

Liberté

LIBERTÉ
ART & POLITIQUE

Un juste état des lieux

Luis Carlos Fernandez

Volume 46, Number 4 (266), November 2004

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/32915ac>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Collectif Liberté

ISSN

0024-2020 (print)

1923-0915 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this review

Fernandez, L. C. (2004). Review of [Un juste état des lieux]. *Liberté*, 46(4), 143–149.

Tous droits réservés © Collectif Liberté, 2004

This document is protected by copyright law. Use of the services of Érudit (including reproduction) is subject to its terms and conditions, which can be viewed online.

<https://apropos.erudit.org/en/users/policy-on-use/>

érudit

This article is disseminated and preserved by Érudit.

Érudit is a non-profit inter-university consortium of the Université de Montréal, Université Laval, and the Université du Québec à Montréal. Its mission is to promote and disseminate research.

<https://www.erudit.org/en/>

Un juste état des lieux

Luis Carlos Fernández

Jacques Van Rillaer, *Psychologie de la vie quotidienne*, Paris, Odile Jacob, 2003, 334 p.

Professeur de psychologie à l'Université de Louvain-la-Neuve et psychothérapeute, Jacques Van Rillaer compte parmi les rares praticiens francophones qui, après avoir longuement tâté du freudisme, lui ont tourné résolument le dos. *Les illusions de la psychanalyse* consommait cette rupture d'allégeance en 1981, signant le passage de l'auteur à la pratique des thérapies comportementales et cognitives. La critique de ses anciennes amours ne s'est pas limitée à cet ouvrage (qui en est à sa quatrième édition) ; elle se poursuit encore dans celui que je commente ici brièvement, dont le titre s'entend comme une réplique amusée à *Psychopathologie de la vie quotidienne*, l'un des écrits les plus populaires du célèbre conteur autrichien.

L'entendement psychologique s'abreuve à plusieurs sources : l'intuition, qui guide la psychologie du sens commun et que l'on trouve également à l'œuvre — et à son meilleur — chez les écrivains et les artistes dont le travail révèle admirablement le cœur humain ; la réflexion philosophique antique (pensée aristotélicienne, traités des moralistes) et moderne (herméneutique freudienne, phénoménologie, existentialisme) ; la méthode scientifique. Si les psychologies intuitive et philosophique ont « un long passé », la psychologie scientifique a « une courte histoire », quoique un peu plus longue que celle de la psychologie freudienne, puisque sa naissance daterait de la création, en 1879 par Wilhelm Wundt, du premier laboratoire de psychologie expérimentale.

L'apport des deux premières n'est certes pas négligeable, mais dans la somme de notions qu'on leur doit, la part de l'erreur ne l'est pas non plus, et cela, c'est uniquement grâce à la troisième que nous le savons.

La nature de la psychologie scientifique, les connaissances qu'elle a patiemment élaborées et l'usage que l'on peut en faire demeurent encore largement méconnues. Bien des gens instruits (dont bon nombre de pys !) n'hésiteront pas à déclarer que la psychologie n'est pas une science, faisant ainsi bon marché de la diversité de domaines et d'orientations de cette vaste discipline. Il faut sans doute y voir l'effet réducteur d'une production massive d'ouvrages « inspirés », que l'on juge, bien à tort, représentative de tout ce que font les psychologues ; ici, c'est la luxuriante forêt de la spéculation sans contrainte qui cache l'arbre du scepticisme méthodique. Jacques Van Rillaer en montre les dommageables conséquences.

Psychologie de la vie quotidienne est une excellente introduction à l'étude scientifique du comportement et à ses retombées pratiques, qu'il s'agisse de la gestion ordinaire de soi ou du traitement de nombreux troubles (anxiété, dépression, phobie, obsessions, compulsions, dépendances, etc.). Une promenade au jardin du mal de vivre dont le fil conducteur est la pseudo-sagesse du freudisme, si influente encore dans les pays latins. Le guide explique pourquoi et comment les réponses les plus sûres aux grandes questions qui jalonnent ce parcours (« qu'est-ce que la conscience ? », « comment mieux se connaître ? », « pouvons-nous, en toute bonne foi, produire de faux souvenirs et de faux témoignages ? », etc.) proviennent de l'observation rigoureuse de nos conduites, et non d'une quelconque « autoanalyse ». Noter soigneusement nos réactions nous met sur la piste de ce que nous sommes réellement, tandis que la plongée introspective risque fort de nous égarer dans un labyrinthe de glaces aux reflets changeants :

Procéder à la « véritable » analyse de soi est une entreprise illusoire [...]. Nous pouvons d'ailleurs nous réjouir de l'impossibilité de découvrir un « noyau », une « structure » ou un « programme » déterminés une fois pour toutes, dont tous nos faits et gestes ne seraient que des épiphénomènes.

Mais que faut-il entendre au juste par « comportement » ? Au sens étroit, « l'action manifeste » ; au sens large, « toute activité signifiante, directement ou indirectement observable », laquelle présente trois dimensions : cognitive, affective et motrice. L'observation ne porte pas uniquement sur le comportement, elle doit prendre également en considération les six variables de ce qu'il est convenu d'appeler l'« équation comportementale » (« cognitions, affects, actions, stimuli antécédents, conséquences anticipées, état de l'organisme ») et leurs interactions. Il s'agit d'un dispositif méthodologique complexe, dont l'utilisation a révélé le caractère fallacieux de plusieurs croyances bien enracinées, telles que : le sens de tout symptôme est nécessairement inconscient et son « dévoilement » entraîne la disparition de ce dernier ; la communication « subliminale » est un prodigieux outil pédagogique (mythe à l'origine de la vente de cassettes d'« autothérapie », dont le seul effet tangible est la consolidation de la crédulité des consommateurs) ; ressasser les idées accablantes en délivre — alors que cela (ou s'efforcer de les ignorer) risque, au contraire, d'aggraver sérieusement notre état...

Un abîme sépare la psychothérapie d'orientation scientifique — dominante dans les pays anglo-saxons — de ses consœurs psychodynamiques, qui occupent encore pas mal de terrain ailleurs. Pour la première, la « voie royale » du changement, c'est l'*action*, tandis que les secondes continuent de tenir tête au démenti de l'expérience en tablant sur l'interprétation. Van Rillaer cite *in extenso* un long passage d'un article de Freud intitulé « Les voies de la thérapie psychanalytique », faisant remarquer qu'il s'agit de la seule occasion où le prolifique théoricien mentionne « le caractère

indispensable de l'action » dans le traitement des phobies et des troubles obsessionnels-compulsifs. En voici l'essentiel :

On ne devient guère maître d'une phobie si l'on attend que le malade soit amené par l'analyse à l'abandonner. Il n'apporte alors jamais à l'analyse ce matériel qui est indispensable à la résolution convaincante de la phobie. [...] Chez [les agoraphobes graves], on n'obtient [...] de succès que si l'on peut les amener par l'influence de l'analyse à se conduire de nouveau comme des phobiques [légers]. [...] ce n'est qu'une fois ce résultat atteint par l'exigence du médecin que le malade entre en possession de ces idées incidentes et souvenirs qui rendent possible la résolution de la phobie. [...] Une attente passive semble encore moins indiquée dans les cas graves d'actions de contrainte [compulsions] [...] dont l'analyse court toujours le danger d'amener beaucoup de choses au jour et de ne rien changer¹.

La citation de Van Rillaer ne va pas plus loin, mais la phrase qui suit immédiatement est fort instructive :

Il me semble assez clair qu'ici la technique appropriée ne peut consister qu'à attendre que le traitement devienne lui-même une compulsion, puis à utiliser cette contre-compulsion pour supprimer de force celle de la maladie².

Pour que nous comprenions bien de quoi il s'agit, James Strachey — artisan de l'édition anglaise de l'œuvre freudienne — nous renvoie au passage du récit de l'analyse du célèbre « Homme aux loups » où Freud explique comment il s'y prenait pour forcer la « guérison »³. Il attendait, écrit-il, que le patient devienne très dépendant de lui

¹ Sigmund Freud, « Les voies de la thérapie psychanalytique » dans *Œuvres complètes*, Paris, Presses universitaires de France, vol. XV, 1996, p. 106.

² Il s'agit de ma traduction française — cf. « I think there is little doubt that here the correct technique can only be to wait until the treatment itself has become a compulsion, and then with this counter-compulsion forcibly to suppress the compulsion of the disease » (*Lines of Advance in Psycho-analytic Therapy* dans *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, London, Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis, 1953-1974, vol. XVII, p. 166).

³ *From the History of an Infantile Neurosis* dans *ibid.*, p. 11.

et lui annonçait alors la date à laquelle le traitement devait prendre fin, quel que fût le résultat obtenu. La pression intolérable de cette annonce ébranlait les « résistances » du patient, qui produisait enfin le « matériel » dont l'analyse entraînait la dissolution de l'état morbide.

Cette astuce technique n'était, on le voit, qu'une forme de chantage affectif ; une manœuvre que son inventeur savait par ailleurs stérile, puisque le traitement du malheureux « Homme aux loups » fut, à l'instar de tous ceux dont Freud a rendu compte, un échec retentissant. Mais ces passages font plus qu'éclairer la manière du Maître ; ils montrent surtout que ce dernier n'a jamais pensé que l'action pouvait guérir *à la place* de l'analyse ; l'action — qui, pour lui, consistait à bousculer le patient —, était seulement ce qui pouvait *rendre de nouveau opérante l'interprétation*, seul véritable outil thérapeutique à ses yeux.

On sait « qu'environ la moitié des adultes souffre, pendant une période plus ou moins longue, d'un ou de plusieurs troubles psychologiques sérieux ». Puisque leur abord préventif — qui impliquerait des changements civilisationnels profonds — n'est, hélas, nulle part à l'ordre du jour, de quels moyens dispose-t-on pour combattre les troubles en question ? La panoplie des thérapeutes comportementaux s'est considérablement enrichie depuis les temps pionniers du béhaviorisme skinnerien, grâce à la substantielle contribution de la psychologie cognitive. Elle comprend toute une série de techniques mises au point par « tri » et par « systématisation » des « pratiques spontanées » des personnes qui ont réussi à surmonter leurs problèmes sans aide professionnelle. Il va de soi que je ne puis les passer en revue, mais je voudrais dire un mot sur celle dont le pragmatisme excessif m'inspire des réserves.

Il s'agit de la « réattribution des causalités », opération mentale qu'illustre bien la fable « Le renard et les raisins ». Elle raconte, comme chacun sait, que, tenaillé par la faim et tourmenté par la

vue de raisins qu'il ne peut atteindre, le mythique personnage se dit qu'ils sont trop verts et passe son chemin. Pour Van Rillaer (et Jean de La Fontaine), la moralité de l'histoire serait qu'il n'y a pas de mal à se mentir lorsque cela permet de « dissiper rapidement » une émotion pénible. Mais est-il sage de vouloir supprimer tout affect de ce genre au plus vite et à tout prix ?

Évaluer objectivement les proportions relatives [des facteurs situationnels et des facteurs personnels de ce que nous vivons] est une opération difficile qui nécessite des observations soigneuses et beaucoup de réflexion. Dans une série de situations de la vie quotidienne, il s'agit *seulement d'effectuer des attributions causales qui nous conviennent psychologiquement*. Si nous souhaitons garder une relation heureuse avec notre conjoint, nous avons tout intérêt à attribuer ses comportements qui nous sont agréables à sa personnalité « profonde » et à expliquer ceux qui nous dérangent par des circonstances, dont il n'est pas (ou peu) responsable.

Le bonheur conjugal serait-il incompatible avec la vérité ? Faire la juste part des facteurs explicatifs de notre vécu est certes difficile, et il est bien souvent impossible d'y parvenir complètement. Est-ce une raison pour renoncer à tout effort d'objectivité en la matière et choisir systématiquement l'explication la plus réconfortante ? Cet habitus consolateur ferait-il partie d'une saine « gestion de soi » ? Un psy comportementaliste peut-il suggérer l'automystification, sans renier l'esprit scientifique qui est censé guider son travail et dont il fait preuve lorsqu'il incite ses patients à observer froidement leurs comportements et à les consigner aussi fidèlement que possible ?

Les résultats de la quête scientifique demeurent longtemps provisoires, sujets à révision jusqu'à ce que le cumul de preuves soit tel qu'il autorise à les tenir pour définitifs. La Terre est sphéroïdale, le sang circule, il n'y a pas de génération spontanée : plus de doute raisonnable là-dessus. La science du comportement

est encore « juvénile » et son objet présente une redoutable complexité ; elle n'a donc pu générer jusqu'ici que des connaissances modestes. On peut sans doute parier qu'elles ne se multiplieront pas follement, mais elles seront toujours les seuls repères fiables au quasi-royaume du charlatanisme que sont les soins de l'esprit. Van Rillaer n'hésite pas à écrire ceci :

La personne en psychothérapie qui, après dix séances, ne constate guère d'améliorations dans sa façon de réagir devrait réfléchir à la possibilité de changer de thérapeute et même de type de thérapie. La psychothérapie est une activité où le charlatanisme et le *bluff* sont plus facilement répandus que dans la plupart des autres professions. C'est un type de relation où des abus de pouvoir sont fréquents. Le public a le droit de le savoir et de se défendre.

Clarté, humilité, réalisme — la psychothérapie est davantage affaire de transpiration (d'effort soutenu) que d'inspiration —, portée critique : des qualités dont les livres de psys sont généralement avares. C'est parce que *Psychologie de la vie quotidienne* les possède toutes qu'il faut en saluer la parution⁴.

⁴ Très correct dans l'ensemble, le travail éditorial n'est cependant pas sans défauts. J'ai relevé plusieurs occurrences d'un anglicisme flagrant : « biaisé » (pour *faussé*) ; ainsi qu'une tout aussi évidente impropriété : « suite à » (pour *à la suite de*).