



## Les tentatives de solution

**Pierre angulaire du modèle d'intervention de Palo Alto, le concept de tentatives de solution est celui qui différencie essentiellement ce modèle de tous les autres.**

Dans l'approche de Palo Alto, nous considérons que **les mêmes causes peuvent entraîner des effets différents et des causes différentes peuvent entraîner les mêmes effets.**

Une analyse des causes du passé n'est donc pas forcément utile car il est impossible de dire si c'est tel ou tel évènement qui cause l'incapacité de la personne à résoudre le problème actuel.

Ce que nous constatons, c'est qu'**un problème ne peut se maintenir dans le présent que si les efforts qui visent à le résoudre sont inefficaces.**

Comme le dit très bien Jean-Jacques Wittezaele dans l'article «L'école de Palo Alto» :

*«il ne s'agit pas de nier l'existence et l'importance de l'histoire mais de constater que si un problème est apparu à un moment de la vie, il ne peut perdurer que si on n'a pas trouvé une façon adéquate d'y remédier.»*

Les mêmes causes peuvent entraîner des effets différents et des causes différentes peuvent entraîner les mêmes effets.

### L'actualité de S Comm C

#### Prochaines conférences et ateliers

*Atelier «parler pour que les enfants écoutent écouter pour qu'ils parlent et «rivalités» entre frères et soeurs»*

*A partir de septembre, Lyon, Chambéry, les Avenières*

Les ateliers du printemps se terminent. Les nouvelles sessions seront publiées sur le site dans le courant de l'été.

*Formation «Développer son efficacité relationnelle»*

*Date et lieu à confirmer*

Une formation pour intégrer la dimension émotionnelle de la communication et savoir l'utiliser pour créer des relations professionnelles plus respectueuses de soi et des autres, mais aussi pour améliorer son efficacité dans les situations difficiles.

*Conférences sur Lyon et Grenoble*

*Dates et lieu à confirmer*

Des conférences sont prévues à Lyon et Grenoble, autour des émotions et de l'approche de Palo Alto.

Plus d'infos sur :

<http://www.scommc.fr>

### Ce que cela change ...

**Toutes les difficultés personnelles, relationnelles et familiales peuvent être interprétées sous l'angle des tentatives de solution.**

La cible de l'intervention Palo Alto devient alors l'**arrêt de ce mode de régulation** qui ne permet pas à la personne de résoudre son problème.

La conséquence principale est d'abord que **l'intervenant n'a pas à savoir ce qui est bon ou non pour la personne** qu'il accompagne ou à décider en fonction d'une norme. **Il n'applique pas non plus un protocole donné pour une problématique donnée.** Il analyse simplement tout ce que fait, dit, pense, ressent la personne autour de son problème, ainsi que tout ce que fait l'entourage et en déduit la direction stratégique à prendre. Cette direction sera **donc spécifiquement adaptée à la personne concernée, à son environnement et à son mode de fonctionnement.**

«Le problème, c'est ... la solution.»

Paul Watzlawick

Pour atteindre l'arrêt des tentatives de solution, l'intervenant proposera alors à la personne, et souvent à son entourage, **des tâches** qui amèneront la personne accompagnée à **aller à 180° de ses tentatives de solution précédentes.**

L'orientation proposée à chaque personne est donc unique et spécifique à son mode de régulation actuel - qui, lui, est issu de son histoire et de ses apprentissages précédents. **La connaissance de l'histoire de la personne n'est pas utile pour résoudre le problème ; partir du mode de fonctionnement inadapté actuel suffit.**

En bloquant les tentatives de solution, l'intervenant oblige la personne à **recourir à un mode de régulation différent.** Dans ce contexte, les tâches proposées par l'intervenant permettent aux personnes de **vivre aux personnes des expériences émotionnelles correctrices.** Ces expériences leur permettent soit de **prendre conscience qu'elles ont des**

#### 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



capacités qu'elles ne soupçonnaient pas, soit de pouvoir travailler à l'acquisition de ces compétences manquantes.

C'est le blocage du mode de régulation antérieur qui permet cette prise de conscience et le déblocage du problème.

Il semblerait en effet que le blocage des tentatives de solution ouvre le champ des possibles et permette à la personne de **prendre conscience de possibilités que son mode de régulation précédent ne lui permettait pas de voir.**

Toute la difficulté consiste à faire en sorte que la personne accompagnée accepte de

réaliser la tâche proposée alors que celle-ci est à 180° de ce qu'elle faisait précédemment.

Nous sommes ici dans la technique relationnelle et communicationnelle, aspects qui seront développés dans un prochain bulletin.

## En pratique ... les tentatives de solution et les modes de régulation

### Cas de boulimie

Une femme, 50 ans, a un comportement boulimique - grosses crises puis vomissements 1 à 2 fois par semaines - depuis 30 ans.

#### Tentatives de solution :

- manger «diététiquement correct» à tous les repas (5 fruits et légumes par jour, alimentation biologique, ...)
- s'interdire les aliments «grossissants»
- contrôler ses apports alimentaires en se mettant au régime à intervalles réguliers
- s'exhorter «je ne devrais pas le faire»
- faire appel à sa volonté : «je dois me contrôler mieux.»

#### Thème des tentatives de solution :

Je contrôle mon alimentation.

#### Thème thérapeutique (180°) :

Je ne dois plus contrôler.

#### 1ère tâche proposée :

- réintroduire des aliments plaisir à chaque repas en savourant bien ceux-ci

#### Résultat :

Disparition des crises au 3e rendez-vous.

La personne réalise qu'en acceptant la crise et en savourant les aliments, elle peut stopper une crise qui démarre alors qu'en essayant de lutter, elle augmente la puissance de la crise.

Un travail complémentaire d'observation (quel est le contexte qui déclenche les crises) a permis en outre de révéler un malaise relationnel autour de l'affirmation de soi.

### Cas d'anxiété d'avoir une diarrhée

Un homme, 40 ans, souffre de cette phobie depuis 15 ans.

#### Tentatives de solution :

- se vider le plus possible volontairement
- éviter les situations où il pourrait être bloqué sans accès rapide aux toilettes
- consommer des aliments constipants
- rationaliser : «c'est débile !»

#### Thème des tentatives de solution :

J'évite, j'essaie de contrôler mes sphincters.

#### Thème thérapeutique (180°) :

J'affronte le fait que cela peut arriver.

#### 1ère tâche proposée :

- imaginer tous les jours que ça arrive et se confronter en détail aux sensations, angoisses, détresse, qui seront ressenties

#### Résultat :

L'anxiété est nettement diminuée au bout de 2 rendez-vous grâce à la tâche. Il y a encore une appréhension mais l'anxiété est nettement moins présente.

L'abaissement du niveau d'anxiété a permis aussi à la personne de réaliser que cette pensée obsédante était plus présente à certains moments qu'à d'autres et là aussi un travail de contextualisation a été lancé pour identifier les situations et contextes relationnels et émotionnels qui pourraient favoriser l'apparition de l'anxiété afin de travailler sur ces contextes si besoin.

### Cas de conflits dans la fratrie

Une maman, 35 ans, vient pour des conflits incessants entre ses enfants.

#### Tentatives de solution de la maman :

- intervenir en prenant parti
- chercher à savoir qui a fait quoi
- appréhender les conflits (involontaire)
- comportement non verbal traduisant le ras-le-bol (involontaire)

#### Thème des tentatives de solution :

Arrêtez de vous disputer !

#### Thème thérapeutique (180°) :

Disputez-vous !

#### Les tâches proposées :

- prendre un carnet et observer les disputes de façon détaillée

#### Résultat :

Au bout d'1 semaine, il n'y a quasiment plus de disputes. Les enfants avaient besoin d'apprendre à régler eux-mêmes leurs conflits, apprentissage qui leur était difficile si le parent intervient trop souvent et trop tôt.

Les parents n'avaient pas confiance dans la capacité des enfants à le faire et avaient besoin d'expérimenter que c'était possible.

Un travail complémentaire a ensuite été mené avec les parents sur une façon différente d'accompagner les conflits dans la fratrie pour aider les enfants à mieux s'autonomiser encore dans leurs relations et mieux gérer les conflits entre eux.

## Bibliographie et ressources

### «A la recherche de l'école de Palo Alto» - Jean-Jacques Wittezaele et Teresa Garcia

A la fois une histoire de l'école de Palo Alto, présentant les intervenants principaux - Bateson, Watzlawick, Fisch, Weakland, ... - mais aussi une excellente synthèse des idées essentielles qui sous-tendent le modèle.

### «Changement, paradoxes et psychothérapie» - Paul Watzlawick - Dick Fisch - John Weakland

Un des ouvrages fondateurs de l'école de Palo Alto. Un ouvrage technique qui décrit bien le modèle et ses fondements.

### «Faites vous-même votre propre malheur» - Paul Watzlawick

Avec beaucoup d'humour et sous forme d'un manuel parodique, Watzlawick livre ici une excellente vulgarisation du modèle