

Qu'est-ce que l'approche systémique Palo Alto ?

Notre vision est souvent empreinte d'individualisme et pourtant, qui sommes-nous en dehors des systèmes auxquels nous appartenons, qu'ils soient familiaux, amicaux, professionnels ?

Tout est interaction, entre soi et autrui, entre soi et le monde et bien entendu entre soi et soi-même. Cela crée un ensemble de systèmes qui s'imbriquent et s'influencent les uns les autres et ceci depuis notre naissance, voire avant pour celles et ceux qui croient en un parcours antérieur.

L'approche systémique Palo Alto est une thérapie brève qui s'articule autour d'un modèle souple qui promeut le sur-mesure et tient compte de la complexité et particularité de chaque situation.

Comme disait Einstein « un problème créé ne peut être résolu en réfléchissant de la même manière qu'il a été créé ». Nous sommes toutes et tous constitués d'une certaine façon et c'est cette composition qui dicte la façon dont nous réagissons face à une situation. Souvent, nous trouvons la juste solution et le problème se dissout par l'auto-régulation. Cependant, lorsqu'il s'installe, cela signifie que l'attitude du ou des individus concernés renforce le souci au lieu de le résoudre. L'approche systémique est très stratégique et présente des pistes de résolution qui, justement, contrent les modes de fonctionnement qui aggravent le cas.

Cela revient à faire ce que préconise la phrase d'Einstein énoncée ci-dessus. Prendre un autre chemin règle souvent les choses d'une façon que l'on pourrait qualifier de magique. Du reste, très souvent, c'est ce mot que rapporte les personnes en thérapie systémique. La magie consiste uniquement à emmener la personne dans une direction qu'elle n'aurait naturellement pas empruntée puisqu'étant étrangère à sa grille de lecture. Pour ce faire, un mode d'emploi innovant est nécessaire. C'est le rôle du ou de la thérapeute systémique qui, grâce à sa méthode de travail, permet de faire fonctionner le système différemment de son habitude. C'est comme la voiture qui est enlisée, persister dans la marche avant ne sert pas à grand-chose à part l'enfoncer davantage. En reculant et différant la trajectoire, on a une chance de reprendre la route.

La solution doit tenir compte des particularités du système qui est multiple. Il existe en premier lieu le système que nous formons avec nous-même et qui prend forme à partir de notre constitution première, de notre éducation, du contexte de vie. Ce système premier (l'individu) fonctionne selon des principes qui résultent de ces données. Ce dernier s'associe ensuite à d'autres systèmes individuels que ce soit dans le domaine privé ou professionnel. Ces associations enrichissent et influencent forcément les façons de fonctionner respectives.

L'intervention du tiers systémique est dictée par une modélisation très claire. Une fois sa compréhension établie, la solution s'offre d'elle-même. Là également, cette phrase d'Einstein « si j'avais une heure pour résoudre un problème, je passerais 55 minutes à réfléchir au problème et 5 minutes à trouver la solution » est très représentative de la pratique de l'intervenant.e systémique qui doit prendre le temps de bien s'imprégner du fonctionnement du système. Une fois ceci fait, la solution s'offre d'elle-même. Pour la trouver, nous n'analysons pas pourquoi les gens en sont arrivés là mais plutôt comment ils réagissent présentement face à cet état des choses puisque c'est à ce niveau-là que nous allons travailler.

L'approche systémique de Palo Alto est très stratégique et propose un large choix d'exercices à faire entre les séances ou pendant les séances lorsque le contexte le préconise. Ce travail oriente la personne vers une nouvelle façon de faire, d'être ou de penser qui offre une issue au problème exposé, que ce dernier se situe dans sa relation à elle-même ou avec son entourage privé ou professionnel. Ces tâches thérapeutiques induisent un renversement de la situation, consolidé car analysé ensuite en séance.

Quel que soit le blocage rencontré, la thérapie systémique est en mesure d'y remédier puisque les exercices ne sont pas donnés en fonction du problème en lui-même mais selon le comportement que la personne adopte face à lui. Si son comportement était ajusté, le problème se dissoudrait, s'il persiste c'est justement parce que l'approche doit être reconsidérée par rapport à cette situation précise qui fait l'objet de la demande d'aide.

La thérapie systémique est non-normative à savoir que nous nous attelons à résoudre uniquement les aspects pour lesquels nos clients nous interpellent.

En systémique, c'est l'expérience qui prévaut à l'analyse. On part du principe que lorsque l'on fait une expérience différente que celles vécues maintes et maintes fois et qui donnaient corps au problème, il est ensuite plus aisé d'analyser la raison pour laquelle les choses ont évolué différemment cette fois-ci. Cela débouche sur une nouvelle perception de l'interaction qui fait réellement sens pour la personne puisqu'elle en a fait l'expérience.

Le travail du thérapeute systémique consiste donc en trois phases principales :

1. l'étude de la particularité du système dans toute sa complexité.
2. L'expérience « correctrice » qui survient lorsque la personne agit différemment de son habitude grâce aux exercices thérapeutiques effectués.
3. La consolidation, au cours de laquelle les personnes prennent conscience de « la différence qui a fait la différence » comme disait Gregory Bateson, anthropologue, psychologue et l'un des fondateurs de la thérapie systémique Palo Alto. À savoir intégrer comment la modification, même quelquefois minime, de la façon de penser ou d'agir a suffi à donner un tout autre résultat et permis la résolution de la situation problématique.

La ou le thérapeute systémique fait forcément partie du système des gens le temps du suivi qui est, dans la plupart des cas, de courte durée. Son intervention doit être très ponctuelle car son but est l'autonomie de ses clients.

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