

La double contrainte est une situation dans laquelle une personne est soumise à deux contraintes contradictoires ou incompatibles. La notion de double contrainte est à rapprocher de celle de dissonance cognitive (état désagréable entre deux cognitions) et de dilemme (choix difficile mais possible, où toute option est douloureuse), quoique celles-ci soient différentes.

Les contraintes peuvent être :

- des lois «de la nature» (lois physiques, chimiques, etc.),
- des ordres imposés par autrui,
- des normes sociales d'un groupe auquel on appartient (famille, entreprise, club, etc.),
- des règles institutionnelles (droit, règlements de l'école, lois religieuses, etc.),
- des règles plus ou moins implicites (coutume, traditions, rites, habitudes collectives, etc.),
- des règles imposées par soi-même (résolutions, décisions personnelles, projets, etc.),
- etc.

Exemples :

1. l'auto-référence :

- «Soyez spontané»
[On nous le demande. Donc ce ne peut plus être spontané.]
- «Ne pensez pas au président de la France.»
[On nous l'évoque donc on va y penser.]
- «Ne lisez surtout pas ce mot.»
[On insiste tellement qu'on va forcément le lire.]

2. deux contraintes venant de deux groupes différents :

- D'un côté, certaines femmes sont forcées de porter la burqa par leurs familles. De l'autre côté, allons-nous leur imposer une double contrainte en leur interdisant le port de la burqa (votation du 7 mars 2021 en Suisse) ?
- Deux parents divorcent, que leur enfant aime l'un tout autant que l'autre. Avec lequel décidera-t-il de vivre ? S'il vit avec l'un, l'autre va lui manquer.
- Une personne a l'habitude de boire de la bière avec des potes. Un jour, elle est sensibilisée aux dangers de l'alcool par une association. Pourtant, elle aurait beaucoup de mal à quitter ses potes. Mais elle se rend compte que continuer la consommation d'alcool est incompatible avec sa pratique des instruments de musique. Si elle continue de boire de l'alcool, elle ne pourra pas poursuivre correctement ses entraînements musicaux. Si elle arrête de boire de l'alcool, elle verra moins ses potes, qui lui manqueront alors.

3. des contraintes imposées par soi-même :

- chercher à ménager la chèvre et le chou quand deux personnes proches sont en conflit ,
- «J'ai décidé de réduire ma consommation de viande mais aussi de soutenir mon frère, qui est boucher.»

Autres exemples divers :

- Un parent impose à son enfant de voter pour tel parti tandis que l'autre exige de lui qu'il vote pour un autre parti (très éloigné de l'autre parti).
- Alicia, qui a commis une faute demande à Béatrice de cacher la vérité pendant que Célestine l'implore dire tout de suite la vérité.
- Un groupe de femmes se voient reprocher par un groupe de personnes d'être trop entreprenantes pendant qu'un autre groupe leur reproche de ne pas assez l'être.
- Un employé hésite à dénoncer une faute de son supérieur. Celui-ci lui demande de cacher la faute pendant que les collègues insistent pour dénoncer cette faute.
- La famille d'une femme exige que celle-ci se marie avec son agresseur, auquel cas celui-ci lui fera encore plus de mal. Si cette femme ne marie pas avec lui, sa famille la rejettera.
- Des enfants jouent à un conflit théâtral. Rachelle a figé Stéphane. Vous passez par là. Stéphane vous supplie de le toucher pour le délivrer (qu'il puisse bouger à nouveau) pendant que Rachelle vous implore de ne pas le toucher (autrement, c'est Stéphane qui figera Rachelle). Vous êtes partagé, surtout si vous n'avez pas de liens avec eux.

Comment se sortir du conflit entre ces deux contraintes (deux ou plus) ?

- en sortant du cadre ([think outside the box](#)) : se dire que «je décide de ce que je fais» et que ni l'un ni l'autre ne décidera à ma place, ou faire des méta-commentaires qui montrent la contradiction entre les différentes injonctions.
- militer pour que chaque partie nous laisse notre liberté (limiter la liberté d'autrui ne fera que tendre encore plus les nerfs ou rendre plus difficile la résolution du [dilemme des prisonniers](#)), militer pour les droits humains, pour l'autodétermination,
- en faisant un choix pour l'une ou l'autre option (préférer se faire partie plutôt que juge), assumer l'arbitraire de ses décisions, sans faire l'erreur de se justifier : Aline aimer parier sur les courses de chevaux ; une partie de sa famille l'enjoint de parier sur Cheval Fou pendant que l'autre insiste pour miser sur Cavale Héros. Aline fait savoir qu'elle mise sur Cheval Fou, sans donner d'explications sur son choix.

Les doubles contraintes, une chance ?

Les doubles contraintes peuvent être transformées en événements positifs si on remplace les punitions par des récompenses.

Exemples :

- Si tu choisis les lentilles, tu auras pour dessert une crème au chocolat. Si tu optes pour les pois chiches, tu recevras deux bonbons à l'orange.
- Si je marche plus lentement, j'aurais le temps d'admirer le paysage. Si je marche plus vite, je pourrai glisser plus de fois sur la piste de luge.