

Existe-t-il un inconscient dans l'approche humaniste?

*Bernard RIVIÈRE, professeur
Université du Québec à Montréal*

résumé

Cet article présente une conférence donnée par l'auteur, le 14 novembre 2001, sur l'invitation du Groupe de recherche en psychologie humaniste de l'Université du Québec à Montréal. L'auteur fait la distinction entre ce que l'on nomme les processus inconscients et l'inconscient et décrit la position clinique des tenants de l'approche humaniste. Par ailleurs, il rappelle le danger de se cloisonner dans une seule théorie et considère plus fertile de tenir compte des diverses contributions des principaux courants en psychologie.

contenu

L'inconscient

Fondement de la psychologie humaniste

La psychologie humaniste

Besoin de la personne

Énergie organismique

Champ phénoménologique, conscient et non-conscient, soi et non soi

Application thérapeutique

Conclusion

Contrairement à ce qui est annoncé, je ne me considère pas comme un invité spécial, je suis professeur externe rattaché à la section humaniste/psycho-dynamique. C'est à ce titre que je suis ici, mais aussi par solidarité envers mes collègues qui maintiennent et promeuvent avec sagesse force et beauté la psychologie humaniste. Nous savons tous comment la psychologie humaniste est mal connue et surtout mal comprise. Cette mauvaise compréhension dessert ce courant de pensée et amènent plusieurs à remettre en question la légitimité de l'approche humaniste à l'université.

En ce qui concerne le thème de cette conférence tel que proposé par le comité des étudiants : La vision humaniste de l'inconscient, c'est avec beaucoup d'hésitation que j'ai répondu à cette invitation, parce que je trouve le thème quelque peu piégeant, c'est comme si

nous demandions aux psychanalystes de parler de leur vision du conditionnement répondant, ou encore demander à des behavioristes de parler du contre-transfert.

Position du conférencier

Je prends aujourd'hui, la parole dans le cadre d'une psychologie humaniste traditionnelle. Bien que je sois d'allégeance gestaltiste, je n'aborderai pas, dans le cadre de cette conférence, la gestalt bien que celle-ci soit considérée d'orientation humaniste. Je vais plutôt essayer de reprendre les éléments principaux de la psychologie humaniste et examiner en quoi, il y a une dérive et en quoi il est pertinent de parler de l'inconscient en psychologie humaniste.

L'inconscient

Le cadre de cette conférence n'est pas propice à donner, ici, tout les sens que revêt le mot inconscient. Il n'est pas aisé de définir ce qu'est l'inconscient. Le passage obligé pour définir ce terme passe évidemment par Freud. Celui-ci désigne par inconscient, l'ensemble des contenus qui représentent des pulsions primitives, des désirs de l'enfance qui ne peuvent accéder à la conscience parce qu'ils sont soumis à la vigilance de la censure. Ces contenus apparaissent alors sous divers déguisements: rêves, lapsus, actes manqués, syndromes et troubles de la personnalité qui sont l'objet de la cure. Je conviens que cette définition de l'inconscient est succincte mais pour saisir adéquatement ce terme, il faut minimalement se référer à la première et à la seconde topique de Freud, mais, faire ceci dans le cadre d'une conférence en psychologie humaniste serait un anachronisme. Par ailleurs, je convie les auditeurs à consulter le Dictionnaire de la psychanalyse (1997) d'Elizabeth Roudinesco et Michel Plon ou encore, l'ouvrage de Laplanche et Pontalis, Vocabulaire de la psychanalyse (1978) pour apprécier les diverses connotations que ce terme revêt.

Fondement de la psychologie humaniste

Pour aborder le thème de la conférence, il faut revenir brièvement aux courants fondateurs de la psychologie humaniste, c'est-à-dire aux Gestaltthéoriciens (Koffka, Kohler, Wertheimer) et aux phénoménologues (Brentano, Husserl, Heidegger, Merleau-Ponty). Pour les premiers, la conscience est une totalité organisatrice qui agit indépendamment de ce qui est perçu. On ne peut donc pas ramener la perception qu'à des propriétés physiques. La conscience est partout présente : corps, mémoire, volonté, facultés intellectuelles, perceptions d'autrui et de soi-même. Il est souvent impossible de séparer dans une perception donnée les éléments qui proviendraient de la sensibilité et de la mémoire. Ainsi dans un mot familier, il est impossible de dissocier ce qui est sensation proprement dite (le signe) et ce qui est interprétation (le signifié). Le tout est perçu avant les parties qui le constituent : une mélodie est écoutée sans que l'on ait nécessairement conscience des notes qui la composent. De la gestaltthéorie, retenons donc, les concepts de forme et de fond, d'unité, d'indivisibilité du psychisme, de mouvement, de prévalence du tout sur les parties, d'expérience totalisatrice.

Pour les phénoménologues, le propre de l'humain est d'habiter le monde et cela implique une conscience qui nous permet d'exister qui permet un espace ouvert rendant la relation possible avec l'autre. Dans ce contexte, le JE doit se distinguer du ON, se singulariser, être dans un rapport authentique avec l'autre. Être le sujet de sa vie et non l'objet de la vie, Être responsable de sa vie, de son destin. On comprend que la quête de sens ne trouve pas sa fin dans les objets, mais dans la relation avec eux et que cette relation possède une structure qu'il

convient de décrire. Dans son rapport au monde la personne doit avoir une conversion du regard pour ne plus se centrer sur l'objet, mais plutôt s'attarder à expliciter la relation qui le lie à celui-ci. Il s'agit donc de décrire les phénomènes tels qu'ils nous apparaissent, tels qu'ils se donnent en ne cherchant pas à trouver une vérité cachée derrière ces phénomènes. C'est là, une position fondamentale en phénoménologie. Le vécu n'existant que par la conscience d'être là. Nos pensées et notre conscience sont toujours présentes dans le monde qui nous entoure. Les objets ne prennent vie que par la relation que j'entretiens avec eux et par mon intention envers eux. La phénoménologie consiste à suivre l'homme dans ses expériences, sans se substituer à lui, en se glissant en elles de manière à faire apparaître le sens, en mettant entre parenthèses tout jugement a priori des dites expériences. De la phénoménologie, nous retiendrons alors, la relation conscience-monde, l'intentionnalité, la présence, le temps et l'espace, la compréhension plus que l'explication. Ainsi, le mariage de la getaltheorie et de la phénoménologie a jeté les bases de la psychologie humaniste.

La psychologie humaniste

S'appuyant sur les concepts philosophiques évoqués précédemment la psychologie humaniste postule que chaque personne a une conscience particulière d'être au monde. Elle considère l'homme dans sa totalité et dans son unicité. L'homme ne peut être réduit à ses mécanismes, à ses pulsions, à ses mobiles inconscients, à ses conditionnements ou encore à sa rentabilité économique. Pour les humanistes, toute la personne est présente dans le moindre comportement humain, lequel est l'expression ou l'aboutissement d'un processus psychologique. Le comportement témoigne d'un phénomène subjectif et il ne peut être dans ce cadre, le fondement de la psychologie. Ceci diffère considérablement des positions psychanalytiques et béhaviorales qui ont une vue déterministe de la nature humaine. Pour les humanistes, les personnes ont la capacité de faire de leur vie, une expérience significative, et ainsi de créer un environnement qui fait sens pour eux. Ils insistent sur la liberté de faire des choix et la responsabilité de les assumer. De plus l'homme a une capacité inhérente à s'actualiser et à se développer selon son libre arbitre en acceptant la responsabilité de choisir son propre destin. L'humain a une façon unique d'être au monde, il est difficile de prédire sa réaction car l'être est continuellement changeant. L'organisme agit comme un tout organisé pour satisfaire ses besoins. Plus il grandit, plus il gagne en cohérence. L'organisme tend à son actualisation, tend à maintenir et à rehausser ses capacités. En outre, l'organisme est capable de se représenter et symboliser toutes ses expériences.

Les principaux représentants de l'approche humaniste que l'on désigne comme troisième force en psychologie, sont : Rogers, Maslow, Allport, May, Frankl, Biswanger, Golstein, Jourard pour ne citer que ceux-ci. L'approche humaniste comprend plusieurs types de thérapie : la thérapie centrée sur le client, la thérapie gestaltiste, la thérapie de «focusing» et les thérapies existentielles.

Dans cette conférence, je ne m'attarderai pas à un auteur, ni à une thérapie en particulier, relèverai les aspects sur lesquels les tenants de l'approche humanistes s'accordent. Par ailleurs, dans la mesure où Rogers a été un chef de file important de ce courant, j'y référerai souvent. J'aborderai donc dans cette conférence les concepts propres à l'approche humaniste qui me permettront de répondre, je l'espère, à la question «Existe-t-il un inconscient chez les humanistes?»

Besoins de la personne

Chaque être humain a un besoin essentiel et ontologique de sentir qu'il existe et de prendre part à la vie de son milieu. L'enfant a alors un besoin essentiel, le besoin de considération positive. Pour qu'un JE naisse, il faut qu'un TU nommes. Ce besoin est si grand que l'enfant est prêt à lui sacrifier, ce qui favorise l'actualisation de l'ensemble de son être. Ainsi Rogers, dit que l'enfant dans sa croissance a tendance à se singulariser, à se différencier de ses parents. Lorsque l'enfant sera affranchi du regard de ses parents, le besoin de considération positive fera place à un besoin d'auto-appréciation. Métaphoriquement, l'individu est considéré comme une graine de semence, conçue pour croître et se développer dans la mesure où cet environnement lui est favorable. Le climat qui favorise la croissance des individus nécessite : l'authenticité, la tolérance et l'empathie que l'on peut résumer sous le vocable de considération positive inconditionnelle. La personne qui s'actualise, quel que soit l'âge et la gravité de son état, s'organise graduellement pour se structurer de façon cohérente. Et l'inconscient dans tout cela ?

Énergie organismique

Plusieurs humanistes mais plus spécifiquement Rogers, postulent l'existence d'une énergie organismique : énergie actualisante, positive qui échappe en partie au champ de la conscience. Même si des processus agissent à l'insu de la personne, elle en a toujours une certaine perception : malaise, tension, anxiété. En vertu du caractère holistique de la personne, il y a toujours manifestations conscientes de ces processus dans le champ perceptuel ou phénoménologique.

Champ phénoménologique , conscient et non-conscient, soi et non soi

Les humanistes définissent le champ phénoménologique que l'on nomme quelquefois champ perceptuel, comme l'ensemble des relations significatives que l'organisme dans sa totalité entretient avec l'environnement. C'est la personne dans son rapport singulier au monde. Le champ phénoménologique est à la fois conscient et non-conscient. Ici le non-conscient ne peut être assimilé à l'inconscient tel que compris par la psychanalyse. Le non-conscient est plutôt une absence de connaissance sur soi, des non-représentations, des dénis qui font agir l'individu d'une façon incongruente et inauthentique. Cette forme d'absence de connaissance de soi est aussi nommée sous le vocable de non-soi. Ce non-soi est cependant accessible à la conscience. (Greenberg, L., Rice, L.M. et Elliot, R. 1992)

Le soi constitue l'ensemble des perceptions conscientes, singulières, subjectives que l'individu a de lui-même et par lesquelles, il appréhende la réalité. Par ailleurs, le non-soi représente des blocages que l'on nomme aussi processus défensifs, déni, processus qui empêche l'énergie organismique de se transformer en comportements utiles au maintien et au développement de la personne. Processus qui ralentit ou qui arrête la maturation de la personne. Il se caractérise par de l'inhibition, par des expériences désagréables et une inertie qui envahissent le champ perceptuel. Le développement d'une personnalité saine peut être empêché par différentes demandes sociales pathogènes. Celui qui se soumet à des exigences qui vont à l'encontre de ses besoins de ses désirs d'actualisation se retrouve alors dans une situation de double contrainte : renoncer à l'indispensable et éviter l'intolérable ou obtenir l'indispensable et subir l'intolérable. Si la personne concède à ces demandes, elle apprend à se comporter comme quelqu'un d'autre. Le résultat de ce dilemme prend la forme du non-soi que l'on nomme aussi faux self. Rogers considère que l'origine des troubles de la personnalité se trouve dans le désaccord entre soi et l'expérience. Quand un tel désaccord se manifeste,

Rogers affirme que le déséquilibre psychologique reflète une préférence pour les prescriptions des autres au détriment de sa propre expérience. Ceci aura pour conséquence de faire émerger de l'anxiété chaque fois que le conflit est activé par une situation dans laquelle l'individu se comporte d'une façon contradictoire avec son concept de soi ou encore se conduise strictement en fonction du jugement intériorisé d'autrui. La personne en déséquilibre prendra alors des mesures défensives (distorsion, déni) pour réduire le désaccord entre son concept de soi et son expérience. Son comportement deviendra rigide, créera des relations compliquées avec les autres, l'amènera vers des contacts moins riches, superficiels, équivoques, vers une vie insignifiante et insensée.

Rogers fait aussi la distinction entre le soi actuel et le soi idéal. Dans ce cadre, la névrose résulte d'une distorsion entre le soi idéal (conception de soi-même) et le soi actuel (expérience réelle). L'estime de soi serait le résultat de l'accord entre le soi idéal et le soi actuel. Le concept de soi est fondamental, la façon dont la personne se perçoit. Le sens qu'elle attribue à ses relations et aux événements sont fonction de ses besoins et de ses aspirations. L'anxiété apparaît quand la personne ne se comporte pas en accord avec son concept de soi ou quand ses valeurs sont remises en question. Par exemple, quelqu'un qui se dit écrivain alors qu'il n'a pas encore publié aucun livre.

Par ailleurs, quand les perceptions de soi sont en accord avec l'expérience la personne, il y a congruence. Les gens qui ont un concept d'eux-mêmes relativement proche de leurs expériences et qui ont des comportements à la mesure de leur idéal ou de leurs valeurs peuvent être considérés comme bien ajustés et entiers. Quand leur éveil (awareness) correspond à leur expérience, ils sont considérés comme congruents, intègres.

Application thérapeutique

Dans ce contexte, les humanistes les plus traditionnels ne privilégient pas l'histoire et l'enfance comme fondatrice de la personnalité, mais l'expérience de «l'ici et maintenant». Les personnes ont en eux-mêmes, la capacité de ressentir et de comprendre ce qui est à la source de leurs troubles et de leurs souffrances. Ainsi, les humanistes ne voient pas la nécessité de sonder en profondeur l'inconscient du client, le concept de soi étant pour eux la pierre angulaire permettant au client d'évaluer, de juger et d'arbitrer sa destinée. Les humanistes se méfient donc de l'interprétation de la dynamique du transfert et du refoulement qui substitue un autre discours à celui du client en proposant une autre vérité qui par conséquent éloigne le client d'une véritable prise de conscience. Ce postulat signifie qu'en situation clinique, les thérapeutes humanistes se concentrent prioritairement sur le présent plutôt que sur le passé, sur la conscience des sentiments et des comportements tels qu'ils surviennent plutôt que sur leurs origines ou leurs déterminants cachés. Ainsi, les interventions s'orientent principalement vers le développement et l'accomplissement de la personne et non pas essentiellement sur le traitement d'une pathologie.

Les humanistes proposent donc une phénoménologie de la relation de la présence à soi, où l'obstacle à vaincre est une distance intérieure, qui empêche provisoirement le patient de se saisir totalement. Ceci n'a rien de commun avec le refoulement. Pour les humanistes, il n'y a pas non plus de transfert, mais une invitation à laisser tomber le masque que l'on porte dans la vie quotidienne. Invitation à l'authenticité et à la congruence. Pour Rogers, la personne a par son vécu émotif les indices de non-congruence et de vie morcelée. Les humanistes considèrent donc l'individu comme un tout qui n'introduit aucune division structurale à l'intérieur de la personne.

En mettant l'emphasis sur la relation, les cliniciens insistent sur l'importance des caractéristiques personnelles telles que l'ouverture, la chaleur, l'empathie et rejettent l'utilisation de techniques. L'intervention porte davantage attention à l'expérience du client qu'à la construction de nouveaux concepts ou systèmes théoriques. Les événements externes sont significatifs dans la mesure où ils sont porteurs de sens dans l'expérience du sujet. Pour connaître réellement la personne, les cliniciens doivent être en mesure de comprendre l'expérience que les personnes font de leur environnement. La nécessité de comprendre profondément le point de vue du client est la raison majeure pour laquelle les humanistes mettent tant d'emphasis sur l'empathie.

Les objectifs du counseling humaniste sont d'amener les clients à être ouverts à leurs expériences, à reconnaître qu'ils sont responsables d'eux-mêmes et qu'ils sont de ce fait, le centre de leurs décisions et à utiliser leurs compétences afin d'actualiser leurs choix. Les clients sont donc invités à faire confiance à leurs propres capacités pour assumer la responsabilité des diverses dimensions de leur vie. Les humanistes accordent une grande importance à la qualité de la relation entre client et thérapeute, laquelle constitue pour ceux-ci l'efficacité en counseling.

Un autre facteur majeur dans l'approche humaniste est l'importance de travailler avec les sentiments, les émotions. Les humanistes portent une attention vigilante aux sentiments et aux émotions car ceux-ci affectent le processus de croissance et les comportements qui y sont associés. Dans cette optique, les humanistes croient qu'il ne peut y avoir de croissance ou de changement tant que le client n'expérimente pas en profondeur ses sentiments dans un cadre sécuritaire, en étroite relation avec un conseiller en qui il a confiance.

Conclusion

J'ai volontairement simplifié mon exposé par souci de cohérence épistémologique et j'ai donc présenté les concepts de base sur lesquels se rallient la majorité des humanistes. Par ailleurs, nous savons tous que même des psychologues qui se réclament de l'école humaniste, par exemple les Gestaltistes, arrivent à concilier les notions d'authenticité, de dévoilement de soi, de spontanéité et de transparence avec des concepts d'alliance, de transfert et de contre-transfert, de résistances et de défenses. Ce brassage conceptuel, pour certains, inaugure la fin de la troisième force en raison de manque de cohérence théorique. Pour d'autres, au contraire, ce syncrétisme théorique traduit l'émergence d'un nouveau paradigme en psychothérapie dans lequel les principes humanistes ont largement influencé et instauré des passerelles entre les divers courants. L'approche humaniste a apporté des changements substantiels, autant dans les approches analytiques que dans les thérapies cognitives-comportementales. On a qu'à penser à l'importance accordée à l'empathie, à la démarche phénoménologique, à l'émotion, et à l'expérience émotionnelle. Par ailleurs, il faut aussi reconnaître les contributions des autres théories à l'approche humaniste comme les théories des relations d'objet, ou l'influence de facteurs externes sur l'actualisation de la personne. Personnellement, je crois que la reconnaissance des complémentarités et des différences est plus créatrice que les rivalités théoriques ou idéologiques qui confinent à l'isolement.

auteur

Bernard Rivière est professeur et directeur du baccalauréat en développement de carrière à l'Université du Québec à Montréal. riviere.bernard@uqam.ca

références

- BURGENTAL, J. F. T. (1976). *The Search for Existential Identity*, San Francisco : Jossey –Bass.
- GREENBERG, L., RICE, L.M. et ELLIOT, R. (1992). *Facilitating emotional change : The moment-by-moment process*. New York : Guilford Press .
- HEIDEGGER, M. (1972). *L'être et le temps*, Paris : Gallimard.
- HUSSERL, E. (1970). *L'idée de la phénoménologie. Cinq leçons*. Paris : PUF
- MASLOW, A.H. (1970). *Motivation and personality* . New York : Harper and Row.
- RICHARD M. (1990). *Les courants de la psychologie*. Lyon; Chronique sociale.
- ROGERS, C. (1961). *Le développement de la personne*, Paris : Dunod.
- ROGERS, C. (1966). *Psychothérapies et relations humaines*, Louvain: Publications universitaires.

© Seules sont autorisées les utilisations à des fins de consultation, de recherche et de critique. Seules des reproductions d'extraits sont autorisées pour publication. Ces reproductions doivent comporter les références bibliographiques usuelles.