

LA DOUBLE CONTRAINTE et L'INJONCTION PARADOXALE

Texte de Francine Baraban

J'ai eu la chance d'être formée par Mony Elkaïm, fougueux et génial thérapeute familial belge qui m'a beaucoup influencée dans ma manière de travailler avec les couples.

La "double contrainte" est issue des recherches de Gregory Bateson ainsi que de l'école de Palo Alto qui ont montré que nous sommes tous pris dans des systèmes de communication, où chaque geste ou parole influence l'autre.

L'un de leurs apports majeurs est cette notion de double contrainte : une situation dans laquelle une personne reçoit deux messages contradictoires qu'elle ne peut satisfaire en même temps et se retrouve donc dans une impasse.

Par exemple quand un parent dit "Vis ta vie mais surtout ne me quitte pas" ou un parent qui refuse les câlins de son enfant mais lui reproche ensuite son manque d'affection. Quoi qu'il fasse, l'enfant se sent fautif.

La "double contrainte" ou "double bind" est le résultat d'injonctions paradoxales, c'est-à-dire d'un ensemble de deux ordres, explicites ou implicites, intimés à une personne qui ne peut en satisfaire un sans violer l'autre. Bateson l'exprime ainsi : "vous êtes damné si vous le faites, et vous êtes damné si vous ne le faites pas".

La double contrainte exprime donc le fait d'être acculé à une situation impossible, où sortir de cette situation est également impossible.

Dans les couples, on retrouve souvent ces paradoxes : l'un peut demander plus de spontanéité, mais critiquer dès que l'autre prend une initiative. Ou demander plus de proximité, tout en rejetant les gestes de tendresse. Ces contradictions créent frustration, sentiment d'échec et parfois de la souffrance durable.

Un exemple d'injonction paradoxale, cet homme qui dit à sa femme :

"Il faut passer du temps ensemble. Je t'aime pour la femme que tu es dans ton entièreté. Tu es une magicienne." et il choisit d'habiter à 900km d'elle.

Ou une personne qui dit à une autre:

"Sois spontané" l'injonction est en elle-même paradoxale.

Paul Watzlawick, qui travaillait aussi à Palo Alto, disait qu'"il est impossible de ne pas communiquer". Même le silence ou le non-verbal envoient un message. Et c'est justement quand le message explicite et le message implicite se contredisent que naît la confusion.

Dans les thérapies de couple que je conduis, je m'attache à mettre en lumière ces paradoxes cachés, ces injonctions impossibles qui enferment les partenaires ou les enfants.

Le simple fait de les rendre visibles ouvre déjà un espace de liberté, permet de sortir du cercle vicieux, et redonne à chacun la possibilité de choisir une communication plus claire, plus ajustée et surtout plus vivante.