



La Cybernétique de Second Ordre :

Fondement de la Relation Thérapeutique et Clé de l'Engagement du Thérapeute

Depuis les années 1970, la cybernétique de second ordre a profondément transformé notre manière de penser les systèmes vivants et les interactions humaines, en particulier dans les domaines de la psychothérapie, de la systémie et de l'accompagnement. Contrairement à la cybernétique de premier ordre, qui observe les systèmes « de l'extérieur », la cybernétique de second ordre implique que l'observateur fait partie intégrante du système observé.

Autrement dit, **le thérapeute cesse d'être un expert neutre pour devenir un participant actif, co-créateur de la réalité thérapeutique**. Cette évolution modifie radicalement la posture professionnelle et ouvre la voie à un engagement personnel plus profond dans la relation d'aide.

Comprendre la Cybernétique de Second Ordre

Théorisée notamment par Heinz von Foerster et développée au sein de l'École de Palo Alto, la cybernétique de second ordre repose sur un postulat clé : **toute observation est construite**. Il n'existe pas de point de vue objectif ou neutre. Chaque interaction thérapeutique est influencée par le regard, les croyances et la subjectivité du thérapeute.

Quelques principes fondamentaux :

- L'observateur fait partie du système qu'il observe.
- La réalité est co-construite entre le thérapeute et le client.
- L'acte thérapeutique s'inscrit dans des boucles de rétroaction où chaque intervention modifie le système, transformant également le thérapeute.

Le Thérapeute, Co-auteur du Changement

Dans ce cadre, le thérapeute ne se limite pas à « réparer » un patient défaillant. Il entre dans une **danse relationnelle**, où sa posture, ses émotions et ses hypothèses deviennent des **leviers du changement**.

Cette approche exige humilité et responsabilité : le thérapeute accompagne un processus émergent et devient un acteur engagé de la transformation du système relationnel, dépassant le simple rôle de technicien.

Le Levain Invisible du Changement Thérapeutique

Une des idées les plus puissantes de la cybernétique de second ordre est que **le thérapeute lui-même est un élément actif du système thérapeutique**, un levier souvent méconnu mais déterminant.

Ce n'est pas seulement ce qu'il fait, mais **ce qu'il est dans la relation** qui influence la dynamique en présence. Sa posture intérieure, ses croyances implicites, et ses zones d'ombre impactent directement ce qui se joue dans la séance.

La conscience de cet enjeu invite à un travail d'auto-réflexivité approfondi, souvent nécessaire pour débloquer des situations thérapeutiques figées.

Exemple :

Un thérapeute en accompagnement systémique d'équipe prend conscience, en supervision, qu'il projette son besoin de reconnaissance dans le groupe, ce qui rigidifie son intervention. Ce dévoilement personnel lui permet d'adopter une posture plus souple, libérant ainsi l'énergie collective.

Une Transformation Intérieure Essentielle

Cette évolution de posture ne repose pas sur des techniques spécifiques, mais sur la prise de conscience que **le thérapeute influence autant qu'il est influencé**. Il devient acteur du changement non en « faisant plus », mais en « étant autrement ».

Cette conscience de soi, cultivée avec bienveillance et rigueur, transforme la posture thérapeutique. Elle permet d'abandonner la tentation de « faire réussir la thérapie » pour s'engager dans une présence relationnelle puissante, où le thérapeute devient un révélateur des mouvements possibles du système.

Conclusion : Une Invitation à la Conscience

La cybernétique de second ordre est bien plus qu'un concept théorique. Elle est une invitation à **repenser la relation thérapeutique** en intégrant la co-construction et la responsabilité partagée au cœur de l'acte d'aide.

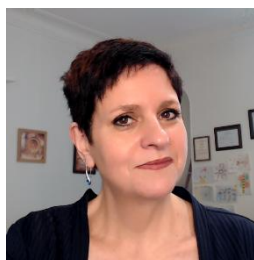
Cette approche transforme la pratique professionnelle... mais aussi le praticien lui-même.

Je vous propose d'explorer ces principes dans une formation en ligne expérientielle mêlant théorie, supports audio et texte, et moments interactifs en ligne :

***« La cybernétique de second ordre en thérapie : posture, pratique et transformation ». ***

À retenir

- La cybernétique de second ordre implique que le thérapeute fait partie du système qu'il observe : il n'y a pas d'observateur neutre.
- La réalité thérapeutique est co-construite entre le thérapeute et le client, chacun influençant l'autre.
- Le thérapeute est un acteur actif du changement, non pas en appliquant seulement des techniques, mais par sa posture intérieure et sa présence.
- L'auto-réflexivité du thérapeute est essentielle pour identifier ses propres croyances, projections et zones d'ombre.
- Ce travail transforme la relation d'aide, faisant du thérapeute un révélateur des dynamiques possibles dans le système relationnel.
- La posture et l'engagement personnel sont les clés d'une relation thérapeutique authentique et efficace.



Tsipora IFRAH

Praticienne en Relation d'Aide et Thérapie Brève

<http://www.tsiporaifrah-therapie.com>

Tsipora IFRAH - Praticienne en Relation d'Aide, Formatrice

Membre de l'E.F.T.A. (Association Européenne des Thérapeutes Familiaux- www.europeanfamilytherapy.eu)

Siret: 450 261 441 00056 / Code APE 8899B / N° Formation 42 68 01574 68

23, boulevard du champs de Mars 68000 COLMAR

tsipora.ifrah@wanadoo.fr

www.tsiporaifrah-therapie.com

Tél.: 06 14 17 14 24