

published in:

*Generations. Revue Française de Thérapie Familiale*. Nr. 25, pp. 25-28, 2002

## REALITÉ ET CONSTRUCTION EN PSYCHOTHÉRAPIE: SENS ET NON-SENS DE CETTE DISTINCTION<sup>1</sup>

KURT LUDEWIG<sup>2</sup>, Münster, Allemagne

La thérapie systémique apparut comme un développement futur aux thérapies familiales au début des années 80. L'impulsion initiale provint, aussi loin que j'ai pu le reconstituer, de Paul Dell à Zurich en 1981. Il reprit les idées de théoriciens tant biologistes qu'issus des sciences humaines tels que Humberto Maturana, Francisco Varela, Ilya Prigogine et Heinz von Foerster. Ces idées apportèrent un fondement théorique plus compréhensible que celui précédemment proposé en thérapie familiale par Paul Watzlawick, Mara Selvini-Palazzoli et d'autres. Avec son allocution légendaire de 1981, Paul Dell initia une nouvelle ère en psychothérapie. Actuellement, c'est-à-dire 20 ans plus tard, il est temps de revoir et de réévaluer cette nouvelle approche en termes de coûts et de bénéfices. Dans ma courte présentation d'aujourd'hui je vais aborder et évaluer très brièvement quelques questions centrales de la thérapie systémique. Mais je voudrais avant tout préciser ma position théorique : je considère la thérapie systémique moderne comme une application de la Pensée Systémique dans la pratique de la psychothérapie, et de là, la Pensée Systémique comme un mode général de pensée sur le genre humain et les connaissances humaines, fondé épistémologiquement sur le constructivisme et ontologiquement sur la théorie des systèmes.

### ***Réalité et construction : termes contradictoires?***

Du point de vue du thérapeute, j'admets qu'à la fois réalité et construction sont utiles et ne sont pas des notions contradictoires. De façon approximative, le terme "construction" peut être attribué à la connaissance et le terme "réalité" à l'expérience. D'un point de vue théorique je suis Humberto Maturana et affirme que: *"Tout ce qui est dit est dit par un observateur"*. Cette affirmation ontologique générale implique que tout ce avec quoi nous avons à faire sont nos constructions en tant qu'observateurs, dès lors qu'il n'y a pas l'objectif d'atteindre une connaissance allant au-delà des cognitions humaines. D'un autre côté, d'un point de vue pragmatique, cela a du sens de considérer que, en regard de tous les objectifs pratiques, la réalité existe. Cet argument s'applique qu'il s'agisse de ce que l'on peut nommer "réalités dures" ou qu'il s'agisse des "réalités relationnelles", c'est-à-dire selon que cela se rapporte aux objets, aux formes ou aux discours. Assigner théorie et pratique à différents champs de l'existence (ou domaines phénoménologiques)

---

<sup>1</sup> Présentation en séance subplénière. 4<sup>e</sup> conférence de l'EFTA à Budapest du 26 au 30 juin 2001

<sup>2</sup> Chef de service psychologique. Clinique de pédopsychiatrie, Université de Muenster.

prend en compte le fait que praticiens et théoriciens produisent différents discours qui, même s'ils se contredisent, peuvent tout de même être parfaitement valides. Tandis qu'à la fois les praticiens et les théoriciens perçoivent leurs actions et leurs sentiments comme substantiellement "réels", la réflexion rationnelle sur ces actions et ces sentiments ne peut rien produire d'autre que des "constructions". Distinguant différents domaines de l'existence, suit ce que Humberto Maturana nomme une claire "comptabilité logique", et qui doit arrêter ou au moins limiter l'incompréhension que le constructivisme est supposé susciter en créant des réalités arbitrairement.

Qu'est-ce que la réalité? Dans une première approche on peut considérer que "*le réel est ce qui a des conséquences réelles*". La Pensée Systémique ne tient pas compte de la revendication objective que l'existence de la réalité peut être démontrée indépendamment des activités de perceptions des observateurs. Si l'on se centre sur l'observateur la Pensée Systémique soutient, au contraire, que toute existence - signifiante - dérive des capacités cognitives des êtres humains. Découlant de l'étude biologique de la cognition cette affirmation donne corps à l'ancienne conclusion épistémologique selon laquelle toute connaissance est en dernier lieu, une construction. De plus, réanimant la subjectivité, le constructivisme moderne n'implique en rien que les réalités émergent arbitrairement. Bien au contraire! Les réalités sont vues comme procédant de la capacité opérationnelle spécifique de systèmes nerveux structurellement couplés, ou en d'autres mots, du fonctionnement commun d'observateurs communicants. Et les observateurs ne peuvent produire que les réalités dont ils sont capables, nommément, uniquement celles qui procèdent des possibilités déterminées par leur structure. Par ailleurs, une fois que de telles constructions ont été produites par les observateurs (sous forme de langage) elles deviennent pour des raisons pratiques liées et inévitables, c'est cela la réalité et cela demeure ainsi jusqu'à ce qu'elle soit remplacée par d'autres réalités qui conviennent finalement mieux ou sont plus utiles. Ceci se passant de cette manière, nous pouvons conclure que tout ce que les êtres humains considèrent comme réel est à la fois réel et construction. C'est réel au niveau pragmatique de l'observation, et une construction au niveau de la réflexion.

Comment le réel est réel? De la Pensée Systémique nous apprenons que la qualité d'une réalité n'est pas une caractéristique qui lui est inhérente en elle-même mais, au contraire, le résultat d'un discours évaluateur ou d'une attribution faites par des observateurs qui utilisent des critères similaires de validation. Le critère d'objectivité qui prescrit la répartition de la connaissance d'un objet avec l'objet lui-même se révèle inatteignable dans la mesure où l'objet n'est accessible que par la connaissance. C'est pourquoi l'objectivité devrait être remplacée par un critère plus adapté qui inclut les activités d'observation aussi bien que les motifs de l'observation. Un tel critère - "viabilité" - a été proposé par Ernst von Glasersfeld. Personnellement, je préfère le terme "utilité communicationnelle" qui signifie qu'une partie de la connaissance est utile quand elle autorise différents observateurs à arriver à des résultats comparables.

#### *Évaluation:*

La pensée systémique en a fini avec l'objectivité et libère ainsi le discours scientifique de considérations métaphysiques au sujet d'une réalité inatteignable. En outre, elle résiste à la tentation de soit affirmer, soit nier, l'existence d'un monde qui transcende la cognition humaine. La pensée systémique se contraint elle-même à la modeste assertion que le monde dans lequel nous vivons est le monde que nous constituons à travers notre façon de vivre.

En psychothérapie l'adoption du constructivisme permet l'émergence d'une nouvelle approche, la

Thérapie Systémique, qui se veut libre des objectivismes et autres déplacements logiques. Cela a été l'un des plus importants bénéfices de la Pensée Systémique. En regard des coûts, un problème difficile émerge dans le domaine de la méthodologie. Ceci affecte, très spécifiquement, le résultat empirique et le processus de recherche. Depuis que la thérapie est supposée changer de manière causale le devenir des clients, la recherche a été traditionnellement attachée à la notion de causalité. Ceci étant le standard, l'approche systémique se trouve confrontée à une situation paradoxale: elle a besoin de prouver empiriquement son utilité mais sans revenir au concept discutable de causalité linéaire ni retomber dans les simplifications excessives des classifications mentales. On exige une recherche qui traduise l'actuelle évidence basée sur la pratique en une pratique basée sur l'évidence. Une voie possible pour résoudre ce problème repose sur l'application de nouveaux modèles mathématiques ayant été divisés en théorie du chaos et synergies. Un tel projet a été mené en Allemagne par Günter Schiepek; les premières publications à ce sujet autorisent une attente optimiste.

### ***Réalité et psychothérapie***

Pour le client et le thérapeute en tant que participants du processus thérapeutique, la question de savoir si oui ou non l'existence de la réalité est dépendante des observateurs a peu, voire pas de pertinence. La souffrance est le motif principal des personnes à solliciter une thérapie, et tant que la souffrance est une émotion aussi réelle que possible, il n'y a pas de fondement à débattre de la réalité ou de la construction de tels motifs. Perçue du point de vue du thérapeute réfléchissant, cette évidence immédiate devient discutable, et le discours à ce sujet peut mener à différentes interprétations et évaluations. Cette différence d'appréciation entre thérapeute et client a précisément une grande influence sur la pratique. En fait, quelques nouveaux résultats de recherche sur la psychothérapie confirment que non seulement la différence d'appréciation mais aussi un détachement émotionnel partiel entre eux sont positivement corrélés avec une issue favorable. Le thérapeute est ainsi dans une situation paradoxale, ayant à la fois à accepter et à refuser la compréhension que le client a de lui-même, et il doit être à la fois proche par l'empathie et à une certaine distance émotionnelle du client. Faire face à ces paradoxes est l'une des préoccupations majeures de la théorie clinique.

### ***Une théorie clinique de la thérapie systémique***

Poursuivant la théorie systémique moderne des phénomènes sociaux, j'ai suggéré de considérer le sujet de la théorie clinique comme une séquence de systèmes sociaux qui sont distinguables en respectant les communications qui les portent et les thèmes impliqués. En général une séquence d'au moins quatre types de systèmes sociaux peut être identifiée :

- un système du problème;
- un système aidant à penser;
- un système d'aide non spécifique;
- un système d'aide spécifique comme par exemple le système thérapeutique.

Il me faut maintenant aborder le premier et le dernier de ces points en faisant brièvement référence à la théorie des problèmes et à ses conséquences pour la tâche du thérapeute.

## ***Problèmes personnels et liés aux interactions***

Les "problèmes" peuvent être définis comme des situations humaines qui ont besoin d'être changées. Ils sont cliniquement pertinents s'ils engendrent une souffrance qui devient un motif de demande de thérapie. La thérapie familiale en tant que précurseur de la thérapie systémique demeurait dans la tradition et définissait les problèmes comme des conflits ou des déficiences structurelles, comme des patterns dysfonctionnels ou des troubles de la communication affectant un système social, le plus souvent la famille. C'est Harry Goolishian qui au milieu des années 80 formula un nouveau concept qui autorisait une re-conceptualisation de la théorie clinique: le concept de "*système déterminé par le problème*". Basiquement, il prit la notion traditionnelle à contre-courant et considéra qu'il n'y a pas de systèmes sociaux ayant des problèmes, mais plutôt des problèmes générant des systèmes sociaux. Cette idée eut un impact révolutionnaire dans la mesure où, menée jusqu'à son terme, elle pourrait mettre fin à la traditionnelle notion de psychopathologie qui pèse si lourdement sur les sémantiques métaphoriques dérivées de réifications telles que maladie mentale, trouble mental, etc. Par le truchement d'une définition, les problèmes humains peuvent être vus comme surgissant d'une tentative infructueuse de soulager une irritation (perturbation, trouble, désordre), qui alarme suffisamment pour déclencher la souffrance. L'irritation surmène et fait pression sur les possibilités de réaction du système; le système ne peut ni réagir de manière adéquate ni abandonner. Moyennant quoi émerge d'abord un "problème" personnel qui, selon sa repercussion émotionnelle, peut devenir finalement un système du problème (*Problemsystem*: terme allemand pour désigner un système déterminé par le problème) concernant la communication. Un des aspects caractéristiques du système du problème (*Problemsystem*) est sa stabilité. Le processus de communication se réduit de lui-même à une ennuyeuse répétition de contenus; les communications alternatives qui pourraient éventuellement élargir le champ, distraire du problème, ou même le remplacer ont peu de chance de succès. Les personnes impliquées s'adaptent progressivement à reproduire continuellement le problème; dans le même temps, les participants acquièrent la garantie qu'au moins les choses n'iront pas plus mal.

En Allemagne, après une bonne décennie de travail avec le nouveau concept de *Problemsystem*, Tom Levold, un thérapeute et théoricien allemand, commença à le questionner. Il proposa de faire la distinction entre l'aspect narratif et l'aspect émotionnel du problème, déplorant que ce dernier, c'est-à-dire la perception subjective d'un problème et tous les états émotionnels liés à celle-ci, ait été le plus souvent ignoré dans la théorie clinique systémique. Cette objection rendait nécessaire l'introduction d'une notion concernant l'expérience subjective mais sans mépriser la sphère de la communication. Le concept de "problème de vie" (*Lebensproblem*) sembla remplir ces conditions dans la mesure où il fait bien le lien avec le fait que les dispositions émotionnelles ont une influence décisive sur tous les processus de la vie humaine.

### *Évaluation:*

D'une manière générale, le fait de compléter les problèmes d'interaction avec les problèmes personnels réouvre le champ systémique à la discussion et à la coopération avec les autres approches individuelles de psychothérapie. À l'intérieur du champ de la thérapie systémique la relation entre "problème de vie" et "système du problème" occupe une place centrale dans la réflexion clinique, leur interaction étant considérée comme couplage structurel.

## *Les tâches du thérapeute*

Une méthodologie de psychothérapie doit fournir une trame d'actions capables de contrecarrer les dynamiques sous-tendant les problèmes. Une théorie sociale moderne, principalement celle proposée par le sociologue allemand Niklas Luhmann, associée à la théorie des émotions comme elle a été développée durant la dernière décennie, a fourni les éléments nécessaires à une compréhension du changement thérapeutique en termes de dissolution des "problèmes de vie" et des "systèmes du problème". Puisque les thérapeutes systémiciens ne peuvent guider leurs actions par la causalité, leur tâche première est d'arranger des rencontres sociales (par exemple sessions thérapeutiques, discours théorique, conditions systémiques marginales) qui fournissent aux clients des conditions favorables à un changement par eux-mêmes. Une condition majeure pour s'autoriser à explorer des différences insoupçonnées, plutôt que de continuer avec les répétitions, est de se sentir en sécurité. C'est pourquoi on attend du thérapeute qu'il maintienne un "équilibre subtil" entre une appréciation empathique du client et ainsi le fait qu'il/elle se sente en sécurité et dans le même temps une dépréciation du problème afin de stimuler le changement. Les clients sont stimulés à des "préférences de changement", c'est-à-dire à détourner leur attention du problème et de ses circonstances au profit de positions alternatives et autres ressources appropriées pour remplacer le problème.

S'étant dispensée de la causalité linéaire, la thérapie systémique ne peut pas s'appuyer sur des principes causaux pour donner une forme aux interventions thérapeutiques. Avec cette contrainte en tête le thérapeute se trouve lui/elle-même au cœur de ce que j'appelle le "dilemme du thérapeute" qui dit : *"Agis efficacement sans jamais savoir à l'avance comment, ni ce que ton action va déclencher!"* Un thérapeute qui prend ce dilemme au sérieux se retient de définir les objectifs de la thérapie lui/elle-même et de planifier le changement de manière causale. Au lieu de cela, les clients sont incités à formuler leurs propres intérêts et désirs de telle sorte que cela guide les actions du thérapeute. Cependant le thérapeute reste responsable d'aménager l'entretien thérapeutique de manière qui aide. L'une des façons de faire face au dilemme du thérapeute est de suivre point par point un guide qui commence par l'écoute du problème, se poursuit par l'aide à la formulation d'un intérêt et ensuite par la négociation d'une tâche réalisable, et se termine en arrêtant un contrat basé sur les étapes suivantes.

### *Évaluation:*

Le fait de se passer de la causalité linéaire a été l'une des contributions majeures de la Pensée Systémique à la psychothérapie. De même, cela a aussi conduit à tort certains thérapeutes à négliger l'influence de la biographie et des héritages générationnels sur les clients. Si tout ce qui compte est la communication, ou comme Niklas Luhmann l'affirme, le fait de "faire sens", alors il n'y a pas besoin d'accepter les narrations que les patients amènent avec eux comme une explication à leurs problèmes. Du point de vue de la réflexion théorique, il n'y a de fait aucun besoin de cela; comme Gianfranco Cecchin le pointe, une attitude de non-respect à l'encontre des problèmes est ici hautement recommandable. D'un autre côté, dans la mesure où tout ce qui fait sens est, de fait, pour toutes fins pratiques vrai et réel, déprécier la valeur de ce qui fait sens pour les clients serait non seulement blessant, mais aussi délétère pour la poursuite de la thérapie. Une fois encore, une claire conduite à tenir logique est exigée, qui aide à prévenir la confusion des domaines phénoménologiques. L'acceptation empathique de la réalité du client et le questionnement de cette réalité ne sont pas nécessairement en contradiction.

## *En guise de conclusion*

Une approche systémique de la psychothérapie la situe d'un point de vue phénoménologique dans le champ auquel elle appartient, à savoir, celui de la sociabilité, dans la mesure où tout ce qui survient en psychothérapie est communication. Pourtant, dans la mesure où l'être humain ne peut adéquatement être compris que par la prise en compte simultanée de sa biologie et de son langage, il s'en suit, qu'au niveau de la réflexion théorique, la psychothérapie devrait être considérée comme une interaction sociale complexe d'unités bio-psycho-sociales complexes et multisystémiques, à savoir les comportements humains.

En tant qu'enfant du XX<sup>e</sup> siècle, une époque durant laquelle une nouvelle connaissance scientifique a commencé à dépasser bien des blocages hérités du réductionnisme, la Pensée Systémique nous rend à même de considérer simultanément la complexité des aspects biologiques, psychologiques et sociologiques constituant l'existence humaine, sans réduire ces aspects à la relation à l'autre. Les principaux bénéfices occasionnés par l'adoption de ce mode de pensée ont été de resituer la psychothérapie dans un domaine humaniste, de la libérer de sa dépendance conceptuelle aux sciences naturelles, ainsi que du poids d'une position uniquement réaliste et individualiste.

En résumé, je crois que la totalité des bénéfices de la Pensée Systémique pour la théorie et la pratique en psychothérapie contrebalancent largement les pas en arrière occasionnés et les difficultés. Ceci me semble une bonne raison de soutenir le développement futur de la Pensée Systémique, de ne pas permettre sa dissolution dans un courant diffus d'approches traditionnelles comme cela menace de se produire en Allemagne, où un comité scientifique auto-désigné refuse à la thérapie systémique son statut scientifique.

*Traduction:* Dr S. Rouel-Brax, assistante spécialisée en psychiatrie,  
CHU de Versailles, service du Pr Chevalier, hôpital Mignot. 78150 Le Chesney