

SAMIA A. KHALLAF

Préface de Jean-Jacques Wittezaele

Postface de Cyrille J.-D. Javary

VARIATIONS SUR DES MUTATIONS

Ce que le Yi Jing
nous disait avant Palo Alto



Enrick  Éditions

VARIATIONS SUR DES MUTATIONS

Ce que le Yi Jing nous disait
avant Palo Alto

SAMIA A. KHALLAF

VARIATIONS SUR DES MUTATIONS

Ce que le Yi Jing nous disait
avant Palo Alto

Enrick 
— ÉDITIONS —

www.enrickb-editions.com

Tous droits réservés, Enrick B. Éditions, 2020

Conception couverture : Marie Dortier

Réalisation couverture : Comandgo

Directeur de la collection *Essais en sciences humaines et sociales* :

Enrick Barbillon

ISBN : 978-2-35644-714-2

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.

« Prendre une décision est par nature un acte irrationnel surtout quand il s'agit d'une décision mûrement réfléchie'. »

Cyrille Javary

« L'expérience est toujours première, et l'expérience se situe justement à l'interface entre le monde extérieur et nous, dans notre relation au monde. [...] Cela revient à dire que plus on est présent à l'expérience, plus on est présent au processus, plus on est en contact avec le monde qui nous entoure, mieux nous pouvons répondre lorsque quelque chose nous fait réagir². »

Jean-Jacques Wittezaele

« Ma pensée procède d'une idée unique qui relie le tout³. »

Confucius

1. Cyrille Javary, *Le Yi Jing : Le grand livre du Yin et du Yang*, page 85.

2. Jean-Jacques Wittezaele, *L'Homme relationnel*, Seuil, 2003, pages 82 et 319.

3. *Entretiens de Confucius*, traduction d'Anne Cheng, page 121.

Sommaire

Avant-propos	19
Remerciements	19
Avertissement.....	21
Introduction.....	21

PREMIÈRE PARTIE

LA RÉSONNANCE IMPROBABLE DE DEUX MONDES.....	29
Un peu d'histoire.....	29
Palo Alto.....	29
Le Yi Jing.....	33
Yin Yang.....	40
Consultation ou tirage ?.....	48
Et le hasard dans tout ça ?.....	51
Hexagrammes et trigrammes :	
énergies et dynamiques.....	57
Un exemple : hexagramme 53,	
PROGRESSER PAS À PAS	66
Les mutations	70
Mais comment ça marche ?.....	74
DES LIENS ÉPISTÉMOLOGIQUES ?	79
Les prémisses fondatrices de Palo Alto : cybernétique,	
systémique et constructivisme.....	80
Quid du <i>Yi Jing</i> ?	92
Une logique de la communication	103

Deux approches non pathologisantes, non normatives et pragmatiques.....	114
DES PRÉMISSSES THÉORIQUES AUX LIENS PRATIQUES.....	127
Le changement, quel changement ?	127
Définir le problème, poser la question	136
Les tentatives de régulation	141
« 180 degrés » ou Yin-Yang ?	146
Stratégies ou stratagèmes ?	158
ENTREZ DANS LA DANSE.....	177

DEUXIÈME PARTIE : HISTOIRES

Hexagramme 1, ÉLAN CRÉATIF.....	183
Hexagramme 1, ÉLAN CRÉATIF (bis)	193
Hexagramme 7, ARMÉE	203
Hexagramme 16, S'ENTHOUSIASMER	213
Hexagramme 23, USURE.....	222
Hexagramme 24, RETOUR.....	229
Hexagramme 36, LUMIÈRE OBSCURCIE.....	241
Hexagramme 56, VOYAGEUR.....	252
Hexagramme 57, SE MODELER.....	260
Hexagramme 58, ÉCHANGER.....	273
Un livre à vivre, un livre pour vivre.....	283
Postface.....	287
Annexes	321
Annexe 1 : Grille simplifiée de lecture d'un tirage	321
Annexe 2 : La symbolique des trigrammes.....	323
Annexe 3 : La question de la question.....	327

Préface

« Deux descriptions valent mieux qu'une. »

(G. Bateson)

À première vue, le propos de cet ouvrage peut sembler surprenant puisqu'il réunit une approche thérapeutique issue de la révolution cybernétique, la thérapie systémique et stratégique de Palo Alto, et un ouvrage chinois millénaire, le Yi Jing, censé apporter des réponses à nos hésitations, à nos doutes, à nos dilemmes, et ce, grâce à une procédure aléatoire. Deux coups de cœur de l'auteure qui les entrecroise pour faire émerger une vision originale du processus de changement de comportement.

En me proposant de rédiger une préface pour ce livre, Samia m'a conduit à me replonger dans les souvenirs de mes liens avec le Yi Jing, et toutes les personnes et les expériences auxquelles cet ouvrage est associé dans mon esprit. Je ne suis pas un spécialiste du Yi Jing, mais ma route a croisé ce monument à différentes reprises et je m'y suis intéressé de différentes manières.

D'abord à seize ans, à partir du livre d'Alan Watts sur le bouddhisme zen dans lequel l'auteur fait référence au taoïsme et au Livre du changement. Ce livre sur le zen a eu un effet déterminant sur ma vie car il m'a fait découvrir, très jeune donc, la vision du monde orientale, l'importance des relations, les limites de l'analyse rationnelle, la primauté de l'expérience.

J'aimais beaucoup l'humour décalé qu'on trouvait dans les histoires zen, et j'ai bien souffert de ne pas retrouver cet humour dans les cours de psychologie que j'ai suivis quelques années plus tard.

Et j'ai continué à m'intéresser au zen, à sa peinture, à ses haïkus, à ses origines aussi, et donc au taoïsme, et, de fil en aiguille, j'ai découvert la pratique du Yi Jing, comme beaucoup de jeunes de l'époque d'ailleurs ; après tout, on était dans l'ère du Verseau ! L'ouvrage était abondamment compulsé par les hippies des années soixante, et on disait qu'il avait inspiré à Philip K. Dick son fameux ouvrage *Le Maître du Haut Château*. J'ai assez vite acheté la « bible du Yi Jing », c'est-à-dire le livre de Cyrille Javary sur le sujet, et passé de mémorables soirées avec les amis à jouer avec l'aspect divinatoire de l'ouvrage. On disait que ce dernier pouvait nous aider à prendre des décisions lorsqu'on se sentait hésitant, perdu, déchiré... et qui ne l'est pas de temps à autre ? Y croyais-je vraiment ou cela faisait-il partie des multiples jeux de socialisation et de séduction qui se pratiquent dans ces groupes d'appartenance ? Probablement un peu des deux, et, en plus, les joints aidaient à la concentration pendant les tirages.

Mes études de psychologie ne m'ont pas apporté les mêmes stimulations. Je ne croyais pas aux théories que j'avais apprises à l'université et je me sentais incapable de traiter les problèmes des gens.

Et puis, un peu par hasard, j'ai découvert l'école de Palo Alto grâce à un ouvrage de Jay Haley. Ce dernier avait rencontré Watts, Gregory Bateson était mort au centre zen de San Francisco, et l'approche thérapeutique que l'équipe du MRI proposait était non normative, pragmatique, et, comme le zen, elle visait l'expérience du changement ! Cette approche était faite pour moi et ma vie a basculé à partir de là. Je suis parti rencontrer l'équipe du MRI en Californie, ce fut le coup de foudre, et j'ai passé le reste de ma vie professionnelle à essayer de comprendre d'abord, puis à expliquer

au mieux ce qui avait provoqué ce coup de foudre... et je ne suis pas encore au bout de mes peines !

Avec l'approche systémique, on passe de l'étude de l'être humain isolé de son contexte, que l'on essaie de comprendre en lui-même, à l'étude de ses interactions avec le monde, avec les autres êtres humains et aussi avec lui-même – puisque l'homme est ainsi fait qu'il peut avoir l'illusion d'être capable de se contrôler lui-même ! Le lien avec la pensée chinoise apparaissait alors clairement car, dans l'approche systémique comme dans la culture chinoise, la relation est première et la vie est mouvement, transformation continue. Cela nous permet de mieux comprendre comment nous vivons, comment nous nous influençons les uns les autres, comment nous évoluons ensemble. Comme le dit Zhao Tingyang : « *Les dix mille changements de la nature font que les choses existent et disparaissent. Puisque les choses sont incertaines, la pensée ne peut se focaliser sur elles, ou, dit autrement, même si la pensée se fixe sur une chose spécifique, elle n'est pas en mesure de la comprendre ; elle ne peut que "suivre le mouvement" qui fluctue entre les choses qui changent.* »

Pour les personnes qui découvrent l'approche de Palo Alto, c'est sans doute là le changement le plus radical par rapport aux méthodes de psychothérapie traditionnelles : le thérapeute ne part plus à la recherche d'« états » psychologiques individuels renvoyant à des catégories pathologiques, il s'imprègne de la continuité du processus interactionnel, il entre dans le mouvement de la vie de son patient pour en ressentir le développement, les contraintes, les blocages et aussi les tendances, les facilités, le potentiel de changement. Et, comme le montre Samia Khallaf tout au long de cet ouvrage, c'est cette même façon d'appréhender la vie qui est au cœur du Yi Jing.

Alors, comment les êtres humains peuvent-ils donc se retrouver en difficulté au cours de ce processus incessant d'adaptation au milieu et aux autres êtres vivants ? Au gré de leurs expériences de vie, les individus en tirent des leçons

et développent des « méthodes », la plupart inconscientes, qu'ils utilisent pour faire face aux difficultés inévitables de la vie quotidienne. Cela présente des avantages car beaucoup de situations possèdent des caractéristiques semblables, et peuvent donc être envisagées et traitées plus ou moins de la même manière. Cependant, cela peut aussi engendrer des difficultés, notamment lorsqu'une personne recourt à des moyens qui ont été utiles dans certains contextes mais s'avèrent inappropriés dans d'autres. Ces erreurs peuvent provenir d'une mauvaise discrimination des contextes, d'une trop grande rigidité des apprentissages antérieurs, d'une généralisation abusive... Toujours est-il qu'alors, la personne recourt à un moyen d'action qui ne met pas un terme à la difficulté rencontrée, mais qui au contraire peut bien souvent l'amplifier. Ces efforts déployés en vain – ce que Palo Alto appelle les « tentatives de solution » de la personne – génèrent des tensions mentales, émotionnelles et relationnelles, et sont source de beaucoup de souffrance psychologique.

Mon travail de thérapeute m'a donc conduit à rechercher la « logique » qui pousse un individu à reproduire sans cesse une conduite qui ne lui apporte pas le soulagement, qui aggrave même les choses, et aussi à développer des techniques permettant de l'amener à renoncer à ses efforts contre-productifs pour s'ouvrir à des moyens plus adéquats et surtout plus efficaces de réagir à la situation difficile.

Bien sûr, chaque situation demande une approche singulière, néanmoins on peut distinguer certains grands « types » de tentatives de solution qui engendrent des troubles spécifiques. Notamment un évitement systématique de tous les dangers potentiels, une volonté d'anticiper toutes les variables d'une situation pour mieux la contrôler, ou encore l'emprise mentale d'une croyance non avérée. Ces grandes tendances se déclinent alors selon toute une gamme de comportements concrets. Et, pour chaque type de situation bloquée, le thérapeute va conduire son patient à arrêter

de recourir à cette logique en lui suggérant d'en prendre le contrepied.

C'est ici que le lien avec le Yi Jing apparaît à nouveau pertinent : le Yi Jing propose en effet une série de soixante-quatre hexagrammes que l'on peut lire comme des archétypes de situations de vie, d'étapes d'évolution, de phases de l'existence, avec leurs dangers et leurs avantages potentiels. Et les commentaires proposés pour chaque hexagramme nous invitent alors à envisager des voies d'action permettant de retrouver plus de fluidité, d'harmonie, plus d'accord avec notre voie personnelle ou encore avec le Tao, à tempérer une conduite yang par une approche yin ou inversement. Le parallèle avec l'action thérapeutique est évident, même si la façon d'établir le diagnostic et de déterminer la solution diffère assez nettement. Dans l'approche de la thérapie stratégique, le thérapeute questionne son patient pour faire émerger le problème et donc les tentatives de solution inappropriées, alors que, pour le Yi Jing, c'est le lancement ritualisé de pièces de monnaie, donc le « hasard », qui permet de faire émerger l'hexagramme qui caractérise la question posée par le sujet.

Une grande question traverse l'ouvrage de Samia Khallaf : le Yi Jing est-il thérapeutique ? Et cette question comporte donc une question subsidiaire : le lancer ritualisé des pièces peut-il permettre de saisir l'état de la personne qui consulte et donc lui fournir les clés d'une action appropriée ? Le « hasard » donne-t-il la vraie réponse, une réponse débarrassée des supputations mentales, des pièges de la raison comme le prétendent les spécialistes ? En fonction de son écosystème personnel, chacun apportera une réponse positive ou négative à cette question ; en bref, on y « croit » ou n'y croit pas. Et je ne pense pas que les explications ou les justifications scientifiques ou pseudo-scientifiques y changeront quoi que ce soit. C'est le propre des croyances que d'avoir pour moteur le cœur et non pas la raison, et sans doute vaut-il mieux qu'il en soit ainsi.

Faut-il chercher des raisons aux coups de cœur ?

Et dans le processus thérapeutique, qu'est-ce qui relève de la raison, de l'application de techniques, et qu'est-ce qui relève de la relation thérapeutique, de la qualité supérieure qui émerge de la rencontre des deux personnes en un moment et un lieu donnés ?

On peut bien sûr, comme je l'ai fait encore et encore à travers mes écrits, exposer les caractéristiques de la thérapie systémique et stratégique, en montrer l'efficacité en apportant des témoignages, des histoires de patients, des « preuves » soi-disant scientifiques, mais je sais à présent que cela ne convainc jamais ceux qui ne veulent pas « y croire ». Bien sûr, j'ai été séduit par l'aspect non normatif de l'approche, par sa volonté de libérer les patients de catégories dans lesquelles d'autres essaient de les emprisonner pour mieux les réduire à une caricature d'eux-mêmes. J'aurais voulu être traité comme l'approche nous suggérerait de traiter nos patients, ne pas être jugé, pouvoir être compris et accepté tout en étant bousculé pour sortir de mes ornières, comme le coup de bâton du maître zen sort l'élève de ses schémas répétitifs ou comme le kōan bouscule ses habitudes de penser... Mais tout cela n'était-il pas que la projection de mes espoirs, de rêves personnels, une illusion que je m'efforçais de partager avec d'autres ?

En fin de compte, peut-être que ce qui importe le plus dans une approche thérapeutique c'est la façon dont le thérapeute considère son patient, l'image qu'il se fait de cet « autre » que lui, l'empathie qu'il éprouve et ce que cette empathie lui inspire. Le modèle d'intervention n'est peut-être que le « rituel » que doit suivre le thérapeute pour révéler, pour « habiter » cette posture, comme le rituel religieux ou artistique permet de préparer le maître à officier. Peut-être le rituel du Yi Jing permet-il à l'officiant initié de saisir les enjeux et le potentiel de la question de l'utilisateur, et, dans ce cas, de commenter l'hexagramme de façon bénéfique pour ce dernier ? Et peut-être aussi qu'il faut une

grande pratique du modèle, du rituel, pour en saisir petit à petit les leçons cachées, les bénéfices essentiels.

L'attente de l'utilisateur du Yi Jing envers le praticien est essentielle, me semble-t-il, tout comme l'est celle du patient envers son thérapeute ou même envers la démarche thérapeutique elle-même. Confucius l'avait déjà remarqué, lui qui disait : *« Je ne peux rien pour qui ne se pose pas de questions. »* C'est d'ailleurs dans l'ADN de l'approche stratégique de comprendre qui est aux prises avec des questions qui le laissent insatisfait. C'est même la raison d'être de l'approche thérapeutique : comprendre qui souffre de la situation, qui s'inquiète, se morfond, se pose mille et une questions sans réponses. Mais trouver qui se pose des questions n'est que le premier pas, reste à savoir qui va apporter les réponses. Là encore, Confucius éclaire la démarche du thérapeute stratégique, lorsqu'il dit *« je ne cherche pas à connaître les réponses, je cherche à comprendre les questions »*. Est-ce donc là la similitude entre les deux approches ? Aider les usagers à démêler les blocages du processus d'adaptation continuuel que nécessite la vie et qui conduisent la personne à se mettre à réfléchir, à penser, à s'interroger sur la suite à donner ? Cette irruption du mental, de l'intellect, qui loin d'éclairer comme on le pense souvent jette plutôt le trouble dans le cœur de l'individu.

C'est l'un des grands mérites de l'ouvrage de Samia Khalaff, de nous montrer, dans sa deuxième partie, comment se déroulent les séances de façon très concrète, comment elle peut alterner les rituels pour arriver à apporter aux personnes qui la consultent le soulagement qu'elles espèrent. Les histoires que nous conte l'auteure nous font alors quitter les principes théoriques pour pénétrer dans l'expérience, dans la rencontre, dans la vie telle qu'elle se déroule, qu'elle se dit, qu'elle se pense, qu'elle se ressent, telle qu'elle se transforme au fil des échanges.

Alors, le Yi Jing est-il ou non thérapeutique ? On pourrait sans doute se poser la même question à propos de l'approche stratégique... Est-ce la méthode qui importe le plus ou n'est-elle que le véhicule de la rencontre ? Quand nous lisons les récits que nous fait Samia des séances de thérapie ou de coaching dans lesquelles elle recourt à la consultation du Yi Jing, nous nous laissons aller au gré de ses réflexions, des histoires qui se déploient, et, à la fin, on ne sait plus si c'est Palo Alto ou le Yi Jing qui la guide, si c'est elle qui guide le Yi Jing sur les voies de Palo Alto, ou si c'est une qualité émergente de la rencontre qui les guide tous les deux, elle et son patient. Ce qui importe, c'est que les histoires se terminent par la dissolution de ses questions et l'expression d'une harmonie retrouvée. Momentanément en tout cas, car on sait que la vie est faite d'épreuves incessantes et que ce sont elles qui en dessinent et en colorent les formes et leurs contours.

Alors, partez confiants à la découverte des coups de cœur de l'auteure qui nous conduisent sur les chemins qui s'entrecroisent, de la Chine à la Californie, et que le voyage conduise à la destination que vous en espérez.

Jean-Jacques Wittezaele,
Xhierfomont, le 28 juin 2020

Avant-propos

Remerciements

On dit souvent que la pensée chinoise se déploie en spirale. Et c'est bien par une spirale étonnante que ce livre a vu le jour.

Elle commence par un moment inattendu. C'est pendant un cours sur les aspects philosophiques de l'approche systémique que notre formateur, Dany Gerbinet, nous parla du Yi Jing et nous mit en main un exemplaire du livre. Tout livre est pour moi un objet d'adoration. J'ai été d'emblée interloquée par ce livre qui ne se lit pas, qui s'ouvre sur des caractères et des phrases presque incompréhensibles de prime abord, qui pourtant prennent sens dès lors que l'on y réfléchit. Ma passion pour le Yi Jing venait de naître.

La spirale a continué de se déployer. Une envie dévorante de partager ma rencontre avec le Yi Jing et Palo Alto s'est peu à peu installée. Mais c'est une autre rencontre, déterminante, qui est à l'origine de ce livre, celle avec Dominique Bonpaix. Quand je lui ai exposé mon idée, elle m'a simplement répondu un jour : « Écris-le ! » Avec cette permission qui levait toutes mes peurs, j'ai commencé le travail. Sans l'appui de Dominique, sa relecture, ses conseils, ses corrections, mais surtout sa confiance sans limites en moi, ce livre n'existerait pas. Qu'elle en soit ici remerciée du fond du cœur.

S'adresser à ses maîtres n'est jamais chose aisée, cela demande du courage, voire même un peu de culot : comment ai-je osé commettre un écrit sur des sujets auxquels ils ont consacré toute une vie de recherches ? J'ai osé justement parce que j'ai eu des maîtres, et qu'ils ont transmis. Transmettre, c'est bien cela qui fait les maîtres.

C'est grâce à l'apprentissage au centre Djohi et au travail de Cyrille Javary que j'ai pu accéder, modestement, à la compréhension du Yi Jing. Lorsque j'ai adressé à C. Javary mon manuscrit, je n'espérais qu'un mot, un signe. J'ai eu une relecture attentive, bienveillante et respectueuse. La générosité est la marque des grands, et Cyrille Javary n'en a pas manqué à mon égard. Qu'il reçoive ici l'expression de mon immense gratitude.

La spirale continue avec un dialogue qui s'instaure autour de ce livre avec Jean-Jacques Wittezaele. L'acuité de ses remarques, son inépuisable culture et sa connaissance intime de Palo Alto ont été pour moi une source d'inspiration précieuse. Hommage à lui, à qui tous les praticiens de l'approche systémique en Europe doivent la découverte de cette pensée.

Et la spirale se déploie, avec la confiance de mon éditeur, Enrick Barbillon, qui a accepté cet ouvrage. Je le remercie pour son courage.

Que la spirale poursuive son envol avec le lecteur,

Et qu'elle nous emmène vers d'infinies découvertes...

Avertissement

Ce livre est né d'une double passion : pour l'approche de l'école de Palo Alto, et pour le Yi Jing.

Ni ouvrage érudit ni travail à visée exhaustive, ce livre a pour seule prétention de tenter de montrer ce qui relie la pensée chinoise illustrée par le Yi Jing avec le modèle de Palo Alto.

Le Yi Jing est un des livres aux fondements de la pensée chinoise, une porte d'entrée sur son esprit même, et il n'est pas un penseur chinois d'importance qui ne se soit penché sur ce livre. Lorsque j'ai découvert le Yi Jing, j'étudiais l'approche de Palo Alto, et les liens entre les deux pensées se sont imposés à mesure que je tentais d'approfondir mes connaissances et ma pratique. Petit à petit, des connexions se sont tissées. Quand on fait métier de la relation d'aide, on s'intéresse en premier lieu à la question du changement et de l'adaptation. Face à un consultant qui vient nous exposer un problème et que nous cherchons à aider, la seule question qui vaille est la suivante : quelle est la meilleure stratégie pour résoudre cette situation ? Or c'est précisément avec cette question que le Yi Jing se consulte. Le Yi Jing et la pensée de Palo Alto sont des pensées du changement.

Si je pratique l'approche de Palo Alto dans mon exercice professionnel, je n'en suis qu'une pratiquante passionnée, et je ne suis pas, loin s'en faut, une spécialiste de la pensée chinoise. L'exercice ici n'est pas de l'ordre de la comparaison, il tente de répondre à la question : qu'est-ce qui dans le Yi Jing rejoint la pratique et la pensée de l'école de Palo Alto ? Les liens ainsi tissés sont la résultante *a posteriori* d'une observation qui découle de la fréquentation des deux pensées.

La consultation du Yi Jing ne requiert pas de connaître l'école de Palo Alto et inversement. La seule chose qui frappe dans la pratique des deux est que les réponses stratégiques face au défi du changement se rejoignent souvent, notamment par le caractère « opérationnalisable » de Yin-Yang. Yin-Yang apparaît comme une métaphore de la clé de voûte du modèle d'intervention de Palo Alto, à savoir l'abandon des comportements dysfonctionnels lorsque nous sommes confrontés à une situation difficile, et l'adoption de pistes nouvelles pour introduire une souplesse adaptative dans nos tentatives de résolution des problèmes.

Seules l'idée et l'envie de tenter de rechercher en quoi ces deux pensées, l'une qui nous est contemporaine et l'autre plurimillénaire, peuvent se rejoindre sur un plan épistémologique mais aussi sur un plan pratique m'ont motivée ici.

Il y a dans ce travail des partis pris. Le principal est une liberté totalement revendiquée : je n'expose ici que des points de vue et une réflexion personnels. J'ai été formée à la pratique du Yi Jing au centre Djohi, fondé en 1984 par Cyrille Javary, traducteur du livre des changements¹. Je ne me suis basée pour mes recherches que sur cette seule traduction qui, il est vrai, fait autorité, du moins en langue

1. C'est cette traduction qui est mobilisée dans cet ouvrage

française. L'autre parti pris a été de ne pas entrer en détail dans tous les concepts soulevés par l'école de Palo Alto et par le Yi Jing, mais seulement dans ceux qui me semblent signifiants au regard de l'exercice que j'ai cherché à faire.

Dans la première partie, j'aborde les liens conceptuels et pratiques entre les deux approches. En deuxième partie, vous trouverez des histoires qui illustrent une tentative de double décryptage de situations, par le prisme du Yi Jing et celui de l'école de Palo Alto. Ces histoires et ces tirages¹ sont tous vrais, car on ne peut faire parler le Yi Jing dans l'abstrait. J'ai bien entendu changé les noms et certains détails afin de préserver la confidentialité des protagonistes. Certaines des situations se déroulent sur plusieurs séances, mais elles sont ici résumées en une seule histoire pour faire apparaître la problématique abordée dans chaque cas, et en quoi, à un moment, les données d'un tirage ont pu rejoindre les intuitions stratégiques inspirées par la démarche de Palo Alto.

Cet ouvrage est un travail qui se veut à la fois modeste et passionné. En cheminant à travers des intuitions qui ont été validées ou parfois invalidées par mes recherches, j'ai éprouvé à la fois la jubilation de la découverte et la nécessité d'une immense humilité. J'espère que le lecteur trouvera autant de plaisir à le lire que j'ai eu à l'écrire.

1. Un « tirage » est une consultation du *Yi Jing*.

Introduction

J'ai souvent eu de la chance. Découvrir la pensée de Palo Alto en même temps que le Yi Jing, pour moi qui ne m'étais jamais vraiment intéressée aux philosophies orientales, a été un cadeau. Mais je ne crois pas au hasard. Le sens de cette rencontre a sans doute émergé pour répondre à mes interrogations, pour me donner à réfléchir à un moment donné de ma vie où j'avais sans doute quitté la Voie. Le désordre était alors à son comble, il fallait retrouver une relation harmonieuse au monde. Le Yi Jing comme Palo Alto ont été un foudroiement, qui ont totalement modifié tous mes schémas de pensée et d'action. De croyante, je suis assez vite devenue une fervente pratiquante – je parle bien entendu de ces deux approches.

Et quand on pratique Palo Alto et le Yi Jing, les liens s'imposent, et les ponts de la pensée se traversent presque d'eux-mêmes. Les maîtres fondateurs de Palo Alto se réfèrent souvent à des aphorismes ou des contes paradoxaux empruntés aux philosophies orientales, mais je n'ai jamais trouvé dans leurs écrits une référence explicite au Yi Jing. Il en existe une seule, unique, rapportée en 2003 par Jean-Jacques Wittezaele, dans son ouvrage *L'Homme relationnel*¹,

1. Jean-Jacques Wittezaele, fondateur de l'institut Gregory-Bateson. *L'Homme relationnel*, Seuil, 2003. Réf. au Yi Jing page 323.

dans lequel l'auteur pose déjà les jalons de liens forts entre l'approche de Palo Alto et la pensée chinoise. Dans un ouvrage récent, *Le Thérapeute et le Philosophe*, un chercheur et formateur à l'approche systémique, Dany Gerbinet¹, approfondit ces liens sur un plan philosophique et en illustre la portée pratique.

Quand on pense à Palo Alto, on pense d'abord « thérapie brève ». Or l'approche de Palo Alto n'est pas qu'une thérapie et n'a de bref que le nom que l'on a bien voulu lui accoler, par opposition avec les thérapies longues, notamment les thérapies psychanalytiques. Elle vise au contraire à installer des changements durables, à modifier des systèmes de perception de la réalité qui sont devenus dysfonctionnels, pour nous remettre dans une relation au monde harmonieuse et un agir écologique. L'approche de Palo Alto fait maintenant florès en coaching et en interventions systémiques en entreprise. Je n'entrerai pas dans le débat visant à tracer une limite entre coaching et thérapie, aussi j'ai pris le parti de parler de « pratique » ou de « praticien » pour désigner l'intervenant, et de « consultant » pour désigner le client ou le patient. J'ai également pris le parti de nommer l'approche en utilisant « Palo Alto » tout simplement.

Quand on évoque le Yi Jing, on vous répond souvent que c'est la version chinoise du tarot ! Le Yi Jing est tout sauf cela. Livre de sagesse, et surtout livre de stratégie, le Yi Jing est une véritable carte du fonctionnement du monde, avec boussole et gouvernail. Mais le consulter n'est pas simple, et son langage métaphorique et abscons a dû en décourager plus d'un, sans compter ceux qui n'y voient que l'expression même du langage chamanique des devins, ou un ouvrage ésotérique à placer au rang des prédictions astrologiques des

1. Dany Gerbinet, *Le Thérapeute et le Philosophe*, Enrick B. Éditions, 2017, préfacé par Cyrille Javary.

magazines. Le Yi Jing, ce n'est pas cela ; livre difficile, certes, c'est un des ouvrages fondateurs de la pensée chinoise.

Mais quel rapport entre le Yi Jing et l'approche de l'école de Palo Alto ?

Yi Jing signifie « Livre des changements ». Il y est question d'une loi immuable, évidente, et que nous oublions parfois : le changement est la seule constante dans nos vies. Parce que nous sommes tous les jours en perpétuelle transformation, nous sommes tous les jours en adaptation. Nous régulons, tout le temps, sans même le savoir, notre *relation* au monde, à notre entourage, à nous-mêmes. La pensée chinoise nous replace continuellement dans un lien essentiel : celui de notre relation au monde.

L'école de Palo Alto est à l'origine une démarche thérapeutique qui s'est construite sur une vision du monde basée sur la relation, sur le lien. Son postulat le plus fort, et sans doute le plus puissant, est que les interactions déterminent nos comportements. C'est donc à travers notre relation au monde et aux autres que nous nous ajustons, dans un mouvement de transformation adaptative continu. Parfois cette relation peut devenir difficile : l'adaptation ne coule plus de source. Nous sommes alors devant des problèmes, des blocages ou des rigidités qui entravent nos liens et génèrent des souffrances. Nous sommes alors mis au défi du changement, pour permettre à nos processus d'adaptation de fonctionner de manière appropriée. C'est à ce défi de la régulation que répond l'école de Palo Alto.

Le Yi Jing et Palo Alto nous proposent des pensées du *changement* et de la *relation*.

PREMIÈRE PARTIE

Qu'est-ce que « l'école de Palo Alto » ? C'est un courant de pensée né à Palo Alto en Californie dans les années 1950, dont l'aboutissement le plus connu se trouve dans le domaine de la psychothérapie.

L'approche de Palo Alto se cherche encore un nom générique : appelée « thérapie systémique et stratégique », ou « thérapie brève », ce qui la dessert singulièrement, elle est devenue plus qu'une approche thérapeutique, et se décline aujourd'hui également dans le domaine du coaching professionnel et de l'intervention sociologique en entreprise. Elle est en réalité bien plus que cela : une nouvelle façon de penser le monde, d'appréhender les interactions humaines, une voie vers une « écologie de l'esprit¹ ».

Nul ne peut à ce jour trancher et imposer une appellation. Pour ma part, j'aime à l'appeler tout simplement « Palo Alto ». Il est à noter que les maîtres fondateurs ne se sont jamais nommés eux-mêmes « école de Palo Alto », cette appellation s'étant imposée tardivement.

C'est autour de Gregory Bateson qu'un groupe de chercheurs multidisciplinaires a élaboré une approche résolument novatrice des phénomènes humains. Au centre de leur vision

1. Selon le titre de l'ouvrage de Gregory Bateson, *Vers une écologie de l'esprit*, tomes 1 & 2, Seuil.

est la communication. Et qui dit communication dit lien. Le lien qui fait système, unissant dans une interaction, dans une relation, deux personnes, une famille, un groupe, une entreprise, un pays, un monde...

Qu'est-ce que le Yi Jing ? Deux idéogrammes également traduits par le « Livre des changements », « Classique des changements », ou parfois « Livre des mutations », le Yi Jing est un des livres fondateurs de la pensée chinoise. Le Yi Jing est unique en son genre. Ni prose, ni poème, ni conte épique, sa structure même est d'appréhension difficile. Dans un langage métaphorique, il regroupe en 64 situations-types une sorte de cartographie de la relation humaine. D'origine divinatoire, il a longtemps eu en Occident la réputation sulfureuse d'écrit ésotérique, ou de simple manuel chamanique. Pourtant, le Yi Jing, porteur des sagesse chinoises antiques, est avant tout un manuel de stratégie et d'aide à la prise de décision. « *Unique en son genre, sans équivalent dans d'autres civilisations, c'est un livre de vie autant que de connaissance qui contient toute la vision spécifiquement chinoise des mouvements de l'univers et de leur rapport avec l'existence humaine*¹ », le Yi Jing a une portée universelle.

Plusieurs millénaires séparent l'Antiquité chinoise des recherches de l'école de Palo Alto. Les religions révélées et de multiples révolutions sont passées par là, dont le mode de pensée cartésien, qui a profondément influencé le logiciel de notre raison. Pourquoi redécouvre-t-on aujourd'hui d'antiques paroles de sagesse, qu'y cherche-t-on ? Sans doute une vision du monde qui nous manquait, ou que nous avions oubliée : une vision holistique, cosmologique. La certitude que nous sommes tous reliés. C'est peut-être cela que le Yi Jing et Palo Alto nous suggèrent de redécouvrir. L'histoire du Yi Jing remonte à plus de 3000 ans, ce texte a en commun avec Palo Alto d'être efficace *ici et maintenant*.

1. Anne Cheng, *Histoire de la pensée chinoise*, Seuil, 1997, page 268.

La résonnance improbable de deux mondes

UN PEU D'HISTOIRE

Palo Alto

On ne peut évoquer l'école de Palo Alto sans citer Gregory Bateson. Biologiste et anthropologue de formation, Bateson était un homme d'une immense culture, un génie éclectique et fédérateur. D'origine britannique, chercheur insatiable aux intuitions géniales, Gregory Bateson s'installe aux États-Unis au début des années 1940, et s'intéresse particulièrement à la cybernétique¹, aux théories de l'information, des systèmes, et à la théorie des types logiques. En 1948, il accepte un emploi en anthropologie médicale à la clinique Langley Porter de San Francisco, poste qui a pour objet d'appuyer les recherches du psychiatre Jurgen Ruesch. C'est en 1951 que paraît un ouvrage issu de cette collaboration : *Communication: The Social Matrix of Psychiatry*². L'ouvrage est encore considéré aujourd'hui comme fondateur et annonciateur de ce qui sera nommé plus tard « l'école de Palo Alto ». Il pose en effet les bases d'une approche novatrice de la

1. La cybernétique est l'étude des mécanismes d'information des systèmes complexes, et des rétroactions issues de ces échanges d'information.

2. Gregory Bateson et Jurgen Ruesch, *Communication: The Social Matrix of Psychiatry*, traduit en français sous le titre *Communication et Société*.

compréhension des troubles mentaux. En déplaçant la vision des comportements humains du seul prisme intrapsychique vers un prisme *interactionnel*, l'œuvre jette l'essentiel des bases de ce qui deviendra le projet de Palo Alto.

En 1952, à la fin de sa collaboration avec Ruesch à la clinique Porter, Bateson obtient de la fondation Rockefeller les subventions nécessaires à la poursuite de ses recherches, et réunit à Palo Alto des personnalités aux compétences différentes¹. Un des aspects du génie de Bateson est sans doute son remarquable éclectisme et sa capacité de faire dialoguer des disciplines diverses autour du thème de ses recherches. C'est par le biais de son intérêt pour les théories de la communication que Bateson a orienté ses travaux dans le domaine des troubles psychologiques. L'aventure de Palo Alto s'est ainsi structurée autour de lui, entre 1952 et 1963, avec une feuille de route d'abord axée sur l'étude du rôle des paradoxes de la communication dans le comportement. En 1954, la subvention de la fondation Rockefeller arrivant à son terme, Bateson et son groupe obtiennent des fonds du National Institute for Mental Health, et du Fund for Psychiatry. Naturellement, le groupe oriente alors ses travaux vers le champ de la maladie mentale, et plus précisément la schizophrénie. De ces recherches naît la célèbre théorie de la double contrainte (*Double Bind*), avec la publication en 1956 d'un article devenu fondateur². Ainsi, Bateson, le penseur passionné par les théories de l'information et des systèmes, ouvre une brèche majeure vers une autre compréhension des problèmes « psychologiques », et, par voie de conséquence, vers une nouvelle vision des interactions humaines.

1. John Weakland, anthropologue, Jay Haley, sciences de la communication, et William Fry, alors interne en médecine. Ils sont rejoints plus tard par Donald Jackson, psychiatre.

2. Bateson, *Vers une écologie de l'esprit*, tome 2, Seuil.

Il faut noter que Bateson est avant tout un chercheur. Il est une méprise courante qui est de le qualifier de psychologue, ou psychothérapeute, ce qu'il n'a jamais été. L'inspirateur de ce qui allait devenir l'école de Palo Alto n'a lui-même jamais œuvré comme praticien.

C'est un thérapeute, médecin psychiatre de formation et membre du groupe de Bateson, Don D. Jackson, qui sera à l'origine de la création du Mental Research Institute (MRI) en 1959. C'est là véritablement que prennent forme les recherches théoriques et surtout les applications pratiques de ce qui deviendra « l'école de Palo Alto ». Le MRI s'enrichit par la suite de l'apport de nouveaux arrivants : Jules Riskin, Virginia Satir, Jay Haley, John Weakland, Richard Fisch, et Paul Watzlawick. Nous devons à ce dernier les ouvrages (dont certains collectifs) devenus des références¹ incontournables pour qui s'intéresse à la pensée de Palo Alto. La création du MRI oriente les recherches de ce collègue éclectique vers le champ de la thérapie et de ses applications pratiques. À ce moment, Bateson s'éloigne : l'objectif du MRI est de concevoir, à partir des recherches de Bateson et Ruesch, non seulement un bagage conceptuel, mais surtout des outils utiles à la pratique thérapeutique, et notamment aux thérapies familiales. Bateson, qui n'est pas un praticien, poursuivra ses travaux sous d'autres cieux.

L'école de Palo Alto marque l'émergence d'une vision totalement novatrice des comportements humains, notamment des comportements dits « pathologiques », et, plus largement, de toutes les problématiques humaines. En introduisant la communication comme matrice fondamentale du comportement, elle questionne les approches psychologiques traditionnelles. Le « patient » – en réalité tout individu – ne peut être appréhendé comme un être

1. Voir Bibliographie.

isolé, mais bien comme un élément d'un *système* d'interactions dans lequel il évolue. En conséquence, les pathologies, les troubles, les problèmes qui justifient une consultation peuvent être appréhendés non comme intrinsèques à la personne, mais essentiellement comme des troubles de la communication, et donc de *l'interaction*, autrement dit de la relation. C'est donc à partir de l'analyse de l'interaction que l'on pourra identifier le dysfonctionnement d'une relation pour proposer des *stratégies* correctrices. Les tenants de l'école de Palo Alto se plaisent à dire qu'on ne peut soigner des personnes, mais seulement des relations.

Voilà les trois axes nommés : une approche *interactionnelle*, *systémique* et *stratégique*. Si les premières disciplines concernées par cette approche ont été la psychiatrie et la psychothérapie, la pensée issue de Palo Alto a largement essaimé sur d'autres domaines, influençant profondément la vision de tous les phénomènes humains. De ce nouveau paradigme a émergé une autre vision de l'esprit. Au-delà de la résolution de problèmes, la pensée de Palo Alto nous invite à nous interroger plus largement sur nos schémas habituels de pensée et d'action, et sur la question de notre lien au monde.