

Extrait de : Christophe ANDRÉ (dir.) *Secrets de psys.*  
Éd. Odile Jacob, 2011, p. 316-326

## Réagir positivement au rejet

Jacques Van Rillaer<sup>1</sup>

« Avez-vous su méditer et manier votre vie ?  
Vous avez fait la plus grande besogne de toutes. »

« La vraie liberté, c'est de pouvoir toute chose sur soi. »

Montaigne<sup>2</sup>

En 1962, au moment de choisir des études universitaires, la psychologie m'apparaissait comme un métier d'avenir. J'avais lu avec enthousiasme *La guérison par l'esprit* de Stéphane Zweig. L'ouvrage de l'ami de Freud m'avait convaincu des merveilleux pouvoirs du mental. Le livre *Les prodigieuses victoires de la psychologie moderne*, du psychanalyste Pierre Daco, avait renforcé ma conviction. Je choisis les études de psychologie avec l'intention de devenir psychothérapeute.

Dès ma deuxième année d'études, je me suis adressé à la Société belge de psychanalyse (affiliée à l'Association psychanalytique internationale) pour entamer une didactique freudienne. La présidente m'a répondu que je devais attendre d'avoir mon diplôme de psychologue avant d'entamer une analyse. L'année suivante, j'apprenais par un professeur de mon université qu'il allait fonder, avec quatre autres psychanalystes, l'Ecole belge de psychanalyse, qui se rattacherait à l'Ecole freudienne de Paris, que venait de créer Jacques Lacan. Dans l'Association lacanienne, les règles étaient moins « obsessionnelles »<sup>3</sup> que dans la corporation « annafreudienne ». La porte était grande ouverte aux étudiants en psychologie, aux philosophes, aux théologiens. Je pus ainsi commencer une analyse didactique dès ma troisième année de psychologie, chez Winfried Huber, qui avait effectué la sienne à Paris, chez Juliette Favez-Boutonnier.

---

<sup>1</sup> Jacques Van Rillaer est docteur en psychologie, professeur émérite à l'université de Louvain et à l'université St-Louis (Bruxelles). Il a pratiqué la psychanalyse freudienne durant une dizaine d'années, puis s'est réorienté vers les thérapies comportementales et cognitives. Il est l'auteur, entre autre, de *Les illusions de la psychanalyse* (Mardaga, 1981), *Psychologie de la vie quotidienne* (Odile Jacob, 2003). Il est co-auteur de *Le Livre noir de la psychanalyse* (Les Arènes, 2005), *Les nouveaux psys* (Les Arènes, 2011).

<sup>2</sup> *Essais*, 1592. Adaptation en français moderne par A. Lanly, Paris, Honoré Champion, 1989, livre III, ch. 13 ; ch. 12.

<sup>3</sup> Expression de Lacan, visant l'*Association internationale de psychanalyse*, présidée par Anna Freud (*Ecrits*, Seuil, 1966, p. 312).

Ma foi dans le freudisme a subi un premier coup important en 1968. Durant six mois, j'ai été assistant au département de psychologie clinique de l'université de Nimègue (Pays-Bas), où la psychanalyse était déjà considérée comme une forme de psychologie dépassée. Le freudisme y était critiqué pour des raisons scientifiques (Freud avait généralisé à outrance ses observations), politiques (la psychanalyse, « idéologie bourgeoise », « subjectivisait » tous les problèmes humains) et surtout pratiques (les résultats n'étaient guère meilleurs que ceux d'autres thérapies, nettement moins coûteuses). A Nimègue, j'ai assisté à des thérapies comportementales de phobies<sup>4</sup>. Croyant à l'époque que la modification de troubles sans mise au jour de leur sens « refoulé » entraînait des « substitutions de symptômes », j'ai observé avec étonnement que les traitements comportementaux de phobies s'accompagnaient, au contraire, d'un effet boule-de-neige positif : non seulement les phobies disparaissaient, mais les gens reprenaient confiance en eux-mêmes et apparaissaient plus heureux. Bien d'autres faits ont par la suite continué à effriter ma confiance dans le freudisme, notamment les médiocres résultats thérapeutiques de psychanalystes patentés (stagnations, détériorations, suicides), le spectacle de psychanalystes ne pouvant se libérer du tabac ou de l'alcool, la lecture du livre de Henri Ellenberger<sup>5</sup>, où était révélé le mensonge de Freud concernant le cas princeps de la psychanalyse, le traitement d'Anna O.

Ellenberger m'avait également ouvert les yeux sur la légende de l'originalité des découvertes freudiennes. L'existence de processus inconscients, la signification des lapsus, l'importance de la sexualité et bien d'autres notions avaient été reprises par Freud à des prédécesseurs et des contemporains. Qu'en était-il alors de la valeur des énoncés spécifiquement freudiens ? Je décidai de faire le bilan de toutes ces informations et proposai à Marc Richelle, conseiller scientifique des éditions Mardaga, d'écrire « Science et illusions en psychanalyse ». J'avais lu d'un bout à l'autre les *Gesammelte Werke* de Freud pour ma thèse de doctorat, défendue en 1972. Je lus quelques milliers de pages d'auteurs du XIX<sup>e</sup> siècle, de psychologues scientifiques et d'épistémologues du XX<sup>e</sup>. Je conclus, à la suite de Hans Eysenck et d'autres<sup>6</sup>, que les énoncés les plus intéressants qui se trouvent chez Freud ne sont pas de lui et que l'essentiel de ce qu'il dit d'original se trouve réfuté par la psychologie scientifique. Le titre de mon livre est devenu *Les illusions de la psychanalyse*.

## L'expérience de l'adversité et du rejet

L'ouvrage, paru en 1981, me valut une forte animosité de quasi tous mes collègues psychiatres et psychologues cliniciens. J'étais heureusement déjà nommé professeur à la faculté de médecine, mais je ne parvins plus à obtenir des enseignements en faculté de psychologie. Les autorités universitaires me chargèrent de tâches administratives absorbantes. J'étais très frustré. Un jour que j'avais un entretien avec le recteur dans le cadre de ces occupations, le recteur me dit qu'il avait appris que je ne savais pas travailler en

---

<sup>4</sup> Les psychiatres du CHU avaient conclu un accord avec le département de psychologie clinique : ils lui adressaient les patients phobiques pour être traités, à titre « expérimental », par thérapie comportementale.

<sup>5</sup> *The Discovery of the Unconscious*. New York, Basic Books, 1970, 932 p. Trad., *A la découverte de l'inconscient. Histoire de la psychiatrie dynamique*, Villeurbanne, Ed. Simep, 1974, p. 406-408. Rééd., *Histoire de la découverte de l'inconscient*. Fayard, 1994.

<sup>6</sup> H. Eysenck & G. Wilson, *The experimental study of freudian theories*, London, Methuen, 1973, 405 p. ; S. Fisher & R. Greenberg, *The scientific credibility of Freud's theories and therapy*, New York, Basic Books, 1977, 502 p.

équipe. Je répondis que, malheureusement, mes collègues cliniciens étaient presque tous freudiens et que je regrettais la pensée unique, en matière de psychiatrie et de psychologie clinique, dans notre université. Le recteur me répondit illico que le monde était vaste et qu'il y avait beaucoup d'universités où je serais mieux à ma place qu'à l'université de Louvain. Le choc était rude. L'idée qui m'est immédiatement venue est la réaction de Galilée face à la Sainte Inquisition lui demandant d'abjurer son hérésie et de jurer sa fidélité à l'Eglise. Comme Galilée, j'ai protesté de mon attachement à l'Institution. J'ignorais à l'époque que ce recteur, un physicien que j'imaginai gagné à l'esprit scientifique, était un ami de longue date du patron de la psychiatrie, Léon Cassiers, un psychanalyste qui ne voyait point de salut hors de l'Eglise freudienne.

### Réagir positivement en s'inspirant de « modèles »

Pour réagir positivement à cette invitation, brutale et inattendue, de quitter mon université, j'ai fait usage de ma formation de comportementaliste entamée quelques années plus tôt. Refusant de glisser sur la pente empoisonnante du ressentiment, je me suis efforcé, au lendemain d'une nuit blanche, de ne pas confondre l'université avec le recteur du moment, un homme qui, comme tous les hommes, était limité et n'aurait qu'un temps de fonction ... et de vie. Après m'être inspiré un instant de la réaction de Galilée, je me suis inspiré longtemps d'une réaction de Skinner. J'avais lu qu'à l'approche de ses 60 ans, Skinner s'était senti *persona non grata* au département de psychologie de Harvard et qu'il avait alors décidé de s'organiser pour travailler le plus possible chez lui. J'avais lu aussi son article « Intellectual self-management in old age<sup>7</sup> », dans lequel il expliquait comment se motiver à accomplir des comportements en organisant leurs conditions de stimulation et de renforcement. Je décidai d'adopter « la solution Skinner » : travailler le plus possible chez moi.

319

Faire du travail intellectuel efficace chez soi, sans collègues ni autorité régulatrice, est un comportement difficile. Jour après jour, on se trouve tenté d'adopter des « comportements d'évitement » : lire la presse et des ouvrages agréables, faire des interruptions et bavarder, regarder la TV, se perdre dans des détails. La vie moderne offre une infinité de choses intéressantes et captivantes. Nous sommes invités à regarder et écouter plutôt qu'à réaliser.

### Développer le pouvoir sur soi

La question fondamentale, pour ce problème comme pour tant d'autres, est celle de la gestion de soi. Je me suis focalisé sur cette question pour résoudre une difficulté personnelle, mais aussi parce qu'en tant que comportementaliste je savais que l'objectif ultime d'une thérapie n'est pas seulement la disparition de troubles, mais l'acquisition durable, par le patient, de stratégies efficaces qu'il pourra utiliser, de façon autonome, dans une large variété de situations. Rien de mieux, pour étudier ces stratégies, que de mener parallèlement des thérapies et la rédaction d'un livre sur le sujet. J'ai donc proposé à Marc Richelle d'écrire « La gestion de soi ».

320

Skinner est un des premiers auteurs qui a écrit sur la gestion de soi dans le cadre de la psychologie scientifique. Dans le cours qu'il donnait à Harvard dans les années 50 — qui sera publié sous le titre *Science et comportement humain* —, le chapitre sur « l'autocontrôle » occupe une place centrale. Skinner, qui a toujours insisté sur la nécessité de tenir compte des contingences externes pour expliquer le comportement, y développe l'idée que nous sommes capables de nous observer, de tirer des leçons du passé, d'expérimenter de nouvelles

---

<sup>7</sup> *American Psychologist*, 1983, 38, p. 239-244.

conduites, bref, de contrôler, en partie, ce qui nous contrôle. Il écrit : « Dans une large mesure, la personne semble maîtresse de son destin. Elle est souvent capable de modifier les variables qui l'affectent. Un certain degré d'autodétermination de leurs conduites est d'ordinaire reconnu à l'artiste et au scientifique, à l'écrivain et à l'ascète. Les exemples beaucoup plus modestes d'autodétermination sont plus familiers. La personne *choisit* entre diverses possibilités d'action, *réfléchit* à un problème abstrait et maintient sa santé et sa position dans la société par la pratique du *self-control*.<sup>8</sup> » L'habileté à se gérer devrait se développer d'autant mieux que la psychologie scientifique progresse et permet de mieux comprendre des lois du comportement : « A mesure qu'une science du comportement dégage mieux les variables dont le comportement est une fonction, ces possibilités [d'autocontrôle] devraient être grandement accrues.<sup>9</sup> »

Dans son ouvrage de 1953, Skinner emploie de terme « contrôle ». Ce mot, synonyme pour lui d'influence, suscite facilement la méfiance dans le langage courant. Aussi Skinner, comme la majorité des comportementalistes, préférera-t-il parler de « self-management » à partir des années 70.

Pour Skinner, la gestion de soi n'est pas l'expression d'une entité mentale (l'âme, la volonté, l'autodiscipline). C'est une catégorie de comportements « opérants », c'est-à-dire d'opérations qui peuvent s'observer, s'analyser et s'apprendre. A vrai dire, les processus en jeu ne sont pas d'un accès facile pour l'observateur extérieur, ni même pour la personne elle-même. Skinner écrit à juste titre : « Tout comportement est fondamentalement inconscient, dans ce sens qu'il s'élabore et se maintient à la faveur de contingences efficaces alors même qu'elles ne font l'objet d'aucune observation ni d'aucune analyse.<sup>10</sup> » C'est particulièrement vrai pour la gestion de soi : « Nous pouvons être aussi inconscients des stimuli que nous utilisons dans la gestion de nous-même que de ceux que nous utilisons pour faire le poirier.<sup>11</sup> » N'empêche : nous pouvons apprendre à repérer et diriger des processus psychologiques importants.

321

## Burrhus Frederic Skinner

(1904-1990)

Skinner est le plus grand nom de l'histoire du comportementalisme et un des chercheurs les plus célèbres de la psychologie scientifique.

Il a fait ses études à l'université Harvard et y est devenu professeur. Il a réalisé un nombre impressionnant d'expériences et publié une œuvre abondante.

Une de ses principales contributions est l'application, dans différents domaines, de ce qu'il a appelé « l'analyse fonctionnelle » ou « l'analyse expérimentale du comportement ». Cette démarche d'observation et d'analyse porte sur quatre types de variables :

1. les comportements comme tels, leurs fréquences, leurs durées, leurs intensités,

<sup>8</sup> *Science and human behavior*, Macmillan, 1953, p. 228. Trad., *Science et comportement humain*, Paris, In Press, 2005, p. 214.

<sup>9</sup> *Ibidem*, 1953, p. 241 ; trad., 2005, p. 224.

<sup>10</sup> *L'analyse expérimentale du comportement*. Trad., Bruxelles, Mardaga, 1971, p. 322.

<sup>11</sup> *About behaviorism*, New York, Knopf, 1974. Rééd., Penguin Books, 1988, p. 199.

2. les antécédents qui incitent à produire les comportements (appelés « stimuli discriminatifs »),
3. les conséquences antérieurement vécues des types de comportements (conséquences appelées « renforçateurs » lorsqu'elles rendent plus « fortes » la probabilité de répétitions d'un type de comportement),
4. les « contingences de renforcement » des comportements, c'est-à-dire les relations précises entre les comportements, leurs antécédents et leurs conséquences.

Skinner a montré la fécondité de cette approche pour analyser les conduites individuelles, mais aussi le fonctionnement de groupes et d'agences de contrôle (le gouvernement, la religion, l'éducation). Contrairement à une idée reçue, il ne s'est pas limité à observer des rats et des pigeons. Dès les années 1950 jusqu'à sa mort, il a consacré l'essentiel de son temps à analyser des « événements privés » : la pensée, la visualisation mentale, le développement de l'attention, le sentiment d'identité, etc. Dans les années 60, ses nombreux élèves ont développé des procédures de « modification du comportement » (*behavior modification*) et de gestion de soi (*self-control, self-management*).

## Règles pour une vie intellectuelle productive

Voici des comportements inspirés de la lecture de Skinner, qui m'ont aidé à gérer mon existence d'universitaire « isolé »<sup>12</sup> dans le sens que je souhaitais.

1. Il importe de réfléchir périodiquement à ses propres valeurs et objectifs. Cette réflexion devrait se prolonger par une concrétisation des objectifs en termes de comportements observables et quantifiables. Si l'on estime important de se maintenir en bonne santé physique, il est souhaitable de formuler des objectifs du genre « faire de 20 à 40 minutes de marche rapide, chaque jour, sauf en cas d'intempérie ». Il est utile de mettre par écrit les objectifs « comportementaux » que l'on se donne.

322

2. La réalisation d'objectifs implique l'observation et l'analyse de comportements et de leurs déterminants. Il faut accorder une place privilégiée au repérage des réactions adoptées en vue de s'épargner des efforts : ces comportements, dits « d'évitement », sont « choisis » généralement sans que nous prenions conscience du processus.

### L'analyse comportementale : une rupture avec la psychanalyse

Notons au passage que l'observation et l'analyse comportementales tranchent radicalement d'avec la pratique freudienne. Freud n'accordait guère d'importance à l'observation méthodique des comportements actuels. Il recherchait des significations inconscientes, des souvenirs d'événements et de fantasmes refoulés. Il croyait que la remémoration est la condition nécessaire et suffisante pour changer. Le comportementaliste reconnaît évidemment que la conduite actuelle est, pour une large part, le produit du passé

<sup>12</sup> Le département de psychologie de l'université de Louvain a changé radicalement depuis une dizaine d'années. L'hégémonie du freudisme a cessé, la logomachie lacanienne a disparu, les TCC se sont fort bien développées, grâce notamment au professeur Pierre Philippot. J'ai fini par donner cours à des étudiants en psychologie et par développer des collaborations fructueuses au sein de mon université.

phylogénétique et ontogénétique de l'individu, mais il propose d'observer et d'analyser surtout des comportements actuels et leurs contingences. En outre, la compréhension intellectuelle n'est qu'un préalable au changement. L'adoption de conduites difficiles implique d'agir méthodiquement sur plusieurs variables : le contexte matériel, les relations interpersonnelles, la manière de penser, la façon d'agir, l'état de l'organisme, les conséquences des conduites.

3. Nous sommes toujours tant soit peu « contrôlés » (influencés) par l'environnement du moment. Toutefois, nous avons régulièrement le pouvoir de quitter notre environnement pour un autre ou, du moins, de modifier certains de ses éléments. J'avais décidé de travailler autant que possible dans un havre de paix et de suivre cet autre conseil de Skinner : aménager mon bureau en lieu confortable et agréable. J'ai acheté une chaîne hi-fi, en sorte que les tâches ne demandant guère de concentration soient accompagnées de musique baroque. Cela s'appelle « contrôler son propre comportement par des stimuli librement choisis ».

323

4. Skinner est un pionnier de l'enseignement programmé. J'ai retenu de cette pratique l'importance de la planification. Si l'on veut accomplir des comportements qui réclament des efforts et de la persévérance, il est souvent nécessaire de programmer des actions concrètes et de définir, avec précision, les circonstances et le moment où elles auront lieu. Des activités faciles ne demandent guère une programmation et des efforts : c'est comme jouer quelques notes de musique. Si l'on veut exécuter une symphonie, c'est tout autre chose.

J'ai donc pris l'habitude — que j'ai toujours conseillée à mes étudiants — d'établir un horaire (un semainier) dans lequel je prévoyais uniquement les heures durant lesquelles j'accomplirais les tâches qui demandent des efforts et que j'appelle « à haute valeur » : lire des ouvrages difficiles, étudier de façon à mémoriser, rédiger. J'ai constaté que la planification ne pouvait pas s'appliquer à toutes les heures du jour : une organisation « obsessionnelle » convient à peu de personnes et est généralement abandonnée. J'ai tout de même appris à travailler à des tâches programmées d'avance selon un horaire défini préalablement. J'ai également noté chaque jour le temps passé aux « tâches à haute valeur », m'inspirant de cette observation de Skinner : « C'est vraiment une révélation pour moi de constater à quel point on peut travailler en se surveillant. Je calcule mon temps avec soin. De ce fait, je continue à travailler alors qu'autrefois je me serais interrompu parce que lassé du sujet. Je réalise maintenant que j'avais pris l'habitude de me dorloter.<sup>13</sup> »

Une autre observation de Skinner m'a guidé dans la planification de « tâches à haute valeur » : s'obliger à s'y mettre dès que l'heure est arrivée, quel que soit l'état affectif, mais aussi arrêter au moment prévu, de façon à éviter la saturation ou, comme l'écrit Skinner, l'« extinction » de l'intérêt pour l'activité.

5. « Le comportement est façonné par ses conséquences » n'a cessé de répéter Skinner. Nous pouvons d'autant mieux nous gérer que nous comprenons mieux, dans la vie quotidienne, cette loi. Se motiver à un type de conduite, c'est d'abord faire l'inventaire des effets appétitifs de son accomplissement et des effets aversifs de sa non-réalisation. C'est ensuite porter une attention soutenue à ces deux catégories d'effets, les visualiser mentalement et se les répéter avec conviction à de nombreuses occasions. La force de ce

---

<sup>13</sup> *The shaping of a behaviorist. Part Two of an Autobiography*, New York, Alfred Knopf, 1979, p. 171 p.

que l'on appelle traditionnellement la volonté est avant tout une question de direction volontaire de l'attention.

324

La question de la gestion de soi se pose quotidiennement. D'heure en heure, nous sommes devant ce choix, quand bien même nous n'en sommes pas conscients : accomplir des comportements peu agréables ou pénibles, maintenant ou dans peu de temps, mais dont les bénéfices (plaisir, épanouissement, diminution ou prévention de souffrances) s'obtiendront après un délai plus ou moins long, ou bien adopter des comportements agréables ou d'« évitement », dont les conséquences différées seront négatives au vu de nos objectifs essentiels. Vais-je faire de l'exercice physique (activité qui me demande un effort, mais qui est salutaire à long terme) ou vais-je feuilleter mon hebdomadaire favori ? Vais-je regarder le journal TV (activité facile et plaisante) ou vais-je continuer à étudier une matière aride qui me permettra peut-être de publier un article (effet éloigné et relativement abstrait) ?

Un de nos plus grands privilèges d'Homo sapiens est de pouvoir formuler des règles verbales du type : « Dans telle situation, tel comportement a telles conséquences » et de pouvoir visualiser mentalement ces conséquences. Ces opérations nous procurent un certain degré de liberté face à l'impulsion d'agir sous le contrôle de conséquences à court terme.

La difficulté de la gestion de soi réside dans le fait que les conséquences de comportements souhaitables sont éloignées dans le temps et présentent, de ce fait, une moindre force motivationnelle que des conséquences immédiates ou proches. Quand c'est possible, il importe de formuler des objectifs « intermédiaires » et d'apprendre à se réjouir dès qu'on s'en approche. On n'écrit pas d'emblée un manuscrit prêt à l'impression. Dès lors il s'agit de s'arranger pour éprouver du plaisir aux différentes étapes de son élaboration : esquisse d'un plan provisoire, lectures préalables, organisation des notes, mise par écrit des idées sans souci de style, travail de mise en forme, relectures.

325

L'idéal est de trouver des satisfactions dans l'activité comme telle (en langage technique : trouver des « renforçateurs intrinsèques »). Skinner écrivait que, pour se motiver à écrire un ouvrage, l'anticipation des réactions des futurs lecteurs avait peu d'effet. Ce qui renforçait efficacement son comportement d'écriture c'était le sentiment de résoudre des problèmes et des énigmes, d'arriver à formuler de façon claire ce qui était confus, de créer des phrases qu'il lui plaisaient de relire<sup>14</sup>.

6. Je dois avouer que, à l'instar de Skinner, j'ai utilisé comme renforçateur régulier le plaisir de m'opposer et de critiquer. Lorsque le professeur de Harvard perdait son intérêt au travail, il lisait quelques pages d'un auteur avec lequel il était en total désaccord. L'effet, disait-il, était semblable à celui de plusieurs tasses de café<sup>15</sup>. Moi-même j'ai gardé à portée de main quelques ouvrages de Lacan et de ses imitateurs. Lire une ou deux pages de galimatias a souvent suffi à me remettre au travail, avec le sentiment d'accomplir une noble tâche : écrire et préparer des cours dans un style parfaitement compréhensible. Depuis longtemps, j'ai fait une devise de cet énoncé de Karl Popper : « C'est un devoir moral de tous les intellectuels de

---

<sup>14</sup> « How to discover what you have to say : A talk to students », *The Behavior Analyst*, 1981, 4, p. 1-7. Réédité dans *Upon further reflexion*, New York, Prentice-Hall, 1987, p. 138.

<sup>15</sup> *The shaping of a behaviorist*, op. cit., p. 94.

tendre vers la simplicité et la lucidité : le manque de clarté est un péché, et la prétention un crime.<sup>16</sup> » Dénoncer des mystifications est devenu pour moi un puissant renforçateur.

7. Enfin, la lecture de Skinner m'a bien fait comprendre que percevoir, s'observer, s'analyser, imaginer, se parler, penser sont des comportements, des comportements qui dépendent de leur contexte, des effets qu'ils produisent et de l'état de l'organisme. *Thinking is behaving*, répète-t-il<sup>17</sup>.

Certes, beaucoup de nos cognitions – tout comme beaucoup de nos actions — sont des processus automatisés dont nous ne prenons pas conscience. Certaines cognitions apparaissent de façon soudaine et sont désagréables (les « idées intrusives »). On ne peut y échapper qu'en se focalisant sur d'autres, que l'on choisit. N'empêche, nous pouvons prendre conscience activement de nos pensées comme de nos actions, nous pouvons modifier beaucoup de nos pensées tout comme nous pouvons modifier beaucoup de nos modes d'action. Cela requiert des observations, des analyses, des formulations d'objectifs « comportementaux » et des exercices répétés<sup>18</sup>.

326

### S'inspirer de modèles sans s'asservir à un maître

Skinner a souvent été présenté, à tort, comme un psychologue pour qui l'être humain n'est que le produit de ses gènes et de son environnement<sup>19</sup>. La lecture de ses textes, plutôt que ce qu'on a écrit sur lui, m'a convaincu que, dans une certaine mesure, nous sommes les artisans de notre vie, nous disposons du pouvoir d'agir sur divers déterminants de nos conduites, de façon à atteindre des objectifs que nous avons choisis.

Depuis ma déconversion du freudisme, je n'ai plus eu le culte de la personnalité. Même si Skinner a pu être considéré comme le plus grand psychologue du XX<sup>e</sup> siècle<sup>20</sup>, il n'est pas l'incarnation de la psychologie moderne, il n'est pas pour moi le Maître. Ce que je suis aujourd'hui, je le dois aussi à beaucoup d'autres : des collègues, ma femme, des amis, des étudiants, des patients et de nombreux auteurs, parmi lesquels Barlow, Ellis, Beck, Meichenbaum, Seligman, Hayes, mais aussi Epictète, Sénèque et Montaigne. Skinner, à travers son œuvre, a été un compagnon particulièrement apprécié pour m'aider à transformer une situation frustrante en une source d'épanouissement et de bonheur. J'ose croire, qu'à travers moi, il a rendu des services à beaucoup de mes étudiants et patients.

---

<sup>16</sup> *Objective knowledge*, 1972. Trad., *La connaissance objective*, Bruxelles, Complexe, 1978, p. 55.

<sup>17</sup> Par exemple dans « How to discover what you have to say », *op. cit.*, 1987, p. 132.

<sup>18</sup> Pour des procédures concrètes, voir par exemple les pages sur « le pilotage cognitif » dans J. Van Rillaer, *Psychologie de la vie quotidienne*, Odile Jacob, 2003, p. 233-246 ; 269-272.

<sup>19</sup> Pour une discussion de cette présentation, voir Marc Richelle, *B. F. Skinner ou le péril behavioriste*, Bruxelles, Mardaga, 1977, 262 p. — J. Van Rillaer, « Jacques-Alain Miller, Frédéric Skinner et la liberté », *Journal de Thérapie comportementale et cognitive*, 2007, 17, p. 3-7.

<sup>20</sup> En 2002, Steven Haggbloom et une équipe de dix chercheurs de l'université de l'Etat de l'Arkansas ont établi une liste des 100 psychologues les plus éminents du XX<sup>e</sup> siècle, sur la base des citations de leur nom dans les principaux manuels et les revues les plus prestigieuses de la psychologie (« The 100 most eminent psychologists of the 20th century », *Review of General Psychology*, 2000, 6, p. 139-152). Skinner est numéro un, suivi, dans l'ordre, par Piaget, Freud et Bandura.

## Phrases-clés

« Qu'est-ce qui est à toi ? L'usage des idées. »

Epictète, *Manuel*, § 6)

« Lorsque tu t'irrites trop, lorsque tu as de mauvais sentiments, songe que la vie de l'homme ne dure qu'un moment et que, dans peu de temps, nous serons étendus. »

Marc Aurèle, *Pensées*, dans *Les Stoïciens*, Gallimard, Pléiade, 1962, XI : 18.

« Le plaisir de vivre, s'il est aussi précieux que l'or, se trouve rarement à l'état de lingots. Il faut le recueillir grain après grain. »

Burrhus Skinner et Margaret Vaughan, *Enjoy old age*, New York, Norton, 1983.

Trad., *Bonjour sagesse*, Paris, Laffont, 1986, p. 36.

## Lectures suggérées

Bjork, D. W., *B.F. Skinner. A Life*, Basic Books, 1993, 300 p.

Skinner, B.F., *Science and human behavior*. Macmillan, 1953, 461 p. Trad., *Science et comportement humain*, Paris, In Press, 2005, 416 p.

Stoïciens, *Textes traduits par Emile Bréhier*, Paris, Gallimard, Pléiade, 1962, 1436 p.

Van Rillaer, J., *La nouvelle Gestion de soi*, Bruxelles, Mardaga, 2012, 332 p.