

## Les comportementalistes ignorent-ils l'inconscient ?

Une objection courante à l'endroit des TCC est que leurs praticiens ignorent ou nient l'existence de l'inconscient <sup>1</sup>.

On peut répondre par les faits suivants.

1. Depuis plus de 300 ans, des philosophes et des médecins, ensuite des psys et finalement tout le monde expliquent des conduites observables par des processus 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 psychologues scientifiques passent la plus grande partie de leur temps à chercher ce qui n'est pas directement observable, autrement dit, ce qui est non conscient.

2. Tout thérapeute s'interroge sur des facteurs non conscients des conduites. C'est évidemment le cas des comportementalistes. S'il y a des problèmes simples qui ne requièrent pas de longues investigations, la plupart du temps les comportementalistes commencent par faire des analyses de comportements problématiques en fonction de plusieurs variables : les stimuli incitants, des processus cognitifs et affectifs, le répertoire des actions, des conséquences des comportements en excès ou en déficit, des déterminants physiologiques (activation émotionnelle, respiration, etc.).

3. Il y a de nombreuses façons de conceptualiser les facteurs inconscients des comportements. Celle de Freud est pour le moins discutable. Freud réifie l'inconscient, il en fait une chose, un être à l'intérieur de nous, ce que Ryle appelle « un fantôme dans la machine<sup>2</sup> ».

En 1890, alors qu'on ne parlait pas encore du freudisme, William James, dans son monumental traité de psychologie, examinait la façon dont Schopenhauer, von Hartmann, Janet, Binet et d'autres avaient utilisé les termes « inconscient » et « subconscient ». Lui-même avait écrit sur la transformation de conduites conscientes en habitudes inconscientes. Il admettait tout à fait l'existence de processus inconscients, mais dénonçait déjà les explications passe-partout par l'Inconscient. Il écrivait : « La distinction entre les états inconscients et conscients du psychisme est le moyen souverain pour croire tout ce que l'on veut en psychologie<sup>3</sup> ». Cette mise en garde restera, hélas, toujours d'actualité.

---

<sup>1</sup> A titre d'exemple, le chapitre 8 du livre *L'anti-livre noir de la psychanalyse* de J.-A. Miller (Président de l'École de la Cause freudienne) s'intitule : « Les TCC, une pratique du rejet de l'inconscient ».

<sup>2</sup> Ryle, G. (1949) *The concept of Mind*. London : Hutchinson. Trad.: *La notion d'esprit*. Payot, 1978, 315 p. Pour une comparaison des conceptions de l'inconscient selon Freud et la psychologie scientifique, voir p.ex. J. Van Rillaer (2003) *Psychologie de la vie quotidienne*. Paris : Odile Jacob, chap. 7.

<sup>3</sup> James W., *Principles of psychology*, New York, Holt ; Londres, Macmillan, 1890, vol. 1, p. 163. — Pour une discussion de la conception de l'inconscient chez James (dans les *Principes* et dans ses œuvres ultérieures), voir : J. Weinberger (2000) William James and the unconscious, *Psychological Science*, 2000, 11 : 439-45.