

## Le petit Albert et le petit Peter

JACQUES VAN RILLAER

Professeur de psychologie émérite à l'université de Louvain. Il a pratiqué la thérapie psychanalytique puis cognitivo-comportementale. Auteur notamment de *Psychologie de la vie quotidienne* (Odile Jacob) et *La gestion de soi* (Mardaga). Collaborateur régulier du périodique *Science et pseudo-sciences* (www.afis.org)

John Broadus Watson (1878-1958) est considéré comme le père du behaviorisme, une psychologie qui se veut scientifique et qui définit son objet non plus comme étant l'âme (*psukhê*), mais le comportement (*behavior*). Il n'était pas le premier à adopter ce point de vue mais, en tant qu'éditeur de la *Psychological Review*, il a pu le développer avec force dès 1913. Une idée centrale est le refus du *mentalisme*, c'est-à-dire l'explication de comportements par des entités mentales invisibles ou des expressions tautologiques. Ainsi, pour expliquer réellement des comportements agressifs, il faut examiner les interactions précises de l'individu avec ses environnements présents et passés, et ne pas se contenter de concepts comme « pulsion d'agression » ou « pulsion de mort », qui n'expliquent pas plus l'agressivité que la « virtus dormitiva » explique que l'opium fasse dormir<sup>2</sup>.

### Le petit Albert. Une phobie expérimentale

Freud avait publié en 1909 sa première analyse d'une phobie. Hans, un enfant de 4 ans 9 mois avait peur des chevaux après avoir vu un cheval tomber bruyamment. Le père avait traité son fils sous la direction de Freud. Celui-ci avait interprété la phobie comme l'expression symbolique de refoulements sexuels : *in fine*, c'est-à-dire à l'étage inconscient, le garçon n'avait pas peur des chevaux, mais redoutait d'être castré par son père parce qu'il éprouvait des désirs incestueux pour sa mère. Selon Freud, une phobie ne peut disparaître que si la personne découvre et accepte sa signification « profonde », c'est-à-dire « freudienne ». Dès lors lui et le père n'ont cessé de marteler cette interprétation aux oreilles de l'enfant jusqu'à ce que la peur diminue.

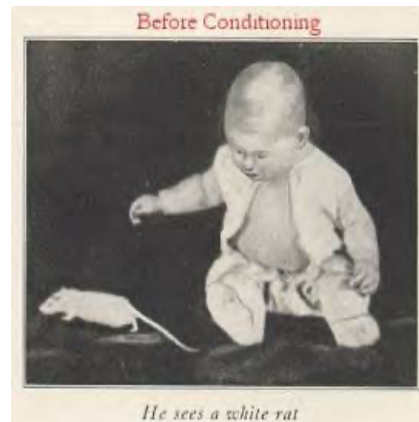
Watson prend le contre-pied de cette conception. Il estime qu'il y a des peurs innées (p.ex. celle produite par un son brusque et violent), mais que la majorité sont apprises. Pour mettre à l'épreuve son hypothèse, il réalise avec son assistante Rosalie Rayner la première expérience

---

<sup>1</sup> Ajouts à l'article paru en 2017 : les images et la remarque sur l'évolution des normes morales (note 4).

<sup>2</sup> Molière a joliment illustré les pseudo-explications dans *Le Malade imaginaire*. Dans la scène de l'intronisation du médecin, lorsque le Président demande pourquoi l'opium fait dormir, le récipiendaire répond : « Quia est in eo Virtus dormitiva » (parce qu'il y a en lui une force dormitive) — ce qui lui vaut les applaudissements du jury. Certes il est légitime et intéressant de dire que l'opium a la propriété de faire dormir. L'erreur réside dans le « quia », le « parce que », l'attribution d'une valeur explicative à un énoncé descriptif. Nous pouvons déclarer : « Pierre est agressif, il va sans doute critiquer nos propositions », mais non : « il va sans doute critiquer nos propositions parce que qu'il est agressif, parce qu'il a une forte agressivité ».

contrôlée d'induction d'une phobie chez un être humain<sup>3</sup>. Le sujet, qu'il appelle Albert B., est un garçon de 9 mois, équilibré, flegmatique. Il accompagne sa mère à l'hôpital où elle travaille. Mis en présence de divers stimuli (masque, rat, lapin, masque, etc.), il ne manifeste aucune crainte. Seul un son violent déclenche des signes objectifs de peur.



Le petit Albert

Les observations se poursuivent comme suit. Watson se trouve avec Albert et un rat blanc dans la même pièce. Chaque fois que l'enfant essaie d'atteindre l'animal (*stimulus neutre*), Watson produit un son violent en frappant une barre de métal avec un marteau (*stimulus inconditionnel* de peur). L'enfant pleure.

Les jours suivants, le scénario est répété sept fois. Dès lors Albert, mis en présence d'un rat blanc, pleure et veut fuir, même si aucun son ne retentit. Le rat est devenu un *stimulus conditionnel* qui provoque une *réaction conditionnelle* de peur, réaction qui se maintient plusieurs jours.

À présent Albert a aussi peur d'un lapin blanc et, dans une moindre mesure, d'un manteau de fourrure et d'une boule d'ouate. Il y a *généralisation du stimulus* (Watson écrit *transfer*), la diffusion de la signification d'un stimulus à des stimuli similaires. Watson écrit : « Il est probable que beaucoup de phobies sont de véritables réactions émotionnelles conditionnées, de type direct ou transférentiel ». Il avait raison d'écrire « probable » et « beaucoup » (plutôt que « toutes ») car des phobies se développent aussi via d'autres processus<sup>4</sup>.

La mère a brusquement cessé son travail à l'hôpital de sorte que Watson n'a pas eu l'occasion d'expérimenter quatre méthodes prévues pour déconditionner les phobies. C'est une élève, Mary Cover Jones, devenue professeure à l'université Columbia, qui les testera trois ans plus tard.

En concluant, Watson souligne que la peur est une émotion fondamentale. Il s'oppose ainsi à Freud, pour qui la peur d'un objet non réellement dangereux est causée par le refoulement inconscient d'un désir sexuel. Il ajoute en faisant allusion au célèbre cas de l'Homme aux loups : « Dans vingt ans, les freudiens, à moins que leurs hypothèses ne changent, s'ils viennent à analyser la peur d'Albert pour un manteau en peau de phoque — à supposer qu'il se fasse analyser à cet âge — tireront probablement de lui le récit d'un rêve, dont l'analyse révélera qu'à l'âge de 3 ans il essaya de jouer avec les poils pubiens de sa mère et fut violemment repoussé. (Nous ne nions nullement que cela puisse se produire dans un autre cas.) Si l'analyste a suffisamment préparé Albert à accepter un tel rêve comme explication de ses tendances d'évitement et s'il a suffisamment d'autorité et de personnalité pour le persuader, Albert pourra être tout à fait convaincu que ce rêve a vraiment révélé les facteurs de cette peur ».

<sup>3</sup> Conditioned emotional reactions. *Journal of experimental Psychology*, 1920, 3: 1-14.

<sup>4</sup> Pour un bref exposé des facteurs et des traitements de phobies : sur [www.afis.org](http://www.afis.org) — Rechercher : « phobies ».

Les réactions à cette publication ont été très nombreuses et dans des sens très différents. Le récit se trouve dans de nombreux manuels de psychologie, souvent avec des inexactitudes allant de « Watson a déconditionné les phobies d'Albert » jusqu'à « Albert s'est retrouvé avec une phobie extrêmement résistante ». Watson lui-même a publié des récits légèrement différents dans des articles de vulgarisation. Des objections morales sont évidemment apparues, auxquelles on peut timidement répondre qu'aujourd'hui les psychologues ne se permettent plus pareilles expérimentations<sup>5</sup>

Des chercheurs semblent avoir retrouvé les traces d'Albert devenu adulte, sans pouvoir conclure à l'impact de l'expérience. Un des articles les plus sévères qualifie l'expérience de « *résultats intéressants mais ininterprétables* » et de « mythe d'origine » : Albert serait au behaviorisme ce qu'Anna O. est à la psychanalyse<sup>6</sup>.

## Mary Cover Jones

Mary Cover a suivi les indications de Watson pour mener des expériences sur l'élimination des phobies chez les enfants. Elle n'a pas eu le culot de provoquer des phobies. Ce n'était pas nécessaire car il est facile de trouver des enfants de l'âge d'Albert ayant ses peurs. L'âge moyen de l'apparition de la phobie des animaux est 4 ans<sup>7</sup>.

Mary Cover a essayé cinq méthodes avec 70 enfants de moins de 8 ans qui fréquentaient une garderie. Ces enfants présentaient des phobies de petits animaux tout en étant en bonne santé. Deux méthodes se sont avérées efficaces<sup>8</sup>. Mary Cover en donne une description détaillée dans sa publication du cas de Peter, un enfant de 2 ans 10 mois, qui avait peur des rats blancs et des lapins et, dans une moindre mesure, d'une boule d'ouate et de vêtements de fourrure<sup>9</sup>.

### Le petit Peter. Le déconditionnement d'une phobie

Mary Cover a établi 17 degrés de tolérance à la présence d'un lapin, allant de « Le lapin suscite la peur où qu'il soit dans la pièce » jusqu'à « L'enfant est dans son parc avec le lapin et lui laisse toucher les doigts ».

Elle commence par « l'imitation sociale » : Peter joue avec une fillette et deux garçons de son âge qui n'ont pas peur des lapins. À chaque séance, un lapin est amené un certain temps. Peter reste à distance de l'animal. Sa tolérance augmente de séance en séance, mais à la 7<sup>e</sup> les progrès semblent brusquement perdus. La veille, quand Peter a quitté le laboratoire, un gros chien a sauté sur lui et sur l'infirmière qui l'accompagnait. Tous deux ont été effrayés.

Mary Cover essaie alors le « conditionnement direct » ou « déconditionnement ». L'enfant est installé sur une chaise haute. Pendant qu'il reçoit ses aliments préférés ou joue agréablement, un lapin est amené dans une cage grillagée à l'autre bout de la pièce. Peter manifeste de la peur. La cage est placée à une distance telle qu'il cesse de pleurer (6 mètres). Jour après jour, la cage est rapprochée, tandis que Peter s'habitue progressivement au stimulus. Mary Cover fait

---

<sup>5</sup> Il faut ici rappeler que les conceptions du bien et du mal changent au fil des siècles, parfois rapidement. Il y a à peine quelques décennies, l'esclavage paraissait tout à fait normal dans les pays arabes, en Europe et en Amérique. Le racisme est une attitude qui commence seulement à être désapprouvée en Occident. Pour de nombreux exemples de l'évolution rapide des normes morales, voir p.ex. Richard Dawkins, *Pour en finir avec Dieu*. Trad., Robert Laffont, 2008, p. 245-290. — *Dieu ne sert plus à rien*. H&O, 2020, p. 137-153.

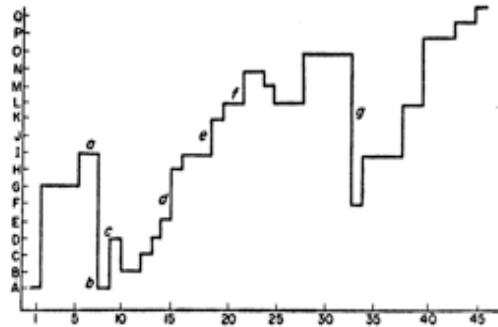
<sup>6</sup> Harris, B. (1979) Whatever happened to little Albert? *American Psychologist*, 34: 151-160.

<sup>7</sup> Becker, E. *et al.* (2007) Epidemiology of specific phobia subtypes. *European Psychiatry*, 22: 69-74.

<sup>8</sup> The elimination of children's fears. *Journal of Experimental Psychology*, 1924, 7: 383-390.

<sup>9</sup> A laboratory study of fear : The case of Peter. *Pedagogical Seminary*, 31: 308-315.

à nouveau appel aux trois autres enfants. Après quelques séances, la cage peut être rapprochée sans déclencher de vives réactions. À la 33<sup>e</sup>, Peter accepte de tenir le lapin sur les genoux (13<sup>e</sup> degré de tolérance), mais l'animal l'égratigne légèrement au moment où il le met dans sa cage. À la séance suivante, Peter est retombé au 6<sup>e</sup> niveau : il tolère le lapin dans la pièce sans plus. Ensuite il repart de l'avant. A la 40<sup>e</sup> séance, il arrive au 15<sup>e</sup> niveau : il accepte de rester avec le lapin dans son parc. Au bout de 45 séances, il atteint le dernier niveau de la hiérarchie. La réaction de peur déclenchée à la vue d'un lapin a disparu au profit de nouvelles conduites, tout à fait positives : Peter accepte l'animal dans son parc, il joue avec lui et le caresse affectueusement.



Mary Cover a continué à voir Peter (malheureusement elle n'a pas précisé la durée du suivi) et n'a constaté aucun « symptôme de substitution » — pour parler comme les freudiens. Au contraire, elle a observé une généralisation de l'extinction : l'absence d'anxiété à la vue de vêtements de fourrure et d'une boule d'ouate, la diminution de la crainte des rats blancs, alors qu'elle n'avait pas travaillé sur ces réactions.



Mary Cover Jones âgée

### Aux sources des thérapies comportementales

On peut définir les thérapies comportementales d'au moins deux façons : des procédures destinées à résoudre des problèmes psychologiques par l'adoption de comportements déterminés ou des procédures psychothérapeutiques qui s'appuient sur la démarche *scientifique*. La première définition permet d'englober nombre de procédures anciennes et de remonter à celle évoquée dans *L'Odyssee* (Ch. XII), quand Ulysse s'est trouvé confronté aux chants ensorcelants des sirènes auxquels aucun marin n'avait pu résister. Ulysse a bouché les

oreilles des marins (technique du *contrôle du stimulus*), il s'est fait attacher au mât (*auto-empêchement d'une action impulsive*) et a donné l'ordre aux marins de serrer davantage les liens s'il suppliait, au plus fort de la tentation, d'être délivré (*préparation d'une procédure d'alerte*).

Si l'on adopte la deuxième définition, on peut dire, à la suite de Joseph Wolpe, que « Mary Cover est la mère des thérapies comportementales ». Elle semble avoir été la première à mettre en œuvre plusieurs principes essentiels des thérapies comportementales au sens strict : (a) *L'objectif* était la modification de comportements observables et mesurables. (b) *La méthode* d'analyse et de traitement relevait de la psychologie scientifique (le conditionnement pavlovien). Mary Cover a observé et expérimenté de façon méthodique ; elle a évalué objectivement l'effet des procédures. (c) *Le style de la thérapie* était à la fois actif, directif et respectueux de la personne. Mary Cover a programmé des conditions environnementales propices au changement de comportement : la confrontation effective avec le stimulus anxiogène situé à des distances variables et la présence de modèles facilement imitables. Elle a suscité de nouveaux comportements (imiter des camarades, s'intéresser, percevoir autrement) qui ont permis à Peter de se libérer de réactions automatiques handicapantes. Elle a respecté le rythme de l'enfant. Apparemment elle n'a fait aucune pression sur lui.

Ce n'est qu'à la fin des années 1950 qu'ont été développées des thérapies basées sur les mêmes principes. Elles n'ont pas un fondateur unique et des écrits canoniques, contrairement aux autres psychothérapies (freudisme, jungisme, lacanisme, bioénergie, « thérapie centrée sur la personne » de Rogers, etc.). Le mouvement s'est développé à partir de la même décennie à Harvard avec Skinner (un psychologue expérimentaliste), en Afrique du Sud avec Joseph Wolpe (un psychiatre), à Londres avec Eysenck (un psychologue clinicien).

## La désensibilisation systématique

Déçu par sa pratique de psychanalyste, Wolpe s'est réorienté vers la psychologie scientifique. Les expériences de Watson et Mary Cover l'ont inspiré pour développer sa méthode de *désensibilisation systématique* : une procédure d'apprentissage de la réduction de peurs grâce à des affrontements gradués de stimuli anxiogènes. En 1947, il a fait des expériences du même genre. Il a rendu des chats phobiques d'une cage où ils avaient reçu des chocs électriques. Il a ensuite fait disparaître ces réactions en les plaçant dans des situations d'abord faiblement ressemblantes, puis de plus en plus semblables, tout en les nourrissant et en les caressant.

Au début des années 1950, il a mis au point un traitement des phobies s'appuyant sur des capacités cognitives et de régulation émotionnelle propres à l'homme. Le client apprend une version abrégée de la « relaxation progressive » de Jacobson de façon à pouvoir se décontracter rapidement dans des situations anxiogènes. D'autre part, il recense des stimuli phobogènes et établit une hiérarchie de ces stimuli en fonction de l'intensité des réactions qu'ils provoquent. Ensuite il se confronte en imagination ou *in vivo* à une situation faiblement redoutée jusqu'à ce que l'anxiété diminue sensiblement. Il poursuit en affrontant *progressivement* des situations plus difficiles. En général, il éprouve à chaque fois une montée de l'anxiété, puis un plateau et enfin la diminution sensible de l'anxiété. L'efficacité a été largement confirmée. Wolpe a réalisé des variantes de sa technique et a modifié sa conception des phobies. Il a notamment souligné le rôle de l'hyperventilation comme facteur d'attaques de panique et point de départ de phobies sans situation traumatisante externe<sup>10</sup>.

---

<sup>10</sup> Pour des détails : [www.afis.org](http://www.afis.org) — rechercher : « hyperventilation »