MURIEL CHABERT

Petite épistémologie de la thérapie brève systémique et stratégique illustrée par l'exemple

BREF !

(Comment faire pour que ça change vite et durablement avec Palo Alto)

Enrick B Éditions

BREF !

MURIEL CHABERT

Petite épistémologie
de la thérapie brève systémique
et stratégique illustrée par l'exemple.

BREF !

(Comment faire pour que ça change vite et durablement avec Palo Alto)

Enrick B
ÉDITIONS

© Enrick B. Editions, 2017, Paris
www.enrickb-editions.com
Tous droits réservés

Conception couverture : Marie Dortier

ISBN : 978-2-35644-163-8

En application des articles L. 122-10 à L. 122-12 du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction à usage collectif par photocopie, intégralement ou partiellement, du présent ouvrage est interdite sans l'autorisation du Centre français d'exploitation du droit de copie. Toute autre forme de reproduction, intégrale ou partielle, est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

À Pauline et Clara, mes filles et ma fierté.
À la mémoire de ma mère.

Merci à Emmanuelle Piquet, amie avant tout et incomparable mentor professionnel. Elle est l'instigatrice de cet ouvrage, m'a ramenée au modèle de Palo Alto, formée à la thérapie brève, autorisée à pratiquer, à ses côtés et sous son regard expert, un métier qui m'enthousiasme chaque jour davantage. Sans son tenace et toujours affectueux soutien, ses encouragements sans faille, ce livre n'aurait jamais existé.

Merci à Nathalie Goujon, dont les conseils et l'exemple sont autant de repères précieux dans l'exercice de la thérapie ; dont l'humour et l'amitié sont autant de repaires précieux dans la vie aussi.

Merci à mes collègues des centres « *À 180 degrés – Chagrin scolaire* », Amélie Devaux – l'acuité nonchalante, Magalie Deloye – la joie incarnée, Amanda Maître – le Cham' doux, Cécile Marguin – la magicienne et Aline Sologny – l'ange gardien, pour toutes ces journées à travailler ensemble, sans nuage. Votre présence affectueuse et stratégique est un de mes piliers.

Merci à Marina Blanchart, à qui j'ai emprunté quelques-unes des anecdotes qu'elle sait si bien distiller dans ses formations, et aux membres de son équipe Virages qui m'ont apporté leurs connaissances.

Merci toutes celles dont le soutien n'a jamais failli au plus creux des jours, tout particulièrement merci à Marie-Sophie Dalsace, Gaëlle Charvillat, Brigitte Lapalu, Frédérique Dufêtre.

Merci pour toujours à Thierry Martin, mon mari, qui a rendu possible que j'exerce ce métier.

Muriel Chabert

Sommaire

PRÉFACE 15

AVANT-PROPOS 17

I. DES PRÉMISSES DU MODÈLE 21

1. Pour introduire une très courte et bien incomplète histoire de la thérapie brève 23
2. Tout est communication – *Jérôme dans l'avion* 25
3. Communiquer suppose que l'on s'entende sur les outils employés – *Ne coupez pas* 28
4. Le décodage dépend du regard et découle de l'interaction – *Pierre envoie un mail à ses voisins* 34
5. Les interactions construisent la vision du monde – *La plante d'Ambroise le jardinier* 38
6. L'implicite et l'escalade symétrique – *Potlatch en goulasch* 42
7. L'homéostasie du système – *Paul doit se faire respecter* 49
8. Les injonctions paradoxales et la double-contrainte – *Géraldine à Stockholm* 54

II. LA THÉRAPIE BRÈVE SYSTÉMIQUE ET STRATÉGIQUE... 61

9. Un modèle non « pathologisant » – *Faire fi de l'étiquette* 64
10. ... un modèle haute couture qui ne propose que du sur-mesure – *Abolir les protocoles* 69

11. Tout comportement est un moyen d'adaptation « logique » – *« Galen semblerait dément... »* ... 74
12. ... un modèle qui rejoint la vision du monde... 77
13. ... en veillant à ce que la vision du monde du thérapeute ne crée pas en elle-même un problème – *Sandra, abusée, droguée, alcoolique* 83

III. CE QUI SE PASSE EN SÉANCE (et en dehors) 87
14. Le client et le patient : qui consulte ? qui veut le changement ? 90
15. Les TR (tentatives de régulation) – *Faire travailler Oriane* 93
16. Le but conscient – *Monique veut dormir et Jordan ne veut pas devenir pédophile* 98
17. Les inconvénients du changement – *Rester une star du rock* 103
18. Ce qui nous émeut et nous meut : 3 exemples d'émotions 106
19. La thérapie stratégique est parfois un art martial – *Madame B. était dans le potage* 121
20. Les tâches thérapeutiques sont difficiles – *Sara s'endort au pire moment* 126

IV. LA THÉRAPIE BRÈVE, ÇA DURE COMBIEN DE TEMPS ? 131
21. Le patient décide de l'objectif et du degré de résolution – *Henri en a plein la culotte* 135
22. Apaiser la souffrance – *Voir les choses autrement* 138
23. La fin et la chute ; la rechute est thérapeutique 142

V. ... ET, LA TRÈS COURTE ET BIEN INCOMPLÈTE HISTOIRE DE LA THÉRAPIE BRÈVE 145
24. Les pères fondateurs 147
25. La cybernétique – Premier coup de canon 149

26. Tout est systémique – Gregory Bateson et l'anthropologie comme soubassement 151
27. Le « projet Bateson » et la double-contrainte – le MRI 153
28. Milton Erickson : de l'autohypnose comme thérapeutique et d'un veau stimulant pour l'esprit 155
29. Paul Watzlawick – La réalité n'existe pas et la solution, c'est le problème : kiss me, baby ! 156

VI. EN GUISE DE CONCLUSION – Un modèle très smart 159

VII. BIBLIOGRAPHIE (nécessairement partielle et forcément partiale) 163

Préface

Muriel Chabert possède sans doute l'une des plus jolies plumes qu'il m'ait été donné de lire. Elle est par ailleurs une thérapeute unique en son genre, infiniment efficace et poétique.

L'École de Palo Alto est le modèle que je m'applique à faire connaître en France depuis plus de 10 ans, parce que je sais sa puissance au service de l'apaisement des souffrances humaines.

Je ne suis pas peu fière du coup de foudre que j'ai fait naître entre ces deux-là.

Ni surtout de ce qu'il a produit : vous le tenez entre vos mains, ce trésor que selon moi, Watzlawick, Weakland et Fisch auraient chéri. Ce petit bijou d'intelligence, de drôlerie et de littérature qui va vous faire arpenter avec rigueur les sentiers les plus essentiels de l'École de Palo Alto grâce à des récits, des contes, des anecdotes, à savourer comme autant de moelleuses madeleines.

Enrick Barbillon, en choisissant de le publier, ne s'y est pas trompé, lui à qui tient tant à cœur la diffusion des idées systémiques et stratégiques auprès du plus grand nombre.

Muriel va vous y parler d'abord des prémisses, puis des principes, puis enfin des tactiques de la thérapie brève et stratégique, en vous faisant partager sa connaissance remarquable de l'École de Palo Alto, la maîtrise qu'elle a de sa mise en œuvre clinique, et ce talent qui n'appartient qu'à

elle de nous faire passer du rire aux larmes, sans nous prévenir, sur ce sujet pourtant si complexe.

Je vous en souhaite une joyeuse et intense lecture ; bienvenue dans le monde incroyable de l'École de Palo Alto, je parie que vous allez adorer le guide.

Emmanuelle Piquet

Avant-propos

> « En psychologie, ce qui se voue soi-même à l'échec, c'est le mythe selon lequel on ne peut changer une situation que si on connaît son *pourquoi*. »
>
> Watzlawick, Weakland, Fish, *Changements*

La thérapie brève systémique et stratégique selon le modèle de Palo Alto, dont il sera question ici, a pour but d'apaiser la souffrance des patients confrontés à un problème. Il est encore communément admis que, pour résoudre un problème psychologique, il faudrait immanquablement en explorer les causes. Cette lecture du réel est à ce point partagée que certains patients s'étonnent de ce que notre pratique soit si différente de celle des « psys classiques », ce par quoi, en France, il faut entendre « freudiens » (nos clients disent parfois « normaux », voilà qui en dit long). En réponse, voici l'anecdote qui peut leur être racontée :

Il y a peu, je suis tombée en panne sur l'autoroute ; j'appelle le concessionnaire, je suis mise en relation avec un ingénieur qui m'interroge par téléphone sur les circonstances de l'arrêt intempestif. Il veut connaître le comportement de la voiture et sa tenue de route lors des cent derniers kilomètres, s'intéresse aux bruits du moteur entendus pendant le trimestre passé, puis déclare qu'il pense savoir parfaitement ce qui se passe, mais qu'en revanche, il ne peut rien résoudre dans l'immédiat : il faudrait vérifier qu'il

n'y a pas d'autres causes à la panne, cela prendra du temps de tout explorer. En attendant, j'appelle une dépanneuse, celle du tout proche « garage Pratic'Auto – Réparation toutes marques ».

Le mécanicien qui vient chercher l'auto dit ignorer les raisons de la panne, il ne connaît pas encore ce modèle, mais arrivé à l'atelier, il va ouvrir le capot, regarder comment ça marche pour faire redémarrer le moteur ».

Il est indéniable que notre modèle est pragmatique : il ne prétend traiter que des cas concrets et actuels, ne propose que des solutions uniques, conçues pour une problématique précise apportée par telle personne à un moment donné de son parcours. À la place de la petite histoire précédente, on pourrait se contenter d'un aphorisme du style : « comprendre *pourquoi* n'est pas savoir *quoi* faire pour que ça change ». Mais nous sommes convaincus qu'il est plus efficient d'entendre une parabole ou une métaphore, plus efficace de s'adresser au cerveau émotionnel qu'au cerveau raisonné (ou raisonneur) de son interlocuteur. À cela s'ajoute que la conduite d'une thérapie brève systémique et stratégique pourrait, comme la vie, être résumée en une phrase. Finalement, la vie, c'est « naître, respirer puis mourir » et la thérapie brève : « rejoindre son patient là où il se trouve pour l'accompagner là où il le veut, dans sa langue et à son rythme, en respectant ses valeurs et sa vision du monde ».

On voit en quoi résumer n'est pas réduire.

Chaque cas abordé par le thérapeute stratégique est considéré comme particulier parce que l'expérience prouve qu'il sera inédit. Voilà pourquoi vont suivre des contes, histoires ou anecdotes, en manière d'explication des différents aspects que nous voulons aborder, qu'il s'agisse de quelques prémisses du modèle, de ce qu'est ou n'est pas la thérapie brève stratégique, comme des différentes étapes d'une séance.

Et ce ne sont que des *exemples* et aucunement des protocoles, a fortiori pour ce qui concerne les vignettes thérapeutiques, toutes transposées de cas réels, même si les noms, âges, professions, genres ou tout autre détail qui exposerait les véritables patients ont été modifiés.

Que tous ceux qui nous consultent soient d'ailleurs ici remerciés, eux dont l'étonnante énergie déployée pour aggraver leur problème est surpassée par la ténacité et le courage qui leur permettent d'accomplir les tâches que nous leur donnons et de faire ainsi une nouvelle expérience correctrice.

La confiance qu'ils nous témoignent nous émeut, nous porte et nous oblige à demeurer attentifs et exigeants avec nous-mêmes.

PARTIE I

DES PRÉMISSES DU MODÈLE

1. Pour introduire une très courte et bien incomplète histoire de la thérapie brève

Pour commencer, il serait logique de dire pourquoi et comment nous en sommes venus à proposer à nos patients des tâches thérapeutiques, comme autant de nouvelles expériences, de nouveaux « *quoi* faire ». Ces tâches sont fort diverses, parfois surprenantes, souvent difficiles. Quelles sont nos bases scientifiques, nos sources d'inspirations, nos prédécesseurs, notre cheminement ? Nous voudrions exposer, même brièvement, comment nous en sommes arrivés à nous accrocher à ce « mât » de la thérapie brève : pour chaque problème apporté, s'efforcer d'identifier les tentatives de solution ou de régulation répétées par les patients et qui font que le problème perdure puis souvent s'aggrave, et finalement demander à ce patient d'opérer un « 180 degrés », c'est-à-dire mettre en place l'inverse de ce que la personne espérait résolutoire et qui, dans son cas, était inefficace.

Un tel chapitre devrait être concis et néanmoins aussi exhaustif que possible, et surtout, digeste. N'étant pas parvenue de manière satisfaisante à mon goût à ce résultat ambitieux, je suggère, d'une manière que l'on pourrait trouver pragmatique, de faire l'exact inverse de ce qui est en usage : pour le lecteur qui le souhaite, quelques informations concernant les prémisses du modèle de thérapie brève systémique et stratégique, dont il sera question tout au long de ce livre, seront développées dans le dernier chapitre qui débute en page 145. Qu'il soit donc ici simplement dit que nous nous situons aux confins de trois domaines des

sciences humaines : la psychologie, l'anthropologie – qui conduit chaque thérapeute à devenir l'observateur curieux et bienveillant d'un monde nouveau (celui de son patient) – et, avant toute chose, la communication. Avoir quelques notions de théorie et de logique de la communication paraît la seule chose incontournable pour pratiquer : le thérapeute reçoit le patient, échange avec lui, l'écoute et reformule. Vit avec lui une relation de communication.

2. Tout est communication – *Jérôme dans l'avion*

« *L'information : de l'ordre arraché au désordre* »

Claude SHANNON

Pour débuter par un truisme, soulignons que l'homme, animal social, est constamment en lien avec ce et ceux qui l'entourent[1], : ainsi se forment des systèmes. L'affaire est dynamique : chaque mouvement (parole, geste, attitude) modifie l'ensemble qui réagit ; cette réponse induit à son tour une différence qui déplace ou replace l'individu dans le système donné. Isoler un individu des relations qu'il entretient avec le monde (avec son monde) serait artificiel, voire inopérant. Voilà pourquoi la thérapie brève s'appuie sur les théories de l'information et de la communication. Dès lors qu'il y a communication, apparaissent « bruits », erreurs, mauvaises interprétations, interprétations tout court… À tout moment, il convient de vérifier et de rectifier. Chaque séquence est une expérience sur laquelle se construit la vision du monde, assurée ou modifiée par les expériences suivantes. Peu à peu, l'image est fixée voire maintenue par les éléments du système qui n'aime rien tant que son équilibre, sa propre homéostasie.

La thérapie brève est « systémique », précisément parce que nous sommes toujours en interaction avec notre

1. Nous considérons que l'anachorète et la recluse se font rares, exceptions que j'exclus donc mais qui confirmeraient la règle.

environnement. « *On ne peut pas ne pas communiquer* », disait Watzlawick. Contrairement à ce que croyait un certain Jérôme, dont les efforts pour ne rien signifier ont été vains.

* * *

Les réacteurs ont été mis en route et les démonstrations de sécurité vont débuter ; l'appareil roule sur la piste. Jérôme est confortablement assis près du hublot, il a de la place pour ses jambes et le vol sera calme : le commandant vient d'annoncer que les conditions météo sont bonnes. Jérôme en profitera pour réfléchir à ses affaires, à sa famille, à leurs prochaines vacances, à la jolie stagiaire du service expéditions. Ou ne penser à rien.

Il ne souhaite pas être dérangé. Jérôme veut arriver frais et dispos à destination pour négocier un gros contrat.

Sa préoccupation du moment est donc de faire très vite comprendre à l'homme qui occupe le siège voisin qu'il ne veut pas discuter. Mais il ne veut pas non plus le lui *dire* : il est trop poli pour grogner « *J'ai pas envie de parler* », d'autant plus que faire cela reviendrait à engager la conversation.

Alors, Jérôme garde le visage obstinément collé au hublot pendant le décollage pour ne pas voir que le voisin souriant s'agite et se tourne vers lui d'un air engageant. Pendant qu'il attendra le plateau-repas, Jérôme s'absorbera dans le magazine de la compagnie aérienne puis il choisira le film qu'il pourrait regarder après le dîner. À moins qu'il ne puisse dormir tout de suite : s'il a les yeux fermés, l'autre passager ne devrait plus tenter d'entrer en relation avec lui.

D'ores et déjà, il visse ses écouteurs sur les oreilles, et prend soin de ne pas croiser le regard de l'homme quand il lui faut se pencher vers l'hôtesse pour prendre une boisson.

Quand le fâcheux s'adresse directement à lui pour demander si son coude ne le gêne pas, Jérôme fait mine de ne pas

entendre et lui tourne le dos, autant qu'il est possible quand on est attaché sur des sièges contigus. L'autre insiste, effleure son bras pour attirer son attention. Jérôme se dégage avec naturel, comme s'il n'avait rien senti.

Mais l'homme s'enhardit à tapoter plus fort. Jérôme pourrait lui lancer une injure dans une langue étrangère – et il possède de fait une jolie collection de jurons dans des idiomes parfois exotiques. Et si l'indiscret justement parlait cette langue ? Jérôme grogne alors de manière inintelligible ; le passager lui demande de répéter avec un sourire des plus aimables.

Pour en finir, Jérôme se retourne vers l'obtus voisin, bouche tordue, œil écarquillé et, laissant même couler de la salive au coin des lèvres (il regrette un peu de ne pas savoir produire de l'écume sur commande), il débite en un souffle une série de syllabes totalement dénuées de sens sur un ton saccadé, quelque chose comme : « TA-BA-TI-DO-GU-RI-RU-DA-SO-KU-KE ». Le tout se termine par une sorte de « RHÔAAAAA », qui lui semble, sur le moment, la ponctuation la plus adaptée.

Le passager appelle l'hôtesse, demande à changer de siège ; il trouve que Jérôme dit et fait des choses vraiment inquiétantes depuis le début du vol.

* * *

La communication est au cœur de l'interaction et, dans la plupart des cas, nous réagissons aux informations données par notre environnement.

Nous réajustons sans cesse notre communication en fonction des réactions de notre interlocuteur, en partant du principe que nous sommes sur la même longueur d'ondes quant au choix de l'objet de la communication et du code employé. Encore que ce soit à vérifier, pour éviter surprises et déconvenues.

3. Communiquer suppose que l'on s'entende sur les outils employés – *Ne coupez pas*

Avant le premier mot : le non-verbal

> « Car l'on croit toujours
> Aux doux mots d'amour
> Quand ils sont dits avec les yeux »
>
> Léon Agel, *Mon Amant de Saint-Jean*

Dans l'histoire précédente, il aurait été possible à Jérôme de dire à son voisin : « *Je vais profiter de ce vol pour travailler ou me reposer* », ce qui eût été une manière affable de demander à n'être pas sollicité. Il aurait pu aussi choisir d'asséner à son voisin : « *Laissez-moi tranquille* ». Les deux messages sont de même teneur, cet aspect essentiel à l'échange que Bateson nomme l'*indice* ; en revanche, ce qui est dit de la relation diffère notablement, ainsi que la manière dont il convient de recevoir le message : *l'ordre* selon la terminologie de Bateson, ordre qui colore la relation. Si l'on avait filmé les passagers de cet avion fictif, aucun spectateur n'hésiterait quant à la signification du message envoyé par chacun, sans qu'aucun mot n'ait à être prononcé : Jérôme refuse la relation ; son voisin tente de l'initier. Langage n'est pas langue : l'attitude corporelle, la distance mise entre soi et les autres, la respiration, les regards et mimiques sont autant d'éléments de signification qui font qu'on préfèrera caresser un chien qui remue la queue plutôt que celui qui montre les dents.

Dès le plus jeune âge, lorsque deux messages contradictoires sont simultanément envoyés, l'un verbal l'autre non-verbal, c'est ce dernier qui est retenu comme portant le message véritable. Si les antiphrases sont entendues comme telles, c'est parce que des mimiques ou des intonations les accompagnent. Un enfant à qui l'on dit avec un grand sourire et en le serrant tendrement : « *Tu es un bandit, une fripouille, un petit monstre* » n'a aucun doute sur l'affection qu'on lui porte et comprend parfaitement le message qui est : « *Je t'aime* ». En revanche, celui qui s'entend dire « *Viens me faire un câlin* », alors qu'on a un visage fermé et une attitude qui repousse, percevra immédiatement le rejet qu'il suscite.

En thérapie, nous recevons souvent des patients qui sont convaincus d'avoir déjà « dit » (en vain) ce que nous leur proposons comme message ; mais tout le reste, tout ce qui accompagne les mots (l'intonation, la hauteur de voix, le débit, la respiration, la position du corps, l'expression du visage, etc.), disait le contraire. Et a été parfaitement entendu, prioritairement retenu.

La communication ou toutes les manières de ne pas s'entendre

> « *L'information est une différence qui fait la différence* »
>
> Gregory BATESON

On peut diversement sophistiquer le schéma d'une relation de communication, néanmoins, celle-ci comporte toujours un message transmis par un destinateur/émetteur à un destinataire/récepteur, au sujet d'une référence et au moyen d'un code partagés, et ce dans un contexte particulier.

Pour communiquer de manière efficace, nous devons sans cesse vérifier que rien ne perturbe la transmission, à aucun niveau. Où l'on voit à quel point la réussite d'un échange est délicate : il y a plus de motifs de ne pas s'entendre que de raisons de comprendre ce que l'autre dit ou veut dire. Il se peut que l'ambiguïté soit liée au contexte, au référent, au canal de transmission ou au code utilisé. C'est alors une tout autre information qui est transmise.

* * *

Quelques ratages…

Le référent et le contexte : Mais de quoi parle-t-on ?

Au supermarché, un charmant très jeune couple – ils n'ont pas plus de 35 ans à eux deux – choisit de quoi composer un pique-nique sous l'œil manifestement attendri de deux acheteuses qui s'attardent auprès d'eux pour les écouter :

— *« Tu es allée voir le Vieux, hier ? »*, demande le garçon à la jeune fille.

— *« Oui. Je l'ai un peu sorti, pour le détendre. Il était chaud et j'ai eu du mal à le tenir.*

— *T'inquiète. J'irai lui scotcher la queue cet après-midi ; avec moi, il n'osera pas taper. »*

Les clientes ont un haut-le-cœur face à ce cas manifeste de maltraitance grave envers une personne âgée. Or les deux scandaleux sont de malicieux cavaliers parlant – avec une ambiguïté entretenue, puisqu'ils se savaient écoutés – du cheval de 12 ans à préparer pour un concours de saut d'obstacles. Pour parfaire la présentation de la monture, crinière et queue auront été tressées aux couleurs du club ; l'ensemble tiendra en partie avec de l'adhésif.

Le canal : « Ne coupez pas ! »

Imaginez que depuis cette rencontre, vous êtes raide dingue et tout amour, alors vous décidez de révéler votre flamme par message électronique. Après des heures de fièvre passées à composer la déclaration la plus tendre, la plus belle, la plus émouvante, vous l'envoyez à venus@pourtoujours.barre, la femme de votre vie.

Ce serait parfait si…

Si Vénus n'avait pas changé d'opérateur ou si elle n'avait pas déménagé dans une zone blanche ou si l'accès à Internet dont elle dispose n'avait pas été interrompu ce jour-là.

Elle n'a jamais reçu votre message.

Faute de réponse de sa part, vous êtes persuadé qu'elle ne vous aime pas.

Qui sait si vous n'avez pas brisé son cœur par votre silence ?

Le code : ça chauffe !

On imagine sans peine que la communication dans une langue qu'on maîtrise mal ne favorise pas l'entendement. Mais des difficultés sur le code existent également alors qu'on parle la « même » langue.

Une Française en vacances à Montréal, au cœur de l'hiver, a stupéfié le chauffeur de taxi qui lui demandait ce qu'elle pensait du Canada.

— *Je trouve que les Québécois chauffent trop*, répond-elle.

La dame suffoquait dans les habitations où sont maintenues des températures élevées pour que le corps lutte mieux contre l'hiver glacial. Le taxi, qui selon la langue québécoise, « chauffe » toute la journée, avoue ne pas comprendre comment on peut « trop » conduire.

* * *

La ponctuation

Il arrive souvent que l'incompréhension dans l'interaction vienne non de la teneur du message ou de ses conditions d'émission, mais de la perception logique que l'on a de la séquence.

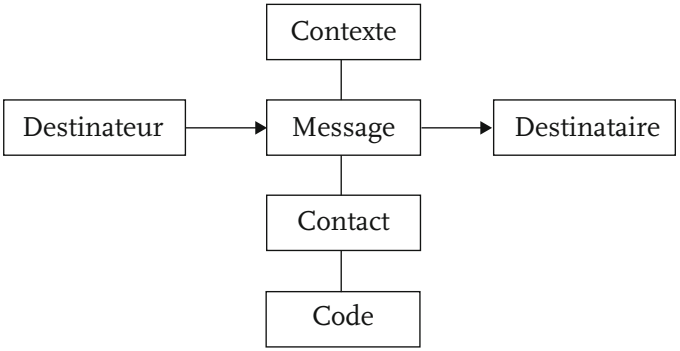
Qui n'a jamais eu la certitude d'agir en réaction à ce qu'a fait ou dit l'autre, selon une logique linéaire : j'ai tel comportement *parce que* tu as eu telle attitude ? Évidemment, l'interlocuteur a une analyse similaire : pour lui, c'est l'autre qui a commencé.

La structure de la relation est circulaire plutôt que linéaire, tout est affaire de ponctuation.

Celui qui pense que l'autre lui cache des choses se sent contraint à chercher, interroger, enquêter, pour connaître la part de vie qui lui est dérobée. L'autre, pour préserver son intimité, aussi légitime et peu mystérieuse soit-elle, se voit obligé de redoubler de discrétion ou de dissimulation. « *Parce que tu me caches des choses, je fouille : c'est tellement inquiétant* », pense le premier. « *Parce que tu fouilles dans mes affaires, j'en viens à cacher des choses : c'est tellement intrusif* », analyse le second.

* * *

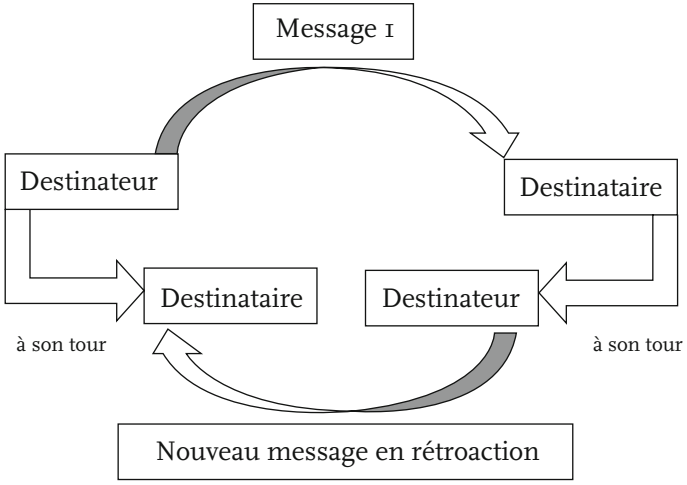
✓ Le linguiste Roman Jakobson propose un schéma qui donne une vision assez complète d'une situation de communication :



Pour qu'une communication soit réussie (au moins possible), il faut au minimum que le destinateur et le destinataire soient en capacité physique et/ou matérielle d'échanger, qu'ils utilisent la même langue ou code et qu'ils parlent de la même chose.

✓ Toute communication suppose une circularité : A envoie à B un message auquel B réagit, réaction qui motivera une nouvelle réponse de A. Chaque intervention redéfinit les bases de l'échange. Le découpage que chacun fait de la séquence peut donner lieu à des interprétations différentes, et donc, à un malentendu sur l'air de « ce n'est pas moi qui ait commencé ».

C'est d'ailleurs ce qui manque au schéma de Jakobson, mais que l'on peut retrouver dans celui de Shannon et Weaver : la **boucle de rétroaction**, ou « **feed-back** », qui décrit un nouveau message, dont le contexte sera le premier message dans son entier.



... et ainsi de suite...