



## Le modèle de Palo Alto, késako ?

Peu ou mal connu, le modèle de Palo Alto donne pourtant des clés extrêmement efficaces pour décrypter - et résoudre - les problèmes humains. Alors Palo Alto, késako ?

### Historique de l'école de Palo Alto

Dans les années 50, **Gregory Bateson** et son équipe de recherches travaillent sur la modélisation de la communication humaine. Il définit le 1er le concept d'écologie de l'esprit.

Inspirés par ses travaux, une équipe de chercheurs va fonder le Mental Research Institute à Palo Alto en 1959. Le MRI est un **centre de recherches et de formation** autour de la **souffrance psychologique**. L'équipe du MRI - Paul Watzlawick, Dick Fisch, John Weakland en 1er lieu puis d'autres - travaillent notamment sur les **liens entre les structures relationnelles familiales et l'apparition des troubles mentaux**.

Leurs travaux conduisent, entre autres, à la **théorie de la double contrainte** - sur les origines de la schizophrénie - mais aussi et surtout à la modélisation d'un **modèle d'intervention** sur les problèmes humains qui se différencie des autres par la prise en considération d'un élément souvent oublié : la **RELATION**.

Cette approche est aujourd'hui représentée en Europe francophone par l'Institut Gregory Bateson, dirigé par Jean-Jacques Wittezaele, psychothérapeute, auteur de plusieurs livres autour de l'approche de Palo Alto et formé au MRI de Palo Alto.

### L'actualité de S Comm C

Ateliers «Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent» et «Rivalités entre frères et soeurs»

*Une approche lucide, simple et concrète de la relation adulte-enfant ...*

Ces ateliers sont destinés à toute personne en contact régulier avec des enfants : parents bien sur mais aussi assistantes maternelles, enseignants, ATSEM, personnel de crèche, ...

Ils consistent en un cycle de 7 rencontres de 2h30 où sont abordés différents thèmes autour de partages, d'exercices et de jeux de rôle.

Les thèmes abordés sont les suivants :

- aider les enfants aux prises avec leur sentiments pénibles
- gestion de conflit (2 rencontres)
- favoriser l'autonomie
- compliments et estime de soi
- bilan final

Des ateliers démarreront début janvier 2012 sur Les Avenières, Chambéry et le Nord-Isère. Plus d'infos sur :

<http://www.scommc.fr>

### Une approche systémique brève, interactionnelle et stratégique ...

Le modèle de Palo Alto est basé sur des prémisses théoriques solides dont vous trouverez ici un aperçu.

Il s'agit d'une **approche constructiviste** : il n'existe pas de «vérité» mais il y a autant de vérités que de points de vue sur la réalité. En changeant notre point de vue sur les choses, nous pouvons changer la façon dont nous vivons les choses.

Le modèle est **systémique et interactionnel** : l'analyse et le décryptage des situations est fait sous l'angle des interactions autour du problème pour lequel la personne vient voir l'intervenant. Les interactions peuvent concerner d'autres personnes - proches, collègues, etc - mais aussi la personne elle-même. Les interactions que la personne a avec elle-même - **ce qu'elle se dit à propos de son problème ou sur ce qu'elle devrait faire ou ne pas faire pour le résoudre** - sont en effet parmi les plus importantes pour permettre la résolution de ce problème.

Le décryptage sous cet angle permet une intervention **stratégique et paradoxale**. La grille de lecture fournie par Palo Alto permet en effet de dégager, pour la plupart des problèmes, **une tendance à l'action** de la personne.

L'objectif de l'intervenant est alors d'amener la personne à cesser ces **tentatives de solution**. Ce faisant, il permet à la personne d'**arrêter de se focaliser sur la vision du problème** qui rendait logique ses tentatives précédentes et rend donc possible d'autres façons de faire : l'intervenant **ouvre simplement le champ des possibles** pour la personne.

**Approche brève et pragmatique**, le modèle de Palo Alto permet en général des **changements rapides et durables**. La durabilité des résultats est obtenue grâce aux **consolidations** autour des **expériences émotionnelles correctrices** faites par la personne au quotidien au travers d'**exercices** demandés par l'intervenant tout au long de l'accompagnement.

#### Nord-Isère

1054 Route de Malvais  
38490 Aoste

#### Me contacter :

Sandrine Donzel  
06 13 17 36 51  
[sandrine@scommc.fr](mailto:sandrine@scommc.fr)

#### Chambéry

Le Vallon Fleuri - bat. E1  
1165 Rue des Belledonnes  
73490 La Ravoire



## En pratique ... des exemples pour mieux comprendre

*Attention : ces exemples sont des résumés et non des «recettes» toutes faites. Des solutions mises en place dans une situation peuvent ne pas fonctionner dans une autre qui semble similaire. Le décryptage nécessaire est fin et précis.*

### En famille

Une mère me consulte pour sa fille de 4 ans. Elle souhaite que je vois l'enfant, pensant que celle-ci n'a pas confiance en elle et est en difficulté dans les groupes. Elle est décrite comme souvent «grognon», se posant en victime des autres qui «sont méchants» (dixit la petite fille).

*Que font les parents actuellement ?*

Le comportement décrit au premier entretien est le suivant : l'enfant se met en retrait lorsqu'il y a d'autres enfants ; parfois elle tente de se mêler au groupe de façon maladroitement en tentant d'imposer l'activité mais se fait exclure du groupe à cause de cela.

Lorsque la petite fille se fait exclure du groupe, les parents consolent la petite fille et la gardent près d'eux. Persuadés que le problème est intrinsèque à l'enfant, ils s'attachent surtout à la rassurer sur le fait que cela va s'arranger, qu'elle va aller mieux.

*L'intervention ...*

Je vois la mère seule, malgré son désir de m'amener sa fille, lui expliquant que j'ai besoin de bien la connaître avant de la voir mais aussi que voir un intervenant extérieur est potentiellement pathologisant pour l'enfant et que je préfère attendre que les choses commencent à aller mieux pour voir l'enfant.

Il manque clairement à l'enfant une compétence relationnelle qui est de savoir entrer en contact avec les autres. De plus, la vision des parents - notre enfant n'a pas confiance en elle - conforte l'enfant dans le fait qu'elle n'a pas de prise sur la situation, ce qui la rend impuissante et la met en difficulté.

Je propose donc simplement aux parents de ne plus consoler leur fille dans les situations de groupe mais de la remettre dans l'action lorsqu'elle vient se plaindre de son «rejet» par les autres en lui disant quelque chose comme «C'est vrai que c'est frustrant de ne pas pouvoir jouer au super jeu que tu avais imaginé ... mais tu as le choix : tu peux décider de jouer seule à ton jeu ou bien jouer avec les autres à un autre jeu.»

La maman est enthousiaste et adhère totalement à la philosophie de ce que lui propose.

*Les résultats ?*

Au rendez-vous suivant, la mère revient seule, ravie : sa petite fille a tout de suite réagi positivement à l'approche, repartant parfois jouer avec les autres, choisissant parfois de rester seule mais sans pleurnicher. L'enfant revient toujours vers sa mère dans ces situations mais semble avoir plus de facilité à entrer en relation avec les autres.

L'accompagnement s'est fait en 2 rendez-vous. 6 mois après, la mère trouve l'évolution très positive et s'est approprié l'outil pour d'autres situations.

### Dans l'interaction avec soi-même

Une mère arrive difficilement à dire «au revoir» ou «à ce soir» à son enfant de 3 ans car elle pense qu'elle peut mourir dans la journée et que ce serait alors mentir à son enfant. Les séparations sont difficiles et la mère hésite à se séparer de son enfant.

*Que fait la mère actuellement ?*

Elle trouve son attitude excessive, se disant qu'il est bien peu probable qu'un accident lui arrive. Son entourage la rassure «tu exagères, ça n'arrivera pas, ...», ce qui lui rajoute l'angoisse d'être anormale. Elle ne peut s'empêcher de se poser des questions en cascade : qui s'occupera de mon enfant ? est-ce qu'il sera bien ? ...

*L'intervention ...*

La 1<sup>ère</sup> étape est de bloquer les tentatives de se rassurer qui ne font qu'angoisser encore plus la personne. L'intervenant confirme donc que la mort peut arriver à n'importe quel moment et qu'il est logique qu'une mère se préoccupe de l'avenir de son enfant dans un tel cas. Ensuite est demandé un exercice : noter sur un carnet la 1<sup>ère</sup> pensée qui surgit et avant d'enchaîner sur la question suivante, se demander si cette question a une réponse ou pas.

*Les résultats ?*

Au rendez-vous suivant, la mère est apaisée : elle a préparé une éventuelle disparition (lettre à son enfant, aspects matériels envisagés avec son compagnon, ...).

Les séparations se passent nettement mieux, elle peut facilement dire «au revoir» à son enfant. Elle n'appréhende plus la rentrée scolaire.

L'accompagnement s'est fait en 2 rendez-vous.

## Bibliographie

### «Comment réussir à travailler avec presque tout le monde» - Lucy Gill

Appliqué au monde du travail, un livre qui permet de décrypter des situations au travers de la grille de lecture de Palo Alto. Un ouvrage facile d'accès, avec des exemples pratiques et des exercices pour mieux comprendre

### «Du désir au plaisir de changer» - Françoise Kourilski

Un livre très complet, là encore appliqué au monde du travail mais présentant en détail comment l'approche peut changer la lecture des situations et aider à leur résolution.

### «Une logique de la communication» - P. Watzlawick, J. Beavin, D. Jackson

Un livre très théorique sur les principes de la communication humaine et ses applications dans le domaine thérapeutique.