

GIORGIO NARDONE

PSYCHOSOLUTIONS

Comment résoudre rapidement les problèmes humains complexes



Enrick •B• Éditions

PSYCHOSOLUTIONS

Comment résoudre rapidement
les problèmes humains complexes

DU MÊME AUTEUR

Corrige-moi si je me trompe : Stratégies de communication pour dénouer les conflits de couple (2016)

Dépasser les limites de la peur : Comprendre la peur pathologique pour mieux la dépasser (2016)

L'art noble de la persuasion : La magie des gestes et des mots (2016)

La stratégie de résolution de problèmes : L'art de trouver des solutions aux problèmes insolubles (2017)

L'amour et la haine de la nourriture : Ou comment résoudre rapidement les troubles du comportement alimentaire (2017)

GIORGIO NARDONE

PSYCHOSOLUTIONS

Comment résoudre rapidement
les problèmes humains complexes

*Traduit de l'anglais
par Ivan-Denis Cormier*

Enrick ·B·
— ÉDITIONS —

© 1998-2014 RCS Libri S.p.A., Milan
pour l'édition originale en italien, *Psicosoluzioni*
© L'Esprit du Temps, 1999,
pour la traduction française
© Enrick B. Éditions, 2015, 2017, Paris
pour l'édition en langue française

ISBN : 978-2-35644-193-5

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.

Sommaire

PROLOGUE	9
CHAPITRE I. La théorie	11
Construire des réalités pathologiques	11
Construire des réalités thérapeutiques	20
CHAPITRE II. L'intervention clinique	29
<i>Récits de thérapies apparemment « magiques »</i>	
Psychoses ou psychoses présumées	30
Cas n° 1. Les voisins veulent me voir tout nu	30
Cas n° 2. J'ai un serpent dans l'estomac	33
Cas n° 3. Délires et contre-délires	35
Cas n° 4. L'aimant qui aspire l'énergie	37
Peur, panique, phobies	39
Cas n° 1. Une phobie des miroirs	39
Cas n° 2. La peur de sortir seul	41
Cas n° 3. Sans toi, je panique	44
Cas n° 4. Une peur « incurable » de perdre le contrôle....	46
Obsessions et troubles compulsifs	51
Cas n° 1. L'obsession de faire dans sa culotte	51
Cas n° 2. Tout stériliser pour éviter la contagion	55
Cas n° 3. La répétition de formules mentales	58
Manie et paranoïa	59
Cas n° 1. Le psychiatre dépendant de sa mère	59
Cas n° 2. Personne ne m'aime	62
Cas n° 3. Cesser de répondre pour couper court aux questions	64
Anorexie, boulimie, vomissements	66
Cas n° 1. S'alimenter par le biais du déni	66

Cas n° 2. Nous pouvons vous aider à mieux vous y prendre	70
Cas n° 3. C'est trop bon de manger et de vomir.....	73
Cas n° 4. Si vous voulez vous gaver, faites-le vraiment	76
La dépression.....	78
Cas n° 1. Offrez une écoute à ceux qui sont déprimés	78
Cas n° 2. C'est vrai, nous vivons dans une vallée de larmes	79
Couples en crise	82
Cas n° 1. Le couple qui ne pouvait cesser de se disputer	82
Cas n° 2. Le mur de silence	84
Cas n° 3. Chéri tu es tellement macho lorsque tu me maltraites	86
Blocages.....	88
Cas n° 1. L'incapacité à parler en public.....	88
Cas n° 2. Remotiver un athlète bloqué en le frustrant.....	90
Cas n° 3. La thèse interminable	92
CHAPITRE III. L'« auto-assistance stratégique ».....	95
<i>Un aveuglement thérapeutique volontaire</i>	
Observer les solutions que nous avons tentées	104
Augmenter nos choix.....	105
De fil en aiguille.....	105
La technique de l'alpiniste.....	106
Comment faire empirer la situation	107
Imaginez le scénario une fois le problème résolu	108
La technique du <i>comme si</i>	109
Les pires fantasmes.....	110
Évitez d'éviter.....	111
Essayez de ne pas essayer	112
Recadrer les souvenirs	113
Un égoïsme sain	115
La fragilité de l'auto-prescription.....	118
ÉPILOGUE.....	121
BIBLIOGRAPHIE.....	123

Prologue

Certains effets particulièrement pernicioeux des thérapies découlent de la croyance selon laquelle une personne qui souffre depuis longtemps de troubles mentaux graves, devra entreprendre une thérapie tout aussi longue et difficile.

Cette opinion pseudo-scientifique continue de sévir depuis plusieurs décennies, malgré les preuves du contraire et malgré les avancées de la connaissance. Dans certains milieux, elle perdure et semble indiquer qu'il est plus important, pour ceux qui la pratiquent, de défendre l'orthodoxie que de faire disparaître la souffrance humaine. Comme le disait Hegel : « Si les faits ne s'accordent pas avec la théorie, c'est tant pis pour les faits. »

Au cours des trente dernières années, de nombreux auteurs et universitaires ont retrouvé le chemin de la sagesse antique et appliqué les conclusions des recherches de pointe, pour démontrer qu'il est possible de résoudre la plupart des troubles mentaux en un temps réduit. Comme l'écrivait Ockam : « L'on utilise en pure perte une abondance de moyens pour faire ce qui peut être accompli avec une économie de moyens ».

J'ai essayé de présenter dans cet ouvrage des idées et des suggestions issues de mes dix années d'expérience, au cours desquelles il m'a été donné de traiter plus de trois mille cas (dont la plupart ont été résolus en quelques semaines) d'une manière que j'espère claire, accessible et compréhensible. En d'autres termes, j'aimerais familiariser mes lecteurs avec l'art fascinant de résoudre des problèmes compliqués par des solutions en apparence toutes simples.

CHAPITRE I

La théorie

« Je suis comme une marionnette cassée dont les yeux sont tombés à l'intérieur. » Cette déclaration d'un patient souffrant de troubles mentaux en dit plus long que tous les travaux d'introspection jamais écrits.

E.M. Cioran, *Syllogismes de l'amertume*

Construire des réalités pathologiques

Pour introduire mon propos, à savoir comment les êtres humains « construisent » leur propre pathologie, il n'est peut-être pas inutile de commencer par une anecdote empruntée non à la pratique clinique, mais à la vie de tous les jours. Je crois que nous, thérapeutes, pouvons tirer des leçons encore plus instructives des formes ordinaires d'interaction impliquant les personnes en général, que des cas que nous observons dans nos cabinets de consultation. Nous avons besoin de bien voir la façon dont les choses changent naturellement, et de bien comprendre le processus qui fait que, selon le mode d'expression de ces phénomènes de société et d'interaction entre individus, ces mécanismes peuvent produire des pathologies mais également des solutions à ces pathologies. C'est à partir de l'observation de tout cela que nous apprenons comment traiter les problèmes que viennent nous exposer et nous confier nos patients.

Il y a quelques années, un homme qui habitait aux États-Unis avait une peur quasi obsessionnelle de prendre l'avion, parce qu'il se disait qu'il pouvait y avoir une bombe à bord. Cet homme

avait une passion pour les capitales européennes, hauts-lieux de l'art, mais cette peur qu'il ressentait et qu'il n'arrivait pas à dominer l'empêchait de s'y rendre. Après avoir mûrement réfléchi à la question, il décida de déterminer la probabilité de la présence d'une bombe sur le vol particulier qu'il allait prendre (il était également féru de statistiques). Il décida de téléphoner à plusieurs agences de voyage, espérant qu'elles auraient la réponse : « Allô ! Pourriez-vous, je vous prie, m'indiquer la probabilité de la présence d'une bombe sur le vol New-York – Paris ? »

Bien entendu la plupart des agents de voyages auxquels il téléphonait lui répondaient brutalement qu'ils n'avaient guère de temps pour répondre à des questions aussi absurdes, mais il persista jusqu'à ce qu'un jour, il appelât par hasard un agent qui partageait son enthousiasme pour les statistiques. L'agent lui répondit immédiatement : « Une chance sur cent mille. » Son interlocuteur réfléchit un instant, puis demanda : « Mais quelles sont les chances qu'il y ait deux bombes sur le même vol ? »

« Ah ça, il faudrait que je fasse des calculs exponentiels. Rappelez moi dans une demi-heure, et je vous donnerai la réponse. »

Lorsque l'homme rappela, exactement trente minutes plus tard, l'agent lui dit :

« Bon, selon mes calculs, il y a une chance sur 100 millions qu'il puisse y avoir deux bombes sur le même avion. »

« Très bien, déclara l'homme. Dans ce cas, j'aimerais réserver un siège sur le vol New-York-Paris de la semaine prochaine. »

L'homme en question se fit arrêter au guichet d'embarquement de la TWA, avec une bombe dans ses bagages. Il prétendait l'avoir fait pour le bien de tous, parce qu'il avait considérablement réduit les chances d'explosion d'une autre bombe pendant le vol !

Cette anecdote bizarre illustre un concept fondamental jadis exprimé par le philosophe John Locke, qui déclare que nous considérons comme folles les personnes, qui à partir de prémisses erronées, raisonnent de façon parfaitement correcte pour aboutir à des conclusions erronées.

Pour user du langage de l'épistémologie moderne, nous pourrions reformuler la chose de la façon suivante : les individus construisent leur propre réalité d'après leurs propres actions, actions qui sont fonction du point de vue qu'ils adoptent lorsqu'ils

perçoivent la réalité avec laquelle ils interagissent. Mes lecteurs, au prix d'un certain effort, pourraient adopter le point de vue de l'homme dont parle l'anecdote, de façon à comprendre le processus logique par lequel il en est venu à construire rationnellement une action aussi irrationnelle que le fait d'introduire une bombe dans un avion afin d'exclure la présence d'une autre bombe.

Toute réalité particulière est modifiée par la vision que nous en avons lorsque nous la percevons. Nos réactions diffèrent en fonction des différents sens que l'on peut donner à une même réalité. L'histoire qui suit en est l'illustration.

Par une chaude journée, dans une ville de l'Italie du sud, un homme et son jeune fils, accompagnés de leur âne, décidèrent de rendre visite à des membres de leur famille qui habitaient une ville lointaine. Le père montait l'âne, tandis que le fils marchait à ses côtés. Un groupe de gens les regarda passer. Le père les entendit dire : « Voyez comme ce père est cruel ! Lui voyage à dos d'âne, tandis que son petit garçon doit marcher à pied. Et par une si chaude journée ! »

Le père descendit de sa monture, fit monter son fils et ils continuèrent leur équipée. Passant devant d'autres gens, le père les entendit dire : « Voyez-vous ce père âgé qui marche à pied par une si chaude journée, alors que son fils est confortablement assis ? Quel genre d'éducation est-ce là ? »

À ces mots, le père décide que le mieux serait qu'ils montent sur l'âne tous les deux. Continuant leur route, ils passent encore devant d'autres personnes. Cette fois, le père les entend dire : « Regardez, quelle cruauté ! Ces deux-là n'ont aucune pitié pour le pauvre animal qui doit porter un tel fardeau par une si chaude journée ! »

Le père descend donc à nouveau et demande à son fils d'en faire autant. Alors que tous trois continuent leur longue marche et passent devant un autre groupe de personnes, ils les entendent dire : « Regardez ces deux idiots : par une journée si chaude, ils vont à pied alors qu'ils pourraient voyager à dos d'âne ! »

Bien entendu, cette histoire pourrait durer indéfiniment, mais ceci suffit à démontrer à quel point les gens peuvent avoir une perception et une opinion très différentes d'une même réalité, et

à montrer la façon dont leur réaction change en fonction de cette perception et de cette opinion.

Oscar Wilde écrivait qu'il n'y avait pas une seule vérité, une seule réalité, mais autant de réalités qu'on peut en inventer. Nous devons ainsi reconnaître qu'il n'y a pas de connaissance *vraie* des choses, mais seulement une connaissance *relative*, ou en d'autres termes, une connaissance fonctionnelle qui nous permet de gérer les réalités avec lesquelles nous interagissons. Cette vision rejoint la perspective prônée par l'épistémologie contemporaine. Celle-ci nous pousse à nous distancier des thèses *déterministes-positivistes*, qui persistent à affirmer qu'il est possible de posséder un savoir constitué de *vérités scientifiques*. Au lieu de cela, nous choisissons d'étudier les modes d'action qui fonctionnent le mieux face à une réalité dont nous ne sommes jamais véritablement certains qu'elle soit vraie parce qu'elle est le produit de nos a priori, des outils qui nous permettent d'acquérir nos connaissances, et de notre façon de communiquer. C'est cette approche que l'on appelle le *constructivisme*. Sachant qu'il est impossible d'atteindre une *réalité définitive*, le constructivisme vise à parvenir à un *savoir opérationnel* le plus adapté : en d'autres termes la capacité à gérer stratégiquement la réalité qui nous entoure.

La connaissance que je viens de décrire n'est pas exclusivement un phénomène moderne. Dans l'Antiquité, le philosophe Epicète le disait déjà : « Nous ne nous préoccuons pas des choses telles qu'elles sont véritablement, mais de l'opinion que nous en avons ». Kant, dans sa *Critique de la Raison Pure*, faisait l'observation suivante : les êtres humains prennent très souvent le résultat de leur façon de définir, de déduire ou de classer des concepts pour la réalité de la chose. Le bouddhisme zen conçoit aussi la dualité de la vérité en distinguant la *vérité essentielle* et la *vérité des erreurs*. La vérité essentielle peut être atteinte seulement par l'*illumination*, c'est-à-dire par la transcendance de la réalité concrète. L'essence réside dans la transcendance qui n'est pas de ce bas monde ; la *vérité essentielle* ne peut être atteinte au cours d'une vie humaine. Au contraire, la *vérité des erreurs* est constituée de ces vérités partielles dont nous nous servons et que nous construisons dans nos relations avec les choses de ce bas monde, à mesure que

nous nous efforçons d'améliorer notre capacité à les comprendre et à les gérer. En tant qu'êtres humains, le mieux que nous puissions faire est de rendre cette capacité à inventer une *vérité des erreurs* aussi proche de la perfection que possible.

L'épistémologie constructiviste moderne, c'est-à-dire la philosophie contemporaine de la science, jette un pont entre les formes de sagesse de l'antiquité orientale et occidentale. Et pourtant, ce que nous savons, nous le devons aux progrès accomplis dans les domaines expérimentaux des sciences appliquées. C'est grâce aux « sciences exactes » que nous sommes parvenus à la conclusion qu'il est impossible d'atteindre des certitudes scientifiques absolues. Depuis qu'Einstein et Heisenberg ont révolutionné les sciences physiques modernes en introduisant la relativité et le principe de l'indétermination, la science moderne a orienté ses recherches vers le savoir opérationnel en tant qu'instrument, et ne prétend plus rechercher des vérités absolues. De même, depuis que Gödel a démolé la possibilité d'une logique uniquement et rigoureusement rationnelle dans ses *Unentscheidbare Sätze* (*propositions inconcevables*) la logique mathématique tente de développer des modèles incluant contradiction, illusion et paradoxe, dans des démarches rigoureuses et prévisionnelles permettant de reproduire et de construire des opinions et des comportements humains.

Ainsi que l'a observé Von Glaserfeld (1995), lorsque nous affrontons des problèmes aujourd'hui, nous devons adapter nos connaissances, qui portent sur des vérités partielles, en élaborant des stratégies basées sur des objectifs qui changeront ; nous devons ensuite ajuster ces stratégies pas à pas, au fur et à mesure que la situation dans laquelle nous sommes évoluera. Nous nous écartons donc des concepts positiviste et déterministe de la connaissance qui partent du principe qu'il est possible de décrire la vérité, pour nous rapprocher d'un concept constructiviste qui nous permet de nous adapter de la façon la plus fonctionnelle possible à ce que nous percevons, et d'élaborer un savoir et des connaissances opérationnelles qui nous permettent de gérer la réalité de façon fonctionnelle.

Après ce long détour théorique, certes ennuyeux mais nécessaire pour démontrer la rigueur scientifique de ce que nous affirmons, je voudrais revenir sur l'exemple de l'homme qui emportait une bombe dans sa valise pour laisser une possibilité réduite à des terroristes d'en poser une autre sur l'avion. Cet exemple révèle un autre aspect fondamental de la formation et de la résolution des problèmes humains : le fait que les pathologies sont formées et entretenues par les actions dans lesquelles se lancent les individus alors même qu'ils tentent de résoudre ces problèmes.

Chaque fois que des solutions tentées sans succès sont à nouveau appliquées, non seulement elles ne résoudre pas le problème mais elle le compliqueront, formant un cercle vicieux par l'effet duquel des actions qui avaient pour but de changer la situation vont, au lieu de cela, perpétuer ce qu'elles étaient destinées à changer.

Ce théorème a été formulé pour la première fois par les théoriciens de l'école de Palo Alto (Watzlawick et al. 1974) et l'exemple suivant va nous permettre d'en clarifier le sens. Des gens qui souffrent de troubles phobiques essaient habituellement d'éviter toutes les situations qui déclenchent leur peur. Cependant cette stratégie d'évitement augmente habituellement leurs réactions phobiques. Chaque fois que le sujet évite quelque chose, la qualité menaçante de la situation évitée est confirmée, ce qui mène à de nouveaux évitements. À la fin, ce cercle vicieux tend à forcer le sujet phobique à s'isoler, au point que son existence devient presque totalement dominée par l'évitement. À ce stade, le sujet a littéralement « construit » un trouble phobique généralisé.

De plus, une stratégie personnelle d'évitement chez le sujet est généralement renforcée par les solutions tentées par d'autres, comme par exemple lorsque des amis ou des membres de la famille proposent leur aide, leur soutien. Le problème devient alors de plus en plus compliqué : l'aide reçue renforce l'impression qu'a le sujet de ne pas être capable de gérer seul cette situation (Nardone, 1993).

Lorsqu'elle se répète dans le temps, cette combinaison de solutions tentées, personnelles et interpersonnelles, aboutit à une aggravation considérable du trouble que de telles tentatives étaient

censées réduire¹. De nombreux lecteurs trouveront peut-être surprenant que les gens répètent des attitudes et des comportements dysfonctionnels, non parce qu'ils sont soumis à l'« instinct de mort » que décrivait Freud, ni parce qu'ils sont victimes d'une « prédisposition génétique » qui les rend sujets à de tels troubles, mais parce qu'ils continuent d'appliquer de façon rigide des solutions qui auparavant avaient marché pour des problèmes du même type dans leur propre vie. Simplement, une solution qui a pu être bonne à une époque donnée et pour le même problème peut, à une autre époque, avoir des effets dévastateurs. Un comportement qui fonctionne dans certaines circonstances peut être complètement inadéquat dans des circonstances similaires. Par conséquent, le problème se situe dans la mise en œuvre de « solutions tentées » apparemment appropriées, et plus particulièrement dans le fait de persister à les appliquer, même après qu'elles ont échoué.

Comme le montrent les études modernes en psychologie, qui portent sur les processus cognitifs et l'attribution du sens, les êtres humains éprouvent une certaine difficulté à changer de perspective et de comportement, même lorsque leurs schémas habituels s'avèrent inadéquats. D'ailleurs on dit bien que « l'homme cultive davantage la reconnaissance que la connaissance. »

Ceci me rappelle un récit métaphorique qui date de la Grèce antique.

Chaque matin une mule transportant du bois partait d'une ferme dans la vallée pour se rendre à une hutte dans la montagne, suivant toujours le même sentier forestier, quittant la ferme le matin, et revenant le soir. Mais une nuit, pendant un orage, la foudre s'abattit sur un arbre et le coucha en travers du sentier. Le lendemain matin, la mule suivait son chemin habituel, lorsqu'elle aperçut l'arbre qui obstruait le passage : « Cet arbre ne devrait pas être là, pensait la mule, il n'est pas à sa place. »

1. Les recherches effectuées par l'auteur et ses collaborateurs, menées à partir d'un échantillon de milliers de sujets affectés de formes sévères de troubles phobiques, ont démontré de façon concrète par quels processus des pathologies graves surgissent du fait de réactions disproportionnées à des phénomènes au départ anodins. Ce dysfonctionnement est celui des réactions qui visent à contrôler la peur et ne font que l'accroître en provoquant son exacerbation pathogène.

La mule continua donc d'avancer jusqu'à ce que sa tête cognat contre l'arbre. « Je n'ai peut-être pas cogné assez fort », pensa la mule, et elle se précipita sur l'arbre à nouveau. L'arbre ne bougeait toujours pas. La mule insista, et le lecteur peut aisément deviner la fin tragique de cette histoire.

Cette métaphore offre une analogie convaincante avec la façon dont les êtres humains agissent lorsqu'ils construisent leur propre pathologie. Réfléchissons, dans le cas de la mule, au peu qu'il aurait fallu pour éviter de construire le problème : il aurait suffi d'un peu plus de souplesse d'esprit.

Pour chacun de nous, la vie est une constellation d'événements problématiques. Toute la différence tient au fait que chacun d'entre nous aborde ces événements de façon différente. C'est notre perspective personnelle qui nous fait nous engager dans des tentatives qui peuvent aboutir à une non-solution, ou même à la complication du problème que ces tentatives étaient censées résoudre. Les problèmes ne sont pas tant construits en raison des erreurs de perception et des réactions qui s'ensuivent que par la persistance rigide de notre projet personnel et des actions qui en découlent. Ainsi que je l'ai déjà dit, les pathologies d'ordre psychologique apparaissent généralement lorsqu'une personne utilise une ou plusieurs solutions dysfonctionnelles. Souvent, la personne se rend compte que ces solutions sont dysfonctionnelles, mais elle n'est pas capable d'en changer. Ce système rigide de perception d'une réalité donnée et de réaction par rapport à cette perception entretient le problème, le complique, et fait souvent que la personne perd confiance dans la possibilité de changement. Ainsi, « les solutions tentées » deviennent ici le problème.

En d'autres termes, l'erreur est humaine, mais c'est l'incapacité à changer ses propres erreurs qui rend une situation malsaine. Comme je l'ai déjà mentionné, notre difficulté à changer de stratégie tient au fait que les stratégies que nous employons se fondent sur un constat de succès : cela a déjà marché pour des problèmes semblables. Comme le disait Oscar Wilde, « Ce sont les meilleures intentions qui produisent les pires effets ».

Ce postulat a été démontré à l'origine dans une série d'expériences bien connues qu'a effectuées sur un grand nombre de

patients le psychologue Bavelais à l'université de Stanford, en Californie. L'auteur des expériences disait aux sujets : « Je vais maintenant vous lire une liste de nombres deux par deux ; dites-moi, s'il vous plaît, si ces nombres s'accordent entre eux. »

Invariablement, au début de l'expérience, les sujets demandaient à avoir des informations plus détaillées sur la façon dont les nombres étaient censés s'accorder entre eux. L'auteur de l'expérience expliquait alors que la tâche du sujet était précisément de découvrir ce qui les liait. Les sujets étaient donc encouragés à penser qu'il s'agissait d'une expérience typique de la méthode empirique, dans laquelle il était permis de commencer par donner des réponses fausses qui petit à petit deviendraient plus exactes, jusqu'à ce que l'on découvre la bonne réponse.

Au départ, l'auteur de l'expérience déclarait que toutes les réponses données par le sujet étaient fausses. Puis, sans aucune relation avec la réponse, l'auteur de l'expérience commençait à déclarer justes certaines d'entre elles. Il augmentait ensuite progressivement, de façon tout aussi aléatoire, le taux de réponse « justes » sans véritablement fournir d'explications. Ainsi, l'expérience se poursuivait de telle sorte que l'aide fournie au sujet lui donnait l'impression que ces réponses étaient de plus en plus justes.

Le psychologue interrompait alors l'expérience, demandait aux sujets d'expliquer leur cheminement, et comment ils avaient façonné, dans leur esprit, les schémas logiques auxquels ils s'étaient conformés tout au long de l'expérience. Les explications données par les sujets étaient habituellement très compliquées et parfois même complètement absconses.

À ce stade, le psychologue leur révélait la supercherie, et expliquait qu'il n'existait aucun lien logique dans le fait que certaines réponses aient été déclarées justes et d'autres fausses, sinon un schéma prédéfini. Il n'y avait aucune connexion réelle entre les questions et les réponses. Il n'y avait aucune relation mathématique, logique, ni figurative de quelque sorte que ce soit entre elles. La définition d'une réponse juste ou fausse avait été donnée indépendamment des réponses elles-mêmes.

Mais ce qui est très significatif quant au sujet de cet essai, c'est qu'à ce stade, dans leur grande majorité, les sujets refusaient de croire ce que le psychologue leur disait, et montraient d'énormes difficultés à abandonner la vision qu'ils avaient construite mentalement. Certains sujets allaient même jusqu'à tenter de convaincre l'auteur de l'expérience qu'il y avait effectivement certaines connexions logiques qu'il n'avait pas vues.

Cette expérience, de même que de nombreuses autres du même type, démontre à quel point les individus éprouvent des difficultés à changer leurs convictions lorsque celles-ci ont été vécues comme efficaces par le passé, et comment ils tiennent absolument à appliquer à certaines situations des stratégies de solutions dysfonctionnelles, même lorsqu'ils ont la preuve concrète que ces solutions ne marchent pas. Elle montre aussi comment le problème est entretenu par les actions inopérantes au moyen desquelles nous essayons de le résoudre.

Construction des réalités thérapeutiques

« Le fait d'établir un lien entre quelque chose d'inconnu et quelque chose de connu soulage, apaise, satisfait, et donne également un certain sentiment de puissance. L'inconnu comporte également une part de danger, il dérange et suscite une certaine appréhension. L'instinct premier sera de supprimer des situations aussi déplaisantes. Principe Numéro un : une explication, quelle qu'elle soit, vaut mieux que pas d'explication du tout. Puisque au fond, tout se résume au désir de se libérer des pensées oppressantes, ne pas se poser trop de questions sur les moyens d'y parvenir. La première pensée par laquelle nous expliquons l'inconnu comme étant quelque chose de connu nous fait tellement de bien que nous y accordons foi. L'instinct de causalité, qui nous pousse à trouver des causes, est par conséquent déterminé et suscité par des peurs. »

Friedrich Nietzsche, *La Philosophie à coups de marteau*

Il devrait apparaître clairement, d'après nos arguments présentés plus haut, que du point de vue du changement, il n'importe

guère de savoir comment le problème a pu surgir par le passé, mais plutôt de connaître ce qui l'entretient dans le présent. Pour modifier une situation, nous devons l'empêcher de perdurer, car nous n'avons aucun pouvoir sur un processus de construction qui s'est produit dans le passé.

Cette considération qui semble évidente, contredit la plupart des modèles de thérapies utilisés en psychologie et en psychiatrie. Ces modèles sont basés sur une épistémologie déterministe ou réductionniste, et se préoccupent de la reconstruction des causes passées des problèmes présents, à partir du postulat sous-jacent selon lequel une fois que les causes passées sont devenues conscientes, le problème disparaîtra.

En réalité il n'y a aucun lien de causalité linéaire entre la façon dont le problème a surgi et la façon dont il persiste, pas plus qu'il n'y a de lien logique entre la façon dont le problème a surgi et la façon dont on peut le modifier et le résoudre. Ce que nous observons ici, c'est une « causalité circulaire » entre la façon dont un problème persiste et les moyens par lesquels les gens essaient de résoudre leur problème et n'y arrivent pas. Si nous souhaitons effectuer un changement, il est donc important de se concentrer sur les solutions dysfonctionnelles qui sont en train d'être tentées. Si nous bloquons ou modifions les solutions dysfonctionnelles récurrentes, nous interrompons le cercle vicieux qui entretient la persistance du problème, et nous ouvrons ainsi la voie à un changement véritable et inédit. Dès lors, le changement devient inévitable : la rupture d'un équilibre mène nécessairement à l'établissement d'un nouvel équilibre, qui s'appuie sur de nouvelles perceptions de la réalité.

Ce processus de changement est parfaitement illustré par un autre exemple emprunté à la psychologie expérimentale (Orstein, 1987). Le lecteur pourra facilement effectuer cette expérience sur lui-même.

Placez trois seaux face à vous, remplissez-en un d'eau très chaude, un autre d'eau très très froide, et un troisième d'eau tiède. Mettez maintenant votre main droite dans l'eau chaude et votre main gauche dans l'eau froide. Au bout de quelques

minutes, mettez les deux mains dans l'eau tiède. Vous aurez un véritable choc en effectuant cette expérience. Sur votre main droite l'eau semblera très froide et sur la gauche elle semblera très chaude. C'est le même cerveau qui perçoit, mais « la main droite ignore ce que fait la main gauche. » Ce qui nous intéresse ici, c'est que si vous vous fiez à la perception de la main droite vous voudrez ajouter de l'eau très chaude, mais si vous considérez ce que perçoit la main gauche vous voudrez ajouter de l'eau froide.

Cette expérience démontre que nous construisons notre comportement d'après notre perception, et que ce que nous percevons est fondé sur ce que nous avons vécu auparavant. Une intervention visant à changer une situation doit induire un vécu différent dans la perception de la réalité pour que celle-ci change. Car ceci ouvre la voie à différentes réactions à la fois au niveau émotionnel et au niveau comportemental.

Mais ce processus ne produit pas seulement un changement de comportement, ainsi que l'affirment certains de nos détracteurs, ni simplement un changement de niveau émotionnel. Des expériences pratiques qui changent la perception qu'a une personne de la réalité produisent un changement à la fois au niveau émotionnel, cognitif, et comportemental.

Dans le domaine clinique, ceci amène à une formulation de la thérapie tout à fait différente en théorie et en application des formulations traditionnelles. De notre point de vue, les troubles mentaux sont le produit d'un dysfonctionnement du mode de perception de la réalité et de réaction par rapport à elle. Ce sont des attitudes et des actions récurrentes du sujet qui ont construit cette réalité. Comme nous l'avons montré, un changement des perceptions du sujet conduira à un changement de ses réactions.

Le concept de résolution stratégique d'un problème, qui était à la base des thérapies brèves, est dicté par cette logique apparemment simple. Dans la pratique clinique, cela se traduit par l'utilisation fréquente de stratagèmes, de subterfuges influençant le comportement, de mensonges bénéfiques et de formes

de suggestion que l'on affine pour qu'elles guident l'expérience du sujet et induisent chez lui une autre perception de la réalité. Ces nouvelles expériences perceptuelles réparatrices seront un facteur de changement corrigeant les tendances émotionnelles, cognitives et comportementales dysfonctionnelles du sujet.

La thérapie stratégique est une intervention thérapeutique brève et ciblée qui vise à faire disparaître les troubles du patient. Ce n'est pas une thérapie superficielle des symptômes mais une intervention radicale qui a pour but de reconstruire les différentes façons dont chacun de nous façonne les réalités avec lesquelles il pourra interagir ensuite. Le concept clinique de base est qu'une situation problématique est entretenue par un système circulaire et rétroactif qui s'est établi entre le sujet et la réalité. La résolution du trouble nécessite le démantèlement du système. Cette première phase est suivie d'une redéfinition, et donc d'une modification conséquente des représentations de la réalité qui ont forcé la personne à réagir de façon dysfonctionnelle.

La thérapie stratégique est menée de façon très différente d'une psychothérapie longue. Par exemple, au lieu d'endoctriner le patient pour qu'il adopte la théorie et le langage du thérapeute, celui-ci essaie de s'imprégner de la logique propre du patient et utilise le langage et les modes de représentation caractéristiques de la logique du sujet afin d'affaiblir toute résistance au changement.

Le fait que l'on s'appuie sur des informations concernant le passé, ou sur la soi-disant histoire clinique du sujet, n'a qu'une importance annexe : ce sera un moyen utilisé à la seule fin de préparer les stratégies de résolution des problèmes les plus opérantes, et non une procédure thérapeutique comme c'est le cas dans les formes de psychothérapie classique. Le thérapeute se concentre sur deux points :

A) les moyens par lesquels la personne, sa famille et ses amis ont essayé de résoudre le problème sans succès (nous appelons cela les solutions tentées qui entretiennent le problème) ;

B) la façon de changer la situation problématique aussi vite, aussi durablement et aussi efficacement que possible (ce sont les