

Extrait de J. Van Rillaer, *Psychologie de la vie quotidienne*.

Odile Jacob, 2003, 334 p.— Éd. Odile Jacob Poches, 2016.

Pages 223 à 226.

L'auto-thérapie de William James

Le rappel d'un souvenir, une lecture ou une méditation peuvent modifier durablement la trajectoire d'une vie. William James a donné des exemples remarquables de ce processus. Dans sa correspondance, il a confié que sa vie d'adulte a été radicalement marquée par deux expériences : le brusque souvenir d'un malade mental et la lecture d'un livre de philosophie.

Depuis sa jeunesse, le plus célèbre des psychologues américains du XIX^e siècle avait souffert de troubles physiques et psychiques importants. Alors qu'il avait presque terminé ses études de médecine à l'université Harvard, un état dépressif et des douleurs dans le dos l'avaient incité à faire un séjour en Europe, en vue de se soigner par des cures thermales et autres traitements physiques. (Il profita de ce voyage pour voir ce qui s'enseignait, dans les

224

universités allemandes, sur la physiologie du système nerveux, son principal intérêt d'alors. Il découvrit ainsi, en 1867, les premiers travaux de psychologie expérimentale). Un an et demi plus tard, James rentra au pays, nullement guéri. Il souffrait encore de fréquentes idées de suicide. Il réussit toutefois à obtenir son diplôme de médecin, mais, durant les trois années qui suivirent, il se trouva incapable de travailler et passa tout son temps à lire et à écrire quelques articles.

C'est à cette époque qu'il fit une expérience « terrifiante », qu'il relatera dans *Les Variétés de l'expérience religieuse* : « J'étais envahi par le pessimisme philosophique, déprimé par le plus complet découragement ; un soir, à la tombée de la nuit, j'allai chercher quelque chose dans un cabinet de toilette. Tout à coup, sans transition, je fus saisi d'une crainte horrible qui semblait surgir des ténèbres : j'avais peur de ma propre destinée. Simultanément apparut dans mon esprit l'image d'un pauvre diable d'épileptique, que j'avais vu dans un hospice : un tout jeune homme, les cheveux noirs, la peau verdâtre, entièrement idiot ; il restait accroupi tout le jour sur l'étroite banquette qui bordait le mur, les genoux collés au menton, tout entier recouvert de la grossière chemise en toile écruée qui était son unique vêtement. Il était accroupi là, comme un sphinx égyptien ou une momie péruvienne ; rien ne bougeait en lui que ses yeux noirs, il n'avait absolument rien d'humain. L'image entra pour ainsi dire en combinaison avec ma terreur. *Cette horrible figure, c'est moi*. Voilà le sentiment qui m'étreignait. C'était moi, sinon en réalité, du moins en puissance. *Rien de ce que je possède, me disais-je, ne peut me défendre contre une telle destinée, si l'heure sonne pour moi comme elle a sonné pour lui*. J'avais horreur de lui et je me rendais parfaitement compte qu'entre lui et moi, il n'y avait qu'une distinction toute momentanée ! Comme si quelque chose en moi de solide s'était brusquement fondu, je n'étais plus qu'une gelée tremblante. À partir de ce moment, l'univers entier se transforma de fond en comble à mes yeux. Chaque matin, sans exception, je me réveillais avec une horrible impression de crainte, qui semblait localisée au creux de l'estomac ; et en même temps avec un sentiment de l'insécurité de la vie que je n'avais jamais connu auparavant et que je n'ai plus ressenti depuis lors. C'était comme une révélation ; et ces horribles sensations ont eu beau disparaître, il m'en est resté une sympathie particulière, qui n'a jamais disparu, pour tous ceux qui éprouvent des

sensations morbides. Mes terreurs s'évanouirent peu à peu, mais pendant des mois je fus incapable de sortir seul dans la nuit noire.¹ »

Ainsi, une image mentale, sur fond d'un état que James qualifie de « mélancolie » et d'« épuisement nerveux », a fait chavirer son existence. Toutefois, quelques mois plus tard, sans médicaments ni psychothérapeute, James va pouvoir non seulement mettre un terme à ses souffrances psychiques, mais encore commencer une remarquable carrière de professeur dans la plus célèbre des universités américaines. L'expérience cruciale de cette bifurcation est la lecture d'un philosophe français, Charles Renouvier.

225

Durant ses études, James avait acquis la conviction que la dépression est un trouble organique, qui ne disparaît que par un traitement physique. L'échec des soins en Europe l'avait désespéré. C'est alors que la lecture de Renouvier le convainc brusquement du libre arbitre et du pouvoir de la volonté. Il découvre que chaque homme a la possibilité de s'accrocher à des idées, alors qu'il pourrait en avoir d'autres, et cela parce qu'il le veut. Le 30 avril 1870, il écrit que cette pensée a transformé sa vie. Il décide de croire dans la liberté et la capacité de décider de façon personnelle. Il se dit que « le premier acte d'une volonté douée de liberté doit être de croire dans la liberté ». Cette croyance, qui a eu sur lui un effet thérapeutique décisif, sera un des principaux thèmes de ses ouvrages de psychologie, *Les principes de la Psychologie* et les *Causeries pédagogiques*². Il y consacra tout un livre : *The Will to believe*³. James ne cessera de répéter que la conscience est une instance de sélection (*selecting agency*) et que nous avons le pouvoir de choisir l'objet de notre attention. Le flux de la conscience est comparable à une rivière : nous ne pouvons empêcher la rivière de couler, mais nous pouvons en modifier le cours ; nous ne pouvons nous empêcher de penser, mais nous pouvons orienter le courant de nos pensées. La mesure de notre liberté est notre capacité de diriger notre attention. Faire preuve de volonté, c'est décider des idées sur lesquelles nous essayons de nous focaliser, sur lesquelles nous maintenons notre attention avec application et effort.

À lire ces deux épisodes de la vie de James, on a le sentiment que la destinée peut se jouer essentiellement dans la dimension cognitive. De nombreuses pages de son œuvre vont en ce sens. Toutefois, si la découverte de Renouvier a amorcé la fin de la pire période de son existence, James ne trouvera tout son dynamisme que par l'engagement dans l'action. En 1872, le président de l'université Harvard lui propose un poste d'instructeur de physiologie pour un an. James accepte.

226

Ses lettres montrent que cette activité entraîne la disparition de ses troubles psychiques, mais également de ses douleurs physiques. Il écrit à son frère Henry : « La nomination à l'enseignement de la physiologie est pour moi une vraie aubaine, un motif extérieur de travailler, sans toutefois me mettre sous pression. C'est l'occasion de relations avec d'autres, au lieu d'avec mon propre esprit, et une diversion à mes analyses introspectives, qui avaient généré chez moi, ces dernières années, une sorte d'hypocondrie philosophique,

¹ James, W., *The Varieties of Religious Experience : A Study in Human Nature*, Longmans, Green and C°, 1902 ; trad., *L'Expérience religieuse. Essai de psychologie descriptive*, Paris, Alcan, 1931, p. 134s.

² James W., *Talks to Teachers on Psychology*, Longmans, Green and C°, 1899, trad., *Causeries pédagogiques*, Paris, Payot, 1934.

³ *The Will to Believe*, 1897, rééd. Harvard University Press, 1979 ; trad., *La Volonté de croire*, Paris, Flammarion, 1916.

qu'il me sera certainement salutaire d'abandonner pendant un an. [...] C'est une noble tâche pour l'esprit d'avoir à faire un travail comportant des responsabilités.⁴ »

James trouvera beaucoup de satisfaction dans cet enseignement. Un an plus tard, il sera nommé définitivement. En 1876, il sera le premier professeur de psychologie dans une université américaine. Deux ans plus tard, il commencera à rédiger *The Principles of Psychology*, un ouvrage de 1400 pages, qui sera le premier manuel de psychologie américain et qui connaîtra, du moins dans sa version abrégée destinée aux étudiants, un succès considérable⁵. Aujourd'hui encore, cette œuvre est citée dans pratiquement tous les manuels de psychologie. Par ailleurs, des livres de James se retrouvent également dans toute bibliothèque convenable de philosophie : avec son ami Peirce, il est le pionnier de la philosophie pragmatique, une philosophie selon laquelle les croyances se justifient dans la mesure où leurs conséquences, psychologiques et morales, sont heureuses⁶.

Notre évocation de moments forts de l'évolution de James illustre deux principes fondamentaux de la psychologie anglo-saxonne contemporaine : le changement psychologique profond passe par une gestion *active* des pensées et par des actions. Ces principes sont ignorés par beaucoup de pysy des pays latins. Pour ceux-ci, l'essentiel c'est d'écouter et d'interpréter des paroles. Nous voudrions montrer tout l'intérêt d'une intégration des deux perspectives.

4. *The Letters of William James. Edited with an Introduction, by his Son, Henry James*, Longmans, Green and C°, 2 vol., 1920, vol. I, p. 167.

5. James, W., *Principles of Psychology*, New York, Holt ; London, Macmillan, 1890, 2 vol. — Version abrégée : *Psychology : Briefer Course*, New York, Holt ; London, Macmillan ; trad., *Précis de Psychologie*, Paris, Marcel Rivière, 1915, 632 p. (Les étudiants appelaient le premier « the James » et le second « the Jimmy »).

6. La philosophie pragmatique de Peirce diffère considérablement de celle de James. Pour le premier, l'essentiel est d'user de concepts qui peuvent se vérifier. Pour le second, l'essentiel est « la volonté de croire ».