

L'HOMÉOSTASIE N'EST PAS UN LONG FLEUVE TRANQUILLE

Homéostasie et non-changement

La notion d'homéostasie (étymologiquement « stabilité du milieu, état stationnaire ») a été proposée par Claude Bernard à propos des équilibres biologiques du corps humain (température, glycémie...). Dans le champ de la thérapie familiale systémique, l'homéostasie a été comprise comme ce qui résistait au changement. La crise était alors vue comme ce qui devait être soutenue, pour sortir d'un équilibre générateur de problèmes et atteindre un nouvel équilibre dont les inconvénients sont acceptables et acceptés.

Cela donne de l'homéostasie une vision assez « plate », et a orienté l'attention des intervenants sur des outils stratégiques amplifiant le déséquilibre initialisé par l'état de crise. Ces techniques ont souvent une dimension de provocation marquée. Comme certains intervenants aiment à le répéter : « la crise est une opportunité »... surtout pour eux !

Homéostasie et changement

Regardée de plus près pourtant, l'homéostasie est une suite de variations, entre un minimum et un maximum. Il s'agit donc d'un équilibre dynamique, vivant, comme la respiration qui va de l'inspiration à l'expiration, avec, selon les circonstances et les efforts, des variations des maximums possibles.

Dans les systèmes vivants, nécessairement complexes, c'est-à-dire conciliant des objectifs contradictoires¹, l'addition des limites individuelles génère des « frontières » que personne n'a définies mais que chacun a participé à construire. Hors ces limites, un inconfort s'installe chez l'un ou l'autre ou les uns et les autres des membres de ce système. Ce sont les attitudes qui visent à sortir de cet inconfort, et donc à retrouver une zone de confort acceptable qui rendent impossible l'acceptation de n'importe quel changement. Les membres du système se retrouvent ainsi pris dans une double contrainte : chacun veut que ça aille mieux, et chacun fait ce qu'il faut pour maintenir la situation problème qui s'est constituée à partir de cette accumulation non concertée de (tentatives d'imposer ses) solutions.

Favoriser le changement en soutenant l'homéostasie ?

Le problème que peuvent poser des stratégies d'augmentation de la tension, si elles n'arrivent pas à un résultat rapide, comme un sparadrap qu'on arracherait d'un coup ne laissant, par la surprise, que peu de temps à l'appréhension et à la douleur, c'est de favoriser au contraire les crispations, les raidissements, les peurs, et, du même coup, le non changement, une homéostasie-problème.

Soutenir les raisons de ne pas changer, en identifiant ce qu'un changement souhaité par chacun pourrait déranger chez les autres, c'est alors plutôt soutenir une homéostasie-solution respectueuse des besoins et des peurs, des savoirs et des ignorances, des alliances et des possibles trahisons, des contradictions entre les personnes et en chacune de ses personnes. A partir d'un effort de compréhension de cette complexité, c'est soutenir la co-construction coopérative d'une homéostasie nouvelle, instruite par la crise qui la rend nécessaire.

L'accompagnant alors devient lui-même, dans cette recherche difficile, un élément de cette systémique coopérative...

¹ Cf. <http://www.frbalta.fr/Livres/> *La complexité à la portée de tous, une nécessité citoyenne*. Erès, 2017