Qu'est-ce que la systémie ?

(<https://www.si-institut.com/>)

Quelques repères historiques

La systémie liée aux sciences humaines et à la communication est initiée par les travaux et recherches de Grégory Bateson, anthropologue et fondateur de l'Ecole de Palo Alto.

En 1942, il assiste aux Conférences Macy qui réunissent des chercheurs dans des domaines de sciences très variées et, entre autres, Norbert Wiener, fondateur de la cybernétique qui inspirera largement les travaux de Bateson.

Dix ans plus tard, en 1952, il réunit trois autres scientifiques: John Weakland, ingénieur chimiste et psychothérapeute, Jay Haley, étudiant en sciences sociales et futur psychiatre et William Fry, psychiatre, et crée ainsi le Groupe de Palo Alto. Ils seront rejoints en 1954 par Don D. Jackson, psychiatre qui travaille notamment sur la schizophrénie et les interactions familiales.

C'est à cette période qu'un autre acteur entre en scène, Milton Erickson. Il ne fera pas à proprement parler partie du groupe, mais exercera une influence très forte par son travail sur la relation thérapeutique et les influences qu'exerce le thérapeute sur son patient.

En 1956, le groupe publie la théorie de la double-contrainte qui va grandement influencer la psychiatrie moderne.

En 1958, un autre groupe parallèle se forme sous l'impulsion de Jackson, le Mental Research Institute. Outre Jackson, le groupe est constitué de Jules Ruskin, psychiatre, de Virginia Satir, psychologue et sera rejoint en 1961 par Paul Watzlawick, psychothérapeute et psychanalyste qui jouera un rôle majeur par ses écrits et ensuite par Richard Fisch, psychiatre.

Les influences des travaux et des publications de l'Ecole de Palo Alto sont considérables et alimentent et enrichissent encore les recherches actuelles. Leur force tient en grande partie à l'équilibre entre la théorie et les applications pratiques. De nombreuses approches modernes de la communication, de la thérapie, du coaching, du développement personnel ont pris racine dans ces recherches qui révolutionnèrent l'idée même de la communication et de son importance dans le développement des systèmes humains.

Qu'est-ce qu'un système ?

Dans la définition qui va suivre, nous allons nous attacher particulièrement aux systèmes humains. Il existe bien sûr d'autres systèmes vivants et également des systèmes mécaniques, informatiques ou autres, qui ne s'attachent pas au vivant et que l'on nomme systèmes inertes.

« Un système est un ensemble complexe d'éléments qui entrent en interaction les uns avec les autres, qui échangent de l'information, de l'énergie et qui s'autorégulent dans le but d'assurer leur équilibre, leur développement et leur survie. Chaque système peut être lui-même un sous-système qui devient alors un élément d'un système plus large. »

A titre d'exemple, nous pourrions citer un vendeur en boulangerie dans la grande distribution qui est un sous-système de l'équipe de vendeurs, qui est un sous-système du service boulangerie qui est un sous-système du magasin, qui est un sous-système de l'enseigne, qui est un sous-système du groupe ... Et le vendeur lui-même en tant qu'être humain est déjà à lui seul un système complexe qui est constitué de sous-systèmes organiques, physiologiques, émotionnels, psychiques, eux-mêmes constitués de sous-systèmes plus petits ...

Si on considère le tout comme un système, on peut alors partir de l'infiniment petit étudié aujourd'hui, entre autres, par les sciences quantiques, pour aller vers l'infiniment grand, le cosmos ou encore l'univers.

Les éléments ou sous-systèmes sont en interactions les uns avec les autres, c'est-à-dire qu'ils communiquent, s'influencent, échangent des informations, de l'énergie et ces flux sont la nourriture même du système. Ils garantissent son évolution par régulations successives. La régulation étant un mécanisme d'adaptation aux différentes interactions, aux informations qui en découlent et donc aussi aux différents changements.

Dans les systèmes humains, on doit intégrer aussi des éléments inertes dès lors qu'ils entrent en interaction avec les humains et les influencent.

Par exemple, les radars posés au bord des routes influencent les conducteurs qui vont autoréguler leur vitesse dès lors qu'ils ont conscience de la présence du radar. On peut alors considérer le radar comme un élément inerte qui sera néanmoins à considérer si on étudie le système des conducteurs d'automobiles dans un pays.

De même, une règle de sécurité dans une entreprise est un élément inerte qui va influencer les comportements humains.

De l'approche analytique à l'approche systémique

La culture européenne est très influencée par l'approche analytique et, de fait, porter un regard analytique sur une situation est relativement naturel pour nombre d'entre nous. Porter un regard systémique est plus difficile a priori et demande un apprentissage car c'est une façon d'appréhender les événements qui est moins habituelle.

Ce n'est pas le cas dans toutes les cultures. Par exemple, certaines cultures d'extrême orient ont depuis toujours développé ce regard holistique (qui tient compte et intègre l'ensemble des éléments et les interactions qui les unissent) et la culture anglo-saxonne est également beaucoup plus naturellement orientée systémique.

Porter un regard systémique sur une situation n'engendre pas obligatoirement de rejeter l'approche analytique. Nous préférons voir ces deux approches comme complémentaires plutôt que de les opposer. Quels que soit les modèles que nous utilisons, nous pensons qu'il est important de faire preuve de modestie. Aucun modèle ne détient une vérité en soi. Lorsque nous appliquons des modèles aux comportements humains, il n'y a pas de science exacte et tous les modèles que nous utilisons, quels qu'ils soient, ne seront jamais que des représentations que nous nous sommes fabriquées afin de faciliter la compréhension que nous avons de cette complexité importante qu'est le fonctionnement psychique, émotionnel et relationnel des êtres humains.

Ce qui nous semble important dans ces modèles, c'est qu'ils soient aidants dans la compréhension et donc dans les possibilités d'évolution et de changement, tout en étant les plus éthiques, les plus respectueux et les plus écologiques possible. En ce sens, l'approche systémique est très aidante dès lors qu'il s'agit d'agir sur le changement et d'ouvrir de nouvelles possibilités.

Afin de mieux appréhender cette approche, nous allons la comparer au modèle analytique, plus courant dans notre culture, mais sans la moindre volonté de les opposer d'un point de vue qualitatif.

Là où le modèle analytique pose la question du « pourquoi? » et se tourne vers les causes et les acteurs responsables, le modèle systémique pose la question du « vers quoi et comment? », se tourne vers la recherche des solutions et des acteurs influents pour atteindre les résultats attendus.

Le questionnement analytique oriente toujours le regard vers le passé, postulant que l'analyse des causes du problème amènera à la résolution, alors que le questionnement systémique oriente le regard vers le présent et l'avenir, postulant que les possibilités de résolution sont toutes présentes dans l'ici et maintenant.

Le modèle analytique est donc orienté vers le problème, alors que le regard systémique est orienté vers l'objectif.

Le modèle analytique tend à définir des normes par la compréhension de la complexité des systèmes humains et par la recherche des raisons comportementales, normes qui seront alors réutilisables dans différentes situations, alors que le modèle systémique cherche à agir par l'observation des acteurs, de leurs influences et des interactions qui les relient, dans une situation et un contexte précis.

Le modèle analytique cherche des causes et des réponses intrapsychiques souvent très complexes à sonder alors que le modèle systémique cherche des informations et des réponses dans l'interaction des acteurs avec eux-mêmes et leur environnement et donc dans des parties plus visibles et observables.

Le choix du modèle systémique se justifie par son approche résolument orientée résultat, l'économie de temps et d'énergie qui en résulte et son côté pratico-pratique, stratégique, souple, adaptable et innovant. L'approche systémique, doublée du regard constructiviste que nous allons définir, offre la possibilité d'agir efficacement sur les systèmes et les changements souhaités tout en préservant leur équilibre, leur écologie et dans le respect des personnes.

Le constructivisme indissociable de la systémique

Quelques repères historiques ...

Si l'on retrouve les premières traces de la pensée constructiviste dans les approches philosophiques de l'antiquité telles que le scepticisme, c'est Emmanuel Kant qui s'en fera le premier grand porte-parole dans « Critiques de la raison pure ». Au 19^{ème} siècle, le philosophe allemand Hans Vaihinger dans « Philosophie du comme si », aborde l'idée de la construction de modèles que nous ferions à partir de phénomènes auxquels nous attribuerions une valeur de réalité.

Au 20^{ème} siècle, le constructivisme prendra une place prépondérante avec les travaux de Norbert Wiener, fondateur de la cybernétique, Grégory Bateson, fondateur de l'Ecole de Palo Alto et Heinz Von Foerster. Jean Piaget publie en 1967 « Logique et connaissance scientifique » et devient une figure incontournable de la pensée constructiviste.

Ernst Von Glasfeld écrira alors de nombreux ouvrages sur le constructivisme radical et enfin Paul Watzlawick, qui reprit avec brio les travaux de l'Ecole de Palo Alto et sera une figure de proue de la nouvelle communication va vulgariser la pensée constructiviste au travers de nombreux ouvrages dont « L'invention de la réalité »,

Edgar Morin avec son ouvrage "La méthode" et Jean-Louis le Moigne qui publiera de nombreux ouvrages sur le sujet contribueront, parmi beaucoup d'autres à donner ses lettres de noblesse à la pensée constructiviste qui, associée à l'approche systémique, va inspirer de nombreuses pratiques d'accompagnements telles que les thérapies brèves, les thérapies familiales ou encore le coaching.

La pensée constructiviste

La pensée constructiviste est sans doute un des enjeux majeurs de la communication interpersonnelle. En effet, tout au long de notre vie, nous allons faire de nombreuses expériences et ces expériences vont participer à construire notre représentation de nous-mêmes, des autres et du monde qui nous entoure.

Ces expériences seront toutes vécues en interaction avec un environnement qui va nous influencer, avec d'autres personnes et enfin avec nous-mêmes. Lorsque nous interagissons avec nous-mêmes, avec nos pensées, notre propre langage intérieur, il est intéressant de noter que nous le faisons toujours en lien avec nos expériences passées, présentes et futures et donc dans l'interaction avec notre environnement.

Se penser revient donc à se voir, s'imaginer, se projeter dans le bain de nos constructions mentales qui se nourrissent de nos interactions d'hier, d'aujourd'hui et de demain. « Penser constructiviste » implique alors d'intégrer à nos pensées que ce que nous vivons en termes d'expériences est une construction mentale de cette expérience, une représentation que nous nous sommes forgée et, par conséquent, chaque être humain construit des représentations uniques qui lui sont propres.

Il existe deux types de réalités

La réalité se divise selon deux types de réalités distinctes. Un type de réalité avec lequel l'ensemble des êtres humains pourrait être d'accord et que l'on nomme "réalités de premier ordre" et un type de réalités qui appartient à chacun, qui est singulière et individuelle et que l'on nomme réalités de second ordre. Les réalités de premier ordre sont des réalités factuelles ou scientifiquement prouvables, sur lesquels l'ensemble des êtres humains sont d'accord. Par exemple, si vous entrez dans une pièce et que dans cette pièce se trouve 10 chaises, 3 autres personnes et une table, on peut dire que cette observation factuelle entre dans la catégorie des réalités de premier ordre et que tout être humain verra les mêmes éléments en entrant. Par contre, si la table basse vous rappelle celle qui était chez votre grand-mère, peut-être allez-vous être ému à sa vue, vous allez revivre des souvenirs et ce que vous vivez à ce moment-là entre dans la catégorie des réalités de second ordre.

Les "réalités de second ordre" sont la représentation que nous nous faisons d'une expérience vécue, représentation qui est influencée par nos expériences passées, nos idées, nos valeurs, notre personnalité, nos cultures, notre état d'esprit du jour, notre humeur. ... On peut alors avancer qu'en réalité de second ordre, il n'existe pas de réalité en soi, mais uniquement une réalité pour soi. Il en découle donc qu'en second ordre, il existe autant de réalités possibles que d'être humains et que ces réalités individuelles sont en permanente évolution au grès de nos expériences et des influences que nous vivons.

Les implications de la systémique et du constructivisme dans la résolution des problèmes humains et le développement des potentiels

La systémique et le constructivisme réunis nous amène à porter le regard sur les interactions et le jeu relationnel existant entre les différents éléments d'un système ou encore entre les systèmes eux-mêmes, tout en portant également le regard sur les interactions que nous avons avec nous-mêmes via nos représentations et nos pensées. Tout ceci nous amène à observer le jeu des influences dans la relation: influence de l'un sur l'autre mais aussi de l'autre sur l'un, influence de ma représentation sur moi et mon comportement et donc sur l'autre, influence de la représentation de l'autre sur lui-même et son comportement et donc sur moi, ma représentation et mon comportement ... La communication devient alors circulaire entre moi et les autres, entre les différents éléments et les différents systèmes.

Faire le choix d'une grille de lecture systémique et constructiviste des situations, c'est aborder la complexité des relations humaines sans s'y laisser noyer, en portant le regard et l'observation sur certains éléments précis qui vont nous éclairer sur le fonctionnement du système. On va découvrir comment le système s'organise et laisser de côté la question du pourquoi il s'organise de cette manière. La question du comment va en effet flous permettre relativement rapidement de trouver à quel niveau agir pour faire évoluer le système dans une direction préalablement définie et que l'on nommera l'objectif, que ce soit dans le cadre de la résolution de problème que dans le cadre du développement des potentiels.

Aborder les questions humaines avec la systémique et le constructivisme, c'est donc:

- Définir une direction, un objectif;
- Observer comment le système s'organise;
- Trouver le niveau auquel agir;

- Définir la manière d'agir, construire une intervention;
- Mettre en action l'Intervention ;
- Observer la réaction du système ;
- Réguler l'intervention en fonction de la réaction et jusqu'à l'atteinte de l'objectif.

Les observations doivent cependant être très précises afin de définir une intervention qui sera efficace et sans dommages collatéraux et les techniques utilisées ensuite pour construire des interventions sont multiples, variées et issues de travaux de recherches poussés, menés depuis les années cinquante par différentes écoles aux orientations systémiques distinctes.

Apprendre à travailler avec la systémique revient à intégrer une autre manière de penser et d'observer qui va progressivement permettre d'agir sur soi-même et sur les autres dans le sens de ses objectifs, quel que soit son métier, ses activités, son environnement, que ce soit dans un but professionnel ou personnel.

La systémique trouve aujourd'hui des applications dans tout ce qui touche à la relation humaine: communication, management, relations interpersonnelles, coaching, thérapie, relations familiales, développement personnel, efficacité professionnelle, relations internationales, sociologie des organisations ... et apporte des solutions efficaces et durables dans la complexité grandissante de notre environnement.