

Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive.
Paris : Elsevier Masson, 2006, vol. 16, n° 1, p. 3-6.

Lire encore Skinner pour pratiquer les TCC ? ¹

Jacques Van Rillaer

Université de Louvain-la-Neuve

Skinner nous a quitté en 1990. La plupart de ses grands livres sont parus il y a un demi-siècle. Les éditions In Press ont édité cette année-ci la traduction française de deux ouvrages importants : *Walden Deux* et *Science et comportement humain*. Etais-ce une bonne idée ? Plus précisément, pour nous thérapeutes, est-il intéressant, aujourd'hui encore, de lire ou de relire Skinner en vue de mieux venir en aide à ceux qui font appel à nous ?

Skinner lui-même n'avait pas le culte de la personnalité, ni la sienne ni celle des autres. Il regrettait que Clark Hull, le célèbre psychologue de Yale, ait appelé "boîte de Skinner" le dispositif qu'il avait mis au point pour étudier le comportement opérant chez des animaux. Il écrivait dans son autobiographie : "Je n'aime pas être un éponyme. J'ai demandé à mes amis de ne pas utiliser l'expression "Skinner box". Je ne me suis jamais querellé sur des questions de priorité. Je n'ai jamais exposé mes trophées, médailles et diplômes honorifiques : ils se trouvent tous dans une armoire au sous-sol de la maison. Je n'ai jamais été un constructeur d'empire. D'autres que moi dirigent des revues et des associations qui promeuvent l'analyse expérimentale du comportement. J'ai donné des interviews, j'ai participé à des débats, j'ai contribué à des documentaires et je me suis appliqué à d'autres formes de publicité, mais uniquement, je pense, pour promouvoir l'esprit scientifique" (1983, p. 411).

Skinner préférait étudier des comportements et leurs facteurs que d'étudier des livres. A la fin de sa vie, il disait que sa carrière intellectuelle se caractérisait par ce principe de Francis Bacon : "Les livres doivent venir à la suite des sciences et non les sciences à la suite des livres"². Il écrivait : "J'ai lu par plaisir, mais beaucoup moins pour apprendre. J'ai peu lu en psychologie. (...) Mes expérimentations provenaient, non de théories, mais d'autres expérimentations. Mes livres ont été écrits à partir de la nature et non à partir d'autres livres" (id., p. 406).

La plupart des praticiens des TCC partagent l'opinion de Skinner sur le culte de la personnalité et sur la lecture de livres : il est plus important d'observer et d'expérimenter

¹ Communication d'introduction à la table ronde "Du comportementalisme au cognitivisme", lors des 33^{èmes} Journées de l'Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive (AFTCC), tenues à Paris le 17-12-2005.

² *Books must follow sciences, not sciences books.*

que de lire et commenter à l'infini des textes sacralisés. Et pourtant, je pense pouvoir recommander de lire Skinner, bien plus que John Watson ou même Joseph Wolpe. Deux raisons à cette recommandation : d'une part, rendre justice à Skinner, qui est sans doute le psychologue le plus souvent cité et critiqué sans avoir été lu dans le texte ; d'autre part, et c'est plus important, découvrir ou mieux comprendre des notions que tout comportementaliste devrait parfaitement connaître.

Premier point : les critiques injustes à l'adresse de Skinner.

Quelques jours avant sa mort, Skinner faisait une fois de plus état de son regret de ne pas avoir été compris. Il disait : "Au total, j'ai écrit environ vingt livres et j'attendais que l'on comprenne finalement ce que j'ai écrit. Or je vois que l'on publie les erreurs les plus grossières à mon sujet" (Negri, 1990).

Un exemple parmi beaucoup d'autres. En 1966, le *New York Times Magazine* publiait un article sur le béhaviorisme. Le journaliste avait rencontré Skinner à plusieurs reprises, il avait assisté à des cours et séminaires. Il écrivait dans son article : "Skinner se considère comme un événement dans l'histoire de l'humanité". En réalité, durant le séminaire auquel avait assisté le journaliste, Skinner avait abordé la question de l'individualité et avait expliqué que *chaque personne* est un événement unique dans l'histoire de l'espèce (1983, p. 298).

Aujourd'hui, des personnes qui s'en prennent au béhaviorisme déclarent encore que ce courant méconnaît totalement la singularité de la personne. En fait, Skinner et les béhavioristes en général ont dit et redit que les particularités génétiques et l'histoire des interactions font que chaque personne présente des aspects radicalement singuliers. Skinner écrivait par exemple : "L'individu est un lieu où convergent, en un faisceau unique, de nombreuses lignes de développement. Son individualité n'est pas mise en question. Chaque cellule de son corps est un produit génétique unique, comme est unique l'empreinte digitale, cette marque classique de l'individualité. Et même à l'intérieur de la culture la plus conformiste, chaque histoire personnelle est unique" (1971, tr. p. 253). Ce que le béhaviorisme affirme, par ailleurs, c'est que les comportements se produisent selon des lois, plus précisément des lois probabilistes. L'étude expérimentale de comportements permet de prédire que, dans tel genre de situation, tel type d'individu adoptera tel type de comportement. La connaissance de lois empiriques et de particularités de la personne singulière permet d'émettre des prédictions et permet de mieux faire de la psychothérapie qu'en s'en tenant à la simple écoute et à la compréhension empathique.

Nous pourrions ici faire une longue liste d'affirmations sur Skinner qui se trouvent totalement en contradiction avec ce que celui-ci a écrit, souvent de façon répétée et insistante. Encore un exemple. On lit souvent dans des publications psychanalytiques, mais aussi dans des textes non freudiens, que le béhaviorisme est une psychologie "S-R". En réalité, Skinner et les autres béhavioristes n'ont cessé de répéter que toute analyse du comportement nécessite quatre types d'observations.

1° L'observation du comportement comme tel, sa fréquence, sa durée, son intensité. A cette étape, il faut s'efforcer de ne pas lire dans le comportement tout autre chose que ce qui est observable.

2° L'observation des antécédents qui incitent à agir (appelés "stimuli discriminatifs").

3° L'observation des conséquences antérieurement vécues de ce type de comportement (conséquences appelées "renforceurs" lorsqu'elles rendent plus "fortes" la probabilité de la répétition de ce comportement).

4° L'observation des "contingences de renforcement" du comportement, c'est-à-dire les relations précises entre le comportement, ses antécédents et ses conséquences. A ce niveau, on attachera beaucoup d'importance à la façon dont les conséquences se produisent : leur probabilité d'apparition et le délai entre le comportement et les effets éprouvés.

Tournons-nous à présent vers quelques notions, élaborées par Skinner, qui sont essentielles pour pratiquer les TCC. Mon énumération sera évidemment loin d'être exhaustive. Je voudrais seulement donner envie de lire Skinner lui-même, sans culte de la personnalité, sans sacralisation de ses textes, sans fétichisme.

Skinner se définit comme un behavioriste radical. Il veut dire par là qu'il applique les principes de l'analyse comportementale aussi bien aux conduites observables, publiques, qu'aux comportements "privés", inobservables. Skinner et la plupart des behavioralistes ne nient aucunement l'existence et l'importance de phénomènes intérieurs, plus précisément des processus cognitifs et affectifs. Durant les vingt premières années de sa carrière, Skinner a passé beaucoup de temps à observer des réactions de rats et de pigeons à la suite de modifications de contingences environnementales, mais, à partir des années 50 jusqu'à sa mort en 1990, il n'a cessé d'observer et d'analyser des comportements intérieurs : l'autoverbalisation, la visualisation mentale, la démarche de résolution de problèmes, les conduites d'autocontrôle et de gestion de soi ("self-management"), etc. Bien plus, dès 1932, il commençait un ouvrage sur le langage, ouvrage qu'il terminera 25 ans plus tard, sous le titre *Verbal Behavior*, et qui comptera pas moins de 478 pages.

On ne peut pas dire que Skinner a évolué du behaviorisme au cognitivisme. En tant que behavioriste radical, il a toujours estimé que l'étude du comportement doit affronter le difficile problème de l'univers privé et peut le faire sans tomber dans le mentalisme. Pour un behavioriste comme Skinner, les comportements cognitifs "intérieurs" ne sont pas d'une nature foncièrement différente des actions observables de l'extérieur. Ils sont seulement moins faciles à étudier et présentent beaucoup plus de risques d'erreurs d'interprétation.

Une erreur fondamentale d'autres courants de la psychologie — notamment la psychanalyse, mais aussi certaines formes de "cognitivisme" — réside dans ce qu'on appelle le mentalisme, l'explication de comportements par des entités mentales. On peut distinguer deux formes de mentalisme : la plus grave consiste à inventer des entités mentales pour expliquer des comportements. La psychanalyse nous offre quantité d'exemples. Un des plus connus sont "les pulsions de mort". Freud explique la haine, les conduites hostiles, les actes d'automutilation, le masochisme, la culpabilité et encore d'autres choses par une même réalité cachée : les *Todestriebe*. En réalité, cette explication n'a guère plus de pertinence épistémologique que la *virtus dormitiva* des médecins de Molière pour expliquer que l'opium fait dormir (Van Rillaer, 1981, p. 277).

Une autre forme de mentalisme n'a pas ce côté absurde, mais constitue néanmoins un obstacle à des investigations et à des actions efficaces : elle consiste à expliquer des actions par des traits de personnalité, des sentiments ou des cognitions. On dira par

exemple que Paul n'étudie pas parce qu'il est paresseux ou parce qu'il n'aime pas l'étude ou encore parce qu'il perçoit l'étude comme inutile. Pour le behavioriste, il est essentiel d'observer et d'analyser les comportements d'étude chez Paul, les comportements concurrents à l'étude et les interactions entre Paul et les environnements dans lesquels il vit et a vécu. Des analyses de comportements et de leurs contingences environnementales apportent souvent des informations décisives pour expliquer les comportements, mais aussi pour les changer. A y regarder de près, les changements de comportement trouvent le plus souvent leur point de départ dans des contingences externes : des modifications du milieu physique, des informations nouvelles, des incitations à un nouveau traitement d'informations anciennes. Ni le pédagogue, ni le thérapeute ne peuvent agir directement sur les traits de personnalité, les sentiments ou les esprits. Ils ne peuvent favoriser des changements qu'en modifiant l'environnement (physique ou social), en donnant des informations et en aidant la personne à mieux saisir des règles du type "si je souhaite tel effet, je dois, dans telle situation, adopter ou apprendre à adopter tel genre de comportement".

Un des mérites de Skinner est de souligner que les activités cognitives — percevoir, imaginer, penser, résoudre des problèmes, etc. — sont des comportements opérants, c'est-à-dire des opérations d'un sujet qui se comporte en fonction de situations et en vue de certains effets. Skinner écrit par exemple, au sujet de la pensée, que "La conception la plus simple et la plus satisfaisante consiste à considérer la pensée comme un comportement — verbal ou non verbal, manifeste ou couvert ("covert"). La pensée n'est pas un mystérieux processus produisant le comportement : elle est elle-même un véritable comportement, avec toute la complexité des relations qui le contrôlent, tant du côté du sujet qui se comporte que du côté du contexte environnemental (...) La pensée n'est pas une cause mystique ou un précurseur de l'action, ni un rituel inaccessible ; elle est elle-même action et elle se prête à une analyse par des concepts et des techniques des sciences naturelles, une analyse dont le but ultime est de rendre compte en termes de variables qui la contrôlent" (1957, p. 449).

Certaines cognitions ne sont pas vécues comme de véritables comportements, mais comme des phénomènes automatiques, qui semblent s'imposer à nous de façon soudaine et que nous ne pouvons pas facilement éliminer. En particulier les personnes qui souffrent d'obsessions ou de dépressions se plaignent de "l'irruption involontaire dans leur esprit" de nombreuses images mentales et pensées pénibles. On peut néanmoins envisager ces cognitions comme des opérants (automatisés), qui ont comporté antérieurement des conséquences appétitives (souvent l'évitement de stimuli pénibles) et qui continuent à en comporter, ne fût-ce que de façon intermittente. Les comportementalistes refusent l'idée d'une espèce d' "homunculus" (un être caché à l'intérieur de la personne), qui manipule la personne comme si celle-ci était une marionnette. Sans doute y a-t-il de nombreux comportements dont nous ne prenons pas conscience et dont nous ne comprenons guère les déterminants essentiels, mais ce n'en est pas moins toujours nous qui nous comportons, quoi que nous fassions, pensions ou éprouvions. Pour le behaviorisme, il n'y a pas une âme, un esprit ou un Inconscient qui agit à l'intérieur de nous.

La lecture de Skinner est une activité qui permet de battre en brèche ce qu'on peut appeler la "dérive cognitive", qui consiste à négliger les contingences de renforcement de nos pensées et croyances. Nos opérations cognitives sont stimulées par l'environnement et régies par leurs effets : nous pouvons accorder foi à des réalités désagréables parce que nous avons appris qu'une perception relativement objective des faits présente des

avantages (tels qu'une préparation adéquate aux dangers), mais nous pouvons aussi, en fonction d'autres intérêts, nier des réalités et entretenir des illusions.

Une série de problèmes psychologiques proviennent d' "évitements cognitifs" : la personne se focalise sur des préoccupations ou développe une assuétude de manière à éviter de penser à des réalités qui lui sont particulièrement désagréables. Une analyse fonctionnelle de cognitions s'avère alors indispensable pour se libérer de réactions dites "névrotiques".

Les réactions cognitives et affectives jouent assurément un rôle déterminant dans nos conduites, mais Skinner nous invite à les considérer comme des comportements modifiables, à analyser leur contexte et à recourir, autant que possible, à l'action en vue de les modifier. Nous pouvons changer directement des pensées et des schémas cognitifs, mais la manière la plus efficace d'opérer un changement cognitif *substantiel* est, le plus souvent, de passer par l'expérience de nouvelles actions — programmées en fonction de leur degré de difficulté — et suivies, aussi rapidement que possible, d'effets appétitifs, c'est-à-dire du plaisir ou la diminution de souffrance.

A la suite de Skinner, citons quelques catégories d'actions à promouvoir en thérapie comportementale.

- Des actions qui favorisent des restructurations cognitives et des modifications de réactions émotionnelles. Par exemple, rester en présence de stimuli anxiogènes jusqu'à ce leur signification nous apparaisse transformée et qu'ils perdent dès lors leur impact émotionnel. Skinner en parlait déjà dans *Science et comportement humain*, en 1953 (trad., p. 219), avant que Wolpe (1954) n'élabore sa technique de désensibilisation systématique.

- Les actions concurrentes à celles de nos réactions que nous voulons diminuer ou faire disparaître. Par exemple, dans des situations où nous avons tendance à adopter une réaction impulsive, comme la colère, prendre l'habitude de se dire "stop", d'expirer lentement et d'adopter une démarche de résolution de problème.

- Des conduites qui s'accompagnent d'un sentiment de compétence et de satisfaction. Avant que Bandura (1977) ne développe le concept de "self-efficacy", Skinner insistait sur le pouvoir antidépresseur de telles activités. Par exemple, quand il parlait des déficients mentaux, il estimait que ceux-ci sont traités avec davantage de dignité lorsqu'ils sont dans un environnement qui les incite à réaliser des actions, à faire des efforts et à éprouver leur efficacité, que lorsqu'ils reçoivent tout passivement (Skinner, 1972).

- L'action sur des stimuli qui induisent des comportements. Nous pouvons introduire des stimuli dans notre environnement et en éliminer d'autres, de manière à contrôler des stimuli qui nous contrôlent. L'exemple le plus simple est de placer un réveil à bonne distance du lit de façon à nous réveiller et à nous inciter à nous lever à un moment où nous ne le faisons pas volontiers (Skinner, 1953, tr., p. 230). Plus fondamentalement, les comportementalistes devraient collaborer davantage avec des décideurs sociaux en vue de réaliser des changements dans l'environnement physique et social. La focalisation exclusive sur des contenus et des processus cognitifs constitue une regrettable régression par rapport au comportementalisme d'un Skinner, un comportementalisme qui implique les trois aspects du comportement — cognitif, affectif et moteur — et qui invite

à examiner des déterminants environnementaux et physiologiques. L'ouvrage *Walden Deux* n'a pas été un simple divertissement d'un professeur de psychologie désœuvré pendant quelques semaines. Le souci de réfléchir aux contingences sociétales et à des possibilités de les changer est au cœur du paradigme béhavioriste. Les comportementalistes, plus que les autres psys, doivent s'occuper de l'influence des contextes sociaux sur les souffrances et le bonheur des hommes.

Skinner n'est pas l'incarnation de la psychologie. Il n'est même pas "le" porte parole attitré du béhaviorisme. Depuis ses publications, quantité de progrès ont été réalisés. J'ai toutefois la conviction que sa lecture est encore à recommander, tant pour mieux comprendre des principes de la psychologie scientifique que pour éviter certaines dérives des pratiques dites "cognitivistes" ou "cognitivo-comportementales".

Publications citées

- Bandura (1977) Self-efficacy : Toward an unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84: 191-215.
- Negri, G. (1990) Zeal for life into the end. Noted behaviorist B.F Skinner faces his dead. *The Boston Globe*, 10 august.
- Skinner, B.F. (1948) *Walden Two*. New York : Macmillan, 320 p. Reed.: 1969. Trad., *Walden 2. Communauté expérimentale*. Paris : In Press, 2005, 322 p.
- Skinner, B.F. (1953) *Science and human behavior*. The Macmillan Company, 461 p. Paper ed.: Free Press, 1965. Trad., *Science et comportement humain*. Paris : In Press, 416 p.
- Skinner, B.F. (1957) *Verbal behavior*. Appleton-Century-Crofts, 478 p.
- Skinner, B.F. (1971) *Beyond freedom and dignity*. New York : Knopf. [Reprinted with a new preface and epilogue. London: Penguin-Peregrine Books, 1988, 228 p.] Trad. par A.M. & M. Richelle: *Par-delà la liberté et la dignité*. Paris : Laffont, 1972, 270 p.
- Skinner, B.F. (1972) Compassion and the ethics in the care of the retardate. *Cumulative record*. 3rd ed. New York : Appleton-Century-Crofts, p. 283-91.
- Skinner, B.F. (1983) *A Matter of Consequences. Part Three of an Autobiography*. New York : Knopf, 442 p.
- Van Rillaer, J. (1981) *Les illusions de la psychanalyse*. Belgique : éd. Mardaga, 415 p.
- Wolpe, J. (1954) L'inhibition réciproque, principale base des effets en psychothérapie. Texte remanié rééd. dans Eysenck (éd.) *Conditionnement et névroses*. Trad., Paris : Gauthier-Villars, 1962, p. 67-97.