

Double contrainte

La double contrainte exprime deux contraintes qui s'opposent, ce terme est une traduction propre au français de « double bind » (double lien).

Dans ce mécanisme, l'obligation d'une injonction contient l'interdiction de l'autre, ce qui rend la situation a priori insoluble.

L'élaboration de ce principe d'injonctions paradoxales a été proposée en 1956 par l'école de Palo Alto de Gregory Bateson et est intimement liée à l'étude scientifique des mécanismes de la communication dans les systèmes.

Exemples :

- Dans le contexte familial : des parents exigent chacun un lien exclusif de la part d'un enfant, ce qui le soumet à deux demandes oppressantes qui se contrarient.
- Dans la communication : le langage paradoxal peut contenir deux demandes qui s'opposent comme « Soyez spontané ! », ou « Sois un grand mon petit ! ».

La communication verbale s'accompagne parfois simultanément d'un autre message, non verbal celui-ci, qui contredit le message verbal. Par exemple, une mère dit à son enfant qu'elle l'aime, mais sa voix est agressive, ou elle accompagne sa parole d'un geste brusque.

La double contrainte engendre des incohérences dans les comportements qui peuvent se transmettre de générations en générations.

© <http://www.geneasens.com/dictionnaire/double-contrainte.html>