

## De la dualité à la systémique



Tout notre apprentissage repose sur la dualité, la logique, le mode binaire. Cet univers nous est familier. Nous appréhendons le monde en dissociant le bien du mal, le positif du négatif, la cause et l'effet, la victime et le coupable.

Et il faut bien reconnaître que ce processus est utile. La démarche est efficace et linéaire. Nous définissons un point de départ, un objectif et un parcours, avec des étapes connues. C'est rassurant, facile et gratifiant. Parfois ... pas toujours ! Il

arrive que le parcours soit différent des prévisions. En fait, les obstacles apparaissent dans la réalisation ou la concrétisation des théories.

Qu'est-ce qui nous pousse (bâton) à évoluer ou nous incite (carotte) à changer de point de vue ? Que l'on se considère comme un insatisfait (s'éloigner du pire) ou comme un ambitieux (allers vers le succès), la vie nous propose des alternatives.

Confrontés à une difficulté, notre démarche reste scientifique et rigoureuse. Nous délimitons le contexte et nous voulons atteindre un certain résultat. Tel un virus, le problème est isolé, cerné, analysé. C'est lui le coupable ! Celui qui nous empêche d'être heureux ou d'atteindre notre objectif. Et dès lors que le négatif est identifié, nous cherchons le moyen de l'éliminer.

Que l'ennemi soit à l'intérieur ou à l'extérieur, nous sommes déterminés à le combattre, à le faire disparaître. Et quand nous y parvenons, nous respirons une grande bouffée d'air et nous sommes satisfaits. L'exploration ne fait pas partie de notre quotidien. Nous voulons des réponses. Ces réponses nous rassurent. Éliminons le négatif, gommons le défaut, supprimons l'imperfection. Soyons positifs et optimistes !

Il faut bien reconnaître la puissance de l'approche dualiste. Grâce à ce raisonnement, la science a immensément progressé. L'être humain a décodé son environnement et nous avons bénéficié de nombreux progrès. Il serait impensable d'y renoncer aujourd'hui. Nantis de toute cette connaissance acquise, nous maîtrisons de nombreux aspects de notre vie. Nous n'avons jamais possédé autant de réponses. Et très logiquement, nous prenons la solution la plus facile. Fidèles au principe du rasoir d'Occam, nous adoptons la réponse la plus évidente pour nous.

Que ce soit pour résoudre un problème relationnel en entreprise, ou pour régler une phobie individuelle, nous avons tendance à restreindre notre perception à la branche d'un arbre. Pour faire disparaître le problème, nous sectionnons la branche. Bien entendu, il arrive (tout de même) que nous cherchions à soigner une blessure plutôt que d'amputer le membre. Mais de façon générale, nous n'imaginons pas un seul instant que la branche avait une utilité, ou que le fait de la couper puisse altérer l'équilibre de l'arbre, ou de la forêt.

Si vous surfez sur des sites de santé, vous trouverez des quantités de méthodes pour maigrir. «Il faut se débarrasser des kilos en trop». Oui, ils sont dérangeants. Mais si vous ne cherchez pas le positif caché dans ces kilos, le système trouvera une façon de pallier au manque (pour autant que les kilos s'en aillent avec la recette miracle). Prenez les peurs. Il existe des moyens pour gérer, éviter ou même supprimer l'émotion. Mais si au préalable, on pose l'hypothèse que toute peur cache un désir, le rejet du «négatif» supprime aussi le «positif caché», les effets bénéfiques, les avantages secondaires.

La démarche systémique ne vous propose pas de référentiel, de liste de comportements positifs ou normalisés. Contrairement à une démonstration mathématique, le parcours n'est pas imposé, il reste libre et relatif. Cette liberté commence avec une question. Y aurait-il une autre réponse, un point de vue différent, un nouveau comportement possible ?

Einstein disait : «on ne peut résoudre un problème dans le même état qu'on l'a créé». Ce n'est qu'en changeant de point de vue, en utilisant le temps et l'espace, que nous pouvons découvrir un principe essentiel : tout est lié. Si nous rejetons la tristesse, nous nous privons du rire. Si nous combattons le négatif, nous nous éloignons du positif. Vie et mort sont les deux faces indissociables d'une même médaille. Et fermer un oeil ne va rien y changer.

Cela fait plus d'un demi-siècle que Grégory Bateson a considéré les relations humaines d'une façon systémique. Que ce soit en étudiant la communication paradoxale ou les niveaux de perception, il a mis l'accent sur les interactions, les inter-dépendances et les changements. Il est étonnant de constater que notre système scolaire continue allègrement à se limiter à enseigner la physique classique et à privilégier le savoir.

Notre monde bouge. Nous traversons une période de changement de paradigmes, de transformations radicales de nos repères ... Nous le savons, nous le sentons. Et pourtant, nous continuons à appliquer des solutions passées. Et nous sommes perplexes quand ces réponses ne nous donnent pas les résultats attendus, ou pire, amplifient les problèmes.

Evoluer demande quelques efforts. Et face à une difficulté, un système aura tendance à revenir (régresser) à un état initial, rassurant et familier. C'est le principe d'oméostasie. Par habitude et par réflexe, nous évaluons le bien et le mal. Adopter une démarche systémique, c'est prendre le risque de perdre des repères. Changez de point de vue, et le négatif devient positif. Oups ! C'est déstabilisant.

Prenez l'exemple des films au cinéma. Pendant des décennies, nous pouvions nous installer tranquillement dans notre fauteuil. Quelles que soient les actions ou le suspense, nous savions dès le départ, qui étaient les gentils et les méchants, et surtout que tout allait bien se terminer. Une belle soirée en perspective. Avez-vous remarqué les changements récents dans ce domaine ? Les scénaristes s'amuse avec les apparences. Le héros a l'air innocent et soudain, il se transforme en ennemi. On s'attend à une belle fin et le film s'achève sur une énigme.

Bien ou mal, quelle importance ? Le monde bouge, le mouvement est là. Individuellement, on peut chercher à le fuir, à le nier, à le combattre ou ... à l'apprivoiser. Rare sont les personnes qui ont appris à vivre avec le changement, à l'aimer pour sa richesse et sa variété. Mais qu'on l'apprécie ou non, il est là ... ou pas très loin.

Si nous acceptons cette éventualité, nous sommes face à un certain nombre de questions : par quoi je commence ? Comment trouver des passerelles entre le monde connu et l'inconnu ? Comment bâtir des ponts entre théorie et réalité ? Quelles sont les clés permettant de passer de la dualité à la systémique ? Où sont les repères si tout bouge ?

L'équilibre est un repère de la systémique. Ce n'est pas un état figé, mais un ajustement constant. Quand vous marchez, vous êtes en mouvement. Pourtant, vous ne tombez pas ! A vélo, essayez donc de garder l'équilibre sans avancer, et sans poser les pieds à terre. L'équilibre existe grâce au déséquilibre. L'équilibre naît de l'alternance de mouvements, souvent opposés, ou complémentaires.

Si vous voulez découvrir la systémique, vous pouvez commencer par étudier un système (social, familial, entreprise, individu). Prenez l'hypothèse que «le trop est l'ennemi du bien» et repérez quelques excès. Puis vous choisissez une action de réajustement. Nous avons quotidiennement, de multiples opportunités d'évoluer : si vous voyez un problème (négatif), cherchez le positif. Si vous avez tendance à dire oui, apprenez à dire non. Si vous aimez parler, entraînez-vous à écouter. Si vous aimez les foules, faites l'expérience de la solitude etc.

Quelle que soit la nouveauté, il est conseillé de commencer par des dosages homéopathiques. La systémique apporte beaucoup de questions, et une certaine complexité, c'est indéniable. Et des questions philosophiques, existentielles ou essentielles peuvent émerger. Mais il convient de se rappeler que nous vivons dans un monde matériel. Alors oui, il est peut-être plus facile de rester spectateur ou critique, mais le plaisir naît de l'action et de la réalisation.

Françoise Wybrecht, lundi 06.10.08

[www.ioda-net.ch](http://www.ioda-net.ch)