

LA SPIRALE DES RÉSISTANCES AU CHANGEMENT

Auteur : Roland Constantin

© Roland Constantin - Document réservé à un usage professionnel et sur inscription à mon site. Transmission interdite.

Introduction : Pourquoi modéliser les résistances au changement ?

1.1. Contexte et raison d'être de ce document

Le changement est une constante dans toute trajectoire de vie. Qu'il soit souhaité ou subi, progressif ou brutal, intime ou professionnel, il convoque chez l'individu un ensemble de réactions émotionnelles, cognitives et comportementales. Ces réactions ne sont jamais neutres. Elles sont traversées de peurs, d'élan, de doutes, de défenses, parfois de régression, souvent d'ambivalence.

En tant que professionnels de l'accompagnement (coach, psychothérapeute, éducateur, superviseur, etc.), nous sommes souvent témoins de cette ambivalence profonde face au changement : d'un côté un désir sincère d'aller vers mieux, de l'autre une force invisible qui ramène en arrière, qui freine, qui résiste.

L'idée de ce document est de modéliser ces résistances non pas comme des freins à éliminer, mais comme des phénomènes à comprendre, à traverser, à apprivoiser. La spirale est ici à la fois une métaphore du mouvement et un outil de lecture : elle dit le retour du même, les couches successives à franchir, la possibilité d'une progression.

1.2. Pourquoi une spirale ?

Contrairement à une ligne droite ou à un escalier, la spirale rend compte de plusieurs réalités essentielles du changement :

La récurrence : les mêmes freins peuvent réapparaître à différents niveaux d'intensité et de profondeur.

La circularité apparente : l'impression de "tourner en rond", alors qu'il y a en réalité un déplacement.

La progression non-linéaire : chaque boucle ramène à un point proche du précédent, mais souvent avec un angle de vue nouveau.

Le mouvement dynamique : le changement n'est jamais figé, même dans l'immobilisme apparent.

C'est donc une modélisation plus organique, plus fidèle à la réalité humaine, que celle d'un "modèle en étapes" figé.

1.3. Le changement : un processus multidimensionnel

Pour comprendre la résistance, il faut d'abord situer ce qu'on entend par *changement*. On peut distinguer plusieurs niveaux de changement :

Comportemental : modifier ses habitudes, routines, gestes quotidiens.

Cognitif : revoir ses croyances, représentations mentales, discours internes.

Émotionnel : accueillir, comprendre ou transformer certains affects (colère, peur, culpabilité...).

Identitaire : redéfinir qui je suis, ce que je veux, ce que j'incarne dans le monde.

Structurel ou contextuel : changer de cadre de vie, de profession, de lien social.

Or, plus on monte en profondeur (du comportement à l'identité), plus les résistances sont intenses et implicites. D'où l'intérêt d'un modèle qui en tienne compte.

1.4. Pourquoi modéliser les résistances ?

Pour mieux les identifier, les accueillir, les traverser.

Dans les modèles classiques du changement (cf. Prochaska & DiClemente, 1983 ; Kotter, 1996 ; Bridges, 1991), la résistance est souvent vue comme un obstacle à franchir. Or, dans une perspective intégrative, elle devient un matériau de travail. Elle dit quelque chose de ce qui est en jeu pour la personne, de ce qui est encore trop fragile, trop coûteux, trop flou pour s'engager vers l'inconnu.

Modéliser la résistance permet donc :

De repérer les points de blocage ;

De mettre du sens sur ce qui freine (et non plus de le juger ou de l'interpréter comme une faiblesse) ;

D'ajuster l'accompagnement à la réalité psychique du client, au lieu de forcer un passage.

Exemple

Un client en reconversion professionnelle peut dire vouloir "se lancer à son compte", mais repousser sans cesse les démarches administratives. Un regard pressé conclurait à de la procrastination. Une lecture en spirale amènera à explorer les couches sous-jacentes : peur de l'échec, loyautés familiales, confusion identitaire, etc.

1.5. Un modèle transversal et évolutif

Ce que nous appelons ici *spirale des résistances* ne prétend pas remplacer les grands modèles existants. Il s'inscrit dans une dynamique intégrative, nourrie de plusieurs champs théoriques :

La psychologie du changement (Prochaska & DiClemente, 1983 ; Bridges, 1991 ; Lemoine & al., 2004) ;

La théorie de l'attachement et des défenses (Bowlby, 1969 ; Vaillant, 1992) ;

La systémique (Watzlawick, Weakland & Fisch, 1974) ;

La psychanalyse contemporaine (Bergeret, 1974 ; Roussillon, 2007) ;
La théorie de la régulation émotionnelle (Gross, 1998 ; Linehan, 1993) ;
La théorie du développement adulte (Kegan, 1982 ; Loevinger, 1976) ;
Les neurosciences affectives (Panksepp, 1998 ; Damasio, 1994).

Ce modèle est donc à la fois :

Transversal : il peut s'appliquer à différents types de publics (particuliers, professionnels, jeunes, adultes...).

Évolutif : il est conçu pour s'adapter au réel vécu de la personne et non pour l'y faire entrer de force.

1.6. L'approche proposée ici

Ce document suivra une progression structurée :

- Chapitre 2 : La nature des résistances
 - Définitions
 - Types de résistances (conscientes/inconscientes, passives/actives, etc.)
 - Mécanismes défensifs et zones d'ombre
- Chapitre 3 : Les couches de la spirale
 - Description des différents niveaux de résistance
 - Illustration de la spirale par des cas concrets
- Chapitre 4 : Les leviers d'accompagnement
 - Posture de l'accompagnant
 - Interventions adaptées à chaque niveau
- Chapitre 5 : Applications et outils
 - Exercices pratiques
 - Outils visuels
 - Études de cas
- Chapitre 6 : Limites du modèle et perspectives

1.7. En guise d'ouverture...

Comprendre les résistances, ce n'est pas chercher à les vaincre, mais à les écouter comme des signaux de protection. Tout changement active une tension entre deux besoins fondamentaux : le besoin de sécurité (ce que je connais) et le besoin de croissance (ce que je pressens).

L'enjeu de l'accompagnement est précisément de tenir cette tension, sans la réduire trop vite. D'y mettre de la clarté, du sens, et surtout du temps.

🌀 SPIRALE DES RÉSISTANCES AU CHANGEMENT

Chapitre 1 — La nature des résistances

2.1. Qu'est-ce qu'une résistance ?

Le terme « résistance » évoque spontanément l'idée d'un obstacle, d'une force qui s'oppose à une autre. Dans le contexte du changement, la résistance est perçue comme une inertie, voire un refus, à évoluer, à bouger, à se transformer.

Mais cette définition reste superficielle. Car résister, en soi, n'est pas dysfonctionnel. C'est même un mouvement vital, un mécanisme de protection.

Définition :

Une résistance est une réponse consciente ou inconsciente visant à préserver un équilibre interne ou externe perçu comme vital, face à une menace ou à une incertitude liée au changement.

Autrement dit, ce que nous appelons résistance est souvent un système d'autorégulation : il maintient un équilibre psychique, parfois au prix d'un mal-être prolongé, mais en évitant un déséquilibre perçu comme pire.

2.2. Les fonctions de la résistance

a) Fonction de protection

La résistance protège l'individu contre :

La perte d'identité : changer, c'est renoncer à certaines parties de soi.

L'angoisse du vide : quitter un état connu sans certitude de l'après.

La réactivation de blessures anciennes : tout changement majeur résonne avec des traumas, des abandons, des échecs passés.

La surcharge émotionnelle : l'inconnu est rarement neutre ; il suscite souvent peur, tristesse, colère.

Exemple :

Un adulte maltraité dans l'enfance peut résister à toute forme d'autorité bienveillante aujourd'hui, car cela réactive des figures parentales autrefois toxiques. La résistance protège de cette mémoire implicite.

b) Fonction d'économie psychique

Changer demande de l'énergie. La résistance permet de réduire la dépense énergétique en maintenant des automatismes, même si ces derniers sont dysfonctionnels.

Référence : Daniel Kahneman, dans *Système 1 / Système 2* (2011), montre que notre cerveau priviliege les réponses automatiques (Système 1) pour économiser les ressources cognitives.

c) Fonction de cohérence interne

Même un comportement dysfonctionnel (ex : éviter les conflits à tout prix) a souvent une logique interne cohérente, liée à l'histoire de la personne. La résistance, dans ce sens, est une manière de rester fidèle à une structure identitaire.

Exemple :

Une personne ayant toujours été valorisée pour son autonomie peut résister à demander de l'aide, car cela menacerait l'image d'elle-même qu'elle a construite.

2.3. Typologie des résistances

On peut classer les résistances selon plusieurs axes, sans prétendre à une catégorisation exhaustive.

a) Selon le niveau de conscience

Type de résistance	Description	Exemple
Consciente	La personne identifie clairement ses freins	« Je sais que je dois changer de travail, mais j'ai trop peur. »
Préconsciente	La personne a un sentiment de malaise, sans l'identifier clairement	« J'ai envie de changer... mais je n'y arrive pas, sans savoir pourquoi. »
Inconsciente	La résistance s'exprime à travers des actes manqués, des oubliés, des somatisations	La personne tombe systématiquement malade avant chaque entretien d'embauche

Référence : Freud (1925), puis Lacan, ont travaillé ces niveaux de conscience en lien avec les défenses du Moi.

b) Selon la forme d'expression

Forme	Manifestation	Illustration
Passive	Procrastination, indécision, flou, immobilisme	Reporter sans fin une décision importante
Active	Opposition frontale, critique, sabotage	Contester systématiquement tout feedback
Masquée	Rationalisation, humour, fausse acceptation	Dire "je suis prêt" mais ne rien mettre en œuvre
Déplacée	Détournement de l'attention sur d'autres problèmes	Se focaliser sur un problème secondaire pour éviter le sujet central

c) Selon les mécanismes psychiques impliqués

De nombreuses défenses psychiques sont à l'œuvre dans les résistances au changement. Voici quelques-unes des plus fréquentes, avec leur fonction adaptative :

Mécanisme	Fonction	Illustration
Déni	Refuser la réalité perçue comme trop menaçante	« Ce n'est pas si grave, je gère. »
Rationalisation	Rendre acceptable ce qui est en fait dicté par la peur	« Ce n'est pas le bon moment. Je préfère attendre. »
Projection	Attribuer à l'autre sa propre peur ou colère	« Mon boss ne veut pas que j'évolue. »
Régression	Retour à des modes de fonctionnement infantiles	Crises émotionnelles, pleurs excessifs, passivité
Humour	Dévier la charge affective par le rire ou le sarcasme	« De toute façon, changer, c'est pour les autres. »

Référence : George Vaillant (1992), *Ego Mechanisms of Defense*, hiérarchise les mécanismes défensifs selon leur maturité.

2.4. Résistance individuelle vs. résistance systémique

La résistance ne naît pas toujours en soi. Elle peut aussi émerger du système dans lequel la personne évolue :

Famille : loyautés invisibles, rôles figés, peur de rompre l'équilibre ;

Milieu professionnel : culture d'entreprise, attentes implicites, jugements ;

Société : normes, injonctions paradoxales, pression de conformité.

Exemple

Une jeune femme qui souhaite quitter son poste pour un projet personnel peut rencontrer une résistance féroce de son entourage familial : « Tu ne vas pas quitter un CDI ! » Ce n'est pas sa peur, mais celle du système.

 *Référence* : Salvador Minuchin (1974) sur les systèmes familiaux et la pression à la stabilité.

2.5. Ce que la résistance nous apprend

Une résistance n'est jamais absurde. Elle raconte une histoire. Elle nous parle :

De ce qui est encore trop fragile pour évoluer ;

De ce qui est resté sans mot dans le passé ;

De ce qui manque pour avancer en sécurité ;

De ce qui a trop coûté pour être recommencé.

Postulat-clé pour les accompagnants :

Ce n'est pas la résistance qui est le problème. C'est l'absence d'espace pour en parler.

Quand la résistance est accueillie, entendue, décodée, elle devient levier. Mais quand elle est jugée, forcée ou ignorée, elle devient blocage.

2.6. Conclusion du chapitre

La résistance est un langage. Un langage souvent silencieux, détourné, parfois irritant — mais toujours porteur de sens. Elle ne se combat pas ; elle se traduit.

Elle est la preuve d'un attachement à quelque chose — même si ce quelque chose fait mal. Elle est aussi la condition d'un changement en profondeur, et non en surface.

Le chapitre suivant détaillera les couches de la spirale : de la résistance superficielle au noyau central de protection. Nous explorerons chaque niveau avec des exemples concrets et des clés de lecture, pour aider à identifier où se situe un client (ou soi-même) dans cette dynamique.

🌀 SPIRALE DES RÉSISTANCES AU CHANGEMENT

Chapitre 3 — Les couches de la spirale

3.1. Pourquoi penser en couches ?

L'idée de couches vient de l'intuition suivante : toutes les résistances ne se valent pas. Certaines sont circonstancielles, légères, rapidement levées ; d'autres sont structurelles, profondes, liées à l'histoire du sujet ou à son identité.

Ce modèle propose une lecture en profondeur, dans laquelle chaque "couche" est à la fois :

Un niveau de protection ;

Un signal d'un besoin insatisfait ;

Un indicateur de la proximité avec une zone sensible.

Métaphore utile : la résistance est comme une écorce autour d'un noyau sensible. Chaque strate protège ce noyau en filtrant ce que la personne peut tolérer ou non.

3.2. La spirale, en 6 couches

Voici les 6 couches proposées dans ce modèle. Elles seront détaillées une à une ci-dessous.

Couche	Nom	Mots-clés
1	La surface cognitive	Rationalisation, mauvaise foi, prétextes
2	L'émotion périphérique	Peur, colère, agacement, déception
3	Le comportement d'évitement	Procrastination, suractivité, passivité
4	Les loyautés invisibles	Attachements familiaux, culturels, identitaires
5	Les croyances racines	"Je ne mérite pas", "Je ne peux pas changer"
6	Le noyau sensible	Blessures précoces, peur de mourir symboliquement

3.3. Couche 1 : La surface cognitive

Apparence : rationnelle — Fonction : protéger l'image de soi

Cette couche est la plus visible. Elle s'exprime par des discours apparemment logiques, mais souvent creux ou contournants.

Manifestations typiques	Postures associées
« Ce n'est pas le bon moment. »	Raison apparente mais dilatoire
« Ce n'est pas si grave. »	Minimisation
« J'ai déjà tout essayé. »	Résignation pseudo-lucide
« Je suis comme ça. »	Fixisme identitaire

Fonction : éviter de se confronter à la vraie vulnérabilité en donnant des raisons "acceptables".

Exemple

Un client dit vouloir perdre du poids mais passe son temps à argumenter sur les carences des régimes. En réalité, il protège un attachement à sa carapace physique.

Levier d'accompagnement

Confronter avec douceur, par des questions de décentrage :

« Est-ce que ce que vous dites là vous aide vraiment à avancer ? »

3.4. Couche 2 : L'émotion périphérique

Apparence : réactive — Fonction : éloigner de la blessure

Ici apparaissent les premières émotions conscientes liées au changement : peur du vide, colère face à l'inconfort, agacement envers l'accompagnant.

Manifestations typiques	Mécanismes associés
Irritabilité soudaine	Transfert, projection
Peur floue de l'après	Anxiété d'anticipation
Lassitude générale	Déprime réactionnelle
Reproches à l'environnement	Victimisation défensive

Fonction : détourner l'attention de ce qui fait mal en profondeur, en mobilisant des émotions de surface.

Exemple

Une personne agressive pendant une séance est en fait submergée de peur. La colère masque la fragilité d'un changement perçu comme menaçant.

Levier d'accompagnement

→ Accueillir l'émotion sans y répondre sur le même plan. Nommer ce qui se passe :

« Je sens qu'il y a quelque chose qui vous bouscule là. Est-ce que vous pouvez mettre des mots dessus ? »

3.5. Couche 3 : Le comportement d'évitement

Apparence : comportementale — Fonction : fuir le ressenti

À ce niveau, la personne agit (ou n'agit pas) de manière à éviter la mise en mouvement réelle. L'agir prend le dessus sur la pensée.

Manifestations typiques	Formes
Reporter les actions clés	Procrastination active
S'occuper sans cesse d'autres choses	Surinvestissement
Ne rien faire du tout	Inhibition, figement
Passer d'un projet à un autre sans fin	Nomadisme chronique

Fonction : éviter l'exposition directe au réel, retarder la confrontation au risque.

Exemple

Une personne multiplie les lectures sur la reconversion professionnelle mais ne contacte jamais personne. Elle reste en activité mentale pour éviter le vertige de l'action.

Levier d'accompagnement

→ Travailler sur l'activation douce, en micro-étapes. Amener la personne à sentir la différence entre agitation et mouvement réel.

3.6. Couche 4 : Les loyautés invisibles

Apparence : symbolique — Fonction : rester fidèle à son système d'origine

Ce niveau renvoie aux attachements inconscients à une famille, un groupe, une histoire. La personne évite le changement par fidélité à un cadre, même toxique.

Manifestations typiques	Racines profondes
« Je ne peux pas faire mieux que mes parents. »	Culpabilité de dépasser
« Ce n'est pas pour les gens comme nous. »	Rôle social intérieurisé
Sabotage dès qu'un succès approche	Interdit implicite
Auto-exclusion des opportunités	Peur d'être déloyal

Référence : Ivan Boszormenyi-Nagy (1973) a théorisé les loyautés invisibles comme dettes psychiques transgénérationnelles.

Fonction : maintenir une place dans le clan, éviter la solitude ou l'exclusion.

Exemple :

Un jeune homme évite toute réussite sociale car son père a toujours été « contre le système ». Réussir serait une trahison silencieuse.

Levier d'accompagnement

→ Identifier les loyautés. Travailler en reconnaissance de l'histoire, sans chercher à la "nier". Offrir une permission psychique de changer.

3.7. Couche 5 : Les croyances racines

➊ Apparence : identitaire — Fonction : maintenir une cohérence interne

Ces croyances sont fondatrices. Elles structurent le rapport au monde, à soi, aux autres. Elles sont souvent inconscientes et agissent comme des programmes internes.

Croyances fréquentes	Origines possibles
« Je ne mérite pas mieux. »	Failles narcissiques précoce
« Si je change, je vais être rejeté. »	Blessures d'abandon
« J'échoue toujours à la fin. »	Schémas de répétition
« Le monde est dangereux. »	Attachement insécurisé

Référence : Jeffrey Young et ses *Schémas précoces inadaptés* (2003) constituent une grille fine de ces croyances profondes.

Fonction : assurer une cohérence interne, même au prix du mal-être.

Exemple :

Une femme évite toute relation stable, convaincue que « les hommes finissent toujours par partir ». C'est plus douloureux d'espérer et d'être déçue que de rester seule par choix apparent.

Levier d'accompagnement

Travailler sur l'exposition douce à l'incongru : permettre à la personne de faire l'expérience d'un vécu contraire à sa croyance, dans un cadre contenant.

3.8. Couche 6 : Le noyau sensible

Ѱ Apparence : invisible — Fonction : survivre psychiquement

Ici se trouve le cœur de la spirale, la couche la plus silencieuse mais aussi la plus puissante. Ce sont les blessures primaires, les vécus d'effondrement, d'humiliation, de trahison, d'abandon ou de non-existence.

Manifestations typiques	Niveau de conscience
Anxiété panique à l'idée du changement	Inconscient / préverbal
État de sidération dès qu'une avancée s'annonce	Dissociation
Désorganisation émotionnelle complète	Régression
Dépression à bas bruit / perte de sens	Effondrement existentiel

Référence : Donald Winnicott, Alice Miller, Serge Tisseron ont largement exploré ces zones de vulnérabilité primitive.

Fonction : éviter la mort psychique symbolique. Le changement ici est vécu comme un danger vital.

Exemple

Un adulte semble allergique à toute forme de réussite. À chaque progrès, il retombe dans un état léthargique. Il porte une blessure archaïque : la conviction d'être indigne d'amour.

Levier d'accompagnement

Accompagnement extrêmement prudent, contenant et lent. Travailler avant tout la sécurité relationnelle, la validation de l'existence, la présence sans condition.

3.9. Conclusion du chapitre

Cette lecture en couches permet d'éviter de forcer la traversée là où un seuil n'a pas encore été sécurisé. Elle invite à reconnaître que toute résistance a un sens, et que plus on descend dans la spirale, plus la qualité du lien devient centrale.

Comprendre ces couches permet aussi à l'accompagnant :

De ne pas sur-interpréter un blocage ;

De rester patient face à la lenteur ;

D'ajuster son intervention à ce que la personne peut contenir, pas à ce qu'elle dit vouloir.

Le chapitre suivant portera sur les leviers d'accompagnement : comment adapter sa posture, son rythme et ses outils à chaque niveau de résistance, pour favoriser un changement durable, respectueux et sécurisé.

🌀 SPIRALE DES RÉSISTANCES AU CHANGEMENT

Chapitre 4 — Les leviers d'accompagnement

4.1. Changer d'angle : ne plus lutter contre la résistance

Avant de déployer des outils, un basculement intérieur est nécessaire chez l'accompagnant : passer d'un paradigme de lutte à un paradigme d'écoute.

Postulat central :

La résistance n'est pas l'ennemi du changement. Elle en est la gardienne.

Cette posture appelle un double mouvement :

- Reconnaître la résistance comme une tentative légitime de protection ;
- Soutenir l'élan de changement en créant un espace sécurisé.

Le rôle de l'accompagnant devient alors celui d'un gardien de seuil :

Il ne pousse pas. Il observe, traduit, invite.

Il ajuste son niveau d'intervention à celui de la couche activée dans la spirale.

4.2. Adapter sa posture à la couche rencontrée

Voici un tableau synthétique avant les développements détaillés :

Couche	Posture-clé	Objectif de l'accompagnement
1. Surface cognitive	Confronter avec bienveillance	Sortir de la rationalisation
2. Émotion périphérique	Contenir et nommer	Rétablissement un lien au ressenti
3. Évitement comportemental	Fractionner l'action	Mobiliser sans pression
4. Loyautés invisibles	Reconnaître et légitimer	Ouvrir un espace de permission
5. Croyances racines	Créer de l'incongru sécurisé	Semer de nouvelles représentations

4.3. Couches 1 à 3 : accompagner les résistances de surface

Couche 1 : Surface cognitive

Manifestation: justification, rationalisation, pseudo-logique

Posture : Bienveillance ferme + questionnement socratique

Outils utiles :

- Reformulation confrontante (« Vous dites que... mais vous faites... »)
- Mise en miroir des contradictions (« Il me semble qu'il y a deux discours... »)
- Clarification des priorités : « À quoi sert cette stratégie ? »

Exemple

Un client répète : « Ce n'est pas le bon moment ». L'accompagnant peut demander : « Qu'est-ce qui ferait que *le bon moment* serait là ? Et combien de temps cela fait que vous attendez ce moment ? »

Couche 2 : Émotion périphérique

Manifestation: colère, irritation, fatigue émotionnelle

Posture : Présence régulée + verbalisation contenante

Outils utiles :

- Miroir émotionnel (« Je ressens une tension, est-ce que c'est juste ? »)
- Légitimation de l'émotion (« C'est normal que ça vous agite... »)
- Retour au corps (« Que dit votre corps de ce moment ? »)

Exemple

Une cliente s'énerve contre « le système » au lieu de parler d'elle. L'accompagnant ne recadre pas. Il écoute, puis dit:

« J'entends que cette colère est là. Est-ce qu'elle cache une peur, une douleur, quelque chose qui vous touche plus personnellement ? »

Couche 3 : Évitement comportemental

Manifestation: inertie, agitation, procrastination

Posture : Rythme lent + activation douce

Outils utiles :

- Fractionnement des actions : « Quelle est *la toute petite* première chose à faire ? »
- Question du coût de l'inaction : « Et si rien ne changeait pendant 6 mois ? »

- Lien motivationnel : « Qu'est-ce que cela changerait concrètement dans votre vie ? »

Exemple

Un jeune homme remet toujours son appel à l'AI. L'accompagnant propose : « Que diriez-vous de simplement chercher le numéro et l'avoir à portée demain ? »

4.4. Couches 4 à 6 : accompagner les résistances profondes

Couche 4 : Loyautés invisibles

Manifestation: autosabotage, sentiment d'illégitimité

Posture : *Respect symbolique + élargissement du cadre*

Outils utiles :

- Mise en lumière de la loyauté : « Est-ce que réussir serait une forme d'infidélité ? »
- Travail génogramme ou constellation familiale
- Utilisation du récit : « Dans votre famille, que se passe-t-il quand quelqu'un sort du cadre ? »

Exemple

Une femme ne parvient pas à facturer ses services. En creusant, elle évoque une mère qui critiquait toujours « les gens qui profitent des autres ». On peut alors poser : « Qu'est-ce que votre mère aurait dit de votre tarif actuel ? Et que voulez-vous en penser aujourd'hui, vous ? »

Couche 5 : Croyances racines

Manifestation: convictions figées, autodévalorisation

Posture : *Miroir bienveillant + mise en incongruence*

Outils utiles :

- Travail par les expériences correctrices : *faire vivre* l'inverse de la croyance
- Questionnement de Byron Katie, outils TCC (recadrages cognitifs)
- Pratiques de journal de preuves inversées : « Trois situations où j'ai été capable. »

Exemple

Une cliente affirme : « Je ne vaut rien ». Plutôt que débattre, l'accompagnant invite : « Pouvez-vous me raconter une situation, une seule, où quelqu'un a vu de la valeur en vous? »

Couche 6 : Noyau sensible

Manifestation: effondrement, retrait, sidération, sabotage massif

Posture : *Sécurité radicale + patience infinie*

Outils utiles :

- Travail de régulation émotionnelle (ancrage, respiration, cohérence cardiaque)
- Présence non-interventionniste : « Je suis là. »
- Usage de la narration : « Ce que vous vivez a une histoire. On peut la raconter, à votre rythme. »

Exemple

Un client s'effondre en silence dès qu'il évoque une possibilité de changement.

L'accompagnant n'insiste pas. Il dit :

« Il se passe quelque chose de très fort ici. Et vous n'avez pas à l'expliquer tout de suite. On peut simplement rester là, et respirer ensemble. »

Référence : Gabor Maté, Bessel van der Kolk, et Peter Levine ont largement documenté l'importance de la sécurité corporelle et relationnelle pour accéder à ces zones archaïques.

4.5. Qualités fondamentales de l'accompagnant

Au-delà des outils, certains qualités de posture sont déterminantes dans l'accompagnement des résistances :

Qualité	Manifestation
Présence	Être là, avec, sans forcer
Neutralité bienveillante	Ne pas prendre parti, ne pas juger
Clarté intérieure	Savoir où l'on est soi-même, pour ne pas projeter
Souplesse	Accepter le non-linéaire, les détours, les arrêts
Constance	Être prévisible, fiable, sécurisant

4.6. Limites et pièges à éviter

Piège 1 : vouloir aller plus vite que la personne.

Même avec les meilleures intentions, on ne peut pas forcer un seuil.

Piège 2: Interpréter trop tôt.

Le sens d'une résistance n'est parfois visible qu'à postériori

Piège 3: confondre écoute et complaisance.

Accueillir une résistance n'implique pas de la valider comme un état définitif.

4.7. Conclusion du chapitre

Accompagner un changement, ce n'est pas créer un mouvement chez l'autre. C'est offrir un espace où le mouvement devient possible, sûre, légitime. C'est accepter qu'il y ait des détours, des pauses, des retours en arrière, et qu'ils fassent pleinement partie du processus.

Dans la spirale des résistances, chaque niveau appelle un accompagnement spécifique, et il ne s'agit jamais de « casser la carapace », mais d'en comprendre la fonction pour que la personne ose, un jour, en sortir d'elle-même.

Le chapitre 5 développera les outils pratiques, visuels et concrets : fiches de repérage des résistances, cartes de dialogue, lignes du temps, exemples de cas accompagnés, etc.

SPIRALE DES RÉSISTANCES AU CHANGEMENT

Chapitre 5 — Applications et outils

5.1. Fiche de repérage rapide : identifier la couche active

Objectif : disposer d'une grille synthétique pour repérer à quel niveau se situe la résistance exprimée par un client (ou par soi-même).

Symptômes observés	Couche probable	Indicateur-clé
Justifications en boucle, absence d'émotion	Couche 1 – Cognitive	Langage logique, mais stérile
Irritation, peur diffuse, déception	Couche 2 – Émotionnelle	Présence d'émotions primaires défensives
Agitation, passivité, évitement	Couche 3 – Comportementale	Activité ou inertie sans mouvement réel
Auto-sabotage, culpabilité, interdits familiaux	Couche 4 – Loyautés	Conflit de fidélité implicite
Croyances limitantes, sentiment d'impossibilité	Couche 5 – Croyances racines	Discours identitaire figé
Effondrement, retrait, sidération	Couche 6 – Noyau sensible	Réaction de survie archaïque

Usage conseillé : en supervision ou après séance, pour affiner l'analyse d'un blocage. Peut être utilisée en binôme pour un regard croisé.

5.2. Outils visuels : représenter la spirale

La visualisation permet de mettre en mots et en forme ce qui est souvent flou. Voici trois manières d'illustrer la spirale.

A. La spirale concentrique (vue en coupe)

Représentation : six cercles concentriques allant de la surface au noyau.

Chaque cercle est une couche

But : aider à se situer dans la spirale.

- Le centre représente le noyau sensible.
- Chaque mouvement vers le centre représente un approfondissement.

- On peut inscrire sur chaque anneau : manifestations / émotions / croyances / besoins.

Utilisation

Dessiner la spirale avec le client en séance.

L'inviter à placer son ressenti actuel, puis à nommer ce qui l'en rapproche ou l'en éloigne.

Utilisation

B. L'échelle descendante de l'intensité

Représentation: une échelle verticale de 6 niveaux

But : représenter la *profondeur* émotionnelle et l'intensité du vécu.

- Haut de l'échelle : rationalisation, justifications (bas niveau de charge)
- Bas de l'échelle : désorganisation émotionnelle, figement (charge extrême)

Utilisation

Aider le client à mettre un degré de charge subjective à son blocage (0 à 10), puis à réfléchir à ce que ce score raconte.

C. La boucle récurrente

Représentation: spirale horizontale qui revient régulièrement sur elle-même.

But : montrer que certaines résistances réapparaissent à différents moments de la vie.

Utilisation

Dans un travail biographique, utiliser ce schéma pour mettre en évidence des schémas répétitifs : « À quels moments cette résistance est-elle réapparue ? »

5.3. Outils narratifs : faire parler la résistance

L'approche narrative permet d'externaliser la résistance, d'en faire un personnage ou une voix intérieure que l'on peut interroger.

A. Dialogue avec la résistance

Consigne au client:

"Si votre résistance pouvait parler, que dirait-elle? Que veut-elle éviter? Que veut-elle protéger?

Exemple

« Je suis la voix qui dit 'pas maintenant'. Si je ne suis pas là, tu risques de souffrir encore. Je te protège de l'échec. »

B. Journal de bord de la spirale

Objectif : permettre à la personne de noter, séance après séance, où elle en est dans sa spirale.

Rubriques types :

- Ce que je ressens actuellement (corps / émotions / pensées)
- Quelle couche me semble active ?
- Qu'est-ce qui me fait avancer ? Reculer ?
- Quel serait un micro-pas juste, là, maintenant ?

B. Cartes "voix intérieures"

Créer ou utiliser un jeu de cartes représentant différentes voix résistantes:

- Le critique
- L'enfant apeuré
- L'héritier
- Le fataliste
- Le vigilant
- Le fidèle
- etc

Utilisation

Inviter le client à choisir la voix qui parle aujourd'hui. Puis dialoguer avec elle pour comprendre son besoin.

5.4. Études de cas : lectures croisées de la spirale

Voici trois cas fictifs mais réalistes, illustrant l'analyse en spirale. Chacun montre comment un même comportement peut avoir des couches très différentes selon les histoires de vie.

Cas 1 : Mathilde, 28 ans – « Je veux me reconvertir, mais je n'y arrive pas »

Comportement : Elle s'informe, lit, regarde des formations... mais ne passe jamais à l'action.

Première lecture : procrastination → Couche 3

Analyse plus profonde :

- Loyauté à une famille dans laquelle "on reste où on est" → Couche 4
- Croyance : « Je ne suis pas faite pour réussir seule » → Couche 5

Accompagnement proposé

Explorer les figures familiales autour du travail

Valider le droit à réussir sans trahir

Fractionner les étapes avec mise en sécurité relationnelle

Cas 2 : Lionel, 44 ans – « Je sabote tout dès que ça commence à marcher »

Comportement : A chaque promotion ou opportunité, il tombe malade ou commet une erreur grave.

Première lecture : sabotage → Couche 3

Analyse plus profonde :

- Croyance racine : « J'ai été une erreur » → Couche 5
- Blessure d'humiliation dans l'enfance → Couche 6

Accompagnement proposé

-Présence sécurisante

Travail de narration réparatrice

Expériences correctrices lentes et contenues

Cas 3 : Nadia, 39 ans – « Je suis en colère contre tout le monde »

Comportement : Agressivité en séance, opposition systématique, remise en cause de l'accompagnant

Première lecture : résistance de surface → Couche 2

Analyse plus profonde :

- Réactivation d'un vécu de trahison avec une figure d'autorité → Couche 6

Accompagnement proposé

- Contenir la colère sans la censurer
- Ancrer la relation sur la sécurité, sans enjeu de performance
- Travailler l'incongru: lui montrer qu'on peut "tenir bon" sans abandonner ni dominer

5.5. Auto-utilisation : accompagner ses propres résistances

Ce modèle peut aussi être utilisé en introspection ou en supervision personnelle :

Questions-clés :

- De quoi me protège cette résistance ?
- À quelle couche ai-je le plus de mal à descendre ?
- Quelle est ma posture réflexe face à la résistance d'autrui (forcer ? fuir ? m'agacer ? me décourager ?)
- Où suis-je dans *ma* spirale du moment ?

5.6. Conclusion du chapitre

Ces outils ne visent pas à "faire faire" à l'autre, mais à créer des ponts vers son monde intérieur. Ils permettent de poser des repères dans la complexité, de donner une forme aux vécus flous, et surtout d'ancrer l'accompagnement dans le respect du rythme et des zones sensibles.

En les utilisant avec finesse et souplesse, l'accompagnant peut offrir à la personne un espace de bascule possible, sans jamais forcer l'ouverture.

Le dernier chapitre abordera les limites du modèle, ses risques d'interprétation, les zones grises qu'il ne peut couvrir, et les perspectives de recherche ou d'intégration future.

🌀 SPIRALE DES RÉSISTANCES AU CHANGEMENT

Chapitre 6 — Limites du modèle et perspectives d'évolution

6.1. Un modèle est une carte, pas le territoire

Comme tout modèle, la spirale des résistances est une construction conceptuelle visant à rendre compte de réalités humaines complexes. Elle simplifie, structure, rend lisible... mais ne dit pas tout.

⌚ *Référence :* Gregory Bateson rappelle qu'un modèle est utile "non pas parce qu'il est vrai, Mais parce qu'il est fécond"

(*Vers une écologie de l'esprit*, 1972)

Ainsi, ce modèle :

- Ne remplace pas l'écoute singulière de l'histoire de la personne ;
- Ne diagnostique pas, il suggère des hypothèses de lecture ;
- Ne prétend pas à une universalité rigide, mais à une fertilité méthodologique.

6.2. Limites inhérentes au modèle

1. Risque de surinterprétation

Ce qu'on peut penser : « La personne est en couche 4, donc je dois faire ceci. »
Ce qu'on devrait penser: « Ce que j'observe évoque une loyauté invisible. Explorons cela, sans réduire le sujet à cette lecture. »

La spirale n'est pas une typologie figée, mais une dynamique en mouvement.

2. Risque de rigidification du processus

Certaines personnes ne suivent pas du tout une progression linéaire. Elles peuvent :

- Passer d'une couche profonde à une couche superficielle en quelques minutes ;
- Avancer puis régresser brusquement ;
- Avoir plusieurs couches activées simultanément.

Référence : Le changement est un processus non-linéaire, souvent chaotique (cf. approche systémique de Watzlawick, 1974). Il ne suit pas une belle courbe progressive.

3. Risque de déresponsabilisation

Une lecture exclusivement psychologique de la résistance peut occulter des contraintes systémiques, économiques, sociales.

Exemple :

Une femme ne change pas de travail. Ce n'est peut-être pas une croyance limitante. C'est peut-être qu'elle n'a pas les moyens matériels de traverser une période d'instabilité.

L'accompagnement doit rester ancré dans le réel, et ne pas psychologiser ce qui est structurellement contraint.

6.3. Zones grises non couvertes

Certains cas limites sortent du champ du modèle :

Situation	Pourquoi elle échappe au modèle
Troubles psychiatriques graves (états délirants, dissociatifs)	Le rapport à la réalité est altéré : le travail d'introspection est souvent impossible
Addictions sévères actives	Le besoin de substance prend le pas sur toute autre motivation ou dynamique
Personnes en danger immédiat (violences, trauma non traité)	La priorité est la mise en sécurité, non l'analyse des résistances

Dans ces cas, l'accompagnement doit passer par des professionnels spécialisés, avec une coordination de prise en charge.

6.4. Conditions éthiques d'utilisation du modèle

a) Consentement et transparence

Utiliser ce modèle suppose de ne jamais "analyser" la personne à son insu. On peut l'évoquer, le dessiner ensemble, le proposer... mais jamais l'appliquer unilatéralement.

Formule possible en séance

« Il existe une manière de représenter les résistances comme des couches de protection. Est-ce que ça vous intéresse qu'on l'explore ensemble ? »

b) Non-instrumentalisation

Ce modèle ne doit pas devenir un outil de persuasion ou de pression. Il ne s'agit pas de "faire céder une résistance", mais de créer un climat qui permettrait, éventuellement, un déplacement.

c) Posture d'humilité

Le modèle ne remplace jamais la rencontre humaine, le silence partagé, l'incertitude féconde de l'accompagnement.

6.5. Perspectives d'évolution du modèle

Ce modèle est vivant. Il peut évoluer selon les contextes et les pratiques.

a) Intégration à d'autres approches

- En coaching : il peut compléter le GROW Model, en précisant les freins internes.
- En thérapie systémique : il devient un outil de lecture des schémas familiaux.
- En psychopédagogie : il aide à comprendre pourquoi un jeune "ne veut pas apprendre".
- En développement organisationnel : il éclaire les dynamiques de résistance collective au changement.

b) Déclinaisons spécialisées à développer

- Spirale du changement pour les adolescents : avec des visuels adaptés
- Spirale du changement en milieu de soins / burn-out
- Spirale dans l'accompagnement des personnes en transition de vie (reclassement, deuil, rupture)

c) Recherche empirique à initier

Ce modèle gagnerait à être soumis à des études de terrain :

- Recueil d'études de cas documentées
- Questionnaire de repérage des couches actives
- Feedbacks d'accompagnants ayant testé le modèle

6.6. Conclusion générale

La spirale des résistances au changement est une tentative:

- De rendre visible l'invisible
- De donner du sens à l'inertie
- D'accompagner sans forcer
- De respecter la fonction protectrice de ce qui freine

En la maniant avec rigueur et humanité, elle devient un guide souple, jamais un outil rigide. Elle rappelle que le changement est une traversée, et que toute résistance, si elle est écoutée, peut devenir un seuil, plutôt qu'un mur.

Bibliographie complète – Spirale des résistances au changement

- Bateson, G. (1972). *Vers une écologie de l'esprit*. Éditions du Seuil.
► Pour sa vision systémique du changement, non-linéaire et contextuel.
- Bergeret, J. (1974). *La personnalité normale et pathologique*. Dunod.
► Pour la lecture psychanalytique des structures de défense et d'équilibre.
- Boszormenyi-Nagy, I. (1973). *Invisible Loyalties: Reciprocity in Intergenerational Family Therapy*. Harper & Row.
► Pour le concept de loyautés familiales implicites.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*. Basic Books.
► Théorie de l'attachement comme fondement des dynamiques de sécurité intérieure.
- Bridges, W. (1991). *Managing Transitions: Making the Most of Change*. Addison-Wesley.
► Distinction entre changement (extérieur) et transition (intérieure).
- Byron Katie & Mitchell, S. (2002). *Aimer ce qui est*. Ariane.
► Pour sa méthode de questionnement des croyances et son approche radicalement non violente.
- Damasio, A. (1994). *L'erreur de Descartes*. Odile Jacob.
► Pour le lien entre émotions, décisions et conscience de soi.
- Freud, S. (1925). *Inhibitions, symptômes et angoisse*. Gallimard.
► Pour l'émergence de la notion de résistance dans la clinique psychanalytique.
- Gross, J. J. (1998). *The emerging field of emotion regulation: An integrative review*. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
► Modèle de régulation émotionnelle utile pour comprendre les couches périphériques.

- Kahneman, D. (2011). *Système 1 / Système 2 : Les deux vitesses de la pensée*. Flammarion.
- Pour la compréhension des automatismes cognitifs et de l'économie mentale.
- Kegan, R. (1982). *The Evolving Self: Problem and Process in Human Development*. Harvard University Press.
- Pour sa lecture du développement psychologique à travers les stades d'intégration de la complexité.
- Kotter, J. P. (1996). *Leading Change*. Harvard Business Review Press.
- Pour une lecture organisationnelle des étapes du changement.
- Lemoine, P., Lescarret, A., & Lemoine, M. (2004). *Accompagner le changement dans les organisations*. ESF.
- Pour une approche intégrative entre psychologie et gestion du changement.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. Guilford Press.
- Créatrice de la thérapie dialectique, outil-clé de régulation émotionnelle.
- Loevinger, J. (1976). *Ego Development: Conceptions and Theories*. Jossey-Bass.
- Pour son approche du développement du Moi et des niveaux de conscience.
- Maté, G. (2003). *When the Body Says No*. Knopf Canada.
- Pour le lien entre trauma, déni de soi et résistances corporelles.
- Minuchin, S. (1974). *Families and Family Therapy*. Harvard University Press.
- Pour l'apport de la thérapie familiale structurelle dans la lecture des résistances systémiques.
- Panksepp, J. (1998). *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. Oxford University Press.
- Pour sa contribution à la compréhension neurobiologique des émotions et de leur régulation.
- Prochaska, J. O. & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390–395.
- Modèle en étapes du changement : précontemplation, contemplation, action, maintien.
- Roussillon, R. (2007). *Le travail du psychique*. Dunod.
- Pour sa réflexion sur les niveaux d'accès à l'expérience psychique et la résistance au contact de l'insoutenable.
- Satir, V. (1972). *Peoplemaking*. Science and Behavior Books.
- Spirale du changement émotionnel (étapes de réorganisation personnelle).
- Tisseron, S. (2001). *Secrets de famille, mode d'emploi*. Ramsay.
- Pour l'analyse des transmissions invisibles et des loyautés souterraines.
- Vaillant, G. E. (1992). *Ego Mechanisms of Defense: A Guide for Clinicians and Researchers*. American Psychiatric Publishing.

► Classification hiérarchique des mécanismes de défense, des plus immatures aux plus matures.

Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score*. Viking.
► L'un des ouvrages de référence sur les effets du trauma sur le corps et la psyché.

Watzlawick, P., Weakland, J., & Fisch, R. (1974). *Change: Principles of Problem Formation and Problem Resolution*. Norton.

► Fondements de l'approche systémique et distinction entre changement de type 1 et type 2.

Winnicott, D. W. (1965). *Le jeu et la réalité*. Gallimard.

► Théorisation du "cadre suffisant" pour le développement du soi et la traversée de la dépendance.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. Guilford Press.

► Base du travail sur les schémas précoces et les croyances racines.