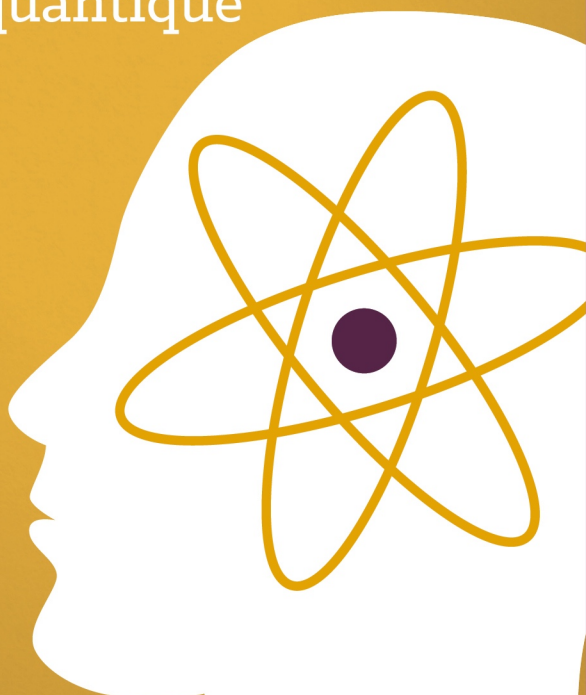


DANY GERBINET

CE QUI NOUS RELIE

Thérapie stratégique
et physique quantique



Enrick  Éditions

CE QUI NOUS RELIE

DANY GERBINET

CE QUI NOUS RELIE

TOME I

Thérapie stratégique
et physique quantique

Enrick 
— ÉDITIONS —

www.enrickb-editions.com

Tous droits réservés, Enrick B. Éditions, 2020

Conception couverture : Marie Dortier

Réalisation couverture : Comandgo

Directeur de la collection *Essais en sciences humaines et sociales* :

Enrick Barbillon

ISBN : 978-2-35644-476-9

En application des articles L. 122-10 à L. 122-12 du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction à usage collectif par photocopie, intégralement ou partiellement, du présent ouvrage est interdite sans l'autorisation du Centre français d'exploitation du droit de copie. Toute autre forme de reproduction, intégrale ou partielle, est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Sommaire

AVERTISSEMENT AU LECTEUR	II
INTRODUCTION	15
Sur les épaules des géants	15
Le but conscient.....	23

A – PREMIÈRE PARTIE La physique quantique

1. LES ORIGINES DE LA PHYSIQUE.....	27
2. DE LA PHYSIQUE CLASSIQUE À LA PHYSIQUE QUANTIQUE	31
2.1 Isaac Newton	31
2.2 Onde ou matière	34
2.3 L'expérience de la double fente.....	35
2.4 Max Planck et l'énigme du corps noir	38
2.5 Albert Einstein, à cheval sur un rayon de lumière... ..	49
2.6 Louis de Broglie et les ondes de matière	71
3. DÉBAT SUR LA NATURE DU RÉEL	72
3.1 Le duel des champions : Heisenberg vs Schrödinger	73
3.2 Le duel des géants : Bohr vs Einstein, et la nature du réel	78
3.3 Les congrès Solvay	83

4. NOUVELLE OFFENSIVE D'EINSTEIN.....	102
4.1 Le paradoxe EPR.....	102
4.2 Le chat de Schrödinger	111
4.3 D'un usage contestable de la science : la bombe atomique.....	117
4.4 David Bohm rallume la mèche	122
4.5 Mort des géants.....	126
5. DES INTERPRÉTATIONS ALTERNATIVES.....	127
5.1 L'arbitre de la réalité : John Stewart Bell.....	129
5.2 Alain Aspect, le grand vérificateur.....	135
5.3 La conclusion du débat sur la nature de la réalité	136
5.4 La théorie de la décohérence	136
6. VERS LE CONSTRUCTIVISME.....	137

B – DEUXIÈME PARTIE

De la physique quantique à la thérapie stratégique

7. VERS UNE ÉPISTÉMOLOGIE RELATIONNELLE.....	145
7.1 La forme plutôt de la matière	145
7.2 Le chien de Shrödinger	148
8. DE L'IMPACT DE LA PHYSIQUE QUANTIQUE SUR NOTRE ÉPISTÉMOLOGIE.....	150
9. UNE RÉVOLUTION DISCRÈTE.....	153
9.1 En physique... ..	153
9.2 Et en thérapie... ..	158
10. LE CONSTRUCTIVISME.....	162
10.1 « L'information, une différence qui fait une différence » (Gregory Bateson).....	162
10.2 Sélection de l'information	165
10.3 Codage de l'information.....	166
10.4 Nos images mentales : une construction inconsciente	169
10.5 Visions du monde.....	170
10.6 Le recadrage.....	175

11. DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE :	
BARBARA OU LES ILLUSIONS PERDUES	179
12. PROBLÈMES ET VISIONS DU MONDE	184
12.1 Sauver son épistémologie et nier les faits ?.....	185
12.2 Changez-moi cette réalité !.....	187
13. ACCEPTER LES FAITS NOUVEAUX...	
ET CHANGER NOTRE ÉPISTÉMOLOGIE ?.....	191
13.1 Les faits sont têtus : réalité et croyances	191
13.2 Alexandre, ou quand les croyances sont le problème...	193
14. LA QUESTION DE LA CONSCIENCE	200
15. SCIENCE ET CONSCIENCE	203
16. L'EXPÉRIENCE PERSONNELLE COMME SEULE RÉALITÉ ...	207
17. CHANGER D'APPROCHE	209
18. PSYCHIATRIE VS THÉRAPIE STRATÉGIQUE :	
MATIÈRE OU RELATION ?	214
19. LE CONTINUUM DE CONSCIENCE ET L'ESPRIT SELON BATESON.....	216
20. L'ESPRIT, UN CONTINUUM DE RELATIONS SANS DÉBUT NI FIN	218
CONCLUSION PRUDENTE	225
REMERCIEMENTS.....	229
BIBLIOGRAPHIE.....	231

Avertissement au lecteur

Une précaution s'impose d'emblée. Ce premier tome fait la part belle à la physique quantique. Or, je ne suis pas physicien. Adolescent, j'étais même un étudiant médiocre en la matière. À vrai dire, je n'y comprenais rien. Je n'en voyais pas l'intérêt, et la façon absurde dont elle m'était enseignée n'aidait en rien. Personne ne m'avait fait entrevoir les fabuleuses perspectives qu'elle jette sur notre compréhension du monde. On me faisait étudier des formules, sans me montrer à quoi elles étaient censées correspondre, et résoudre des équations tout aussi insensées, qui me menaient tout droit au bistrot du coin.

Je ne suis pas physicien, je suis thérapeute. Je pratique la thérapie brève stratégique, modèle de Palo Alto. *Mais pourquoi un thérapeute me parle-t-il de physique quantique ?*, pourriez-vous légitimement vous demander. C'est que le modèle *thérapie brève stratégique* doit beaucoup à l'œuvre de Gregory Bateson¹, et que, philosophiquement, elle se situe dans le champ du constructivisme popularisé par Paul Watzlawick². L'idée centrale du constructivisme est que nous n'avons pas accès à la réalité objective ; nous ne pouvons nous en faire qu'une image, qui est notre construction mentale.

Or, certains physiciens, et non des moindres, en étaient arrivés, bien avant Watzlawick, à défendre également des

1. Psychologue et épistémologue américain (1904-1980).

2. Psychologue autrichien (1921-2007).

thèses constructivistes et à affirmer qu'il nous fallait renoncer à connaître le monde tel qu'il est.

Par quel chemin des hommes de science, dont la démarche reposait forcément sur le dogme de l'objectivité et ayant cherché à comprendre la nature du réel, à cerner la matière dans ses composants les plus intimes, en étaient-ils arrivés à remettre en question le fondement même de leur démarche et à inspirer les philosophes ? Voilà qui m'intriguait au plus haut point.

J'ai essayé de comprendre... Richard Feynman¹, prix Nobel de physique, m'a un peu consolé en affirmant : « Je crois pouvoir dire sans risque de me tromper que personne ne comprend la mécanique quantique... » Belle excuse, en vérité.

En réalité, je suis tout à fait incapable de pénétrer directement les travaux des physiciens, mais certains d'entre eux ont réussi le délicat travail de traduction consistant à rendre certains concepts accessibles aux profanes, dont je fais partie. Je me suis principalement fondé sur les travaux d'Étienne Klein², et inspiré librement de l'œuvre de Michel Bitbol³ et de quelques autres, moins connus, mentionnés au fil des pages qui suivent et dans la bibliographie. Qu'ils soient remerciés d'avoir jeté quelques lumières dans l'obscurité qui m'entourait alors que j'abordais ce vaste domaine. Ces hommes sont de précieux passeurs : en permettant à nombre d'entre nous d'accéder à ce savoir, ils contribuent à une révolution tranquille de notre représentation du monde.

Il me paraît néanmoins probable que ma présentation de la physique quantique et de son interprétation suscite des réserves de la part des physiciens, comme de la part du monde scientifique en général (à supposer bien sûr que physiciens et autres scientifiques me fassent l'honneur

1. Physicien américain (1918-1988).

2. Physicien français (né en 1958).

3. Chercheur en philosophie des sciences (né en 1954).

de me lire). J'ai eu beau tenter de rester aussi près qu'il m'était possible de leurs propres concepts, il se peut que ces derniers ne leur paraissent pas exposés avec toute la rigueur requise par leur discipline. Quant à l'interprétation du formalisme quantique, je m'en suis principalement tenu à l'interprétation dominante qu'eux-mêmes en donnent (à savoir l'interprétation dite « de Copenhague »), tout en présentant quelques interprétations alternatives. Cependant, j'imagine – à tort, je l'espère – que pour un esprit scientifique, les dimensions philosophique et spirituelle qui par endroits émanent de mes propos seront pour le moins suspectes. Suspicion légitime : la physique quantique est à la mode et se voit accommodée à toutes les sauces, y compris les moins comestibles. On nous parle de thérapie quantique, d'hypnose quantique, de méditation quantique, de spiritualité quantique ; et divers mouvements, considérés comme sectaires, du new age aux rosicruciens, se sont emparés du sujet. Je suis conscient que jeter des ponts entre physique quantique, thérapie stratégique, bouddhisme et taoïsme risque de passer pour un dévoiement inacceptable d'une approche rigoureusement scientifique. Je n'invoquerai que deux arguments à ma décharge.

Le premier est que ce sont les physiciens eux-mêmes qui ont ouvert le bal. Leur volonté de rendre compte de la réalité objective a été mise en difficulté par leur découverte du monde quantique. Ils ont été pratiquement obligés, par un souci de cohérence émergeant de leurs propres découvertes, de s'interroger sur notre rapport à la connaissance. Une nouvelle physique naissait de leurs observations et, s'écartant radicalement de la physique classique, questionnait les fondements de l'approche scientifique tout entière. Les physiciens ont ainsi été les premiers à s'interroger et à s'exprimer sur les implications épistémologiques et philosophiques de leurs découvertes.

Le second est que j'ai fait relire ma présentation des concepts par quelques personnes nettement plus compétentes

que moi en la matière. Je remercie en particulier madame Carlier, docteur en physique nucléaire, pour les corrections qu'elle m'a aimablement suggérées, de même que mon collègue et ami Bruno Larive, ingénieur en physique nucléaire.

Quant aux erreurs qui pourraient subsister, j'en assume l'entière responsabilité.

Introduction

SUR LES ÉPAULES DES GÉANTS

Le but de cet ouvrage est de proposer une vision particulière de l'esprit. Celle-ci relève d'une nouvelle épistémologie. *Tout de suite les grands mots*, me direz-vous. *Si l'idée est de décourager le lecteur dès la première ligne, c'est assez réussi*. Non, non, attendez, ne refermez pas ce livre tout de suite. Ce n'est pas si compliqué, je m'explique : l'épistémologie est une science qui étudie la manière dont nous nous y prenons pour acquérir des connaissances sur le monde et sur nous-même. Vous voyez ? Chaque science a son propre sujet d'étude : la médecine étudie le corps humain, ses maladies et l'art de les guérir, la physique étudie la matière, la biologie étudie le vivant, la psychologie étudie le comportement humain, etc. Bref, les sciences étudient le monde, ou l'homme dans le monde. L'épistémologie, elle, pose la question autrement : comment savons-nous qu'il y a un monde autour de nous ? Autrement dit, elle s'intéresse au processus par lequel nous prenons connaissance de notre environnement. Elle cherche à comprendre comment nous pensons ; comment nous prenons connaissance des événements qui se produisent à l'extérieur de nous ou en nous-mêmes ; comment nous prenons des décisions ; comment nous les traduisons en comportements. Elle cherche à débusquer les fondements de nos perceptions,

les présupposés, généralement inconscients, sur lesquels nous déployons nos théories. C'est une « méta science » : en étudiant le processus par lequel nous construisons nos connaissances, son champ d'application concerne toutes les sciences. Et, comme le souligne Gregory Bateson, c'est une science éminemment paradoxale, puisque étant elle-même une science, elle devient son propre objet d'étude. Mais voilà que je complique à nouveau les choses. Bon, je recommence. Le but de ce livre est de proposer une vision de l'esprit et une vision du monde. Une vision relationnelle.

Ce qui m'a amené à faire une telle proposition, c'est ma rencontre avec la thérapie stratégique. En effet, il m'est rapidement apparu qu'elle relevait d'une manière de penser inhabituelle dans notre culture. C'est une des raisons pour lesquelles elle m'a séduit d'emblée. Voilà une approche thérapeutique qui ne se fonde pas sur une théorie de l'esprit humain, ni même sur une quelconque théorie psychologique ou psychiatrique, mais sur la cybernétique, une science dont le nom est aujourd'hui tombé en désuétude, dont les principes ont pourtant grandement contribué à façonner le monde dans lequel nous vivons actuellement. La thérapie stratégique repose aussi sur une compréhension nouvelle des processus de changement. Approche résolument relationnelle, elle explique la souffrance humaine non pas par des pathologies individuelles mais par le processus interactionnel unissant une personne à son environnement. Au fil de ma pratique, observant au quotidien les changements mis en œuvre par mes patients, ma propre pensée a évolué. Je crois maintenant que je ne suis qu'un facilitateur : j'utilise des techniques de communication qui aident le patient à changer sa relation aux autres, au monde et à lui-même. Le changement, c'est le patient lui-même qui l'opère. Mais qu'est-ce que changer ? Qu'est-ce que le changement ? Qu'est-ce qui change au juste ?

La pratique de la thérapie m'amène à être attentif à deux types d'informations. D'une part, des informations très concrètes, ayant trait au *comportement* de mes patients, comportement que j'appréhende dans une perspective relationnelle et interactionnelle. Je m'intéresse à leur relation au monde, à l'impact de leur comportement (y compris leur comportement verbal) sur leur entourage, et au feed-back de cet entourage. D'autre part, je recherche des informations concernant leurs pensées et leurs émotions, qui, elles, ne sont pas directement observables. Être attentif aux pensées et aux émotions des humains ; cela a à voir avec la perception (de l'environnement, de nous-mêmes), avec la conscience et avec l'inconscient. Cela conduit à se poser la question de l'esprit.

Qu'est-ce que l'esprit ? Telle est la question que ce livre aborde. Sans prétendre y répondre de manière exhaustive, bien entendu. Cette question a été abordée par bien d'autres, et notamment par Gregory Bateson, cet homme en quête de la structure qui relie toutes les créatures vivantes. La vision de l'esprit proposée ici repose largement sur son œuvre.

Un ouvrage entier ne suffirait pas à présenter l'homme et sa pensée, et cette entreprise a été tentée par d'autres¹. Limitons-nous à en esquisser un portrait sommaire. Bateson était un scientifique rigoureux et atypique. Il est surtout connu dans le champ de la psychologie comme le père de la théorie de la double contrainte, qui a permis d'appréhender la schizophrénie par le biais de la communication interpersonnelle. Toutefois, son œuvre va bien au-delà. Baigné dans la biologie depuis l'enfance – son père, William Bateson, était un biologiste de renom –, il s'est intéressé notamment aux théories de l'évolution. C'est là que se trouve la source de sa quête. L'évolutionnisme décrit une lente transformation des créatures vivantes au fil du temps. Bateson était à la recherche des lois qui

1. Voir notamment Lambrette, 2015.

gouvernent ce processus de changement : les lois de la forme. Il pensait qu'il existe une structure, une matrice, qui engendre et relie tous les êtres. L'envergure de ce sujet de recherche l'a conduit à s'impliquer dans diverses disciplines : l'anthropologie, la cybernétique, la psychiatrie, les sciences de la communication *et l'épistémologie*. Son œuvre peut être perçue comme la proposition d'une façon de penser particulière. Une façon de penser le monde et notre place dans ce monde. Une vision du monde où *les relations* entre les choses sont au moins aussi importantes que les choses elles-mêmes.

D'un point de vue pragmatique, j'aborde « l'esprit » de mes patients dans la perspective constructiviste du même Bateson et de son célèbre catéchumène Paul Watzlawick. Comme eux, je crois que nous n'avons pas accès à une connaissance objective du monde. Nous ne pouvons nous en faire qu'une image. Le constructivisme postule, comme son nom l'indique, que ce que nous considérons habituellement comme la réalité n'est en fait qu'une construction de notre esprit. La *chose en soi* nous est inaccessible – et cela vaut aussi bien pour le patient que pour le thérapeute. C'est pourquoi cette approche est fondamentalement non normative : les constructions du thérapeute ne sont pas considérées comme supérieures à celles du patient, il n'y a donc aucune raison de chercher à l'y faire adhérer. C'est même tout l'inverse : au thérapeute de comprendre la vision du monde du patient. Considérant que toute construction intellectuelle est nécessairement subjective – puisqu'elle est la création d'un sujet –, le constructivisme écarte l'objectivité comme une simple impossibilité.

Le premier tome de cet ouvrage sera consacré au constructivisme philosophique, que je fais ici dériver de la physique quantique. En effet, comme mentionné dans l'avertissement au lecteur, ce constat que toute connaissance est nécessairement subjective n'a pas été affirmé avec le plus de force

par les philosophes constructivistes, mais bien par les physiciens. Comment des scientifiques étudiant la matière, fondant leur démarche sur le dogme de l'objectivité, en étaient-ils arrivés à rejeter, au fil de leurs recherches, la possibilité même d'une connaissance objective ? Comment en étaient-ils arrivés à cette affirmation si proche de la position de la thérapie stratégique, à savoir que tout ce nous pouvons connaître du monde, c'est notre *interaction* avec lui, et non le monde lui-même ? Ces questions m'ont mené vers l'univers fascinant de la physique quantique, qui constitue la première partie de ce livre.

Je me suis juché, misérable ara, sur les épaules des géants de la physique. De là-haut, on voit la matière se changer en ondes, et les ondes devenir matière. On voit Heisenberg, Schrödinger, Born et bien d'autres croiser le fer, et on assiste au duel entre Bohr et Einstein sur la nature de la réalité. On se dit alors que le constructivisme des physiciens est bien plus radical que celui des philosophes. Cependant, le constructivisme n'est qu'un aspect de ce vaste sujet qu'est l'esprit. Ma question fondamentale, « qu'est-ce que l'esprit ? », avait certes glané quelques bribes de réponses qui pointaient vers une conception relationnelle de celui-ci. Tout comme nous, l'esprit ne peut exister que dans un environnement. À moins qu'il ne soit lui-même cet environnement, mais n'anticipons pas.

Le deuxième tome de cet ouvrage explorera la façon dont Gregory Bateson a pensé le problème de l'esprit, et les implications de sa conception si particulière des processus psychiques. Ses recherches en biologie constituent la seconde porte d'entrée vers cette question de l'esprit. De fait, plus je m'appropriais sa pensée, plus m'apparaissait « entre les lignes » une conception de l'esprit bien éloignée de celle que nous en avons habituellement. Et, chose curieuse, Bateson l'abordait à partir des théories de l'évolution. Je m'y suis intéressé de plus près.

Une seconde précaution s'impose ici : je ne suis guère plus versé en biologie qu'en physique. Au départ, je pensais que les théories de l'évolution n'avaient rien à voir avec ce sujet. Au contraire, j'y voyais une approche purement matérialiste. La matière inerte s'était organisée en matière vivante, et celle-ci avait évolué, en se complexifiant toujours davantage, jusqu'à l'homme. Je voyais bien en quoi une telle théorie pouvait heurter le sentiment religieux, puisque dans cette théorie, Dieu n'est pas *nécessaire*. Néanmoins, de là à y voir, comme Bateson semblait le considérer, un socle fiable pour aborder la question de l'esprit, il y avait, selon moi, un pas, sinon une contradiction. Une chose m'intriguait particulièrement : Bateson se révélait assez critique envers Darwin et curieusement admiratif de Lamarck, qu'il qualifiait de « plus grand biologiste de l'histoire¹ ».

Là encore j'ai cherché à en savoir plus et me suis juché, minuscule papillon, sur les épaules des géants de la biologie, pour tenter de comprendre en quoi Bateson estimait leurs œuvres utiles pour aborder le vaste domaine de l'esprit. Un renvoi en bas de page dans un de ses textes m'a occasionné de passionnantes nuits blanches. Il signalait qu'un certain Wallace, atteint de fièvre tropicale sur l'île de Ternate en Indonésie a eu une expérience psychédélique au cours de laquelle il a découvert le principe de l'évolution, et ce, quelques années avant Darwin. Qui plus est, cet homme a immédiatement fait le lien avec le régulateur de la machine à vapeur de Watts, formulant ainsi, selon Bateson toujours, l'idée la plus importante du XIX^e siècle. Je comprenais que si Bateson faisait tant d'honneur à ce fiévreux personnage, c'était parce que cette idée aurait pu faire apparaître la cybernétique, et peut-être la thérapie brève stratégique, un siècle plus tôt, et nous donner une théorie de l'évolution fondée sur cette discipline. Pourquoi

1. Bateson, 1980, p. 184.

l'histoire est-elle passée à côté de cette opportunité de progrès scientifique ? Qui était cet homme, qui était Alfred Russel Wallace ? J'ai passé des nuits entières à explorer son œuvre (non traduite en français, à mon grand dam). Lui aussi m'a vu, singe insignifiant, grimper sur ses larges épaules.

La troisième porte d'entrée vers le royaume mystérieux de l'esprit sera la cybernétique, cette discipline au nom désuet qui a pourtant façonné notre monde actuel. Je me suis juché, moineau dérisoire, sur les épaules de Wiener, principal concepteur de ce joyau de la pensée. De là-haut, on voit des savants pris, comme les physiciens, dans les filets de l'histoire. On suit le chemin sinueux qui les mène tout à la fois à créer une nouvelle science de l'esprit et des machines de guerre, pour finalement lutter contre leur usage.

Ce chemin a mené d'autres géants à inventer une thérapie issue de cette discipline : la thérapie brève, modèle de Palo Alto. Redescendant sur terre, j'essayerai de montrer que cette approche permet de résoudre écologiquement – c'est-à-dire par l'étude des conditions d'existence d'un individu et de ses rapports avec son environnement – la plupart des problèmes psychologiques.

Par ailleurs, au fil de mes recherches, je me suis aperçu que tous ces hommes poursuivaient des buts précis. Cette problématique du but me passionne. Bateson lui a consacré quelques-unes de ses plus belles pages. Il y met en évidence les effets de la poursuite de nos *buts conscients* sur notre environnement, qu'il s'agisse de notre entourage familial, de notre réseau relationnel ou des écosystèmes qui nous englobent.

Je me suis amusé à relever les *buts conscients* de certains de ces géants, et j'ai cherché à déceler les effets déclenchés par la poursuite de ceux-ci. Pour ne prendre ici qu'un exemple, nous verrons comment ce pacifiste viscéral qu'était Albert Einstein, poursuivant le but de comprendre les grandes lois de l'univers, fournit aux hommes la formule de la bombe atomique. Il m'a paru utile de donner au lecteur, au début de

cet ouvrage, une clé de lecture de cette problématique du *but conscient*. Comme ce thème a fait l'objet de mon précédent ouvrage, et n'est évoqué dans celui-ci que de manière transversale, je ne l'expose que succinctement¹.

Ce premier tome se termine par une conclusion que j'ai qualifiée de prudente, pour atténuer toute prétention d'affirmer quoi que ce soit de définitif. « Proposition » conviendrait mieux. Il s'agit de proposer une vision du monde *relationnelle*. Il s'agit également d'indiquer que physique quantique, évolutionnisme, cybernétique, bouddhisme, philosophie chinoise et thérapie stratégique pointent vers une même direction. Ces disciplines nous invitent à nous concevoir comme des êtres relationnels.

J'ai l'intime conviction que cette épistémologie peut s'avérer bienfaisante, tant au niveau de nos vies personnelles qu'au niveau collectif. Comme le faisait remarquer Bateson, si nous nous rendions mieux compte que nous habitons une maison de verre, nous hésiterions à nous jeter des pierres.

Mon but est de suggérer une base relationnelle pour penser l'esprit. Toutes les créatures vivent en relation, nous sommes tous les membres d'un même corps, et peut-être existe-t-il une conscience plus vaste que nos esprits individuels. Quelque chose qui nous relie.

1. Gerbinet, 2017b.

LE BUT CONSCIENT



Droits réservés

Gregory Bateson

Selon Bateson, lorsque nous nous lançons à la poursuite d'un but, quel qu'il soit, notre conscience sélectionne l'information en fonction de ce but. Nous prenons prioritairement en compte, dans notre environnement, les informations susceptibles de nous en rapprocher. D'autre part, la poursuite de nos *buts conscients* nous amène à adopter un mode de pensée linéaire. Nous formons en esprit un plan à réaliser étape par étape. Nous entrons dans une logique en termes de « si..., alors... ». Si j'atteins A, ma première étape, alors je peux atteindre B, et si j'atteins B alors je peux atteindre C, etc., jusqu'à ce que j'atteigne mon but. Et cela fonctionne : il est tout à fait possible d'atteindre son but en procédant de la sorte, nous le faisons quotidiennement. Pourtant, ce faisant,

nous négligeons la nature systémique du monde, qui, lui, fonctionne selon des processus circulaires. Nous ne tenons pas compte des feed-back de l'environnement, ou trop peu, ou trop tardivement. Les effets de ce fonctionnement, je les rencontre régulièrement dans ma pratique de thérapeute : tel directeur, entièrement concentré sur le développement de son entreprise, longtemps aveugle aux signes d'éloignement de son épouse délaissée, découvre brutalement son infidélité ; tel amoureux, entièrement dévoué à la conquête de sa belle, constate, effaré et désespéré, que sa cour passionnée a été interprétée comme du harcèlement ; tel parent, tentant ardemment de rassurer son enfant anxieux le voit multiplier les attaques de panique... Le même processus se constate à d'autres niveaux : la lutte contre la drogue a transformé celle-ci en un fléau mondial, et les pesticides que nous trouvons dans nos assiettes sont la conséquence de notre volonté de protéger notre nourriture. Nous rencontrons là l'idée centrale de la thérapie stratégique, à savoir que ce qui nous apparaît au départ comme une bonne idée, un excellent moyen d'atteindre notre but... est précisément ce qui engendre le problème.

Nous voici face à un paradoxe : d'une part, il nous est impossible de ne pas avoir de but, et d'autre part, la poursuite de nos buts nous pousse à détruire notre environnement, et donc à nous détruire nous-mêmes. L'exploration de ce paradoxe entraîne Bateson vers une voie qui n'est pas sans rappeler le non-agir des taoïstes. Elle explique son attitude non interventionniste, son extrême réticence face aux réalisations technologiques issues des théories scientifiques. L'homme est en cohérence avec sa démarche intellectuelle.

A – PREMIÈRE PARTIE

La physique quantique

« Lorsque l'électron vibre, l'Univers tremble. »

Sir Arthur Eddington¹

1. Astrophysicien anglais (1882-1944).

I. LES ORIGINES DE LA PHYSIQUE

Les hommes ont levé la tête vers la lune et les étoiles il y a bien longtemps. La fascination que la terre et le ciel exercent sur nous a dû commencer dès l'aube de l'humanité, et engendrer les premières formes de spiritualité, comme l'animisme. Puis nous avons inventé l'agriculture, l'élevage, le troc. L'agriculture nous a rendus attentifs aux cycles de la nature, comme ceux des saisons et de la lune, et il ne paraît pas insensé d'y voir les prémices de l'astrologie et de l'astronomie. De même l'élevage a pu favoriser l'apparition du calcul, ne serait-ce que pour compter les animaux. Il y a plus de 5 000 ans, en Mésopotamie, le développement du commerce a entraîné la nécessité d'un système plus complexe de comptage et de notation. Des objets ont été dessinés, puis ces symboles se sont émancipés de leur caractère analogique pour ne plus représenter que des sons, formant une langue écrite. L'apparition de l'écriture a facilité la transmission des connaissances. Très préoccupés du mouvement des astres, jugés important pour les présages, les Mésopotamiens ont consigné sur des tablettes d'argile leurs observations. Celles-ci ont gagné en précision au fil des générations, comme les méthodes de mesure et de calcul. Maîtrisant les quatre opérations de base (addition, soustraction, multiplication et division) et capables de résoudre

des équations de troisième degré, les Babyloniens ont établi les bases de l'algèbre. La civilisation égyptienne a suivi un développement comparable. La précision avec laquelle sont construites et orientées les pyramides fascine encore de nos jours, jusqu'à engendrer des hypothèses fantaisistes.

Les Grecs ont appris de l'Égypte bien avant les conquêtes d'Alexandre le Grand. Ils ont alors fondé des disciplines qui ont jeté les bases des sciences contemporaines : la géométrie et l'astronomie, pour ne citer que celles-là, se sont développées rapidement. Si tout le monde se souvient du principe d'Archimède et possède quelques notions de géométrie euclidienne, on sait moins qu'Ératosthène avait compris que la terre était ronde et en avait calculé la circonférence en mesurant les ombres portées par deux bâtons verticaux plantés en deux points très éloignés l'un de l'autre.

Thalès de Milet¹ met au point une méthode d'analyse du réel qui en fait un des précurseurs de la démarche scientifique. À cette époque, lui et les sages de l'école de Milet étudient la *physis*. Ce terme peut être traduit par « nature ». Les milésiens pensent que la matière est vivante : ils ne font aucune distinction entre le monde du vivant et le monde des choses, et toute matière est pour eux une manifestation de la spiritualité de l'univers. Leur philosophie moniste est assez proche de l'antique philosophie chinoise. La proximité est plus grande encore avec Héraclite² « le fluant ». À l'époque où s'écrit en Chine le *Dao de jing*, Héraclite développe une vision du monde en termes de flux – on connaît son célèbre adage : « On ne se baigne pas deux fois dans le même fleuve. » Pour lui, comme pour les Chinois, le monde est en perpétuel devenir, un processus dynamique résultant de l'interaction des contraires : le jour n'existe que parce qu'il y a la nuit.

1. Philosophe et savant grec (environ 625-547 av. J.-C.).

2. Héraclite d'Éphèse, philosophe grec (VI^e-V^e siècle av. J.-C.).

Cependant, la philosophie du changement d'Héraclite ne devient pas le paradigme dominant. Car il y eut Démocrite¹. Il y a de cela 2 500 ans, cet homme au savoir encyclopédique, conçoit une théorie de l'univers étonnamment moderne. Pour lui, la matière est composée de particules élémentaires, invisibles à l'œil nu, séparées par du vide, et insécables : les atomes. Il pose comme principe que « rien ne vient du néant, et rien, après avoir été détruit, n'y retourne ». L'univers n'est composé que de vide et d'atomes. Ceux-ci forment des structures qui finissent par se désorganiser par dispersion de leurs éléments constitutifs, pour se recomposer ailleurs et autrement, donnant ainsi naissance à d'autres structures. Une vision étonnamment systémique.

C'est également l'origine d'une philosophie de l'être : les structures atomiques constituent le domaine de l'être, le vide dans lequel elles se meuvent relève du non-être. Les objets matériels sont entourés de vide, et la matière elle-même en contient : il y a du vide aussi entre les atomes qui la constituent.

Pour Erwin Schrödinger², grande figure pionnière de la physique quantique, comme pour beaucoup d'autres, c'est cette conception de la matière qui inspire les physiciens du début du xx^e siècle. « La matière est constituée de particules, séparées par des distances relativement grandes ; elle est insérée dans l'espace vide. Cette notion remonte à Leucippe³ et à Démocrite [...]. Nous avons repris aujourd'hui cette conception de particules et d'espace vide [...] et, plus que cela, on peut parler d'une continuité historique complète : lorsqu'on ressuscita cette idée, ce fut avec la conscience très claire que l'on reprenait les concepts des anciens philosophes. De plus, cette idée rencontra dans le champ expérimental les plus grands triomphes concevables, tels que les

1. Démocrite d'Abdère, philosophe grec (460-370 av. J.-C.).

2. Physicien (1887-1961).

3. Philosophe grec, professeur de Démocrite (actif vers 440 av. J.-C.).

anciens philosophes eussent à peine osé en espérer dans leurs rêves les plus audacieux¹. »

Pourtant, le même Schrödinger fait remarquer qu'« un changement radical s'est produit dans nos idées sur la matière au cours du dernier demi-siècle. Il s'est fait jour graduellement, sans qu'on le remarque et sans que personne ne se préoccupe de le provoquer. Nous étions persuadés que nous nous mouvions toujours dans le vieux cadre "matérialiste", lorsqu'il s'est avéré que nous l'avions déjà quitté² ».

Quitter « le vieux cadre matérialiste », ce sera aussi la démarche de Bateson et celle de la thérapie brève stratégique. C'est également la démarche qui m'anime : quitter le point de vue ontologique, hérité des Grecs, pour un point de vue relationnel. Le postulat ontologique est devenu, depuis les Grecs, la plus importante prémisse de notre épistémologie occidentale : les choses ont une existence propre, elles sont séparées les unes des autres, elles ont des caractéristiques intrinsèques. Cette prémisse a eu une importance capitale dans le champ des psychothérapies. La psychiatrie aborde les problèmes psychologiques sous l'angle de la matière. Elle en cherche l'origine dans cette petite portion de matière qu'est notre cerveau. C'est là une position rejetée par la thérapie brève stratégique, qui situe les problèmes psychologiques non dans le cerveau, mais dans notre relation au monde. Mon hypothèse est que le processus de changement qui mène de la physique classique à la physique quantique est le même que celui qui mène de la psychiatrie à la thérapie stratégique. Plus précisément, j'avance ici l'idée que le changement de paradigme en physique était le préalable nécessaire à un changement comparable dans le champ de la psychothérapie : le passage d'une conception intrapsychique de la maladie mentale à une conception constructiviste et

1. Schrödinger, 1992, p. 34.

2. *Ibid.*, p. 32-33.

interactionnelle des problèmes psychologiques. La thérapie brève stratégique et la physique quantique montrent au fond la même chose : si nous voulons mieux comprendre le monde et mieux nous comprendre nous-mêmes, il nous faut comprendre comment nous y sommes reliés.

2. DE LA PHYSIQUE CLASSIQUE À LA PHYSIQUE QUANTIQUE

« Nous avons eu jusqu'ici maintes occasions de voir que la science occidentale a pour but essentiel de parvenir à la plus grande objectivité possible, à distinguer le plus nettement possible l'observateur et l'observé ; et que, pourtant, plus elle s'efforce d'imposer cette démarcation, plus celle-ci se révèle impossible à réaliser. De la physique à la psychologie, chaque département scientifique se rend de mieux en mieux compte qu'observer le monde, c'est y participer [...]. »

Alan Watts¹

2.1 Isaac Newton

S'il est une chose qui donne bien des maux de tête aux physiciens, c'est la nature de la lumière. Ils ont mené une enquête serrée pour déterminer sa composition : est-elle constituée de minuscules particules ou est-elle une onde ? Ce débat sur la dualité onde/ corpuscule remonte à Newton.

Nous avons tous entendu parler d'Isaac Newton². Nous le considérons généralement comme le père de la physique classique. Il n'est donc pas étonnant qu'il fût aussi astronome et mathématicien. Cependant, on oublie souvent le philosophe et le théologien (profondément croyant, il a produit

1. Watts, 1974, p. 80.

2. Homme de science anglais (1642-1727).