

La vie d'un point de vue interactionnel et systémique

Appréhender notre vie d'un point de vue systémique aide à donner un sens à notre existence et ses événements.

Nous traversons tous des moments difficiles et il est souvent compliqué de saisir les raisons qui sous-tendent ces épreuves. Nous sommes tellement impliqués qu'avoir une vue d'ensemble est complexe.

Du point de vue systémique, tout est interactionnel et rétroactif mais nous n'avons pas été éduqués à voir les choses sous cet angle. Nous avons plutôt une approche binaire. « C'est toi ou c'est moi, tu es trop ceci ou pas assez cela ».

On peut bien entendu faire de tels constats, cependant il est important d'inclure notre propre position dans l'analyse sinon le regard est biaisé. Aborder la situation sous l'angle interactionnel permet plus de clairvoyance et une réelle compréhension du mécanisme relationnel. Ceci revient à passer du mode 2d au mode 3d. Cela ne supprime pas les responsabilités respectives mais permet une compréhension réaliste du processus rétroactif.

L'approche systémique Palo Alto est basée sur le principe cybernétique, à savoir l'exploration des différents systèmes dans lesquels nous évoluons et la façon avec laquelle ils peuvent être analysés, modélisés et surtout régulés. Une action exerce forcément une influence sur le ou les systèmes concernés et entraîne ce que l'on nomme une rétroaction. C'est ce principe sur lequel se base l'approche systémique Palo Alto. En d'autres mots, que crée mon comportement dans mon propre système, ma personne, et sur les systèmes élargis, familiaux, sociétaux, professionnels auxquels j'appartiens ?

La position individuelle est toujours créatrice par rapport à l'ensemble auquel elle s'agrège. Ainsi, lorsqu'une situation ne nous convient pas ou plus, il est toujours possible de réajuster sa position. C'est justement cet aspect qui donne corps au travail thérapeutique systémique. C'est pour cette raison qu'il est très pragmatique, étant donné qu'il cherche à permettre au système de se réguler lorsqu'il est en proie au chaos.

Un système qui ne pose pas de problème est en situation d'homéostasie à savoir qu'il y a « maintien des différentes constantes du milieu entre les limites des valeurs normales ».¹ Tout au long de notre existence, nous alternons entre des phases

¹ Définition Larousse de l'homéostasie

d'homéostasie (équilibre, constance) et d'entropie (incertitude, remise en question du fonctionnement). Ceci est naturel puisque nous sommes en constante adaptation.

Naturellement, les choses cherchent toujours à se réguler afin de trouver une certaine cohésion, l'unité. Nous vivons dans un monde binaire composé de deux pôles distincts, il nous appartient donc, consciemment ou inconsciemment, de trouver notre équilibre dans ce contexte. Nos relations représentent aussi cette recherche d'équilibre et ceci peut mener quelquefois vers des expérimentations difficiles. Le comportement de l'un dicte le comportement de l'autre et ceci dans la recherche d'un équilibre qui peut s'avérer être dysfonctionnel mais qui est toujours maintenu dans le but d'une recherche de stabilité.

La question est de se demander, d'un point de vue interactionnel, la raison pour laquelle je vis telle ou telle situation. Ceci permet une réappropriation de nos parcours. Tant que nous sommes en accord avec ce que nous vivons, nous sommes en situation d'homéostasie. Lorsqu'il y a entropie, désordre dans le système, déséquilibre, cela appelle une régulation. Cela signifie que notre évolution nous appelle dans des configurations relationnelles plus adaptées.

Selon moi, appréhender notre vie d'un point de vue systémique ramène nos interprétations vers une certaine cohérence qui met en exergue notre composition intrinsèque. Cette prise de conscience de qui nous sommes est essentielle et se joue dans l'interaction que nous entretenons avec nous-mêmes, autrui et le monde ; avec les ajustements qui s'opèrent à ses trois niveaux.

La vie est une mise en scène qui nous permet de nous développer à travers la réalisation de nos buts d'existence. Je ne pense pas que nous nous retrouvions par hasard impliqués dans certaines relations, celles-ci se présentent dans nos vies pour des raisons qui peuvent être très diverses.

Et si c'était pour nous mener vers une plus grande légitimité et bien-être intérieurs ?

Stéphanie Jardon-El Hiny
Médiatrice FSM assermentée
Thérapeute systémique Palo Alto
<https://sencabinet.ch/>