



Qu'est-ce que l'hypnose humaniste ?

I. L'hypnose humaniste

1. Définition

Contrairement aux autres formes d'Hypnoses qui dissocient, l'Hypnose Humaniste, fondée par Olivier Lockert, en 2000, associe la personne avec elle-même et le monde autour d'elle pour qu'elle puisse agir sur ses troubles et blessures d'ordre psychologique. Elle peut ainsi établir un véritable changement.

L'Hypnose Humaniste, utilise, pour cela, des inductions dites « en ouverture » pour atteindre un Etat de Conscience Augmentée et implique une vision globale de la Vie.

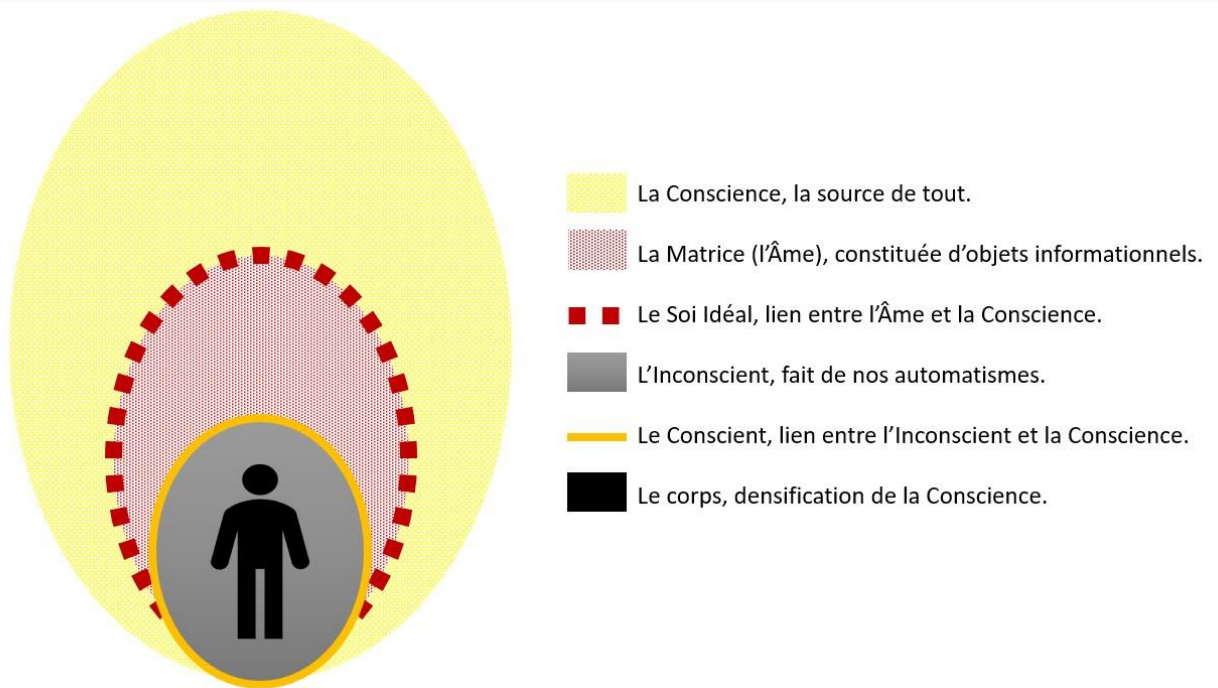
Elle permet donc de réunifier la personne avec le meilleur d'elle-même. Ceci va lui permettre de prendre les commandes de sa vie grâce aux symboles, aux sensations et à son intuition qu'elle capte lorsqu'elle est en Etat de Conscience Augmentée. Le thérapeute ou elle-même cherche alors à réduire la frontière naturelle entre l'Inconscient et le conscient pour fusionner avec sa plus grande conscience et se sentir un avec tout, connectée à la Vie.

2. Particularités

Hypnoses dissociantes	Hypnose humaniste
<ul style="list-style-type: none">• Augmente la cassure naturelle entre le Conscient et l'Inconscient ;• Etat Modifié de Conscience ;• S'adresse à l'Inconscient ;• Approche individuelle.	<ul style="list-style-type: none">• Réduit cette frontière pour aider la personne à se réunifier ;• Etat de Conscience Augmentée ;• Accompagne la personne pour gagner en conscience. Elle garde le contrôle puisque c'est elle qui intervient sur elle-même ;• Approche globale• Travaille avec les symboles que la personne choisit de supprimer ou de transformer jusqu'à se sentir mieux ;• Se pratique aussi bien en thérapie qu'en coaching.

3. Les niveaux qui nous constituent

Nous sommes des êtres multidimensionnels :



II. La Conscience

1. Présentation

La « Conscience » majuscule, aussi appelée « Imagination », est un champs infini d'informations à l'origine de tout ce qui existe. L'étymologie du mot « information » vient du verbe « informare » qui signifie « qui donne forme à... »

On peut la comparer à un soleil dont nous sommes les divers rayons. En effet, elle est tout ce que nous sommes, reliés les uns aux autres puisqu'elle donne forme à toutes choses.

Grâce à l'imagination, notre esprit puise dans cette source infinie de tous les possibles. Elle nous permet d'explorer tous les univers possibles afin d'en ramener les graines dans notre vie quotidienne.

" Toute réalisation a d'abord été un rêve dans la tête de quelqu'un." A. Einstein

2. Caractéristiques

- La Conscience est omniprésente. Nous la ressentons toujours. Par exemple, c'est grâce à elle qu'on sait que l'on rêve. C'est par elle que nous voyons, ressentons et pensons.
- Elle est intemporelle. L'espace-temps n'existe pas.
- Elle se densifie en plusieurs strates des plus subtiles aux plus matérielles : la Conscience active l'Âme constituée d'Objets Informationnels (symboles ou archétypes) en passant par le Soi Idéal et cela forme nous, conscient.
- Elle est créatrice c'est-à-dire qu'elle peut créer à partir de rien.
- Elle utilise un langage symbolique, holistique et intuitif.
- Elle est l'Information pure qui n'a ni énergie, ni masse.
- Elle nous a produit et nous maintient en vie puisqu'elle ordonne tous les systèmes du corps et de l'esprit. C'est notre inné.
- C'est la plus grande partie de notre esprit : elle est « nous » et plus que « nous » dans la mesure où elle est à la fois individuelle et collective.
- Elle est l'origine de nos pensées et notre mémoire comme l'océan dont nous sommes les gouttes d'eau. Elle est donc notre source. Elle est à la fois en nous et hors de nous.

- Elle mêle simplicité et extrême complexité, par la justesse de ses conseils, de ses décisions.
-

III. L'Inconscient

En Hypnose Humaniste, l'Inconscient est tout ce que l'on n'est pas encore conscient. Il s'agit d'un ensemble d'automatismes dont on peut prendre conscience. Une fois conscientisé, on peut le considérer comme notre Automate.

Il porte la mémoire de notre histoire de vie et ainsi nos blessures intérieures. Il déclenche chacun de nos ressentis et forge notre caractère. C'est par le biais de la Conscience qu'en Hypnose Humaniste, nous le soignons.

1. Fonctions

Il existe trois fonctions qui déterminent les trois strates citées ci-dessous respectivement :

- L'inconscient régule et coordonne nos fonctions biologiques. Ce niveau de fonctionnement se situe dans le cerveau reptilien où siège notre instinct de survie. Il gère le corps et ses automatismes et assure ainsi le bon fonctionnement des systèmes. Etant le premier niveau, il domine nos pensées, nos émotions et nos actions.
- Il encode nos apprentissages et nos émotions. Ce deuxième niveau se situe dans le cerveau limbique où circulent nos mémoires, où se font nos émotions, où se développe la créativité. Il est responsable de notre confort émotionnel.
- Il développe notre intellect. Ce troisième niveau se situe dans le néocortex. Il conçoit notre perception du monde, le temps, la logique, les notions de distance, le mental, les règles et les catégories, et toutes nos convictions et croyances. Il nous permet de prendre conscience de la Conscience.

2. Strates

Strate 1 : Corporelle

Le ventre est le domaine symbolique de cette strate : quand les problèmes nous empêchent de dormir, nous coupent l'appétit, quand la peur tord le ventre...

Strate 2 : Emotionnelle

La poitrine est le symbole de cette strate, là où nous ressentons nos émotions : gorge nouée, cœur qui bat la chamade, oppression...

Strate 3 : Intellectuelle

La tête est le siège symbolique de cette strate : quand quelque chose vous casse la tête, impression que la tête va exploser, que l'on en a par-dessus la tête...

IV. La Matrice

La Matrice (notre « Âme ») est notre « Grand Inconscient ». Elle est constituée d'une masse d'informations densifiées qui forment les programmes de tout ce qui existe : les différents êtres vivants, les formes, les émotions, les pensées... Elle est ainsi notre « nous » concret, celle qui nous donne la forme humaine. Elle est éternelle puisqu'elle n'est pas liée à la personne. Son langage est symbolique.

V. Les Objets Informationnels

La Matrice (L'Âme) est constituée de nombreux blocs d'Informations **cristallisés** que l'on appelle les Objets Informationnels. Quand ils sont propres à une seule personne, on les appelle des « symboles ». Et quand on les retrouve partout sur la planète, peu importe l'époque ou la culture, on les dénomme des « archétypes ».

En thérapie ou en coaching, ce sont ces objets informationnels que nous allons saisir. En agissant sur eux, nous pouvons changer leur conséquence en nous au niveau de l'Inconscient.

VI. Le Soi Idéal

Le Soi Idéal est la frontière perméable entre la Conscience et la Matrice. Cette strate supérieure comporte l'Information du « meilleur nous possible ». C'est ce qui nous incite à toujours améliorer notre vie. Il est donc la strate qui détermine notre existence (au niveau physique, notre scénario de vie, notre psyché...).

Nous pouvons atteindre notre Soi Idéal grâce aux inductions humanistes. Se placer à ce niveau nous permet de créer de nouvelles possibilités, ouvrir vers d'autres possibles.

VII. Le Conscient et son rôle

Le conscient est le lien entre l'Inconscient et la Conscience. Habituellement, c'est cette partie que le thérapeute cherche à mettre de côté. Pourtant, c'est le seul « nous » dont nous sommes conscient. Le seul qui prend conscience. C'est donc la solution à tout : de notre bonheur, de notre développement personnel...

Le conscient est fait de perceptions. Il reconnaît l'espace-temps grâce à notre néocortex. C'est l'expression de la Conscience.

Le thérapeute, en Hypnose Humaniste, lorsqu'il met la personne en Etat de Conscience Augmentée, cherche à faire grandir le conscient pour qu'il gagne en conscience.

Il s'agit de s'éveiller, de se rendre compte de nos automatismes pour traiter nos blessures profondes et de vivre avec davantage de lucidité.

VIII. Utilisation thérapeutique

1. Exemples

Manque de confiance et d'estime de soi, stress, anxiété, gestion des émotions, changement de vie difficile à vivre (adolescence, perte d'un être cher, accident, maladie, rupture, déménagement, retraite), addictions, compulsions...

2. Outils

Pour mettre une personne en Etat de Conscience Augmentée, le thérapeute ou la personne elle-même peuvent utiliser huit formes d'induction : les élévations matérielle et subtile qui vont donner l'impression d'être plus grand ; les expansions matérielle et subtile qui vont donner l'impression d'être plus vaste ; l'identification **consciente** va permettre de se reconnecter avec nous-même et avec notre environnement ; l'expansion temporelle est surtout utilisée pour voyager à travers le temps ; l'intériorisation consciente est beaucoup utilisée en Thérapie Symbolique Avancée ; et l'expansion globale qui est la somme des sept précédentes inductions.

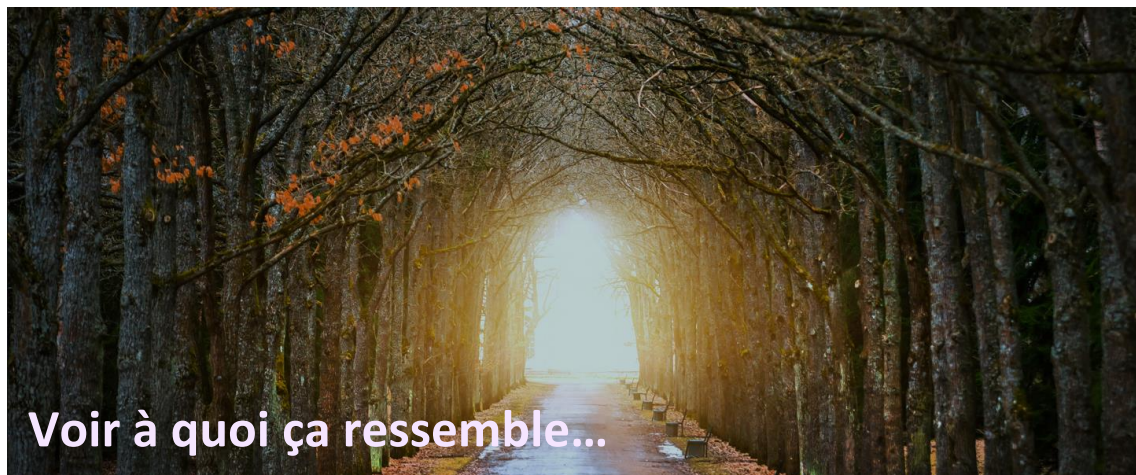
L'hypnose humaniste utilise deux techniques phares : la Thérapie Symbolique Simple et la Thérapie Symbolique Avancée.

3. Philosophie

L'Hypnose Humaniste s'inspire du courant humaniste Européen dont Pic de la Mirandole, Erasme et Montaigne faisaient partie. Ce courant met en avant des idées telles que : toute personne ayant accès au savoir facilite la compréhension et la vulgarisation de celui-ci. L'individu peut alors utiliser pleinement son libre arbitre et devenir ainsi responsable de ses actes et de ses croyances. Il gagne ainsi en autonomie et en curiosité par rapport au Monde. Il acquiert ainsi une plus grande ouverture d'esprit et de tolérance envers les personnes et les événements du quotidien. Le respect et l'action pour le mieux-être de toute l'humanité sont mis en valeur. « Qui sauve l'homme sauve l'humanité » devient le leitmotiv des humanistes.

En Hypnose Humaniste, la personne, étant en Etat de Conscience Augmentée, prend conscience de ses propres mécanismes, au travers des symboles. **Ceux-ci** lui permettent d'évoluer et de vivre plus heureuse. Elle trouve elle-même les solutions qui lui permettent d'agir au niveau de son moral ou de son évolution. Elle peut également avoir un nouveau regard sur elle et sur le monde qui l'entoure.

On dit que si on nettoie un grain de sable, c'est toute la plage qui en bénéficie car elle est devenue plus propre.



Entretien préalable – recueil des informations

Homme de 54 ans, jeune retraité, marié (femme toujours active), 3 enfants (27, 22 et 18 ans), ancien agent administratif de la SNCF, habite à la campagne à 30 min d'Amiens. Il vient en consultation car il souhaite passer son permis de conduire mais à chaque fois qu'il se met à bord d'une voiture, côté conducteur, il est pris d'une crise de panique (**palpitations**, transpiration excessive, respiration rapide, pression au niveau de la cage thoracique) sans raison apparente. Il a voulu **passer** le permis quand il a eu la majorité mais c'était la panique totale lorsqu'il a fallu passer aux heures de conduite ! Il a donc abandonné. Il n'a jamais été conducteur quel que soit le moyen de locomotion (prise de conscience lors de l'entretien). Son père n'avait pas le permis car, étant conducteur à la SNCF, il profitait de se déplacer à moindre coût et sa mère l'avait passé mais n'avait pas de voiture. Il en a marre d'être dépendant des autres surtout depuis qu'il est en retraite. Il voudrait être autonome, acquérir plus de liberté, profiter pleinement de sa retraite... Son entourage l'encourage et le soutien dans cette voie.

Protocole :

THERAPEUTHE (T) : (*Induction*) Installez-vous confortablement. Fermez les yeux, vous y verrez plus clair... Et maintenant, prêtez attention à votre respiration... l'air qui entre par vos narines, qui circule vers vos poumons et qui reprend le chemin inverse lors de votre expiration. L'air comme le temps est omniprésent, intangible et pourtant indispensable aux choses de la vie... faites-y attention quelques instants... Vous le ressentez ?

CLIENT (C) : Oui, parfois le temps peut paraître long lorsqu'on attend quelque chose impatientement ou lorsqu'on s'ennuie et parfois court, même trop court lorsqu'on prend plaisir à quelque chose...

T : Tout à fait, vous avez raison... La vie n'est que mouvement et c'est ce mouvement perpétuel qui fabrique le temps. Lorsqu'on s'ennuie, le temps nous paraît in-ter-mi-na-ble... alors que lorsqu'on est passionné par un sujet, le temps défile à une vitesse... Vous avez remarqué que vous bougiez vos doigts ?

C : Maintenant que vous me le dites, oui !

T : Le fait simplement d'en prendre conscience, vous permet de choisir de continuer ou stopper ces petits mouvements... (*C arrête*) Revenons à notre histoire de temps... C'est comme un tissu sur lequel repose la vie. S'il n'y avait pas d'espace-temps, la vie ne pourrait pas se développer... Il lui faut un espace avec une distance donnée...qui nécessite du temps pour parcourir cette distance. Et qui dit « temps » dit « passé-présent-futur ». Tous nos actes présents reposent sur un passé et tendent vers un futur...

C : Mais alors il est impossible de vivre dans l'instant présent ?

T : Impossible... Imaginez un instant de vivre dans l'instant présent, nous ne pourrions même pas communiquer car nous percevrions seulement le dernier son ou signe émis. Ce serait incompréhensible. Tout serait figé... comme les films que l'on enregistre sur un disque dur. Toute l'information est contenue dans ce périphérique... et pourtant tout est statique car tous les films sont là, présents, instantanément...attendant de pouvoir se mettre en mouvement... prendre vie... avoir un espace... un point de départ et un point d'arrivée... une distance qui a besoin de temps pour parcourir cette distance... Alors tout en restant bien ici, avec moi, votre point de départ, étendez-vous sur cette toile que l'on appelle le temps, voyez votre passé – présent – futur figé, attendant de pouvoir s'exprimer... Comment vous sentez-vous ?

C : C'est bizarre... ça donne le vertige tellement la toile est grande...

T : Parfait... Et maintenant, tout en restant bien ici, vous allez en même temps, en imagination, vous posez sur votre fil de vie... à la croisée d'autres fils qui vous ont amené ici... un fil qui se tisse et se lie à un autre fil.. puis à un autre encore... et encore... jusqu'au premier fil... et me dire à quoi ressemble le vôtre ?

C : Ça fait comme un long chemin sur lequel il y a de la végétation et aussi du sable qui traverse la forêt. On dirait que je suis en automne car il y a aussi **plein** de feuilles mortes. J'adore cette saison pour ses couleurs chaudes...

T : L'automne, c'est super, c'est la saison de la séparation, elle permet de préparer la nouvelle vie ... Maintenant, remontez votre chemin jusqu'à retrouver la trace qui vous pose souci...

C : Je veux bien mais cela ne va pas être facile : il y a par endroit des trous, des flaques de boue...

T : C'est normal car si votre chemin **était** intact, vous ne seriez pas ici avec moi ! Continuez et contournez ces différents obstacles si vous le pouvez...jusqu'au croisement de deux autres chemins, ceux de vos parents...

C : Ok... C'est assez marrant car les paysages varient au fur et à mesure que j'avance : il y a des endroits plus sombres et froids que d'autres... (*prit par un frisson*) Là, je cours car ça m'en donne froid dans le dos... Ça est j'y suis !

T : Prenez l'un d'eux ! Et décrivez-le moi...

C : D'accord, je prends celui de droite, plus je m'enfonce plus il y a de ronces, de hautes et mauvaises herbes. On dirait que la nature a repris ses droits ici ! J'ai peur de me piquer ou griffer ou pire encore m'enfoncer une épine... j'ai de plus en plus de mal à voir le chemin !

T : Hum, arrêtez-vous un instant, vous n'allez **quand même pas** vous blesser et avancer à l'aveugle... Qu'est-ce que vous pouvez faire pour rendre le chemin en meilleur état ?

C : Il faudrait débroussailler...

T : Débroussailler, quelle bonne idée ! Mais comment ? Avec un outil ou un désherbant ?

C : Ce serait trop épuisant si je le faisais avec une débroussailleuse, et en plus, après, il faudrait tout ramasser !!! Plutôt un désherbant superpuissant qui nettoie tout sur son passage... Mais où trouver ça ? (*réfléchit*) En imagination tout est possible... Ah, je sais ! Je vais créer un immense nuage rempli de ce produit qui va donner de la pluie... et tout nettoyer !

T : Allez-y, je vous laisse faire !

C : Il pleut... C'est magnifique ! C'est de la fine pluie dorée, et à peine touche-t-elle la mauvaise végétation qu'elle disparaît et le reste devient super lumineux ! C'est magique !!! On dirait un tout autre chemin... Et là, le nuage disparaît peu à peu pour laisser place au soleil ! Et de l'herbe bien verte et de jolies fleurs colorées poussent sous mes yeux à une vitesse ! Waouh... (*ému*) Tout est propre, entretenu... je vois les autres chemins au loin, tout est illuminé, je me sens moi-même **nettoyé**, et je sens une énergie revigorante m'envahir...

T : Laissez-là vous envahir... imprégnez-vous d'elle, respirez-là, faites-là circuler partout dans votre corps, dans chacune de vos cellules et aussi autour de vous...Et dès que vous êtes prêt, repartez pour emprunter l'autre chemin... *(C prend, quelques instants, de bonnes respirations profondes).*

C : Me voilà à la croisée des chemins ! Je prends l'autre chemin du coup ! C'est curieux, ça ressemble à un chemin de fer recouvert de sable comme s'il y avait eu une tempête. Il y a pas mal de vent ! Il y a aussi des poteaux électriques couchés !

T : Faites attention de ne pas vous électrocuter !

C : Oui, je marche péniblement sur le sable mais c'est dur *(effort pour avancer, grimace)* Ah ! Je ne peux plus avancer...

T : Vous ne pouvez plus avancer ?

C : Il y avait un pont suspendu avant qui a dû céder avec le poids du sable...

T : Alors nous allons procéder comme tout à l'heure, vous allez trouver une solution pour réparer tout ça ! Comment allez-vous faire ?

C : Puisque c'est le vent qui est responsable de tous ces dégâts... Ne dit-on pas qu'il faut soigner le mal par le mal ? Alors je vais aspirer le vent et souffler si fort que cela va créer une tornade... *(prend de bonnes inspirations et souffle fortement).*

T : Une tornade ?

C : Oui, plus je souffle, plus la tornade se densifie, je peux l'attraper *(attrape la tornade et la fait aller dans toutes les directions)*. La tornade aspire tout le sable, le pont et les poteaux électriques. *(Il lâche la tornade)*. Elle s'envole dans le ciel, devient plus légère jusqu'à disparaître. Une pluie de sable lumineux tombe et disparaît au contact du sol, le rendant lumineux à son tour. Et le pont et les poteaux flottent et atterrissent en douceur à leur place... Je peux même voir les autres chemins au loin... C'est incroyable... Je me sens léger comme une plume et... lumineux !

T *(sourit)* : Incroyables sensations !

C *(visage illuminé, pleure de joie)* : Oui, je n'avais jamais ressenti cela. Je me sens comme... *(cherche ses mots)* neuf!

T : Imprégnez-vous de toutes ces bonnes sensations, respirez-les, faites-les circuler en vous et autour de vous ! Prenez le temps nécessaire pour vous ressourcer... Et quand vous êtes prêt, revenez au point d'intersection pour observer et constater les changements...

C *(essuie ses larmes)* : Voilà, j'y suis. C'est époustouflant ! Comme un renouveau... Tout est beau...lumineux... aéré...chaleureux... Je respire...

T : Tout vous convient ?

C : Je ne pouvais pas espérer mieux ! C'est parfait ! C'est comme si le printemps **arrivait**!

T : Un renouveau... pour vous... votre vie... Maintenant et tranquillement, revenez sur votre chemin jusqu'à ici et maintenant. Et vous pouvez constater à chacun de vos pas que vos actions de tout à l'heure ont embelli le passé, qu'elles vous ont procuré de bonnes sensations qui vous enveloppent à présent et ces sensations vous accompagneront dans votre futur... Il vous suffit de faire une dernière chose maintenant, un petit geste magique pour découvrir votre nouvelle vie ! *(C perplexe)*. Rouvrez vos yeux... *(Il sourit, satisfait)*.



Qu'est-ce que l'approche systémique ?

L'approche systémique est **issue** de plusieurs travaux scientifiques (mathématiques, cybernétique, linguistique). Dans les années 1960, L'Ecole Palo Alto, petite ville de Californie, est née. Elle regroupe plusieurs chercheurs tels que G. Bateson, Von Foerster, Satir, Weakland, Haley, Don Jackson, Watzlawick etc. Ils se sont appuyés sur ces différents travaux pour développer de nouveaux concepts et de nouvelles pratiques dans les domaines des relations humaines et de la thérapie. Cette approche s'intéresse à la manière dont le problème se maintient dans le présent en prenant en compte la complexité du contexte et les interactions des personnes concernées par le problème.

I. Un système

Un système est un ensemble d'éléments identifiables, cohérents et reliés les uns des autres par des relations, de telle sorte que si l'une d'elles change, l'ensemble du système s'en trouve modifié. Il répond à une finalité.

Exemple :

Le corps humain est un système complexe composé de sous-systèmes (nerveux, circulatoire, squelettique, musculaire, digestif, endocrinien etc.) en interaction dans le but de nous maintenir en vie. Il s'autorégule pour notre bon fonctionnement. C'est le principe de l'homéostasie.

II. L'importance des interactions, du contexte et de nos perceptions du monde

Une interaction est le résultat d'un ensemble d'actions et / ou d'affluences réciproques qui peuvent s'établir entre deux individus, objets, phénomènes, éléments ou corps et qui peuvent en modifier la nature ou le comportement.

Le contexte dans lequel s'effectuent les interactions joue un rôle primordial puisqu'il permet d'en comprendre le sens.

Exemple :

Dans la rue, une personne, A, voit au loin une autre personne, B, avancer comme un crabe, frôlant les murs. Dans un premier temps, cela lui paraît bizarre. Puis, au fur et à mesure qu'elle se rapproche d'elle, elle remarque que son pantalon est déchiré au niveau de son fessier. Elle comprend alors le sens de son comportement.

Par ailleurs, l'approche systémique de l'école Palo Alto s'intéresse à ce qui se passe dans l'ici et maintenant car elle considère que pour qu'un certain type de comportement perdure, il faut que le produit des interactions et le contexte le maintiennent, comme dans le cas d'une plante, il lui faut un terrain fertile et des conditions climatiques favorables pour qu'elle puisse se développer.

Si on reprend l'exemple du dessus, B marchera comme un crabe tant qu'il y a des gens dans la rue ou qu'il portera son pantalon craqué.

Nos perceptions jouent un rôle essentiel dans la communication. Selon nos expériences de vie, l'environnement dans lequel nous avons évolué, nous avons, tous, un regard particulier sur les choses qui nous entourent. Nous considérons cette vision comme vraie dans la mesure où elle se vérifie au quotidien.

Un de mes proches a la conviction qu'il a toujours de la chance dans son malheur. Et devinez quoi ? Cette croyance se vérifie chaque fois qu'une situation répond à cette croyance. Un jour, alors qu'il conduisait pendant sa période de suspension de permis (la seule fois), pas de chance, une dame lui est rentrée dedans. La police n'était pas loin. Il risquait de se voir prolonger sa période de suspension et bien il s'en est sorti avec une simple amende et l'assurance de la dame a remboursé la voiture. Incroyable !!

" On ne voit que ce que l'on croit." O. Lockert

Petit test qui a pour but de rendre compte l'influence qu'ont nos perceptions sur nos manières de comprendre les choses. Cette histoire est délibérément vague.

Monsieur THEATRE arrive à l'Olympia. Sur le boulevard, un homme hurle en portugais en sautant et en faisant de grands gestes. Un autre individu se charge de garer les voitures. Près d'une Mercedes, il échange avec Camille, une personne à l'allure élégante et raffinée.

Répondez aux propositions suivantes par vrai (V), faux (F) ou je ne sais pas (?) en vous permettant de revenir sur le texte chaque fois que cela est nécessaire.

Propositions	Réponses
1. Mr. Théâtre est un homme.	V F ?
2. Il n'y a que 4 personnes sur le boulevard.	V F ?
3. Elles travaillent toutes pour l'Olympia.	V F ?
4. Mr. Théâtre est comédien.	V F ?
5. L'homme qui hurle est portugais.	V F ?
6. Il fait de grand geste pour interpeller Mr. Théâtre.	V F ?
7. L'individu qui se charge de garer les voitures est un homme.	V F ?
8. La Mercedes appartient à Camille.	V F ?
9. Camille est une femme.	V F ?

Réponses : Ce texte manque d'informations pour répondre vrai ou faux à toutes les propositions sauf à la première.

III. Les principes de la communication

(D'après *Une logique de la communication* P. Watzlawick - J.H. Beavin - D.Jackson).

1. L'impossibilité de ne pas communiquer

Toute communication influe sur le comportement.

Exemple :

Deux individus , A et B, sont assis l'un côté de l'autre à bord d'un train. A souhaite entamer une discussion alors que B non.

Importance du contexte : le train est bondé, A et B ne peuvent pas quitter leur place.

Lorsque A entreprend l'échange, B n'a que peu de réactions possibles :

- Il évite l'échange (il feint de ne pas l'entendre, met ses écouteurs, ferme les yeux...) pour lui communiquer qu'il ne souhaite pas communiquer ;
- Il lui dit directement qu'il ne souhaite pas converser. Ce comportement demande un certain courage puisqu'elle est contraire aux règles de savoir-vivre fixées par la société. Une certaine tension s'installera entre les 2 interlocuteurs.
- Il décide d'accepter l'échange par politesse.

Dans tous les cas, il communique un message qui influencera la réaction de A, qui en retour aura un impact sur B etc.

2. Niveaux de la communication : contenu et relation

Tout message comporte deux sens : d'une part, il communique une information sur des événements, des opinions, des ressentis, des expériences... D'autre part, il manifeste directement ou indirectement quelque chose sur la relation entre les interlocuteurs.

Exemple :

Dans un couple, l'un des deux **partenaires** décide d'inviter une connaissance, qu'il a croisé en faisant ses courses, sans en informer l'autre.

Partenaire 1 : Devine qui j'ai croisé en allant au supermarché ?

Partenaire 2 : Qui ?

Partenaire 1 : Kévin !

Partenaire 2 : Ça fait longtemps qu'on n'avait pas eu de ses nouvelles ! Il devient quoi ?

Partenaire 1 : Tu pourras lui poser la question ce soir, il vient dîner !

Partenaire 2 (agacé) : Tu plaisantes, j'espère !

Partenaire 1 : Ça ne te fait pas plaisir ?

Partenaire 2 (énervé) : Ce n'est pas la question ! Tu aurais pu me consulter avant ! C'est toujours pareil avec toi : tu me mets toujours sur le fait accompli...

Nous pouvons remarquer dans ce bref dialogue que deux niveaux de communication se jouent : L'un sur le contenu, l'invitation de l'ami ; et l'autre sur la relation entre les deux, avoir le droit de prendre une initiative sans consulter l'autre.

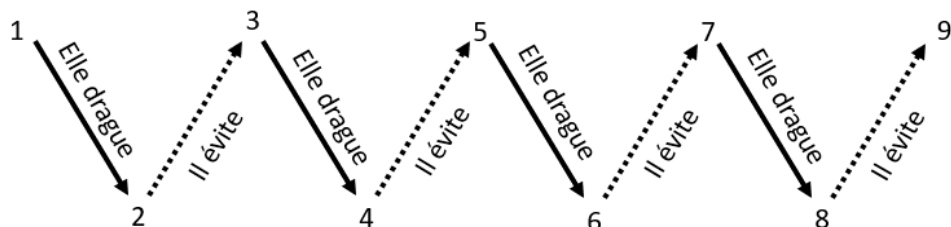
3. Ponctuation des séquences de communication

La communication est un système circulaire d'échanges. Le comportement de l'un des interlocuteurs induit le comportement de l'autre, qui lui-même influence le comportement du premier etc. Parfois nous faisons face à des situations qui amènent à des incompréhensions car nous n'avons pas à disposition tous les éléments nécessaires pour réagir de manière adéquate.

Exemple :

Soit dans un café, une femme drague le barman. Plus le barman évite la dame, plus elle insiste. Plus elle insiste, plus le barman l'évite...

Ce qui donne le schéma suivant :



4. Deux modes de communication : digital et analogique

La communication digitale, qui représente 7% de la communication, transmet les informations au travers du langage verbal.

La communication analogique, qui représente 93% de la communication, comprend tout le **côté paraverbal et non verbal**.

Exemples de communications analogiques :

Dans une relation de couple, un des deux partenaires offre un cadeau à l'autre. La signification digitale se construit en fonction de la manière dont l'autre perçoit ce cadeau de la part du partenaire : **gage d'affection, aveu d'une trahison, pardon...**

Quelle signification digitale ont la rougeur, la transpiration, les hésitations lors d'un examen oral ? On peut y voir une preuve que la personne ne maîtrise pas son sujet mais on peut y voir aussi une personne stressée par l'investissement qu'elle a **engagé** pour pouvoir réussir cet examen...

La communication analogique offre plusieurs interprétations digitales en fonction de notre manière de percevoir les choses et du contexte.

5. Deux types d'interactions : symétrique ou complémentaire

L'interaction symétrique repose sur l'égalité entre les interlocuteurs. Elle se caractérise par des comportements semblables. Cette égalité s'installe par des messages en miroir : tout comportement de l'un amène un comportement similaire chez l'autre.

L'interaction complémentaire s'appuie sur la reconnaissance et l'acceptation de la différence. Les interlocuteurs s'adaptent en fonction des comportements de l'un et de l'autre. Chaque message répond à celui du partenaire en obéissant aux règles qu'elles impliquent (position haute et basse).

IV. L'outil indispensable en systémie : la modélisation

Lors d'un accompagnement, l'intervenant modélise le système pour mettre en évidence son fonctionnement (avec le(s) « client(s) » éventuellement). Cet outil permet de prendre du recul sur la situation en répondant aux questions suivantes : Qui fait quoi qui pose problème ? A qui ? En quoi est-ce un problème ? Qu'empêche-t-il ? Que génère-t-il ? Et de prendre conscience de notre mode de fonctionnement pour pouvoir agir différemment.

Exemple

Dans une famille, le mari se plaint que sa femme ne lui laisse pas assez de place dans son rôle de père. Celle-ci l'entend et essaie tant bien que mal de s'effacer sauf qu'à chaque fois qu'il n'arrive pas à se faire écouter par ses 2 enfants, il l'appelle à l'aide et elle intervient. Du coup, il est frustré et en colère et n'arrive pas à trouver sa place. Sa femme en a marre des reproches de son mari, de faire l'arbitre entre ses enfants et lui...et prend donc contact avec un praticien de l'approche systémique pour dénouer la situation.

Au fil de l'entretien, l'intervenant recueille suffisamment d'informations pour modéliser la situation :

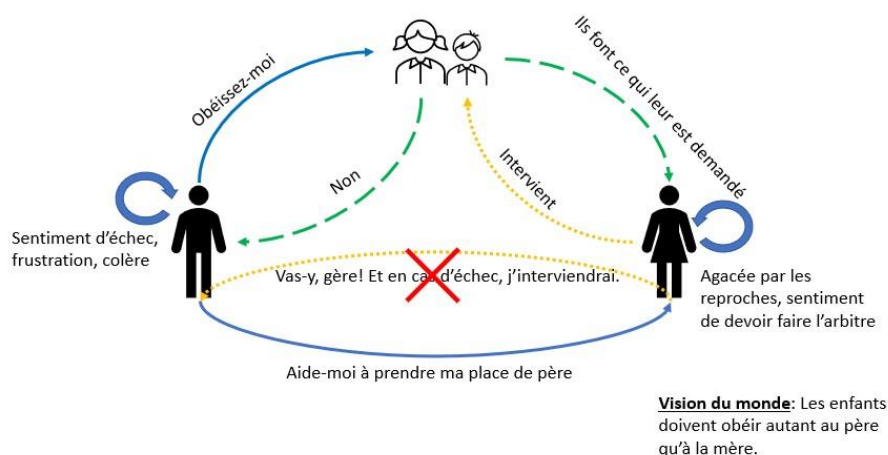
Qui a un problème ? La femme.

Quel est le problème ? Elle en a marre que son conjoint lui dise qu'elle prend trop de place et de faire l'arbitre entre ses enfants et lui.

En quoi est-ce un problème ? Cela engendre des tensions dans le couple.

Que met-elle en place pour résoudre son problème ? Elle le critique. Elle part faire un tour au moment où c'est lui qui « doit gérer ». Elle intervient quand son mari échoue...

Modélisation



La modélisation est un schéma qui montre les interactions entre les différents acteurs du système de manière simplifiée et qui a pour but de mettre en lumière le message à remplacer.

Ici : Vas-y, gère ! Et en cas d'échec, j'interviendrai.

En systémie, l'intervenant ne vise pas un grand changement. Il cherche avec le « client » un objectif minimal car il considère qu'un changement même minime modifiera l'ensemble du système. Cela permet également de respecter l'écologie de la personne.

Revenons à la situation, après discussion, la « cliente » a décidé de remplacer son message par « faisons ensemble » et ainsi de discuter avec son mari des règles négociables et non négociables concernant les enfants. Pour cela, elle s'est fixé un objectif minimal qui est « échouons ensemble ».