

La Double Contrainte

Mémoire de Maître-Praticien
en Programmation Neuro-Linguistique
par Patrick COURTOIS

Session d'octobre 2007 à février 2008

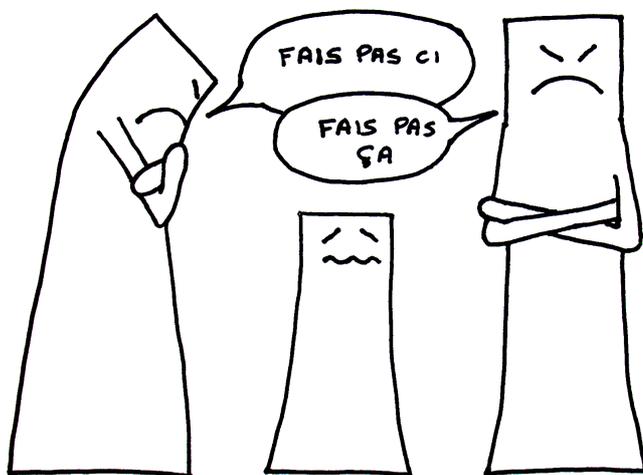
Formateur Michel ROLION, Génération-Formation

Table des matières

1. La double contrainte et moi et moi et moi.....	3
2. Exemple de double contrainte.....	4
3. Histoire de la double contrainte.....	5
4. Double contrainte, dilemme et choix.....	6
5. Les 6 composantes de la double contrainte.....	7
6. Détecter la double contrainte.....	10
7. Principe de résolution de la double contrainte.....	12
8. Répondre à des questions de type Double Contrainte.....	18
9. Exemple de création de double contrainte.....	20
10. Double contrainte et schizophrénie.....	22
11. La double contrainte thérapeutique.....	24
12. Protocole d'apprentissage de R. Dilts et R. McDonald.....	26
13. Protocole de Robert Dilts.....	27
14. Protocole de Tony Robbins.....	29
15. Conclusion.....	32

Annexes

Annexe 1. Références bibliographiques.....	33
Annexe 2. Le virus de pensée.....	34
Annexe 3. Double contrainte et Bouddhisme Zen.....	35
Annexe 4. Album photos.....	36



1. La double contrainte et moi et moi et moi

Quand j'ai découvert le concept de double contrainte, au hasard de mes recherches de PNL sur internet, j'ai tout de suite été intrigué par cette notion, par ces descriptions particulières de certains rapports humains étranges.

Je me suis mis à l'écoute de cette sorte de fascination qu'exerçaient en moi ces lectures, me demandant ce qui faisait mon attirance particulière pour ce phénomène.

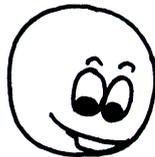
Jusqu'à réaliser que j'avais moi-même été soumis, tout comme d'innombrables personnes, dans mon enfance, mon adolescence et aussi mon début de vie d'adulte, à cette double contrainte dont je lisais maintenant les descriptions chez les autres.

Par la même occasion, je découvrais que j'y étais encore dans une certaine mesure soumis, alors que le temps avait passé et que j'avais moi-même des enfants, en âge eux-mêmes de subir éventuellement une double contrainte de ma part ! Alors j'ai décidé de casser la boucle parent-enfant et d'agir pour changer la situation.

Vous qui lisez maintenant ces pages, peut-être je peux vous dire quelques mots. La double contrainte, ce n'est pas comme choisir fromage ou dessert dans un restaurant, c'est une atteinte grave et malheureusement fréquente à la liberté de chacun. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de s'en débarrasser, de retrouver un vrai choix « fromage ou dessert ».

Même sans avoir formellement pratiqué les protocoles que je décris ci-dessous, il est déjà possible, juste en lisant et en prenant conscience du procédé de se sortir de cette double contrainte, c'est ce qui m'est arrivé.

Et peut-être que pour certains d'entre vous, la lecture de certains passages vous sera pénible ou vous fascinera particulièrement. C'est certainement qu'il y a une partie de vous qui y voit un intérêt. Laissez-vous guider au long de ces descriptions, cette partie de vous en a besoin.



Mais finalement, qu'est-ce que cette double contrainte ?

2. Exemple de double contrainte

Claire Bretécher, dans un de ses albums, illustre parfaitement un exemple très classique de double contrainte.

Corine est sur la plage avec sa maman.

- Corine, tu es restée dans l'eau 10mn, ça suffit maintenant.
- La mère très énervée :
- Sors de l'eau, Corine, tu es sourde ?
- Son regard suit les mouvements de sa fille.
- Corine, je vois que tu as froid. Viens mettre ton tee-shirt.
- Quelques minutes plus tard.
- Corine, si tu vas te couper les pieds sur les rochers, ne viens pas après pleurer dans mon gilet, je te préviens.
- La mère, se protégeant d'un jet de sable se plaint.
- Corine, fais-tu exprès d'envoyer du sable ?
- Puis, tendant le bras vers Corine, l'air menaçant.
- Corine, veux-tu rendre immédiatement la bouée au petit garçon ? Elle n'est pas à toi.
- La mère, l'air horrifiée.
- Viens ici, Corine, viens voir Maman. Je t'ai dit que je ne voulais pas te voir jouer avec les petits arabes.
- Corine s'éloigne, la mère l'avertit.
- Ne vas pas plus loin que le parasol orange, Corine.
- Plus tard.
- Corine, range tes moules, la petite fille va te les prendre et je ne t'en rachète pas d'autre, tu es prévenue.
- Du coup, Corine est assise, la tête baissée. Elle fait glisser piteusement du sable entre ses doigts et la mère d'ajouter d'un air blasé sans lâcher son tricot.
- Mais tu ne peux donc pas t'amuser tranquillement au lieu d'être tout le temps dans mes jambes ?

Peut-être, en lisant cette histoire, vous avez ressenti quelque chose. Comme peut-être un goût de déjà-vu.

Une autre histoire, que l'on pourrait classer dans les histoires drôles :

- Une mère offre à son fils de 40 ans deux cravates, une rouge et une bleue.
La samedi suivant, le fils arrive, portant la cravate bleue pour faire plaisir à sa mère.
Elle s'écrie alors avec une montagne de reproches dans le regard :
- Ah, mais tu n'aimes pas la cravate rouge ?

Et d'où vient cette notion de double contrainte ? Qui l'a découverte et comment ?



3. Histoire de la double contrainte

La double contrainte a été découverte par Gregory Bateson et son équipe. En 1952, il décroche une bourse de la Fondation Rockefeller pour étudier les paradoxes de l'abstraction dans la communication. Autour de lui, il assemble une équipe qui, pendant dix ans, va publier soixante trois publications scientifiques sur la schizophrénie, le jeu, les paradoxes etc...

Au cours de leurs recherches sur la schizophrénie, ils découvrent que cette maladie n'est pas le résultat d'une seule personne qui serait atteinte, mais d'un système de communications contradictoires au sein de la famille.

Bateson donne l'exemple suivant, souvent cité comme une bonne illustration de double contrainte. C'est l'histoire d'un jeune homme qui, ayant tout juste récupéré d'une crise de schizophrénie particulièrement importante, reçoit à l'hôpital la visite de sa mère.

Il était content de la voir et l'a impulsivement serrée dans ses bras et c'est alors qu'elle s'est raidie. Il a retiré son bras et elle a demandé : « ne m'aimes-tu plus ? ». Alors le jeune homme a rougi et sa mère a ajouté « mon cher, tu ne devrais pas être aussi facilement embarrassé et apeuré par tes sentiments ». Le patient n'a ensuite pu rester que quelques minutes de plus et suite au départ de sa mère, il a assailli un assistant et a dû être mis en camisole.



La brève rencontre qu'il présente ici regroupe tous les éléments nécessaires au phénomène de double contrainte. Des situations similaires sont observables chaque jour dans les relations humaines, familiales ou même professionnelles. Ce qui rend la double contrainte particulièrement efficace c'est qu'elle est invisible à ceux qui en sont acteurs.

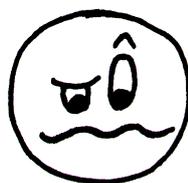
Paul Watzlawick, qui a suivi les traces de Gregory Bateson, essaye d'élaborer des moyens de traiter les relations familiales. Il constate que les parents de schizophrènes communiquent avec leurs enfants d'une manière extrêmement bizarre et les mettent dans des conditions où ils sont incapables de trouver un comportement juste et adapté face aux contraintes auxquelles ils sont soumis.

De plus, à force de répétition, de sanctions dures et humiliantes, l'enfant apprend à ne plus prendre d'initiatives et en viennent à considérer le monde uniquement sous la forme de double contrainte.

Le groupe Bateson estime que la plupart des familles génèrent des doubles contraintes, toutes n'étant heureusement pas aussi dramatiques que la double contrainte, si elle est correctement gérée peut également être source de créativité, pas seulement de psychose.

Nous verrons d'ailleurs au chapitre « La double contrainte thérapeutique » page 24 que la double contrainte peut également avoir un effet positif, tel que l'a découvert et utilisé Milton Erickson.

En fait, la double contrainte, c'est bien une sorte bien particulière de choix ?



4. Double contrainte, dilemme et choix

La double contrainte est en quelque sorte l'opposé du libre choix.

Lorsque l'on n'a qu'un seul choix à sa disposition dans une situation donnée, on est un robot.

Lorsque l'on a deux choix, l'on est devant un conflit. Par exemple, « Fromage ou dessert ? »

La véritable liberté commence lorsque l'on a trois choix au minimum.

Dans le libre choix, chaque choix est gagnant et dans le conflit, même si certains choix sont perdants, il existe toujours une solution gagnante.

Dans le conflit, on gagne sur un plan et on perd sur un autre plan.

L'un des aspects terribles de la double contrainte, c'est que tous les choix possibles de la « victime » sont des choix perdants. Il n'y a pas de possibilité pour elle d'opter pour une solution qui soit satisfaisante.

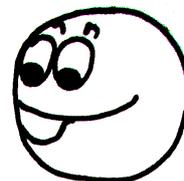


Dans l'exemple du jeune homme rapporté par Gregory Bateson, le choix est entre accepter le message non verbal de sa mère qui lui envoie un message comme « je ne t'aime pas » ou bien de placer sa mère dans une situation inconfortable en lui refusant un câlin. Il a alors un faux choix entre les deux significations « ma mère ne m'aime pas » ou « je n'aime pas ma mère ».

En plus de ces messages contradictoires et négatifs, la double contrainte est fréquemment accompagnée d'un message négatif portant sur l'identité de la « victime ». Ce message est, d'après Robert Dilts, la clé de la double contrainte. Il implique que la personne dépendante est dans l'erreur, que c'est elle qui est la cause du problème.

Ce message est compris comme « tu es mauvais », « tu ne vauds rien », « ce qui ne va pas dans cette relation ça vient de toi » « Tu ne fais pas attention à moi » etc...

Maintenant que l'on a abordé la double contrainte dans ses grands principes, voyons en détail comment elle a été définie par Gregory Bateson et son équipe.



5. Les 6 composantes de la double contrainte

La double contrainte se définit classiquement par six ingrédients. Nous allons les détailler dans ce chapitre avant de passer aux différentes manières de résoudre la double contrainte dans les chapitres suivants.

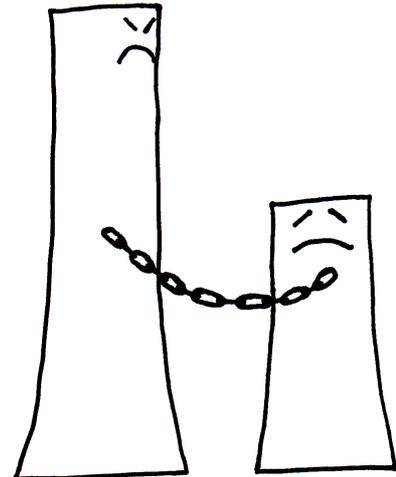
1. Les deux personnes sont en **relation forte** :

C'est le cas par exemple des relations parents-enfants, des relations hiérarchiques militaires, des relations enseignants-élèves.

L'une des personnes est en position de pouvoir. L'autre personne, que l'on peut qualifier de « victime » est en position de dépendance. Elle ne peut pas quitter la partie, s'extraire du contexte.

C'est effectivement le cas d'un enfant qui, pour à la fois des raisons matérielles et émotionnelles ne peut pas quitter sa famille. C'est aussi le cas du soldat qui ne peut pas désertir sous peine de mort.

Robert Dilts propose également un exemple de double contrainte dans lequel l'un des côtés de la relation est composé de deux personnes en position de pouvoir. L'une des personnes ne veut pas une option et l'autre ne veut pas son contraire.



2. La personne en position de pouvoir exprime **deux types de messages** :



En général, le premier message est exprimé **verbalement** et le second message **non-verbalement**.

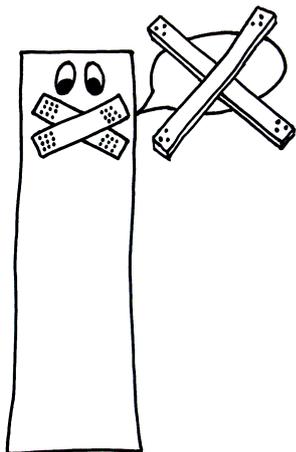
C'est le côté paradoxal de la double contrainte. Il arrive également que les deux messages soient verbaux, comme dans l'exemple de Corine ci-dessus, sa mère lui disant d'abord de multiples façon « ne va pas trop loin » et à la fin « ne reste pas dans mes jambes ».

Un autre exemple type est « je veux te faire un câlin » tout en ayant une attitude de retrait et de méfiance.

Ou encore « ne fait pas ça » tout en exprimant non verbalement « ne remets pas mon amour en question ».

Dans le cas de doubles contraintes avec deux personnes en position de pouvoir, les deux types de messages peuvent provenir chacun de l'une des personnes.

3. La personne dépendante est **incapable de communiquer** sur sa double contrainte :



Elle ne peut pas dire « je me sens confus par ces deux messages contradictoires » ou bien « je suis dans une double contrainte ».

La raison pour laquelle elle ne peut pas est :

- Soit qu'elle **n'a pas le droit**. On ne lui donne pas la permission.
- Soit que la situation est tellement porteuse de confusion que cette personne **ne peut pas méta-communiquer**, qu'elle ne sait pas quoi faire. Elle est perturbée, ne sait pas mettre la situation en mots.

L'enfant qui connaît cette situation de double contrainte depuis sa naissance ne sait pas qu'il existe d'autres modèles du monde différents. Corine ne peut pas dire à sa mère qu'elle se sent dans les deux cas piégée.

4. La personne en position de pouvoir ajoute une **injonction ternaire** négative :

Cette injonction peut prendre les formes suivantes « Tu ne peux pas quitter la partie », « Si tu me quittes, ça veut dire que tu ne m'aimes pas », « Si tu ne fais pas X, tu enfreins une autre règle ».

Cette injonction négative porte très souvent sur l'identité de « la victime », sur ce qu'elle est et non sur ce qu'elle fait. Il y a là une véritable confusion de niveaux logiques.

Selon Robert Dilts, cette troisième injonction est systématiquement du niveau logique identitaire.



5. C'est une expérience **répétée de nombreuses fois** :



Cela devient une habitude, une façon intégrée d'être. Ce genre de scène se répète très souvent, voire quotidiennement dans de multiples contextes de la vie de « la victime ».

6. En fin de compte, la répétition n'est plus forcément nécessaire :

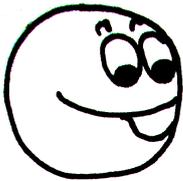
Après un certain nombre de répétitions la victime a appris à percevoir son univers en termes de doubles contraintes. Il se peut même que les injonctions de double contrainte viennent alors de voix hallucinatoires. La personne elle-même s'inflige des doubles contraintes.



L'un des aspects les plus marquants de la double contrainte est la présomption d'intention négative. En effet, la personne soumise à la double contrainte, puisqu'elle vit cette situation par l'intérieur, a souvent l'illusion que la personne en position de pouvoir « lui veut du mal ».

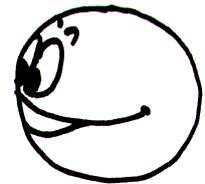
On sait, en fait, qu'il existe toujours une intention positive. On peut par exemple imaginer que la mère du jeune homme, dans l'exemple rapporté par Gregory Bateson, a comme intention positive de se protéger elle-même d'un câlin qui lui ferait revivre une blessure personnelle. Mais ce qui est important pour « la victime » est son ressenti d'intention négative.

L'une des possibilités peut consister pour la « victime » à se demander « quelle est l'intention positive » ou « quelle pourrait être l'intention positive » ou encore « s'il y avait une intention positive, quelle serait-elle ? ».



Et comment se comporte un sujet soumis à la double contrainte ?

Et comment se comporte son entourage ?



6. Détecter la double contrainte

La personne qui est soumise à la double contrainte a typiquement un **comportement auto-accusatoire**. Parce qu'il est condamné s'il fait et condamné s'il ne fait pas, il ne peut littéralement rien faire pour apporter une réponse positive.

Cette personne répond timidement à la question sur son identité, comme si la réponse de qui il est appartient à quelqu'un d'autre, comme s'il a besoin d'une autorisation pour se définir.

La personne en double contrainte a **peur de prendre une décision et peur de ne pas en prendre**. Elle a peur de « pousser le mauvais bouton ». A la question « Que se passerait-il si vous faisiez...? », elle répond « Je ne sais pas ». Elle **admet son impuissance**, accepte facilement l'insulte et la provocation sans réagir.

Il est normal qu'une personne prise dans une double contrainte ressente de la colère ou du ressentiment vis-à-vis de l'auteur de la double contrainte. Néanmoins, **cette personne n'arrivera pas à critiquer l'auteur** de la double contrainte et peut même lui trouver des excuses.

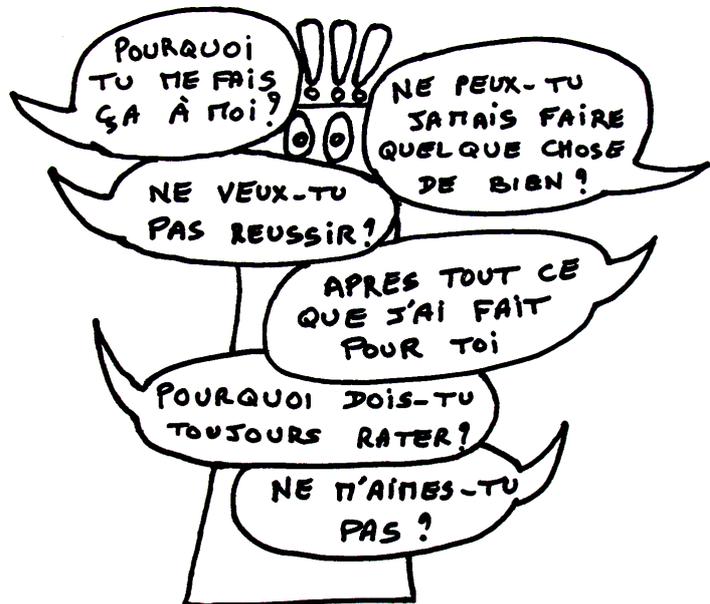
Malgré tout, il est très important de réaliser aussi que personne ne l'a forcé à accepter la double contrainte et qu'elle a choisi ses propres réactions et doit accepter sa propre responsabilité. Il est probable qu'aucune guérison ou libération ne puisse se faire sans cette prise de conscience et acceptation de la propre participation de la « victime » à la double contrainte.

Du côté de l'entourage, certaines questions ou formes verbales peuvent également nous faire découvrir des sources possibles de doubles contraintes. Écoutez soigneusement l'entourage d'une personne suspectée d'être soumise à la double contrainte et tentez de repérer les phrases qui suivent.

La forme la plus courante de question double contrainte utilise le « Ne fais-tu pas ? » :

- Ne m'aimes-tu pas ?
- Ne fais tu rien de toi ?
- Ne veux-tu pas réussir ?
- Ne sais-tu pas mieux que ça ?
- Ne veux-tu pas me rendre heureux ?
- Ne veux-tu pas aller au collège ?

Si la personne répond « oui », alors la question suivante est pour demander pourquoi elle ne fait pas ce qu'elle devrait faire. Si la réponse est « non », alors la personne n'est pas bien, est méchante, sans valeur, stupide etc. de ne pas savoir ce qu'elle devrait faire : c'est à dire la « bonne chose » selon les valeurs de la personne en position de pouvoir.



Une autre forme de question double contrainte utilise le « Ne peux-tu pas ? » :

- Ne peux-tu jamais faire quelque chose de bien ?
- Ne peux-tu jamais faire quelque chose pour moi ?
- Ne peux-tu jamais penser aux autres ?
- Ne peux-tu penser par toi même ?
- Ne peux-tu pas faire mieux que ça ?

Encore une autre forme implique le « pourquoi ? » :

- Pourquoi veux-tu me faire du mal ?
- Pourquoi échoues-tu toujours ?
- Pourquoi dois-tu être si méchant ?
- Pourquoi prends-tu toujours le parti de ta mère ?
- Pourquoi je fais autant d'efforts pour toi ?
- Pourquoi restes-tu autant sans rien faire ?
- Pourquoi es-tu né ?

Enfin une variation de la question double contrainte est le format « Si ... » :

- Si tu m'aimais vraiment, alors tu ferais ça pour moi.

La double contrainte peut également prendre la forme d'une affirmation :

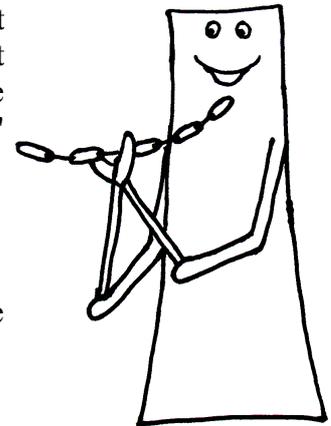
- Après tout ce que j'ai fait pour toi, le moins que tu puisses faire est de faire au moins une chose pour moi.



Alors, maintenant que l'on sait comment la détecter, qu'est-ce qu'on peut en faire ?

7. Principe de résolution de la double contrainte

Bien que les doubles contraintes soient des situations très difficiles et enfermantes, il est possible de s'en libérer dans certaines circonstances et avec des moyens appropriés. Se libérer d'une situation de double contrainte nécessite d'apprendre à gérer chacune des "conditions" nécessaires pour produire la double contrainte.



Cela implique de développer la capacité à :

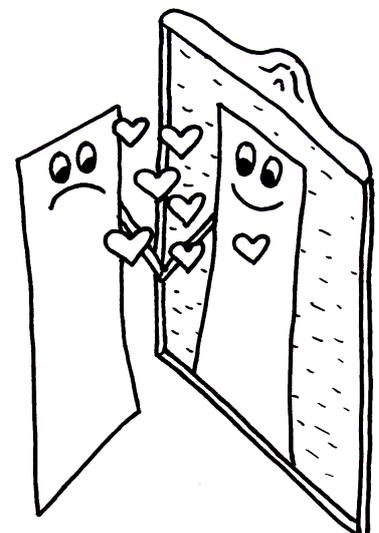
1. Réduire l'intensité ou changer la nature de la relation qui provoque la double contrainte.
2. Distinguer les messages contradictoires.
3. Faire des méta-commentaires.
4. Filtrer ou neutraliser les messages négatifs d'identité.
5. Trouver un moyen de "sortir du cadre".
6. Empêcher cette situation de devenir une expérience récurrente.

1. Réduire l'intensité de la relation :

Le premier moyen que nous avons pour gérer les doubles contraintes est de tenter de réduire l'intensité de la relation. Certaines personnes essaient souvent d'accorder moins d'importance à la relation, à l'autre ou à elles-mêmes. D'autres peuvent adopter la croyance « cela n'a pas d'importance » ou « rien n'a d'importance ». Bien que ces stratégies soient efficaces jusqu'à un certain niveau pour alléger le degré de souffrance associé à une double contrainte, elles ont également des inconvénients évidents à long terme; comme de conduire à l'apathie et à la torpeur émotionnelle.

Un autre moyen de réduire "l'intensité" de la relation est de se dissocier des réactions émotionnelles. Cependant, il s'agit à nouveau d'une solution à court terme. Rester dissocié longtemps crée d'autres types de problèmes et de symptômes.

La solution à long terme pour réduire l'intensité d'une relation "provoquant une double contrainte" est d'établir de l'indépendance émotionnelle en développant une référence interne plus solide et en acquérant une « première position » plus forte. Ceci peut se faire en identifiant et en ancrant des ressources personnelles et en s'exerçant à une forte intégrité émotionnelle - par l'utilisation de phrases commençant par "je" par exemple. Un sujet soumis à la double contrainte peut également réduire le degré de "complémentarité" dans la relation, en diminuant le "pouvoir" détenu par l'autre personne, en devenant moins dépendant d'elle. Certaines personnes "se détachent" littéralement d'une situation particulière de double contrainte.



Steve et Connirae Andreas, dans leur livre « Au coeur de l'esprit » proposent au chapitre 3 « Devenir plus indépendant dans ses relations » un protocole pour aider le sujet à s'aimer lui-même et ainsi d'acquérir de l'indépendance émotionnelle.

Une des façons de renforcer l'indépendance émotionnelle est de remplir les blancs dans la phrase suivante :

Je ressens ____ (émotion négative) ____, je veux plus de ____ (ressource) ____

Par exemple : Je suis en colère, je veux plus de paix intérieure.

Je suis fâché et confus, je veux plus de confiance en moi.

Ce type de phrases effectue un transfert entre être constamment en « référence externe » vers l'état de « référence interne » et aide le sujet à reprendre la responsabilité de ses émotions et aller chercher en lui-même les ressources dont il a besoin.

A noter : le « plus de » de la phrase ci-dessus présuppose que le sujet a déjà une partie de la ressource nécessaire.

Une autre façon d'affirmer sa référence interne est de remplir les blancs dans les phrases suivantes :

Je sens ____ (émotion négative) ____ quand je te vois ou t'entend ____ (description d'un comportement spécifique) ____ parce que je ____ (perception personnelle) ____

Par exemple : Je me sens en colère quand tu utilises ce ton de voix parce que je me sens comme injustement accusé.

Je me sens démuni et apeuré quand tu me regardes avec cette expression sur ton visage parce que je le perçois comme menaçant.

A noter : On rejoint ici le type de phrases utilisé dans la communication non violente (CNV).

En fait, il n'est pas forcément nécessaire de dire ces phrases à haute voix. Souvent, en se les disant simplement à soi-même, en clarifiant son propre point de vue, en récupérant la propriété de ses émotions, de ses ressources, on peut déjà grandement améliorer la relation.

2. Distinguer les messages contradictoires :

Une personne peut apprendre à distinguer les messages contradictoires en devenant plus consciente des incongruences dans les communications des autres. En particulier en repérant les incongruences impliquant des "méta-messages" non verbaux. Souvent, des personnes se retrouvent confuses ou coincées simplement parce qu'elles sont incapables de détecter ces doubles messages lorsqu'elles les reçoivent.

Pour bien comprendre la contradiction dont il est question ici, imaginons un jeune chiot qui joue. Il va grogner et montrer ses crocs, tout en remuant la queue de contentement. Si l'on ne fait pas la distinction entre les messages contradictoires, on peut penser que le chien veut attaquer, intention démentie par le deuxième message, non verbal, de la queue qui remue.



De nombreuses doubles contraintes sont gravées dans des phrases de telle manière que la contrainte n'est pas évidente parce qu'elle est présupposée et non clairement émise dans la "structure de surface" verbale de la phrase. Ce type de phrases est ce que Robert Dilts appelle un "virus de pensée". Considérons une phrase comme "L'espoir fait mal". Si l'on adopte cette croyance, on se met dans une position de choix entre le désespoir ou la souffrance. Aucun des deux n'est désirable. Cette double contrainte n'est cependant pas énoncée clairement dans les paroles mêmes. Il s'agit plutôt d'une conséquence sous-entendue de l'acceptation de cette affirmation. Voir en annexe page 34 quelques exemples de virus de pensée.

Une autre difficulté dans le tri des messages et des injonctions contradictoires qui créent des doubles contraintes est que l'un des messages, comme Bateson l'a souligné, est à un niveau "plus abstrait" que l'autre. Apprendre à lire ou à reconnaître ces messages "de niveau plus élevé" implique la capacité à mieux calibrer et interpréter les schémas de communication des autres personnes. Cela implique également la conscience qu'il existe, en fait, différents niveaux de communication. Affiner sa capacité à faire la distinction entre les messages adressés à différents niveaux de notre expérience (environnement, comportement, capacités, croyances, valeurs et identité) peut automatiquement aider à repérer les différents niveaux des messages.

Comme Bateson l'a souligné, de nombreux problèmes dans la communication et dans l'interaction sont la conséquence de l'échec à reconnaître qu'il existe de multiples niveaux de communication et la confusion ou le choc des différents niveaux de communication ou d'expérience doivent être différenciés afin de communiquer efficacement.

Le niveau auquel un message particulier s'adresse est souvent communiqué par différents méta-messages non verbaux. Considérons par exemple les différentes implications dans les messages suivants :

"**Tu** ne devrais pas faire cela ici."

"Tu **ne devrais pas** faire cela ici."

"Tu ne devrais pas **faire** cela ici."

"Tu ne devrais pas faire **cela** ici."

"Tu ne devrais pas faire cela **ici**."

Basé sur le placement de l'inflexion de la voix, le message prend différentes implications selon le niveau particulier d'intensité.

« Tu (identité) ne devrais pas (croyances/valeurs) faire (capacité) cela (comportement) ici (environnement). »

C'est l'absence ou la présence de ces méta-messages qui détermine souvent comment un message est interprété et s'il sera interprété de manière appropriée ou non. Par exemple, si une figure d'autorité dit « TU n'as pas respecté les règles », c'est beaucoup plus comme un message sur l'identité. Si la personne dit « Tu n'as pas respecté les REGLES », alors elle met moins l'accent sur l'identité de l'individu que sur le niveau du comportement.

Être capable de faire le tri dans les messages contradictoires est une étape importante dans le travail de libération des doubles contraintes.

Pour mettre en évidence les messages contradictoires d'une double contrainte, l'on peut pratiquer cette faculté avec les phrases suivantes

Si je fais _____ c'est mal parce que _____.

Si je ne fais pas _____ c'est mal parce que _____.

Mon incapacité à choisir est un problème parce que _____.

3. Faire des méta-commentaires :

Distinguer des messages contradictoires et reconnaître qu'il existe différents niveaux d'injonctions, peut amener naturellement à formuler des méta-commentaires. En commentant simplement l'incongruence que l'on observe, les injonctions contradictoires que l'on reçoit et la confusion correspondante que l'on ressent, on est déjà naturellement en train de faire de la méta-communication - c'est-à-dire, communiquer à propos de la communication que l'on reçoit ou à propos de la double contrainte que l'on expérimente.

Il est important que la méta-communication à propos de la double contrainte ne soit pas une accusation, mais plutôt une reconnaissance honnête de l'expérience de quelqu'un. Une structure de base pour une méta-communication à propos d'une double contrainte serait :

Je suis dans une double contrainte à propos de X.

Si je ne fais pas X, je sens que c'est 'mal' parce que _____.'

Si je fais X, je sens que c'est 'mal' parce que _____.'

Poser la simple question suivante, "Que se passe-t-il dans notre relation ?" peut aider à stimuler une méta-réflexion et une méta-communication à propos d'une relation ou d'une interaction. Une autre conséquence importante des méta-commentaires est qu'ils peuvent rendre le "coupable" de la double contrainte plus conscient de ses messages incongruents. Ceux qui mettent les autres dans des doubles contraintes ne sont souvent pas conscients de leurs propres injonctions contradictoires. Parfois, être confronté à ses propres doubles messages entame un processus de changement chez une personne qui les envoie et cette personne peut alors reprendre le pouvoir sur les messages qu'elle envoie.

Le jeune homme de l'exemple de Bateson qui tente de faire un câlin à sa mère, aurait pu dire : « Maman, j'entends que tu me demandes un câlin et je sens en même temps un mouvement de recul de ta part, j'aimerais savoir ce que tu veux précisément et ce que veut dire ce mouvement ».

Corine, dans l'exemple donné au début de ce mémoire, aurait pu dire à sa mère « mais Maman, tu me demandes en même temps de ne pas m'éloigner et de ne pas rester à côté de toi, peux-tu me dire ce que tu veux précisément ? ».

Bien entendu, pour méta-communiquer de la sorte, il faut un certain degré de maturité et de sagesse. Mais c'est une compétence qui s'acquière.

4. Filtrer et neutraliser les messages négatifs d'identité :

L'un des plus efficaces outils pour gérer les doubles contraintes est peut-être la capacité à filtrer et à neutraliser les messages négatifs sur l'identité, la fameuse "troisième" injonction dans la double contrainte.

Tout comme la capacité à détecter les incongruences dans la communication, il faut pour cela être capable de distinguer les différents niveaux de communication.

Le présupposé de la PNL « séparer l'identité du comportement » ou « tu n'es pas ce que tu fais » est ce qui est le plus utile ici. En effet, dans la double contrainte, les différents acteurs sont marqués par des étiquettes fortes, l'un est le « bourreau », l'autre est la « victime ».

« Derrière chaque comportement, il y a, à un certain niveau, une intention positive. »

Cette présupposition est particulièrement utile à garder en mémoire quand on s'intéresse aux personnes à l'origine d'une double contrainte. Quelle pourrait être l'intention positive qui se cache derrière leur comportement ?

Un examen superficiel pourrait laisser penser que l'objectif est de conserver le pouvoir, le contrôle, endoctriner ou préparer la « victime » à une situation encore pire.

D'un point de vue PNL, la reconnaissance de l'intention positive est une porte ouverte à la possibilité d'aider la personne générant la double contrainte à trouver d'autres choix pour contenter son intention positive mais d'une façon moins pathogène.

Albert Einstein disait que l'on ne peut pas résoudre un problème avec le même type de raisonnement que ce qui crée le problème, il faut s'éloigner du plan du problème, le « regarder de dessus ». La double contrainte en est un exemple classique.

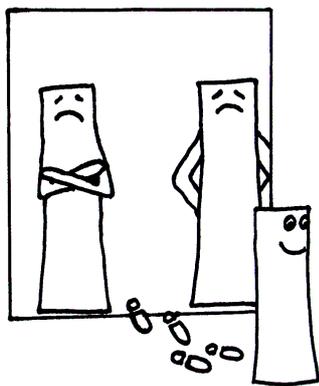
L'une des manières de traiter la double contrainte est de trier les informations par niveau logique (« environnement », « ce que je fais », « ce dont je suis capable », « ce que je crois » et enfin « qui je suis »), puis de se positionner sur le plus haut niveau pour bien faire la distinction entre tous les messages que reçoit la personne soumise à la double contrainte.

Quand on arrive à faire ceci, la double contrainte n'est plus source de pathologie, mais peut devenir l'origine de créativité et même d'enrichissement. Puisque la personne soumise à double contrainte se trouve dans un environnement hors normes et doit trouver une solution également hors normes pour s'en sortir, cette solution, si elle n'est pas pathogène est potentiellement créative voire géniale.

5. Trouver un moyen de "sortir du cadre" :

L'une des choses les plus frustrantes et pénibles dans les doubles contraintes provient de la "troisième injonction négative" qui empêche de s'échapper de la situation. Même si quelqu'un peut résoudre le reste de la situation de double contrainte, être capable de "sortir du cadre" peut souvent

offrir assez de soulagement pour empêcher la situation de devenir intolérable. Avoir "un ailleurs" peut aider considérablement à soulager le sentiment de désespoir associé aux doubles contraintes.



Parfois, des personnes découvrent que rien ne les empêche réellement d'échapper physiquement à la situation. Au lieu de cela, ils sont prisonniers de leurs propres croyances ou des limites de leur carte du monde. En se souvenant simplement qu'ils peuvent partir, qu'ils peuvent avoir d'autres choix, des personnes peuvent souvent s'extirper des aspects les plus insupportables d'une situation de double contrainte.

Un autre moyen de "sortir du cadre" est la dissociation mentale, qui implique de se mettre dans une "position d'observateur" ou "méta-position" par rapport à la relation. En PNL, une méta-position implique la capacité à se trouver à l'extérieur ou au-delà de soi-même, regardant non seulement ses propres actions mais également ses interactions avec d'autres personnes, comme si on regardait un film ou une vidéo. Cela donne une chance à la personne d'avoir une perspective différente ou de trouver un contexte qui ne peut pas être touché par la situation de double contrainte.

La dissociation permet de réduire l'intensité des émotions et d'avoir une vue que l'on appelle aussi « méta-position » de la situation. Cette dissociation est le principe clé utilisé à dans sa forme à deux niveaux dans le traitement des phobies sous le nom de double dissociation.

Cependant, à cause de la nature multi-niveaux de la double contrainte, la double dissociation ne suffit pas toujours et l'on peut mettre en place une triple voire quadruple dissociation (se regarder se regarder) et même plus si nécessaire.

Chaque niveau supplémentaire de dissociation permet de réduire l'impact émotionnel, mais aussi de découvrir une vue plus large et potentiellement plus sage du problème.

Des protocoles comme le changement d'histoire de vie ou bien le ré-emprunt peuvent également être de précieux alliés pour modifier la perception qu'a la « victime » de sa situation. Ces protocoles rendent le sujet plus responsable de ses sentiments et moins « victime ». Le sujet devient alors plus fort et plus capable de combattre par lui-même les sollicitations de double contrainte auxquelles il est soumis.

6. Empêcher la situation de devenir une expérience récurrente :

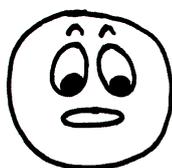
Une manière d'empêcher la "situation" de double contrainte de devenir une "expérience" récurrente est de développer des stratégies pour compartimenter ou isoler les situations de double contrainte - c'est-à-dire, distinguer les situations de double contrainte comme des "événements" au lieu de les percevoir comme une généralisation du sort ou de "l'identité" de quelqu'un.

Comme avec les autres outils de gestion des doubles contraintes, ceci implique de distinguer les niveaux d'expérience. Un "événement" est un comportement qui survient dans un environnement particulier: un « quoi » dans un « quand » et un « où » particuliers.

Percevoir quelque chose comme une expérience récurrente ou un schéma de vie impliquerait sa généralisation au niveau des croyances et de l'identité: à qui et pourquoi. Les personnes qui ont vécu des situations de double contrainte dans leur vie mais qui ont été capables de ne pas être trop affectées par ces situations les percevront comme "quelque chose qui m'est arrivé comme d'autres événements difficiles dans ma vie" plutôt que comme "quelque chose qui a changé qui je suis".

Faire cela implique des capacités à "découper vers le bas" (tri par détails plutôt que par généralités) et "se désaccorder" (envisager les différences plutôt que les ressemblances).

La meilleure manière probable d'empêcher une situation de double contrainte de devenir une expérience récurrente, cependant, est de développer et d'appliquer ces capacités qui aident à dépasser et transformer les doubles contraintes.



Bon. Et dans la conversation courante, quand une personne s'entend poser une question qui est susceptible de provoquer une double contrainte, est-il possible d'agir simplement ?

8. Répondre à des questions de type Double Contrainte

La question double contrainte est de celle qui laisse une sensation que répondre oui ou non est dans les deux cas mauvais.

Lorsqu'une personne vous pose une question piège de type double contrainte, comment pouvez-vous l'éviter ?

Le principe de base est de répondre positivement sur le même sujet ou sur un sujet proche.

Par exemple :

Q : Ne veux-tu pas réussir ?

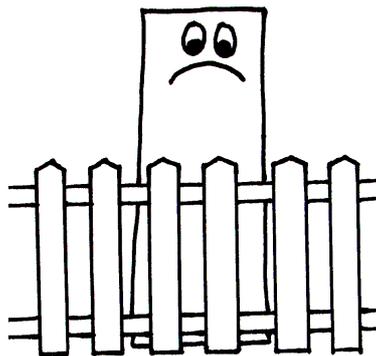
R : J'aime vraiment beaucoup quand je suis productif.

Q : N'aimes-tu pas ta famille ?

R : J'aime vraiment beaucoup quand nous sommes tous ensemble.

Q : Ne peux-tu jamais faire quelque chose de bien ?

R : J'aime vraiment quand les choses se mettent en place d'elles même.



Les réponses que l'on peut utiliser pour déjouer le piège sont de l'ordre de :

« J'aime vraiment que ... »

« J'apprécie que ... »

« Ça fait du bien que ... »

« Je préfère quand ... »

« C'est bon quand ... »

Il est très possible et même probable que la première réponse soit attaquée par une autre question double contrainte ou une question directe. Par exemple, ils peuvent demander « Qu'est-ce que c'est supposé vouloir dire ? ». A ce point, simplement redire ce que vous venez de dire. Paraphrasez-vous vous-même.

Par exemple :

Q : Ne peux-tu penser à autre chose que toi ?

R : Ça fait vraiment du bien de partager ses sentiments avec d'autres.

Q : Qu'est-ce que c'est supposé vouloir dire ?

R : J'apprécie la bonne compagnie des autres.

Quelles que soient leurs questions, continuez à faire des réponses positives sur le même sujet. Et continuez à faire de nouvelles réponses ou au moins des variations de la réponse. Si vous persistez et que vous ne mordez pas à l'hameçon, ils abandonneront sans rien avoir à vous reprocher et sans pouvoir vous condamner.

Quelques suggestions supplémentaires :

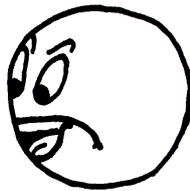
N'apparaissez pas trop ouvertement positif dans vos réponses. Ils attaqueront souvent ça. Pendant qu'ils parlent, montrez vous juste un peu en-dessous d'une humeur neutre. Pendant que vous répondez, montrez-vous juste un peu au-dessus d'une humeur neutre. Cela montre le repentir et le changement.

Donnez-leur ce qu'ils demandent à l'extérieur et conservez votre vrai « moi-même » à l'intérieur. Rappelez-vous, jouer un rôle ne blesse pas votre intimité.

Restez-en à vos pas de danse et ne dansez pas leurs pas. Vous ne pouvez pas danser avec leurs pas et gagner. Votre danse vous permet de rester à l'écart du jeu gagnant-perdant.

Bien sûr, cette technique n'est pas garantie. Elle ne fonctionne que dans certains cas. Pourtant, elle fonctionne souvent dans des situations où tout autre réponse aurait tendance à envenimer la conversation. Votre attaquant ne veut pas que vous l'évitiez, il ne veut pas du silence. Il veut vous piéger afin de pouvoir vous blâmer et vous condamner. En maintenant votre position positive, encore et encore, il restera à la fin avec uniquement son propre négatif. Il veut un ennemi externe comme cible. Ne le lui donnez pas.

Et si on « jouait » à la double contrainte ?



9. Exemple de création de double contrainte

L'exemple ci-dessous est donné par Robert Dilts. Il prend comme prétexte une préparation de session à assurer au sein d'une entreprise.

Lors de sa présentation, Robert Dilts demande à un participant de bien vouloir jouer le jeu de la victime et pour éviter de faire porter une blessure de type double contrainte sur sa victime volontaire, il lui demande pendant un instant de s'appeler Tim.

Le dialogue fait intervenir deux acteurs pour la double contrainte, Tim ne faisant qu'écouter les deux alternativement.

Pour plus de clarté ici et pour pouvoir plus facilement jouer cette scène, les deux côtés du dialogue sont repérés graphiquement.

- | | |
|---|--|
| - | Tim, on a plein de travail pour préparer cette réunion. Et je pense vraiment qu'on devrait y aller tout de suite et travailler et que tu viennes avec moi. C'est la voie raisonnable, tu sais qu'on a eu ce gros problème à la dernière réunion et que depuis on a dû faire face à plein de difficultés. Alors allons-y maintenant et mettons-nous au travail. C'est une façon de nous protéger et d'assurer le futur. |
| - | Tim, tu as vu dans quel environnement superbe on est. Au lieu de travailler tout de suite, allons faire une ballade pour nous mettre dans de bonnes conditions. Ce sera tellement plus amusant. |
| - | Tim, s'il te plaît, ne va pas faire une promenade avec lui, parce que si tu y vas, on prend le risque de ne pas être prêts, de ne pas faire le travail que l'on doit faire. Et puis on ne sait jamais, pleins de choses peuvent arriver en se promenant. Si tu vas te promener, tu mets en péril notre avenir. |
| - | Non, ne va pas travailler tout de suite, parce que c'est plutôt ennuyeux. |
| - | Si tu ne viens pas maintenant travailler avec moi, non seulement tu mets en péril ton futur, mais aussi mon futur et aussi le futur de chacun des collaborateurs de l'entreprise. Si tu ne viens pas travailler tout de suite, ça fait courir un gros risque pour nous. |
| - | Si tu ne viens pas te promener maintenant, tu ne seras jamais capable de t'amuser, tu seras super ennuyeux. |
| - | Tu sais, ton indécision est un danger pour nous, tu nous mets dans un grand risque. |
| - | Et je ne m'amuse pas du tout ici parce que tu ne te décides pas. |
| - | Comment tu peux me faire ça ? |
| - | Tu reste assis là, à ne rien faire ? Qu'est-ce que tu essaie de faire ? |
| - | C'est un flemmard ! C'est un idiot. |

La scène aurait pu être écrite sous forme d'un choix : « Allons travailler » ou bien « allons nous promener ». C'est presque un dilemme parce qu'il n'y a que deux choix.

La scène se transforme en double contrainte en ajoutant une injonction négative « Ne va pas te promener, si tu vas te promener, alors tu nous mets en danger ». Nous transformons ainsi le choix en gagnant/perdant.

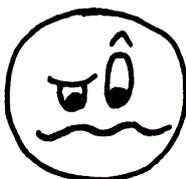
Puis, l'autre interlocuteur transforme sa proposition en injonction négative « ne vas pas travailler, c'est ennuyeux ».

Enfin, les protagonistes accentuent la pression en ajoutant la troisième injonction sur l'identité en disant que le comportement nous mets en danger « comment peux-tu me faire ça ? ».

L'intuition personnelle de Robert Dilts est qu'en prenant une position perceptuelle de type 3 voire 4 si nécessaire, il est possible de mettre des mots et de sortir de la confusion qui verrouille la pensée et empêche de trouver une solution autre que les deux imposées. Comme ici d'aller d'abord se promener puis travailler ensuite étant reposés ou encore de travailler tout en se promenant. C'est d'ailleurs en se basant sur cette intuition qu'il propose un protocole de résolution de la double contrainte par multiples dissociations. Ce protocole est proposé au chapitre 13.

Une partie du génie d'Erikson est d'avoir su écouter les deux parties de la double contrainte et ensuite de proposer de faire les deux en même temps. Et bien entendu, après avoir entendu cette solution, elle paraît tellement évidente.

Ça peut mener loin tout ça, si on parlait un peu de schizophrénie maintenant ?



10. Double contrainte et schizophrénie

La double contrainte a historiquement été mise en lumière par Gregory Bateson lors des recherches de son groupe sur les personnes atteintes de schizophrénie. Bateson s'intéressait à ce trouble, non pas du seul point de vue du « malade », mais surtout de l'environnement dans lequel cette personne était plongée.

Avec Paul Watzlawick, il constate que les parents de schizophrènes communiquent avec leurs enfants d'une manière extrêmement bizarre et les mettent dans des conditions où ils sont incapables de trouver un comportement juste et adapté face aux contraintes auxquelles ils sont soumis.

Bateson maintient que dans le cas des schizophrènes, la double contrainte est présentée comme faisant partie du contexte familial. Quand l'enfant est assez grand pour avoir identifié les situations de double contrainte, il a déjà internalisé celle-ci et est incapable de l'affronter.

A force de répétitions, de sanctions dures et humiliantes, l'enfant apprend à ne plus prendre d'initiatives.

C'est entre autres la nature répétitive de la situation de double contrainte qui peut amener à la schizophrénie. La « victime » a appris qu'il ne fallait pas se comporter d'une certaine façon et elle est obligée de le faire. Et si elle veut soulever cette contradiction, elle se fait encore punir une fois de plus. Ce qui fait que toutes les issues normales sont bloquées et comme la « victime » est obligé de réagir, la réaction est « hors norme ». La rupture de communication, l'imaginaire, les troubles mentaux etc, sont des tentatives désespérées de sortir de la double contrainte.

Ce qui est important pour Bateson, c'est que la maladie n'est plus considérée comme le fait d'un individu malade, dérangé, mais comme le résultat d'une structure familiale où les relations dysfonctionnent. Et les symptômes ne sont pas considérés comme des comportements aberrants ou insensés mais comme des tentatives désespérées de trouver une issue à une situation qui n'en offre aucune.

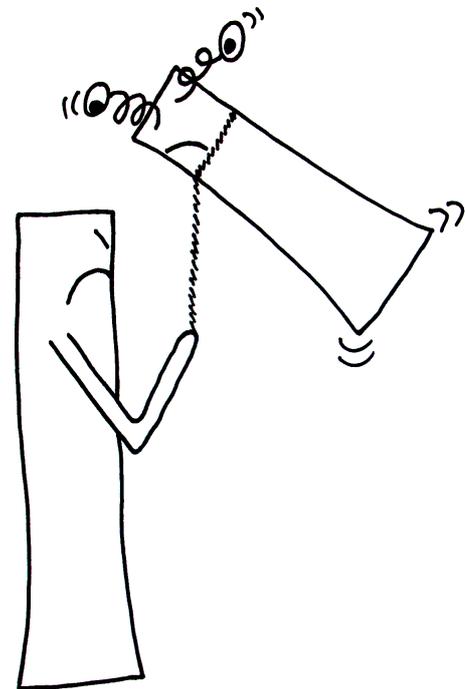
La schizophrénie est donc une conséquence possible d'une double contrainte particulièrement forte.

Elle peut être décrite comme un désordre de la pensée et de la perception. Plusieurs aspects caractérisent les personnes ayant ce comportement :

1) Elle est associée à des difficultés de découpage (chunking down) pour employer des termes de PNL. Le schizophrène n'identifie pas complètement les différences entre situations. Plutôt que de décrire les détails sensoriels spécifiques, il parle de façon vague et métaphorique.

Par exemple, un client, discutant un jour avec ses thérapeutes leur dit « certains jours, ça me fait mal quand je marche sur la terre. J'ai besoin de rester en l'air ». Une autre personne aurait pu dire la même phrase métaphoriquement, mais le client l'a dite comme une expérience sensorielle.

Une conversation avec un schizophrène peut ressembler à un voyage au coeur d'un festival de Milton model.



2) Souvent, une personne diagnostiquée schizophrène a du mal à distinguer l'expérience réelle de l'illusion. Cette personne pourra dire en toute sincérité qu'elle est venue au cabinet du praticien en avion alors qu'elle habite à quelques kilomètres seulement.

3) Chez une personne diagnostiquée schizophrène, il manque souvent les subtilités culturelles, ce qui la fait se comporter comme si elle était immergée dans une culture totalement étrangère. Cette personne peut utiliser des gestes socialement inattendus, des expressions corporelles ou faciales, des tonalités de voix inhabituelles sans se rendre compte que son comportement paraît étrange à ses interlocuteurs.

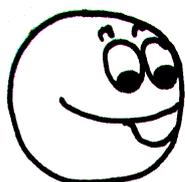
Certains chercheurs pensent que la schizophrénie serait un effet de la relation parent-enfant, qui laisse la personne particulièrement vulnérable à toute situation qui nécessite de comprendre la méta-communication.

Un exemple est celui décrit par Gregory Bateson, de la personne qui dit « viens me faire un câlin », tout en grimaçant d'anxiété.

Des recherches ont montré que la plupart des familles génèrent des doubles contraintes, mais les personnes diagnostiquées schizophrène ne sont pas capable d'analyser les deux communications d'une méta-position.

4) Les autres symptômes de la schizophrénie sont habituellement une capacité d'attention moindre, une mémoire réduite, une réponse émotionnelle faible, une capacité d'apprentissage de source auditive plus faible.

D'après Robert Dilts, certaines personnes, au lieu de répondre par une schizophrénie ou une autre maladie mentale, répondent par une « folie » des cellules, une maladie du corps, comme le cancer par exemple.



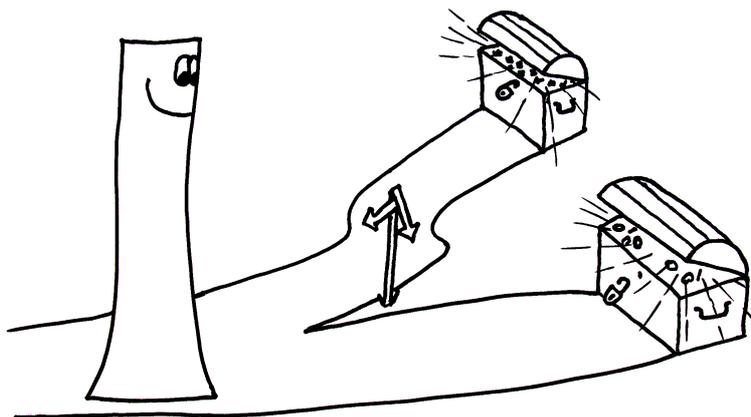
Heureusement, la double contrainte n'est pas forcément négative. On a déjà vu qu'elle pouvait également provoquer des résultats heureux :

11. La double contrainte thérapeutique

La double contrainte a également été très étudiée et utilisée par Milton Erikson sous sa forme positive ou thérapeutique.

Il raconte que quand il était enfant dans la ferme de son père, il lui arrivait souvent d'entendre « Veux-tu nourrir les poulets d'abord ou les cochons. Et ensuite, préfères-tu aller chercher du bois en premier ou bien pomper de l'eau pour les vaches d'abord ? »

Un jour d'hiver, alors qu'il gelait, son père sort le veau pour le faire boire. Quand le veau a éteint sa soif, le père veut le faire rentrer, mais à mi-chemin, il se campe sur ses pattes et refuse de bouger. Milton se met alors à rire de cette situation de résistance bornée de la part de l'animal. Et M. Erikson senior met alors son fils au défi de faire rentrer le veau. Milton décide alors de donner au veau l'occasion de résister, puisque c'est



semble-t-il ce qu'il désire. Il soumet alors l'animal à une double contrainte, le tirant en arrière par la queue alors que son père continue à le tirer en avant. Bien entendu, l'animal préfère s'opposer à la plus faible force, celle du jeune garçon et avança vers l'étable.

La double contrainte, qu'elle soit positive ou négative, traite plutôt le sens ou les conséquences du comportement, plutôt que le comportement lui-même. Dans une double contrainte négative, le résultat est destructeur pour la « victime ». Dans une double contrainte positive, le résultat est enrichissant.

Au lieu que la personne soit toujours dans l'erreur, elle est toujours dans le bénéfique. Au lieu de « mauvais si tu fais, mauvais si tu ne fais pas », c'est « bénéfique si tu fais, bénéfique si tu ne fais pas ».

Ce qui peut rendre la double contrainte délicate, c'est que souvent, le message négatif, contradictoire, n'est même pas dit clairement mais non verbalement.

En quelque sorte, chacune double contrainte peut devenir thérapeutique, si la « victime » a la possibilité de sortir de la contrainte.

Richard Bandler raconte l'histoire d'une femme, lors de l'un de ses séminaires qui dit ne pas pouvoir dire « non ». Il lui demande alors de dire non à tout le groupe. Ainsi, soit elle dit non à Bandler, soit elle dit non à tout le groupe. D'une certaine façon, elle doit dire non.

Un autre exemple classique de double contrainte thérapeutique est celle de la bible. Quand Jésus voit une femme adultère et répond que celui qui n'a jamais péché lance la première pierre. C'est Jésus qui était mis lui-même en double contrainte. Il aurait dû soit accepter la loi de Moïse et condamner la femme et ainsi aller contre ses propres valeurs d'acceptation et de pardon ou bien refuser la loi de Moïse. Par la phrase qu'il a prononcée, il est sorti du cadre, remplaçant la double contrainte à laquelle il était soumis par une double contrainte thérapeutique.

Un autre exemple d'Erikson. Il parle à un jeune garçon : « Je sais que tes parents te poussent à arrêter de te ronger les ongles. Mais ne savent pas que naturellement tu arrêteras de te ronger les ongles juste avant d'avoir sept ans et vraiment ils ne savent pas ça. Alors quand ils te demandent d'arrêter de te ronger les ongles, ignore-les tout simplement. Parce qu'ils ne savent vraiment pas que tu arrêteras tout seul ».

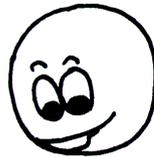
Alors pour ignorer les parents, il doit accepter la suggestion d'Erikson et arrêter spontanément. Et de ne pas ignorer les parents veut dire qu'il arrête aussi.

Erikson faisait ça tout le temps.

Enfin, laissons la parole à Robert Dilts qui exprime son avis sur la double contrainte :

« Dans mon travail avec des gens ayant plein de styles de vie différents, j'ai remarqué que la double contrainte peut survenir de diverses façons – dans le travail, vie personnelle, dans la santé et émotionnellement. Ce sont des défis, des passages difficiles à surmonter. Pourtant, quand ils sont dépassés, ces défis conduisent souvent à la création et à la production de solutions créatives. Chacun tombe dans des doubles contraintes et place les autres dedans. C'est un phénomène à la base des problèmes personnels des gens et des problèmes du monde en général. Trouver son chemin pour en sortir est l'une des plus importantes tâches que l'on puisse effectuer, que ce soit pour soi-même ou comme coach, conseiller, thérapeute, parent, enseignant ou consultant. »

Voyons maintenant quelques protocoles dans l'esprit PNL pour traiter cette double contrainte.



12. Protocole d'apprentissage de R. Dilts et R. McDonald

Le protocole suivant a été développé par Robert Dilts et Robert McDonald afin d'aider une personne à acquérir les compétences nécessaires pour gérer efficacement une double contrainte.

Il met en scène un praticien (P) qui joue le rôle du « pouvoir », un sujet (S) qui veut apprendre à se sortir de la double contrainte et un observateur (O) qui permet au sujet de prendre conscience de ce qu'il peut faire.

- 1) P et S doivent jouer une scène significative émotionnellement, incluant une relation complémentaire (comme parent/enfant, enseignant/élève, patron/employé) dans laquelle S se sent pris au piège de la double contrainte.
- 2) P envoie un message verbalement, « Fais X ».
Par ex. « viens plus près »
- 3) Simultanément, P envoie physiquement une injonction contraire, « Ne fais pas X ».
Par ex. tends ses mains indiquant « Reste à distance ».
- 4) P crée une injonction négative verbale. « Tu vas être puni (ou abandonné) si tu ne fais pas X. ».
Par ex « Si tu ne viens pas plus près, tu perds mon approbation » ou « Tu vas y perdre - la connexion - ton estime de toi » ou encore « Je suis une pauvre innocente victime. »
- 5) Si S est coincé, rigidifié ou montre des signes de détresse, P doit interpréter l'inconfort ou la confusion de S comme un signe d'intention négative provenant de soit d'une position de pouvoir (en renversant ainsi la réalité) soit d'une incompétence.
L'implication est qu'il y a quelque chose qui ne va pas avec S : « Ce qui ne va pas dans cette relation c'est en toi ».
P doit s'assurer d'inclure son message dans le niveau identitaire : « Ne peux-tu pas faire attention à moi ? » « Tu devrais savoir mieux que ça ».
- 6) Chaque chose que fait S pour tenter de résoudre la situation doit être interprété par P comme une confirmation de l'intention négative de S ou comme une incompétence.
P doit utiliser des évaluations morales (opérateurs modaux, DEVRAIS) et des jugements (origines perdues).
Par ex. « Qu'est-ce qui ne va pas chez toi ? ». « Je ne peux pas te faire confiance ». « Tu m'abandonnes ». « Ton silence/inaction/colère/sentiment de honte est une preuve de ta culpabilité ». « Tu me laisses tomber ». « Tu ne m'aides pas ».
- 7) L'observateur O doit faire attention aux signaux indiquant que S est coincé, en détresse.
Si S est coincé, O aide S à :
 - a) Réduire l'intensité de la relation. Aller à une position d'observateur ou temporairement se dissocier des sentiments.
 - b) Faire le tri des messages contradictoires.
 - c) Méta-communiquer.
 - d) Trouver un moyen de « quitter le terrain ». Rester intellectuellement et physiquement flexible, trouver une perspective ou une méta-position plus large ou de plus haut niveau.
 - e) Filtrer ou neutraliser les messages négatifs sur l'identité.
 - f) Trouver l'intention positive derrière la double contrainte et les comportements de la personne à l'origine de celle-ci.
 - g) Empêcher la situation de devenir une expérience répétée. Isoler la situation, distinguer entre cet événement spécifique et des habitudes de l'histoire personnelle.

13. Protocole de Robert Dilts

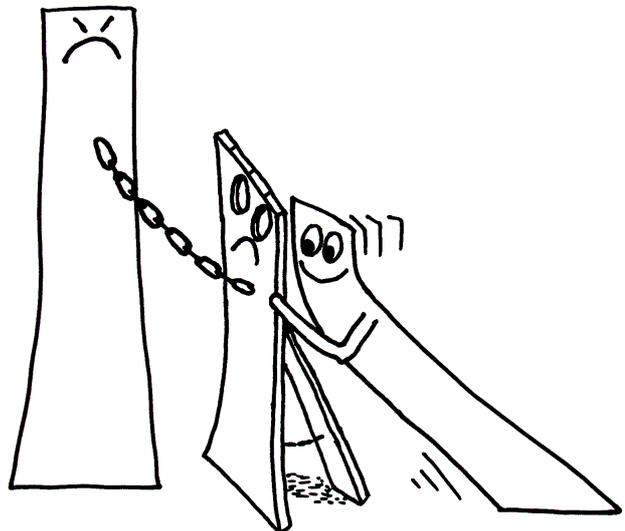
L'une des difficultés des doubles contraintes est que l'on n'est pas forcément conscient de la situation.

Souvent, lorsque l'on se dissocie pour chercher une solution, on ne voit pas de solution. On doit alors se reculer encore un peu pour se dissocier, sortir de l'espace du problème et ainsi prendre une position méta, puis une position méta de la position méta.

Le protocole suivant est proposé par Robert Dilts et illustre cette manière de sortir de la double contrainte.

- 1) Rappelle-toi une situation dans laquelle tu sens que tu étais pris dans une double contrainte. Choisis une situation de double contrainte, avec quelqu'un de proche, un conjoint, un parent. Ou bien une contrainte dans laquelle tu te places toi-même. Et alors que tu te remets dans cette situation, remarque comment les sentiments te viennent, comment c'est pour toi quand tu es impliqué dedans.
- 2) Imagine que tu flottes en dehors de toi-même, afin d'observer toi-même et l'autre personne en interaction. Fais un pas en arrière et regarde-les interagir juste là, devant toi, comme si tu étais un observateur extérieur. Remarque comment c'est pour toi, vu d'ici. Que sais-tu maintenant, depuis cette position, que tu ne savais pas quand tu étais impliqué dans cette double contrainte ? Et pendant que tu regardes ce toi-même, remarque bien quel est le comportement qui est en cause. Quelle est l'action que tu dois faire ou ne dois pas faire. Qu'est-ce que tu fais dans cette situation qui est difficile ?

- 3) Je voudrais que tu te poses à toi-même la question : « qu'est-ce que je veux ? » ou « qu'est-ce que je ne veux pas ? » ou « qu'est-ce que je devrais éviter ? » en te tournant vers le futur. « Est-ce que je veux l'amour ? Est-ce que je veux l'intégrité ? » Puis, pose la question « de quelle façon, ce que je fais actuellement m'aide effectivement à atteindre ce que je veux ? ». Remarque que l'objectif peut ne pas être atteint directement. Et l'autre question c'est « comment est-ce que ne PAS le faire, m'aide également à atteindre ce que je veux ? »



Remarque également combien tu as plus de ressources ici que quand tu étais dans la double contrainte.

Tu peux également te poser la question, même si tu n'as pas encore de réponse, « Quelle est l'intention positive de cette double contrainte ? » ou « Quelle pourrait être l'intention positive de cette double contrainte ? ».

- 4) Imagine que tu recules plus loin et au-dessus de ton point d'observateur, de sorte que tu t'observes en train de t'observer toi et l'autre personne dans la situation là-bas.
A nouveau, remarque quelles sont les nouvelles prises de conscience, les nouveaux apprentissages, la nouvelle compréhension que tu peux acquérir à ce niveau. Et pose-toi ces questions à nouveau : « Qu'est-ce que je veux, vraiment ? ».
Vu d'ici. Est-ce la même réponse ? Peut-être la réponse est-elle un peu différente. Peut-être avec différentes couleurs ou nuances.
« Comment est-ce que ce que je fais me conduit vers ce que je veux, à un certain niveau ou d'une certaine façon et comment est-ce que ne pas le faire, peut me conduire aussi vers ce que je veux à un certain niveau ou d'une certaine façon ? ».
« Et quelle est l'intention positive ? »
- 5) Continue à répéter les étapes 3 et 4 plusieurs fois pour chaque nouvelle position que tu es en mesure d'accéder. Tu vas peut-être arriver à une sorte de perspective 'spirituelle' et un état de conscience qui t'aide à trouver une sorte de paix intérieure et de sagesse.
- 6) Reviens en avant maintenant, dans chaque position d'observateur, en faisant un pas en avant et en emportant avec toi la sagesse, la compréhension et ce que tu as appris de chaque position d'observation.
Pose-toi les questions : « Quelles ressources puis-je trouver ici que j'aurais besoin de transmettre au MOI dans la situation de double contrainte ? », « Qu'est-ce que j'aimerais lui transmettre d'ici ? », « Et comment puis-je lui transmettre ? », « Est-ce par des mots, par de l'énergie, une lumière, un son ? ».
Note comment c'est pour toi d'avoir maintenant de nouvelles ressources, de nouvelles façons de percevoir.
Permet à ton inconscient d'intégrer ces nouvelles ressources comme c'est approprié pour t'aider à comprendre et à guérir cette situation.
- 7) Répète l'étape 6 jusqu'à revenir à ton point de départ. A ton propre rythme, en t'associant pleinement à chaque position d'observateur. Ton expérience devrait être très différente quand tu te ré-associes à la situation d'origine de double contrainte.
- 8) Pont vers le futur. Demandes-toi :
« Et dans l'avenir, à chaque fois qu'un doute se présente à ce propos, comment vais-je le regarder, le vivre ? ». « Comment vais-je en parler ? Que ressentirais-je ? ».

14. Protocole de Tony Robbins

Ce protocole est proposé par Tony Robbins dans « Finding your true passion ». La version originale par Tony Robbins et Cloé Madanes est disponible sur <http://www.actionworkbook.com/>

1) Identifier les deux messages contradictoires :

Vous voulez que quelque chose arrive, mais ça n'arrive pas. Quels sont les domaines de votre vie où vous ressentez que cette inaction est un problème majeur ?

Êtes-vous vous-même dans une situation de double contrainte. Soyez conscients que vous pouvez vivre différentes situations de double contraintes dans différents types de relations : à la maison, au travail, avec un ami. Pensez à une circonstance qui manque de clarté. Pouvez-vous percevoir une double contrainte dans cette circonstance ?

Le premier message d'une double contrainte est une commande directement exprimée à haute voix. Dans votre cas, quel est ce premier message ?

Le deuxième message d'une double contrainte est le message opposé, incongruent. Souvent, c'est un message caché, non exprimé. Quel est dans votre cas ce second message ?

Quand vous êtes soumis à la double contrainte, comment vous sentez-vous ? A quel message répondez-vous ?

A votre avis, qu'arriverait-il si vous ne répondiez pas à l'un des messages. Quelles en seraient les conséquences ?

2) Comprendre les conséquences des deux messages :

Si vous avez accepté d'être pris dans une double contrainte, quels résultats en ont découlé ?

Quand vous acceptez la double contrainte, est-ce que cela accroît la passion et l'honnêteté dans votre relation ?

Ou est-ce que cela crée une fausse image de vous conforme à la demande de l'autre ?

Comment cette situation de double contrainte affecte d'autres domaines de votre vie ?

Votre famille ?

Votre travail et votre carrière ?

Vos décisions majeures de votre vie ?

3) Reprendre la responsabilité de votre propre pouvoir :

Pensez aux conséquences de la double contrainte sur votre vie. Étiez-vous vraiment soumis à la double contrainte ou vous êtes vous contraints tout seul ? Regardez en arrière et soyez honnête. Ne vous auto-flagellez pas, soyez simplement honnêtes.

Qu'arrivera-t-il si vous continuez à être double contraints comme ça ? Voulez-vous continuer à vivre avec ces conséquences ?

Maintenant, pensez à une relation dans votre vie où vous êtes le plus âgé (à la maison, avec vos enfants, avec vos connaissances). Pouvez-vous penser à un moment où c'est vous qui avez posé une double contrainte ? Avez-vous demandé quelque chose que vous ne permettiez pas d'arriver ? Avez-vous demandé quelque et vous n'avez pas montré que vous l'appréciez ?

Quel en a été l'impact sur cette relation ?

Comment pourriez-vous rendre votre communication et vos désirs plus clairs ? Souvenez-vous, la double contrainte découle d'un manque de clarté. Spécifiquement, la double contrainte arrive quand on demande à quelqu'un de faire quelque chose de précis, mais de le faire de leur propre volonté. Vous souvenez-vous d'avoir déjà demandé à quelqu'un de faire quelque chose de sa propre volonté ?

Qu'est-ce qui est arrivé ? Votre communication a-t-elle été efficace ? Avez-vous obtenu ce que vous vouliez ?

Comment pouvez-vous être plus clair sur vos désirs ? Comment pouvez-vous être plus attentionné à récompenser la personne de ses efforts ?

4) Retrouvez votre vrai vous-même :

Rappelez-vous, si vous comprenez les besoins de votre partenaire, vous pouvez résoudre la double contrainte immédiatement.

Quels sont les besoins de votre partenaire qui ne sont pas satisfaits ?

Quels sont vos propres besoins qui ne sont pas satisfaits ?

Le secret de la résolution d'une double contrainte dans une relation est de reconnaître les besoins de votre partenaire et de vous concentrer sur les satisfaire.

Comment pouvez-vous satisfaire les besoins de votre partenaire ?

Comment allez-vous réconcilier les besoins de chacun ? Comment allez-vous vous assurer que chacun a ses besoins satisfaits ?

5) Rituel pour récupérer son identité :

Les rituels peuvent être une bonne manière pour se débarrasser de ses blessures et colères passées. On peut écrire ses pensées tristes ou sentiments sur des ballons et les laisser s'envoler. Parfois, une personne peut enterrer un objet symbolique, comme une manière de se libérer d'un passé.

Qu'est-ce qui, pour vous et ceux qui vous entourent, va faire que vous retrouverez votre vrai MOI ?

Voici une piste : chacun d'entre nous faisons par le passé des choses que l'on aimait faire, mais que l'on ne fait plus maintenant.

Aviez-vous une activité ou un hobby favori pendant lequel vous aviez vraiment le sentiment d'être ce pour quoi vous êtes faits ? D'être vous-même ?

Quels besoins satisfaisiez-vous quand vous faisiez ou ressentiez ça ?

Pourquoi avez-vous arrêté ce rituel ? Est-ce que quelqu'un a protesté ou émis des objections ? Avez-vous décidé que vous étiez trop âgé pour ça ? Avez-vous pris d'autres engagements dans votre vie qui rendaient difficile le fait de continuer à s'investir dans cette activité ?

Comment pourriez-vous faire des ajustements à ce rituel pour qu'il soit à nouveau possible dans votre vie actuelle ?

Quel type de rituel régulier pourriez-vous mettre en place pour ressentir à nouveau votre puissance, votre centrage émotionnel et spirituel ? Votre capacité à relever des défis et grandir ? Comment ça peut affecter votre vie ?

Si vous vous sentez retomber dans une double contrainte – que vous soyez à l'origine de messages incongruents ou que vous êtes double contraints en réponse à un message – que pouvez-vous faire pour la casser ?

6) Rester en course :

Classer par ordre les besoins de votre partenaire. Les six besoins humains sont : la certitude, l'incertitude ou variété, le besoin de sens, l'amour et la connexion, grandir et enfin contribuer.

Quelles sont les règles de votre partenaire sur comment satisfaire ses besoins ?

De quel type de feedback avez-vous besoin pour que vous sachiez que vous répondez à ses besoins ? (Rappelez-vous, vous n'avez pas nécessairement besoin d'un « merci »). Soyez en phase avec les besoins de votre partenaire.

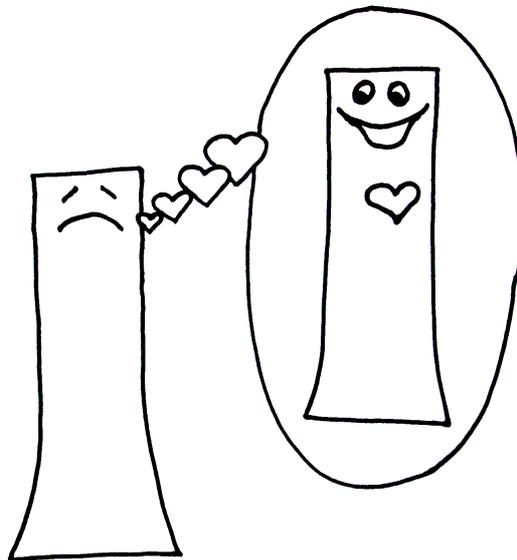
15. Conclusion

Voilà, on pourrait dire encore beaucoup de choses sur la double contrainte, tellement le sujet est vaste. Je choisis de m'en arrêter là, étant bien persuadé que l'important dans tout questionnement sur l'être humain et son fonctionnement est tout d'abord de prendre conscience de ce qui se produit et de ce que l'on veut changer. Et ensuite de mettre en pratique des outils qui permettent effectivement le changement.

Certes, les descriptions de double contrainte que vous avez lues ici ne sont pas exhaustives et les solutions proposées ne le sont pas plus. Pourtant, j'ai la conviction que nous avons là suffisamment de matière pour aborder un cas de double contrainte.

Et comme le dit si bien Richard Bandler, si les solutions décrites ici ne suffisent pas, essayez n'importe quoi d'autre...

Alors, à vous de jouer...



Annexe 1. Références bibliographiques

La plupart des informations de source Robert Dilts viennent de son encyclopédie en ligne : <http://nlpuniversitypress.com/html/D48.html>

La double contrainte linguistique est issue du site www.kevinfitzmaurice.com

Tony Robbins propose de nombreuses ressources sur <http://www.actionworkbook.com/>.

Pour les parents (lisant l'anglais), le « Family Center » à Edmonton, Alberta propose une méthode pour éduquer les enfants à bien réagir à la double contrainte : www.the-family-centre.com

Citons également l'excellent film « Family Life » de Ken Loach en 1971. Comment une jeune fille, poussée par les bonnes intentions de ses parents, peut sombrer dans la schizophrénie.

Enfin, pour ceux que la schizophrénie intéresse, le film « un homme d'exception » (« A beautiful mind ») de Ron Howard en 2001 nous montre la suite... Et pour ne pas trahir le suspens, je n'en écrirais pas plus.

Annexe 2. Le virus de pensée

Un exemple classique de ce type de virus de pensée provoquant une double contrainte est le commentaire d'un médecin à une patiente qui est à un stade avancé d'un cancer du sein. Ce médecin lui a dit que son cancer avait dépassé le stade au-delà duquel la médecine peut être efficace.

La patiente désire à présent explorer des méthodes de guérison alternatives qui peuvent lui offrir d'autres choix. Entendant cela, le médecin dit « Si vous vous préoccupez réellement de votre famille, vous ne les abandonnez pas sans les préparer ».

La double contrainte présumée par la phrase est que vous devez choisir entre :

- « Vous préoccuper de votre famille » en baissant les bras et en les préparant à votre mort;
- et nuire potentiellement à votre famille et agir égoïstement en essayant d'aller mieux.

A nouveau, aucune des deux options n'est désirable.

C'est Robert Dilts qui a développé le concept de virus de pensée et l'exemple ci-dessus vient directement de sa propre mère, atteinte d'un cancer et qu'il a « soigné » en cassant une à une ses croyances limitantes dont les virus de pensée.

Annexe 3. Double contrainte et Bouddhisme Zen

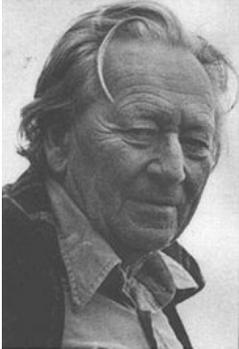
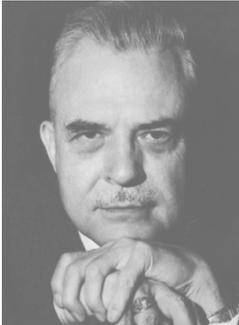
Une double contrainte est un exemple classique de la phrase d'Albert Einstein qui dit « on ne peut résoudre un problème avec le même type (niveau) de pensée que celui qui crée le problème ».

Comme exemple d'application du principe d'Einstein aux doubles contraintes, Bateson cite une anecdote de la méditation Zen. Un maître Zen prend un bâton et le donne à l'un de ses étudiants en disant :

« Si tu dis que ce bâton est réel, je te frapperai avec. Si tu dis que ce bâton n'est pas réel, je te battrai avec. Est-il réel ou pas ? »

Aussi longtemps que l'étudiant reste au même niveau de pensée que son maître a utilisé pour créer la double contrainte, il est coincé. Si l'étudiant lève simplement les bras et saisit le bâton, commence à chanter, ramasse son propre bâton et prétend « se battre à l'épée », etc. il a transcendé la double contrainte et a changé le contexte de la relation. Il a alors réalisé qu'il n'y a rien qu'il ne puisse faire, mais rien non plus qu'il ne puisse ne pas faire.

Annexe 4. Album photos

<p>Gregory Bateson Né le 9 mai 1904 à Grantchester en Grande Bretagne, Décédé le 4 juillet 1980 à San Francisco, Californie.</p> <p>(source http://en.wikipedia.org/wiki/Gregory_Bateson)</p>	 A black and white portrait of Gregory Bateson, an older man with wavy hair, wearing a dark jacket over a light-colored shirt and a dark tie.
<p>Paul Watzlawick Né le 25 juillet 1921 à Villach, Autriche Décédé le 31 mars 2007 à Palo Alto, Californie.</p> <p>(source http://en.wikipedia.org/wiki/Gregory_Bateson)</p>	 A black and white portrait of Paul Watzlawick, an older man with short, light-colored hair, wearing a dark suit jacket, a white shirt, and a dark tie.
<p>Milton Erikson Né le 5 décembre 1901 à Aurum, Névada Décédé le 25 mars 1980 à Phoenix, Arizona</p> <p>(source http://en.wikipedia.org/wiki/Milton_Erickson)</p>	 A black and white portrait of Milton Erikson, a man with dark hair and a mustache, wearing a dark suit jacket, a white shirt, and a dark tie. He is resting his chin on his clasped hands.