

GORDON ALLPORT  
HERMAN FEIFEL  
ABRAHAM MASLOW  
ROLLO MAY  
CARL R. ROGERS

# psychologie existentielle



**epi**

## V. Deux tendances différentes

CARL R. ROGERS

J'ai été amené, au cours du congrès où j'ai présenté cette étude pour la première fois, à distinguer deux tendances différentes. L'une comportait une théorie générale de psychothérapie fondée sur la théorie de l'apprentissage, l'autre développait le point de vue existentiel en psychologie et en psychothérapie, tel qu'il apparaît ici dans les premiers chapitres de ce livre. Ces deux points de vue représentent d'une façon intéressante deux forts courants de la psychologie américaine actuelle, courants qui semblent inconciliables pour le moment, car nous n'avons pas pu encore élargir suffisamment notre cadre de références et les y renfermer tous deux. Puisque je m'intéresse avant tout à la psychothérapie, je me limiterai ici à discuter ces tendances dans ce domaine.

### *La tendance "objective "*

D'un côté notre attachement, en psychologie, à une pratique rigoureuse, aux théories réductionnistes, à des définitions opérationnelles, et à des méthodes expérimentales nous a amené à comprendre la psychothérapie en termes purement objectifs plutôt qu'en termes subjectifs. Ainsi nous concevons la thérapie comme étant simplement le conditionnement opérant du malade.

Le thérapeute renforce par des mesures, simples et appropriées, les déclarations du malade exprimant des sentiments, ou racontant le contenu d'un rêve, manifestant un sentiment d'hostilité ou révélant un concept du moi bien affirmé. L'expérience a prouvé de façon évidente que cette insistance contribue à augmenter encore la force des éléments ainsi manifestés.

Dans cette optique, le chemin de la thérapie consiste à choisir avec perspicacité les éléments à renforcer et à établir clairement le comportement que nous voulons faire adopter aux malades. Le problème ressemble, dans son genre, à l'entraînement que Skinner fit subir à des pigeons pour leur apprendre à jouer au ping-pong.

Une autre forme de cette tendance générale est celle qui est connue en psychothérapie<sup>1</sup> sous le nom de théorie de l'apprentissage et qui se présente sous différents aspects. Les rapports S-R (stimulus-réponse) créateurs d'angoisse ou à l'origine de difficultés d'adaptation, sont identifiés puis étiquetés, leurs causes et leurs effets sont expliqués et commentés au malade. On procède alors au *reconditionnement* ou au *contre-conditionnement* afin que l'individu puisse acquérir une réponse nouvelle, plus saine et plus utile socialement, au stimulus qui fut à l'origine de ses difficultés.

Ce mouvement, dans son ensemble, s'appuie sur les tendances actuellement en vogue chez les psychologues américains, tendances qui se manifestent dans des phrases telles que : "Eloignons-nous du philosophique et du vague"- "En avant vers le concret, vers ce qui est expérimentalement défini, vers le spécifique" – "Eloignons-nous de tout ce qui se tourne vers l'extérieur."

Nos comportements et nos personnalités ne sont rien d'autres que des objets moulés et formés par des circonstances qui nous conditionnent. L'avenir est déterminé par le passé :

"Du moment que personne n'est libre, il serait préférable de manipuler la conduite des autres de façon intelligente pour le bien général. (Mais personne n'a jamais expliqué, comment des individus non libres peuvent choisir ce qu'ils veulent faire et décider de manipuler d'autres individus.) "Pour agir, il faut agir, c'est évident." - « Pour comprendre, il faut chercher à comprendre de l'extérieur."

---

<sup>1</sup> Approche qu'il a développée par la suite en psychothérapie dans le conditionnement opérant. (A.A.S.)

## *L'approche " existentielle "*

Bien que cette approche soit logique et simple, bien qu'elle soit adaptée à la nature de notre culture, elle n'est pas la seule à se manifester. En Europe, où l'on est moins engagé dans le "scientisme", et de plus en plus aux Etats-Unis, d'autres voix proclament : "Cette vision étroite du comportement n'est pas adaptée à tout l'ensemble des phénomènes humains." L'une de ces voix est celle d'Abraham Maslow, une autre celle de Rollo May, une autre celle de Gordon Allport. Et leur nombre va croissant. J'aimerais, si possible, me ranger dans ce groupe.

Ces psychologues insistent de façons diverses sur le fait qu'ils s'intéressent à toute la gamme du comportement humain et que le comportement humain est, de façon significative, quelque chose de plus que le comportement des animaux dans un laboratoire.

Pour illustrer cela par des exemples empruntés à la psychothérapie, j'aimerais en citer rapidement quelques-uns qui sont empruntés à ma propre pratique. J'ai débuté en appliquant une méthode entièrement objective. Le traitement psychothérapeutique comprenait le diagnostic et l'analyse des difficultés, suivie d'un processus de rééducation tourné entièrement vers l'élément causal caractérisé. Peu à peu je remarquai que j'obtenais de meilleurs résultats si je parvenais à créer un climat psychologique dans lequel le malade pouvait lui-même assumer ces fonctions c'est-à-dire s'il pouvait lui-même examiner, analyser, comprendre et tenter de nouveaux moyens pour résoudre ses difficultés.

Plus récemment, j'ai été obligé de reconnaître que l'élément le plus important pour créer ce climat était que je sois *naturel*. Je me suis rendu compte que c'était seulement lorsque j'étais franchement naturel et lorsque le malade me percevait ainsi, qu'il pouvait découvrir ce qui était naturel en lui. Alors mon empathie et mon acceptation pouvaient être efficaces. Ma thérapie échouait lorsque j'étais incapable d'être ce que je suis au fond de moi-même. La partie essentielle de la thérapie, telle qu'elle est pratiquée par moi et par d'autres, est la rencontre de deux personnes, rencontre au cours de laquelle le thérapeute est ouvertement et librement lui-même, et le démontre d'autant mieux qu'il peut plus librement et volontairement pénétrer dans l'univers de l'autre. Ainsi, ai-je tendance à dire, en citant de vieux textes : Pour ce qu'il peut *être*. La compréhension se fait de l'intérieur.

Les résultats obtenus dans ces sortes d'entretiens ont été fort bien décrits par Rollo May. Le malade se voit confirmé (pour employer l'expression de Buber) non seulement dans son être mais aussi dans ses potentialités. Il peut se manifester, craintivement bien sûr, comme un individu indépendant et irremplaçable. Il peut bâtir son propre avenir à travers la succession des prises de conscience. Cela signifie qu'étant plus ouvert à l'expérience il peut se permettre de vivre symboliquement en tenant compte de tous les possibles. Il peut de son plein gré vivre en lui-même et ressentir, dans ses pensées et dans ses sentiments, les forces créatrices qu'il possède, les tendances destructrices qu'il se découvre, les risques de croissance et le défi de la mort. Il peut juger, en conscience, ce que *être* signifie pour lui et ce que signifiera pour lui de ne *pas être*. Il devient une personne humaine autonome, capable d'être ce qu'il est de choisir son chemin. Voilà les résultats de la thérapie, tels que les présente cette approche.

## *Deux types de science*

Nous pouvons nous demander comment sont apparues ces différentes tendances en thérapie, l'une représentée par Dollard, Miller, Rotter, Wolpe, Bergman et d'autres, la seconde par May, Maslow et d'autres. Le désaccord provient sans doute d'une conception et d'un

emploi différents de la science. En simplifiant à l'extrême, le théoricien du conditionnement dit :

*« La technique de l'apprentissage chez les animaux a peu de secrets pour nous. La thérapie est un apprentissage, donc une thérapie efficace inclura ce que nous savons de l'apprentissage des animaux. » Projeter des résultats connus dans des domaines nouveaux et inconnus, constitue un usage parfaitement légitime de la science.*

Le second groupe aborde le problème différemment. Ces personnes observent l'ordre caché dans le processus thérapeutique et disent :

*Certaines tentatives pour amener la guérison, pour amener un changement constructif, peuvent réussir, d'autres non. Nous trouvons que certaines caractéristiques les distinguent les unes des autres. Nous trouvons par exemple que, dans les traitements efficaces, le thérapeute s'est probablement comporté comme une personne naturelle, intervenant avec ses sentiments vrais. Dans les traitements moins heureux, nous nous apercevons souvent que le thérapeute se comporte comme un manipulateur adroit mais n'est plus lui-même.*

Nous relevons ici aussi, un concept parfaitement justifié de la science, la découverte de l'ordre inhérent à une série donnée d'événements. Il me semble que cette deuxième conception sera plus apte à déceler les aspects purement humains de la thérapie.

### *La Méthode Empirique considérée comme base de rapprochement*

J'ai essayé de dépeindre brièvement ces deux tendances divergentes dont les défenseurs trouvent difficilement un terrain d'entente, leurs points de vue étant si différents. Je pourrais peut-être m'acquitter d'un devoir en signalant que la méthode scientifique elle-même peut procurer une base de rapprochement. Je m'explique.

Les six principes établis par Rollo May<sup>2</sup> semblent si vagues, si philosophiques, si peu vérifiables qu'ils doivent choquer bien des psychologues américains. Cependant je n'ai éprouvé aucune difficulté à déduire, de ses principes des hypothèses démontrables. En voici des exemples.

*De son premier principe.* Plus le moi d'une personne est menacé, plus elle fait preuve d'un comportement névrotique défensif.

Plus le moi de la personne est menacé, plus ses façons d'être et son comportement seront embarrassés.

*De son deuxième principe.* Plus le moi échappe à la menace, plus l'individu aura un comportement assuré.

*Du troisième principe.* L'hypothèse est plus complexe, mais cependant facilement vérifiable. Plus le moi est libre de toute menace, plus il témoignera du besoin et de l'actualisation d'un comportement de participation.

*Du sixième principe.* Une angoisse spécifique ne disparaîtra que si le malade perd la crainte d'être celui dont la possibilité était à l'origine de son angoisse.

J'espère en avoir dit assez pour suggérer que notre tradition positiviste, avec ses définitions opérationnelles et ses recherches empiriques, peut nous être utile pour dégager ce que comportent de vérité les principes ontologiques de thérapie établis par Rollo May, les

---

<sup>2</sup> Voir supra chapitre IV

principes de dynamique de la personnalité définis dans les commentaires de A.H. Maslow et aussi les conséquences qu'entraînent les différentes perceptions de la mort telles qu'elles sont présentées par Herman Feifel. A la longue il est vraisemblable, ainsi que le souhaite A.H. Maslow, que le rayonnement de la science psychologique dans ces domaines délicats, subjectifs et imprégnés de valeurs amène tout naturellement la théorie de la science à franchir un nouveau pas.

### *Un exemple*

Pour mieux montrer la manière dont la recherche peut imposer à l'esprit certaines de ces conclusions, je voudrais m'attaquer à l'un des points les plus controversés et l'éclairer grâce à des études faites dans le passé.

Ce qui, dans la pensée existentialiste, choque tout particulièrement les psychologues classiques américains, c'est l'habitude de parler de l'homme comme s'il était parfaitement libre et responsable, comme si le choix constituait l'élément essentiel de son existence. Nous avons pu le constater dans les chapitres précédents. Herman Feifel dit : "La vie ne peut vraiment nous appartenir que lorsque nous pouvons y renoncer. D A.H. Maslow remarque que les psychologues ont évité le problème de la responsabilité et le rôle du courage dans la personnalité. Rollo May parle du "fardeau accablant de la liberté" et du choix entre : être soi-même ou se renier. Voilà des questions dont ne s'occupera jamais la *science* psychologique, pensent de nos jours bien des psychologues. Ils ne les considèrent que comme de pures spéculations. Cependant, en insistant justement sur ce point, je voudrais présenter le résultat de recherches faites il y a quelques années. W.L. Keli préparait sa thèse sous ma direction et avait choisi pour sujet "Les facteurs permettant de prévoir le comportement des jeunes délinquants"<sup>3</sup> il prit avec soin des notes objectives sur le climat familial, la vie scolaire, l'ambiance culturelle et le quartier, les rapports sociaux, le carnet de santé et l'arrière-plan héréditaire de chaque délinquant. Considérés comme favorables au développement normal, ces éléments furent notés en une ligne continue allant des éléments nuisibles et funestes au développement d'un enfant sain jusqu'aux facteurs très favorables à un heureux développement.

Après coup pour ainsi dire, il fut décidé d'établir aussi une notation pour mesurer la connaissance de soi, car pensait-on, bien que ce ne fut pas un des éléments conditionnant essentiels, il pourrait être utile dans la prévision du comportement. C'était essentiellement une estimation du degré d'objectivité et de réalisme avec lequel l'individu se voyait lui-même, voyait sa situation et acceptait effectivement son milieu et les faits le concernant.

Ces notes sur soixante-quinze délinquants furent comparées aux notations de leur conduite, deux ou trois ans après cette première étude. On supposait que les observations sur le climat familial et les rapports sociaux avec des camarades seraient les meilleurs éléments pour prévoir leur conduite future. Or, à notre grand étonnement, le degré de compréhension de soi était le meilleur élément de prévision, donnant un taux de corrélation inférieur de 0,84 avec le comportement, tandis que la qualité des rapports sociaux donnait 0,55 et le climat familial 0,36. Nous n'étions pas du tout préparés à admettre ces conclusions et nous avons mis de côté cette étude, jusqu'à ce que nous puissions refaire l'expérience.

L'occasion se représenta plus tard et l'expérience fut refaite sur un nouveau groupe de soixante-seize cas; toutes les données essentielles en furent confirmées, bien que d'une

---

<sup>3</sup>. C.R. Rogers W.L. Kell & H. McNiel, "The role of self-understanding in the prediction of behavior" *Jour. Consu II. Psychol.* 1948, 12, 174-186.

manière moins frappante, et se justifèrent même après une analyse détaillée. Lorsque nous avons examiné les seuls délinquants provenant des foyers les plus défavorisés et y habitant encore, il demeurait que l'on pouvait mieux prédire leur conduite future, non d'après les conditions défavorables de leur milieu familial mais d'après le degré de compréhension réaliste qu'ils se trouvaient avoir d'eux-mêmes et de leur milieu.

Il y a là, me semble-t-il, une définition empirique de "la liberté" au sens où l'entend Rollo May. Lorsque ces jeunes délinquants ont été capables de prendre conscience de tous les faits les concernant eux et leur situation, ils ont été libres d'en vivre symboliquement toutes les possibilités et de choisir la façon d'agir la plus satisfaisante. Mais les jeunes délinquants qui se montrèrent incapables de prendre conscience de la réalité furent obligés par les circonstances extérieures de leurs vies de continuer dans une voie détournée qui se révéla fâcheuse à long terme. Ils n'étaient pas libres. Cette étude donne, je pense, un sens empirique à la déclaration du Pr Rollo May : que la capacité de prendre conscience constitue la base de la liberté psychologique.

J'ai essayé de décrire les deux façons dont peut être menée la psychothérapie. D'une part la méthode strictement objective éloignée de l'humain, impersonnelle, fondée rationnellement sur des connaissances acquises dans le monde animal. D'autre part la méthode suggérée tout au long de ce livre, à savoir: l'entretien personnel et humain où l'on se préoccupe d'un *être existant, évoluant, émergeant et soumis à l'expérience*.

J'ai proposé qu'un système de recherches empiriques puisse étudier l'efficacité de chacune de ces méthodes. J'ai essayé de démontrer que la subtilité et la subjectivité de la deuxième approche ne s'opposent pas à son étude objective. Enfin je pense avoir clairement expliqué que la rencontre, chaleureuse, subjective et humaine, de deux personnes est plus efficace pour amener un changement que ne peut l'être le système technique le plus perfectionné, établi d'après la théorie de l'apprentissage ou du conditionnement opérant.