DIRECTIVITE ET NON-DIRECTIVITE

Par Michel LOBROT

Les concepts de directivité et de non directivité ont reçu droit de cité dans le langage psychologique contemporain, depuis les années 30 du 20ème siècle (1920-1940).

A cette époque, ont commencé les premières expériences non directives effectuées par Kurt Lewin et son équipe, qu'ils ont ensuite analysées dans les années 60 (*T-group Theory and Laboratory Method*, 1965). Un peu plus tard, Carl Rogers inventait le terme de "non directivité" (1938-40), dont il faut lui reconnaître la paternité (voir sa lettre à André de Peretti, qui en témoigne).. Il définissait cette méthode dans un de ses premiers livres en 1942.

La nouveauté et l'originalité de ces notions en psychologie sociale amènent à se poser un certain nombre de questions, qui sont les suivantes :

1 Est-il pertinent de faire une distinction entre des attitudes qui seraient directives et d'autres qui seraient non-directives ? Ou encore : la non-directivité existe-t-elle ? N'est-ce pas un mythe et une illusion ?

2- Si la distinction est pertinente, éclaire-t-elle les phénomènes du champ social. Y a-t-il, dans celui-ci, des attitudes directives et d'autres non-directives ? Quels caractères et quelles conséquences possèdent les unes et les autres ?

3- Cette distinction est-elle pertinente dans le domaine des interactions psychologiques telles que la

AUTORITE OU DIRECTIVITE

Au delà des querelles de mots, existent des problèmes concernant les réalités. Le principal d'entre eux est le suivant. Existe-t-il, oui ou non, chez l'être humain des attitudes qu'on peut qualifier de non autoritaires, non centrées sur le pouvoir, non directives ? Autrement dit : sommes nous condamnés à être toujours, peu ou prou, autoritaires, d'une manière cachée et subtile, non avouée ou non reconnue, ou, au contraire, y a-t-il des attitudes qui ne relèvent pas de ce type d'explication, qui procèdent d'un autre registre et d'autres motivations ? Répondre oui à la deuxième partie de la question, c'est courir le risque de se faire accuser de rousseauisme, d'utopie, de je ne sais quoi. Mais peu importe. L'essentiel est la vérité.

Pour résoudre un tel problème, il est important de ne pas se laisser piéger par les mots. Pourquoi ne pas employer les termes, très connus et traditionnels, d'"autorité", "pouvoir", "dépendance", etc. ? La raison est que ces termes sont tellement anciens et usés qu'ils sont polysémiques, qu'ils ont des quantités de sens et en particulier des sens qui n'ont rien à voir avec ceux dont nous traitons ici .

Par exemple, le terme d'"autorité" peut en effet signifier domination, contrainte, imposition, mais il peut aussi signifier le prestige moral du sage ou du savant, qui est de nature différente. La tentation est grande de justifier l'autorité au premier sens par le recours au second, ce qu'on fait constamment. Il existe des langues comme l'italien, le grec moderne, l'allemand, etc., qui ont des mots différents pour exprimer ces choses différentes. Ce n'est pas le cas du français.

Le mot "pouvoir" est encore pire. Au sens politique ou psycho-sociologique, il signifie une réalité par laquelle on peut exercer sur d'autres domination, contrainte et imposition. Un homme qui a le pouvoir ou qui est au pouvoir est quelqu'un qui possède toutes ces choses. Cependant, il a aussi un autre sens, aussi usuel que le premier, par lequel il signifie la capacité à faire quelque chose, par exemple à jouer au tennis ou à parler anglais ou à courir le cent mètres. Quel "pouvoir" merveilleux a ce mot, qui peut faire croire que le tres. Quel "

américains (Brehm, 1962), elle s'impose d'avantage à notre souvenir. Mais ceci est une illusion, En réalité, l'autre forme d'influence est infiniment plus fréquente. Des milliers de fois par jour, nous subissons l'entraînement, la stimulation des objets, des personnes, des situations qui nous entourent, d'une manière non-directive, quasiment invisible.

La distinction proposée ici n'est pas superficielle et de pure forme. Elle concerne la relation entre les humains, mais renvoie à des motivations et à des pulsions plus générales Rentrer avec quelqu'un dans une relation où l'autre est passif et soumis ne revient pas au même que rentrer dans une relation où on cherche son adhésion et sa participation. Le rapport à la réalité n'est pas la même. C'est le rapport à la réalité qu'il faut interroger et voir si la distinction entre directivité et non directivité ne se situerait pas déjà à ce niveau-là.

Si nous regardons les choses de ce point de vue, nous rencontrons une véritable opposition. Cette opposition se fonde sur la dichotomie entre *l'attirance* et *la répulsion*.

D'un côté, il y a les situations qui nous plaisent, nous attirent, nous sollicitent, de l'autre celles qui nous repoussent, nous déplaisent, nous révulsent. La différence entre les deux vient du fait que les secondes comportent des menaces pour notre vie, notre sécurité, notre identité ou notre plaisir, tandis que les premières comportent des promesses et des espérances de satisfaction, d'agrément ou d'intérêt. Il s'agit évidemment de choses que nous pensons et ressentons. La réalité peut être différente et nous pouvons nous tromper.

Le caractère radical de cette opposition rejoint la dichotomie entre les expériences heureuses et malheureuses, qui fonde notre idée du Bien et du Mal. Ces notions sont tellement fondamentales que nous ne songeons pas à les analyser. Pourtant elles sont à l'origine de tout notre comportement, que nous allons maintenant étudier.

LES EXPERIENCES REPULSIVES

Commençons par le domaine de la répulsion, dans lequel dominent les menaces. Celles-ci peuvent appartenir à toutes sortes de catégories. Nous en distinguerons deux : 1-les menaces cosmiques , 2- les menaces sociales.

Les premières font référence à l'univers entier, qui sans cesse se manifeste à nous comme une source de dangers et de risques, pouvant éventuellement aller jusqu'à la mort. Ce sont les quatre «cavaliers de l'Apocalypse». Ils représentent la guerre, la misère, la maladie, les catastrophes naturelles. Le *principe de réalité* de Freud entre dans ce cadre. Les contraintes de la réalité, sans être nécessairement des dangers, imposent sans cesse des stratégies et des choix que nous ne pouvons éviter, qui résultent de la constitution même des choses .

Les secondes sont celles auxquelles nous pensons spontanément quand nous évoquons les contraintes. L'environnement social utilise le mécanisme

motivationnel pour nous faire faire ce qu'il veut, qui n'est pas nécessairement notre désir ou qui est contre notre désir. Ce qu'il cherche à nous faire faire peut être ordonné à son propre bien ou sa propre sécurité ou, soi-disant, à notre bien à nous.

Le principe qu'il utilise consiste à fabriquer de toute pièce un milieu, dans lequel des sanctions diverses, de l'ordre de la punition et de la récompense, constituent des situations menaçantes, que nous sommes obligés de fuir (fuir la punition ou la privation de récompense). En faisant cela, nous allons dans le sens voulu par lui. Par exemple, pour éviter certaines peines, nous payons nos impôts, allons à l'armée, respectons la signalisation routière, etc. L'enfant obtient l'amour de sa mère en lui obéissant. Les récompenses rentrent aussi dans cette catégorie, étant donné qu'elles ne sont pas les conséquences naturelles de nos actes, qu'elles sont conférées par quelqu'un d'autre qui les détermine . Nous risquons de ne pas les recevoir et cela constitue une menace .

L'environnement humain peut aussi nous contraindre et nous nuire sans avoir de stratégie d'imposition explicite, simplement parce qu'il a des intérêts et des points de vue contraires aux nôtres ou qui ne nous conviennent pas. Le conflit est au cœur de rapports humains et il n'est pas toujours voulu pour lui-même.

Comment les menaces qui viennent d'être évoquées engendrent-elles des sentiments de *contrainte et de rejet*? Il y a à cela trois raisons qui sont les suivantes.

La première raison est que ces actions du milieu externe nous engagent fortement, exigent de nous des actes personnels de défense et de protection, que nous mettons nous-mêmes en place, même si nous ne vivons pas comme des viols les pressions exercées. Ceci peut apparaître comme un paradoxe, mais résulte de notre rapport au milieu. L'esclave qui travaille pour son maître fait un acte qui lui déplait et qu'il rejette, mais, en travaillant pour le maître, il échappe à la mort et cela aussi est voulu par lui. Il est mécontent de faire des actes qu'il n'aime pas, mais content d'échapper à la mort. Nous installons au centre de nous-mêmes quelque chose qui est en contradiction avec nous-mêmes, qui contrarie notre moi, mais nous le faisons, à cause de ce qui va suivre.

La deuxième raison est que les actes de défense pour répondre aux menaces ne nous apportent réellement rien, puisqu'ils se contentent, s'ils atteignent leur but, de rétablir la situation antérieure, en nous permettant de nous conserver et de nous «sauver». Toute action de ce genre est homéostatique, rétablit l'équilibre perdu, compense les pertes, sans faire avancer ou progresser. Cela est vrai même au niveau physiologique. L'insuline permet de diminuer la glycémie résultant de l'excès de sucre dans le sang et rétablit le ph. Les reins éliminent les déchets, etc. On me dira que tout cela ne peut se réaliser que grâce à des actions qui exigent des savoirs et des capacités. Cela est vrai, mais les savoirs et les capacités en question ne peuvent être acquises à travers des motivations de pure conservation (même les rats ont besoin de l'«apprentissage

latent» pour apprendre le labyrinthe). Elles exigent l'intervention de l'autre système de motivations, le système hédonique, dont je parlerai plus loin..

La troisième raison et la principale est l'opposition et l'incompatibilité qui existe entre les deux systèmes de motivations, d'un côté celui-ci et, de l'autre, celui dont je vais parler plus loin, le système hédonique. Fondamentalement, un acte accompli pour une raison utilitaire exclut le plaisir. Cela se constate par exemple quand nous poursuivons un but qui nous plait, mais que nous sommes obligés, pour l'atteindre, de faire des actes neutres ou carrément déplaisants. "Qui veut la fin veut les moyens". Mais les moyens peuvent être insipides. Si la place prise par ces actes de pure conservation augmente, augmentent aussi corrélativement la fatigue, l'ennui et la frustration. Ils ne se réalisent en effet qu'au détriment des actes de l'autre système. Ils peuvent éventuellement se mélanger à eux, selon une formule que les chimistes appellent "un mélange" par opposition à une "combinaison", mais ils ne peuvent en aucune manière changer leur nature et devenir ce qu'ils ne sont pas. Le problème de savoir quelle place il faut leur faire est un des grands problèmes de la vie humaine.

Nous en arrivons ainsi à cette idée, qui apparaîtra capitale par la suite, que les actes effectués à partir d'expériences répulsives sont eux-mêmes des actes dangereux, difficiles, désagréables, même s'ils sont absolument nécessaires. Ils engendrent la fatigue, l'ennui, la frustration. Les entreprises faites pour se protéger ou se défendre, et seulement pour cela, créent des états psychologiques perturbants, dont on doit aussi se protéger.

DE LA REPULSION A L'ANGOISSE

Les conduites et affects qui sont liés aux répulsions et dangers que nous pouvons connaître dans la vie courante sont de nature directive. Ils s'imposent à nous sans que nous les ayons choisis et les réponses à donner sont prédéterminées. Il est tentant d'y voir une forme d'adaptation à la réalité et de qualifier de réalistes les gens qui s'y soumettent.

Pourtant les choses ne sont pas si simples. S'il est vrai que les réalités menaçantes le sont de par leur constitution et donc d'une manière objective, il n'est pas vrai que les réponses soient standardisées et obligatoires. Elles dépendent en effet des sentiments et affects sous-jacents, qui sont soumis eux-mêmes à des processus internes de transformation et de recomposition, qui ne sont connus que depuis peu en psychologie. Ces processus aboutissent à des substitutions d'affects, quand des affects de polarité différente se rencontrent. J'étudierai, à la fin de ce chapitre, ce mécanisme complexe, sous le nom de "processus substitutif". Disons seulement maintenant qu'il peut se faire que les formations psychologiques répulsives, que je viens d'énumérer, soient amoindries, voire supprimées, grâce à l'intervention concomitante des formations hédoniques, fondées sur le plaisir et l'euphorie.

Cela ne se produit pas toujours. Dans certains domaines du psychisme, en certains lieux et à certaines époques, cela ne se produit jamais. C'est pourquoi, il faut étudier ce que deviennent les formations répulsives quand un tel changement ne se produit pas, quand il n'y a pas de compensation positive.

Nous assistons alors à une évolution qui mène à des phénomènes variés, présentant un ensemble gradué de formes. Cela va depuis ce qu'on a appelé "l'immobilisme tonique" chez les animaux jusqu'aux phénomènes d'angoisse et de croyance chez les humains. L'importance de ces phénomènes est considérable, car ils engendrent les conduites les plus extrêmes d'ordre pathologique, les rapports les plus mauvais, les entreprises de destruction, les guerres, etc. Il faut donc les regarder attentivement.

On a souvent décrits ces phénomènes comme des prolongements des phénomènes de peur, comme des peurs renforcées. J. Favez-Boutonnier dans son livre sur *L'angoisse* (1945) signale cette interprétation. Cependant, cela ne suffit pas. Les comportements nés de l'angoisse sont certes des réactions excessives, mais, pour cette raison même, le sujet échappe, le plus souvent, aux risques qu'il appréhende. Il connaît un soulagement. Mais malgré cela, il dérive vers des états profondément malheureux et destructeurs, de nature anxiogène. Il faut donc qu'il y ait autre chose en jeu.

Cette autre chose qui est en jeu découle d'un principe psychologique fondamental, qui veut que le psychisme aille toujours le plus loin possible dans la voie ouverte, si celle-ci n'est pas barrée par quelque chose, si aucune inhibition ni interdiction ne s'y opposent. Dans le cas qui nous occupe, si le psychisme est abordé par des formations répulsives et défensives qui ne sont limitées et arrêtées par rien, c'est-à-dire par des formations hédoniques contraires suffisamment fortes, il est amené à tout envahir et à supprimer même les quelques éléments hédoniques existant. Cela se produit au niveau psychologique mais aussi au niveau physique. Par exemple ce que Pavlov a décrit sous le nom de "réflexe de liberté" (tendance à remuer, changer de position, sauter, etc.,) se trouve aussi aboli, au profit d'une rigidité physique et d'une tension de tout l'être.

Une suppression aussi large est vécue comme une douleur et une souffrance, d'origine et de nature psychologiques, pires que celles que le sujet écarte grâce à ses stratégies défensives. Cela résulte de la polarisation sur les stimuli négatifs au niveau psychologique, et de la tension qui en résulte au niveau corporel. Le sujet est totalement centré sur les objets et représentations nocifs ; il est obsédé, hanté par eux et cela ne lui permet pas de vivre autre chose. Cela engendre une frustration générale, une privation d'éléments vitaux de base, un vide insupportable. Le sujet bascule dans la noirceur, les visions pessimistes, les attitudes de retrait, les idées extrémistes, toutes choses qu'on réunit sous l'étiquette de "dépression". De là résultent aussi les attitudes de pouvoir et de domination, qui sont généralement le résultat de pulsions

défensives poussées à l'extrême, sans intervention possible d'attitudes opposées, centrées sur la tolérance et la collaboration.

La centration totale du sujet sur la défense a des traductions diverses, et, en premier lieu, s'exprime, même chez l'animal, au cours de l'assaut de l'objet menaçant. On distingue généralement trois phases, lorsqu'un prédateur aborde sa proie. Dans une première phase, où le prédateur est assez loin, la réaction est la fuite, qui laisse place à d'autres comportements. Dans une deuxième phase où le prédateur se rapproche, cela provoque la colère et l'attaque de la part de la proie. Dans une troisième phase, où le prédateur domine et étreint sa proie, on rencontre, chez celle-ci, des attitudes cataleptiques, très proches de l'angoisse et de l'inertie.

La catalepsie est définie comme un "*état morbide caractérisé par la suspension de la volonté et qui se traduit par une absence d'initiative psychomotrice, la passivité, et l'automatisme psychomoteur*" (N.Sillamy, 1980) . Le sujet n'est plus occupé à fuir ou à combattre, mais il est occupé à se séparer de l'objet nocif, en abolissant ses facultés de sentir (anesthésie). Cela lui retire du même coup tous ses éléments euphoriques, tout ce qui le pousse à vivre. Souvent, il tombe, comme mort, alors qu'il ne l'est pas réellement. On peut provoquer le même phénomène, expérimentalement, en soumettant un animal au simple regard de la proie (même avec un leurre empaillé), probablement parce que le regard est déjà connoté en terme de défaite, donc de victoire de l'autre (Mac Ferlane, 1981)

On a souvent confondu ces phénomènes d'"immobilité tonique" avec l'hypnose. En réalité, ils en sont profondément différents. Dans l'hypnose, le sujet est aussi occupé par des stimuli très forts, mais qui ont un effet démobilisateur, qui l'amènent à se laisser aller, à dormir ou à accepter les suggestions. Les stimuli, n'étant pas menaçants ou abolissant une menace (autorisation de dormir venant d'un dominant, par exemple), n'exigent pas la mobilisation de tout l'être et laissent donc la place à des comportements opposés, automatiques ou involontaires. Les effets peuvent être positifs, voire thérapeutiques, comme l'a remarqué Pierre Janet.

Chez les humains, une des formes les plus courantes de l'angoisse est la réaction extrême face à un stimulus limité et précis, comme dans la claustrophobie, l'agoraphobie, etc. Du fait de la connotation négative du stimulus et surtout du fait de la centration totale sur lui, ne laissant place à aucun autre état psychologique, le sujet est plongé dans la panique, "perd la tête", ce qui signifie qu'il est privé de tout ce qui pourrait le détourner de la situation. Il est totalement identifié à elle, au point de n'avoir plus aucun recours intérieur, aucun dérivatif. Les éléments cognitifs (centration sur la situation) interviennent en premier, mais les éléments affectifs (absence de recours, de compensation) sont les plus déterminants.

L'angoisse ne s'arrête pas là. Elle débouche sur ce que j'ai appelé autrefois les "super-défenses" (*Pour ou contre l'autorité*, 1973), c'est-à-dire sur

des phénomènes de croyance. Les représentations entrent en jeu et participent aussi au phénomène de noircissement de la réalité. Celle-ci se peuple de forces supérieures puissantes, capables d'écraser l'être humain, comme dans les religions, d'individus hostiles occupés à vous nuire, comme dans le racisme ou les formes diverses d'ethnocentrisme (rejet du groupe auquel on n'appartient pas), etc. Ces visions extrêmes, nées de l'absence de vécu heureux et positif, sont d'une certaine manière adaptées, puisqu'elles répondent à des possibles, à des choses qui peuvent, dans l'abstrait, survenir, ce qui explique qu'elles occupent l'esprit. C'est la conséquence, au niveau cognitif, de l'état de polarisation totale sur les dangers éventuels, comparable à la catalepsie, au niveau corporel.

Ces visions catastrophiques doivent, elles aussi, trouver des parades, des protections. Celles-ci viennent généralement de l'idéologie elle-même, qui, à la fois menace et protège, ou, plus exactement, protège contre les dangers qu'elle suscite. La religion présente des démons et diables occupés à vous nuire, mais aussi des dieux bons, qui éventuellement se sacrifient eux-mêmes pour vous sauver. La société suscite des pouvoirs forts et autoritaires censés vous protéger, comme dans les visions de Hobbes et de Rousseau.

Le caractère directif de toutes les formations qui viennent d'être examinées est évident. La liberté n'a plus aucune place là dedans. Tout se déroule d'une manière implacable, à partir du tableau fourni par la réalité.

LES IMPERATIFS CATEGORIQUES

On n'irait pas jusqu'au bout de la logique des mécanismes de défense, si on n'envisageait pas les conduites induites par ces super-défenses, si on en restait aux croyances et aux idéologies.

Les systèmes de super-défenses ajoutent leurs propres contraintes à celles qui résultent des menaces venant de la nature et de la vie sociale. Ces contraintes apparaissent comme de véritables impératifs, car elles se présentent comme des conditions nécessaires pour accéder aux avantages superdéfensifs. Si par exemple le croyant ne fait pas les sacrifices et gestes rituels destinés à accéder à la divinité, si le membre d'une collectivité donnée ne participe pas aux entreprises collectives, ils sont exclus du dispositif protecteur, livré à eux-mêmes, abandonnés. Cela peut aller très loin, quand les croyances demandent d'adhérer à des systèmes hautement protecteurs qui délimitent un autre monde, épuré et spiritualisé, qui implique le rejet des pulsions charnelles et terrestres. Le plaisir se trouve dès lors exclu et avec lui l'ensemble des compensations nécessaires dans un secteur psychologique donné.

C'est en fait un nouveau type de motivation et de pulsion qui s'introduit, assez différent du système naturel et spontané.

Dans ce nouveau système, la motivation n'est pas l'obtention de quelque chose, un enrichissement quelconque, mais la certitude de rester dans une

certaine position, qu'on n'imagine pas de pouvoir abandonner, sous peine de risques considérables.

Bien des expériences vont dans le ce sens. C'est le cas par exemple de l'expérience de Milgram (*Soumission à l'autorité*, 1974) dans laquelle on arrive à obtenir qu'une majorité de gens acceptent d'administrer à des soi-disant élèves des chocs électriques allant jusqu'à des doses mortelles, simplement parce qu'un expérimentateur prestigieux leur propose de le faire et leur affirme que cela permet d'apprendre et est utile à la science. Leur désir de se mettre du bon côté, de se réconforter socialement, d'affirmer leur force et leur savoir prend le dessus sur la simple pitié. Et là aussi, la logique de la situation, son potentiel ségrégatif et dominateur prend le dessus, puisque Milgram constate qu'après coup ceux qui ont accepté d'aller jusqu'au bout de l'entreprise punitive accusent les élèves de ne pas avoir été assez dociles, ce que ne font pas ceux qui ont refusé d'y participer.

Paradoxalement, cette impossibilité de se construire psychologiquement dans de tels systèmes entraîne qu'on se tourne ailleurs, quand on désire cette construction, quand on veut vraiment expérimenter le plaisir d'agir et de créer. Ce constat constitue le fond de la thèse de Moscovici, dans ses recherches sur la *Psychologie des minorités actives* (1979). Moscovici et ses disciples constatent que les majorités, comme les Pouvoirs en place, se font certes obéir même quand ils demandent de nier l'évidence (expérience de Asch), mais ne réussissent pas pour autant à provoquer la réflexion et à susciter la recherche. Des minorités sans pouvoir arrivent par contre à le faire. Pérez et Mugny (1993) vont encore plus loin, puisqu'ils montrent que ceux qui se soumettent "librement" à des pressions, qui s'opposent à leurs tendances spontanées et qui les contraignent, refusent ensuite de collaborer à des activités constructives initiées par ceux qui exerçaient ces pressions.

On peut appeler cela de la contre-dépendance, mais ce n'est qu'un mot. Derrière cela, il y a le constat que les systèmes de défense aboutissent à des impasses quand ils veulent aussi instruire et construire. On ne peut à la fois nier les forces vives de l'individu pour le protéger et le maintenir dans un état statique rassurant, et pousser en avant ses forces vives. On ne peut enrichir un enfant intellectuellement et psychologiquement, en invoquant seulement les exigences de l'adaptation. Cela est contradictoire et ne marche pas.

LES FORMATIONS ATTRACTIVES

Passons à l'autre volet de l'exposé, aux formations attractives.

A côté des formations psychologiques qui procèdent de situations qui nous menacent ou qui nous déplaisent, existent des formations qui procèdent de situations qui apportent plaisir, satisfaction, contentement. Comme je l'ai déjà dit, il existe une relation entre les deux types de formations, que j'analyserai ultérieurement, et qui est telle que les formations les plus fortes du point de vue

affectif et émotionnel dominent et abolissent les autres. C'est ce que j'appelle "le processus substitutif ", qui a pour lui maintenant toute une littérature. Je voudrais pour l'instant me contenter d'examiner les formations attractives elles-mêmes.

Les situations qui provoquent les conduites fondées sur l'attraction sont celles qui sont capables de déclencher des *expériences de plaisir*. Ces expériences engendrent des états émotionnels, qui sont recherchés pour eux-mêmes.

La notion de plaisir est une des plus importantes dans le domaine psychologique. On commence seulement aujourd'hui, en particulier après les belles études de Master et Johnson sur l'orgasme (1966), à savoir de quoi il s'agit. On peut le définir comme un état dans lequel l'action, la transformation, le mouvement atteignent un niveau élevé d'intensité. Les états de stabilisation ou de repos ne sont pas dominants mais alternent avec les états d'action, ce qui donne une espèce de vibration ou d'oscillation dans lesquelles les tensions succèdent aux détentes, à une vitesse qui peut être assez grande. La satisfaction réside dans ce phénomène vital, selon un schéma que William James avait proposé et qui n'a jamais été contredit.

Certains psychologues contemporains, à la suite de Freud, ont défini le plaisir comme une "réduction de tension", un retour à l'état zéro. Et certes, il crée souvent une attente qui peut se transformer en douleur, en tension, qui demandent à être réduites. Cela se produit surtout dans les situations de drogue dont je reparlerai. Cependant, il est clair que cela ne peut définir le plaisir lui-même, puisqu'il est présupposé à l'attente, qui ne peut exister sans lui, étant une attente du plaisir.

De même, on a fait à cette notion le reproche d'être égocentrique, voire égoïste, puisqu'elle concerne l'égo, le soi et n'implique pas par elle-même le monde et les autres. C'est ignorer les conditions qui permettent cet état et en particulier le fait qu'il ne peut exister que dans un contact puissant avec le milieu, dans une véritable interaction ou fusion avec lui. Max Scheller, contemporain de Freud, a, dans un livre important *Nature et formes de la sympathie* (1913) tenté d'analyser ce qui se passe quand on se centre au maximum sur autrui, ce qui est à l'origine de la "sympathie".

Scheller entend par là le fait de ressentir la même chose que l'autre et non le fait de le trouver aimable. Il montre qu'il ne peut s'agir ni d'une identification à l'autre au sens d'une reproduction d'état connu ni d'un entraînement dans son sillage ni d'une imitation externe, mais que cela résulte de la reproduction interne de l'état de l'autre dans ce qu'il a de spécifique, même si cela ne correspond pas à notre propre expérience. C'est, si l'on veut, une transformation de soi-même qui nous enrichit, nous apporte un plus. C'est non pas de l'égocentrisme mais de l"ipséisme"(du latin ipse, soi-même), selon l'expression de Dumasdier, pour désigner un état dans lequel on se prolonge et on s'amplifie.

Bien des actes que nous effectuons pour autrui ou par rapport à autrui nous apportent de grands plaisirs à cause de la créativité qu'ils exigent de nous ou à cause du phénomène de sympathie.

Les conduites attractives présentent deux caractères opposés et complémentaires.

D'un côté, ce sont les conduites les plus mobiles et diffusives, étant donné leur charge énergétique. Elles tendent à se déclencher en chaîne, même si elles sont de nature différente. Par exemple, de nombreuses études (Walster, Berscheid, Huston, etc.) montrent l'importance de la beauté physique dans le champ relationnel, même dans des domaines qui n'ont rien à voir avec elle. Cela se traduit par un préjugé favorable envers les personnes jugées belles physiquement et même par la croyance a priori que "ce qui est beau est bon". Pourtant, d'après d'autres études, cela ne joue que dans les débuts d'une expérience relationnelle et si on en reste à l'extérieur. Le sentiment peut se retourner complètement quand on arrive à un certain niveau d'implication. Dans le même sens va l'importance de la sexualité pour créer le lien amoureux, alors que celui-ci ne se définit pas seulement par la sexualité.

Derrière ces constats troublants, il y a le fait qu'on ne peut s'engager dans une entreprise intéressante ou passionnante sans être passé par des étapes préalables, comme l'attraction physique. Celles-ci doivent aussi apporter leur dose de plaisir et de satisfaction. Il y a comme une homogénéité du domaine et on ne peut rentrer dans un état heureux à travers l'ennui, la fatigue ou la frustration.

De l'autre côté, les conduites attractives sont aussi celles qui induisent le plus d'attachement et les plus forts attachements. Il y a là comme une réaction de la nature qui tend à maintenir ce qu'il y a de plus important pour chacun de nous. On a pu penser, à une certaine époque, que l'attachement, surtout chez l'enfant, était déterminé par l'expérience de la sécurité, mais Harlow, dans les années 60, Bowlby, dans son grand livre sur *L'attachement* (1969) et d'autres à sa suite, travaillant sur l'hospitalisme, ont démontré, par des expériences précises, que c'était en réalité les interactions ludiques et hédoniques avec le milieu qui étaient les plus efficaces pour l'attachement. On oublie difficilement ce qui vous fait plaisir. La polarisation sur des expériences nouvelles, qui est un des aspects importants de la conduite attractive, n'enlève pas cette dimension de fidélité et de permanence.

LE PRINCIPE DE PLAISIR

Revenons à la notion de plaisir, dont je viens d'indiquer les conditions d'existence. Quels sont les mécanismes qui permettent d'y accéder? Comment le plaisir s'introduit-il dans la vie psychologique?

Faire l'analyse de ces processus apparaît nécessaire, dans la mesure où beaucoup de philosophes d'autrefois, parmi les plus importants, comme

Descartes, Spinoza, Kant et d'autres, ont fondé toute l'action humaine sur "l'instinct de conservation", idée qui a été reprise, dans la psychologie contemporaine, par ceux qui réduisent l'ensemble de nos motivations au plaisir au besoin de la "réduction de tension".

Les pulsions hédoniques, que j'oppose aux pulsions sécuritaires, n'ont pas toujours été bien comprises, à cause d'une influence exercée par les grandes religions. Celles-ci, que j'ai opposées, dans *l'Aventure humaine* (1999) aux religions primitives, se caractérisent par la place qu'elles accordent à des états psychologiques exceptionnels tels que l'extase, la béatitude, l'illumination, etc. Elles visent tout particulièrement à assurer l'accès à ces états-là, qu'elles présentent comme des états capables d'arracher l'être humain à sa condition malheureuse. Le fait qu'elles y réussissent ou non est un problème sur lequel je reviendrai. Cependant l'insistance qu'elles ont mises sur ce type de processus nous a empêché de comprendre la vraie nature du plaisir.

Celui-ci n'est pas, à son origine, quelque chose de très élaboré. Il s'identifie aux processus vitaux les plus élémentaires, dont il se distingue par le fait qu'il est une réaction à ces processus vitaux. Ceux-ci consistent à remuer, marcher, agiter les bras et les jambes, regarder, écouter, palper, sentir, respirer, manger, etc. Quand toutes ces fonctions s'exercent à plein et sans entrave, le sujet sourit, manifeste sa satisfaction, sa joie de vivre. Les échanges qui ont lieu entre la mère et l'enfant, qu'on a appelés "synchronie interactionnelle ", faits de regards, de gazouillis, de mouvements alternés, s'accompagnent de sourires, que Goldstein considérait, en son temps, comme prédisant un développement normal de l'enfant. Les psychologues contemporains mesurent le dégré de satisfaction ou d'angoisse par l'accélération cardiaque, la transpiration, etc., phénomènes basiques.

Un auteur aussi mécaniste que Pavlov, tellement obnubilé par ses schémas réducteurs qu'il n'a pas vu que ses fameux "réflexes conditionnels" n'étaient pas en réalité des réflexes, mais des conduites complexes intégrant des réflexes, ce qui est tout autre chose, n'a pas pu cependant s'empêcher de constater l'existence d'une réaction vitale au plaisir, chez les chiens qu'il utilisait comme objets d'expérience. Au début de sa pratique, il attachait les dits chiens sans se préoccuper de savoir s'ils avaient faim ou non. Les chiens entravés réagissaient très violemment à leurs entraves s'ils n'étaient pas occupés par la nourriture qu'on leur donnait. Il était impossible de les "conditionner", étant donné leur état d'agitation et de dispersion.

La manière dont Pavlov rend compte de ce phénomène a quelque chose de merveilleux dans sa naïveté. " *C'était une énigme pour nous,* dit-il (textes de Pavlov aux éditions Gonthier, Genève, 1963*) : qu'est ce que cela voulait dire ? Nous vérifiâmes un grand nombre de suppositions sur les causes probables de cette conduite, mais bien que nous eussions déjà des connaissances suffisantes sur le chien, la chose n'avançait pas quand finalement une idée bien simple vint à l'esprit : c'était le réflexe de la liberté, notre chien ne pouvait souffrir aucune*

limitation de ses mouvements. Nous avons vaincu ce réflexe par un autre, le réflexe alimentaire. Le chien reçut dès lors toute sa nourriture dans le travail " (p.94)

Pavlov, sans le vouloir, tombe sur un phénomène vital fondamental, à savoir la frustration subie par un être vivant, quand simplement on l'empêche de faire les mouvements ou actions qui font partie de son registre de base. Il n'y a pas de lésion à proprement parler, ni de blessure ni de tissus endommagés, mais seulement un obstacle à l'action ou à ce que j'appellerai tout à l'heure l'actuation, source de plaisir.

Le phénomène en question est si important qu'il a été repéré en psychologie sociale. Le psychologue américain Brehm l'a mis en lumière en exerçant des pressions psychologiques sur des gens, même dans le sens de leurs intérêts. Les gens résistent à ces pressions et Brehm appelle cela la "réactance". Plus récemment, des disciples de S. Moscovici travaillant à Genève (Pérez et Mugny, 1993) ont mis en lumière expérimentalement un phénomène qu'ils appellent "paralysie socio-cognitive ". Des gens, qui se soumettent volontairement aux injonctions d'une autorité reconnue, sont dans l'impossibilité d'effectuer librement un travail demandé et conçu par cette même autorité, comme si ce travail les révulsait, leur déplaisait. Ce travail, ils le repoussent et s'en désintéressent. Tout se passe comme s'il menaçait leur intégrité, alors qu'ils n'y sont pas contraints. La source de l'activité pollue pour ainsi dire l'activité, du fait que le sujet s'en détourne, lui tourne le dos. Cela rejoint le cas de ces enfants qui rejettent les conseils et idées de leurs parents, simplement parce qu'ils sont leurs parents et même si ces conseils et idées sont judicieux.

LES BASES PSYCHO-PHYSIOLOGIQUES

Le mécanisme que je suis en train de mettre en lumière n'est pas purement psychologique. Il a des bases anatomiques et physiologiques. Les comportements les plus essentiels aux individus, ceux qui constituent comme un clavier sur lequel ils jouent quand ils agissent par plaisir, sans aucune motivation utilitaire ou calculée, sont aussi ceux qui ne dépendent pas du cortex. L'animal décérébré, privé, comme le dit Pavlov, de ses "grands hémisphères" continue à les manifester. Il continue à marcher, courir, voler, nager, etc., et cela indéfiniment. Pavlov le constate quand il observe le chien privé de ses "grands hémisphères". *" L'animal,* dit-il*, conserve ses réactions réflexes extérieures fondamentales, sans parler bien entendu de ses réflexes internes. Il se jette sur l'appât. Il évite les influences destructrices. Le réflexe investigateur est présent : le chien lève les oreilles et la tête en entendant un bruit. Il n'est pas dépourvu non plus du réflexe de liberté. Il s'oppose de façon véhémente à ce qu'on l'attrape* (….) " (p.96)

K. Lorenz, dans ses derniers écrits (*Les fondements de l'éthologie*, 1984) rejette, à cause de cela, la notion de réflexe, arguant du fait qu'il n'y a

plus, dans ce cas, de réaction à l'environnement (que suppose le réflexe) mais une pure poussée instinctive d'origine centrale qu'il appelle l'"instinct d'appétence ", qui détermine l'animal à rechercher les stimuli adéquats, bien loin que ces stimuli soient les causes premières de ses actes.

Tout cela signifie que l'être entier est le support de ses comportements et que l'encéphale, y compris le mésencéphale et le système limbique, qui soutiennent la vie affective, servent seulement à élaborer l'activité, c'est-à-dire à l'adapter à la réalité extérieure, surtout quand il s'agit de défense et de contrôle. Il existe par ailleurs une réserve vitale, une poussée de base qui vise essentiellement au plaisir ou à la satisfaction de pulsions. H. Laborit a aussi formulé la même chose à travers sa théorie de l'"inhibition de l'action".

Il paraît nécessaire, au point où nous en sommes, de donner une définition du plaisir, puisqu'il s'oppose à d'autres conduites qui ne sont pas du plaisir. On pourrait peut-être dire qu'il consiste dans l'ensemble des manifestations corporelles et psychiques qui découlent de l'actuation. Je désigne par là l'acte entier, complet qui ne consiste pas à arrêter, suspendre, supprimer mais à faire, à produire un effet quelconque ayant une existence incontestable. On pourrait penser que l'effet en question doit consister dans une forme nouvelle, un contenu donné, mais il n'en est pas ainsi. Cet effet peut être un existant pur, si je puis dire, par exemple une note de musique suivant une autre note de musique identique, mais qui se détache de celle-ci, qui relance le processus en avant, ce qui explique l'intérêt des phénomènes rythmiques. Le plaisir résulte souvent du maintien d'un effet donné, de son affirmation pour ainsi dire, et c'est pourquoi il est redondant, proliférant, communicatif. Il est certes lié à la création, mais tout autant à la persévération.

Des recherches récentes, en psychologie de l'enfant, ont montré le rejet par l'enfant de certains phénomènes qui se répètent dans les expériences d'"habituation", où l'enfant découvre l'efficacité d'une action et s'en désintéresse quand il l'a découverte. C'est qu'ici l'intérêt est dans la découverte, intérêt qui disparaît quand la découverte est effectuée. Si l'action ayant permis la découverte se répète, elle empêche d'autres découvertes et devient de ce fait négative. Tout autre est l'intérêt d'un acte valable par son intensité motrice ou sensorielle ou relationnelle, que l'enfant peut répéter indéfiniment.

Ce qui fonde la valeur du plaisir est son caractère constructif. Même s'il exige des adaptations nombreuses qui supposent elles-mêmes des rejets et des arrêts, il est par lui-même production, mise en acte, poussée en avant. Il n'est pas, comme les phénomènes de souffrance, perte et destruction, ou, comme les phénomènes de défense, abolition de ce qui risque d'engendrer la perte ou la destruction. Et donc ses manifestations extérieures ne se réduisent pas à opérer la réduction d'une tension préalable comme le font ces derniers, mais créent au contraire de la tension, produisent du mouvement, font progresser. Le plaisir est fondamentalement dynamique.

LE DEVELOPPEMENT DE L'HEDONISME

Même si le plaisir s'enracine dans les premières manifestations de la vie, il ne reste pas pour autant un phénomène élémentaire. Il exige en effet, sous ses formes développées, l'intervention de processus spécifiques, possédant une faible probabilité, doués d'une forte énergie et d'une puissante organisation. Sous ses formes les plus hautes, par exemple sous ses formes sociales, quand il met en mouvement les comportements non-directifs que nous étudierons plus loin, il se distingue encore plus nettement des formes plus banales, sécuritaires et protectrices, de nature conventionnelle.

Cela nous renvoie aux expériences nécessaires pour accéder aux conduites hédoniques supérieures. Ce qui caractérise ces expériences, c'est le fait qu'elles consistent dans des processus complets, achevés, développés, qui s'opposent aux processus violents et passagers ou, au contraire, monotones et répétitifs de ceux qui engendrent la douleur ou sa suppression. De telles expériences demandent du temps, de nombreuses conditions favorables, l'abolition de nombreux obstacles. Soit elles sont indépendantes du sujet qui les subit, soit elles en dépendent étroitement, du fait que celui-ci seul est capable de les provoquer. Dans les deux cas, le résultat n'est pas assuré.

Si elles surgissent dans un cadre naturel, elles sont loin d'être constantes, habituelles, obligatoires. Elles apparaissent plutôt comme des efflorescences exceptionnelles, des hasards heureux, des cadeaux du destin. Elles correspondent à ce qu'on appelle la bonne fortune, la chance, l'occasion.

Si elles découlent d'actions volontaires destinées à les produire, ces expériences, n'étant pas, au départ, accompagnées d'un très grand plaisir, ne peuvent être recherchées ardemment et systématiquement. Elles peuvent donc être facilement empêchées, interdites, déconsidérées. Un exemple particulièrement frappant de ce dernier cas est celui de la sexualité. Celle-ci n'étant pas intégrée fortement dans la vie de l'enfant, celui-ci ne la réclame pas et les adultes, qui ne voient en elle que danger et malfaisance, peuvent facilement l'en tenir éloigné. Les conséquences sont catastrophiques, mais peu importe! L'attitude anxieuse triomphe du fait qu'elle peut facilement abolir ce qui est source d'inquiétude. De la même manière, les initiations à l'art sont difficiles du fait des significations diverses, étrangères à l'art lui-même, qu'on peut donner des œuvres (contre nature, incompréhensibles, exhibitionnistes, bizarres, mercantiles, etc.), ce qui amène à les rejeter. On a pu prouver que tous les gens cultivés sont d'accord sur la valeur à attribuer aux grandes œuvres (Francès, 1968), à condition toutefois qu'ils ne soient pas trop sensibles aux interprétations venues de l'extérieur, donc qu'ils aient une certaine préparation.

PREMIER EXEMPLE D'HEDONISME

On peut donner de ce qui vient d'être dit des exemples tirés de l'histoire collective ou de l'histoire individuelle. Les deux en effet sont transformées en profondeur, dynamisées, modelées par l'intervention des conduites hédoniques.

Dans un livre récent que j'ai écrit sur l'évolution humaine au cours des temps, *L'aventure humaine* (1999), je montre le rôle considérable qu'a joué la grande chasse, c'est-à-dire la chasse des grands animaux en troupeaux, sur l'évolution des institutions humaines, en particulier sur le passage des sociétés de chasseurs aux sociétés agricoles. Quand les grands animaux dangereux et fascinants ont cessé de devenir la nourriture habituelle des humains, au Paléolithique supérieur (Leroi-Gourhan, 1983), ils ont continué à être objets d'admiration et à être poursuivis et abattus pour le plaisir. On les a donc représentés sur les parois des grottes. Ultérieurement, quand on eut des armes adaptées (microlithes et flèches, etc.), au mésolithique, on mit en place, là où on les trouvait (zones ouvertes semi-désertiques), des dispositifs sophistiqués, du type couloirs avec goulots d'étranglement, par exemple, pour les capturer. Cela exigeait la collaboration d'un grand nombre de gens jouant des rôles différents et coordonnant leurs actions. Le village plus ou moins itinérant en est résulté et, à sa suite, l'agriculture.

Ce beau résultat, qui a marqué définitivement notre destin, était cependant conditionné par des facteurs nombreux et complexes, à la fois d'ordre historique et géographique.

Il fallait tout d'abord que le climat général de la planète ne soit pas trop chaud et humide, pas trop favorable aux végétations abondantes ou luxuriantes. Ce n'était pas le cas au moment où s'est effectué le passage à l'agriculture. Le climat général, à ce moment là,, s'était beaucoup réchauffé depuis la dernière glaciation et n'était pas, d'une manière générale, très propice à l'évolution des grands troupeaux.

Le phénomène de refroidissement qui s'était produit à l'époque de Würm (18.000-20.000), dont Leroi-Gouran a analysé les effets à travers la formation de steppes et de toundras sur de grandes étendues, précède de peu (quelques millénaires) la première efflorescence artistique et technique du solutréen, magdalénien, épipaléolithique, etc. Il n'est pas impossible d'y voir une annonce de l'explosion qui se produira au mésolithique et au néolithique. C'est à ce moment-là, en tout cas, que se sont forgés les instruments techniques et fantasmatiques, qui permettront cette explosion.

Quand celle-ci a lieu, vers le dixième millénaire avant notre ère, les lieux où elle est possible sont peu nombreux et nettement localisés. Ce sont des points du globe, situés sur le rebord de zones steppiques ou semi-désertiques importantes où les grands troupeaux peuvent évoluer. En ces lieux, il doit y avoir de l'eau pour que les hommes puissent survivre et, si possible, des forêts

pour qu'ils puissent se nourrir. Les lieux ad hoc se trouvent en bordure de cette vaste zone de prairies et de steppes, qui s'étend depuis le Moyen-Orient jusqu'à la Chine, depuis la Sibérie jusqu'à l'Inde, spécialement en Palestine, Mésopotamie, Egypte, Chine, etc. C'est là que naissent les premières civilisations villageoises, puis urbaines. J'ai montré que le même phénomène s'est produit partout où la sécheresse était plus forte qu'ailleurs, avec des points d'eau cependant, comme dans toutes les parties orientales des régions européennes non touchées immédiatement par les vents dominants humides de l'ouest : Est de la Grèce, de l'Italie, de l'Espagne, et surtout région balkanique où apparaît la première civilisation européenne, aux 5ème et 4ème millénaires (culture de Varna).

Autant dire que le destin de l'espèce humaine, la possibilité pour elle d'accéder à des formes supérieures de sociabilité et de technicité, restaient suspendus à des phénomènes climatiques totalement aléatoires et à la mise en place d'activités élaborées et complexes.

DEUXIEME EXEMPLE D'HEDONISME

L'expérience hédonique n'est pas seulement à l'origine de la collectivité humaine, mais aussi à l'origine de la vie de l'individu.

On sait maintenant que l'enfant fait, dès les premières semaines de sa vie, des expériences relationnelles importantes, qui se poursuivront ou non par la suite, et qui sont déterminantes pour son destin futur. Ces expériences sont rendues possibles grâce à la capacité que possède déjà le bébé de réagir à des phénomènes purement sensoriels ou idéatoires, capacité qui se manifeste aussi dans la "réaction à la nouveauté" ou dans la frustration de ne pas assister à des scènes attendues. Cela va à l'encontre de l'idée traditionnelle selon laquelle le bébé serait un être purement biologique, sensible seulement à la faim, la soif ou la douleur corporelle.

Ces expériences relationnelles consistent dans un pur jeu de regards, mimiques, gestes, expressions émotionnelles entre la mère, ou la personne qui s'occupe de l'enfant, et l'enfant lui-même. Ce face-à-face extrêmement chargé n'a d'intérêt que pour lui-même. C'est une pure interaction, où le sens gratuit de la vie se manifeste à plein.

Il faut insister sur le fait que cette rencontre entre deux êtres est aussi une conquête, qui n'a rien d'évident ni d'obligatoire. L'enfant apprend à réagir à la mère, qui doit prendre l'initiative. C'est à travers l'expérience qu'il fait en voyant les expressions de la mère, en réagissant à ces expressions, qu'il apprend à prendre lui-même l'initiative.

On peut lire dans un ouvrage récent consacré au *Développement cognitif du nourrisson* (de Lécuyer, Pécheux, Stréri; ed. Nathan, 1994, pp. 45-46), les phrases suivantes. "*Kayes et Fogel (1980) détaillent l'évolution avec l'âge des comportements de "salutation" réciproque, fréquents dans les face-à-face mère-*

bébé : l'un ou l'autre des partenaires se penche vers l'autre, yeux écarquillés, bouche ouverte, il sourit et vocalise. Kaye et Fogel repèrent, dans des enregistrements vidéo, dans quelle mesure ce comportement apparaît après que la mère l'a produit cependant que son bébé la regardait ; en d'autres termes, quelle est la probabilité d'apparition du salut chez le bébé, conditionnelle au comportement maternel, ou, encore, dans quelle mesure le comportement du bébé est-il contingent au comportement de la mère? A six semaines, il est rare que le bébé "salue"; mais s'il le fait, avec un plus ou moins grand délai, c'est significativement plus souvent après que la mère l'a salué. A 13 semaines, ces réponses à la mère sont beaucoup plus fréquentes, et toujours plus nombreuses que les saluts spontanés ; toutefois, ces derniers sont deux fois plus fréquents que 7 semaines auparavant. A 26 semaines, les deux courbes ne se différencient plus. En d'autres termes,"le comportement maternel, nécessaire mais peu efficace à 6 semaines, devient moins nécessaire et plus efficace à 13 semaines, pour n'être plus nécessaire ni efficace à 26 semaines" (Kaye, 1982). A 6 mois donc, le bébé a appris à prendre l'initiative de telles interactions."

Par la suite, tout le comportement de l'enfant est déterminé par la qualité et le plaisir de ses rencontres avec la réalité, que celle-ci soit naturelle ou sociale. Ces rencontres exigent de multiples conditions et renvoient par exemple à l'histoire personnelle de chaque personne de l'entourage. Il ne suffit pas qu'il y ait une mère, comme on le croit aujourd'hui. Cette mère doit avoir des qualités et des capacités particulières, qui sont loin d'être toujours réalisées. D'autre part, l'enfant est un enjeu exceptionnel, et soumis, pour cette raison à des pressions considérables. Toutes les contraintes introduites par son entourage ou par les autorités responsables, soi-disant pour son bien et avec l'illusion que cette méthode est aussi efficace dans le domaine de la formation que dans celui des réglementations extérieures, n'aboutissent qu'à le retarder, voire à l'arrêter dans son développement.

TROISIEME EXEMPLE D'HEDONISME

Le plaisir est, par lui-même, une source de mouvement et de transformation. Il faut donc s'attendre à le trouver plus particulièrement dans tous les lieux où règnent l'exception et l'exploit. A ce titre, il joue un rôle important dans les progrès accomplis par l'humanité et dans le groupe de ceux qui assurent ce progrès, à savoir les personnalités célèbres et créatives, dans tous les domaines où celles-ci fleurissent : l'art, la pensée, la littérature, la politique, etc.

Il y a peu d'études sérieuses et approfondies sur les personnalités célèbres. On peut citer le livre d'Alain Girard, *La réussite sociale en France*, de 1963. Il y a surtout la recherche des sociologues américains Goertzel, qui a donné lieu au livre *Three Hundred Eminent Personalities* (Ed. Jossey-Bass, 1978). La recherche effectuée par ces auteurs est double. D'une part, elle porte

sur 400 personnalités déjà célèbres avant 1962, et, d'autre part, sur 300 personnalités devenues célèbres après 1962. Ces personnalités sont en majorité européennes et américaines, mais on en trouve de toutes les régions du monde.

Les caractéristiques qu'on rencontre dans ces deux populations sont notablement différentes de celles qu'on rencontre chez les gens de la classe dominante, que Pierre Bourdieu nous a habitué à considérer comme les facteurs normaux du succès. En gros, ces caractéristiques sont le non-conformisme, la marginalité, l'exception, autorisant des dérives qui favorisent les états hédoniques.

De par leurs origines sociales, les gens qui composent ce groupe ne viennent pas en général de la classe dominante, mais soit de la classe moyenne soit de la partie supérieure de la classe laborieuse. Il y a parmi eux un nombre significativement plus grand d'enfants d'immigrés que dans une population normale. Les parents sont rarement des fonctionnaires ou des cadres supérieurs. Ils appartiennent en majorité à la catégorie des commerçants et petits propriétaires, c'est-à-dire de gens qui travaillent à leur compte. Même si on les trouve plutôt dans la capitale que dans les autres grandes villes, ils viennent fréquemment de petites villes ou des campagnes.

On peut distinguer parmi eux deux catégories, qui correspondent à deux types de facteurs favorables, qui peuvent d'ailleurs se conjuguer. D'un côté, on trouve des facteurs culturels: la présence, dans la famille d'origine, d'un certain type d'activité gratuite, comme la musique, l'artisanat, la recherche, l'écriture, la politique, etc., pratiquée d'une manière intensive et souvent originale. La famille, à cause de cela, pouvait même être connue de son entourage par ce côté-là. De l'autre, l'existence de bouleversements plus ou moins dramatiques affectant la famille, spécialement le père, et le sujet lui-même, bouleversements qui paradoxalement ouvrent des horizons, empêchent la routine et la monotonie.

Le premier facteur pourrait laisser supposer l'existence d'une acculturation forcée et contraignante, mais il n'en est rien. Les futurs sujets, disent nos auteurs,"*are very likely to show strong dislike of school, especialy of their secondary school. They love learning, but not school. They like being tutored. Many are quite precocious, especialy those who are to achieve fame in the fine arts and writing. Almost half are early, omnivorous readers." (Ils ont tendance à montrer de l'éloignement pour l'école, spécialement pour leurs études secondaires. Ils aiment apprendre mais n'aiment pas l'école. Ils aiment être aidés. Beaucoup d'entre eux sont très précoces, spécialement ceux qui deviendront fameux dans les beaux-arts et la littérature. La moitié d'entre eux sont des liseurs tout azimut et précoces*).

Concernant le second facteur, les choses sont plus complexes. On rencontre une grande variété de cas. Il y a d'abord de nombreux cas de dissensions familiales aboutissant à un taux de divorces plus grand que dans la population générale. Il y a ensuite un nombre élevé de faillites, ruines, incidents divers affectant toute la famille, spécialement au niveau économique, et venant

souvent d'opérations risquées ou dangereuses de la part du père. Ensuite, le pourcentage d'orphelins ou demi-orphelins est considérable, plus fort que dans la population générale, ce qui veut dire aussi la présence de nombreuses familles recomposées. Enfin, les sujets eux-mêmes ont été fréquemment malades, immobilisés, infirmes dans leur enfance ou leur jeunesse, ce qui les a obligés à mener une vie retirée et particulière. Ils ont d'ailleurs souvent une tendance à l'isolement, même s'ils sont par ailleurs sociaux.

Tous ces phénomènes, quels qu'ils soient vont dans le même sens : celui d'une confrontation directe à la réalité, qui peut être dure, éprouvante, mais qui est de toute façon source d'euphorie et qui engendre des passions. Le plaisir n'est pas ce qu'on représente souvent, le laisser-aller et l'inaction. S'il est vrai qu'il vient d'aspirations personnelles de l'individu et de sa volonté propre, il demande effort et constance. Cela n'a rien à voir avec l'ennui et l'indifférence.

LA VIE SOCIALE

Il est temps d'aborder ce secteur de la réalité, qui est celui pour lequel ce texte a été écrit initialement, ce qui nous amènera à comprendre mieux les phénomènes de directivité et de non directivité. Il s'agit de la vie sociale. Nous allons voir que toutes les considérations précédentes s'y appliquent particulièrement bien. Mais tout d'abord qu'est-ce que la vie sociale?

Il y a vie sociale partout où se rencontre le phénomène de population. Cela signifie une portion importante des vivants. Les vivants, à partir d'un certain point de l'évolution, se constituent par réunion d'éléments de même type, par exemple des cellules. Les métazoaires sortent ainsi des protozoaires. Puis des ensembles d'individus de même type apparaissent, qui forment ce qu'on appelle des populations, qui occupent des espaces plus vastes qu'un individu seul.

La vie en population est un mode de vie comme un autre, qui peut, à certains points de vue, paraître plus grandiose que la vie en individus séparés mais qui présente aussi des caractères de violence et de cruauté, que ceux-ci ne présentaient pas. Par exemple, les animaux se mangent entre eux. Les poissons, qui représentent une catégorie d'animaux particulièrement sociaux se nourrissent la plupart du temps de leurs semblables. Cela équilibre l'entraide et la sexualité, par laquelle les individus d'une population se réunissent et interagissent.

Il y a vie sociale surtout quand les individus d'une population agissent directement les uns sur les autres. Par exemple, ils se rapprochent, se frottent, se heurtent, se regardent, s'imitent, coordonnent leurs mouvements, coopèrent etc. Quand, ils en arrivent à s'envoyer des signaux, qui pénètrent en eux et les influencent dans leur intimité, on parle de communication. Cela est surtout vrai pour l'être humain.

Une certaine école de pensée, apparue en France avec Auguste Comte, a été amenée à valoriser beaucoup les phénomènes sociaux, en tant que tels, et à

considérer que tout était peu ou prou social. Cette vision triomphe avec Durkheim et l'école de sociologie française. On aboutit à ce que j'appellerai une sociolâtrie. La première idée est que l'individu pratiquement n'existe pas, sous prétexte qu'il est influencé et formé par la société. L'autre est qu'un phénomène donné, tel que le phénomène religieux, n'est rien d'autre qu'un phénomène social.

Cet a priori a fait de grands ravages, car il semble ignorer le fait fondamental que, justement chez l'être humain, par opposition à l'animal, la subjectivité et la vie intérieure prennent le dessus, s'affirment avec force, sans pour autant supprimer le social et le rapport au milieu, mais en les assumant. L'individu pense l'autre et réagit intérieurement à l'autre, par exemple chez les bébés, et c'est ainsi que se crée le rapport social. Certes la société forme l'individu, mais l'individu a l'initiative dans la création de la société, qui va l'influencer, grâce aux premiers mouvements spontanés qui lui permettent de ressentir intimement le monde.

De tout cela, il résulte qu'on ne peut considérer la société et les rapports sociaux, y compris la communication, comme des phénomènes uniquement positifs. S'ils contribuent à l'épanouissement de l'être humain, comme nous allons le voir, ils sont aussi des facteurs de destruction, de domination, d'écrasement, d'aliénation, de dépendance, etc. Le plus abominable des tyrans communique avec ses sujets pour leur faire savoir ses décisions, qui consistent par exemple à les réduire en esclavage, dans un état on n'arrêtera pas de leur parler pour leur dire ce qu'ils doivent faire. Il fait de brillants discours en agitant des menaces terribles, qui font peur à ses sujets et qui les font agir. Il s'exhibe à travers des fêtes, qui amusent la population et où les gens s'expriment. Il est loin d'être sans communication. La parole est la meilleure et la pire des choses.

L'ACTION SUR L'AUTRE

A cause de ce qui vient d'être dit, il est important de pousser l'analyse plus loin et d'essayer de déterminer en quoi consiste un rapport social positif et un rapport social neutre et négatif.

Tout d'abord, il est clair que le rapport social peut être destructeur. Il peut l'être de deux manières. Premièrement, il peut manquer là où il devrait exister. La "non-assistance de personne en danger" est une forme particulièrement nocive de rapport social, si l'on peut dire. Deuxièmement, on peut tuer par des paroles, en disant certaines choses ou en annonçant qu'on va tuer. On peut tramer, en parlant, des plans et projets visant à la destruction.

A l'autre extrême, le rapport social peut apparaître comme une forme de salut, comme une haute protection. Le tyran qui impose sa domination de cette manière ne le fait pas gratuitement, comme on le croit toujours. Il se protège contre l'initiative et la liberté des autres. Il pourrait simplement collaborer avec les gens qu'il traite comme des esclaves ou discuter avec ceux qui ne sont pas

d'accord avec lui. S'il ne le fait pas, c'est qu'il ne croit pas que cela soit possible ou en vaille la peine. Il est plongé dans l'angoisse face à autrui. Il ne peut traiter l'autre que comme un objet passif, qui exécute ses ordres. Cela le rassure et le réconforte. C'est seulement ainsi que la machine sociale peut fonctionner, dit-il. Ceci est une croyance, qui s'inscrit dans sa psychologie profonde et qui est partagée fréquemment par les assujettis eux-mêmes, qui se croient soutenus et protégés par ce tyran qui meurt de peur.

Dans la première catégorie que je viens de distinguer, le rapport social est purement et simplement destructeur, du fait de la relation entre l'émetteur et le récepteur. Dans la seconde catégorie, il l'est plus subtilement, à cause des assurances qu'il est censé procurer et qui sont souvent illusoires.

A côté de ce large ensemble de rapports négatifs, existe un autre vaste ensemble de rapports neutres, que certains psychologues sociaux ont considéré à tort comme les rapports sociaux par excellence, les seuls. Il s'agit des rapports dans lesquels on livre de l'information à autrui et où autrui reçoit l'information qu'on lui livre. C'est évidemment très important, mais c'est un processus qui reste toujours sous la dépendance d'un autre système de communication, positif ou négatif. Si on met des panneaux de signalisation sur les routes, c'est évidemment parce qu'il y a des gens qui veulent voyager et aller quelque part. Cela découle de désirs.

Dire, comme on le fait souvent, que l'information est désaffectivisée est une erreur. Elle est affective, précisément parce qu'elle ne se suffit pas à elle-même et qu'elle dépend d'autres fonctions psychologiques. Il n'y a rien de plus angoissant que de se trouver sur une autoroute face à un panneau ambigu ou insuffisant, et d'être obligé de décider en quelques secondes quelle route on va prendre, sachant qu'il n'y a pas de retour en arrière possible. L'information a des enjeux considérables parce qu'elle est accrochée à d'autres systèmes de motivations. On peut mourir de ne pas avoir bien regardé une notice.

L'information peut être donnée et reçue pour des motifs de destruction et de nuisance ou au contraire pour des motifs d'épanouissement et de plaisir. Cependant elle est en elle-même neutre. Elle a une valeur instrumentale. Elle s'inscrit dans le domaine des moyens pour réaliser des fins. Quand elle sert à des buts de défense, par exemple contribue à satisfaire des besoins de survie tels que manger, dormir, se maintenir dans l'existence, elle forme avec ces buts eux-mêmes des ensembles dépourvus de véritable attrait, relève de la nécessité, des contraintes inévitables Sa valeur de communication est donc faible et, de toute façon, lorsqu'elle existe, dépend de l'intervention d' autres mécanismes.

LES RAPPORTS SOCIAUX FUSIONNELS

Ce qui caractérise les rapports sociaux précédents, c'est qu'ils s'inscrivent dans une perspective de défense. Ou bien, ils provoquent eux-mêmes des

réactions de défense, quand ils constituent des menaces, ou bien ils constituent une simple adaptation à la réalité, dans le cas de rapports sociaux neutres. Ni dans l'un ni dans l'autre cas, ces rapports ne transforment les personnes qui y sont impliquées. Celles-ci cherchent surtout à sauvegarder leur intégrité ou l'intégrité d'éléments qu'elles ont acquis antérieurement.

Tel n'est pas le cas des rapports sociaux positifs ou fusionnels, qui changent les personnes qui s'y engagent. Celles-ci, grâce à ces rapports, s'enrichissent, s'accroissent; élargissent leur horizon, ce qui veut dire qu'elles éprouvent du plaisir à ces rapports, en tirent de nombreuses satisfactions.

A priori, cette conception peut étonner, étant donné la tendance solidement installé en nous, à n'accorder une valeur à un rapport social que s'il est désintéressé, c'est-à-dire s'il n'apporte rien au sujet qui le met en place et ne sert qu'à l'autre, à celui auquel il s'adresse. Cette conception sacrificiel du rapport social, hérité du christianisme, ramène en réalité au rapport défensif. En effet la personne engagée dans un tel type de rapport attend des bénéfices d'un autre ordre - faire son salut, se sanctifier, etc. - qui correspondent à une exaltation ou une consécration de son être, non à une transformation.

Pour qu'il y ait transformation, il faut qu'il y ait transport, si je puis dire, ou encore pénétration. Le sujet A, qui peut être émetteur ou récepteur, doit pouvoir pénétrer à l'intérieur du sujet B, qui peut être à son tour émetteur ou récepteur. Il prend quelque chose au sujet B, sans pour autant l'en priver ou lui enlever. Il prend quelque chose que l'autre garde. Il ne lui dérobe rien, et l'autre est satisfait, nous le verrons, de cette intrusion en lui. Par exemple, si je profite d'un récit ou d'une explication que quelqu'un fait et qu'il aime faire, parce que cela le valorise d'être écouté, suivi, applaudi, je lui prends quelque chose, je profite de lui, sans que je ne lui enlève quoi que ce soit ou sans que je le diminue, bien au contraire. Le don n'est pas une perte, c'est un apport pour celui qui le fait.

L'activité de pénétration dont je parle est nécessairement, du fait même de son caractère intrusif, une intervention sur l'autre. Il faut insister là-dessus, car de là découlent la force, l'intensité de ce rapport, mais aussi les risques qu'il fait courir. Ceux-ci ne peuvent être évités que si on se situe, nous le verrons, dans un certain contexte, que j'appellerai non-directif. Avant d'en venir là, voyons plutôt les formes que peut prendre le rapport fusionnel.

LES DIRECTIONS DE LA FUSION

Une première différence importante à l'intérieur du champ de la fusion est celle qui existe entre les rapports où le sujet est récepteur et les rapports où il est émetteur.

Le sujet est récepteur quand il assiste, regarde, observe, écoute, se fait conseiller ou assister, lit, profite d'une situation ou d'une intervention, etc. Le fait qu'alors il pénètre dans le psychisme d'un ou de plusieurs émetteurs pour y

trouver son bien, est évident. Celui ou ceux qu'il ingère ainsi peuvent ne pas même être au courant qu'il est en train de les ingérer. Cependant cela implique que celui ou ceux, qui se font utiliser ainsi, "se livrent", comme on dit, à celui auquel ils veulent précisément s'adresser. Si celui-ci ne les écoute pas, ils arrêtent simplement d'intervenir.

Ceux qui profitent de cette situation, les récepteurs, ne sont pas dans la même position que ceux qui la créent. Ils doivent rentrer peu ou prou dans l'univers de ces derniers et, s'ils acceptent de le faire, ils rencontrent non seulement des pensées, des idées, des sentiments, des actes, des paroles mais des personnes. Cela les lie et les attache à ces personnes, à cause de ce que celles-ci leur apportent.

Mais que leur apportent-t-elles? Non pas une confirmation d'elles-mêmes, comme il se passe pour l'émetteur, mais des possibilités de développement, découlant de l'admiration, de l'estime, de la conviction, de l'adhésion. Le lien qui se crée et qui constitue le véritable enrichissement, découle des modifications et des transformations apportées, qui constituent des expériences sur des objets et des personnes et non sur des rapports à eux ou avec eux.

Toute autre est la situation de celui ou ceux, en position d'émetteurs, qui parlent, s'expriment, se montrent, s'affichent, cherchent à convaincre ou à influencer, vont vers les autres, interviennent sur les autres. Le message qu'ils délivrent alors ne leur apprend rien car c'est le leur, et ils le connaissent par cœur. Les orateurs ne font rien d'autre que de dire ce qu'ils pensent. Il ne font pas une découverte en effectuant cette opération. Alors que font-ils?

La réponse à cette question est importante. Ils veulent faire passer leur message, influencer, convaincre, enseigner, faire bouger. Cela exige deux choses. La première est de se centrer sur ceux auxquels on s'adresse, de voir leur réactions et leur points de vue. En faisant cela, on prépare l'autre opération. Cette autre opération, qui est la deuxième phase, est de percevoir les attitudes, les sentiments, les dispositions de ceux qui reçoivent finalement le message. Ceux-ci détiennent un pouvoir considérable, car s'ils reçoivent le message en question, ils reconnaissent celui ou ceux qui l'envoient. Tout le monde a besoin de ce genre de considération. C'est le fondement de la relation. Un ami est d'abord quelqu'un qui vous écoute, qui fait attention à vous. Le besoin de ce genre de chose découle probablement du fait que l'action sur l'autre est la preuve de votre valeur. On a besoin de cette confirmation

Ainsi, dans le rapport fusionnel, on est en présence de deux interlocuteurs. Le premier cherche à "prendre "au maximum, ce que l'autre lui présente, et cet autre ne demande qu'à être pris. Ces deux actions sont vitales pour l'un et l'autre : l'action de prendre pour le récepteur qui se nourrit ainsi, qui aime ce parent nourricier qui lui apporte une telle nourriture; et le parent nourricier qui trouve une confirmation de sa valeur, de son efficacité, de sa

vérité dans cette position de demandeur de l'autre, qui lui crie son besoin et sa satisfaction.

Cela se passe dans tous les cas de figures, même quand la communication est mauvaise, transmet un message difficile à recevoir ou quand le message est mal reçu. Il existe bien sûr des niveaux différents de communication, allant depuis la simple réception provoquant rejet et refus jusqu'à la communication suscitant l'adhésion et l'approbation. Mais de toute façon, une transmission se produit toujours, qui présuppose les opérations psychologiques que je viens d'énumérer, avec leurs avantages respectifs.

LES FORMES DE LA FUSION

Etant donné le déséquilibre qui existe au départ entre l'émetteur et le récepteur, le premier a l'initiative de la relation. C'est lui qui détermine le type de message qui fera l'objet de l'interaction, et le récepteur n'a d'autre possibilité que de refuser celle-ci ou de l'orienter par des questions ou en faisant des réponses qui la dirigent ailleurs.

L'émetteur peut donner trois formes à son message, qui caractériseront l'interaction entière. Il peut le centrer: 1- sur le monde extérieur, 2- sur lui-même, 3- sur le récepteur et sur la relation avec lui. Examinons ces trois éventualités.

La centration du message sur le monde extérieur donne des phénomènes qui ont très étudiés par Goffman dans ses différents écrits, en particulier dans *La mise en scène de la vie quotidienne* (1973). Celui qui deviendra émetteur ultérieurement est traversé par des événements extérieurs auxquels il assiste, et il éprouve le besoin de les retransmettre, les "restituer"à sa manière. Cela n'aboutit pas à un compte-rendu froid sous forme d'information, mais à un récit, une narration, une chronique, un exposé, une évocation. Cela peut aller depuis l'individu ordinaire qui raconte ses vacances, jusqu'à Homère qui chante les exploits des anciens Achéens.

Le conteur est très sensible aux réactions, aux mouvements divers, à l'attention de ses auditeurs, car ce sont ces choses qui motivent sa prestation, plus que l'évocation pour lui-même des événements. Ce qu'il livre, c'est sa sensibilité, ses émotions, sa vision des choses, et il lui arrive d'exagérer, comme Tartarin, pour "provoquer"encore d'avantage l'auditoire. Goffman appelle cela le "recadrage". Même un scientifique ou un historien qui exposent un sujet livrent leur vision personnelle des choses et celui qui les lit est en réalité confronté à un récit.

Quand le message est centré sur le sujet lui-même, comme en psycho-thérapie ou dans les écrits du genre mémoires, récit de vie, journal intime, etc., nous avons affaire avec ce que les américains (Rubin, Cozbin, Morton, etc.) appellent maintenant l'"auto-révélation"; que certains d'entre eux (par exemple Kelley et Thibault, 1978) voient comme une forme d'apport, d'attribution de

chacun des partenaires à l'autre. Celui qui s'exprime agit peu sur lui-même au départ, car il connaît le message qu'il délivre et il n'a pas à le découvrir. Il agit surtout sur l'autre, qu'il pénètre avec son message, comme un rayon laser et qu'il veut en principe impressionner, bouleverser, agiter. C'est cela qui l'intéresse, et c'est pourquoi les réactions de l'autre, son écoute, ses reformulations sont si importantes pour lui, comme l'a bien compris C. Rogers. Cela lui renvoie une image de lui-même, positive ou négative, qui change son rapport à la vie.

Dawley (1980) montre, à travers une enquête, que le besoin d'effectuer ce genre de prestation est en forte corrélation avec la tendance à se faire de nouveaux amis. L'action en question, en effet, qui pourrait apparaître comme un événement passager, modifie durablement le rapport à l'autre, c'est-à-dire l'attachement que j'ai pour lui et qu'il a pour moi. C'est en ce sens qu'on peut vraiment parler d'une transformation de la personne et de son cadre, et d'un enrichissement.

La centration de l'émetteur sur le récepteur lui-même ou sur la relation avec le récepteur est évidemment la chose la plus difficile, étant donné la fragilité de chacun et la tendance, notée plus haut, à se protéger soi-même au maximum. On n'aime pas que l'autre parle de vous, à moins que ce soit pour exprimer des louanges. Les rejets, injures, critiques sont les choses les plus difficiles à supporter.

Il y a pourtant une communication possible sur le sujet. C'est là que joue le plus ce dont je vais parler dans le paragraphe suivant, à savoir l'attitude non-directive, l'empathie, l'approbation. Il est évident que cet autre désire que l'on parle de lui. A la limite, c'est le seul sujet qui l'intéresse. Comment cela est-il possible? On ne peut le faire qu'en sentant ou en pressentant ce qu'il voudrait savoir sur lui-même ou sur son rapport à l'interlocuteur. Si vraiment, il désire le savoir, il peut accepter même des réserves ou des critiques, à condition qu'il les sente justes. Celui qui les fait est confronté, plus qu'à aucun autre moment, à la réalité de son impact sur autrui, donc à lui-même. En valorisant et en respectant l'autre, il se rehausse

L'IDEE NON DIRECTIVE

Nous en venons à des choses qui ont été évoquées au début de ce texte : l'idée non directive, le désir de ne pas contraindre, la liberté dans le rapport social. La question centrale, qu'on ne peut poser que maintenant, après avoir écarté les obsessions du Pouvoir, est celle-ci : peut-on réellement intervenir sur autrui sans obliger, contraindre, forcer?

On peut discuter sur la réponse à faire, si on ne considère que le point de vue social, dans son acception superficielle. Dans cette optique, toute personne qui propose, entraîne, motive est en position de force ou en "position haute", comme disent les théoriciens de Palo Alto. Par contre, les choses se renversent

complètement si on adopte la position que j'ai prise, qui consiste à observer le jeu de près, au microscope.

Dans cette nouvelle optique, l'intervenant qui ne cherche pas uniquement à aménager une position favorable pour lui-même, comme le dominant, est engagé dans un processus qui l'implique personnellement, qui le déstabilise, car il ne cherche pas seulement à obtenir un effet sur l'autre, mais aussi sur lui-même. C'est lui-même qu'il met en question et en péril. Si, par exemple, il ne réussit pas à obtenir l'attention et la sympathie d'autrui quand il intervient, il retourne à son image initiale, à ses fantasmes archaïques, comme l'enfant face à sa mère. Il n'est rien ou presque rien. II attend de l'autre la confirmation de son être. Et cela n'est pas réservé, comme on pourrait le croire, aux névrosés et aux déprimés, mais est notre lot à tous, qui que nous soyons. Cela fait partie de la condition humaine.

Dans cet engagement dramatique avec l'autre, la condition première pour réussir est de connaître, sentir, percevoir, respecter cet autre, d'avoir ce qu'on a appelé l'empathie, la considération positive, l'approbation. Etant donné que l'autre est engagé, autant que moi, dans cette aventure, il ne peut donner son accord que s'il y trouve son compte. Son adhésion est indispensable. La moindre réticence de sa part compromet le projet.

La non-directivité n'est donc pas une morale qui tomberait du ciel, inspirée par des relents chrétiens ou l'incapacité congénitale à rentrer en conflit, comme on la présente souvent, mais c'est la condition de la réussite dans le rapport social. Il n'y a pas à se demander avec inquiétude : suis-je on non non-directif? On l'est nécessairement si on entre réellement en relation avec l'autre, s'il se passe quelque chose avec lui, si on entre tous les deux en symbiose. L'autre, très sensible à tout ce qui le blesse et l'humilie, aura vite fait de nous faire savoir que nous ne le touchons pas et qu'il reste en dehors. Les élèves n'arrêtent pas de faire savoir cela aux professeurs, mais ceux-ci n'en ont cure, préoccupés par leur fonction. Si on est préoccupé par cela, on le perçoit et on peut rétablir les choses.

L'intervention non-directive est donc l'intrusion du plaisir dans le domaine social. Dans un cadre qu'on se plait à nous représenter comme contraignant, régi par le "principe de réalité", imprégné de sérieux, le rapport non-directif introduit la joie et la liberté. Non pas parce qu'il fait éclater les cadres sociaux, ce que certains, obsédés et angoissés par ces cadres, souhaiteraient et s'efforcent de réaliser, mais parce qu'il biaise, insensiblement, sans faire de bruit, les cadres en question. Dans un lieu où règne le pouvoir et le devoir, brusquement deux êtres, ou dix ou cent ou mille, se mettent à fonctionner autrement, à avoir d'autres rapports entre eux. Cela étonne et on cherche à les remettre dans le rang, mais ils résistent, mettent en place un système qui leur permet de subsister. Dix ou cent ans après, leur mouvement, inconnu au début, est connu et reconnu, a une place dans la vie sociale, modifie la société.

DEUX MONDES HETEROGENES

Au terme de cet exposé sur les deux forces antagonistes qui meuvent les êtres humains, la force sécuritaire et la force hédonique, l'une directive et l'autre non directive, on peut se demander si on n'est pas en train de nier ou d'abolir l'unité qui existe au sein de l'espèce humaine, sa cohésion et sa cohérence. Cela pose la question suivante : avons-nous à faire avec deux mondes hétérogènes, incompatibles et séparés ?

La pensée commune aurait plutôt tendance à admettre qu'ils se mélangent constamment et qu'on ne peut ni les séparer ni les distinguer. Il est vrai que les conduites répulsives ont souvent besoin, pour assurer la défense et la protection, des acquis des conduites attractives et qu'inversement celles-ci, du fait de leur intérêt propre, ont tendance à proliférer et arrivent parfois à engendrer des besoins tellement intenses, de l'ordre de la passion, qu'elles ne peuvent plus se satisfaire et engendrent la douleur. Malgré cela, elles restent fortement indépendantes et, quand elles se rencontrent, elles ne se mêlent pas

Leur indépendance est manifeste quand on considère leurs points d'insertion dans la vie sociale. Les conduites de défense et de protection, à base de soumission et de conformité, structurent les groupes qu'on pourrait appeler naturels, tels que la famille, la profession, le quartier, etc. Par contre, les loisirs, qui résultent de l'intrusion des conduites attractives dans la vie sociale, ont senti la nécessité depuis fort longtemps, de se réserver des temps à eux, tout à fait autonomes. Au Moyen-Age, les fêtes étaient innombrables et occupaient presque autant de place que les activités de travail. Aujourd'hui, le progrès social s'est traduit d'une part par la diminution du temps de travail et par l'augmentation considérable du temps libre. J.Dumazedier qui s'est spécialisé dans ce problème, estime, dans son livre *Révolution culturelle du temps libre* (1988) que ce phénomène est un des plus importants de l'époque moderne. Il montre que c'est dans les temps libres, et non à l'école, que se réalise le développement psychologique des jeunes d'aujourd'hui. L'école transmet des connaissances puisqu'elle sélectionne au départ les enfants à partir de leur capacité à les acquérir, et , malgré cela, son efficacité est faible, incertaine.

Que se passe-t-il quand les deux mondes se rencontrent ?

Malgré le fait que les lieux et les temps réservés aux deux instances sont différents, les deux instances en question se rencontrent constamment, ne serait-ce qu'à cause des phénomènes de mémoire et d'anticipation. Les sentiments, heureux ou malheureux, induits par une situation demeurent inscrits au fond de nous et nous occupent, nous tourmentent parfois ou nous enchantent, nous euphorisent. De même nous pensons à ce qui va arriver, espérons ou désespérons, attendons, languissons, patientons. Les états psychologiques se superposent donc, existent ensemble au même moment et par rapport aux

mêmes situations. Il se produit un mélange de sentiments concomitants et opposés, par exemple la peur et l'attrait, la joie et le doute, la colère et la confiance, etc. Ce cas est extrêmement fréquent, car les expériences que nous pouvons faire sur une réalité donnée sont nombreuses et variées, s'inspirent de considérations différentes et souvent divergentes.

Il est difficile de penser que la vie n'ait pas trouvé de solution à ce problème, n'ait pas trouvé le moyen de réaliser l'harmonie. J'ai déjà évoqué l'existence d'un processus, que j'ai appelé "substitution", dont la "compensation" est la forme positive, qui consiste dans une influence que l'une des instances, positive ou négative, exerce sur l'autre, au point de l'annihiler ou, au moins, de l'amoindrir.

Tout dépend au départ du rapport des forces affectives, commotionnelles, émotionnelles et sentimentales, en place. Ou bien l'instance positive est la plus intense et annule l'instance négative : c'est la compensation. Ou bien, c'est l'inverse, l'instance négative triomphe et impose sa loi de fer : c'est le traumatisme, le stress, l'angoisse.

Tout se passe comme si la vie n'admettait pas le compromis, se structurait dans le "tout ou rien". Elle tend à l'état parfait et n'admet pas d'état intermédiaire. D'où l'homéostasie, qui rétablit l'équilibre quand celui-ci est rompu. Le principe de substitution est une sorte d'homéostasie. Il permet à l'être vivant d'être tout entier dans le bonheur ou le malheur, sans partage et sans mélange.

Cela semble contredire l'expérience courante, qui montre une cohabitation constante des états heureux et malheureux. Mais cela n'est vrai que dans les débuts du processus, quand les mécanismes de substitution n'ont pas encore produit tous leurs effets, et non dans l'ensemble de la dynamique. Selon le mot de La Fontaine,

"*Plutôt souffrir que mourir, c'est la devise des hommes."*

Quand le bûcheron voit s'éloigner la mort, qu'il avait pourtant appelée dans un moment de fatigue, il pousse un soupir de soulagement, car il va pouvoir, grâce à cela, se donner les petits plaisirs qui l'aident à vivre. Il pourrait choisir la mort, le suicide à plus ou moins long terme, et, dans ce cas, il serait plongé dans le désespoir et la dépression. S'il choisit vraiment de vivre, il est heureux, malgré les apparences.

Le mécanisme substitutif possède une grande puissance du fait qu'il réorganise sans cesse le matériel psychique, dans le sens positif ou négatif. Son intervention explique l'influence considérable qu'ont sur nous certains états psychologiques, qui, à certains moments, s'imposent à nous souverainement, d'une manière hégémonique, sans que nous y puissions rien.

De très nombreuses recherches vont dans ce sens. Parmi elles, on peut citer l'expérience de Liddell (1954) avec des chèvres jumelles. Les mêmes chocs électriques appliqués à ces deux individus identiques ont des effets totalement différents selon que la chèvre est avec sa mère ou sans sa mère. Dans le second

cas, elle devient névrotique et pratiquement irrécupérable; dans le premier, elle s'en tire sans dommage. L'expérience de Séligman (1975) est encore plus saisissante. Un chien soumis à des chocs électriques sans avoir aucune possibilité de fuite ou de diversion, tombe dans un état de stupeur tel qu'il ne peut même plus prendre la fuite si on le remet quelques heures après dans la même situation, avec la possibilité de s'échapper. On a pu montrer (Dantzer, 1989) que cela ne tient pas au fait que l'animal croit que la situation nouvelle est sans issue, comme elle l'était la première fois. Un animal réagit de la même manière à une situation de nature différente de la première, s'il a été traumatisé par celle-ci..

Les humains réagissent de la même façon. L'expérience de Liddell va dans le même sens que celle de ces innombrables enfants surprotégés ou «restreints» (J Kagan, 1967) qui ne peuvent plus rien supporter, par exemple l'abandon, parce qu'ils n'ont pas eu de compensations suffisantes, à travers le jeu, le mouvement ou la communication, quand ils étaient soumis aux stress quotidiens. L'expérience de Séligman explique les phénomènes de dépressions, qui surviennent à la suite d'expériences difficiles, même quotidiennes, non compensées. L'élément négatif prend le pas sur les éléments positifs et les supprime quasiment. Dans un couple où les partenaires ont de forts désirs l'un pour l'autre, ceux-ci peuvent disparaître, si des disputes ou des tensions surviennent entre eux.. Cela se passe aussi avec le patron, les voisins, les amis ou n'importe qui. La pensée populaire exprime cela en disant que "quand il y a de la gêne, il n'y a pas de plaisir".

Etant donné que ces états constituent aussi des expériences, qui orientent nos goûts et nos tendances, il en résulte que le mécanisme substitutif nous construit, structure notre personnalité. Toute notre vie en dépend.

Cela se passe à deux niveaux. A un premier niveau, cela arrive sans que notre volonté intervienne, au moins pour l'essentiel. Nous sommes confrontés à des situations, que nous expérimentons. Les expériences réalisées ainsi déterminent des sentiments, qui ensuite orientent nos actions et nos recherches, et surtout qui nous détournent des expériences opposées, celles qui appartiennent à l'autre registre. Nous prenons une certaine direction, que nous aurons beaucoup de mal à changer par la suite. Nous sommes pour ainsi dire mis sur des rails.

A un autre niveau, les phénomènes sont au contraire tout à fait volontaires. Nous utilisons volontairement et consciemment le mécanisme substitutif pour annihiler ou réduire les états psychologiques qui nous font souffrir ou pour accentuer ceux qui nous plaisent. Cela peut se passer d'une manière superficielle et temporaire et nous avons les phénomènes de drogue, ou d'une manière plus profonde et durable, et nous avons la psychothérapie.

Examinons maintenant ces deux types d'influences, involontaire et volontaire.

L'influence du premier type joue dès la naissance, et peut-être même dans la vie intra-utérine, du fait que le sujet fait déjà à ce moment-là des expériences cruciales, qui vont déterminer son avenir. Le poids des premières expériences est considérable. Il y a là une sorte de principe d'antériorité, qui fonctionne comme une loi de la vie. Le gagnant est celui qui arrive le premier. Il est difficile après de modifier la situation.

Comment expliquer la force de ces expériences initiales, qui sont capables ensuite, de par le jeu de la substitution, d'imposer leur loi? Cela résulte, à mon sens, de deux mécanismes.

Le premier est le fait, incontestable, que les premières expériences, étant premières, ne sont pas atténuées ou modulées par d'autres, qui viendraient les relativiser. L'enfant pleure aussi fort si on lui enlève sa sucette que si on le sépare de sa mère. Pourquoi y aurait-il une différence, si les deux expériences sont douloureuses? La différence dans la douleur ne peut venir que d'une autre source, établissant par exemple que la première expérience est sans conséquence grave, tandis que la seconde possède de telles conséquences. Au début, on ne peut combiner et associer les résultats des différentes expériences, car elles sont rares et isolées. L'enfant, tout comme les humains en situation d'élèves ou en stade d'initiation, est livré pieds et poings liés au cadre de vie, aux stimulations qui se présentent à lui. Comme ces stimulations ont immédiatement des effets à long terme, les situations postérieures, comme les structures du monde physique ou social, n'ont qu'une valeur limitée, car leur action est sans cesse médiatisée par les impulsions internes qui dérivent de ces premières expériences. Cela nous apprend, entre autres, à nous méfier de ces théories fonctionnalistes en sociologie, qui prétendent tout expliquer à partir de notre environnement actuel et de notre "implication" factuelle avec lui. Le passé, la tradition jouent un rôle tout aussi important.

L'autre facteur, qui contribue à augmenter le poids des expériences initiales est le phénomène de transfert, au sens de la théorie de l'apprentissage. Il est prouvé maintenant que ce phénomène joue à plein, quand les signaux et indices qui orientent l'action n'ont pas encore été spécifiés, particularisés. Les premières expériences entraînent une généralisation immédiate. Des quantités d'objets, qui ne sont pas touchés directement par le sujet et qui possèdent seulement une ressemblance avec les objets expérimentés, se trouvent ainsi caractérisés positivement ou négativement. Ils finissent par constituer une masse critique, qui, par le jeu de la substitution, annule les influence opposées. Les expériences allant dans un autre sens ne sont plus possibles et le sujet ne peut que persévérer dans le même sens indéfiniment, comme une machine. Cet effet cumulatif peut jouer pendant des années, voire toute la vie, et affecter des quantités énormes de situations. On appelle cela le "caractère".

Nous savons, par exemple, que l'enfant de mère dépressive, qui fait avec celle-ci une expérience malheureuse au niveau de la communication, transfert sur les autres personnes, même étrangères et même communicatives, le

sentiment expérimenté avec la mère (T. Field et coll., 1988). Il se crée donc très vite une propension irrésistible à fuir les expériences engendrant des sentiments désagréables ou à rechercher les expériences engendrant des sentiments agréables, selon la formule générée initialement L'enfant, comme l'adulte, accorde son comportement à ses premières expériences, de telle sorte que les expériences qu'il fait par la suite, qui sont réellement des expériences, vont dans le même sens que les expériences initiales. Du fait de cette dérive, qui constitue une espèce de perversion, le sujet vérifie la pertinence de ses options de base. Si, par exemple, il a tendance à considérer comme "méchants" et "égoïstes" les autres en général, il vérifie la valeur de cette croyance, du fait qu'il n'a pas avec ces autres, par peur et par "préjugé", les interactions qui lui permettraient de percevoir que les autres sont différents. Son expérience, orientée dans un seul sens, confirme ses préventions. Les a priori dominent la vie psychologique.

AU-DELA DE LA SECURITE

La situation dans laquelle la réalité s'impose à nous sans que nous le voulions et oriente notre psychologie dans le sens sécuritaire, c'est-à-dire dans le sens d'une domination des sytèmes sécuritaires, ou dans le sens hédonique, c'est-à-dire dans le sens d'une domination des systèmes hédoniques, n'est pas la seule. Nous pouvons aussi orienter notre propre vie, en nous soumettant volontairement à certains stimuli et à un certain cadre de vie.

Le problème qui se pose à nous alors est de savoir comment nous pouvons échapper à cette impasse, dans laquelle il semble que nous soyons à jamais enfermés. Ou bien nous subissons la souffrance, l'affliction, la frustration avec tout le cortège des conduites dépressives; ou bien nous nous protégeons contre elles, si nous le pouvons et si les circonstances s'y prêtent, et nous sommes alors soumis alors à des contraintes et à des privations insupportables. Y a-t-il une troisième voie ? Peut-on échapper à la douleur sans pour autant tomber dans l'ennui et la lassitude ? Peut-on modifier la condition humaine ?

Dans cette optique, deux alternatives sont possibles. La première, ou alternative de la drogue, consiste dans une utilisation des effets suppressifs de certaines situations ou actions ; la seconde consiste au contraire dans une utilisation des effets stimulants et constructifs de ces mêmes situations. Quelques soient les effets recherchés, ils le sont intentionnellement, dans un projet, même si celui-ci mène à la destruction. Voyons tout d'abord la solution de la drogue.

Les activités qui aboutissent à **l'addiction** peuvent appartenir à n'importe quel registre dans le domaine du plaisir, tant au registre corporel, s'il s'agit par exemple de nourriture, boisson, narcotiques, fumée, etc., qu'au registre intellectuel et relationnel s'il s'agit de pensée, lecture, conversation, parole, etc. Dans tous les cas, ce qui se trouve utilisé n'est pas la capacité des actions effectuées à procurer un plaisir spécifique mais à procurer une certaine ivresse.

Cette capacité secondaire résulte des mécanismes psychologiques d'excitation et d'éveil. L'action répétée et monotone d'un certain excitant, même d'un niveau élevé, entraîne une polarisation sur cet excitant, qui est telle que les autres excitants ou états psychologiques ne sont plus perçus, deviennent quasiment absents, inexistants. La réalisation de cet effet est puissamment aidé par les mécanismes hormonaux, comme ceux des catécholamines, qui prolongent et renforcent les processus psychologiques en jeu. Le sujet en arrive à une centration totale sur un phénomène par lui-même banal, lié à des sensations simples et élémentaires (goût brutal de l'alcool, par exemple, sans dégustation), mais qui devient euphorique du fait de son isolement, de sa réalisation dans un espace vide.

Inutile de dire qu'un tel processus, même s'il est par lui-même puissamment libérateur, est en même temps et pour la même raison, limité. Du fait de son caractère suspensif, il arrête le cours normal des choses, mais celui-ci très vite reprend le dessus, se trouve rétabli dans son état habituel. Psychologiquement, cela est vécu comme une chute, une faillite, un retour en arrière. La seule solution, pour éviter cela, est de recommencer le plus tôt possible, ce qui n'est généralement pas facile, étant donné le coût des produits nécessaires. Le sujet est entraîné dans une spirale de prises de drogue et de dépenses, qui ruine à la fois sa santé, car les effets physiologiques sont désastreux, et son équilibre économique.

Le processus addictif, qui utilise le pouvoir extraordinaire du plaisir psychologique et reconnaît, de ce fait, la supériorité de celui-ci, en même temps le discrédite, car il l'utilise mal, à travers un de ses effets secondaires et non en lui-même et pour lui-même. Et d'ailleurs, du fait qu'il produit rapidement des résultats nocifs et désagréables, il ne s'inscrit pas vraiment dans le registre du plaisir.

UNE TROISIEME VOIE

La solution de la drogue, largement utilisée par l'humanité depuis les origines, a cependant été soumise à la critique et au doute. L'humanité a eu aussi très tôt l'idée qu'il pouvait exister une voie plus satisfaisante, où les choses ne se retournaient pas contre elles-mêmes, comme dans la drogue, une voie qui pouvait constituer une alternative aux affres de la condition humaine. Nous pourrions l'appeler une troisième voie.

L'idée d'une troisième voie est apparue à un certain moment de l'histoire, qu'on peut situer au tournant des deux ères: l'ère préchrétienne et l'ère chrétienne, le millénaire avant et le millénaire après l'an un de l'ère chrétienne. Il peut sembler artificiel d'utiliser un repère aussi connoté culturellement que la naissance du Christ pour désigner des événements qui n'ont, pour la plupart, rien à voir avec elle. Comme je l'ai montré dans *L'aventure humaine* (1999), cette époque est surtout celle qui correspond, dans

l'ancien continent, à l'apparition des grands empires centralisés : romain, perse, chinois, indien, etc. Comme je l'ai montré aussi, la condition humaine prend alors un tour beaucoup plus dramatique qu'auparavant. Les dominants ajoutent leurs propres déprédations à celles venant de la nature ou du groupe social. La misère s'installe dans l'humanité, et, avec elle, la guerre, l'oppression, le vol sur une grande échelle.

Il fallait, de toute urgence, trouver des solutions au problème de la condition humaine, quitte à utiliser des formules extrêmes, à la limite de la déraison. Deux voies sont alors prises.

La première consiste à envisager des formules permettant d'installer des mécanismes de défense en amont de la douleur psychologique, de telle sorte que celle-ci ne soit même plus possible. On lui coupe pour ainsi dire l'herbe sous le pied. On la rend inefficace. La deuxième consiste dans une neutralisation de la douleur par le renforcement et l'intensification des conduites attractives, débouchant sur le plaisir, la joie, la détente. Examinons ces deux formules.

La première formule pourrait faire penser à un schéma imaginé par Freud, celui du refoulement. On élimine de soi les phénomènes psychologiques dont on ne veut pas, tels que l'envie, la jalousie, la peur, etc. Cette solution est une illusion , car Freud a simplement confondu la suppression de la pulsion avec la suppression de l'action. Celle-ci est possible et réalisée couramment. Celle-là n'existe pas.

La solution du bouddhisme et de beaucoup de formules apparentées est d'utiliser des méthodes connues depuis des temps immémoriaux consistant à réduire au maximum le champ de conscience, afin de concentrer son attention sur une réalité, un point, une pensée. Ces méthodes qui ont engendré le Yoga et d'autres techniques n'aboutissent pas à la non conscience. Bien au contraire. elles accentuent le contact avec la réalité, renforcent la perception et la sensibilité.

Cependant, on peut imaginer qu'en les poussant à l'extrême limite, on aboutira à une inconscience totale, à une espèce de mort dans l'état de vie, à l' «illumination». Les techniques bouddhiques du Samadhi, de l'état négatif absolu, prétendent réaliser ce que Freud conçoit comme un processus normal : l'extinction du désir, l'abolition de la douleur. Si ces formules marchaient, l'humanité se serait depuis longtemps jeté dedans et y aurait trouvé la solution à tous ses problèmes. A l'évidence, elles ne marchent pas, même si elles constituent une preuve de la capacité de l'homme à imaginer des solutions fantastiques.

Le christianisme, à l'inverse, fait preuve de réalisme. Il prend comme point de départ le constat d'échec de formules comme le bouddhisme, qui prétend abolir le désir, ou de toutes les formules, comme le judaïsme, qui tentent d'isoler un espace paradisiaque avec un peuple élu et un messie, de façon à créer un véritable espoir terrestre. L'idée qui préside à l'invention du christianisme est que la douleur existe, est inévitable, mais qu'il faut lui trouver un sens. Ce sens

surgit lui aussi d'intuitions immémoriales, centrées sur le péché, la faute, la culpabilité. L'idée centrale, c'est que la douleur est rédemptrice. Elle permet de racheter ses fautes, d'abolir la dette que l'humanité a contractée depuis son origine, de gagner le salut éternel.

La mise en place d'un tel système exige tout un arsenal de croyances philosophiques et historiques, qui contrastent avec la simplicité du bouddhisme. D'une part le christianisme reprend la vieille idée des peuples primitifs d'un "autre monde", un au-delà, situé après la mort, enfer ou paradis. D'autre part, comme il a la conviction que l'élimination de la douleur ne peut se faire ici bas, il pense qu'elle aura lieu dans ce lieu imaginaire. Enfin, le moyen pour accéder à ce lieu est d'utiliser la voie ouverte par le fondateur, Jésus, mort sur une croix, et qui, ce faisant, nous a rachetés une fois pour toutes de nos péchés.

La solution pratique, que nous a indiquée Jésus, est d'aimer la douleur non pas pour elle-même (elle reste une douleur) mais comme moyen de nous racheter de nos péchés. Elle acquiert dès lors un double sens. D'un côté , elle a valeur de sacrifice offert à Dieu, dans une perspective reprise, là encore, des peuples primitifs. De l'autre, elle s'identifie aux efforts et aux renoncements que nous sommes obligés d'accepter si nous marchons dans la bonne voie, qui présuppose un rejet du plaisir et de toutes les formes de laisser-aller.

Ainsi le christianisme fait coup double et joue sur les deux tableaux que j'ai analysés précédemment dans l'analyse des mécanismes de défense. D'un côté, il reconnaît l'existence et le caractère inévitable de la douleur, à qui il confère un statut sacrificiel. De l'autre, il reconnaît aussi le caractère difficile et pénible de toutes les conduites que nous mettons en place pour nous défendre, même et surtout si elles sont efficaces, à qui il confère une valeur d'ascèse.

Il est clair que ces deux solutions, qui sont les plus élaborées parmi celles qu'on a pu imaginer comme réponses renforcées, situées au delà des simples défenses empiriques utilisées depuis toujours, n'apportent pas la réponse attendue. Le bouddhisme fait trop confiance dans un mécanisme psychologique qui n'a pas la vertu qu'il lui prête et le christianisme est obligé de constater le caractère irréductible de la douleur, qu'il liquide dans un "au-delà" hypothétique.

LA REALITE DE L'HEDONISME

La solution a été pour la première fois entrevue par un peuple perdu à l'extrême sud du continent européen, fractionné sur une multitude d'îles, les Grecs. Passionnés de connaissances, ils ont pour la première fois l'idée de définir une réalité que tous les peuples du monde connaissaient depuis longtemps mais qu'ils n'avaient jamais conçue comme une entité : le plaisir, la joie, la jubilation. Il s'agit de quelque chose de très simple, apparemment banal, mais en même temps essentiel. Je l'ai appelé l'hédonisme (du grec ancien «édoné», le plaisir).

Cette réalité, encore une fois, était déjà là. J'ai montré, dans *L'aventure humaine*, que tous les grandes avancées au cours de l'histoire humaine se sont faites par une intégration de cette valeur, sous une forme nouvelle. Les chasseurs-cueilleurs fusionnent avec la nature, ce qu'ils expriment dans le totémisme. Les agriculteurs inventent une culture fondée sur les pratiques festives, l'orgie et les pulsions libidinales. Les peuples sédentarisés, installés dans des habitations en dur, se repaissent de connaissances et de savoir, qui leur apportent des satisfactions intérieures et qui les amènent à concevoir la sagesse et l'activité rationnelle. Les peuples citadins expérimentent de nouvelles pratiques collectives fondées sur la convivialité, la communication, la vie civile, qui constituent une nouvelle source d'euphorie et de satisfaction.

Aucun peuple jusque là n'avait conscience de l'importance de ce facteur, que pourtant ils vivaient dans leur vie quotidienne. Leurs idéologies étaient religieuses et les portaient plutôt à créer des êtres surpuissants qui les dominaient et les terrorisaient. Les états de bien-être et de détente auxquels ils accédaient régulièrement leur paraissaient normaux et ils ne réfléchissaient pas au rôle qu'ils pouvaient jouer dans leurs vies.

Les Grecs, pour la première fois, font passer cette expérience au niveau de leur conscience. Cela se traduit, dans un premier temps, par un infléchissement notable des conceptions religieuses. Les Grecs inventent une mythologie dans laquelle on explique pourquoi et comment les anciennes divinités cosmiques du type Ouranos, Chronos, les Titans, etc., ont été éliminées et se sont dévorées entre elles, pour laisser la place aux Olympiens, qui ne sont rien d'autres que des humains hypostasiés. Ces êtres supérieurs ont des mœurs identiques à ceux des humains qu'ils représentent. Comme eux, ils souffrent, se disputent et se haïssent, mais aussi ils aiment. Leurs amours leur permettent de se multiplier et constituent l'occupation essentielle de leur vie. Finalement ce sont des bienheureux, des "immortels", qui ne sont pas tels en vertu d'une éternité qui leur serait conférée mais qui tient à leur vitalité et à leur dynamisme mêmes. Pour la première fois émerge l'idée que l'immortalité est liée à la vie, découle de la vie, comme si celle-ci était la seule garantie contre la mort.

Parmi ces dieux, certains se détachent plus nettement du fait de leur vie et de leurs qualités particulières. Nietzsche a justement insisté sur l'opposition entre Apollon et Dionysos (*L'origine de la tragédie,* 1872). L'un représente l'intelligence lumineuse et supérieure, qui s'appuie sur l'harmonie musicale et qui est douée d'une efficacité redoutable; l'autre représente l'orgie, les forces sexuelles et instinctuelles, une certaine forme de folie. Eux aussi sont puissants non pas par essence mais par leur conduite et leur influence.

L'idée que la mort peut être vaincue, qu'on peut accéder à une sorte d'immortalité si on le mérite, si les forces de vie sont assez fortes et assez affirmées, émerge peu à peu. Elle imprègne les créations artistiques et intellectuelles. D'emblée la belle forme, la belle destinée, la belle idée s'imposent comme des phénomènes fascinants qui font oublier le malheur de la

destinée humaine, la "moïra". Elles ne suppriment pas la mort, qui reste un événement incontournable, mais elles la font oublier. C'est cela l'essentiel.

Chez Platon, cela prend une forme philosophique qui aura une influence déterminante sur L'Occident à naître. L'"Idée", prototype de toute réalité forte et autosuffisante, est immortelle et rend immortelle. Dans la mythe du *Phédon*, l'immortalité de l'âme est ainsi démontrée. Le platonisme permet de jeter un regard nouveau sur la réalité, un regard extasié, enthousiaste, qui contraste avec le regard soi-disant réaliste de ceux qui ne voient pas derrière les choses. Au Moyen-âge, le contact avec l'Idée se fera surtout à travers Aristote, qui paraît plus incarné, plus fiable.

A l'époque alexandrine, tout cela débouche sur une morale, celle des Cyrénaïques (Aristippe, 4ème siècle av. J.C.) et d'Epicure, qui met le plaisir au sommet des valeurs humaines. Le plaisir est plus ou moins imprégné d'intellectualité, c'est-à-dire de prévision, de préparation et de prudence. Il l'est beaucoup chez Epicure, qui représente la tendance à organiser la vie autour du plaisir. Il l'est moins chez les Cyrénaïques qui voient davantage le plaisir comme une explosion et une extase. Cela dépend sans doute de la forme que prend le plaisir. De toute façon, tous distinguent soigneusement le plaisir de la suppression de la douleur, soulagement ou "réduction de tension". Les psychologues modernes feraient bien d'y penser, eux qui ont tendance à confondre les deux. L'impossibilité de cette réduction éclate dès le moment où on comprend que le plaisir permet la réduction de tension précisément parce qu'il est autre chose, de l'ordre du raptus et du ravissement.

On a souvent opposé, à juste titre, au courant épicurien, le courant stoïcien, beaucoup plus centré sur la douleur et sa résolution. Cela est juste, à ceci près que le stoïcisme ne prétend pas, comme le bouddhisme ou le christianisme, écarter la douleur par des pratiques qui la rendraient impossible ou bénéfique dès l'origine (pratiques négatives ou espérance du ciel) mais par tout un ensemble de conduites visant à la faire comprendre, à la mettre à sa place ou à la relativiser. La douleur est acceptée mais elle est compensée, contredite, contrebalancée par une attitude qui, en définitive, détourne d'elle, selon un processus qui intègre le plaisir. Ce plaisir est celui de l'esprit et non celui du corps. Le stoïcien est un sage et c'est ainsi qu'il échappe à la douleur. Cela est très net quand on regarde la vie de Sénèque, dont on vient d'écrire la biographie.

LA PSYCHOTHERAPIE

L'époque moderne a repris le message des Grecs et a inventé, à la fin du 19ème siècle, des méthodes dites de "développement personnel" , dont la forme la plus connue est la psychothérapie.

La psychothérapie est la méthode qui utilise à plein et systématiquement, les ressources du plaisir. Son principe est simple. Elle consiste à favoriser, par des moyens appropriés, l'émergence d'états heureux, satisfaisants, gratifiants, qui

engendrent, à leur tour, à la fois des processus de recherche, antérieurs à ces états et centrés sur eux, et des processus de mémoire, postérieurs, qui les prolongent et les élargissent. Ces processus sont, par eux-mêmes, à long terme et non à court terme comme les processus de drogue. De ce fait, ils modifient la personnalité et la vie elle-même. Ce sont les plus puissants facteurs de changement psychologique existant.

L'idée que la psychothérapie, ou, d'une manière générale, les méthodes de développement personnel, sont fondées sur le plaisir, peut surprendre. Cela va à l'encontre de toute la tradition qui s'est établie depuis un siècle, c'est-à-dire depuis le début du 20ème siècle, depuis Freud, Jung et Adler.

Cette tradition en effet insiste sur deux faits. Il soutient tout d'abord que le sujet en psychothérapie fait émerger prioritairement des états d'angoisse et de dépression, qui ne sont pas des états heureux, même s'ils doivent être théoriquement liquidés, et, d'autre part, sur le fait que le sujet doit effectuer un certain nombre d'opérations, qui se heurtent à des résistances, qu'il doit arriver à surmonter. La réponse à ces deux questions va m'amener à préciser la nature de la psychothérapie.

Les états d'angoisse et de stress sont en effet ceux qui émergent le plus facilement et spontanément dans une situation où on propose au sujet de s'exprimer. Contrairement à ce que pense la tradition ancienne de la "catharsis" reprise par Freud et par la doctrine de la "décharge", on ne peut changer la nature de ces états du seul fait qu'on leur permet de s'exprimer. Cela a été démontré par des recherches récentes (J.W. Pennebaker, 1986). Par contre, les activités d'expression et d'affirmation de soi-même donnent naissance à tout un ensemble d'affects et de capacités, qui modifient le psychisme et même le corps, dans le sens du bien-être. L'individu se construit littéralement. Il en résulte que, d'une part, il a une meilleure prise sur le monde et que, d'autre part, les états négatifs deviennent plus rares, tout en gardant leur polarité initiale. Le plaisir ne s'introduit donc pas par une inversion des stimuli négatifs (ceux-ci gardent toute leur force) mais par leur extinction et leur raréfaction. Ils n'envahissent plus le psychisme, comme auparavant.

La deuxième objection, qui concerne les opérations qui sont nécessaires pour opérer cette construction, et qui sont, d'après certains, des opérations pénibles et difficiles, exigeant beaucoup d'efforts, pose à nouveau le problème de la non directivité. C'est pourquoi, je vais lui consacrer une attention particulière.

NON DIRECTIVITE ET PLAISIR

Le problème posé par cette deuxième objection peut se résumer de la manière suivante : comment peut-on réaliser des actes qui apportent un réel plaisir, qui ne soient pas seulement des actes utiles ou nécessaires mais des actes réellement heureux?

J'ai déjà abordé ce problème en étudiant les activités sociales hédoniques, dans le cadre général des activités hédoniques, par opposition aux activités sécuritaires, de nature défensive. J'ai montré que de tels actes devaient être voulus pour eux-mêmes, en dehors de toute finalité externe, pour l'activité même.

Le problème posé maintenant est différent. Il s'agit de savoir quelles sont les conditions auxquelles un sujet doit se soumettre pour arriver à réaliser de tels actes. Où et quand cela est-il possible? De même que l'individu se soumet à des stimuli simples et répétitifs, ayant un impact immédiat et fort, lorsqu'il veut arriver à des états drogués, de même quels sont les stimuli auxquels il doit se soumettre pour arriver à des états vraiment et durablement heureux?

La réponse est claire, au moins au niveau du principe : il peut arriver à cela en se dirigeant de préférence vers des objets et des situations qui lui laissent suffisamment de liberté et d'initiative, pour qu'il puisse exercer ses capacités de choix et d'élaboration. S'il a une optique thérapeutique ou de développement, il doit choisir des acteurs sociaux capables de l'aider d'une manière non directive, qui proposent sans imposer, qui réfléchissent avec lui aux meilleurs moyens de réaliser ses objectifs, etc.

Mais cela ne se réalise pas sans peine et sans difficulté. On se trouve rarement en effet dans une situation où l'autre est dévoué entièrement à vous aider ou à vous soutenir. Cela ne se réalise que dans des contextes très précis, où celui qui se met dans cette position d'aide a suffisamment de motifs pour le faire, suffisamment d'avantages et de gratifications. Cela suppose un contexte professionnel précis ou l'établissement préalable de liens d'amitié ou d'amour réciproques. Ce n'est pas la situation la plus habituelle.

La situation la plus habituelle est celle où nous trouvons dans un environnement quelconque, que nous n'avons pas choisi, avec des gens plus ou moins proches, plus ou moins favorables, plus ou moins ouverts. Tout dépend, dans ce contexte, de notre attitude. C'est nous qui créons les conditions favorables à notre propre épanouissement, nous et nous seuls. Nous ne pouvons attendre que les autres se mettent en harmonie avec nous et exiger qu'ils le soient, sauf à tomber dans un état de récrimination pathologique, de plainte inutile, qui ne fait qu'aggraver la situation.

Le problème auquel nous sommes alors confrontés est celui de la contrainte sous sa forme la plus générale. Cette contrainte est double. C'est d'une part la contrainte venant de ceux qui veulent nous contraindre, qui ont intérêt à cela et qui prennent les moyens pour y parvenir. C'est, d'autre part, la contrainte de la réalité, si l'on peut dire, c'est-à-dire celle qui vient des choses elles-mêmes et de la vie sociale, qui ne peuvent être autres que ce qu'elles sont, qu'il nous faut donc accepter et dont nous devons tenir compte.

Dans les deux cas, il nous est imposé un certain comportement. Comment pouvons-nous aller au delà, et retrouver la liberté dont nous avons besoin?

Le problème ici posé est celui de la non directivité dans la vie sociale en général, différent, on le voit, de la non directivité dans un cadre thérapeutique. Et pourtant, les deux problèmes se rejoignent. De même que, dans un cadre thérapeutique je choisis le thérapeute ou l'enseignant qui me laissent le plus d'initiative, de même dans la vie sociale, je dois influer sur les autres pour qu'ils me laissent le plus d'initiatives, compatibles avec leurs intérêts.

Le cas de figure de la contrainte venant de celui qui veut contraindre d'une manière délibérée et prenant les moyens qu'il faut est entièrement différent du cas de figure d'une contrainte de la réalité même.

Le premier cas a été étudié récemment par des chercheurs de Genève (Pérez et Mugny,) qui se sont penchés sur les attitudes que nous adoptons dans les situations d'imposition maximale. Ces situations sont différentes de celles où l'autre n'impose pas, mais formule un interdit. Dans ce cas-là, le sujet qui est obligé de subir l'interdit se trouve coupé de son désir et vit une privation ou une absence. Dans le premier cas, au contraire, celui de l'imposition, la situation la plus extrême est celle où le sujet accepte l'imposition, se soumet à la volonté de l'autre. Il est obligé alors de faire quelque chose, de réaliser un acte. Que fait-il et que réalise-t-il?

L'observation montre que, dans cette hypothèse extrême, le sujet réalise bien l'acte qu'on lui demande de faire mais ne va pas au-delà. Il tombe dans ce que les auteurs appellent une "paralysie socio-cognitive". Il refuse toute activité libre ayant un lien avec la source de l'imposition, soit que celle-ci la lui demande soit que cette activité soit centrée sur la source en question. Il s'éloigne de celle-ci, s'en désintéresse, devient indifférent, absent, inefficace. Il tombe dans l'inertie, dans une situation où il pourrait être actif, mais dans un cadre dont il ne veut pas Manifestement, l'action qu'on lui propose dans le prolongement du rapport d'imposition, le dégoûte et il s'en éloigne, comme il s'éloigne de celui qui s'impose à lui, de l'autorité qu'il représente, des valeurs qu'il préconise.

La manière de sauvegarder sa liberté dans cette situation sans issue peut paraître paradoxale. On redevient libre en ne participant pas, comme l'esclave qui ne songe même plus à se révolter, ce qui l'obligerait à s'intéresser à son contexte, ou comme ces paysans d'autrefois qui allaient admirer les puissants quand ils s'exhibaient dans des cérémonies, mais qui ne s'intéressaient pas à eux et à leur politique. Cela permet d'être ailleurs. Les esclaves américains s'engouffraient dans les activités de sectes qui leur permettaient l'évasion, non dans l'action politique. Il faut un antre cadre pour que l'individu totalement soumis retrouve l'initiative.

La manière de retrouver l'initiative pour un individu qui est seulement confronté à la réalité, sans que celle-ci ait de volonté ou de stratégie de contrainte particulière, est entièrement différente. Tout d'abord, il faut noter que la contrainte, dans cette optique, procède de différentes sources.

Une source possible résulte des conséquences des actions que nous effectuons. Souvent, ces actions ont des conséquences qui constituent par elles-

mêmes des menaces, que nous ne pouvons éviter de fuir, qui s'imposent à nous. Ce ne sont pas des menaces ciblées et délibérées. Ce sont des menaces que nous pouvons tourner et ainsi nous retrouvons notre liberté. Par exemple, la colère d'autrui que nous provoquons et qui se transforme en menace n'est pas dirigée contre notre liberté même, puisque c'est seulement une réaction. Nous pouvons apprendre à la conjurer ou à nous en préserver.

Une autre source très fréquente et plus subjective réside dans la perception et la représentation que l'autre se fait de nous quand il nous voit comme une menace pour lui ou comme un pouvoir, dont il veut à son tour se préserver. Le risque de contrainte pour nous est alors limité puisque l'autre se contente de se défendre et n'a pas, dans ce cas, de stratégie de domination. Seule celle-ci est redoutable, non la réaction, même extrême, contre une domination possible.

Dans tous ces cas de contrainte venant de la réalité et non d'une volonté délibérée de soumission, le problème est d'entrer en interaction avec la réalité qui menace ou se sent menacée. Il faut pouvoir changer son point de vue, l'influencer, la détourner ailleurs, lui montrer autre chose. Cela ne peut se faire que dans une communication forte, où on manifeste ce qu'on vit et ce qu'on ressent, les sentiments qui vous animent, les projets qu'on a. Cela seulement peut modifier le point de vue de l'autre, le faire bouger, l'impressionner.

On retrouve la non directivité dans cette communication. Cela ne veut pas dire qu'on abandonne ses désirs et ses aspirations, et en ce sens on n'est pas non directif. Cela veut dire qu'on adopte le point de vue de l'autre dans la communication même, dans la parole utilisée, le langage, les idées, les preuves. Le problème est de se faire voir, de se "révéler", comme disent les auteurs américains actuels. La dialectique qu'on met alors en jeu est un risque à courir, pour transformer une situation qui est figée, qui ne peut changer que si on apporte de nouveaux éléments. Généralement on adopte la méthode inverse par peur, pour ne pas se découvrir, prêter le flanc, s'affaiblir. C'est une erreur. La réalité, comme le feu, se nourrit du mouvement, non de l'inertie et de l'immobilité.

CONCLUSION

Revenons au point de départ de ce texte. Je m'étais demandé si on pouvait accorder une valeur à la distinction lancée dans les années quarante (du 20ème siècle) par Carl Rogers et Kurt Lewin entre un type de relation thérapeutique et éducative appelée non directive et une autre appelée directive. Cette distinction a-t-elle une valeur sociologique? Peut-on, à partir d'elle, établir une opposition entre deux types de rapports sociaux, selon que ceux-ci utilisent un processus d'imposition ou selon qu'ils ne l'utilisent pas? N'y a-t-il pas toujours, dans toute relation sociale, imposition, dès lors qu'un individu induit chez un autre un certain comportement? Le thérapeute n'est-il pas là pour

influencer, comme le dit le professeur Lietaer, cité au début? Toute la vie sociale n'est-elle pas, comme le pense Durkheim, fondée sur l'encadrement et la contrainte?

Cette interrogation nous a amène à explorer deux types d'attitudes humaines. D'un côté, il y a les attitudes humaines qui ont pour but de protéger l'individu et le groupe contre toutes les situations qui provoquent chez eux une répulsion, parce qu'elle ne correspondent pas aux expériences de plaisir initiales, parce qu'elles menacent leur identité et leur développement, tels qu'ils les voient eux-mêmes. De l'autre, il y a au contraire les attitudes qui correspondent à des expériences positives de plaisir et qui provoquent une attraction. Les unes et les autres découlent du "principe de positivité", dont j'ai parlé autrefois, c'est-à-dire au principe selon lequel la vie marche toujours vers ce qui lui apporte le plus à un moment donné et dans une circonstance donnée. Elle ne peut pas se tromper, car l'apport dont il est question ici est subjectif : c'est l'élément qui lui apporte une satisfaction, qui crée en elle cet état psychologique. Les corrélats objectifs sont importants, mais ils ne sont pas déterminants.

Malgré ce principe général, il existe une différence profonde entre les attitudes du premier type, que j'appelle sécuritaires et celles du second type, que j'appelle hédoniques. Seules les secondes font avancer le sujet humain, au sens où je viens de le dire. Seules, elles enrichissent le psychisme et le propulsent en avant. Les premières par contre sont certes nécessaires, quand elle protégent efficacement contre un danger donné, mais, même sous cette forme, elle se contentent de rétablir l'état antérieur et surtout elles consistent dans un retrait, un rejet, par rapport à une réalité vécue comme mauvaise. Si elles ne débouchent pas sur des attitudes du premier type, si elles ne servent pas de support et de tremplin à celles-ci, si elles se suffisent à elles-mêmes et ne sont pas de pures préparations à autre chose, alors le sujet se contente de repousser la mort sans donner naissance à la vie. De ce fait, il se trouve privé de celle-ci, et il vit une mort encore pire que la mort empirique, à savoir la mort psychologique, l'angoisse. Cette privation est telle qu'elle l'entraîne paradoxalement vers cette mort dont il ne veut pas, qui se traduit dans l'ennui, la dépression et le suicide.

Nous découvrons donc, dans un domaine beaucoup plus vaste que celui des relations humaines ou, a fortiori, de l'éducation et de la thérapie, une opposition fondamentale entre des valeurs qu'on pourrait qualifier de fermées et des valeurs ouvertes. Les premières sont, si l'on peut dire, "directives", au sens où elles fondent des conduites définies d'avance, par rapport à un état de chose qu'il s'agit avant tout de maintenir, de conserver. La direction est indiquée, claire, balisée, et c'est pourquoi elle paraît rassurante. Le sujet a, comme on dit, des "repères". Malheureusement, cette certitude engendre le pire des malaises, celui de ne pas vivre, qui est pire que celui de ne pas voir où on va. Les secondes sont "non directives", au sens où elles font toute la place nécessaire à cet inconnu qui est à inventer, à créer, à faire surgir. Les choses ne sont pas données d'avance. L'avenir est plus important que le passé.

Dans cette perspective, l'attitude non-directive en éducation et en psychothérapie prend toute sa signification. Il s'agit d'un respect de la dynamique de l'autre, centrée sur son devenir, en dehors de laquelle il n'est rien, sinon un pion qu'on peut certes déplacer ou faire avancer à travers des menaces et des pressions, d'ordre administratif ou policier, mais sans obtenir son accord, sans l'avoir de son côté.

Favoriser le mouvement de l'autre n'est pas l'effet d'un désintéressement par rapport à soi-même, comme si on voulait le bien de l'autre pour lui-même et en faisant abstraction de soi, ce qui est impossible.

Tout d'abord, l'autre est un miroir de soi-même, et on se découvre encore mieux à travers lui, du fait qu'on le voit mieux que soi-même. On perçoit mieux par exemple, à travers l'autre, la puissance irrésistible du désir, qu'on combat désespérément chez soi-même. Les traits humains sont plus accusés du fait qu'on n'a pas à négocier avec eux ou à les manipuler. Ils sautent à la figure, comme des objets.

D'autre part, l'autre est notre partenaire. La relation humaine, phénomène fondamental, permet de réaliser, dans l'autre et à travers l'autre, une action qui est le meilleur de nous-mêmes, qui nous définit et nous conforte, qui centre toute notre attention et mobilise tous nos efforts . C'est pourquoi nous avons besoin, plus que de toute autre chose, de "considération positive", de reconnaissance et d'approbation, comme l'a montré Carl Rogers. Quand l'autre approuve ce que nous faisons, il reconnaît notre valeur, puisque nous agissons en fonction d'un but que nous souhaitons pouvoir atteindre et qui le concerne.

L'autre est à la fois notre miroir et notre prolongement.