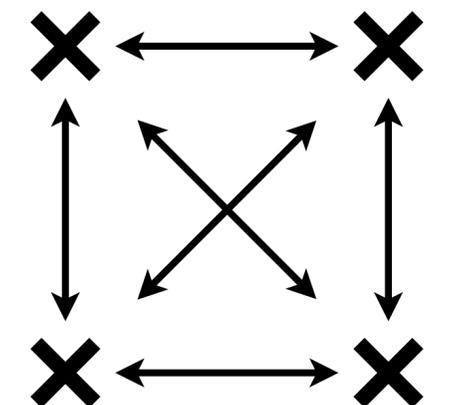
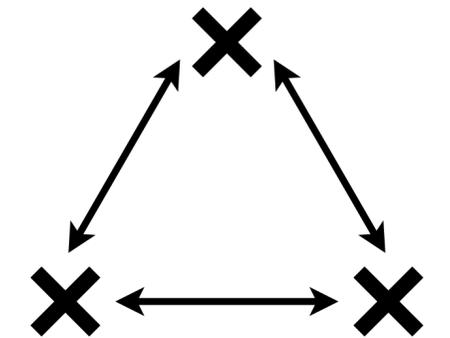


La théorie systémique

Un système est « un ensemble d'objets et les relations entre ces objets et leurs attributs ».

Hall et Fagen, in Watzlawick et al., 1972, p72

Deux objets en relation peuvent déjà être considérés comme un système (*bien qu'il n'y est qu'une relation, il a y 3 éléments*). Mais communément, est considéré comme système, un ensemble d'au **moins trois objets**, car on passe d'une relation linéaire (*une relation entre deux objets*) à une relation circulaire (*pour 3 objets on passe à trois relations, pour 4 objets, 6 relations, etc...*).
Notions d'interdépendance et d'interrelation de tous les éléments du système.



La théorie des systèmes pousse à adopter une vision interactionnelle du vivant. C'est à dire que pour le comprendre et l'appréhender on ne peut pas se focaliser sur un seul individu ou une seule relation, mais l'ensemble du système doit être étudié.

Dans un système, chacun des éléments exerce une influence sur **tous les autres.**

Si un seul élément change, tout le système change.

Principales propriétés d'un système

Tiré de : Watzlawick, P. Helmick Beavin, J., Jackson, D. D. (1972). Une logique de la communication. Éditions du Seuil.
Ouvrage qui a servi de référence à toutes les approches systémiques

Notes :

Ici, quand nous parlons de système, dans le domaine thérapeutique ou de la communication, nous parlons de **système dit ouvert**.

Un système ouvert est un système qui interagit en permanence avec son environnement (*donc il influence son environnement et son environnement l'influence également : échange d'informations, d'énergies, de matières...*).

A l'opposé, un système dit fermé est un système isolé, un système qui n'échange ni énergie, ni matière, ni information avec son environnement. Donc un système qui n'interagit pas avec ce dernier.

Les propriétés dont nous allons parler sont donc des propriétés qui s'appliquent aux systèmes ouverts.

Propriétés d'un système

Notion de totalité

Un système ne se comporte pas comme un simple agrégat d'éléments indépendants, mais comme **un tout cohérent et indivisible**. Les systèmes se caractérisent toujours par un certain degré de totalité. Certains pour parler du concept de totalité emploie le mot de « **globalité** ».

Notion de non-sommativité : un système est plus que la simple addition des éléments qui le compose. On ne peut le réduire à ses seuls éléments constitutifs. On ne peut comprendre un ensemble en étudiant ses parties séparément. Il faut appréhender sa forme générale du système (*cela rejoint la notion de « Gestalt »*). Il est nécessaire d'aller au cœur de sa complexité et de sa structure. Les relations, doivent être considérées comme inséparables les unes des autres.

Notion de non-unilatéralité : Le principe de totalité s'oppose à la théorie des relations unilatérales entre les éléments : A peut affecter B, mais pas le contraire. Affirmer que le comportement de A provoque le comportement de B, c'est négliger l'effet du comportement de B sur la réaction suivante de A, c'est déformer la chronologie des faits. Les relations et interactions ne peuvent être appréhender de manière linéaire, mais au contraire de manière circulaire : ce qui apparaît comme une réponse peut également jouer le rôle de stimulus dans une chaîne interdépendante. **On ne peut pas perdre de vue la totalité de l'interaction ni la fragmenter en unités causales linéaires et indépendantes.**

Ainsi, considérer que les événements du passé éclairent les problèmes du présent relève d'un point de vue « linéaire » des liens de causalité. Watzlawick privilégiait une **vision circulaire**. Il est donc important de sortir de la pensée « cause-effet » classique, notamment dans la notion de trauma par exemple.

Propriétés d'un système

Notion de rétroaction

Les éléments d'un système n'étant pas reliés de façon sommative ni unilatérale, les notions de rétroaction et de circularité sont le modèle de causalité qui convient le mieux à une théorie des systèmes en interaction.

Pour mieux comprendre, revenons à la base, la notion de causalité linéaire (*qui est l'opposé de la notion de circularité et de rétroaction*). La « causalité linéaire » est la forme de causalité qui « naturellement » structure nos pensées et nos raisonnements. La causalité linéaire dit qu'un phénomène doit se concevoir à travers une cause qui produit un effet, et qu'une cause est toujours antérieure à l'effet. Ce principe nous fait croire que les systèmes sont prévisibles et déterministes (*causes et effets seraient bien repérables et identifiables*).

En fait dans tout système sont présents de nombreux éléments qui interagissent les uns sur les autres et de nombreuses boucles de rétroactions. Ce qui rend difficile la distinction entre l'effet et la cause d'un phénomène (***effet et cause interagissent et rétroagissent l'un sur l'autre***). Il devient ainsi impossible de dire qui se trouve à l'origine de quoi. Les causalités ne sont ainsi pas linéaires mais causalités circulaires (sorte de boucle fermée) : pas de début ou de fin et les causes et les effets se confondent.

Pour appréhender simplement la notion de circularité, **il suffit de comprendre qu'on parle de phénomène circulaire lorsqu'un élément « A » agit sur un élément « B » et que à son tour « B » agit sur « A »** (notion d'interaction).

Encore une fois cela nous oblige à adopter une vision globale du système, intégrant ses dynamiques, ses fluctuations, ses changements, ses cycles, ses ruptures...

Vous l'aurez compris, la notion d'interaction (et donc d'impact) et au coeur de cette démarche systémique.

Les interactions entre les éléments, les relations et leurs conséquences sont au centre des préoccupations (notion de feed-back et de causalité non-linéaire...)

Propriétés d'un système

Notion d'équifinalité

Dans un système ce qui est déterminant, **c'est sa structure**. Ce qui fait que, si on observe plusieurs systèmes, des mêmes conséquences/effets peuvent avoir des origines totalement différentes. Ainsi pour comprendre des conséquences/effets, il est nécessaire d'étudier sa structure actuelle. Ce qui est important n'est pas tant l'étude de la genèse d'un système ou les résultats des interactions, que l'étude de sa structure même.

Les caractéristiques structurelles d'un système sont telles qu'elles peuvent fonctionner jusqu'au cas limite d'une indépendance totale à l'égard des conditions initiales : **le système est ainsi sa propre et meilleure explication**.

Tous les éléments d'un même système tendent vers un même but. La stabilité des systèmes se caractérise par le principe **d'équifinalité** : un système fera tout pour parvenir à un état de stabilité, un état d'autonomie et d'indépendance par rapport aux conditions initiales. Et cet état sera déterminé uniquement par les paramètres propre au système (à *la différence des systèmes fermés, où l'équilibre est déterminé essentiellement par les conditions initiales*).

Quand on parle de « structure », on parle de la **forme** du système (*Gestalt*), on parle de schéma de fonctionnement (*notion de pattern, de mouvement*).

C'est cette structure qui devra être formalisée et explicitée pour pouvoir travailler.

Propriétés d'un système

Notion d'homéostasie

Comme nous l'avons évoqué dans la diapositive d'avant, **tout système tant vers une stabilité, un équilibre.**

Ainsi, si on considère un système « comme un organisme » à part entière, on pourra observer que ce dernier possède des mécanismes d'homéostasie (*processus de régulation et de retour à l'équilibre pour le maintien des conditions nécessaires à la vie*). Ces mécanismes ont pour fonction de ramener le système perturbé à **l'état d'équilibre.**

Encore une fois, un système ayant une « vie autonome », fera tout « rester en vie » donc se stabiliser. « S'il tombe malade », donc qu'un déséquilibre apparaît et menace son existence, il fera tout pour revenir à l'équilibre.

C'est exactement ce qui se passe dans une famille : le comportement de chacun des membres est lié au comportement de tous les autres et en dépend. Ce comportement influence les autres et est influencé par eux. La famille vise un équilibre. Et pour cela elle est régit par des lois/règles explicites comme implicites (*hiérarchie, loyauté, contraintes...*) ainsi que des rôles/identités définis plus ou moins clairement, mais dont chacun devra être « jouer comme il se doit » pour préserver ce dit équilibre. C'est qu'on appelle **l'organisation du système.**

Lorsqu'une thérapie est entreprise, si un soulagement est apporté aux maux explicitement formulés par un membre d'une famille, dit autrement si ce dernier entame un processus de changement, c'est tout l'équilibre du système qui est remis en cause. Le système risque de se trouver confronté à une crise, provoquée par la réaction de l'entourage à l'évolution de l'un de ses membres. Et cette crise débouchera, soit à une nouvelle redéfinition du système (*le système s'adapte : nouveaux rôles, nouvelles règles, nouvelles interactions*), soit à un retour en arrière (*le système résiste pour ne pas changer*), soit à une explosion complète entraînant une dissolution totale ou partielle, avec une sortie d'un ou plusieurs des éléments qui consistaient le système.

Ainsi, un symptôme (*souffrance, départ, deuil, comportement violent, conduites addictives ...*) a pratiquement toujours une **utilité** systémique (*notion de fonction du symptôme*). Il peut être une tentative de protection d'un ensemble familial qui ne peut supporter le changement ou contribue à l'équilibre.

L'individu n'est pas le sujet. En thérapie, l'individu ne peut être étudié ni traité comme un élément isolé de son contexte. Car, très souvent celui-ci porte « **le symptôme** » du **dysfonctionnement familial**.

Les 3 leviers d'action individuels dans un système

Enfin, un individu, à l'intérieur d'un système, même si par ses comportements influence les membres qui le compose, n'a aucunement la possibilité de « changer » directement ces derniers (*il ne peut contrôler directement leur comportement ni réaction*).

La seule chose que cet individu puisse changer, c'est lui, ses comportements.

Et dans un système, tout individu, ne peut adopter que 3 comportements :

- **soit il renverse le système** (*il fait une révolution qui amène à un bouleversement total -rôles, règles, structures- du système, mais cela demande une énergie colossale, ce qui rend cette possibilité souvent inenvisageable*) ;
- **soit il s'adapte au système** (*il trouve la meilleure posture ou simplement la moins mauvaise*) ;
- **soit il quitte le système** (*quand aucune posture satisfaisante n'est adoptable et qu'y rester devient invivable... mais cela va amener celui qui le quitte à se confronter à la solitude et au vide... nous y reviendrons*).

**Vous trouverez plus
d'informations dans le module
complémentaire quand on
étudiera la thérapie systémique
et familiale.**

Pour aller plus loin :

Albernhe, K., & Albernhe, T. (2013). Applications en thérapie familiale systémique. Elsevier Masson, 2ème édition.

Trappeniers, É. (2012) C'est ma place ! : Apprendre à être soi sans renoncer aux autres. InterEditions.

Watzlawick, P. Helmick Beavin, J., Jackson, D. D. (1972). Une logique de la communication. Éditions du Seuil.