

Yin-Yang et thérapie stratégique

Le « penser par deux » et la cybernétique

Dany Gerbinet

Introduction

Dans son dernier ouvrage, sobrement intitulé « Yin-Yang », Cyrille Javary signale un lien entre la pensée de Bateson et la pensée chinoise. Ainsi écrit-il : « Alors que la science occidentale n'a longtemps juré que par l'analyse, c'est-à-dire par la décomposition du réel en éléments simples et isolés, Yin-Yang ouvre à une lecture des processus dans leur globalité, ce qui est particulièrement fécond dans l'approche des phénomènes vivants, de la biologie au social et au politique. Le psychologue Gregory Bateson, fondateur de l'école de Palo alto, écrivait ainsi : « Le monde newtonien attribue aux objets une réalité : il parvient ainsi à une certaine simplicité théorique, en excluant le contexte. » S'appuyant sur la cybernétique et le concept clé de « rétroaction » ou feedback, qui semble tout droit sorti du système Yin-Yang, Bateson a ouvert la voie à une perception plus globale, plus écologique et plus efficace de nombreux domaines, en particulier ceux qui sont fait d'interdépendance, d'opposition et d'engendrement : les sciences cognitives, l'intelligence artificielle, la robotique ainsi que les thérapies systémiques élaborées par l'école de Palo Alto ou encore la théorie du chaos »¹.

Glissons gentiment sur le fait que notre sinologue préféré fait de Bateson un psychologue (je suis probablement capable de bien pire lorsque je me risque à parler du taoïsme), pour mettre en évidence la pertinence de cette remarque : en effet, Yin-Yang, ce « penser par deux » qui caractérise la vision du monde chinoise renvoi directement à cybernétique, cette dernière ayant profondément influencé Bateson. Celui-ci n'écrira-t-il pas que les deux évènements les plus importants qui se sont produits au cours de son existence sont la naissance de la cybernétique et ... le traité de Versailles ² ? Nous laisserons de côté la question du traité de Versailles, qui nous éloignerait de notre propos. Mais quel est le rapport entre deux choses apparemment aussi éloignées que le concept de « Yin-Yang » et

¹ Yin-Yang, la dynamique du monde, Albin Michel 2018 p 164-165

² Voir « le traité de Versailles et la cybernétique »....

l'austère discipline scientifique qu'est la cybernétique ? Pour le comprendre, il faut d'abord préciser en quoi consistent l'un comme l'autre.

!

YING-YANG

« Yin-Yang » est la prémisse fondatrice de la pensée chinoise.

Une pensée bien différente de la nôtre puisque fondée sur une prémisse qui nous est totalement étrangère. A preuve, les problèmes qu'éprouvent les traducteurs : il n'existe aucune correspondance à « Yin-Yang » dans notre culture, au point que nous avons tout simplement renoncé à traduire ce concept pour conserver les termes chinois.

Dans « Yin-Yang », Javary, ce cybernéticien qui s'ignore, opte, pour en préciser le sens, pour une démarche cybernétique : il précise d'abord ce qu'il n'est pas.³

Il remarque d'abord que nous écrivons généralement « *le Yin et le Yang* » : fidèles à notre épistémologie dualiste, nous en faisons des entités séparées, alors qu'il s'agit d'une unité.

Raison pour laquelle Cyrille Javary préfère n'en faire qu'un seul mot, en recourant au bien nommé trait d'union. Et en effet, Yin et Yang sont aussi indissociable que les deux faces d'une pièce de monnaie ou les deux versants d'une montagne. Tel est d'ailleurs leur sens originel : Yin est à l'origine représenté par un idéogramme désignant l'ubac, le versant nord d'une montagne, où l'ombre domine, et Yang par un idéogramme figurant l'adret, le versant sud, exposé au soleil. Il n'y a pas plus de Yin sans Yang qu'il n'y a d'ubac sans adret.

Par ailleurs, chose particulièrement intéressante pour notre propos, Javary vectorise ce concept. Qu'est-ce-à-dire ? Cédons-lui la parole : « La notion de vecteur est utile pour comprendre Yin-Yang car elle rend bien compte du fait qu'il s'agit d'un *système en mouvement*⁴. Un vecteur, c'est une flèche, l'indication d'une impulsion, d'une direction, le passage d'un état à un autre. (...) Il faut imaginer Yin-Yang comme des poteaux indicateurs, des indicateurs météorologiques permettant de savoir si on va vers la pluie ou vers le soleil. (...) Yin n'est pas *le froid*, mais refroidissement à l'œuvre dans l'automne, comme Yang n'est *la chaleur*, mais réchauffement qui se développe au printemps »⁵.

Autrement dit, Yin-Yang est un indicateur de tendance. Pour la pensée chinoise comme pour Bateson, le monde est un processus de transformation permanent, et « Yin-Yang » nous informe sur la direction des transformations en cours. Yin-Yang est au cœur de la pensée

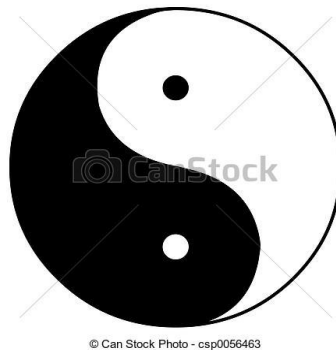
³ L'explication cybernétique est en effet une explication de type négatif. Pour ne donner qu'un exemple de ce type de raisonnement, Bateson, biologiste de formation initiale, déclarait : « Ne vous demandez pas pourquoi un embryon de lapin devient un lapin adulte, demandez-vous plutôt ce qui empêche qu'il devienne n'importe quoi d'autre ». En effet pour qu'un embryon de lapin devienne un lapin adulte, il faut qu'il existe certaines contraintes qui limitent et orientent le développement de ses cellules. Ce sont ces contraintes qui permettent d'expliquer, d'un point de vue cybernétique, l'évolution de l'animal. De la même façon, face à un système qui dysfonctionne, une famille par exemple, le thérapeute stratégique cherche les contraintes qui empêchent cette famille d'évoluer autrement.

⁴ C'est moi qui souligne

⁵ Ibid, p 18

chinoise du dao, un terme élégamment traduit par Jean- François Billeter par « le fonctionnement des choses ». Rien d'étonnant donc à ce que ce concept soit aussi au cœur du plus grand classique chinois : le Yi Jing, littéralement « le livre du changement », qui nous aide à nous situer au cœur des processus dynamiques dans lesquels nous sommes immergés, et nous conseille sur la meilleure stratégie à tenir en fonction de nos objectifs.

Aoutons encore que puisque tout se transforme, Yin se transforme en Yang, et inversement. Ce qui a fait dire au philosophe Wang Bi : « Yin, c'est ce qui va devenir Yang, et Yang, c'est ce qui va devenir Yin ». Ce que nous montre aussi le dessin bien connu du *tai ji*.



Lorsque nous regardons ce dessin, nous l'imaginons figé, comme le sont les couleurs d'un drapeau. Nous remarquons que le Yin contient une goutte de Yang, et le Yang une goutte de Yin. En réalité, Yin-Yang représente un processus de changement, et il nous faut imaginer ce dessin comme un arrêt sur image dans ce processus. Et imaginer un germe plutôt qu'une goutte. Il s'agit en effet d'un germe parce qu'il ne va cesser de grandir, jusqu'à ce que le Yin soit devenu Yang, et le Yang, Yin.



Mais si nous connaissons tous ce symbole, nous sommes moins nombreux à connaître la signification de l'expression *tai ji*. Curieusement, ce terme peut être traduit par « poutre faîtière ». Il désigne en effet la pièce de bois qui surplombe la charpente d'un toit. Quel rapport ? me demanderez-vous. Pour le comprendre, il faut visualiser la poutre en question non de l'intérieur de la maison, du bas vers le haut, comme nous en avons l'habitude lorsque nous regardons une charpente, mais de l'extérieur. Comme les chinois ne peuvent s'empêcher de « penser par deux », leurs charpentes présentent, non pas une, mais deux poutres faîtières : l'une intérieure, et l'autre extérieure, coiffant l'arête du toit. Comme le sommet de la montagne, la poutre faîtière est ainsi le lieu où la pente change de sens. Jusque-là ça montait, de l'autre côté, ça redescend. « Elle est par là une image majestueuse de la rythmique Yin-Yang, dont le principe fondamental est : lorsqu'un mouvement atteint son maximum, il se transforme en son envers ». ⁶ Aussi l'image de la poutre faîtière est-elle celle du grand retournement, le point où Yang bascule en Yin, et inversement.

LA CYBERNETIQUE

Ces quelques jalons posés, nous sommes en mesure d'esquisser ce qui rapproche ce mode de « penser par deux » de la cybernétique et de la thérapie stratégique.

Si nous avons tant de mal à nous représenter Yin-Yang, c'est sans doute parce que la prémisse fondatrice de notre culture occidentale est complètement différente : nous nous fondons sur une prémisse ontologique.

Nous avons développé une pensée de l'être, héritée des grecs. Comme le fait remarquer Cyrille Javary dans la citation qui ouvre ce texte, nous décomposons le réel en éléments simples et isolés. Pour nous, toute chose a une existence en elle-même, isolément. Une table a son existence propre, de même qu'un atome, un chat, un wagon-restaurant ou un être humain. Il s'agit là d'une évidence. Ces choses existent indépendamment de leur environnement. Elles sont bien séparées, bien délimitées.

L'information

Mais comment le savons-nous ?

Encore une fois c'est l'évidence même, me direz-vous : il suffit d'ouvrir pour les yeux pour le voir.

Certes. Mais comment faisons pour voir ? comment faisons-nous pour percevoir quelque chose ?

Par quel processus puis-je acquérir une vue de la table qui est là, extérieure à moi ?

Si l'on suit Bateson sur ce point, il nous faut questionner l'évidence. En effet, pour que je puisse voir cette table, il faut bien que quelque chose passe de la table à mes yeux. Et

⁶ Ibid, p 88

heureusement pour moi, ce qui passe de cet objet à mon œil n'est pas la table elle-même, la chose serait plutôt douloureuse.

Alors, de quoi s'agit-il ?

En réalité, si je perçois cette table, c'est parce qu'elle se distingue de son environnement.

De la même façon, si vous arrivez à me lire, c'est parce que les petits caractères qui forment ce texte se distinguent de la page : ils sont noirs alors que la page est blanche. Si j'écrivais en blanc sur une page blanche, vous ne pourriez rien voir. Donc, pour pouvoir percevoir une chose quelle qu'elle soit, il faut que cette chose fasse des différences avec ce qui l'entoure. Ce qui fait que vous percevez les lettres qui forment les mots de ce texte, c'est parce qu'elles font des différences avec la page. Si vous distinguez le « a » du « b », c'est parce que leurs formes sont différentes. Ce qui fait que vous distinguez un mot d'un autre, c'est qu'ils sont constitués d'un assemblage de lettres différentes. Ce qui fait que vous voyez cette table, c'est qu'elle est différente du sol, de la chaise, des murs qui l'entourent. De même, si vous pouvez voir que cette table a des pieds, c'est parce que ces pieds sont différents de la surface plane qui est posée dessus. Et ce qui vous permet de voir les livres qui sont posés sur cette surface, c'est parce qu'ils font des différences avec elle, etc, etc. Donc, pour que nous percevions une chose quelle qu'elle soit, il faut qu'elle fasse des différences avec d'autres choses.

Mais en affirmant cela, nous n'avons toujours pas répondu à la question : qu'est-ce qui passe de cette table à mon œil ? qu'est-ce qui passe de cette page que vous êtes en train de lire à vos yeux à vous ?

Osons une autre évidence : s'il faisait noir, complètement noir, vous n'arriveriez plus à me lire. Vous ne verriez d'ailleurs plus la table non plus, en fait vous ne verriez plus rien. Pour que l'on puisse voir quoi que ce soit, il faut de la lumière, je ne crois pas que l'on me conteste ce fait.

Mais partant de cette évidence, nous voici avec un début de réponse à cette fâcheuse question : ce qui passe de la table à mon œil, c'est de la lumière. Il faut donc que les différences entre la table et son environnement fassent des différences dans cette longueur d'onde qu'est la lumière. Autrement dit, il faut un processus de codage de ces différences, afin que je puisse reconstituer l'image de la table. Les différences entre les différentes parties qui composent cet objet, et les différences entre la table et les objets qui l'entourent doivent être encodées dans la lumière. Des différences font des différences, qui à leur tour, font d'autres différences. Ce sont ces différences qui sont transmises jusqu'à mes yeux. Où elles viennent faire des différences au niveau des cônes et des bâtonnets qui tapissent le fond de ma rétine. Les voici maintenant à l'intérieur de moi (si l'on considère, comme nous avons coutume de le faire à tort, que le « moi » est tout ce qui est à l'intérieur de ma peau). Des différences qui ont fait des différences qui ont fait différences vont maintenant faire des différences dans mes neurones, en excitant certains, d'autres non. Et ces différences, de neurones en synapses, de synapses en neurones, vont faire des différences au niveau de mon cortex visuel, pour être finalement décodées, et constituer *l'image* d'une table. A ce stade deux remarques : la première est que mon cerveau est bien trop petit pour contenir

une table. Et la seconde que le processus par lequel je prends *conscience* que ces différences qui ont fait des différences représentent une table est selon moi un des plus grands défis auquel la science est confrontée. Et force est de constater que jusqu'ici, le mystère demeure.

Ceci-dit, si mon cerveau est trop petit pour contenir une table, il est néanmoins capable de fabriquer des images de table. Et c'est là tout ce à quoi j'ai accès : non pas à la table réelle, en elle-même, mais à une image de table. Bien sûr, cela ne m'empêche pas de m'y assoir, et c'est sans doute là l'essentiel : le processus est parfaitement adaptatif. Mais même avec les coudes solidement posé dessus, je n'ai accès qu'à des différences : mes récepteurs kinesthésiques captent des différences de densité entre la table et le vide qui l'entoure, et ces différences voyagent jusqu'à mon cerveau où se forme la sensation du toucher. Et l'on voit bien qu'il en va de même pour nos autres sens : j'entends le chant de l'oiseau parce qu'il fait des différences avec le bruissement du vent, qui lui fait des différences avec le murmure du ruisseau. Nous retrouvons ici une vieille distinction sur laquelle Korzybsky a attiré notre attention : la carte n'est pas le territoire. Avant lui, Kant avait déjà affirmé que la « chose-en-soi » (la table dans mon exemple) était inaccessible. Nous n'avons accès qu'à une représentation (mentale) de la chose. Tout ce que nous percevons du réel, ce sont des différences, qui se transforment, font d'autres différences, et au terme du processus nous reconstituons une image de ce réel. Et tout cela inconsciemment, sans le moindre effort, sans la moindre intervention de la volonté. Le processus est automatique. Comme l'a formulé Bateson, *les processus de formation des images sont inconscients, nous ne sommes conscients que de l'image finale*. Dans cette perspective, tout ce nous percevons du réel, ce sont des « nouvelles d'une différence ».

Fort bien me direz-vous, mais quel rapport avec le « penser par deux » ?

Et bien, cher lecteur attentif, il résulte de tout ceci que pour qu'il y ait une différence, il faut deux choses.

« Quel est le bruit d'un applaudissement à une main ? », interroge un koan zen

Une différence, c'est le résultat d'une interaction, ou du moins d'une relation, entre deux choses. Il semble donc que le processus par lequel nous percevons le monde obéisse à la loi du « penser par deux ».

Il en résulte aussi que nous construisons nos images à partir de rien : en effet, une différence, c'est quelque chose d'immatériel. Ce n'est donc pas une chose. Mind is no-thing, selon le jeu de mot de Bateson.

Il en résulte encore que nous tenons là une définition, certes étrange, de l'information : l'information, dira Bateson, c'est une différence qui fait une différence.

Dans les relations humaines aussi, tout fonctionne à partir de différences qui font des différences.

Sylvie est en train de regarder tranquillement un film à la télé. Alain se lève pour aller se chercher une bière. « Ting » fait le téléphone portable d'Alain, et ce « ting » fait une différence. Car l'écran du téléphone s'éclaire et l'humeur de Sylvie s'assombrit : le prénom

qui s'affiche est celui de Michèle, l'ex d'Alain. Intriguée, Sylvie lit le texte et celui-ci est pour le moins équivoque. Cette succession de différences vient de propulser Sylvie aux limites de son seuil de tolérance. Et lorsqu'Alain revient, Sylvie tente une régulation : elle le somme de s'expliquer. Le tout est maintenant de savoir dans quel type de régulation ces deux-là vont s'embarquer. Dans le meilleur des cas, Alain aura une explication apaisante, qui permettra un retour à la norme. Mais il se peut aussi que les explications d'Alain et les réactions de Sylvie prennent l'allure d'une escalade symétrique, et que « le système couple » se retrouve très à l'écart de l'équilibre. Et les voilà mûrs pour une consultation...

Feedback et Yin-Yang

Cette notion d'information, nous la retrouvons aussi au cœur de la cybernétique.

Pour en expliquer les principes fondamentaux, Bateson prend l'exemple du chauffage central. Celui-ci fonctionne en effet comme un système homéostatique autorégulé : il est constitué de différents éléments : une citerne, contenant une source d'énergie (mazout, gaz, ...), une chaudière et un brûleur, qui transforment la matière en chaleur, de l'eau, des tuyaux, des radiateurs, et deux éléments qui nous intéressent particulièrement : le thermomètre et le thermostat. Le thermomètre peut être comparé à un organe sensoriel : c'est lui qui capte de l'information sur l'environnement, en l'occurrence la température ambiante. Le thermostat lui permet de définir la norme de bon fonctionnement du système : l'utilisateur de ce système définit la température qu'il souhaite obtenir. Les éléments sont en interdépendance, comme le sont toujours les éléments d'un système.

Et ici, nous retrouvons un fonctionnement sur base d'une transmission de différences qui font des différences, c'est-à-dire une transmission d'information.

Le thermomètre capte la température ambiante, par exemple 15°.

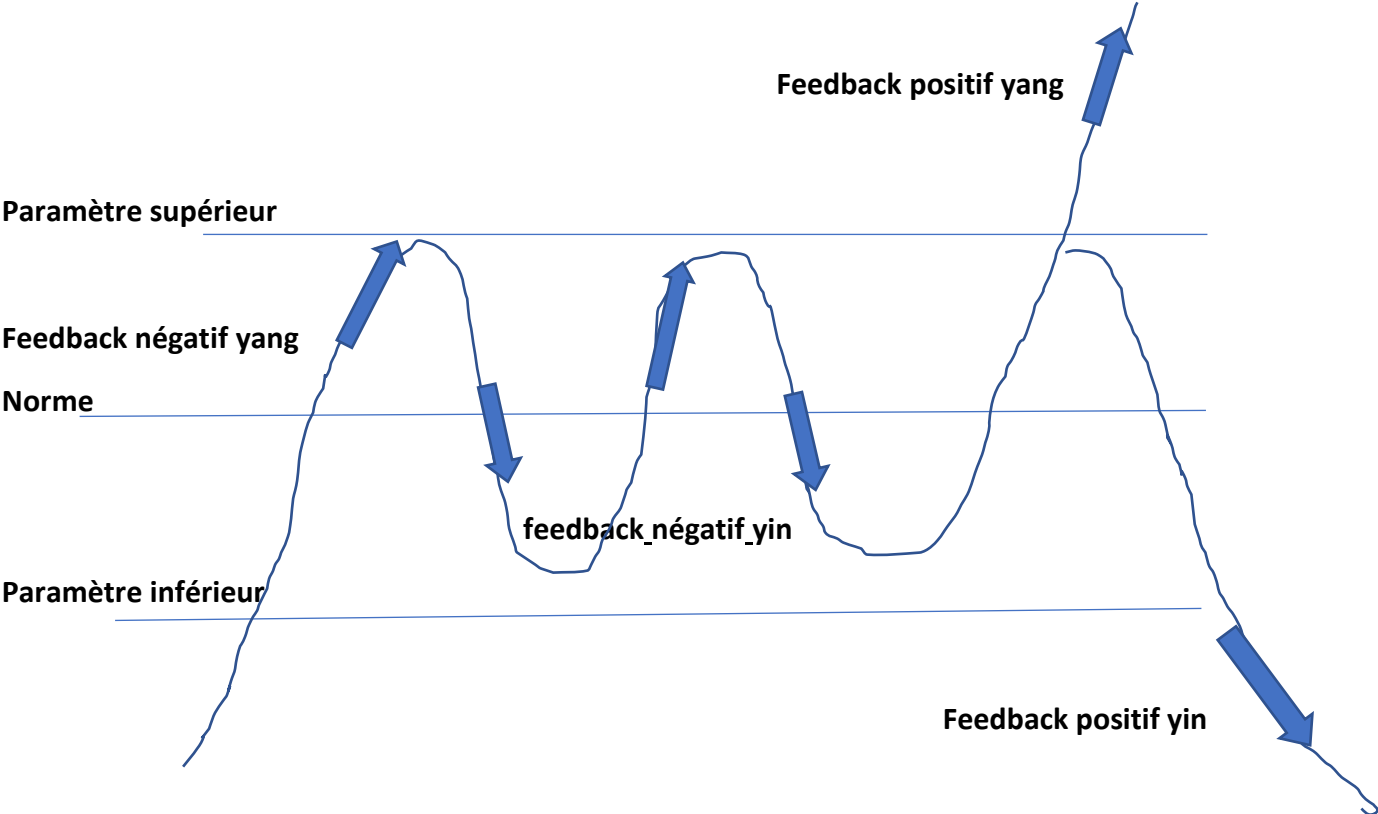
Le thermostat est réglé lui sur 20°. Il y a donc une différence entre la température ambiante et la température à atteindre. Cette différence est transmise au thermostat. Anciennement, le thermostat était constitué d'une simple fourche métallique en forme de U. Le métal se dilatait – mouvement yang- ou se contractait – mouvement yin - en fonction des changements de température, tantôt rapprochant, tantôt écartant les extrémités du U. Celui-ci fonctionnait comme un interrupteur : lorsque ses extrémités se touchaient, le contact était établi, et il s'interrompait lorsque les branches s'écartaient. Ensuite, les différences continuent leur trajet : le thermostat informe de cette différence de température le brûleur, qui démarre et commence à chauffer l'eau. La température connaît un mouvement ascendant, nous pourrions dire un mouvement Yang. L'eau chaude circule dans les tuyaux et les radiateurs, et la chaleur se transmet dans la pièce. L'écart entre la température souhaitée et la température actuelle se réduit progressivement, et à un moment donné, les deux coïncident : la pièce est maintenant à 20°. Le système ayant un

certain de temps de réaction, la température va même s'élever quelque peu au-dessus, et il y aura un nouvel écart entre la norme et la température réelle. Cette différence de température sera à nouveau captée par le thermostat, qui « donnera l'ordre » au brûleur de se couper. C'est le grand retournement : l'eau n'étant plus chauffée, la température diminue progressivement, la voilà qui suit maintenant un mouvement Yin. En terme cybernétique, on dit que le système régule par rétroaction négative : la rétroaction – ou feedback- du système s'oppose au déséquilibre naissant, en inversant le mouvement. Un tel feedback est dit négatif parce qu'il s'oppose à la tendance à l'expansion du système et le ramène à la norme. Il réduit l'écart. Ce mouvement se poursuivra, et la température continuera à descendre sous les 20°, par exemple jusqu'à 18. Et là, nouveau retournement : la différence de température entre la norme et la température réelle est de nouveau constaté. Le système corrige l'écart, et se remet à chauffer, la température connaît maintenant à nouveau un mouvement yang. Et ainsi de suite, le système se maintenant en équilibre par un balancement Yin-Yang. La température oscillera en permanence entre un paramètre supérieur et un paramètre inférieur. Un tel système est donc homéostatique. Tant que les écarts de température sont contenus entre le paramètre supérieur et le paramètre inférieur -qui constituent le seuil de tolérance du système, son niveau de souplesse adaptative - le système fonctionne bien. Dans un tel système « plus ça change, et plus c'est la même chose » : les changements sont permanents (si l'on peut dire), mais la norme reste inchangée. On parle dans ce cas de « changement par rétroaction » ou de « changement de niveau 1 », ou plus simplement de « changement 1 ».

On conçoit facilement que sans cette alternance de retournement, le système serait mis à mal. Si rien ne vient inverser la montée de la température, le seuil de tolérance du système sera rapidement dépassé, et le système encourra de sérieux dysfonctionnements, voire même courra à sa perte. De même, si rien n'arrête la chute de la température. Il s'agit dans ce cas d'une régulation par feedback positif, ainsi nommé parce qu'il va dans le sens de la tendance du système à s'écarter de la norme. Il amplifie l'écart par rapport à l'équilibre. Autrement dit, si le mouvement reste Yang, ou Yin, sans qu'intervienne le retournement de l'un en l'autre, le système a un problème.

La cybernétique montre aussi l'existence d'un changement de niveau supérieur : il est possible de changer la norme elle-même. L'utilisateur peut décider qu'il souhaite maintenant avoir non plus 20°, mais 22. Dans ce cas, il lui suffit de régler le thermostat sur 22. Un tel changement est d'un niveau supérieur au précédent parce qu'il modifie *le réglage* du système, par l'établissement d'une nouvelle norme. On parle alors de changement de niveau 2 ou de changement par calibrage (un tel changement consistant en effet à recalibrer le système). Bien entendu, une fois la nouvelle norme définie, le changement par rétroaction se remettra en place créant une nouvelle homéostasie. Remarquez que dans ce cas, le changement nécessite l'intervention d'un élément extérieur : le système « chauffage central » ne peut pas se recalibrer lui-même, c'est l'utilisateur qui le fait.

Le schéma ci-dessous montre le parallèle entre la régulation par rétroaction (par feedback négatif) et le retournement Yin-Yang.



LA THERAPIE STRATEGIQUE

La thérapie stratégique repose tout entière sur ces principes simples.

On peut considérer un individu comme un système vivant : d'un point de vue biologique, il est composé de différents sous-systèmes : système nerveux, système cardio-vasculaire, système respiratoire, etc. Tous ces sous-systèmes obéissent aux mêmes principes. Pour certains d'entre eux, le balancement Yin-Yang est évident. Le cœur palpite en Yin-Yang, se contractant (mouvement Yin) et se dilatant (mouvement yang). Nous respirons en Yin-Yang : l'inspiration (mouvement Yin vers l'intérieur) alterne avec l'expiration, (mouvement vers l'extérieur, Yang).

D'un point de vue cybernétique, face à la nécessité de s'adapter à son environnement, l'individu régule de façon à corriger les écarts par rapport à ses « normes de bon fonctionnement ». Nous veillons à maintenir notre température interne stable (nous nous habillons chaudement s'il fait froid, etc.). Lorsque notre température corporelle s'écarte de la norme (37°), nous sommes en souffrance : nous voilà fiévreux, ou en hypothermie. Il en va de même de notre taux de cholestérol, de globules rouges, de sucre, etc. Partout, nous cherchons à maintenir notre homéostasie. Partout, le balancement Yin-Yang maintient l'équilibre.

Or, nous avons aussi des normes psychologiques. Celles-ci concernent ce que nous considérons comme la bonne façon d'éduquer nos enfants et la bonne façon dont nous estimons qu'ils doivent se conduire envers nous, par exemple. Nous avons nos propres conceptions de la bonne façon de vivre en couple, de la façon dont il convient de se conduire envers nos amis, nos collègues, et eux envers nous. Et l'on voit bien qu'on pourrait multiplier les exemples. La chose importante est que toute relation, qu'il s'agisse de notre aux autres, au monde ou à nous-même, toute relation est soumise aux principes de la cybernétique, à ce balancement Yin-Yang. Ainsi lorsque nous nous trouvons à l'écart de nos normes psychologiques, nous éprouvons une souffrance psychologique. C'est cette souffrance humaine qui fait l'objet de la thérapie stratégique.

Lorsqu'une relation, qu'elle soit de couple, professionnelle, familiale, bref, lorsqu'une relation humaine quelle qu'elle soit, dysfonctionne, les partenaires de la relation tentent de réguler. Le balancement Yin-Yang est dérégulé. Bien sûr, nous supportons certains écarts par rapport à nos normes personnelles, nous avons un seuil de tolérance. Mais lorsque celui-ci est atteint ou dépassé, nous avons un problème. Nous souffrons. Et souvent l'un plus que l'autre (celui dont les normes personnelles sont le moins respectées). Alors, nous cherchons, parfois désespérément, à rétablir l'équilibre. En langage de thérapeute stratégique : nous faisons des tentatives de solution.

Ici aussi, le problème peut lu d'un point de vue cybernétique : si les tentatives de solution réduisent l'écart par rapport à la norme de la personne en souffrance, autrement dit, si les partenaires de la relation régulent par feedback négatif, il y a aura un retour à l'équilibre, et la relation pourra retrouver son balancement Yin-Yang. Cependant, si les tentatives de

solution prennent la forme d'un feedback positif, le déséquilibre ira s'amplifiant, la relation sera mise à mal, et le prix à payer sera une souffrance plus grande. Il en va de même de notre relation à nous-mêmes : il arrive que nous ayons de grandes difficultés à respecter nos propres normes. Une personne anorexique met en danger bon nombre de ses normes biologiques, de façon parfois mortelle. Certains font des crises de panique, leur seuil de tolérance par rapport à la peur est dépassé. D'autres sont sujet aux TOC, ou font des dépressions, que sais-je encore. Dans tous les cas, ces problèmes peuvent être lu comme des dysfonctionnements systémiques, dans tous les cas, le nécessaire balancement Yin-Yang est compromis.

Les tentatives de solution elles aussi peuvent être lues selon Yin-Yang.

Les tentatives de solution des membres de l'entourage d'une personne dépressive vont habituellement dans le sens de lui « remonter le moral », en lui montrant le bon côté des choses, en attirant son attention sur les aspects positifs de sa vie, en lui conseillant de sortir, de voir du monde, de « se changer les idées ». Autrement dit, si la personne est trop Yin, (ou trop Yang) l'entourage tente de rééquilibrer les choses en « remettant du Yang » (ou du Yin). Le souci est que bien souvent, si le contenu du discours est incontestablement positif et bienveillant, *son effet* revient à mettre la personne en échec : elle ne peut tout simplement pas voir le bon côté des choses, elle est dans l'incapacité d'apprécier les aspects positifs de sa vie, l'idée de voir du monde l'angoisse, et si elle pouvait « se changer les idées », elle n'hésiterait pas une seconde. Ce qui se passe en réalité, c'est que le balancement Yin-Yang joue ici aussi, mais il s'articule autour d'une dynamique dysfonctionnelle : l'entourage met du Yang, et la personne en difficulté ne peut que mettre du Yin. Nous avons tous fait cette expérience : il suffit, lorsque nous débattons, que l'un de nos contradicteurs avance un argument pour qu'automatiquement surgisse dans notre esprit un contre argument. Dans ce type d'échange, personne ne modifie son point de vue, personne ne convainc l'autre de se rallier à ses vues. Au contraire, chacun campe sur ces positions, et au terme du débat, les convictions initiales de chacun sont renforcées.

Lorsqu'une personne dépressive arrive dans mon cabinet, toutes ces tentatives de solution ont échoués. Tout l'art de la thérapie stratégique consiste à les inverser. En langage cybernétique, l'intervention consiste à faire cesser cette régulation par feedback positifs, à établir une nouvelle norme, une nouvelle « règle du jeu », pour revenir à de la rétroaction par feedback négatif. En terme de Yin-Yang, cette inversion des tentatives de solution n'est autre que le grand retournement. Entrer dans le détail et l'explication des techniques de changement utilisées pour ce faire nous entraînerait trop loin, qu'il me suffise de dire que la plupart des stratégies utilisées prennent la forme de paradoxes. La plus connue, celle qui a le plus contribué à notre réputation d'iconoclastes, est la prescription du symptôme. Je pourrais ainsi faire remarquer à la personne qu'elle a sans doute de bonnes raisons d'être dépressive, voire même m'étonner qu'elle ne le soit pas davantage. Un tel discours paraît bien pessimiste, et d'une certaine manière, il l'est, et c'est précisément par ce pessimisme qu'il est possible de rejoindre la personne dans son vécu émotionnel. La relation en devient plus empathique. Souvent le thérapeute donnera des tâches qui reviennent, sous diverses formes, à prescrire les symptômes dépressifs : il pourra par exemple proposer à la personne

d'écrire le récit du désastre qui s'est abattu sur elle, ou lui interdire de se fixer des objectifs autres que minimales. Récemment, j'ai proposé à un patient dépressif qui m'expliquait avoir un scénario d'échec (c'est ainsi qu'il présentait son problème) de rédiger la liste exhaustive de ses échecs, et ceci dans tous les domaines : professionnel, sentimental, etc. Voilà qui paraît sans doute extrêmement choquant. Pourtant la réaction de mon patient fut immédiate : « Je peux aussi faire celle de mes succès ? ».

Que s'est-il passé ? souvent, le commentaire que font mes étudiants, ou les patients eux-mêmes est : « c'est magique ». Cela n'a absolument rien de magique et relève au contraire d'une logique rigoureuse jusqu'à l'austérité. Il s'agit simplement d'une logique « non ordinaire ». Lu en termes de Yin-Yang, il se passe ceci : la personne est trop Yin et ne peut, malgré ses efforts, repasser au Yang. Les personnes qui tentent de l'aider ne font elles aussi que « remettre du Yang », et comme cela ne marche pas, elles pensent que cela ne suffit pas, et en remettent encore davantage. Le thérapeute fait exactement l'inverse : là où tout est Yin, il remet du Yin. Il en rajoute tant et si bien que le grand renversement *doit* se produire. La personne ne peut que passer au Yang⁷.

Ajoutez du yin au yin de votre patient, et vous le verrez passer au yang...

C'est ainsi que se produit le lâcher-prise (expression tant galvaudée qu'elle mériterait elle aussi d'être explicitée). Car ce faisant - et là aussi entrer dans des explications techniques nous entrainerait trop loin - le thérapeute autorise la personne à vivre ses émotions plutôt qu'à lutter contre elles. L'émotion ainsi libérée peut s'écouler librement, et laisser la place à d'autres, bien moins douloureuses, voire plaisantes. Les pensées négatives elles aussi peuvent laisser la place à leur contraire, la personne peut reprendre le cours de sa vie, et le balancement Yin-Yang reprendre son cours.

CONCLUSION

Il existe selon moi une proximité épistémologique entre les fondements de la thérapie stratégique et le concept de « yin-yang ». Et au fond, cela n'a rien d'étonnant, car dans les deux cas, il s'agit d'une pensée du changement. La cybernétique a permis, bien tardivement, aux occidentaux que nous sommes de développer une lecture systémique, et donc relationnelle, des problèmes psychologiques, lesquels étaient jusqu'alors abordés d'un point de vue intrapsychique et historique. Curieusement, la thérapie stratégique n'a développé aucune théorie psychologique, elle ne propose aucune explication définitive du fonctionnement de l'esprit humain. Par contre, elle s'est intéressée de près aux processus de changement, et a cherché à les utiliser en vue d'un seul objectif : réduire, voire, idéalement, supprimer la souffrance. C'est par cette attention portée aux processus de changement qu'elle est stratégique, et c'est en cela que sur bien des points, elle se rapproche de l'antique philosophie chinoise, stratégique elle aussi. La cybernétique, ce fleuron de la science moderne, a simplement 2500 ans de retard sur la pensée chinoise. Celle-ci s'est fondée dès l'origine, par la simple observation du fonctionnement de la nature, sur le

⁷ On l'aura compris, le raisonnement est valide dans l'autre sens, du Yang au Yin.

constat que « la seule continuité, c'est le changement »⁸. Il m'apparaît de plus en plus clairement que Yin-Yang est un concept opérationnalisable dans le champ de la thérapie stratégique. Il permet non seulement de comprendre, mais aussi de modifier, une dynamique relationnelle. J'ai l'intime conviction qu'il y a là un champ de recherche susceptible d'importants développements.

Plus largement, tout comme le regard systémique déborde largement le cadre de la thérapie pour proposer une vision du monde, Yin-Yang est un concept utile pour lire la réalité toute entière, et peut même constituer un guide précieux pour notre conduite. La thérapie stratégique, comme Yin- Yang, nous invite à épouser *la dynamique du monde*⁹.

Dany Gerbinet pratique la thérapie brève stratégique depuis plus de 30 ans.

Il est également formateur, superviseur et conférencier. Il aime tisser des liens entre la pensée de Bateson et la philosophie chinoise. Il est l'auteur de l'ouvrage « le thérapeute et le philosophe », aimablement et esthétiquement préfacé par Cyrille Javary (Enrick-B. Editions).

Site : danygerbinet.com

E-mail : danygerbinet@skynet.be

⁸ On trouve ainsi dans le Yi jing, une phrase qui énonce très explicitement cette idée : « La seule chose qui ne changera jamais, c'est que tout change tout le temps » (traduction Cyrille Javary)

⁹« La dynamique du monde » : sous-titre de « Yin-Yang » de Cyrille Javary.

