



AVDITS

ASSOCIATION VAUDOISE D'INTERVENTIONS
ET DE THÉRAPIES SYSTÉMIQUES

L'approche systémique en santé mentale – première partie

Deux contes :

L'arbre et Cœur de braise, cœur de fer et cœur d'or

Je le répète : ce qui pense, c'est le système entier engagé dans un processus d'essai-et-erreur, qui est composé de l'homme plus son environnement.

Gregory Bateson (Vers une écologie de l'esprit)

Nicolas Louis Marie Nussbaumer, Psychiatre et Psychothérapeute systémique,
Formateur et Superviseur au Centre d'Étude de la Famille (CEF),
Président de l'Association Vaudoise d'Interventions et de Thérapies Systémiques, Lausanne
<http://nicolasnussbaumer.ch/>

Introduction

L'approche systémique en santé mentale est un sujet aussi vaste que l'ensemble des continents et des océans de notre planète, Terra Mater. Aussi complexe que tous leurs habitants, des insectes aux pachydermes en passant par les oiseaux et la faune sous-marine. Aussi insaisissable que les nuages dans le ciel et les flocons de neige s'effaçant sur l'eau d'une rivière. Autrement dit, définir l'approche systémique ou écosystémique, la documenter, la raconter, relève d'un défi lancé à la rationalité, au discours cohérent, à la dissertation savante. Heureusement, Edgar Morin vient à mon aide et confirme mon intuition : la vraie rationalité n'est autre que la raison ouverte.

« La raison ouverte ne fait pas que combattre l'irrationnel, elle dialogue avec lui et reconnaît l'irrationnalisable. A la différence de la vision démente d'un monde totalement rationnel et d'un homme seulement rationnel, elle voit dans le monde jeu d'ordre/désordres/organisation, et conçoit *homo* non seulement *sapiens*, mais *sapiens/demens*. La raison ouverte reconnaît l'a-rationnel, c'est-à-dire ce qui n'est ni rationnel ni irrationnel, comme l'être et l'existence, qui sans raison d'être, sont.

La raison ouverte reconnaît qu'il y a des réalités à la fois rationnelles, irrationnelles, a-rationnelles, sur-rationnelles comme les mythes, alors que la raison close n'y voit qu'erreurs, sottises, superstitions (...).

Ainsi, nous nous retrouvons au cœur même du problème de la raison, non pas de la certitude, non pas le doute seul, mais le dialogue/circuit croyance-doute. La raison est foi dans la connaissance, elle est doute quant aux prétentions absolues de la connaissance (...). La vraie rationalité est de nature dialogique (...).

Cette rationalité-là, qui comporte en elle-même la potentialité d'autocritique et d'auto-dépassement, est un trésor vital pour l'esprit humain. Mais pour sauver et développer la

rationalité, il nous faut la rendre capable d'affronter la complexité, c'est-à-dire la multidimensionalité, l'incertitude, la contradiction » (Morin, 1994).

C'est pourquoi j'ai pensé, afin de gagner un peu de temps face à ce défi, et aussi pour honorer immédiatement l'une des formes maîtresses de l'approche systémique, à commencer par vous raconter une histoire. Un conte. Plus encore : deux contes.

Le premier, qui est court, nous est rapporté d'Inde par Henri Gougaud. J'ai écrit le second, qui est long, en m'inspirant de diverses sources.

La deuxième partie de cet article sur l'approche systémique en santé mentale, qui sera un rappel de l'histoire et des fondements théoriques de cette approche, et qui décrira ses principales écoles ainsi que quelques-unes de ses pratiques actuelles, paraîtra le 31 décembre 2024.

L'arbre

Tu pourras manger de tout arbre du jardin, mais tu ne mangeras pas de l'arbre de la connaissance du bonheur et du malheur, car, du jour où tu en mangeras, tu devras mourir.

Livre de la Genèse

Il était une fois dans un pays aride, un arbre prodigieux, gigantesque, qui était visible loin à la ronde. Il était aussi vieux que la Terre. Si les femmes stériles venaient parfois le supplier ou les hommes lui demander conseil, personne jamais ne mangeait de ses fruits juteux qui avaient pourtant l'air délicieux. Parce que, depuis que la mémoire des hommes existe, l'on avait appris que, de ses deux immenses branches, l'une donnait de bons fruits tandis que l'autre portait la mort. On apprenait donc aux enfants à ne jamais goûter à aucun des fruits de l'arbre.

Un jour, après un été trop sec et un hiver terrible, dont les vents tempétueux dévastèrent le pays, tandis que le gel avait anéanti les bourgeons du printemps, survint une famine si affreuse que les enfants mouraient et les adultes désespéraient. Seul l'arbre n'avait pas souffert et présentait à nouveau ses beaux fruits au regard. Les gens se parlèrent et se dirent qu'il fallait prendre un risque, mais personne ne bougea, jusqu'à ce que le père d'un enfant qui ne vivait déjà presque plus se leva, alla vers la branche de droite, cueillit un fruit et le mangea, savourant avec délectation son repas.

Alors, voyant que l'homme restait en vie, toute la population se précipita à son tour, ce fut une immense clameur et des cris de joie emplirent le ciel. Les gens se gorgèrent des fruits de la branche droite qui repoussaient aussitôt. Ils festoyèrent longtemps et rirent de leur peur passée.

Bientôt, certains se dirent que la branche de gauche était porteuse des mauvais fruits. Ils se dirent aussi, avec une joie vengeresse, qu'ils allaient lui régler son compte, car c'était à cause d'elle qu'ils avaient failli mourir de faim. Ils la coupèrent donc au ras du tronc.

« Le lendemain, tous les bons fruits de la branche de droite étaient tombés et pourrissaient dans la poussière. L'arbre amputé de sa moitié empoisonnée n'offrait plus au grand soleil qu'un feuillage racorni. Son écorce avait noirci. Les oiseaux l'avaient fui. Il était mort ».

(Gougaud, 1992).

Prenons le temps de respirer, de lever la tête, de regarder par la fenêtre, de laisser notre esprit vagabonder quelques instants...

Voici maintenant l'autre conte :

Cœur de braise, cœur de fer et cœur d'or

Abel faisait paître les moutons, Caïn cultivait le sol.

Livre de la Genèse

Rappelle-toi, en savoir trop peut faire vieillir prématurément.

Vassilissa la Sage

Il était une fois, dans un pays lointain à l'extrémité de l'occident, un vieux roi qui avait trois fils. Les deux aînés étaient vifs et intelligents ainsi que puissants, car ils avaient un cœur de fer, tandis que le troisième, le cadet, était lent et naïf, faible aussi avec son cœur de braise. On l'appelait le Nigaud. Tout cela se passait il y a des siècles et des siècles, peu après que les dieux aient puni les hommes, les femmes et les androgynes d'avoir osé escalader le Ciel pour les attaquer. La Terre entière se souvient encore du châtement terrible qui frappa cette race d'humains si puissante de par sa nature : chaque personne possédait auparavant, en effet, deux visages, deux cœurs, deux sexes, quatre jambes et quatre bras. Il y avait trois espèces d'humains, le mâle avec deux sexes masculins, la femelle avec deux sexes féminins et enfin l'androgynie, qui avait un sexe féminin et un sexe masculin (Platon, Le banquet). Les dieux décidèrent de les affaiblir en les coupant en deux, ce qui les réduisit aux formes humaines que l'on connaît aujourd'hui, avec un visage, un cœur, un sexe, deux jambes et deux bras. On vit alors apparaître l'Amour sur Terre, lorsque chacune des moitiés cherchait sans cesse à se recoller à l'autre, un homme avec un homme pour l'espèce mâle, une femme avec une femme pour l'espèce femelle, un homme avec une femme pour l'espèce androgynie. Mais si les deux frères aînés du Nigaud descendaient d'un androgynie, et recherchaient en amour tous deux une femme, on ne savait rien du Nigaud sur ce point, car il pouvait aimer tout le monde, sans se préoccuper de la forme corporelle de la personne ni de sa manière de faire avec son sexe. Le Nigaud disait volontiers, en souriant, que son sexe étrange était une récapitulation de tous les sexes.

Le vieux roi, qui était sage et respectait ses ancêtres, décida de soumettre ses trois fils à trois épreuves afin de savoir qui porterait la couronne après sa mort. Les trois fils furent envoyés à travers le monde et durent ramener de leur voyage d'abord le plus beau des tapis, puis la plus belle des bagues et enfin, la plus belle des princesses (Von Franz). Les épreuves se succédèrent, et il suffit de savoir ici que les deux frères aînés, s'ils étaient vifs et intelligents ainsi que puissants, étaient aussi paresseux et fourbes. De son côté, par sa candeur et sa simplicité, le Nigaud, qui sut demander humblement l'aide des forces souterraines, remporta finalement les trois épreuves, ce dont les deux frères aînés lui tinrent par la suite toujours rancune. Le Nigaud épousa la princesse qu'il avait ramenée de l'un de ses égarements au sein d'une forêt profonde, sans que l'on sache vraiment d'où sortait cette magnifique apparition. Certaines personnes affirment qu'elle était l'arrière-petite-fille de la fée Mélusine, qui vivait autrefois dans l'immense forêt de Brocéliande, et qui avait épousé, comme on le sait, le comte Raymondin. On se souvient également que celui-ci n'avait pas respecté le pacte conclu avec son épouse-fée avant leur mariage, à savoir qu'il devrait la laisser libre chaque samedi, et ne jamais chercher à savoir où elle se rendait ce jour-là. Quand une fée est sévèrement blessée, contrairement « au genre humain qui ne connaît que le pardon ou l'expiation » (Kelen), elle ne pardonne pas et s'en va. C'est ainsi que Raymondin se retrouva seul. Et, finalement, découvrit que la solitude peut devenir joie de l'âme (Kelen).

Le roi Nigaud régna avec sagesse pendant longtemps, avec son épouse-fée devenue reine, sa naïveté étant largement compensée par sa bonté, une simple « bonté sans pensée » (Grossman). Il était peu intelligent mais très pieux, et chaque matin, quittant discrètement le

lit de son épouse adorée, il se mettait à genoux afin de rendre grâce au Ciel et à la Terre pour leur générosité. Il disait aussi merci pour ses prodigalités à son vieux frère l'Océan dont le grondement puissant, à quelque distance du palais, berçait ses nuits. Son épouse la reine, de son côté, retournait souvent dans sa clairière, au cœur de la grande forêt, où elle pouvait se baigner dans la fontaine de jouvence, et où les animaux de la forêt la retrouvaient. Car elle savait leur parler et eux n'avaient aucune crainte en sa présence.

Une fois l'an, le roi Nigaud escaladait courageusement la plus haute montagne du royaume où vivait une géante terrifiante. Pourtant, par sa simplicité, le roi Nigaud, alors qu'elle le questionnait chaque fois rudement pour savoir ce qu'il voulait, obtenait toujours, simplement en le lui demandant, qu'elle le portât au bout de ses bras jusque au-dessus des nuages. Ainsi, il pouvait monter au Ciel (Eliade) où il présentait ses offrandes et ses remerciements aux déesses et aux dieux qui le recevaient chaque fois avec bonhomie et gentillesse. Quand il fut trop vieux pour escalader la montagne, il grimpa sur le plus bel arbre du royaume et les divinités l'accueillirent encore souvent.

Le roi Nigaud respectait profondément le vieux prêtre guérisseur du royaume d'occident, qu'il aimait comme un père. Celui-ci lui enseigna l'exigence, afin que les récoltes soient bonnes, que les gens du royaume aient suffisamment de nourriture et qu'ils soient heureux, de rendre visite aux ancêtres morts et de leur témoigner de la reconnaissance. Pour cela, il fallait écouter ce que disaient les rêves. C'était de cette manière aussi que l'on pouvait guérir les malades. Il lui disait que c'était l'axe du monde qui réunissait le monde des vivants et celui des morts (Narby). Le vieux prêtre lui apprit encore que dans le cœur de chaque humain, juste à côté de la braise chez les cœurs de braise, et juste à côté du fer chez les cœurs de fer, il y a une oasis minuscule et merveilleuse, faite de milliers de couleurs chatoyantes et qui contient, en des formes microscopiques, tous les animaux de la terre et les oiseaux du ciel ainsi qu'une rivière sacrée peuplée des plus beaux poissons du monde. Cette oasis est entourée d'une fine enveloppe d'or pur qui lui permet d'être à l'abri des catastrophes et des guerres, c'est pourquoi elle est aussi appelée « cœur d'or ». Mais, ajouta le vieux prêtre, seules les personnes ne sachant pas compter peuvent découvrir leur propre cœur d'or.

Le cœur de braise du vieux roi Nigaud rougeoyait de félicité en entendant ce récit merveilleux, qu'il avait entendu avec délice des centaines de fois, et ne se lassait pas d'en redemander la narration au vieux prêtre.

Le roi Nigaud et la reine-fée n'eurent pas d'enfant, mais d'autres cœurs de braise engendrèrent de grandes familles qui peuplèrent pour moitié le pays tandis que les cœurs de fer en peuplaient l'autre moitié.

A la mort du roi Nigaud, ce fut l'un des fils de son frère aîné qui régna sur le royaume. Mais, comme son père, s'il était vif, intelligent et puissant, il était aussi paresseux et fourbe. Les gens du royaume vécurent pourtant encore quelque temps dans l'abondance qui faisait suite au règne du roi Nigaud. Bientôt, les ancêtres délaissés laissèrent tomber leurs prodigalités, le blé et les légumineuses furent la proie des ravageurs et une famine survint dans tout le pays qui fit mourir beaucoup de gens. Le roi au cœur de fer publia alors un édit qui rendait les cœurs de braise responsables de cette famine et les condamnait à l'exil au-delà des mers. Ce fut alors un long et pénible spectacle que de voir des colonnes de milliers de personnes au cœur de braise s'en aller à travers le pays pour s'embarquer, au-delà des mers, vers le lointain orient.

Cependant, en occident, plus aucun roi de fer n'escaladait la montagne sacrée. Plus aucun ne respectait les ancêtres. De plus, comme ils ne connaissaient que le langage du fer qui est un langage de calculs, personne dans le peuple de fer ne connaissait son cœur d'or intérieur. Le roi de fer et ses conseillers se mirent à fomenter un complot, envieux de la puissance divine. Se prévalant de leurs aînés, ils tentèrent à nouveau d'escalader le Ciel pour combattre les dieux (Platon). Depuis qu'ils avaient cessé de croire aux ancêtres, ils avaient cessé de rêver : « on n'avait plus besoin de rêves puisque maintenant, ils savaient tout » (Jung). Seuls, les descendants du roi Nigaud et les autres Nigauds, nés du peuple des cœurs de braise dans le lointain orient, continuaient à rêver tout en pleurant chaque jour leur ancienne terre d'occident dont ils avaient été chassés.

Au Ciel, le collège divin finit par s'impatienter devant l'arrogance démesurée des cœurs de fer et chargea Némésis, la déesse de la juste colère divine, de faire le ménage. Némésis, par le truchement du Ciel, son oncle maternel, déversa alors sur les cœurs de fer un déluge de pluie incessante pendant plusieurs semaines. Les cœurs de fer ne perdirent pas tout de suite leur superbe et au contraire se mirent à ricaner en se tournant vers le Ciel, puis à vociférer d'ignobles jurons. Mais bientôt, leurs mâchoires se crispèrent lentement, avant de se figer, ainsi que leurs corps entiers, hébétés, dans une immobilité mortelle. L'eau avait pénétré leurs cœurs de fer, la rouille les avait anéantis.

A l'orient, pendant ce temps, les cœurs de braise rêvaient de paradis perdus et se réveillaient en se parlant de leurs nuits : les rêves ne leur disaient-ils pas de prendre le chemin du retour, de retraverser les mers et de retourner dans leurs anciennes terres d'occident ? Ils entamèrent alors ce long voyage.

De retour chez eux, les cœurs de braise, dont nombre d'entre eux connaissaient leur cœur d'or, ainsi que feu le roi Nigaud, s'arrêtaient devant chaque statue rouillée d'un cœur de fer, et, pris de compassion, sentaient leur propre cœur se dilater et projeter des milliers d'étincelles, comme de minuscules étoiles sur les statues. Celles-ci, une à une, réchauffées par cette chaleur inespérée, se mirent à faire quelques gestes maladroits puis, bientôt, retrouvèrent leur force de fer.

Une nouvelle vie commença dans le royaume des cœurs de braise et des cœurs de fer. Avec le temps, malgré l'interdiction faite par les hommes de fer à leurs filles, celles-ci étaient étrangement attirées par les cœurs de braise, de sorte qu'il y eut de nombreuses unions, et des milliers de petits cœurs de fer-braise vivaient désormais dans le royaume. Plus rarement, des hommes de fer, observant la facilité avec laquelle les hommes de braise, pourtant Nigauds comme leur ancêtre royal, étaient proches de toutes les personnes quels que soient la forme et l'usage de leur sexe, tentèrent d'approcher ces êtres autres et furent surpris d'être si bien accueillis.

Malgré tout, la majorité des cœurs de fer continuaient à se sentir plus puissants grâce à leur fer tandis que les cœurs de braise se sentaient plus chauds. Mais ils se disaient que cela n'avait aucun sens après les événements catastrophiques du passé. Un jour, un alchimiste, venu de plus loin que le lointain orient et précédé d'une réputation de voyant extraordinaire, débarqua à la cour des rois de braise et de fer, qui avaient fini par alterner la royauté entre les deux lignées. Examinant attentivement le roi de fer au pouvoir cette année-là, puis le roi de braise qui venait de lui céder la couronne, il dit : « vous me demandez si je vois bien dans vos cœurs une différence entre vous ? Mais ce que je vois est parfaitement identique, quoique en proportions différentes : je vois d'un côté un cœur de fer

assoupli par une petite braise chaleureuse, et je vois de l'autre côté un cœur de braise consolidé par un morceau de fer puissant. Les seuls humains du royaume à posséder à part égale la braise et le fer sont vos enfants : les avez-vous entendus chanter joyeusement dans la cour ce chant étrange que j'entendis tout à l'heure avec ravissement ? ».

*Mon père et son cœur de fer
Ma mère et son cœur de braise
Mon oncle est fer
Ma tante est braise*

*Et nous avec nos cœurs de fer et de braise.
Et nous avec nos cœurs de ferbraise.
Et nous avec nos cœurs de de feraise.
Sommes-nous des cœurs de fraise ?*

Cœurs de fraise, cœurs de fraise, cœurs de fraise, cœurs de fraise !

Ce fut seulement lorsqu'on leur fit entendre vraiment ce que leurs enfants chantaient qu'ils décidèrent d'organiser un congrès :
Ils firent venir, autour des plus grandes* savantes* du royaume, les sages, les prêtres*, les alchimistes, les druides*, les chamanes* du monde entier, qui débattirent pendant huit jours pour savoir si les enfants pouvaient être une source de savoir autant qu'iel*-mêmes ?
Pour savoir par exemple comment les enfants avaient découvert cette petite étoile « * », que ceux d'entre eux sachant déjà écrire ajoutaient à tous les noms de personnes, et qui permettait d'accueillir tout le monde sans devoir justifier les différences de genre ou de race ?

Le congrès commença en musique avec une magicienne qui se leva et chanta de sa voix magnifique :

*Tu m'as promis qu'il y avait une étoile
Pour chacun dans le ciel et que si tu l'appelles
Elle t'accompagnera*

*Toi qui encaisses les coups
Si un jour tu décides de t'offrir au vide
Tu seras mon étoile
Je hisserai les voiles
Si la mer te ravit
Tu règneras sous les eaux cristal
Et moi le cœur fidèle
Si un jour perdue je t'appelle
Tu me protégeras*

*Toi qui encaisses les coups
Si un jour tu décides de t'offrir au vide
Tu seras mon étoile
Je hisserai les voiles*

*Tu seras toujours ma reine
Mon chant de sirène*

*Le sang dans mes veines
Et si la tristesse t'entraîne
Et que tu quittes l'arène
Je serai diluvienne*

*Toi qui encaisses les coups
Si un jour tu décides de t'offrir au vide
Tu seras mon étoile
Je hisserai les voiles*

Clara Ysé, Oceano Nox, 2023

Lors de la conclusion du congrès, une vieille chamane venue des plus lointaines contrées orientales de l'orient, s'avançant péniblement avec l'aide de sa canne, monta à la tribune et déclara : « j'ai entendu, il y a très longtemps, un sage venu de plus loin encore que chez moi, et qui était venu à pied depuis l'autre côté du monde, après l'avoir parcouru sa vie durant dans tous les sens, et qui m'a dit ce qu'il avait découvert à la fin de sa vie » :

*Quand on pratique l'étude,
Chaque jour on accumule.
Quand on pratique la Voie,
Chaque jour on en fait moins.*

Lao-Tseu cité par Roustang

Conclusion

L'arbre et la mousse, leur humilité, enseignent notre humanité qui, elle aussi, est humus.

Remerciements

Pour m'avoir inspiré ce conte, je remercie Gregory Bateson, Mircea Eliade, Les auteurices du Livre de la Genèse, Henri Gougaud, Vassili Grossman, Carl Gustav Jung, Jacqueline Kelen, Lao Tseu cité par François Roustang, Jeremy Narby, Clarissa Pinkola Estés, Platon, Marie-Louise von Franz, Clara Ysé.

Références

Ancien Testament, 1976. *La Genèse*. Traduction Œcuménique de la Bible, éd. du Cerf, Paris, 2,16-17 et 4,2.

Bateson G., 1980. *Vers une écologie de l'esprit*. Tome 2, Seuil, Paris, 241.

Eliade M., 1957. *Mythes, rêves et mystères*. Gallimard, Paris, 79.

Gougaud H., 1992. *L'arbre d'amour et de sagesse*. Seuil, Paris, 190-191.

Grossman V., 2023. *Vie et Destin*. Calmann Lévy, Paris, 481.

Jung C.G., 1973. « Ma vie ». Souvenirs, rêves et pensées. Gallimard, Paris, 420.

Kelen J., 2005. *L'esprit de solitude*. Albin Michel, Paris, 45-49.

Morin E., 1994. La réforme de la pensée. In Morin E., *La complexité humaine*. Flammarion, Champs essais, Paris, 261-262.

Narby J., 2016. *Le serpent cosmique*. Georg Editeur, Genève, 96.

Pinkola Estés C., 1996. Vassilissa la Sage. In *Femmes qui courent avec les loups. Histoires et mythes de l'archétype de la femme sauvage*, Grasset, Paris.

Platon, 1964. *Le Banquet. Phèdre*. Garnier-Flammarion, Paris, 49.

Roustang F., 2004. *Il suffit d'un geste*. Odile Jacob, Paris, *Citation de Lao-Tseu*, 7.

Von Franz M.-L., 1995. Interprétation d'un conte. Les trois plumes. In Von Franz M.-L., *L'interprétation des contes de fées*. Albin Michel, Paris, 63-140.