

DANY GERBINET



LE THÉRAPEUTE *ET LE PHILOSOPHE*

Atteindre un but
par le non-agir

Enrick · B · Éditions

LE THÉRAPEUTE
ET LE PHILOSOPHE

Atteindre un but par le non-agir

DANY GERBINET

LE THÉRAPEUTE
ET LE PHILOSOPHE

Atteindre un but
par le non-agir

Enrick ·B·
— ÉDITIONS —

© Enrick B. Editions, 2017, Paris
www.enrickb-editions.com
Tous droits réservés
Conception couverture : Marie Dortier

ISBN : 978-2-35644-165-2

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

REMERCIEMENTS	9
PRÉFACE	II
INTRODUCTION.....	19

PREMIÈRE PARTIE La thérapie stratégique

CHAPITRE I. Où le problème, c'est la solution.....	27
CHAPITRE II. Bateson et le but conscient.....	31
CHAPITRE III. Pour atteindre le but, il faut l'abandonner !.....	41
CHAPITRE IV. La thérapie stratégique, une solution à la problématique du but ?	49
CHAPITRE V. La connaissance processive.....	61
CHAPITRE VI. La conscience réflexive.....	65
CHAPITRE VII. La coupure réflexif / processif.....	73
CHAPITRE VIII. Une thérapie qui débranche.....	77
CHAPITRE IX. Les tentatives de solution	99
CHAPITRE X. Le lâcher-prise	105

DEUXIÈME PARTIE

La voie spirituelle

CHAPITRE XI. Le paradoxe du but conscient, le Zen et le tir à l'arc !.....	123
CHAPITRE XII. Le monde comme Procès.....	135
CHAPITRE XIII. La cybernétique.....	141
CHAPITRE XIV. Des questions de départ différentes	153
CHAPITRE XV. Le Yin-Yang.....	157
CHAPITRE XVI. Le livre du changement.....	163
CHAPITRE XVII. La thérapie du non-agir ?.....	185
CHAPITRE XVIII. La question du maître à bord.....	191
CHAPITRE XIX. Le non-agir.....	201
CHAPITRE XX. Une autre conception de l'efficacité.....	221
CHAPITRE XXI. Une autre conception de la stratégie.....	229
CHAPITRE XXII. Stratégies d'ouverture, ou phase d'implication du thérapeute	231
CHAPITRE XXIII. Les stratégies de résolution de problème et le potentiel de la situation.....	233
CHAPITRE XXIV. La phase de retrait du thérapeute.....	251
CONCLUSION	257
POSTFACE.....	265
BIBLIOGRAPHIE.....	269

Remerciements

Ce livre est le résultat du processus qu'il décrit : un processus de transformation lent et continu. Au début, j'ai longtemps hésité sur la forme : je ne savais pas si j'avais envie d'écrire un roman illustrant ce thème, ou plutôt d'en faire un essai philosophique. J'hésitais tant et si bien que mon manuscrit prenait tantôt une tournure romanesque, tantôt une forme plus théorique.

Je me suis ouvert de ce problème à mon ami Yves Ulman, qui s'est évertué à lire un texte polymorphe et à prendre des notes fort pertinentes, mais manuscrites, qu'il s'efforçait de me restituer dans des restaurants parisiens où notre goût commun pour le vin naturel a bien failli compromettre cette noble entreprise. Néanmoins une forme littéraire en émergea, qu'il en soit remercié.

Samia Khallaf est la personne qui a été la plus impliquée dans l'aide dont j'ai bénéficié. Sans jamais ménager son temps, elle m'a accordé un soutien indéfectible, supportant mes doutes et mes interrogations innombrables, plaçant plus de foi que moi-même en mes propres ressources. Ses multiples relectures, ses feedbacks toujours pertinents, sa disponibilité permanente, ses encouragements m'ont accompagné tout du long.

J'ai été particulièrement ému par la bienveillance de Cyrille Javary à mon égard. Qu'un sinologue de cette envergure, auteur de tant d'ouvrages importants, dont la meilleure traduction du *Yi Jing* parue à ce jour, prenne au sérieux la demande de préface d'un parfait inconnu me paraît un geste d'une grande

élégance. Préfacier un ouvrage est un acte engageant, et ses retours sur les lacunes que présentaient çà et là mes connaissances du taoïsme, en particulier sa vigilance quant à ma présentation du concept de non-agir, témoignent de sa rigueur et de son honnêteté intellectuelle. Pour brèves qu'elles furent, nos conversations m'ont beaucoup appris. Une chose m'a particulièrement charmé : l'homme est congruent avec son enseignement, démontrant ainsi qu'il est possible pour un Occidental du XXI^e siècle d'incarner l'idéal confucéen.

Je remercie Emmanuelle Piquet de m'avoir mis en contact avec l'éditeur de cet ouvrage et d'avoir accepté avec enthousiasme ma demande de postface. Puisque dans celle-ci elle mentionne avoir été mon élève, je tiens à préciser qu'en plus de trente ans d'enseignement de la thérapie stratégique, c'est la seule fois où, selon l'expression consacrée, j'ai vu l'élève dépasser le maître (si tant est qu'un tel mot me convienne).

Son amitié m'est précieuse.

Enfin je remercie Enrick Barbillon qui m'a démontré qu'un véritable travail d'éditeur pouvait se faire d'une manière aussi amicale qu'agréable pour l'auteur.

Préface

Lâcher (la) prise, pour toucher au but ?

Dany Gerbinet n'est pas Chinois. Pas plus que la « thérapie brève » qu'il pratique avec efficacité. Alors pourquoi s'intéresse-t-il au *Yi Jing*, le classique chinois du Changement, ainsi qu'à la conception chinoise du « non-agir », particulièrement développée par le taoïsme, qu'on appelle ici le « lâcher-prise » ? Parce qu'il y construit un écho stimulant avec le concept de « renoncement explicite » qui est au cœur de la stratégie thérapeutique élaborée par Gregory Bateson.

Paul Watzlawick, un des fondateurs de l'École de Palo Alto en Californie, disait de Bateson que son immense culture en faisait un véritable « homme de la Renaissance ». L'apport de Bateson fut immense dans de nombreux domaines, en particulier en psychiatrie où il a introduit le regard systémique qui, cessant de considérer le patient comme un agent isolé, le replace dans toutes ses interactions. Marié avec l'anthropologue Margaret Mead, G. Bateson a eu de nombreux contacts avec des cultures non occidentales, notamment de l'océan Pacifique. Pourtant la Chine est restée absente de son vaste domaine de réflexion. L'époque peut expliquer cela.

En 1949, la fondation de la République populaire maoïste fait disparaître la Chine traditionnelle des préoccupations universitaires américaines. Seul le mouvement de la contre-culture hippy, porté par les poètes de la *Beat Generation* (William Burroughs, Allen Ginsberg, Jack Kerouac), continuera à s'intéresser

au taoïsme et à étudier le *Yi Jing*, le grand livre du Yin-Yang qu'on appelait alors en France, par dérision, le « livre de Katmandou ».

Ce temps-là est aujourd'hui révolu. La Chine, entrée depuis une trentaine d'années dans une nouvelle ère politique, est aussi entrée dans notre quotidien. Qi Gong, Taiji Quan ne sont plus des mots exotiques, les aiguilles des acupuncteurs et les baguettes des restaurants chinois nous sont devenues familières. Durant la même période, l'« écologie de l'esprit » de G. Bateson a atteint les rives européennes.

Né en Californie, le Mental Resarch Institute (MRI) a développé une façon différente de traiter la souffrance psychologique : la « thérapie brève systémique et stratégique ».

En 1987, le psychothérapeute Jean-Jacques Wittezaele fonde en Belgique l'Institut Gregory Bateson, représentant officiel pour l'Europe francophone du MRI, un organisme qui propose des centres de consultation et cherche à diffuser et à promouvoir une vision interactionnelle du comportement humain tant auprès des professionnels de la santé mentale que du grand public.

L'apport de Dany Gerbinet, qui y travaille depuis sa création, tient à sa perception du lien roboratif qu'il tisse entre les principes de la « thérapie brève » et la perception chinoise du changement exprimée dans le *Yi Jing*. Thérapeute, donc homme de terrain, D. Gerbinet est aussi stimulé par le lien qu'il discerne entre la conduite taoïste du « non-agir », et le « lâcher-prise » que Bateson n'avait que juste esquissé.

« Lâcher-prise » est une expression à la mode, c'est-à-dire souvent employée à tort et à travers. Il n'est donc pas inutile de revenir à son origine pour comprendre comment elle peut exprimer un des principes actifs de la pratique de la thérapie brève batesonienne de D. Gerbinet.

Habituellement, le « lâcher-prise » est compris comme l'abandon d'une crispation négative, inutile, voire oppressive, le renoncement au désir de vouloir tout contrôler. Ce relâchement bienfaisant de la tension vers un objectif déterminé est en effet

ce qui rapproche le plus cette expression du binôme chinois :
無為 *wú wéi*, auquel elle est rapportée.



Calligraphie de l'expression 無為 *wú wéi*

Le premier des deux idéogrammes qui composent l'expression chinoise est un mot très ancien dont la signification d'origine tourne déjà autour d'une idée d'absence. Les documents archaïques représentent un chaman tenant des queues de renard et en train d'exécuter une danse rituelle destinée à faire tomber la pluie. Seul moyen d'irrigation d'un territoire à 80 % constitué de collines et cultivé en terrasses, la pluie est à l'époque une préoccupation essentielle. La danse de ce chaman vise à remédier à une absence dramatique. Par la suite, au fil des siècles, la forme graphique de cet idéogramme va évoluer, écrivant la signification abstraite d'absence au moyen d'une tout autre image, celle du défrichage par brulis.

Cette pratique, commune dans toute l'Eurasie, consiste à mettre le feu à une zone forestière afin de la rendre cultivable. La transformation d'une réalité (la forêt) en un paysage où ne subsiste plus rien qu'une terre noircie (mais gorgée de cendres et donc potentiellement riche de mille moissons futures) convenait très bien pour décrire l'idée d'une absence, d'un « vide créatif », d'où peuvent surgir de nombreuses possibilités. C'est dans ce sens que ce mot est très présent dans le *Classique de la Voie et de la Vertu*, le *Dao De Jing* attribué à Laozi, où il est souvent traduit par « vide ».

Le second idéogramme de cette expression : 為 wèi (simplifié en 为), a eu lui aussi, une longue histoire étymologique dont les circonvolutions expliquent pourquoi il est parfois mal compris.

Certains voient dans les plus anciennes représentations de cet idéogramme le dessin de la main, signe d'action, et l'idéogramme de l'éléphant. Cette curieuse juxtaposition représenterait la conduite des éléphants, ce qui est plausible, mais hardi dans la mesure où les éléphants ne sont guère présents dans les paysages de la Chine antique.

Au cours des siècles, l'éléphant disparaît et c'est un autre animal qui apparaît dans l'idéogramme. Certains y ont vu une guenon en train de peler un fruit, mais il semble plutôt qu'il s'agisse d'un mouton, au moment du travail de transformation de son pelage en laine à filer.

Dans toutes les civilisations anciennes, les opérations ayant trait au tissage étaient très importantes et en Chine, les

nombreux idéogrammes comportant le signe du tissage en témoignent.

Mais avant de pouvoir tisser la laine, il faut d'abord démêler, peigner, régulariser l'amas de poils qui tombe des ciseaux lors de la tonte. Cela s'appelle carder la laine, et ce n'est pas une opération de tout repos. Elle demande au contraire l'application d'une force certaine.

Jadis, pour démêler la tonte, on utilisait les barbes crochues des chardons (le verbe « carder » dérive du mot « chardon »). Puis on s'est servi de sortes de peignes plats en bois, garnis de clous recourbés que l'on frottait l'un contre l'autre. À l'origine tenus en main, ils furent ensuite installés sur une sorte de machine à pivot simplifiant le passage en force entre deux pièces garnies de clous recourbés, l'une mobile et l'autre fixe, des touffes laineuses.

De l'importance du tissage, l'usage de cet idéogramme en viendra à exprimer toute action d'organisation en général, d'où son sens moderne de « agir », qui a l'inconvénient de masquer l'action énergique que cet agir réclamait pour parvenir à la laine.

Dans l'expression qui nous importe, l'« agir » (mot français qui peut être aussi bien un nom qu'un verbe) est bien précédé d'une négation, qui est spécifiquement une négation de verbe. C'est ainsi que peuvent se comprendre des phrases du *Dao De Jing* telles que : « agir par le non-agir » (為無為 *wéi wú wéi*). Cette injonction est justement suivie par cette recommandation à première vue paradoxale : « alors il n'y a rien qui ne se fasse »¹. Comment peut-on comprendre que c'est la diminution de la crispation vers le but qui augmente la possibilité de l'atteindre ? L'explication tient dans la connotation d'effort du cardage de la laine qui sert de métaphore à l'idéogramme *wéi*. Ce n'est pas simplement du « faire », de l'agir en général, dont il est question (il y a de nombreux autres idéogrammes pour exprimer cela) ; non, c'est un type d'agir bien particulier qu'exprime cet idéogramme : l'agir brutal, la résolution frontale d'un blocage.

S'il est sûr que pour peigner la toison des moutons il faille une action vigoureuse, il est moins assuré que la force soit la

1. *Dao De Jing*, chapitre 63, traduction Cl. Larre, Ed. Desclée de Brouwer

meilleure méthode pour défaire les nœuds psychologiques dans lesquels s'enferment les êtres humains.

On s'aperçoit alors que parler de « non-agir » ne rend pas ce dont parle l'expression *wú wéi*. Pour s'en faire une idée plus conforme, il vaut mieux écouter ce que nous en dit François Cheng, le plus grand lettré francophone vivant. Il nous explique en effet qu'il faut y lire une injonction à ne pas « forcer les choses ». Et il souligne alors que cette signification est exactement celle que Mencius (380-289), le grand continuateur de Confucius, illustre avec l'apologue du paysan qui tire sur ses plants de riz afin de les faire pousser plus vite et qui, ainsi, détruit toute sa récolte. N'avons-nous pas nous aussi le proverbe : « on ne fait pas pousser les poireaux en leur tirant dessus » ?

Alors éclot l'écho que ce vieux bon sens paysan chinois rencontre avec la « sagesse systémique » de G. Bateson et la pratique clinique de sa théorie stratégique : la crispation sur le but peut être le meilleur moyen de ne pas l'atteindre. Dans la nature, comme dans la psyché humaine, forcer les choses conduit plus souvent à l'échec qu'à la victoire. Dany Gerbinet dans cet ouvrage nous en montre plusieurs exemples tirés de sa pratique clinique.

E. Herrigel, ce penseur allemand qui, lors de son séjour au Japon avant-guerre, avait entrepris un cheminement vers le zen par le biais du tir à l'arc, était lui aussi parvenu à ce constat. Il le raconte avec simplicité : « Un jour que je faisais remarquer (à mon maître d'archerie) combien je m'efforçais consciencieusement de rester décontracté [c'est moi qui souligne l'oxymore], celui-ci me répondit : “c'est justement parce que vous vous y efforcez que vous n'y parvenez pas”. » ²

Si Herrigel s'était intéressé à l'idéogramme écrivant le tir à l'arc : 射 *shè* ; il aurait remarqué que ce caractère ne comporte dans sa graphie ni le mot « arc » (弓 *gōng*), ni le verbe « tirer » (拉 *lā*). Il est en effet composé du signe du corps humain dans son ensemble (身 *shēn*), et d'un élégant caractère (寸 *cùn*) qui évoque l'idée de rythme, par le dessin de cet endroit du poignet

où, d'une pression du pouce, l'acupuncteur perçoit la pulsation rythmique du pouls de son patient.

Montrant que l'idéal du tir à l'arc n'est pas dans la cible à atteindre mais dans l'ajustement du geste du tireur, cet idéogramme fait clairement apparaître le lien que tisse l'ouvrage de D. Gerbinet entre le renoncement à un but conscient selon G. Bateson, le « non-agir », et le « lâcher-prise » en thérapie brève.

Cyrille J.-D. JAVARY

Introduction

À la fin de notre vie, nous aurons passé notre temps à poursuivre les buts les plus divers : réussir des études, obtenir tel poste, séduire telle personne, acheter une maison, ou simplement passer le prochain dimanche à la pêche. Ou encore écrire un livre...

La question que ce livre se propose d'explorer est : Que se passe-t-il lorsque nous poursuivons nos buts ? Quels processus mettons-nous en œuvre, psychologiquement et matériellement ? Quelles en sont les conséquences ?

La source de ce questionnement est double. D'une part, je pratique depuis une trentaine d'années la thérapie stratégique, issue de l'école de Palo Alto, et d'une certaine manière, mes patients viennent toujours me demander une aide parce qu'ils ne parviennent pas à atteindre le but qu'ils se sont fixés. Tel parent se désespère parce qu'il n'arrive pas à remettre son enfant sur le droit chemin, tel autre n'arrive pas à prendre la parole en public, ou essaye vainement de se débarrasser de ses rituels compulsifs, de pensées obsédantes, tel autre encore sombre dans la dépression parce qu'incapable de dire non, de fixer ses limites, il permet ainsi involontairement aux autres d'abuser de lui.

Tous ont en commun d'être tendus vers un but, qui est de trouver une solution au problème qui les amène à me consulter.

D'autre part, ce livre a été inspiré par la lecture de Gregory Bateson.

Rien d'étonnant à cela : la thérapie stratégique plonge directement ses racines dans son œuvre. Et la question du but y est abordée sous un angle particulier. Même si ce sujet n'est qu'un des nombreux aspects de ses recherches, il m'a tellement fasciné que j'ai eu l'envie de le prolonger, oserais-je dire de le développer ?

Qui était Bateson ?

Il n'est pas facile de le présenter en quelques lignes, et il est plus difficile encore de donner une idée de son œuvre. Celle-ci est vaste et souvent déroutante, car elle témoigne d'une manière de penser assez inhabituelle.

Au fil de ses recherches, Bateson s'est appuyé sur plusieurs disciplines.

Son chemin l'a mené de la biologie à l'anthropologie, de l'anthropologie à la cybernétique, de la cybernétique à l'étude de la communication (humaine, inter-espèces), de l'étude de la communication à la psychiatrie, et s'est terminé par un questionnaire sur le sacré et le fait religieux. Avant toute chose, Bateson était un chercheur, un homme en quête. En quête de ce qu'il appelait, un peu mystérieusement, « la structure qui relie ».

La structure qui relie ? Qu'est-ce à dire ?

Ici encore, il n'est pas simple de répondre en quelques lignes à une question à laquelle ce chercheur de haut vol consacra sa vie entière. Mais pour sortir un peu cette formule de l'obscurité qui l'entoure, je dirais que Bateson était à la recherche d'une sorte de matrice qui unit tous les êtres vivants.

« Quelle est, demande-t-il, la structure qui relie le crabe au homard et l'orchidée à la primevère ? Et qu'est-ce qui les relie, eux quatre, à moi ? Et moi à vous ? Et nous six à l'amibe, d'un côté, et au schizophrène qu'on enferme, de l'autre ? »²

Nous voici d'emblée dans un paradoxe. Car comme nous le verrons, Bateson dénonce les effets pervers du processus que nous mettons en œuvre quand nous poursuivons nos buts

2. Gregory Bateson, *La nature et la pensée*, Seuil, p. 16

conscients. Or un homme en quête est forcément un homme lancé à la poursuite d'un but. Et celui-ci, on le voit, est démesuré.

Bien sûr, Bateson n'avait pas la présomption d'apporter à sa question une réponse complète et définitive. À la manière de l'anthropologue, qu'il a d'ailleurs été, il pénètre dans des territoires vierges, observe, cherche à comprendre et à rendre compte de ses découvertes. Il va là où le pousse sa curiosité intellectuelle.

On comprend dès lors que ses ouvrages n'aient pas la structure habituelle d'un livre présentant un sujet unique, avec une division en chapitres et un développement logique. Ils se présentent plutôt comme des compilations d'articles. L'ensemble peut paraître assez disparate. On y trouve néanmoins des thèmes récurrents, notamment la nature systémique du monde et la coupure dualiste entre l'homme et son environnement. On y trouve aussi, en filigrane, la proposition d'une autre relation au monde, un chemin vers une écologie spirituelle.

La réflexion qui suit trouve son point de départ dans deux de ces articles. L'un est intitulé « But conscient ou Nature », l'autre « Effets du but conscient sur l'adaptation humaine ».³

Les idées qui y sont développées seront exposées ici, d'une manière qui se veut plus accessible que dans leur forme originale, la lecture de Bateson pouvant s'avérer rapidement décourageante.

J'ai choisi de construire ce livre selon une architecture à deux niveaux.

Le premier est celui des idées, la strate philosophique qui sous-tend la pensée de Bateson. Le second niveau est celui des implications très concrètes de cette manière particulière de penser.

Ainsi, je tenterai de montrer, à travers des situations réelles, rencontrées dans ma pratique de thérapeute, en quoi les idées

3. « But conscient ou nature », *Vers une écologie de l'esprit*, Seuil, p. 183 et suivantes

« Effets du but conscient sur l'adaptation humaine », id, p. 197 et suivantes

de Bateson ont non seulement une portée intellectuelle et philosophique vertigineuse, mais également une utilité résolument pragmatique.

À un niveau d'abstraction plus élevé, je voudrais montrer qu'en prolongeant la pensée de Bateson, on s'approche d'une conception du monde voisine de l'antique philosophie chinoise.

Un homme en particulier m'a aidé, sans le savoir, à faire le lien : il s'agit de François Jullien.⁴ Il me semble qu'il existe entre les deux hommes une parenté intellectuelle, notamment en ceci que, comme Bateson, cet éminent sinologue s'intéresse aux fondamentaux de notre pensée.

Ces soubassements sont tellement enfouis dans notre inconscient que nous ne pouvons les questionner sans nous en éloigner.

Et c'est précisément en cela que la démarche de Jullien m'intéresse : en quittant notre pensée européenne pour sonder les fondements de la culture chinoise, en mesurant l'écart qui les sépare, il met en évidence les prémisses sur lesquelles se fondent nos propres outils de pensée.

Le voyage nous conduira à revisiter notre conception occidentale de l'action, et notamment de l'action orientée vers un but. Ne nous apparaît-il pas nécessaire d'agir pour atteindre nos buts ? Et pourtant...

En chemin, nous rencontrerons aussi d'autres concepts tellement évidents pour nous que nous ne les voyons plus, comme l'importance que nous accordons à la volonté. Celle-ci ne nous paraît-elle pas indispensable à la réussite de nos entreprises, et donc à la réalisation de nos buts ? N'apparaît-elle pas comme une condition nécessaire pour résoudre nos problèmes psychologiques ? Et pourtant...

4. Professeur à l'Université Paris Diderot, titulaire de la Chaire sur l'altérité du Collège d'études mondiales, auteur de plus de vingt ouvrages majeurs, traduits dans plus de 20 pays (dont la Chine), François Jullien est philosophe et sinologue.

De même, nous questionnerons notre tendance à recourir au contrôle.

Car la réalisation de nos buts exige de nous que nous contrôlions la situation. Rien n'est plus effrayant pour un occidental qu'une situation hors contrôle. Et pourtant...

Et si la poursuite acharnée de nos buts n'aboutissait qu'à une crise écologique d'une dimension ahurissante ?

Et si notre attitude volontariste, loin de nous être utile pour résoudre nos problèmes psychologiques, en était au contraire la source ?

Et s'il y avait quelque chose qui n'allait pas dans notre façon de penser le monde ?

Dans notre façon de penser notre relation à lui, notre relation aux autres, notre relation aux êtres vivants, les hommes, les animaux, les plantes, l'univers ?

Et si nous manquions de sagesse ?

Et s'il y avait une alternative ?

Et si notre tâche la plus importante aujourd'hui était d'apprendre à penser autrement ?

Vous connaissez peut-être l'histoire du colibri qui tente d'éteindre un incendie de forêt ? Il prend une goutte d'eau dans son bec, survole les flammes, déverse sa minuscule charge, revient, repart... tu es fou, lui disent les animaux, tu n'y arriveras jamais. Je sais, dit le colibri. Je veux juste faire ma part.

PREMIÈRE PARTIE

La thérapie stratégique

CHAPITRE I

Où le problème, c'est la solution

La thérapie stratégique repose sur un concept simple (si simple qu'il en est parfois suspect) et d'une portée souvent insoupçonnée : le concept de « tentative de solution ». L'idée, étonnante lorsqu'on la découvre, est que c'est précisément ce que nous faisons pour résoudre un problème qui le crée et l'amplifie.

Un exemple parmi des milliers d'autres : Madame Jeanne est la maman d'une adolescente de 13 ans, Laetitia. Récemment divorcée, elle craint que la séparation n'ait traumatisé sa fille. Elle se dit que l'adolescence est un âge difficile, et redoute par-dessus tout que Laetitia ne « tourne mal ». Elle est donc très attentive à sa scolarité, ses fréquentations, ses centres d'intérêts, etc. Pourtant, Laetitia a tout de la jeune fille modèle : elle travaille bien à l'école, joue au tennis, se montre volontiers serviable, et son style vestimentaire n'a rien d'extravagant. Le divorce de ses parents lui apparaît davantage comme une solution que comme un problème : les tensions qui lui pesaient à la maison font désormais partie du passé. D'ailleurs rien dans son comportement ne laisse penser qu'elle soit particulièrement perturbée. Mais comme il vaut mieux prévenir que guérir, la maman se montre très vigilante : elle contrôle son journal de classe, vérifie qu'elle a bien fait ses devoirs et étudié ses leçons, et lorsque Laetitia demande à aller chez une amie, elle vérifie auprès des parents qu'elle s'y trouve bien. Les heures de rentrée sont strictes et la maman ne supporte aucun retard. De sorte que Laetitia commence à trouver cette pression permanente quelque peu étouffante. Aussi, lorsqu'elle apprend que le

professeur de maths est absent en dernière heure, elle décide de s'accorder une bouffée d'air : au lieu de se rendre à l'étude, elle quitte l'école avec une amie et s'en va boire un coca au MacDo du coin. Las ! Le surlendemain, une carte d'absence arrive dans la boîte à lettres. La maman y lit la confirmation de ses craintes. Elle décide donc de prendre une mesure stricte et punit Laetitia, la prive d'ordinateur, et donc d'accès à Facebook et au « tchat » avec ses copines, et ce pendant 15 jours. C'est la première tentative de solution de la maman (encore pourrait-on considérer le contrôle excessif qu'elle exerce sur sa fille comme étant déjà de l'ordre de la tentative de solution). Pour Laetitia, la sanction est vraiment injuste. Elle est gagnée par une sourde colère intérieure. Les choses ne tardent pas à s'envenimer : quitte à être punie, Laetitia commet d'autres petits écarts. Elle sèche une heure de gymnastique. Nouvelle carte d'absence, et nouvelles sanctions. Bientôt c'est l'escalade : Laetitia cherche par tous les moyens à échapper au contrôle, et comme il est plus facile d'échapper au contrôle exercé par l'école qu'à celui exercé par sa maman, elle sèche de plus en plus souvent les cours. Puis quelques verres d'alcool viennent remplacer le coca. Alarmée, la maman multiplie alors les tentatives de solution : les sanctions se mettent à pleuvoir, elle lui fait la morale (C'est pour ton bien !), interdit à Laetitia de voir sa meilleure amie désormais reléguée au rang de « mauvaise fréquentation ». Elle refuse de la laisser seule à la maison, appelant sa propre mère à la rescousse lorsqu'elle doit s'absenter. Toute sortie est interdite, Laetitia ne peut même plus se rendre au catéchisme. En sorte qu'elle commence à étouffer sérieusement et à manifester comme elle peut quelques signes de rébellion. À la maison, elle ne range plus ses affaires, cesse de participer aux tâches ménagères, et passe le plus clair de son temps enfermée dans sa chambre. Lorsque sa maman l'emmène, contre son gré, en thérapie, Laetitia est un condensé de désespoir et de révolte intérieure...

Ainsi, avec les meilleures intentions du monde, Madame Jeanne a provoqué précisément ce qu'elle voulait éviter. Pour la thérapie stratégique, ce sont les tentatives de solution de Madame Jeanne (rappeler les règles, punir, limiter les sorties,

contrôler à l'excès le comportement de sa fille) qui ont engendré et alimenté le problème.

C'est l'idée même des tentatives de solution : les mesures prises par sa maman engendraient, par réaction, les comportements « rebelles » de Laetitia, qui entraînaient eux-mêmes davantage de mesures « correctrices » de la part de la maman, mesures qui entraînaient en retour davantage de révolte chez Laetitia.

Ce constat est sans doute difficile à croire, mais tous les problèmes fonctionnent de la même manière. Ils sont engendrés par des tentatives de solution inadéquates. C'est en tout cas ce que la thérapie stratégique affirme et ce que sa pratique confirme. Il s'agit de l'une de ses prémisses, la principale.

Ce concept de tentative de solution m'a toujours fasciné. L'idée que c'est précisément ce qu'on fait pour régler le problème qui l'engendre et l'aggrave me paraît toucher à une sorte de fatalité qui pèse sur l'espèce humaine, toujours prompte à faire elle-même son malheur... Il m'arrive souvent de penser que ce que nous appelons « le progrès » est un chemin jalonné de catastrophes sur lequel nous courons comme des lemmings vers le gouffre final.

D'une façon plus optimiste, la découverte du mécanisme par lequel nous engendrons d'innombrables problèmes ouvre des perspectives vertigineuses, car en inversant le processus, nous tenons là une méthode de résolution de problèmes susceptible de rencontrer de multiples champs d'application. Et puis cette idée a un corollaire : si l'on ne fait rien, il n'y a pas de problème ! Voilà qui s'accorde fort bien à mes côtés contemplatifs, que des esprits grincheux confondent avec de la paresse...

Plus sérieusement, on trouve dans cette prémisse un lien avec certaines philosophies orientales, en particulier le bouddhisme zen et le taoïsme, lequel développe une philosophie dite du non-agir.

On voit aussi poindre un lien entre ce concept et la notion de but conscient. C'est parce qu'elle s'est fixée comme but d'empêcher sa fille de mal tourner que Madame Jeanne a eu recours à toutes ces tentatives de solution. Est-ce à dire que la poursuite de nos buts, même les plus légitimes nous expose inévitablement à des résultats catastrophiques ?

C'est toute la question que cet ouvrage se propose d'explorer.