

*Science et pseudo-sciences*, 2018, 325 : 70-74

<https://www.pseudo-sciences.org/spip.php?article3102>

## Us et abus du concept de « volonté »

Jacques Van Rillaer

Professeur émérite de psychologie à l'université de Louvain.  
Membre du comité de parrainage de l'AFIS  
et de la revue *Science et pseudo-sciences*.

Le terme « volonté » a plusieurs usages, dont les deux suivants. Il signifie *le désir d'agir dans un sens déterminé*. Ainsi on dit : « ce sont ses dernières volontés », « il veut qu'on fasse ses quatre volontés ». Il désigne aussi *la capacité d'accomplir des actions désagréables, difficiles ou pénibles*, allant à l'encontre des désirs premiers, spontanés (éprouver du plaisir, éviter du déplaisir). On dit qu'un tel « a de la volonté » ou « est volontaire ». Romain Rolland écrivait que « la fatalité, c'est l'excuse des âmes sans volonté ».

Ce concept a été utilisé au Moyen Âge par les scolastiques pour désigner le pouvoir d'agir par soi-même ou de transformer des idées en actes. Il a été particulièrement prisé au XIX<sup>e</sup> siècle, notamment par les puritains de l'époque victorienne. Le livre de l'Écossais Samuel Smiles, *Self-help. With illustrations of Character and Conduct* (1859) a connu un succès considérable. Il a été édité en français chez Plon en 1865 : *Self-Help : ou caractère, conduite et persévérance*. Il fait l'éloge de la persévérance et de l'abnégation. En France, l'ouvrage le plus célèbre fut alors *L'Éducation de la volonté* de Jules Payot (professeur de philosophie et recteur de l'Académie de Chambéry). Publié en 1893 à Paris, dans la « Bibliothèque de philosophie contemporaine », cet ouvrage en était à sa 21<sup>e</sup> édition en 1905. Six ans après sa parution, il était traduit en allemand, en espagnol, en polonais, en russe, en suédois, en bulgare. À la première page, Payot précisait la principale raison pour éduquer la volonté : sauver la morale, le goût du vouloir et de l'effort, à une époque où se réduisait de plus en plus l'emprise de l'Église, « *cette incomparable éducatrice des caractères* ». Emmanuel Mounier écrira en 1946 dans son remarquable *Traité du caractère* : « Il n'était un développement sur les problèmes de l'action qui ne se terminât, il y a cinquante ans, par un chapitre sur "l'éducation de la volonté". Deux générations ont vécu de l'ouvrage de M. Payot » [1].

Au cours du XX<sup>e</sup> siècle, ce concept a perdu de son intérêt. Des philosophes, à commencer par Nietzsche, ont critiqué son usage. L'auteur de *Par-delà bien et mal* (1886) écrivait que « *la volonté est quelque chose de complexe, dont l'unité est purement verbale, et c'est effectivement dans l'unicité du mot que se dissimule le préjugé populaire qui a trompé la vigilance toujours médiocre des philosophes* » (§19). Il précisait qu'une « volonté faible » est le résultat de l'incohérence des instincts et qu'une « volonté forte » résulte de leur harmonisation. En 1935 Bertrand Russell était plus radical : « *La notion de "volonté" est très obscure et elle disparaîtrait probablement de la psychologie si celle-ci devenait scientifique. [...] Quand on essaie de découvrir la volonté par introspection, on trouve une sensation de tension musculaire, et parfois une phrase catégorique : "Je veux faire ceci." Mais, pour ma part, je ne peux trouver en moi-même aucune sorte particulière de phénomène mental que je puisse appeler "volonté"* » [2].

Le freudisme a contribué à l'éclipse du concept. Au vu de l'index général des œuvres complètes de Freud (en allemand), le mot *Wille* a très peu d'occurrences. Freud pense que la santé mentale n'est qu'une question de bonne gestion des pulsions et que sa méthode est le meilleur moyen d'y parvenir. Il écrit à la fin de sa vie : « *La psychanalyse amène le moi, qui a mûri et s'est fortifié, à accomplir une révision des anciens refoulements ; quelques-uns sont démolis, d'autres reconnus, mais nouvellement édifiés à partir d'un matériel plus solide. Ces nouvelles digues ont une toute autre solidité que les premières ; on peut se fier à elles pour qu'elles ne cèdent pas si facilement à la marée montante de l'accroissement pulsionnel* » [3]. La seule stratégie envisagée est la prise de conscience de souvenirs refoulés et de pulsions réprimées.

Des courants postfreudiens ont fait l'apologie de l'expression des désirs, parfois sans retenue. Pour la sexualité, le courant le plus radical est celui de Wilhelm Reich, prônant la libération sexuelle comme condition du changement de la société. Pour l'ensemble des désirs et particulièrement la jouissance narcissique, c'est Lacan le champion. Il concluait son séminaire « L'éthique de la psychanalyse » (1960) en proclamant : « *Je propose que la seule chose dont on puisse être coupable, au moins dans la perspective analytique, c'est d'avoir cédé sur son désir. [...] Ce que j'appelle céder sur son désir s'accompagne toujours dans la destinée du sujet de quelque trahison* » [4] Pierre Rey, qui fut quotidiennement en analyse chez lui pendant dix ans, conclut avec enthousiasme son expérience par ce slogan : « *Il n'y a d'éthique que la mise en acte du désir. Le reste est littérature* » [5].

Dans la psychologie non freudienne du XX<sup>e</sup> siècle, le développement de l'estime de soi est souvent apparu plus important que celui de la volonté. Beaucoup de psychologues ont cru que le manque d'estime de soi est la source de quantité de troubles, depuis les échecs scolaires jusqu'aux toxicomanies en passant par la dépression. En fait, les recherches montrent qu'une bonne estime de soi favorise le sentiment de bien-être, mais qu'une très haute estime de soi débouche souvent sur un narcissisme problématique pour soi et pour les autres [6]. Par ailleurs, l'estime de soi est largement tributaire de la capacité de bien gérer les relations avec soi-même et avec autrui [7].

## La « volonté » comme concept descriptif

Le concept de « volonté » peut s'utiliser pour caractériser un individu et prédire ses comportements. On peut dire « Paul est studieux, il a de la volonté, il est volontaire » pour signifier qu'il s'abstient de télévision et de sorties afin d'étudier jusqu'à maîtriser ses cours. Le terme « volonté » constitue alors un raccourci sémantique : il qualifie des conduites typiques d'une personne dans diverses situations et il permet de prévoir des réactions. Si Paul s'est souvent montré « volontaire », il sera probablement encore capable de renoncer au plaisir immédiat dans des circonstances semblables et peut-être dans bien d'autres.

Toutefois, l'usage de ce terme pour désigner une caractéristique d'un individu a l'inconvénient de faire facilement surestimer sa constance à travers des situations différentes. Des psychologues scientifiques (en particulier Walter Mischel [8]) ont amplement confirmé ce mot de La Rochefoucauld : « *On est quelquefois aussi différent de soi-même que des autres* » [9]. Tel enfant paresseux en classe est très dynamique chez les scouts. Tel autre apparaît impulsif et colérique chez lui, mais non à l'école. Un manager fait preuve d'une énergie exceptionnelle dans son travail, mais ne parvient pas à s'arrêter de fumer. Certaines personnes sont plus que d'autres constantes à travers une grande variété de situations (elles éprouvent par exemple très facilement de l'anxiété), mais la plupart des gens adoptent des réactions qui varient selon les circonstances. La notion de « trait » de caractère ou de personnalité conduit facilement à sous-estimer la variabilité intrapersonnelle.

## Le concept de « volonté » comme pseudo-explication

La notion de « volonté » induit facilement des pseudo-explications de comportements dits « volontaires ». Elle peut faire croire en l'existence d'une entité interne — la Volonté — dont des comportements sont des expressions. C'est le cas lorsqu'on dit : « Paul est un élève studieux *parce qu'il a une forte volonté* » ou « *parce qu'il est volontaire* ». On explique alors à la manière d'Argan, dans *Le Malade imaginaire* de Molière. Lorsque le président du jury d'admission au titre de médecin lui demande pourquoi l'opium fait dormir, il répond : « *Quia est in eo Virtus dormitiva* ». Sur quoi les Docteurs entonnent en chœur : « *Bene, bene, bene, bene respondere ! Dignus, dignus est intrare in nostro docto corpore* » [10]. Il est certes légitime et instructif de dire que l'opium a la propriété de faire dormir ou que Paul est volontaire. L'erreur réside dans le *quia*, le *parce que*, l'attribution d'une valeur explicative à un énoncé descriptif.

Si l'on veut réellement expliquer pourquoi Paul est studieux et apparaît volontaire, il faut examiner son potentiel génétique, les environnements dans lesquels il a étudié, les modèles de travail qu'il a observés, sa sensibilité aux diverses récompenses et punitions consécutives à des activités scolaires, sa perception de l'intérêt de l'étude, sa connaissance de procédures de mémorisation efficaces, la qualité de l'enseignement, les relations avec les enseignants, la quantité et l'attractivité d'activités concurrentes (faire du sport, surfer sur internet, etc.). Si Jean étudie trop peu, il faut poser les mêmes questions. Les réponses permettront peut-être de modifier le comportement.

Les psychologues appellent « concept mentaliste » un terme comme celui de volonté. Il s'agit d'une entité mentale supposée être la *cause* de comportements. Pareille explication coupe court à la recherche et n'a guère d'utilité pour des actions efficaces. En l'occurrence, le concept de volonté s'avère dommageable. Il fonctionne comme une justification des plus commodes pour ceux qui déclarent : « c'est plus fort que moi, je manque de volonté, je suis aboulique ». Inversement, il peut culpabiliser et démoraliser. La personne écrasée par des circonstances ou minée par des conditionnements infantiles ne gagne rien à s'entendre dire ou à se répéter que ses difficultés ne sont qu'une question de volonté et qu'elle devrait s'efforcer d'« en avoir » davantage.

## Contrôle et gestion de soi

Dans la psychologie scientifique de la « volonté », un texte fondateur est le chapitre « Self-control » du cours que Skinner donnait à Harvard, cours paru en 1953 sous le titre *Science and Human Behavior* [11]. Skinner écrivait : « *Dans une large mesure, la personne apparaît comme l'artisan de sa propre destinée. Elle est souvent capable de modifier les variables qui l'affectent* ». Pour Skinner, l'autocontrôle n'est pas l'expression d'une entité mentale, la volonté ; c'est *une catégorie de comportements* : des comportements « contrôlants » par lesquels on vise à modifier des variables dont les comportements « contrôlés » sont fonction. Le plus souvent l'objectif est de contrôler des actions qui sont attractives à court terme (procurer du plaisir, éviter ou soulager des souffrances), mais qui génèrent par la suite des conséquences pénibles (des souffrances ou l'absence de satisfactions possibles). C'est le fait du fumeur engagé dans le sevrage : il endure des tensions dans le présent pour se désaliéner et éviter de futures maladies. Skinner détaillait une série de comportements « contrôlants » : se donner des instructions, agir sur des stimuli externes, s'engager dans des activités incompatibles avec la conduite à contrôler, se récompenser à la suite de réactions déterminées, etc.

Skinner a continué à publier sur cette question, mais en parlant de « self-management ». En effet, le mot « contrôle » a souvent un sens péjoratif. D'autre part, il est irréaliste de

vouloir à tout prix « contrôler » des idées désagréables et des émotions pénibles. La volonté crispée de les contrôler est contre-productive. Elle produit ce que les psychologues appellent des « processus ironiques » [12]. Il s'agit de « gérer » plutôt que de vouloir « maîtriser ».

Le comportement, entendu au sens large du terme, présente toujours à la fois une composante cognitive, affective et motrice. Ainsi, un lecteur capte et traite des informations, il se trouve dans une disposition affective, il adopte une position corporelle et bouge au moins les yeux. Par ailleurs, le comportement dépend toujours, dans une certaine mesure, de l'environnement dans lequel il est adopté, de l'état de l'organisme et d'effets anticipés. Environnement, cognitions, affects, actions, organisme, conséquences de comportements : on peut agir sur chacune de ces six « variables » pour modifier son comportement, à ceci près qu'on ne change les affects qu'en modifiant des cognitions, des actions ou l'organisme.

Pour modifier des conduites problématiques, nous avons intérêt à nous focaliser sur leurs conséquences. L'accentuation de la perception de leurs coûts et bénéfices est le moteur du changement. D'autre part, nous pouvons souvent agir sur l'environnement : modifier certains éléments ou bien changer de milieu. On ne peut pas toujours changer la réalité extérieure, mais, comme les stoïciens l'avaient compris, nous pouvons toujours apprendre à décoder autrement la réalité. Nous pouvons plus ou moins « piloter » nos cognitions de façon à prendre distance, rediriger l'attention, opérer des restructurations cognitives et nous donner des instructions. Lorsque des émotions pénibles sont fortes, il est souvent avantageux de commencer par réguler l'activation physiologique, raison pour laquelle les médecins donnent volontiers des anxiolytiques. En fait, nous disposons de moyens naturels pour diminuer l'activation physiologique : la relaxation, la pacification de la respiration, la réduction de substances psychoactives comme le café ou le thé. La voie royale pour changer durablement est d'oser expérimenter méthodiquement de nouvelles actions, ce qui nécessite souvent un travail préalable de régulation émotionnelle et de restructurations cognitives [13].

### **La gestion de soi : aussi une question d'énergie physique**

Tout comportement consomme de l'énergie. Manger consomme de l'énergie, s'abstenir de manger lorsqu'on en a envie, en consomme davantage. Depuis plus de vingt ans, Roy Baumeister et d'autres chercheurs mènent des expériences qui montrent que les efforts d'autocontrôle consomment du glucose et fatiguent [14]. Ces expériences consistent à inviter des sujets à accomplir une tâche qui demande de se contrôler : ne pas laisser libre cours à des expressions émotionnelles en regardant un film émouvant, rester concentré sur une idée, limiter la consommation d'aliments attirants laissés à disposition, etc. Ensuite, ces sujets réalisent une seconde tâche requérant également un effort d'autorégulation. La comparaison des résultats à la seconde tâche avec les résultats de sujets qui n'ont pas accompli la première tâche montre que les premiers sujets réussissent moins bien. Les chercheurs concluent que les capacités d'autocontrôle sont limitées, qu'il faut veiller à réduire le stress, la fatigue physique et mentale lorsqu'on tente de modifier des réactions bien ancrées, et qu'il faut limiter dans le temps les objectifs de modification du comportement (par exemple ne pas vouloir à la fois arrêter l'alcool et le tabac). L'hypoglycémie réduit la capacité à se contrôler [15]. Il ne faudrait pas en déduire qu'il faut consommer beaucoup de sucre : l'hyperconsommation génère, paradoxalement, une hypoglycémie.

Que l'on parle de volonté, d'autocontrôle ou de gestion de soi, l'important est de comprendre qu'il s'agit de l'apprentissage d'une diversité de comportements. La mission la plus importante de la psychologie est de découvrir et de mettre à la disposition du public des procédures permettant d'agir par soi-même sur les variables dont ces comportements dépendent.

## Références

- [1] Rééd. in *Œuvres II*. Seuil, 1947, p. 453.
- [2] *Religion and Science*, 1935, Trad., *Science et religion*, Folio, 2008, p. 122s.
- [3] « L'analyse finie et l'analyse infinie », 1937, Trad., *Œuvres complètes*, PUF, XX p. 28.
- [4] *Le Séminaire. Livre VII*, Seuil, 1986, pp. 368 ; 370.
- [5] *Une saison chez Lacan*, Laffont, 1989, p. 209.
- [6] Cottraux J., *Tous narcissiques*, Odile Jacob, 2017, 228 p. Présentation sur *afis.org* : <http://www.pseudo-sciences.org/spip.php?article2892>
- [7] Cf. le chap. 9 de Baumeister R., Tierney J., *Le pouvoir de la volonté*, Trad., Flammarion, 2017.
- [8] Pour une revue des recherches : Van Rillaer J., « Walter Mischel. Nous ne sommes pas les mêmes selon les circonstances » In Meyer C. et al., *Les nouveaux psys*, Les Arènes, 2008, p.428-443.
- [9] *Réflexions ou sentences et maximes morales*, 1678, § 135.
- [10] Le récipiendaire répond : « Parce qu'il contient de la vertu dormitive ». Sur quoi les Docteurs entonnent en cœur : « Bien, bien, bien, bien répondu. Il est digne, il est digne d'entrer dans notre docte corporation ».
- [11] Ed. Macmillan, p. 228, Trad., *Science et comportement humain*, In Press, 2005, p. 214.
- [12] Voir : « Le trouble obsessionnel-compulsif », *SPS*, 2010, 292:7-14. En ligne sur *afis.org*:  
<http://www.pseudo-sciences.org/spip.php?article1491> —  
« Pourquoi parfois tolérer des émotions pénibles », *SPS*, 317:70-75. En ligne sur *afis.org*:  
<http://www.pseudo-sciences.org/spip.php?article2696>
- [13] Ces stratégies sont détaillées dans Van Rillaer J., *La nouvelle gestion de soi*. Mardaga, 2012, 332 p.
- [14] Pour une vue d'ensemble des recherches : Vohs K., Baumeister R., Eds, *Handbook of Self-Regulation*. Guilford, 3<sup>e</sup> éd., 2016, 640 p. — Pour un ouvrage de vulgarisation, stimulant, bien écrit mais manquant parfois de nuances : Baumeister R., Tierney J., *Le pouvoir de la volonté. La nouvelle science du self-control*. Flammarion, 2017, 464 p.
- [15] Gailliot M., Baumeister R., « The physiology of willpower: Linking blood glucose to self-control », *Personality and Social Psychology Review*, 11: 303-327.