

Le changement

Thème : Le changement, c'est comme le temps : on n'est jamais content ! Nous avons du mal à nous adapter aux changements, et ceux que nous espérons tardent à venir. Nous les subissons, ou ne réussissons pas à les provoquer ! Et vous, comment vivez-vous le changement dans votre vie ? Le recherchez-vous, le fuyez-vous, l'attendez-vous ? Quels changements attendre d'une thérapie ? Par quels moyens ? C'est à cette question que je m'efforcerai de répondre en premier lieu, et vous laisserai le soin de discuter des autres.

Ce thème du changement est encore une fois beaucoup trop vaste pour que je le traite autrement que par une sorte de saupoudrage, au fil de mes associations.

Définitions

Changement. Action, fait de **changer**, de modifier quelque chose, passage d'un état à un autre : **Changement** de propriétaire, de ministère. Fait d'être modifié, changé ; modification, transformation : Des changements sont intervenus dans son attitude.

Définition philosophique : (Dicophilo)

- Transformation quantitative ou qualitative d'une même réalité.
- Remplacement d'une réalité par une autre au sein d'un même espace.
- Terme(s) associé(s) : devenir, identité, mouvement

Wikipédia :

Pris absolument, le **changement** désigne le [passage](#) d'un état à un autre qui peut s'exercer dans des domaines très divers et à des niveaux très divers.

Selon la nature, la durée et l'intensité de ce passage, on parlera d'[évolution](#), de [révolution](#), de [transformation](#), de métamorphose, de [modification](#), de [mutation](#) (ie de transformation profonde et durable)...

On distingue le changement « endogène », dû à des causes internes (par ex : les révolutions politiques), du changement « exogène », provoqué par des causes externes (par ex : la révolution du [téléphone mobile](#)).

Chez les humains, le changement suscite des réactions diverses, allant de l'espoir le plus fou (thème de l'[Apocalypse](#)) à la [phobie](#), en passant par la crainte. À moins qu'il n'engendre qu'une réaction désabusée comme le montre le roman [Le Guépard](#) de [Giuseppe Tomasi di Lampedusa](#) : « *Il faut que tout change pour que rien ne change...* »

Un **changement de quelque chose** est la modification, la transformation, etc., entraînée par le changement.

Crise et changement

Peut-on parler de changement sans parler de paradoxes ? Le changement provoque des crises, mais parfois aussi l'absence de changement. Les femmes reprochent aux hommes de ne pas changer, les hommes reprochent aux femmes d'avoir changé. Et c'est au moment de la crise, ici, de la séparation par exemple, que l'on s'en aperçoit. (**Larousse**)

Un autre genre de crise est celle qui semble-t-il, a conduit à la disparition des néandertaliens. En effet, les néandertaliens ont peuplé l'Eurasie pendant plusieurs centaines de milliers d'années, et malgré les très importantes variations du climat pendant cette période, ont très peu changé. Ce serait à cette stabilité qu'ils ont dû leur survie à travers les glaciations. Mais ils n'ont pas résisté à la crise due à l'arrivée des Sapiens venus d'Afrique : ce n'est pas qu'ils étaient incapables de changement, car on constate qu'ils ont changé, au contact des Sapiens, pendant les quelques millénaires où ils ont occupé les mêmes espaces. Cependant, les capacités d'adaptation de Sapiens, sa faculté au changement, en ont fait l'unique survivant parmi toutes les espèces humaines.

Le sens du changement

Pour rester dans la Préhistoire, ce qui a choqué l'opinion lorsque l'on a découvert la préhistoire, et ce qu'on a appelé alors l'homme antédiluvien, c'est que l'homme ait subi une évolution, qu'il ait changé et ne soit pas apparu sur Terre tel qu'à présent, tel que Dieu l'avait créé, en somme. C'est Buffon, dont le premier volume de son *Histoire naturelle* est paru en 1749, qui annonce l'idée d'une nature qui se transforme. Par la suite, deux visions du changement vont s'affronter : pour les uns, le changement était dégradation, pour les autres, la nature progresse à partir de formes simples jusqu'à l'Homme, forme la plus parfaite et la plus aboutie.

Cependant, l'Histoire ne s'est pas arrêtée au XVIIIe siècle et si l'humanité a traversé de multiples révolutions depuis le paléolithique, de la révolution agricole à la révolution industrielle, on peut dire qu'elle voit les changements s'accélérer au point que le monde que nous connaissons est très différent de celui dans lequel nos parents sont nés et même de celui dans lequel nous sommes nés.

L'individu et le changement

Peut-on changer l'autre ?

Au niveau individuel, on peut se poser les mêmes questions sur le changement : est-il une perte ou un progrès, existe-t-il uniquement sous la forme de la crise ou peut-on changer silencieusement ? Est-il souhaitable de changer ou plutôt de « rester soi-même » ? Je ne répondrai bien entendu pas à ces questions, qui exigeraient bien plus de pages que je ne peux le faire ici.

J'évoquerai seulement Jean-Claude Kaufmann, qui dans *Premier matin* souligne que les adaptations à l'autre commencent dès ce moment à partir duquel le couple nous transforme. Ce que nous ne supportons pas se met brusquement à nous charmer, sinon nous prenons nos jambes à notre cou et ce premier matin n'est suivi d'aucun autre. Cependant, le changement se poursuit, et ses choses qui nous ont charmées, quelques années plus tard, nous agacent prodigieusement !

Soit, on change. Alors peut-on changer l'autre ? En ce qui concerne le couple, j'évoquerai Serge Hefez et la Danse du couple : lorsque l'on danse, chaque mouvement que l'on fait entraîne un mouvement de l'autre. Chacun s'adapte. Il n'est pas souhaitable de vouloir changer l'autre : bien sûr, on est tombé amoureux de l'image que l'on avait de lui, et non de sa vérité, mais l'amour, une fois la passion dépassée, c'est aussi d'accepter que cette réalité ne colle pas tout à fait à notre fiction, et d'y trouver son bonheur.

Changement et psychothérapie

Vouloir changer l'autre pose la question de la manipulation, ou de l'influence, mais aussi celle de la thérapie. Bien sûr, à propos de la thérapie, on dira pudiquement que le thérapeute n'est pas l'auteur du changement, et on reconnaîtra à peine son rôle de catalyseur.

Veut-on changer lorsqu'on commence une thérapie ? Je ne sais pas pour les autres, mais je me souviens fort bien qu'il m'est apparu au cours de mon analyse que ma demande n'était pas celle-ci, mais plutôt que le monde change afin de me devenir plus lisible, et donc, que sans changer moi-même, je m'y trouve, ou m'y retrouve, mieux. Il va de soi que ce n'est pas ce qui s'est passé. Ai-je pour autant eu l'impression de changer ? Non : j'ai seulement eu l'impression de devenir moi-même.

Changer ne serait donc pas devenir autre ?

Pas nécessairement : je donnerai pour exemple le principe des thérapies narratives développées par Michael White. Excusez-moi si mon exemple est schématique et caricatural : un couple vient en thérapie avec des problèmes qui sont survenus après une phase initiale de lune de miel, dont ils ont des souvenirs agréables. La première phase, celle de la lune de miel, est présentée comme non représentative, et donc dévalorisée, alors que la deuxième phase l'est comme la vérité sur la relation, un état de fait. La thérapie narrative va présenter les différentes expériences du couple comme des histoires concurrentes et alternatives. On identifie alors l'histoire qui convient le mieux au couple, et on peut la réexaminer, afin de voir comment les protagonistes ont alors pu résoudre les problèmes. Ce savoir leur permet de réutiliser leurs compétences à d'autres moments de leur relation. La thérapie narrative permet aux patients de redéfinir le problème et d'identifier les savoirs de remplacement qu'ils pourront utiliser à l'avenir.

L'hypnose aussi peut faire appel à des savoirs inconscients, ou négligés, pour produire un changement de comportement. Le thérapeute peut bien sûr utiliser des suggestions directes, telles que celles utilisées par Milton Erickson : Dire à un insomniaque : « Vous dormez d'un bon sommeil, long, profond et réparateur la nuit qui vient et toutes les autres nuits qui suivent » sème dans son cerveau l'image d'un bon sommeil, image qu'il a déjà, expérience qu'il a déjà faite. L'activation de ce souvenir agit comme une prophétie autovalidante. Halluciner le problème résolu permet de se représenter la vie sans son problème et ainsi de s'aimer vers la guérison.

Changement et paradoxes

Quant à Paul Watzlawick, il discute l'idée communément admise que « deux fois plus est deux fois mieux ». « Quoi de plus logique, en apparence, » dit-il, « que de penser qu'une solution, une fois qu'on l'a trouvée et constamment appliquée avec succès, doit pouvoir régler des problèmes de plus

en plus vastes ? » Cependant, au moment critique, le changement quantitatif devient un changement qualitatif et « plus de la même chose se révèle (...) être quelque chose d'autre. » Pire, quelquefois, le renversement d'une chose en son contraire produit la même chose. C'est un exemple de ce que Watzlawick appelle l'ultrasolution. Je reprendrai l'exemple de l'insomnie : l'insomniaque veut à tout prix dormir, et c'est cela même qui l'empêche de dormir. Il faudra donc l'empêcher de vouloir dormir. Pour que le patient change, il faudra que le thérapeute lui aussi change et ne l'aide pas à dormir, en lui donnant des médicaments par exemple. Watzlawick développe les applications des paradoxes à la thérapie dans l'ouvrage *Changements, Paradoxes et psychothérapie*. Une des modalités de l'usage des paradoxes est que lorsqu'on sait faire une chose, par exemple augmenter le niveau de sa douleur, ou se mettre en colère volontairement, on sait aussi faire l'inverse, comme diminuer la douleur, ou ne pas la faire, ne pas se mettre en colère.

Conclusion

A ce stade, je ne sais plus ce qu'est le changement : si le changement est inscrit dans le passé, est-il encore changement ? Faut-il changer ? Comme je le souligne souvent auprès de mes patients quand ils me disent « je suis comme ça, je ne peux pas changer », par exemple lorsqu'ils sont très colériques, on ne change pas de personnalité, mais on peut changer de comportement.

Par ailleurs, j'ai envie de conclure par les mots de Robert Neuburger « Entrez tous, les tristes, les humiliés, les traumatisés, abusés, trompés, frappés par l'injustice, par le malheur, par les pertes, par la honte, par des sentiments de culpabilité, les blessés de la vie et les égratignés de l'existence ! Entrez tristes et sortez... "déprimés" ! Telle est la formule qui devrait aujourd'hui figurer au fronton de nombreux cabinets médicaux. Il semble aisé de transformer des victimes de la vie en "malades". » Il conclut l'ouvrage par ces mots « Rien n'est plus fragile, plus intime, plus humain que le sentiment d'exister. » C'est peut-être ce sentiment d'exister qui doit résister au changement, à tous les changements et que nous devons nous efforcer, en tant que thérapeutes, de préserver.

Bibliographie

CONDEMI S., SAVATIER F., *Néandertal, mon frère*, 2016, Flammarion.

HEFEZ S., LAUFER D., *La danse du couple*, 2010, Hachette Pluriel Référence.

KAUFMANN J-C, *Premier matin, Comment naît une histoire d'amour*, 2002, Armand Colin.

KAUFMANN J-C, *Agacements : les petites guerres du couple*, 2007, Armand Colin.

MEGGLÉ D., « Les suggestions directes », *Hypnose et thérapies brèves*, n° 44, Février/Mars/Avril 2017, Éditions Metawalk.

NEUBURGER R. *Exister, Le plus intime et fragile des sentiments*, 2014, Petite Bibliothèque Payot.

PICQ P., *Les origines de l'homme*, L'Odyssée de l'espèce, 2005, Éditions Tallandier.

WATZLAWICK P. *Comment réussir à échouer, Trouver l'ultrasolution*, 1988, Seuil.

WATZLAWICK P., WEAKLAND J., FISCH R., *Changements, Paradoxes et psychothérapie*, 1975, Points Seuil.

WHITE M., EPSON D. *Les moyens narratifs au service de la thérapie*, 2003, Bruxelles, SATAS.