

Extrait de :

Jacques Van Rillaer

La nouvelle gestion de soi

Bruxelles, Éd. Mardaga, 2012, 332 p.

Pages 161 à 174

161

Chapitre 6

Utilité et leurre de la connaissance de soi

*Il faut se connaître soi-même :
quand cela ne servirait pas à trouver le vrai,
cela au moins sert à régler sa vie,
et il n'y a rien de plus juste.*

Blaise Pascal¹

Il faut se connaître pour régler sa vie : ce précepte est un des fils conducteurs de la pensée occidentale depuis le « connais-toi toi-même » de Socrate. La majorité des pys du XX^e siècle en ont fait un dogme... et une de leurs principales sources de revenus. Découvrir qui je suis, moi — en profondeur et dans ma singularité — serait la voie obligée de la guérison des troubles mentaux et du développement personnel.

Le journal intime et l'analyse freudienne sont deux démarches souvent considérées comme particulièrement appropriées pour explorer la vie personnelle. Permettent-ils, selon l'expression de Pascal, de trouver le vrai ou du moins de régler sa vie ?

6.1. La tentative de se connaître d'Henri-Frédéric Amiel

L'exemple par excellence du journal intime est celui d'Amiel (1821-1881). Pendant 43 ans, jour après jour jusqu'à sa mort, ce professeur de philosophie à l'Académie de Genève a mis par écrit des observations sur lui-même et sur son entourage. L'intégralité de son manuscrit n'a été publiée qu'un siècle plus tard : 14500 pages imprimées !².

Les objectifs énoncés par Amiel pour tenir son journal étaient de se connaître à fond, pour savoir que faire de sa vie, et devenir plus objectif dans sa perception des choses, des faits et de ses propres actions (12 avril 1852).

Après une dizaine d'années d'auto-observations, Amiel reconnaît qu'aucun de ces objectifs n'est atteint. Son journal ne lui a pas apporté une vue objective de lui-même et ne lui a pas permis de saisir son identité :

Il y a longtemps que je sais qu'il grossit nos torts et nos chagrins, par le seul fait qu'il tait nos bons mouvements et nos meilleurs moments. Il pêche par omission, et peint en noir, sans intention, mais par l'inégale répartition des lumières et des ombres (16 juin 1866). J'ai l'inconsistance d'un fluide, d'une vapeur, d'un nuage. Je m'échappe continuellement à moi-même, en dépit de mes méditations quotidiennes et de mon journal intime (11 novembre 1866).

Le journal n'a pas apporté à Amiel la « vérité » sur lui-même, mais il a évidemment apporté des bénéfices. Tout comportement répété avec persévérance se trouve motivé par l'obtention de satisfactions et/ou l'évitement de souffrances.

À lire Amiel, on constate au moins trois renforçateurs positifs de son inlassable entreprise : mieux comprendre certaines situations, assumer des frustrations et réaliser ce que les psychologues appellent des « restructurations cognitives » apaisantes. Il écrit :

Ma plume soulage ma peine. Ma confiance à moi-même me débarrasse le cœur. Et je ne suis jamais plus disposé à ouvrir un compte nouveau à ceux qui m'ont irrité, que lorsque j'ai fermé ces pages. C'est qu'au fond, espérant très peu changer les choses ou les gens, n'aimant ni la plainte, qui est inutile, ni le reproche, qui aggrave le mal, je ne travaille qu'à changer mon impression et à revenir à l'équilibre (5 mai 1879).

On observe également des renforçateurs négatifs. L'écriture, dit Amiel, donne le sentiment de pouvoir contrer l'émiettement de l'existence :

Ce Journal est peut-être ma principale idole, la chose à laquelle je tiens le plus. C'est qu'il est le seul résultat net, concentré et lié de ma vie depuis quinze ans (21 décembre 1860).

Des milliers de pages lui ont permis d'échapper à l'ennui et à la tristesse, d'éviter des engagements et des actions concrètes. Il écrit, avec une sincérité touchante :

Relu le cahier 141, avant de coudre son successeur. Le journal est un oreiller de paresse ; il dispense de faire le tour des sujets, il s'arrange de toutes les redites, il accompagne tous les caprices et méandres de la vie intérieure et ne se propose aucun but. Ce journal-ci représente la matière de quarante-six volumes à trois cents pages. Quel prodigieux gaspillage de temps, de pensée et de force ! Il ne sera utile à personne, et même pour moi il m'aura plutôt servi à esquiver la vie qu'à la pratiquer (26 juillet 1876).

Le journal d'Amiel illustre le fait que des assuétudes se maintiennent davantage par des renforcements négatifs que par des renforcements positifs :

Ce Journal tend à me dispenser de vivre, à me remplacer la vie. Il est ma consolation, mon cordial, mon libérateur ; mais peut-être aussi mon narcotique » (21 décembre 1860) ; Vie à reculons, dépensée à regarder en arrière, à éplucher des souvenirs, plutôt qu'à marcher à une conquête, à réaliser une volonté. Monologue ou a parte presque continuel, substituant le verbiage à la lutte positive, et le songe à la réalité. Vie contemplative, où le retour sur soi-même envahit la part de l'élan. Se sentir vivre n'est pourtant pas l'essentiel de la vie. Cette curiosité psychologique est même malsaine à ce degré (13 mars 1865). Ainsi, de tous les côtés, j'aboutis au suicide moral, à l'étouffement méthodique et opiniâtre de mes aspirations et de mes facultés, à une sorte d'onanisme enragé et maniaque (22 septembre 1865).

Dans un ouvrage magistral sur la découverte de soi, Georges Gusdorf³ a rapporté que la majorité des auteurs de journaux intimes finissent par douter de l'intérêt de cette démarche et que quasi tous s'accordent sur l'impossibilité de découvrir le « noyau » de l'identité, qui serait caché à l'intérieur d'eux-mêmes.

6.2. La tentative d'autoanalyse de Sigmund Freud

Freud estimait avoir mis au point « un procédé d'investigation des processus mentaux à peu près inaccessibles autrement »⁴ et disait avoir appliqué ce procédé à lui-même. Il écrivait à son ami Wilhelm Fliess le 14 août 1897 :

*Le principal patient qui m'occupe, c'est moi-même. Ma petite hystérie, fortement accentuée par le travail, a un peu avancé dans sa solution. D'autres choses restent encore cachées. C'est d'elles que dépend en premier lieu mon humeur. Cette analyse est plus difficile que n'importe quelle autre*⁵.

164

Dans l'espoir de se soigner, Freud a commencé sa propre analyse en octobre. Il l'a interrompue le mois suivant. Il écrivait le 14 novembre :

*Mon auto-analyse reste interrompue. J'ai compris pourquoi. Je ne peux m'analyser moi-même qu'avec des connaissances objectivement acquises (comme un étranger), l'autoanalyse proprement dite est impossible, sinon il n'y aurait pas de maladie [névrotique]*⁶.

À lire sa correspondance, on constate que l'analyse a été très brève (à peine quelques semaines), fort décevante et finalement reconnue impossible ! Longtemps après, Freud prétendra néanmoins qu'elle a constitué la principale source de ses découvertes et passera sous silence ses nombreuses lectures. Il invoquera l'autoanalyse pour justifier d'être dispensé d'une règle que sa propre association d'analystes allait imposer à tous ses praticiens : faire une analyse didactique sous la direction d'un analyste patenté*. La réussite de son autoanalyse deviendra alors un dogme essentiel de l'histoire du freudisme. Ernest Jones, dans sa biographie de son maître et ami, dira que ce fut là « le plus héroïque de ses exploits ». Il ajoutera : « le caractère unique de cet exploit demeure. Ce qui a été fait une fois demeure à jamais. Car nul ne pourra désormais être le premier à explorer ces profondeurs⁷ ».

Nous n'allons pas ici épiloguer sur ce que l'historien des sciences Frank Sulloway a été le premier à appeler « le mythe de l'autoanalyse »⁸. Nous renvoyons le lecteur intéressé par les fonctions de la propagation de ce mythe à l'enquête de Mikkel Boch-Jacobsen et Sonu Shamdasani⁹. Arrêtons-nous seulement aux aveux de Freud dans la lettre du 14 novembre 1897. Freud constate, avec raison, que l'essai de se connaître directement, par pure observation intérieure, n'apporte rien d'essentiel. En effet, fermer les yeux et regarder en soi ne fournit que des sensations corporelles, un flux plus ou moins désordonné d'idées, des

* L'idée de la didactique a été proposée par Jung en 1912, dans l'espoir de dépasser les conflits des interprétations entre analystes. L'accord sur ce principe ne s'est pas fait tout de suite dans l'Association. Ce n'est qu'en 1925 que l'analyse sous la direction d'un analyste certifié est devenue une condition de la reconnaissance du titre d'analyste par l'Association internationale de psychanalyse. Pour des détails, cf. Shamdasani, S. (2005) *Psychanalyse*, marque déposée. In Meyer, C. et al., *Le livre noir de la psychanalyse*. Les arènes, p. 162-177. Éd. 10/18, p. 205-225.

souvenirs, le rappel de choses à faire, des espoirs, des pensées non souhaitées... Une connaissance de soi relativement élaborée nécessite, comme l'écrit Freud, « des connaissances acquises objectivement », un cadre conceptuel, des principes d'observation, d'analyse et de structuration. Par ailleurs, il est illusoire de pouvoir réaliser « la véritable » analyse de soi, tout comme est illusoire la rédaction de « la véritable » histoire d'un peuple ou d'un événement. L'histoire des Croisades s'écrit autrement selon qu'on est un Français catholique ou un Palestinien musulman. La connaissance de soi est inévitablement une exploration dans une perspective, parmi beaucoup d'autres possibles. Elle est toujours située, subjective, partielle, inachevée.

En passant, relevons encore dans cette lettre du 14 novembre, l'affirmation qu'il n'y aurait pas de troubles névrotiques si l'on pouvait bien s'analyser. C'est la conception intellectualiste du psychisme, qui méconnaît l'importance de l'environnement, des conditionnements passés, des processus affectifs et des actions.

6.3. La connaissance de soi par la cure freudienne

Freud croyait que la connaissance de soi est nécessaire et suffisante pour guérir les troubles mentaux. Il ne visait cependant pas le dévoilement du moi dans son intégralité, un objectif inévitablement voué à l'échec. Deux ans avant sa mort, il écrivait que « l'analyse personnelle du psychanalyste, comme l'analyse thérapeutique du malade, est une tâche interminable »¹⁰. Il ajoutait qu'une analyse devait s'arrêter quand le moi fonctionne de façon satisfaisante.

Lorsqu'on examine de près les cas présentés par Freud et les journaux de cure publiés par quelques-uns de ses clients, on constate que la connaissance de soi produite par l'analyse freudienne est fondamentalement encadrée, orientée, biaisée. Nous avons longuement discuté de ce conditionnement ailleurs¹¹. Contentons-nous ici de citer deux psychiatres américains venus faire une analyse didactique chez le maître viennois.

Joseph Wortis écrit dans son journal :

Je dis à Freud que j'éprouvais une impossibilité à laisser librement flotter ma pensée car j'étais sûrement influencé par sa présence et par ce qu'elle me faisait venir à l'esprit : sexe et névrose. Il ne fit aucun commentaire et me dit seulement de continuer. Il me semblait évident que nos pensées ne peuvent être que différentes lors de situations différentes et que la simple présence d'un psychanalyste a tendance à faire surgir électivement certaines idées, certains souvenirs¹².

Après trois mois d'analyse, Wortis était devenu de plus en plus sceptique sur la pertinence de ses associations « libres » et leurs interprétations. Freud lui a alors demandé de croire, point à la ligne :

Vous devez apprendre à absorber certaines choses et à ne pas les discuter. Vous devez changer d'attitude. [...] Acceptez ce que l'on vous dit, réfléchissez-y et digérez-le. C'est la seule façon d'apprendre. Il faut le prendre ou le laisser¹³.

Comme Wortis continuait à faire preuve de scepticisme, Freud a jugé qu'il présentait des résistances caractérielles (*Charakterwiderstände*). Il l'a déclaré inapte à devenir analyste freudien et l'a congédié.

Abraham Kardiner, qui restera freudien orthodoxe et sera un des fondateurs de la Société psychanalytique de New York, notait au terme de son analyse didactique :

En comparant mes notes avec celles d'autres étudiants, je me suis aperçu que l'homosexualité inconsciente, tout comme le complexe d'Œdipe, faisait partie de la routine d'une analyse. [...] Une fois que Freud avait repéré le complexe d'Œdipe et conduit le patient jusqu'à son homosexualité inconsciente, il ne restait pas grand-chose à faire. On débrouillait le cas du patient et on le laissait recoller les choses ensemble du mieux qu'il pouvait. Quand il n'y réussissait pas, Freud lui lançait une pointe par-ci par-là afin de l'encourager et de hâter les choses¹⁴.*

* Les autres étudiants étaient des collègues également en analyse didactique chez Freud, notamment James Strachey et John Richman. Kardiner raconte qu'ils se réunissaient pour discuter de leur analyse. Un des sujets de conversation était l'endormissement de Freud durant les séances et les trucs pour capter son attention.

167

On peut estimer que le décodage freudien vise moins le vrai que l'utile, qu'il permet, dans le meilleur des cas, de se libérer d'un problème affectif, tout comme l'évocation d'un mythe traditionnel par un chaman facilite l'accouchement chez les Indiens Cuna¹⁵. Quoiqu'il en soit, l'analyse freudienne — souvent présentée au public comme la « science du sujet irréductible » — ne révèle nullement le véritable moi. En définitive, elle réduit toutes les conduites de l'individu à quelques pulsions et complexes, toujours les mêmes.

6.4. La connaissance de soi par les psychothérapies

Ce qu'on appelle le « conditionnement verbal » n'est pas propre à l'analyse freudienne. Il apparaît dans toutes les psychanalyses et psychothérapies. Plusieurs dizaines d'expériences, menées entre 1950 et 1970, l'ont montré¹⁶. Elles ont été réalisées selon le schéma suivant : au cours d'un entretien sur les souvenirs d'enfance, d'une heure de psychothérapie ou d'un autre type de conversation, le psychologue, suivant un plan établi d'avance et à l'insu de la personne reçue, émet discrètement un stimulus chaque fois qu'elle parle d'une certaine façon, utilise une catégorie de mots ou évoque un thème déterminé. Par exemple, le psychologue « renforce », chez la moitié des sujets, les paroles relatives à la famille et, chez l'autre moitié, les paroles relatives à l'école et aux amis. Le stimulus le plus souvent utilisé dans ces expériences est un marmottement du genre « mhm », « uhu », « Ah ? ». L'analyse du contenu des enregistrements démontre un accroissement significatif du type de paroles qui sont suivies du stimulus renforçateur, même chez les sujets qui ne prennent pas conscience du processus. Dans l'exemple, les sujets du premier groupe évoquent davantage de souvenirs familiaux que ceux du second et inversement.

Un autre type de recherches a été inauguré par Charles Truax¹⁷. Ce psychologue de l'université de l'Arkansas a analysé la retranscription d'enregistrements de psychothérapies (en l'occurrence menées par Carl Rogers). Il a montré que les thérapeutes orientent subtilement l'évolution des propos du client, même quand ils se déclarent non directifs, parlent extrêmement peu et ne sont pas conscients de leur propre impact.

Les paroles d'un client en psychothérapie sont parfois en rapport avec les déterminants essentiels de ses difficultés, mais elles sont toujours influencées par les repères théoriques du psy. Faute d'en prendre conscience, le client et le thérapeute sont subtilement conditionnés par une théorie et des préjugés. Cette prise de conscience ne devrait pas faire rejeter la psychothérapie, mais devrait amener à ne pas se laisser piéger par des interventions dogmatiques, qui conduisent dans une direction inopportune. C'est le cas par exemple quand la thérapie consiste à rechercher des souvenirs ou des fantasmes de la prime enfance, alors qu'il serait infiniment plus utile d'apprendre comment se défendre face à un manipulateur ou comment se libérer de schémas de pensée démoralisants.

Une psychothérapie peut éclairer d'un jour nouveau des aspects de l'existence et permettre de mieux comprendre des scénarios de vie malencontreux, mais c'est une illusion de croire qu'elle pourrait dévoiler l'être dans sa vérité « profonde ». Fort heureusement, une telle révélation n'est pas requise pour changer des comportements et de générer davantage de bonheur.

6.5. L'utilité de la connaissance du passé

Nos comportements sont déterminés à la fois par la situation présente (l'environnement, l'état de notre organisme), notre passé individuel et notre équipement génétique.

Un mot d'abord sur le passé phylogénétique. Nous sommes le produit d'une sélection naturelle. D'une certaine façon, toutes nos réactions dépendent de possibilités et de limites génétiquement programmées. Nous avons évoqué ce fait en parlant des réactions inconditionnées (cf. 5.1.2). Ajoutons que notre sensibilité à des récompenses et à des punitions, qui est une condition essentielle des apprentissages, dépend aussi de dispositions résultant de la phylogénèse. Disons encore que nos processus cognitifs sont pour une part le produit de l'évolution de notre cerveau. Les possibilités de catégoriser, d'abstraire, de généraliser et d'effectuer d'autres opérations, favorables à la survie ou à la reproduction, ont été développées à la faveur du processus de sélection naturelle qui a abouti à ce que nous sommes.

Ce que nous sommes et faisons aujourd'hui dépend pour une part de notre passé personnel. La constatation est ancienne. Descartes expliquait d'« étranges aversions » par des événements oubliés, survenus dans la prime enfance (cf. 5.1.3). Avant lui, Montaigne écrivait : « Je trouve que nos plus grands vices prennent leur pli dès notre plus tendre enfance et que la direction de notre caractère est principalement entre les mains des nourrices ». Il expliquait « la puissance des prescriptions de la coutume » par le fait que « nous les absorbons avec le lait de notre naissance et que le visage du monde se présente dans cet état à notre première vue »¹⁸. Certains auteurs sont remontés à la période prénatale. Au XVIII^e siècle, le médecin français Antoine Le Camus, dans son livre *Des Aversions*, expliquait la peur violente du roi Jean I^{er} d'Angleterre pour les épées par le fait que sa mère, à l'époque où elle était enceinte de lui, avait assisté à un meurtre à l'aide d'une telle arme.

L'idée de l'utilisation thérapeutique du ressouvenir d'événements n'a été systématisée qu'au XIX^e siècle. On trouve déjà chez des magnétiseurs du XVIII^e quelques récits de guérisons

à la suite de la révélation de secrets pénibles, mais il faut attendre les années 1860 pour que Moritz Benedikt élabore un traitement psychologique fondé sur l'exploration de secrets et d'événements traumatisants du passé (cf. 2.6). Cette conception s'est popularisée avec la diffusion du freudisme. Freud a toujours pensé que le ressouvenir d'événements réels ou de fantasmes soi-disant refoulés était la clé de la psychothérapie. Il écrit en 1937, dans son dernier texte sur la question : « Les symptômes sont des substituts d'oublis. [...] L'analysé doit être amené à se remémorer quelque chose qu'il a vécu et refoulé. [...] La tâche de l'analyste est de deviner ou, plus exactement, de construire ce qui a été oublié à partir d'indices échappés à l'oubli¹⁹ ».

Cette technique est inefficace dès que les problèmes sont sérieux. Le ressouvenir et les interprétations « profondes » (par décodage symbolique et jeux de mots) ne suffisent guère à modifier des réactions bien ancrées. Des patients admiratifs de Freud en ont fait la douloureuse expérience. Ainsi Hilda Doolittle, traitée par Freud en 1933, note dans le journal de sa psychanalyse : « J'ai beau décider que mes expériences n'ont été que la suite logique de la maladie, de la séparation d'avec mon mari et de la perte de l'amitié de Lawrence, il n'en est pas moins vrai que je ne possède aucune technique pour venir à bout de cette vision²⁰ ».

170

La poétesse américaine allait mal, malgré déjà deux cures psychanalytiques (chez Hans Sachs en 1920 et chez Mary Chadwick en 1931). Elle n'ira pas mieux après le traitement chez Freud, faute sans doute d'« une technique pour venir à bout » de ce qu'elle avait découvert et cru comprendre. Elle reprendra, sur le conseil de Freud, une analyse avec Walter Schmiedeberg en 1935. Elle en fera une dernière avec Erich Heydt, un analyste « existentiel ».

À l'époque où j'étais psychanalyste, j'avais étonné d'apprendre qu'un psychanalyste réputé n'osait plus prendre l'avion depuis qu'il avait vécu un atterrissage traumatisant et qu'il éprouvait, depuis cet événement, une forte angoisse quand il était passager dans une voiture. Il identifiait parfaitement l'origine de ses peurs, mais cette connaissance n'avait aucun effet thérapeutique sur ses phobies.

Il est facile de trouver des événements du passé qui donnent le sentiment d'expliquer n'importe quel comportement actuel. Dans le cas de traumatismes, l'explication est généralement fiable, mais elle l'est beaucoup moins souvent dans les autres. Arrivés à l'âge adulte, nous avons été soumis à un nombre incalculable de situations, de relations, de paroles, d'influences. Dans la plupart des cas, les explications de nos réactions actuelles par des événements de l'enfance ne sont que des hypothèses. Lorsqu'un événement précis apparaît crucial, il est difficile de démêler l'écheveau des facteurs qui lui ont donné l'importance qu'il a pris.

Heureusement, un demi-siècle de TCC montre que, *dans la plupart des cas, la remémoration d'événements n'est pas nécessaire pour opérer des changements importants*. Le traitement de la phobie des serpents illustre ce fait (cf. 5.5.5). Il est assurément important d'explorer des schémas de pensée, mais non d'exhumer un maximum de souvenirs d'événements, souvenirs dont la psychologie scientifique a démontré le manque de fiabilité²¹.

Ceci dit, l'exploration des relations passées avec les parents et d'autres personnes « significatives » présente un intérêt dans la mesure où elle facilite l'examen de croyances et de normes aliénantes, et leur remise en question au profit de valeurs choisies en tant d'adulte (cf. 1.7 ; 7.3). Cette exploration s'avère néfaste lorsqu'elle ne sert qu'à accuser des parents de tous les maux et à justifier la répétition indéfinie des mêmes réactions.

6.6. La part d'inconscient

Il y a trois siècles, Spinoza écrivait dans la célèbre *Éthique* :

Les hommes se trompent en ce qu'ils se pensent libres, opinion qui consiste seulement en ceci, qu'ils sont conscients de leurs actions, et ignorants des causes qui les déterminent. Donc cette idée qu'ils ont de leur liberté vient de ce qu'ils ne connaissent aucune cause à leurs actions. Car ce qu'ils disent, que les actions humaines dépendent de leur volonté, ce sont des mots dont ils n'ont aucune idée²².

Depuis plus de 300 ans, des philosophes et des médecins, ensuite des psys et finalement tout le monde expliquent des conduites observables par des mécanismes inconscients. Ce n'est pas sans raisons : à tout moment, nos réactions participent de processus auxquels nous ne réfléchissons pas ou dont nous ignorons l'existence.

Les romantiques allemands du XIX^e siècle ont propagé l'idée que l'inconscient est une « chose » mystérieuse, qui mène une vie autonome au plus profond de nous. C'était par exemple la conception de von Hartmann, dans l'ouvrage *Philosophie des Unbewussten*, paru en 1869, traduit en français en 1877 et en anglais en 1884 : « Consolons-nous d'avoir un esprit si pratique et si bas, si peu poétique et si peu religieux ; il y a au fond de chacun de nous un merveilleux inconscient qui rêve et qui prie pendant que nous travaillons à gagner notre vie²³ ». Aujourd'hui la conception « chosiste » de l'Inconscient — écrit avec une majuscule — est toujours en vogue. Sous des habits variés, c'est fondamentalement celle des psychologies populaires et des Écoles de psychanalyse.

Au début de son œuvre, Freud parlait de « désir inconscient » et de « représentation inconsciente ». Malheureusement, il en est rapidement venu à une conception substantialiste de l'Inconscient. Il en a fait un être à l'intérieur de nous, un « acteur » qui a ses idées, ses désirs et ses ruses propres, un acteur dont nous ne serions qu'une pauvre marionnette. Lacan enseignait à peu près la même chose : « Dans l'inconscient qui est moins profond qu'inaccessible à l'approfondissement conscient, *ça parle* : un sujet dans le sujet, transcendant au sujet²⁴ ». C'est ce que les épistémologues appellent, à la suite de Gilbert Ryle²⁵, le mythe du fantôme dans la machine.

172

Freud a écrit que ce qui est inconscient n'est connaissable que par des inférences et des interprétations, mais il a toujours estimé que ses interprétations étaient les seules vraies et qu'elles avaient la validité des données directement observables²⁶.

Dès le milieu du XIX^e siècle, sans avoir attendu Freud, des psychologues scientifiques ont reconnu l'existence de processus mentaux, inaccessibles à la conscience, qui influencent les perceptions, les jugements, les affects et les actions, mais ils se sont gardés d'en faire un être intérieur à la personne. Ils ont évité le substantif « inconscient » et n'ont utilisé ce mot que comme adjectif ou adverbe (« disposition inconsciente », « agir inconsciemment »).

Pascal disait : « Nous sommes automates autant qu'esprit²⁷ ». Pour les psychologues scientifiques, la grande majorité de nos comportements sont automatisés et réglés par des processus inconscients²⁸. C'est la condition de notre efficacité, c'est également une source de troubles et d'actes manqués. Nous avons le pouvoir d'observer et d'analyser nos conduites, de réajuster et d'orienter consciemment des réactions. Ce pouvoir est souvent méconnu ou mal utilisé. Les principales missions de la psychologie sont d'investiguer les processus qui conditionnent ce pouvoir et d'offrir leurs résultats à ceux qui souhaitent en faire usage.

« Nous ne connaissons de nous-mêmes que celui que les circonstances nous ont donné à connaître. Le reste est induction, probabilité : Robespierre n'avait jamais imaginé qu'il guillotinerait à ce point ; ni tel autre, qu'il aimerait à la folie²⁹ ».

« Le moi n'est peut-être qu'une notation commode, aussi vide que le verbe être — tous les deux d'autant plus commodes qu'ils sont plus vides³⁰ ».

Paul Valéry

173

6.7. Analyser des comportements pour mieux se gérer

La recommandation que Socrate empruntait au fronton du temple d'Apollon à Delphes mène-t-elle à une impasse ? Nullement si l'on s'en tient au sens que lui donnait Socrate. Le philosophe athénien ne songeait guère à l'auto-analyse au sens moderne du terme. Se connaître, pour lui, c'était réfléchir à notre condition d'être mortel, chercher des règles de vie, effectuer un examen moral et mettre de l'ordre dans l'existence³¹.

En 1890, William James, reprenant une distinction classique depuis Kant, distinguait le « moi », (*the empirical ego, the self as known*) et le « je » (*the transcendental ego*). Il écrivait que le moi change en fonction du type de relation sociale, que des partenaires différents suscitent des aspects différents de notre être et en quelque sorte des moi différents. En 1934, George Herbert Mead développait la thèse de James : le moi est fondamentalement social, il évolue à la faveur de nos rencontres ; la prise de nouveaux rôles nous transforme ; nous nous voyons comme les autres nous voient³². Skinner, le principal représentant du comportementalisme, n'a cessé d'insister sur le fait que la connaissance de soi est d'origine sociale.

Ajoutons que les pensées, les affects et les actions varient également selon l'état physiologique. La formule « *in vino veritas* » est trompeuse : l'homme enivré pense et agit autrement que lorsqu'il est à jeun, il n'est pas plus vrai, ni moins vrai, dans un cas que dans l'autre ; c'est toujours le même homme, mais fonctionnant différemment parce qu'il se trouve dans d'autres circonstances. Simplement ses réactions varient en fonction de son taux d'alcoolémie.

Le moi substantialisé n'est qu'une illusion, une illusion qui comporte le risque de s'aliéner à une construction. En fait, les nouveaux contextes nous modifient. Pour se connaître, nous devons plutôt regarder hors de nous qu'à l'intérieur de nous : examiner ce que nous faisons dans différentes situations, plutôt que chercher ce que nous sommes soi-disant « en profondeur ». À tout moment, même dans un environnement inchangé, nous avons le pouvoir de penser et d'agir autrement que nous avons l'habitude de le faire. À tout moment, nous pouvons devenir autre que ce que nous avons été.

En définitive, parmi les nombreuses façons de se connaître — ou de croire se connaître — quelle est, pour reprendre l'expression de Pascal, celle qui sert le mieux à régler sa vie ? C'est sans doute l'observation méthodique de comportements — plus précisément des pensées, des émotions, des actions — et leurs principaux déterminants observables : des stimulations environnementales, l'anticipation de conséquences de réactions et l'état de l'organisme.

En tenant compte de variables comme la fréquence, l'intensité et la durée d'un échantillon représentatif de comportements, nous pouvons avancer, prudemment, que dans telles situations (tel environnement, tels stimuli, tel état de l'organisme), nous avons tendance à adopter telles réactions (cognitions, affects, actions), parce que nous sommes sensibles à tels effets de nos comportements. À partir de ce type d'observations et d'inférences, nous pouvons envisager de modifier activement des façons de penser et des manières d'agir. Dans les chapitres suivants, nous verrons comment procéder pour changer ce qui est possible et qui en vaut la peine.

¹ *Pensées*, *op. cit.*, § 66.

² *Journal intime*. Lausanne : L'Age d'Homme, 1976-1994, 12 volumes.

³ *La découverte de soi*. PUF, 1948, 514 p.

⁴ « *Psychoanalyse* » und « *Libidotheorie* » (1923) G.W., XIII : 211.

⁵ Freud, S. (1887-1904) *Lettres à Wilhelm Fliess*. Éd. établie par J. M. Masson, PUF, p. 331.

⁶ *Ibidem*, p. 357.

⁷ Jones, E. (1953) *Sigmund Freud : Life and Work*, Basic Books, vol. 1. Trad., *La vie et l'œuvre de Sigmund Freud*, PUF, 1970, p. 351s.

⁸ Sulloway, F. (1979) *Freud, biologist of the mind : Beyond the psychoanalytic legend*. Basic Books. Trad., *Freud, biologiste de l'esprit*. Fayard, 1981, p. 198s.

⁹ *Le dossier Freud. Enquête sur l'histoire de la psychanalyse*. Paris : Les Empêcheurs de penser en rond, 2006, p. 63-84.

¹⁰ « *Eine unendliche Aufgabe* », écrivait-il dans « *Die endliche und die unendliche Analyse* » (1937) G.W., XVI : 96.

¹¹ Van Rillaer, J. (1981) *Les illusions de la psychanalyse*, Mardaga, p. 175-210. - « Le conditionnement freudien », in C. Meyer et al., *Le livre noir de la psychanalyse*. Paris : Les Arènes, 2005, p. 390-399.

¹² *Fragments of an analysis with Freud*. Simon and Schuster, 1954. Trad., *Psychanalyse à Vienne, 1934. Notes sur mon analyse avec Freud*. Denoël, 1974, p. 34.

¹³ *Ibidem*, p. 128.

¹⁴ Kardiner, A. (1977) *My Analysis With Freud*. Norton. Trad., *Mon Analyse avec Freud*. Belfond, 1978, pp. 92 et 125.

¹⁵ L'idée de cette équivalence est développée par Claude Lévi-Strauss dans son texte « L'efficacité symbolique ». Le célèbre anthropologue écrit que « la psychanalyse est une forme moderne de la technique shamanistique » (*Anthropologie structurale*. Plon, 1958, p. 225).

¹⁶ Pour une synthèse des premières expériences, voir Kanfer & Phillips (1970) *op. cit.*, chap. 8.

¹⁷ Truax, C. (1966) Reinforcement and non-reinforcement in rogerian psychotherapy. *Journal of Abnormal Psychology*, 71 : 1-9.

¹⁸ *Essais*, *op. cit.*, livre I, ch. 23, p. 132 et 137.

¹⁹ Konstruktionen in der Analyse (1937) G.W., XVI : 43 ; 45 (italiques de Freud).

²⁰ Doolittle, H. (1977) *Visage de Freud*. Trad., Denoël, p. 72.

-
- ²¹ Voir par exemple Loftus, E. & Ketcham, K. (1994) *The myth of repressed memory*. Trad., *Le syndrome des faux souvenirs et le mythe des souvenirs refoulés*. Trad., Éd. Exergue, 1997, 351 p. - Schacter, D. (1996) *Searching for memory : The brain, the mind, and the past*. Basic Books, 398 p. Trad., *À la recherche de la mémoire : Le passé, l'esprit et le cerveau*. De Boeck, 1999, 408 p.
- ²² *Éthique* II, Proposition XXXV, Scolie. In *L'Éthique* (1677). Trad. de B. Pautrat. Seuil, Points, 1999.
- ²³ Cité par Janet — qui s'opposait tout à fait à cette conception — dans sa préface au livre de J. Jastrow (1908) *La Subconscience*. Alcan, 1908, p. VII.
- ²⁴ *Écrits*, *op. cit.*, p. 437. Italiques de Lacan.
- ²⁵ Ryle, G. (1949) *The concept of Mind*. London : Hutchinson. Trad., *La notion d'esprit*. Payot, 1978, 315 p.
- ²⁶ Pour des témoignages de la confiance de Freud dans ses propres interprétations, voir Boch-Jacobsen & Shamdasani, *op. cit.* À titre d'illustration, citons Jung, qui disait que Freud avait pour principe « Cela doit être vrai puisque je l'ai pensé » (cité p. 234).
- ²⁷ *Pensées*, *op. cit.*, § 252.
- ²⁸ Wyer, R. (1997) ed., *The Automaticity of Everyday Life*. Erlbaum, 272 p. - Bargh, J. & Ferguson, M. (2000) Beyond behaviorism : On the automaticity of higher mental processes. *Psychological Bulletin*, 126 : 925-945.
- ²⁹ *Œuvres II*. Paris : Gallimard, Pléiade, 1966, p. 503.
- ³⁰ *Mélange*. N.R.F., 1941, p. 8.
- ³¹ Voir Gusdorf (1948) *op. cit.*, p. 2 à 4.
- ³² Mead, G. H. (1934) *Mind, self, and society : From the standpoint of a social behaviorist*. University of Chicago Press, 440 p.