

Extrait (p. 329-341) de



2015

## Gérer des hasards qui nous conditionnent

Jacques Van Rillaer

« Chaque vie commence et finit par une sorte d'accident.  
Pendant qu'elle dure, c'est par accidents qu'elle se façonne et se dessine.  
Ses amis, son conjoint, ses lectures, ses croyances,  
chaque vie les tient surtout du hasard. »

Paul Valéry<sup>1</sup>

Le fait le plus marquant de ma carrière est le passage de la psychanalyse au comportementalisme. Ayant été souvent interrogé sur les raisons de cette réorientation, j'ai supposé que des lecteurs seraient curieux de les connaître. Je vais donc y consacrer une large partie de ma présentation.

A la fin des humanités, en 1962, j'avais le projet de devenir prêtre et d'entrer dans l'Ordre des Dominicains. Mes parents m'ayant supplié de différer cet engagement d'au moins un an, j'ai choisi les études qui semblaient les plus utiles pour « aider mon prochain » : la psychologie. Deux ouvrages m'avaient amené à cette conviction : *La guérison par l'esprit*

de Stéphane Zweig, un ami fidèle de Freud, et *Les prodigieuses victoires de la psychologie moderne* du psychanalyste Pierre Daco.

Divers événements — dont un des plus importants fut des lectures sur l'Inquisition — provoquèrent ma réorientation : je décidai de devenir psychothérapeute plutôt que Frère prêcheur. A l'époque, qui pensait psychothérapie pensait psychanalyse. Dès ma deuxième année d'études à l'université de Louvain, je me suis adressé à la Société belge de psychanalyse (affiliée à l'Association psychanalytique internationale) pour entamer une analyse didactique. La présidente m'a répondu que je devais d'abord être licencié en psychologie. L'année suivante, j'apprenais qu'un de mes professeurs, Jacques Schotte, allait fonder l'École belge de psychanalyse, qui se rattacherait à l'École freudienne de Paris, créée par Jacques Lacan en 1964. Dans l'École lacanienne, les règlements étaient moins « obsessionnels »<sup>2</sup> que chez les « annafreudiens ». La porte était grande ouverte aux étudiants en psychologie, aux philosophes, aux théologiens *et alii*. Je pus commencer une analyse didactique dès ma troisième année de psychologie, chez Winfried Huber, qui avait effectué la sienne à Paris chez Juliette Favez-Boutonnier. J'ignorais la véritable raison de la création de l'École lacanienne : la décision de l'Association internationale de ne plus valider les didactiques effectuées chez Lacan, à cause de son obstination à pratiquer des séances courtes et ultra-courtes de didactique, en dépit de plusieurs rappels à l'ordre durant plus de dix ans<sup>3</sup>.

### Dix années de dissonance cognitive

Dès que je fus licencié en psychologie, je devins l'assistant de Schotte, alors Président de l'École belge de psychanalyse. Je travaillais dans son Centre de psychologie clinique, où je recevais des étudiants pour des séances de thérapie d'orientation freudienne. Schotte m'a proposé de passer six mois au département de psychologie clinique de l'université de Nimègue, département dirigé par un de ses amis.

Mon patron ignorait que les idées de son ami avaient fort évolué en peu de temps. Des assistants allés aux États-Unis et à Londres avaient ramené de nouvelles idées qu'il avait adoptées. Le professeur hollandais avait fini par perdre son intérêt pour la psychanalyse et pour les tests projectifs (surtout le Szondi, mais même le Rorschach). Nous étions en 1968, l'année de la remise en question des autorités et de la « pensée unidimensionnelle ». À Paris, Lacan surfait avec succès sur cette vague au nom de l'absolue primauté du Sujet et du Désir (et déculpabilisait à tout crin l'exaltation du Moi et la « jouissance »)<sup>4</sup>. De leur côté, les psychologues hollandais voyaient dans la psychanalyse une idéologie bourgeoise, qui faisait le jeu des autorités, en donnant invariablement des explications intrapersonnelles (pulsions, fixation anale, complexes d'Œdipe et de castration, etc.) et en négligeant les facteurs socioéconomiques de troubles mentaux.

Une autre critique des Hollandais portait sur la scientificité du freudisme. Freud avait généralisé à outrance (en particulier concernant la sexualité et les tendances œdipiennes). Sa façon de manier le concept d'inconscient lui avait permis d'expliquer absolument n'importe quels actes, rêves et fantasmes, et de renvoyer toute objection à des « refoulements » de celui qui les énonce. Karl Popper avait développé ces questions dans un livre paru en 1963, *Conjectures and Refutations*. La question des critères de scientificité — surtout celui de la réfutabilité — était l'objet de discussions au département.

Une troisième critique — pour moi la plus importante — concernait l'efficacité. Plusieurs recherches — la plus célèbre étant celle de Hans Eysenck, parue en 1952 — montraient que les résultats des différentes psychothérapies étaient relativement équivalents<sup>5</sup>. C'était une mauvaise nouvelle pour la psychanalyse, la plus coûteuse en temps et en argent. Pour les

Hollandais, plus soucieux du rapport coûts-bénéfices que de la beauté des paroles, la cure freudienne avait fait son temps. L'approche comportementale, alors toute récente, apparaissait plus efficace, au moins pour traiter des troubles fréquents, parfois très invalidants : les phobies. Les psychiatres de l'hôpital universitaire envoyaient les patients qui en souffraient au département de psychologie clinique, pour y être traités « à titre expérimental » par un des psychologues, Aad Burger, qui s'était formé chez Joseph Wolpe. J'ai ainsi assisté à des « désensibilisations systématiques » de peurs irrationnelles. À l'époque, je croyais que l'élimination de troubles sans mise au jour du sens « refoulé » entraînait des « substitutions de symptômes ». J'ai donc été ébahi de voir que le traitement comportemental de phobies produisait, au contraire, un « effet boule-de-neige positif » : les phobies disparaissaient, les patients reprenaient confiance en eux-mêmes et étaient plus heureux. Je suis rentré en Belgique avec la conviction que, comme en médecine, le souci de scientificité, loin de s'opposer *de facto* à une attitude respectueuse de la personne, est une condition d'efficacité *sine qua non* pour traiter certains troubles.

Pendant la dizaine d'années qui a suivi, j'ai enduré une intense dissonance cognitive, désagréable mais propice à l'étude, l'observation et la réflexion. Malgré de sérieuses lésions de ma foi freudienne, j'ai poursuivi jusqu'à son terme mon analyse didactique, j'ai pratiqué l'analyse (je n'avais pas d'autre compétence pratique) et j'ai travaillé à une thèse de doctorat sur l'agressivité en psychanalyse, que j'ai défendue en 1972. À en croire le jury, composé de quatre psychanalystes et un psychologue expérimentaliste, j'étais un expert ès freudisme.

## Un statut permettant des remises en question

En 1974, nommé chargé de cours à temps plein dans mon université (j'aurai le titre de « professeur » en 1980), je bénéficiais de la situation idéale pour penser librement. Déjà dans un livre paru en 1975, *L'agressivité humaine. Approche psychanalytique*, j'avais fait des réserves que je n'avais pas osé faire dans ma thèse. (Mon patron, freudien rigoureux, m'avait fait comprendre qu'on ne critique pas Freud, mais qu'on l'approfondit jusqu'à « comprendre »). Cette fois, j'avais écrit que la psychanalyse apporte des hypothèses fécondes, mais que *c'est à la psychologie scientifique de faire le tri entre ce qui est confirmé et réfuté*. J'avais mis en question la valeur explicative du concept de « pulsions de mort ». On peut éprouver une pulsion à détruire ou à se détruire, mais reste à expliquer pourquoi on la ressent. Freud a écrit : « La doctrine des pulsions est en quelque sorte (*sozusagen*) notre mythologie »<sup>6</sup>. En fait, « sozusagen » est de trop : c'est une mythologie. Elle fait obstacle à la recherche et ne permet pas de modifier des comportements problématiques.

En 1972, à l'occasion de la venue de Lacan à Louvain, j'avais eu l'occasion de déjeuner avec lui, mon patron et d'autres analystes. J'avais demandé au Freud français s'il avait de nouvelles idées sur l'agressivité depuis son article de 1948<sup>7</sup>. Non seulement il ne m'apprit rien de neuf, mais son « discours » m'apparut comme des associations d'idées incohérentes.

Trois ans plus tard, un événement fortuit eut un impact décisif. Un groupe d'analystes de notre École avait passé deux soirées à analyser ces deux phrases par lesquelles Lacan avait conclu une interview à la TV : « L'interprétation doit être prête pour satisfaire à l'entreprêt. De ce qui perdure de perte pure à ce qui ne parie que du père au pire »<sup>8</sup>. La première phrase était problématique : Freud avait mis en garde contre *l'empressement* à donner des interprétations au patient<sup>9</sup> et « entreprêt » ne figurait pas dans *Le Robert*. La deuxième phrase l'était davantage. Comme des croyants devant un texte sacré sibyllin, les analystes n'avaient pas envisagé l'hypothèse que l'énoncé pourrait être faux ou être de la

poésie surréaliste. Lacan avait averti au début de l'interview : « Je parle à ceux qui s'y connaissent, aux non-idiots, à des analystes supposés ». Il fallait déchiffrer sa Parole. Les interprétations étant divergentes, celui qui avait le privilège de faire son analyse chez Lacan en personne fut chargé de demander ce qu'il en était *in fine*. Il rapporta que Lacan avait répondu : « J'ai dit ça pour les assonances ». Je compris enfin que, pour les textes hermétiques de Lacan, les disciples ne posaient *jamais* les questions « se serait-il trompé ? » ou « serait-ce du non-sens ? », mais *toujours* : « qu'est-ce que cela *doit* signifier ... en fin d'analyse ? » C'est alors que me revint une réaction typique de mes collègues hollandais face aux discours hermétiques : « ce n'est peut-être que du bluff ». Beaucoup de Français et de Belges francophones, eux, croient plutôt : « ça doit être (très) *profond* ; seuls les experts les plus avancés ont le privilège de comprendre ».

Je gardai mon intérêt pour Freud, mais l'oracle parisien m'apparaissait de plus en plus comme un charlatan ... assurément génial : il jonglait avec des mots et ses dévots finissaient toujours par exhumier un sens « profond » à sa Parole. J'apprendrai plus tard que Lacan lui-même avouera que le roi est nu. En 1977, il dira : « Notre pratique est une escroquerie, bluffer, faire ciller les gens, les éblouir avec des mots qui sont du chiqué, c'est quand même ce qu'on appelle d'habitude du chiqué. [...] Du point de vue éthique, c'est intenable, notre profession ; c'est bien d'ailleurs pour ça que j'en suis malade, parce que j'ai un surmoi comme tout le monde »<sup>10</sup>. Ou encore en 1979 : « Comme l'a montré abondamment un nommé Karl Popper, la psychanalyse n'est pas une science du tout, parce que c'est irréfutable. C'est une pratique, une pratique qui durera ce qu'elle durera. C'est une pratique de bavardage »<sup>11</sup>.

## Un bilan de la scientificité du freudisme

Mon ouvrage de 1975 se vendant bien, l'éditeur me proposa d'en écrire un autre. Je lui proposai le titre « Science et illusions en psychanalyse », pour un bilan de ce qui est à garder et à délaissier dans le freudisme. J'ai alors lu le magistral ouvrage de Henri Ellenberger, *A la découverte de l'inconscient*<sup>12</sup>. Je constatai que la majorité des énoncés freudiens les plus intéressants (les enfants ont déjà très tôt des activités sexuelles, des lapsus traduisent une pensée réprimée, etc.) étaient repris à des prédécesseurs ou à des contemporains, tandis que quasi tous les énoncés spécifiquement freudiens (par exemple, que *tous* les rêves sans exception traduisent un désir) n'étaient pas vérifiés ou étaient réfutés. Cette thèse, que j'avais lue chez Hans Eysenck et Glenn Wilson<sup>13</sup>, m'avait d'abord choqué, mais j'arrivais à y adhérer. J'apprenais aussi par Ellenberger que le cas fondateur de la psychanalyse, Anna O., soi-disant « guérie de *tous* ses symptômes », avait en réalité été un lamentable échec, maquillé en extraordinaire succès. Au fur et à mesure que j'écrivais *Science et illusion en psychanalyse*, je trouvais de moins en moins de science et de plus en plus d'illusions. En 1979, je ne me considérai plus comme analyste et je donnai ma démission à l'Ecole belge de psychanalyse. Le titre du livre devint *Les illusions de la psychanalyse*. Il sortit en 81 chez Mardaga. Il s'en suivit des débats passionnés, des inimitiés durables et de nouvelles amitiés. Je fis beaucoup de conférences, écrivis des articles, puis je fus lassé des polémiques.

## Formation et pratique « comportementales »

Au début des années 80, j'ai suivi une formation en thérapie comportementale et j'ai commencé sa pratique. Cette formation m'a été bien plus utile que mon analyse freudienne pour me gérer comme je le souhaitais. Les quatre apprentissages qui m'ont été les plus bénéfiques sont la relaxation, la régulation de la respiration, la restructuration cognitive et l'expérimentation d'actions nouvelles<sup>14</sup>.

- La méthode de relaxation, telle qu'elle est pratiquée en TCC, facilite la décontraction musculaire (en quelques secondes), le retour au calme psychophysiologique, des moments de profond repos, la réduction d'insomnies.
- L'expiration la plus lente possible permet de réduire l'intensité des émotions actives (peur, angoisse, colère).
- Les diverses formes de restructuration cognitive sont devenues pour moi une pratique quotidienne, contribuant largement à dédramatiser des désagréments et à multiplier les moments de bien-être. Un exemple dont le professeur que je suis a tiré grand profit est de toujours me focaliser, en donnant cours, sur des informations que je voulais « offrir » aux étudiants, plutôt que sur ce que les étudiants pouvaient penser de moi.
- L'importance d'expérimenter de nouveaux modes d'action et d'interaction est une des choses essentielles que m'ont appris TCC. Je rappelle en passant que les comportementalistes ont d'emblée compris l'importance de « comportements privés » (anticipations, réactions émotionnelles, visualisation mentale, dialogue intérieur, gestion de soi, etc.) et qu'ils se sont appelés simplement « comportementalistes » parce qu'ils ont pris le mot « comportement » au sens large, désignant toute activité signifiante, directement ou indirectement observable, et présentant *trois* dimensions : *une composante cognitive* (perception, souvenir, réflexion, etc.), *affective* (plaisir, souffrance, indifférence) et *motrice* (action, expression corporelle).

### **Expérimenter par l'action : Une voie royale pour changer**

Pour apprendre à nager, il faut recevoir des explications *et entrer dans l'eau*. Pour éliminer des phobies, il faut s'informer *et « se mouiller »* : se confronter, suivant une hiérarchie de difficultés, à des situations anxiogènes. Pour démanteler une dépendance ou un rituel obsessionnel, il faut apprendre à se distancer des idées intrusives *et développer des activités concurrentes aux compulsions*. Pour sortir d'un état dépressif, il faut s'engager *pas à pas dans des actions valorisantes* avant même de réussir à modifier des schémas de pensée. Dans les termes d'Albert Bandura, un des principaux pionniers des TCC : « Le changement comportemental est médiatisé par des processus cognitifs, mais ce qui induit et modifie le plus rapidement ces processus cognitifs ce sont des actions menant à l'expérience d'un contrôle effectif »<sup>15</sup>.

### **Des polémiques par vagues**

Entre 1991 et 2003, je n'ai quasi rien publié qui soit hostile à la psychanalyse. Tout au plus quelques interviews dans des journaux, l'un ou l'autre débat télévisé et la traduction d'un texte de Han Israëls sur la fausse biographie d'une adolescente publiée par la psychanalyste Hug-Hellmuth<sup>16</sup>. J'avais fini par renouer des relations cordiales avec des psychanalystes. Mon temps était occupé principalement par des tâches académiques, tandis que je réservais quelques heures par semaine à traiter des phobies, des crises de panique, des obsessions et des compulsions. Sur la base de mon expérience et de lectures, je rédigeai *La gestion de soi* (1992), un ouvrage que je réécrirai en 2012 sous le titre *La nouvelle gestion de soi*

(Christophe André me fera alors l'honneur d'une préface). Je publiai également trois petits livres sur les thérapies comportementales (1995), les phobies (1997) et les colères (1999).

Deux coups de tonnerre en 2004 : les réactions d'une partie des psychanalystes (essentiellement des lacaniens) et de leurs amis (en particulier B.-H. Lévy) à la tentative du député Bernard Accoyer de réglementer la profession de psychothérapeute ; leurs réactions, encore plus violentes, à la publication d'un rapport de l'INSERM qui concluait à la faible efficacité de la psychanalyse en comparaison des TCC. Jacques-Alain Miller, gendre et successeur de Lacan, s'est mis à attaquer les TCC, affirmant par exemple : « Les thérapies cognitivo-comportementales sont des méthodes cruelles qui passent par l'exposition du sujet au trauma lui-même — par exemple en mettant un patient phobique des cafards devant des cafards. La première fois, il hurle, la deuxième fois un peu moins et, au bout de quelque temps, on considérera qu'il est guéri ! C'est du maquillage : les effets, s'ils existent, sont transitoires ou superficiels, quand ils ne se révèlent pas nocifs »<sup>17</sup>. Elisabeth Roudinesco écrivait que les TCC « ont plus à voir avec les techniques de la domination mises en œuvre par les dictatures ou les sectes qu'avec les thérapies dignes de ce nom », qu'elles traitent les gens « comme des rats de laboratoire » et que « la cruauté des hommes, décidément, est sans limite »<sup>18</sup>. Roland Gori, professeur à l'université d'Aix-Marseille, déclarait dans *Le Monde* du 26 février : « Les TCC, c'est un dressage pavlovien. On est dans la soumission librement consentie. Politiquement c'est dangereux. Le rapport de l'Inserm est une machine de guerre contre la psychanalyse ». L'expression « dressage pavlovien » m'a donné l'idée et le titre de la conférence que l'Association Française pour l'Information Scientifique m'a invité à faire à l'occasion de l'assemblée générale de 2004<sup>19</sup>. J'étais relancé dans la polémique. Me taire eut été ne pas venir au secours de personnes en danger : les patients qui font confiance aux lacaniens.

En septembre 2004, l'éditeur des Arènes m'a demandé de contribuer à un livre qui ferait un bilan critique de la psychanalyse. Cela ne m'enchantait guère, mais j'ai cru que c'était mon devoir. J'ai pensé aux malheureux qui s'imaginent que la psychanalyse est le top des psychothérapies et aux étudiants qui s'épuisent à mémoriser des textes lacaniens, auxquels leurs enseignants eux-mêmes ne comprennent pas grand-chose et attribuent les significations les plus fantaisistes.

Ainsi les polémiques ont repris, puis se sont apaisées, me laissant à mes tâches universitaires et à la pratique des TCC ... jusqu'à ce jour de 2011 où j'ai appris que trois lacaniens faisaient un procès et réclamaient la somme délirante de 300 000 euros (sic) à Sophie Robert, la productrice d'un film diffusé sur Internet : « Le Mur. La psychanalyse à l'épreuve de l'autisme ». Le crime : avoir interviewé une dizaine d'analystes sur l'autisme et avoir sélectionné des passages choquants pour le grand public. Ces lacaniens avaient jugé que la présentation leur portait préjudice. La juge leur donna raison, mais trois ans plus tard, en appel, une autre juge, a réhabilité la productrice. Le deuxième juge avait pris la peine de visionner l'ensemble des enregistrements et avait constaté que Sophie Robert aurait pu montrer des propos bien plus scabreux. Cette affaire m'a hélas replongé dans la critique de la psychanalyse. Je n'en suis pas encore tout à fait ressorti.

## **Redéfinir ses valeurs au troisième âge**

Aujourd'hui, à 71 ans, j'ai le bonheur d'être en bonne santé physique et, pour autant que je puisse en juger, en bonne santé mentale. Cette situation tient à des hasards génétiques, mais aussi à des « comportements de santé ». Ma connaissance de lois psychologiques m'a permis, sans devoir faire beaucoup d'efforts, de manger de façon équilibrée, d'avoir une activité physique quotidienne, de ne pas subir d'addictions néfastes, de réduire assez rapidement les états de stress et d'émotions néfastes, d'éprouver souvent des sentiments

de bien-être et de joie. Depuis longtemps, j'ai compris que le bonheur est, pour une large part, conditionné par la capacité de se gérer. Je pense bénéficier de la pratique de cette idée, qu'on trouve déjà chez les stoïciens et les épicuriens.

N'empêche, le vieillissement s'accompagne d'une diminution de l'énergie physique et d'une détérioration des fonctions cognitives. Les renforçateurs du comportement changent. Ainsi je constate une nette diminution de ma curiosité (les voyages, films et les expositions ne me stimulent plus comme autrefois) et une augmentation du plaisir d'être utile à autrui (peut-être parce que j'ai plus de temps libre).

Un renforçateur qui continue à me motiver est de communiquer des informations qui peuvent aider d'autres à moins souffrir et éprouver davantage de bonheur. Autrefois je prenais plaisir à enseigner dans des amphithéâtres. Aujourd'hui je trouve le même genre de satisfaction quand je reçois en consultation, que je traduis des textes et que j'écris des articles, en particulier pour la revue *Science et pseudo-sciences*. Une partie de ces articles porte sur la psychologie générale et la gestion de soi<sup>20</sup>, une autre vise à mettre en garde contre le charlatanisme, le non-sens ou simplement les erreurs de jugement<sup>21</sup>.

## Accepter de s'éteindre

Mes parents sont morts. Une de mes petites filles n'est plus. Des amis et des collègues de mon âge sont décédés. La mort : j'y pense tous les jours. J'essaie de l'appréhender comme un stoïcien. J'en ai très souvent parlé avec des personnes venues pour se délivrer de phobies, d'obsessions et autres troubles anxieux, car ces affections se ramènent souvent à la peur de perdre le contrôle, d'être vulnérable ou de mourir. Je leur ai souvent donné des textes de Sénèque et d'Épicure pour en discuter. On y lit notamment que Sénèque écrivait à Lucilius : « J'ai déjà une longue expérience de la mort. Tu me demandes quand ? Avant de naître. La mort c'est le non-être. En quoi cela consiste, je le sais bien. Il y aura après moi ce qu'il y avait avant moi. [...] On nous allume, on nous éteint. Entre-temps, nous souffrons quelque peu, mais aux deux extrémités c'est la tranquillité profonde »<sup>22</sup>. En effet, la mort c'est la fin absolue de toutes les souffrances corporelles et affectives, c'est le rideau définitivement tiré sur le spectacle quotidien du fanatisme et de la violence, c'est l'extinction de l'inévitable décrépitude physique et intellectuelle. On laisse la place à d'autres, à tour de rôle.

Ma formation en TCC m'a appris que nous disposons d'une certaine liberté pour décoder les réalités, quelles qu'elles soient. J'ai l'espoir que, durant mes derniers jours, je pourrai garder une certaine sérénité ou au moins une attitude digne. Les publications de Steven Hayes m'ont permis de m'entraîner à consentir à l'inévitable<sup>23</sup>. Certes, l'idée se trouve en toutes lettres chez les stoïciens de l'Antiquité, mais Hayes m'a appris à accepter *de bon cœur* quand c'est la meilleure solution pour moins souffrir.

Ma préparation à l'instant ultime ne m'empêche pas d'être heureux, ici maintenant. L'habitude d'opérer *activement* des restructurations cognitives me permet de me focaliser souvent sur l'instant présent et ses possibilités de penser, d'apprendre, d'agir et d'éprouver du bonheur.

La psychologie est une science molle, juvénile. Elle véhicule de nombreuses erreurs et illusions. Face à son insuffisance de scientificité et d'efficacité, j'ai parfois regretté mon choix. N'empêche, si c'était à refaire, je le referais car, en définitive, cette discipline progresse, son étude a largement contribué à mon bonheur et à celui que j'ai pu apporter à d'autres.

## Conseils clé

« Penser et agir, agir et penser, c'est la somme de toute sagesse. L'un et l'autre doivent éternellement alterner leur effet dans la vie comme l'aspiration et l'expiration. Il faut soumettre l'action à l'épreuve de la pensée et la pensée à l'épreuve de l'action. » Johann Goethe <sup>24</sup>

« Ce que je ferai dépend de ce que je fais. L'action compte double ; elle change la situation ; elle me change moi-même. Le bûcheron fend l'arbre et se fait des bras. » Alain <sup>25</sup>

« Un obstacle au bonheur, c'est de s'attendre à trop de bonheur. » Bernard de Fontenelle <sup>26</sup>

## Citations clés pour psys

« Notre foi est une foi dans la foi de quelqu'un d'autre. » William James <sup>27</sup>

« Les pseudo-explications fantaisistes de Freud ont rendu un mauvais service. Aujourd'hui n'importe quel âne dispose de ces images pour "expliquer" les symptômes pathologiques. » Ludwig Wittgenstein <sup>28</sup>

« C'est un devoir moral de tous les intellectuels de tendre vers la simplicité et la lucidité : le manque de clarté est un péché et la prétention un crime. » Karl Popper <sup>29</sup>

<sup>1</sup> *Œuvres II*. Pléiade, 1966, p. 776.

<sup>2</sup> Expression de Lacan (*Écrits*, Seuil, p. 312) pour qualifier les règles de l'*Association internationale de psychanalyse*, présidée par Anna Freud.

<sup>3</sup> Van Rillaer, J. (2012) Mensonges lacaniens. *Science et pseudo-sciences*, 300 : 57-63. En ligne : <http://www.pseudo-sciences.org/spip.php?article1825>

<sup>4</sup> Voir p. ex. la conclusion de son séminaire « L'éthique de la psychanalyse » (1960) : « 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 » (*Le Séminaire. Livre VII*. Seuil, 1986, pp. 368, 370).

<sup>5</sup> « The effects of psychotherapy : An evaluation », *Journal of Consulting Psychology*, 16 : 319-324.

<sup>6</sup> *Neue Folge der Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse* (1933) G.W., XV, p. 101.

<sup>7</sup> L'agressivité en psychanalyse (1948). In *Écrits*, Seuil, 1966, p. 101-124.

<sup>8</sup> Éd. du Seuil, 1973, p. 72. Réédité dans *Autres écrits*, Seuil, 2001, p. 545.

<sup>9</sup> Freud écrivait qu'il ne faut communiquer des interprétations que « lorsque, par une préparation, le malade est arrivé lui-même à proximité de ce qu'il a refoulé » et « s'est attaché (transfert) au médecin de telle sorte que les sentiments à son égard rendent une fuite rapide impossible » (« Ueber "Wilde" Psychoanalyseé, 1910, G.W., VIII, p. 123s).

<sup>10</sup> *Quarto*. Supplément belge à *La lettre mensuelle de l'École de la cause freudienne*, 1981, n° 2.

<sup>11</sup> *Ornicar ? Bulletin périodique du champ freudien*, 1979, 19, p. 5.

<sup>12</sup> *The Discovery of the Unconscious*. Basic Books, 1970. Trad., *A la découverte de l'inconscient. Histoire de la psychiatrie dynamique*. Éd. Simep, 1974. Rééd., *Histoire de la découverte de l'inconscient*. Fayard, 1994, 1016 p.

<sup>13</sup> *The experimental study of freudian theories*. Methuen, 1973, 405 p.

<sup>14</sup> Pour des détails sur ces apprentissages : J. Van Rillaer (2012) *La nouvelle gestion de soi*. Mardaga, 332 p.



- 
- <sup>15</sup> Self-efficacy : Toward an unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 1977, 84 : 191-215. Rééd. in *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 1978, 1, p. 139.
- <sup>16</sup> L'histoire du « Journal d'une adolescente ». *Science et pseudo-sciences*, 2001, n° 246, p. 34-38.
- <sup>17</sup> *L'Express* du 23-02-2004.
- <sup>18</sup> *Le patient, le thérapeute et l'État*. Fayard, 186 p.
- <sup>19</sup> Le “dressage pavlovien” des freudiens. Comprendre le conflit psychanalyse-psychologie scientifique. En ligne : <http://www.pseudo-sciences.org/spip.php?article373> — Version papier dans la *Revue de Psychoéducation* (Université de Montréal), 2005, 34 : 135-151.
- <sup>20</sup> Exemple : « L'impact psychologique des traumatisme et leur traitement ». En ligne : <http://www.pseudo-sciences.org/spip.php?article1598>
- <sup>21</sup> Exemple : « Le freudisme : un conte scientifique ». En ligne : <http://www.pseudo-sciences.org/spip.php?article2347>
- <sup>22</sup> *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*. Trad., Paris : Arléa, 1990, Lettre n° 54, p. 59.
- <sup>23</sup> Pour une présentation en français : B. Schoendorff *et al.* (2011) *La thérapie d'acceptation et d'engagement*. Préfaces de S. Hayes, R. Kolhenberg & M. Tsai. De Boeck, 508 p.
- <sup>24</sup> *Les Années de voyage*. Cit. in P. Hadot (2008) *N'oublie pas de vivre. Gœthe et la tradition des exercices spirituels*. Albin Michel, p. 271.
- <sup>25</sup> (Janvier 1928). *Propos*. Tome II. Pléiade, 1970, p. 736, § 462.
- <sup>26</sup> *Du bonheur*, 1724. <[http://fr.wikisource.org/wiki/Du\\_bonheur](http://fr.wikisource.org/wiki/Du_bonheur)>
- <sup>27</sup> *The will to believe*. Harvard University Press, 1897, p. 9.
- <sup>28</sup> *Culture and Value* [1946]. University of Chicago Press, 1984, p. 55.
- <sup>29</sup> *La connaissance objective*. Trad., Bruxelles : Éd. Complexe, 1978, p. 55.

Jacques Van Rillaer est docteur en psychologie. Il est professeur émérite à l'université de Louvain. Il a pratiqué la psychanalyse freudienne pendant une dizaine d'année, puis s'est réorienté vers les TCC. Il est auteur et co-auteur d'une dizaine d'ouvrages, entre autres *La nouvelle gestion de soi* (éd. Mardaga, 2012) et, aux éditions Odile Jacob, *Psychologie de la vie quotidienne* (2003) et *L'accompagnement psychologique des enfants malades* (avec N. Van Broeck, 2012).