

UNE THEORIE DE LA PERSONNALITE ET DU COMPORTEMENT



Carl R. Rogers

Les propositions.

Chapitre 11 du livre "Client Centered Therapy", 1951

I- Chaque individu existe dans un monde, celui de son expérience, qui est en perpétuel mouvement et dont il est lui-même le centre.	4
II- L'organisme réagit à l'égard du champ phénoménal en fonction de la perception et de l'expérience qu'il en a. C'est cela la réalité pour l'individu.	4
III- L'organisme réagit comme une totalité organisée à l'égard de ce champ phénoménal.	6
IV- L'organisme a une tendance fondamentale visant - à actualiser, à maintenir et à relever l'organisme engagé dans l'expérience.	7
V- Le comportement est fondamentalement une tentative téléologique de l'organisme de satisfaire ses besoins, tels qu'il les ressent à l'intérieur de son champ perceptif.	9
VI- L'émotion accompagne et facilite en général un tel comportement dirigé vers un but, le type d'émotion étant en rapport avec la recherche à l'encontre des aspects de consommation du comportement, et l'intensité de l'émotion étant en rapport avec la signification perçue du comportement à l'égard du maintien et du relèvement de l'organisme.	10
VII- Le meilleur angle de vue pour comprendre le comportement est celui qui se situe au niveau du cadre de référence interne de l'individu lui-même.	11
VIII- Une partie du champ perceptif total sera progressivement différenciée pour constituer le Moi.	13
IX- C'est en tant que résultat d'interactions avec l'environnement, et plus particulièrement en tant que résultat d'interactions évaluatives avec d'autres, que la structure du Moi se forme comme un schéma conceptuel organisé, fluide mais consistant des perceptions, des caractéristiques et des relations du "Je" ou du "Moi", ensemble avec des valeurs attachées à ces concepts.	14
X- Les valeurs attachées aux expériences et les valeurs qui font partie de la structure du Moi sont pour certaines des valeurs directement expérimentées par l'organisme, et pour d'autres des valeurs introjectées ou empruntées aux autres mais perçues d'une manière déformée, comme si elles avaient été expérimentées directement.	14
XI- Au fur et à mesure que les expériences se présentent dans la vie de l'individu, elles sont :	18
a) soit symbolisées, perçues et organisées en relation avec le Moi,	18
b) soit ignorées parce qu'aucune relation au Moi n'est perçue,	18
c) soit refusées à la symbolisation	18
ou pourvues d'une symbolisation déformée parce que l'expérience n'est pas compatible avec la structure du Moi.	18

- XII- La plupart des modes de comportement adoptés par l'organisme sont ceux qui sont compatibles avec le concept du Moi. 21**
- XIII- Le comportement peut, en certaines circonstances, provenir d'expériences organiques et de besoins qui n'ont pas été symbolisés. Un tel comportement peut être incompatible avec la structure du Moi, mais dans ce cas ce comportement "n'appartient" pas à l'individu. 22**
- XIV- L'inadaptation psychologique existe quand l'organisme refuse à des expériences sensorielles et viscérales significatives l'accès à la conscience, et par conséquent celles-ci ne sont ni symbolisées ni organisées en une Gestalt au niveau de la structure du Moi. Lorsque cette situation existe, il se produit une tension physiologique fondamentale ou potentielle. 23**
- XV- L'adaptation psychologique existe lorsque le concept du Moi est tel, que toutes les expériences sensorielles et viscérales de l'organisme sont, ou pourraient être assimilées sous une forme symbolique à une relation avec le concept du Moi. 24**
- XVI- Toute expérience qui est incompatible avec l'organisation ou la structure du Moi, peut être perçue comme une menace, et plus il y a de telles perceptions, plus la structure du Moi s'organise de manière rigide pour se maintenir elle-même. 26**
- XVII- Dans certaines conditions, notamment lorsqu'il n'y a aucune menace pour la structure du Moi au départ, des expériences en dépit de leur incompatibilité avec celle-ci, seront perçues et examinées, et la structure du Moi sera révisée pour assimiler et incorporer de telles expériences. 27**
- XVIII- Lorsque l'individu perçoit et accepte toutes ses expériences sensorielles et viscérales à l'intérieur d'un système intégré, il devient nécessairement plus compréhensif à l'égard des autres et il lui est plus facile d'accepter les autres comme des individus séparés. 29**
- XIX- Dans la mesure où l'individu perçoit et accepte au niveau de la structure du Moi davantage d'expériences organiques, il découvre qu'il est en train de remplacer son système de valeurs actuel - fondé si largement sur des introjections qui ont été symbolisées de manière déformée - par un processus organique de validation continu. 31**

I- Chaque individu existe dans un monde, celui de son expérience, qui est en perpétuel mouvement et dont il est lui-même le centre.

On pourrait appeler ce monde personnel un champ phénoménal ou un champ expérientiel, ou encore le désigner autrement. Ce monde inclut tout ce que l'organisme vit en termes d'expériences, que ces expériences soient consciemment perçues ou non. Ainsi la pression du siège de la chaise contre mes reins est quelque chose dont je fais l'expérience depuis une heure, mais c'est seulement à partir du moment où j'y pense et que j'en parle, que la symbolisation de cette expérience sera présente dans ma conscience. Angyal a vraisemblablement raison quand il dit, que la conscience est constituée des symbolisations de quelques unes de nos expériences.

Il faut reconnaître que, de ce monde personnel d'expérience de l'individu, seule une partie, et probablement une partie infime, fait l'objet d'une expérience *consciente*. Quantité de nos expériences sensorielles et viscérales ne sont pas symbolisées. Mais il est vrai aussi qu'une partie importante de ce monde d'expérience est *accessible* à la conscience, et peut devenir consciente si le besoin de l'individu donne à certaines sensations une prédominance du fait qu'elles sont associées avec la satisfaction de ce besoin. En d'autres termes, la majorité des expériences de l'individu constitue le "fond" du champ perceptuel, mais celles-ci peuvent facilement devenir "figure", alors que d'autres expériences se résorbent dans le fond. Nous allons traiter plus tard les expériences que l'individu *empêche* de devenir figure.

A l'évidence, ce monde personnel ne peut être connu, au sens complet et authentique du terme, que par l'individu lui-même. Peu importe l'exactitude avec laquelle nous arrivons à mesurer le stimulus - qu'il s'agisse d'un rayon de lumière, d'une piqûre d'épingle, d'un examen raté, ou d'une situation plus complexe - et peu importe jusqu'à quel point nous arrivons à mesurer l'organisme qui perçoit - que ce soit par des tests psychométrique ou des évaluations physiologiques - il reste toujours vrai que seul l'individu peut savoir comment l'expérience a été perçue. Je ne peux jamais savoir avec exactitude et de manière complète, comment une piqûre d'épingle ou un échec dans un examen sont vécus par vous. Le monde de l'expérience est pour chaque individu, d'une manière très significative, un monde personnel.

Cependant, pour l'individu cette connaissance complète et de première main du monde de son expérience totale n'est que potentielle; elle n'affecte pas son fonctionnement général. Il y a beaucoup d'impulsions que je ressens, ou de sensations que j'expérimente que je ne peux laisser parvenir à la conscience que sous certaines conditions. De ce fait, ma conscience actuelle et ma connaissance du champ phénoménal total est limitée. Il reste cependant vrai, que potentiellement, je suis la seule instance à le connaître dans sa totalité. Quelqu'un d'autre ne pourra jamais le connaître aussi pleinement que moi.

II- L'organisme réagit à l'égard du champ phénoménal en fonction de la perception et de l'expérience qu'il en a. C'est cela la réalité pour l'individu.

il s'agit ici d'une simple constatation, que nous avons tous pu faire dans notre vie, pourtant c'est un point auquel on ne prête pas forcément attention. Je ne réagis pas à une sorte de réalité absolue, mais à ma propre perception de cette réalité. C'est cette perception qui est pour moi la

réalité. Snygg et Combs donnent l'exemple de deux hommes conduisant la nuit sur une route dans l'Ouest. Un objet surgit devant eux, au milieu de la route. L'un des hommes voit une grosse pierre et réagit par la peur. L'autre, un habitant du pays, voit un amas d'herbes et réagit avec décontraction. Chacun réagit selon la réalité qu'il perçoit.

Cette proposition peut être illustrée par l'expérience quotidienne de chacun. Prenons deux individus qui écoutent à la radio le discours d'un candidat politique dont ils n'ont aucune connaissance préalable. Ils sont tous les deux soumis à la même stimulation auditive. Pourtant l'un perçoit le candidat comme un démagogue, un charlatan, un faux prophète et réagit conformément. L'autre le perçoit comme un leader populaire, une personne dont les buts et les propos sont élevés. Chacun réagit à la réalité telle qu'il la perçoit. De la même façon, de deux jeunes parents chacun perçoit le comportement de leur progéniture différemment. Le fils et la fille ont des perceptions différentes de leurs parents. Et le comportement dans tous ces cas est approprié à la réalité-telle-qu'elle-est-perçue. Cette proposition se démontre également dans des conditions, disons, anormales. Le psychotique qui perçoit que sa nourriture est empoisonnée, ou qu'un groupe de gens mal-intentionnés l'attend dehors pour l'attraper, réagit selon sa réalité à lui, exactement de la même façon que vous et moi nous réagirions, si nous nous rendions compte (de manière plus 'réaliste') que notre nourriture est empoisonnée, ou que nos ennemis sont en train de comploter contre nous.

Pour comprendre ce concept: à savoir que pour l'individu, ses perceptions *sont* la réalité, nous pourrions avoir recours à une métaphore empruntée aux sémanticiens. Ceux-ci ont fait remarquer que les mots et les symboles entretiennent avec la réalité le même rapport qu'une carte géographique avec le territoire qu'elle représente. Cette relation s'applique aussi à notre perception de la réalité. Nous vivons en nous servant d'une "carte perceptive" qui n'est jamais la réalité elle-même. Il s'agit là d'un concept utile à garder dans l'esprit, car il peut nous servir à transformer la nature du monde dans lequel l'individu vit.

L'auteur de ces lignes ne se sent pas obligé de postuler ou d'expliquer un quelconque concept de la "vraie" réalité. Lorsqu'il s'agit de comprendre des phénomènes psychologiques, la réalité est, pour l'individu, l'équivalent de ses propres perceptions. A moins de vouloir nous hasarder dans le domaine de la philosophie, nous n'avons pas besoin de nous appliquer à résoudre la question de savoir ce qui constitue *vraiment* la réalité. Du point de vue psychologique, la réalité est fondamentalement le monde des perceptions personnelles de l'individu, alors que socialement parlant, la réalité est constituée par le genre de perceptions qui, étant partagées par un grand nombre d'individus variés, se caractérisent par un haut degré de généralisation. Ainsi ce bureau est "réel" parce que la plupart des gens dans notre culture en auront une perception très proche de la mienne.

Bien que notre propos n'exige nullement de définir un quelconque concept absolu de la réalité, il faut cependant tenir compte du fait que nous vérifions constamment nos perceptions les unes par rapport aux autres, ou nous les additionnons entre elles, afin qu'elles deviennent des guides plus fiables à l'égard de "la réalité". Par exemple, je vois du sel dans un plat. Ceci est à cet instant la réalité. Si je goûte le plat, et le goût est salé, ma perception ne fait que se confirmer. Mais s'il a un goût sucré, toute mon interprétation de la situation est changée, et ma perception aussi bien visuelle que gustative me fait dire que cette substance est du sucre. Ainsi toute perception est essentiellement une hypothèse - une hypothèse en rapport avec les besoins de

l'individu - et beaucoup de ces perceptions sont vérifiées et re-vérifiées par l'expérience. Comme le dit Burrow "La relation consistante de l'homme avec le monde extérieur se forme à partir de la concordance entre sa propre séquence de réactions sensorielles, et la séquence de réactions existant à l'extérieur de lui... Seule la conformité neutre vis à vis de la consistance observable des phénomènes extérieurs a permis la consistance intelligente de son propre comportement à l'égard du monde extérieur ". Ainsi le monde se trouve composé d'une série d'hypothèses vérifiées qui procurent non seulement une sécurité suffisante, mais aussi la possibilité de prédiction qui nous est indispensable. Cependant, à côté de ces perceptions qui ont été confirmées par différentes expériences, il y a des perceptions qui restent complètement non-vérifiées. Ces perceptions non-vérifiées font également partie de notre réalité personnelle, et peuvent avoir autant d'impact que celles qui ont été vérifiées.

Que le champ personnel soit la réalité à laquelle l'individu réagit se confirme souvent de manière stupéfiante dans la thérapie, où nous assistons fréquemment à la démonstration que, si la perception change, la réaction de l'individu change. Par ailleurs, aussi longtemps qu'un parent est perçu comme un individu dominateur, c'est en fonction de cette réalité que l'individu va réagir. Lorsqu'il est perçu comme une personne plutôt pathétique, s'efforçant de maintenir son statut, alors la réaction à l'égard de cette nouvelle "réalité" sera assez différente.

III- L'organisme réagit comme une totalité organisée à l'égard de ce champ phénoménal.

Bien que certains continuent à s'intéresser en premier lieu à des réactions organiques du type segmenté ou atomisé, on peut constater une acceptation de plus en plus générale du fait, qu'une des caractéristiques les plus fondamentales de la vie organique, est la tendance à réagir de manière globale, organisée et orientée vers un but. Ceci est vrai en ce qui concerne les réactions essentiellement physiologiques, comme de celles que nous appelons psychologiques. Prenons un sujet comme celui du maintien de la balance d'eau dans le corps. On sait que celle-ci est habituellement maintenue par l'activité du lobe postérieur de la glande pituitaire qui, lorsque le corps perd de l'eau, secrète davantage d'une hormone anti-diurétique, réduisant ainsi l'évacuation de l'eau par les reins. Cette réaction appartient incontestablement au type atomisé, étant réductible en dernière analyse à des facteurs purement chimiques. Mais lorsqu'on enlève pour des raisons expérimentales, le lobe postérieur, l'animal boit de grandes quantités d'eau et arrive à maintenir néanmoins une balance d'eau satisfaisante, en dépit de la disparition du mécanisme régulateur. C'est donc la réaction globale, organisée, orientée vers un but qui paraît fondamentale, puisque le fait qu'une avenue soit bloquée, n'empêche pas l'animal de s'organiser pour utiliser une autre avenue qui conduit au même but. Ceci s'applique à divers phénomènes physiologiques de compensation.

Dans le domaine psychologique et en ce qui concerne le comportement, se contenter d'une explication simple du type S-R me semble tout à fait impensable. Une jeune femme parle pendant une heure de sa relation antagoniste avec sa mère. Elle découvre à la suite de cela, qu'un état asthmatique persistant, qu'elle n'a même pas mentionné devant le thérapeute, s'est beaucoup amélioré. De l'autre côté, un homme qui sent que sa sécurité dans son travail est sérieusement menacée, développe des ulcères. Il est extrêmement hasardeux de vouloir rendre compte de tels phénomènes sur la base d'une chaîne d'événements atomisés. Le fait prédominant qu'il s'agit de

prendre en compte du point de vue théorique, est que l'organisme est à tout moment un système organisé constituant une totalité, à l'intérieur de laquelle l'altération de n'importe quelle partie est susceptible de produire des changements dans n'importe quelle autre.

IV- L'organisme a une tendance fondamentale visant - à actualiser, à maintenir et à rehausser l'organisme engagé dans l'expérience.

Au lieu de décrire quantité de besoins et de motivations, on pourrait considérer les besoins organiques et psychologiques comme des aspects partiels de cet unique besoin fondamental. Il est cependant difficile de trouver une expression satisfaisante pour présenter cette proposition. Certaines formulations sont empruntées à Snygg et Combs. Les mots employés sont une tentative de décrire la force directionnelle de la vie organique - une force qui a été reconnue comme fondamentale par nombre de scientifiques, mais qui n'a pas été suffisamment bien décrite en termes vérifiables et opérationnels.

Nous parlons ici de la tendance de l'organisme à se maintenir lui-même - en assimilant de la nourriture, en se comportant de manière défensive face à une menace, pour continuer à viser le but de l'auto conservation même si la voie habituelle vers ce but est bloquée. Nous parlons de la tendance de l'organisme à avancer dans le sens de la maturation, telle qu'elle se définit pour chaque espèce. Ceci implique l'auto actualisation qu'il faut aussi comprendre dans le sens directionnel. Car l'organisme ne développe pas pleinement sa capacité à ressentir la douleur, pas plus que l'individu humain ne développe ou n'actualise pleinement sa capacité de terreur ou, au niveau physiologique, sa capacité de vomir. L'organisme s'actualise lui-même dans le sens d'une plus grande différenciation des organes et des fonctions. Il se meut en direction d'une expansion limitée au moyen de la croissance, utilisant sa capacité de s'étendre au moyen de ses outils, et au moyen de la reproduction. Il se meut en direction d'une plus grande indépendance ou responsabilité vis à vis de lui-même. Son mouvement, comme l'a souligné Angyal, va dans la direction d'une maîtrise de soi, d'une auto-régulation et d'une autonomie croissantes, se préservant d'un contrôle hétéronomique, ou d'un contrôle par des forces externes. Ceci s'applique aux processus entièrement inconscients, tels que la régulation thermique du corps, comme aux fonctions intellectuelles, purement humaines telles que: choisir le but de sa vie. Finalement, l'auto-actualisation de l'organisme paraît se mouvoir dans la direction de la socialisation au sens large.

La tendance orientée vers un but que nous voulons décrire, est indéniable dans la vie de l'organisme individuel depuis la conception jusqu'à la maturité, quel que soit le niveau de la complexité organique. Elle apparaît également avec évidence dans le processus d'évolution, la direction étant définie par la comparaison de la vie en bas de l'échelle de l'évolution avec des catégories d'organismes qui se sont développées plus tard, ou qui sont considérées comme plus avancées au niveau du processus de l'évolution. Ainsi, pour définir cette tendance directionnelle avec le plus d'exactitude, il suffit de comparer l'organisme non-développé avec l'organisme développé, l'organisme simple avec l'organisme complexe, l'organisme ancien ou situé en bas de l'échelle de l'évolution avec l'organisme qui s'est développé plus tardivement et qui est considéré comme plus évolué. Quelles que soient les différences globales qu'on trouve, elles confirment la nature téléologique de la tendance fondamentale que nous postulons.

Les idées qui correspondent à cette proposition ont été avancées et acceptées au fur et à mesure par des psychologues et d'autres. Le terme "auto-actualisation" est utilisé par Goldstein pour décrire cet unique mouvement de base. Mowrer et Kluckhohn insistent sur la "propension fondamentale des choses vivantes à fonctionner de façon à préserver et à augmenter leur intégration". Il s'agit là d'un concept légèrement différent, mais de nature directionnelle. Sullivan souligne que la "direction fondamentale de l'organisme est d'avancer". Horney donne une description vivante de cette force telle qu'elle se manifeste dans la thérapie: "L'ultime force à la base du mouvement est la volonté implacable de la personne d'arriver à se saisir elle-même, avec le désir de grandir et de ne rien laisser inemployé pour agir sur ce qui empêche la croissance." Angyal résume sa pensée sur ce point dans l'énoncé suivant. "La vie est un évènement dynamique et autonome qui se situe entre l'organisme et l'environnement. Les processus de vie ne tendent pas essentiellement à préserver la vie, mais à transcender le statut quo momentané de l'organisme, par une expansion continue et en imposant sa détermination propre à un champ toujours plus étendu d'évènements".

Notre expérience en thérapie nous a amené à donner à cette proposition une place prépondérante. Le thérapeute s'aperçoit très vite qu'il ne peut s'appuyer au fond que sur la tendance évolutive de l'organisme humain. C'est évident non seulement en ce qui concerne la tendance générale qu'ont les clients à avancer en direction de la croissance lorsque les facteurs de la situation sont clairs, mais cela se manifeste de manière dramatique dans des cas très graves où l'individu est sur le point de devenir psychotique ou de se suicider. Dans ce cas, le thérapeute est très impérativement conscient que la seule force sur laquelle il peut compter au fond, est la tendance vers la croissance continue et vers la valorisation. Quelque chose de notre expérience a été résumé par l'auteur d'un article paru précédemment, que voici:

"Quand j'étudie, avec tout le sérieux possible, les cas cliniques enregistrés qui sont si révélateurs de la dynamique personnelle, je trouve quelque chose qui me paraît très significatif. Je trouve que le besoin d'un plus haut degré d'indépendance, le désir d'une intégration auto-déterminée, la tendance à avancer même au prix de la souffrance vers une maturité socialisée, est aussi fort que - non, même plus fort que - le désir d'une dépendance confortable, le besoin de s'appuyer sur une autorité extérieure pour des besoins de sécurité... Cliniquement parlant, je pense qu'on a prouvé que, même si l'individu reste dépendant parce qu'il l'a toujours été, ou tombe dans une dépendance sans se rendre compte, ou peut avoir temporairement envie d'être dépendant parce que sa situation semble désespérée, je cherche en vain l'individu qui, lorsqu'il examine sa situation à fond, et sent qu'il en a une perception claire, opterait délibérément pour la dépendance, choisirait délibérément qu'un autre se charge à sa place de la direction intégrative de lui-même. Quand tous les éléments sont clairement perçus, la balance semble pencher invariablement du côté de la voie pénible mais ultimement bénéficiaire de l'auto actualisation ou de la croissance".

il serait grossièrement inexact de supposer que l'organisme opère de manière indolore dans la direction de l'auto-valorisation et de la croissance. Il serait probablement plus juste de dire que l'organisme évolue à travers des luttes et des souffrances vers la croissance et l'accomplissement. Le processus dans son ensemble peut être illustré et symbolisé par l'apprentissage de la marche de l'enfant. Les premiers pas impliquent une lutte, et habituellement quelque douleur. Il est souvent vrai que la récompense immédiate qui provient du fait de réussir les premiers pas n'est en aucune manière commensurable avec la douleur des chutes et des heurts.

L'enfant peut, à cause de la douleur, renoncer à marcher pendant un laps de temps. Cependant, chez la plupart des individus, la poussée évolutive vers la croissance est plus puissante que la satisfaction de rester infantile. L'enfant va s'actualiser lui-même, en dépit des expériences pénibles qui en sont le corollaire; et de la même façon, il va devenir indépendant, responsable de lui-même, socialisé, en dépit de la douleur qui accompagne ces étapes. Même là, où cela ne se fait pas, en raison de certaines circonstances, où cette croissance d'un genre plus complexe ne se réalise pas, on peut cependant toujours s'appuyer sur le fait que cette tendance est présente. Lorsque l'occasion est donnée de choisir entre un comportement progressif ou régressif, la tendance ne va pas manquer d'opérer.

il reste un problème qui n'est pas correctement résolu par cette proposition: à savoir la question, "Pourquoi les facteurs de choix doivent-ils être clairement *perçus* pour que la tendance évolutive puisse opérer ?" Il semblerait que tant que l'expérience n'est pas symbolisée de manière adéquate, tant que les différenciations qui conviennent ne sont pas faites, l'individu confond le comportement régressif avec un comportement auto-valorisant. Cet aspect sera discuté plus en avant dans la Proposition XI et la suite.

V- Le comportement est fondamentalement une tentative téléologique de l'organisme de satisfaire ses besoins, tels qu'il les ressent à l'intérieur de son champ perceptif.

Nous sommes obligés de modifier cette proposition quand il s'agit de l'organisme humain, comme nous allons le voir à propos du développement du Moi. Mais considérons la d'abord telle qu'elle s'applique aux organismes en général, et au petit enfant avant que le Moi ne commence à jouer un rôle important dans la régulation du comportement.

Tous les besoins sont interconnectés à la base, Si nous acceptons la Proposition IV, dans la mesure où ils procèdent de, et se réfèrent à la tendance à maintenir et à rehausser l'organisme. Ces besoins se manifestent en tant que tensions physiologiques qui, quand on les expérimente, forment la base du comportement qui semble destiné, du point de vue fonctionnel (et non conscient) à réduire la tension, à maintenir et à rehausser l'organisme. Le besoin ne fait pas nécessairement l'objet d'une expérience consciente, il y a apparemment différents niveaux à considérer. Lorsque nous avons *faim* par exemple, des contractions stomacales se produisent qui, habituellement, ne sont pas ressenties directement, mais l'excitation ainsi déclenchée que nous expérimentons en dessous du niveau conscient, produit néanmoins un comportement déterminé par la quête de la nourriture, ou qui, au niveau conscient, est symbolisé comme "j'ai faim".³

On peut poser la question de savoir Si tous les besoins ont leur origine dans des tensions physiologiques ? Les besoins d'affection et d'accomplissement de soi, par exemple, qui semblent avoir une relation significative avec le maintien et le rehaussement de l'organisme, sont-ils biologiquement fondés ? Nous pourrions tirer profit d'une recherche bien menée sur ce point. Le travail de Ribble et d'autres semble indiquer que le besoin d'affection est un besoin physiologique, et qu'un nourrisson privé du contact physique intime dont il a besoin avec une personne maternelle, est laissé dans un état de tension physiologique d'insatisfaction. Si cela est vrai pour le nourrisson, alors il est facile de voir que ce besoin, comme tous les autres, sera élaboré et canalisé au moyen d'un conditionnement culturel, pour devenir un besoin qui ne sera

plus que très vaguement rattaché aux tensions physiques sous jacentes. Il faudrait faire beaucoup plus de travaux dans ce domaine avant de connaître le fond du problème.

Rappelons que le comportement est postulé ici comme une réaction à l'égard du champ perceptif du sujet. Ce point, au même titre que d'autres propositions, se trouve vérifié chaque jour dans notre expérience, mais il est souvent négligé. La réaction ne s'adresse pas à la réalité, mais à la perception de la réalité. Un cheval, sentant le danger, essaiera de retrouver sa sécurité dans un lieu sûr, qui est pour lui son écurie, même si la grange est en flammes. Un homme au milieu du désert va lutter avec autant d'acharnement pour atteindre le "lac" qu'il perçoit dans un mirage, que pour atteindre un vrai trou d'eau. A un niveau plus complexe, un homme peut se démener pour gagner de l'argent, parce qu'il voit dans l'argent une source de sécurité émotionnelle, même si en définitive, celui-ci ne satisfait pas son besoin. Il va de soi que la perception entretient souvent un haut degré de correspondance avec la réalité, mais il est important de reconnaître que c'est la perception, et non la réalité, qui est cruciale pour déterminer le comportement.

Pour ce qui est du concept de la motivation, tous les éléments effectifs existent dans le présent. Le comportement n'est pas "cause par quelque chose qui aurait eu lieu dans le passé. Les tensions présentes et les besoins actuels sont les seuls que l'organisme s'efforce de réduire ou de satisfaire. Bien qu'il soit vrai que l'expérience passée a certainement modifié la signification qui sera appliquée aux expériences présentes, il n'y a de comportement que s'il y a un besoin actuel.

VI- L'émotion accompagne et facilite en général un tel comportement dirigé vers un but, le type d'émotion étant en rapport avec la recherche à l'encontre des aspects de consommation du comportement, et l'intensité de l'émotion étant en rapport avec la signification perçue du comportement à l'égard du maintien et du rehaussement de l'organisme.

Dans cet effort engagé dans la recherche d'un but, qu'on appelle le comportement, quelle est la place de l'émotion, du ressenti, des attitudes émotionnelles ? Une réponse succincte ne peut comporter que des inexactitudes, cependant la proposition V pourrait fournir un cadre pour notre réflexion. Nous pouvons considérer que les émotions se divisent fondamentalement en deux groupes, à savoir le ressenti désagréable et/ou excité, et les émotions calmes et/ou de satisfaction. Le premier groupe accompagne plutôt l'effort de recherche de l'organisme, et le second accompagne la satisfaction du besoin, l'expérience de la consommation. Le premier groupe semble avoir pour effet d'intégrer et de concentrer le comportement en fonction du but, plutôt que d'avoir l'effet désintégrateur que lui prêtent certains psychologues. Ainsi, la peur accélère l'organisation de l'individu dans le sens qu'il puisse échapper au danger, et la jalousie compétitive lui permet de concentrer ses efforts pour se surpasser. Leeper a formulé ce point plus complètement.

L'intensité de la réaction émotionnelle semble varier en fonction de la perception de l'individu quant au rapport qu'a son comportement avec le maintien et le rehaussement de l'organisme. A cet égard, l'écart que j'exécute dans le virage pour échapper à la collision avec la voiture qui vient en face, est perçu comme faisant la différence entre la vie et la mort, et est de ce fait accompagné d'une forte émotion. Par contre, la lecture d'un nouveau chapitre d'un livre de

psychologie, activité qui peut être considérée comme ayant un léger rapport avec mon développement, ne sera effectivement accompagnée que d'une émotion minime.

Nous avons énoncé et discuté jusqu'à présent ces deux propositions comme si le comportement avait à voir avec le maintien et le rehaussement de *l'organisme*. Comme nous allons le voir dans les propositions qui suivent, le développement du Moi nécessite quelques modifications à cet égard, puisque le comportement est alors défini comme allant à la rencontre des besoins du Moi, qui sont parfois contraires aux besoins de *l'organisme*, et l'intensité émotionnelle étant davantage influencée par le degré d'implication du Moi que par le degré d'implication de *l'organisme*. Cependant, en les appliquant aux organismes infra-humains ou au nourrisson humain, les Propositions V et VI paraissent se tenir.

VII- Le meilleur angle de vue pour comprendre le comportement est celui qui se situe au niveau du cadre de référence interne de l'individu lui-même.

Nous avons mentionné dans la Proposition I, que la seule personne qui est à même de connaître pleinement son champ expérientiel est l'individu lui-même, le comportement étant une réaction à son propre champ perceptuel. On pourrait donc conclure qu'on serait en mesure de mieux comprendre le comportement si on accédait, autant que cela est possible, au cadre de référence interne de la personne elle-même, pour voir le monde de son expérience d'aussi près que possible à travers ses yeux.

Ce que nous avons fait la plupart du temps en psychologie peut être mis en parallèle avec les premières études sur les sociétés primitives. L'observateur rapportait alors que ces peuples primitifs mangent des nourritures ridicules, tiennent des cérémonies fantasques et dépourvues de sens et se comportent de manière tantôt vertueuse tantôt dépravée. La chose qu'il ne voyait pas, était qu'il observait à partir de son propre cadre de référence et qu'il plaquait ses propres valeurs sur leurs modes de comportement. Nous faisons la même chose en psychologie, lorsque nous parlons d'un comportement du type "comportement d'essai et d'erreur"¹, de "délire", de "comportement anormal" et ainsi de suite. Nous nous trompons quand nous évaluons la personne à partir de notre propre cadre de référence, ou en fonction d'un cadre complètement général, alors que le seul moyen de comprendre son comportement de manière significative, est de le comprendre tel qu'il le perçoit lui-même, de la même façon qu'on ne peut comprendre une autre culture qu'en adoptant le cadre de référence de celle-ci. Lorsque nous faisons cela, les divers comportements étranges et incompréhensibles se révèlent alors comme faisant partie d'une activité significative et orientée vers un but. On ne pourra plus parler d'un comportement répétitif du type "essai et erreur" ou de délire, à moins que ce soit l'individu lui-même qui applique ces termes à son comportement passé. Dans le présent, le comportement est toujours intentionnel et signifie une réaction à la réalité telle qu'elle est perçue.

Si nous pouvions expérimenter empathiquement toutes les perceptions sensorielles et viscérales de l'individu, si nous avons accès à la totalité de son champ perceptif, comportant aussi bien les éléments conscients que ceux qui n'ont pas été portés au niveau conscient, nous aurions la base parfaite pour comprendre la signification de son comportement actuel et pour

¹ trial-and-error behavior, comportement conditionné

prédire son comportement futur. Ceci est un idéal inaccessible. Et pour cette raison, la psychologie a préféré opter pour une démarche qui consiste à comprendre, à évaluer et à prédire le comportement de l'individu à partir d'un cadre de référence externe. Il faut dire que ce développement n'a pas été tellement satisfaisant, en grande partie parce que cela implique un haut degré d'induction. L'interprétation de la signification d'un comportement donné, arrive à dépendre largement du fait que les inductions soient faites, disons, par un étudiant de Clark Hall ou un disciple de Freud. Pour cette raison, entre autres, la possibilité d'utiliser le champ phénoménal de l'individu comme base significative pour la science de la psychologie, me paraît plutôt prometteuse. On pourrait tomber d'accord sur le mode spécifique selon lequel l'individu fait l'expérience du monde, et sur le fait que son comportement se réfère indubitablement à sa perception. Par conséquent, si on se mettait d'accord sur les données à fournir à la science, la science pourrait progresser dans ses conceptions.

Si nous soulignons l'avantage qu'il y a à considérer le comportement à partir du cadre de référence interne, il ne s'agit pas pour autant d'une voie royale de la connaissance. Il y a beaucoup d'inconvénients. D'abord nous sommes largement tributaires dans l'acquisition des connaissances du champ phénoménal, tel qu'il est vécu dans la conscience de l'individu. Cela veut dire que, plus grand est le champ des expériences non-conscientes, plus le tableau va être incomplet. Plus nous essayons d'impliquer ce qui est présent dans le champ phénoménal, mais non-conscient, (comme on procède dans les techniques projectives, interprétatives), plus les implications deviennent complexes, jusqu'à ce que l'interprétation des projections du client ne soit plus qu'une illustration des projections cliniques.

Qui plus est, notre connaissance du cadre de référence interne de la personne dépend en premier lieu de la communication qu'elle nous en fait. Or, la communication est toujours sujette à caution et imparfaite. Ainsi, nous ne pouvons voir le monde de l'expérience tel qu'il apparaît à cette personne, qu'approximativement.

On pourrait présenter toute la situation comme suit:

Il est possible d'atteindre, jusqu'à un certain point, le cadre de référence de l'autre personne parce que nombre d'objets perceptifs tels que : le Moi, les parents, les professeurs, les employeurs et ainsi de suite - correspondent à des contre-parties dans notre propre champ perceptuel, et pratiquement toutes les attitudes envers ces objets perceptuels que ce soit : la peur, la colère, l'ennui, l'amour, la jalousie, la satisfaction -sont présentes dans notre propre monde d'expérience.

Ainsi, nous pouvons par déduction, à partir de la communication de l'individu ou, moins exactement, par l'observation de son comportement, connaître une partie de son champ expérientiel.

Plus toutes ses expériences sont disponibles à sa conscience, plus il est possible pour lui de fournir un tableau complet de son champ phénoménal.

Plus la communication est une libre expression non modifiée par un besoin ou un désir de défense, plus la communication du champ sera véridique. (Ainsi, un journal intime sera une meilleure communication du champ perceptif qu'un propos sommaire quant l'individu se sent jugé).

C'est probablement pour toutes ces raisons que nous venons d'évoquer, que la thérapie centrée sur le client s'est avérée une méthode valable pour regarder le comportement à partir du cadre de référence de la personne. La situation thérapeutique réduit le besoin de défense. Le comportement du thérapeute minimise toute influence préjudiciable quant aux attitudes exprimées. La personne est habituellement motivée jusqu'à un certain degré pour communiquer son propre monde particulier, et les procédures employées l'encouragent dans ce sens. Grâce à la communication qui progresse, davantage d'expérience pénètre dans le domaine de la conscience, et on dispose ainsi d'un tableau global plus exact du monde d'expérience de cet individu. Sur cette base une vue d'ensemble beaucoup plus compréhensible du comportement apparaît.

Il faudrait également ajouter que les bénéfiques dynamiques - pour le client et pour l'apprentissage du thérapeute - qui s'obtiennent dans la thérapie centrée sur le client, lorsque, ne serait-ce qu'une partie du champ perceptuel est communiquée, nous ont amenés à penser qu'il y a là une manière de regarder l'expérience qui est bien plus proche des lois fondamentales qui régissent le processus de la personnalité et du comportement. Non seulement il en résulte une compréhension plus vivante de la signification du comportement, mais les occasions pour acquérir des connaissances nouvelles sont optimales, lorsque nous approchons l'individu sans être encombrés d'une série de catégories auxquelles nous voudrions le faire correspondre.

VIII- Une partie du champ perceptif total sera progressivement différenciée pour constituer le Moi.

Mead, Cooley, Angyal, Lecky et d'autres ont contribué à faire avancer notre connaissance quant au développement et au fonctionnement du Moi. Nous avons beaucoup à dire au sujet des divers aspects opérationnels du Moi. Pour l'instant, nous avons constaté que progressivement, au fur et à mesure que le petit enfant se développe, une partie de son monde personnel sera reconnue comme "moi", "je", "moi-même". Il reste beaucoup de questions déroutantes et non résolues à propos du concept du moi naissant. Nous allons essayer d'en reprendre quelques unes.

On peut se demander si l'interaction sociale est nécessaire pour que le Moi puisse se développer. Une personne hypothétique, perdue sur une île déserte, aurait-elle un Moi? Le Moi est-il en premier lieu le produit d'un processus de symbolisation? Est-ce le fait que tous les événements expérimentiels ne soient pas obligatoirement expérimentés de manière directe, mais symbolisés et manipulés au niveau de la pensée, qui rend le Moi possible? Le Moi est-il simplement la partie symbolisée de l'expérience? Voici quelques unes des questions auxquelles pourrait éventuellement répondre une recherche judicieuse.

Par ailleurs, il faut constater à propos du développement du Moi conscient, qu'il ne co-existe pas nécessairement avec l'organisme physique. Angyal fait remarquer, qu'il n'y a pas de démarcation précise entre l'organisme et l'environnement, pas plus qu'il n'y a vraisemblablement de frontière nette entre l'expérience du Moi et le monde extérieur. Qu'un objet ou une expérience puissent être considérés comme faisant partie du Moi, dépend dans une large mesure du fait, qu'ils soient perçus comme se trouvant à l'intérieur des limites du contrôle du Moi et non en dehors. Les éléments que nous contrôlons sont regardés comme une partie du Moi, mais quand un objet, même un objet comme notre corps, échappe au contrôle du Moi, il est expérimenté comme faisant moins partie du Moi. De la même façon qu'un pied qui "s'endort" par manque de

circulation devient à nos yeux plutôt un objet, qu'une partie de nous-même. Peut-être est-ce "cette échelle d'autonomie" qui donne au petit enfant d'abord la conscience du Moi, lorsqu'il devient conscient pour la première fois du sentiment de pouvoir contrôler certains aspects de son monde d'expérience.

Il devrait être clair après ce qui précède, que même si certains auteurs utilisent le terme "self" comme étant synonyme "d'organisme", ici "self"² est utilisé dans un sens plus restrictif, signifiant la conscience d'être et de fonctionner.

IX- C'est en tant que résultat d'interactions avec l'environnement, et plus particulièrement en tant que résultat d'interactions évaluatives avec d'autres, que la structure du Moi se forme comme un schéma conceptuel organisé, fluide mais consistant des perceptions, des caractéristiques et des relations du "Je" ou du "Moi", ensemble avec des valeurs attachées à ces concepts.

X- Les valeurs attachées aux expériences et les valeurs qui font partie de la structure du Moi sont pour certaines des valeurs directement expérimentées par l'organisme, et pour d'autres des valeurs introjectées ou empruntées aux autres mais perçues d'une manière déformée, comme si elles avaient été expérimentées directement.

Le mieux sera probablement de discuter ces deux propositions importantes ensemble. Dans les quelques dernières années elles ont été révisées et reformulées si souvent par l'auteur, qu'il est pratiquement certain que leur forme actuelle est également inadéquate. Cependant, en ce qui concerne le genre d'expériences que ces propositions essayent d'aborder, il pourrait y avoir quelque enseignement magistral à tirer pour des théoriciens de la personnalité.

Pendant que le très jeune enfant est en interaction avec son environnement, il construit progressivement des concepts sur lui-même, sur son environnement, et sur lui en relation avec cet environnement. Même si ces concepts ne sont pas verbalisés et peuvent ne pas être présents dans la conscience, cela ne les empêche pas de fonctionner comme des principes directeurs, comme Leeper l'a démontré. Une évaluation directe par l'organisme est intimement associée avec toutes ces expériences, ce qui paraît très important pour comprendre le développement ultérieur. Le très jeune enfant a peu d'incertitudes quant à l'évaluation. En même temps qu'il a une conscience naissante du genre "je fais l'expérience", il a la conscience du ressenti "j'aime" ou "je n'aime pas", "j'ai froid et je n'aime pas ça", ou "je suis pris dans les bras et j'aime ça", ou "je peux toucher mes orteils et je trouve cela amusant"- tous ces constats semblent être des descriptions justes de l'expérience de l'enfant, bien qu'il ne dispose pas des moyens du langage dont nous nous sommes servis. Il semble apprécier les expériences qu'il perçoit comme valorisantes pour lui-même, et attribuer une valeur négative aux expériences qui semblent le menacer ou qui ne le maintiennent ni ne le rehaussent.

² NdT: c'est pour cette raison que "self" a été traduit par "Moi" tout au long de ce chapitre

Bientôt l'évaluation du Moi par les autres va entrer dans le tableau: "tu es un gentil bébé", "tu es un vilain petit garçon". De telles évaluations qui lui sont adressées par ses parents et par d'autres, arrivent à constituer une partie significative de son champ phénoménal, ensemble avec des expériences qui n'impliquent pas les autres - comme par exemple: les radiateurs sont chauds, les escaliers sont dangereux et les bonbons ont un goût agréable.

C'est à ce stade du développement, que se met en place probablement une symbolisation déformée de l'expérience, et un refus de laisser l'expérience devenir consciente, ce qui a des conséquences pour le développement de l'inadaptation psychique ultérieure. Essayons de mettre cela en termes généraux en le schématisant.

Un des premiers aspects et le plus important de l'expérience du Moi qu'a l'enfant ordinaire est qu'il est aimé par ses parents. Il se perçoit comme aimable, digne d'amour, et sa relation avec ses parents est affectueuse. Il fait l'expérience de tout cela avec satisfaction. Cela constitue le noyau de la structure du Moi au moment où celle-ci commence à se former.

A ce stade il expérimente des valeurs sensorielles positives, il fait l'expérience du rehaussement d'une autre manière. C'est réjouissant de sentir le mouvement d'être bercé chaque fois qu'il ressent une tension physiologique. C'est satisfaisant et valorisant de se cacher, ou d'essayer de se débarrasser de son petit frère. Quand toutes ces choses sont expérimentées pour la première fois, elles ne sont alors pas nécessairement incompatibles avec son concept du Moi, comme d'une personne aimable.

Mais il se présente alors une menace sérieuse pour le Moi de notre enfant hypothétique. Il fait l'expérience de paroles et d'actes de la part de ses parents à propos de ces comportements satisfaisants, et ces paroles et ces actes finissent par créer le sentiment: "Tu es mauvais, ton comportement est mauvais, et tu n'es pas aimé ou aimable quand tu te conduis de cette façon". Ceci constitue une profonde menace pour la structure naissante du Moi. Le dilemme de l'enfant pourrait être schématisé ainsi:

"Si j'admets de laisser venir à la conscience les satisfactions de ces comportements et les valeurs que j'y appréhende, alors cela est incompatible avec mon Moi perçu comme étant aimé et digne d'amour".

Il en résulte certaines conséquences pour le développement de l'enfant ordinaire. Une de ces conséquences est le refus de laisser venir à la conscience la satisfaction qu'il avait ressentie. L'autre est de déformer la symbolisation de l'expérience avec les parents. La symbolisation correcte serait: "Je perçois que pour mes parents l'expérience de mon comportement n'est pas satisfaisante". La symbolisation déformée, déformée afin de préserver le concept du Moi de la menace, serait: " Je perçois mon comportement comme non-satisfaisant".

De ce fait, l'attitude parentale n'est pas seulement introjectée, mais ce qui est beaucoup plus important, c'est qu'elle est expérimentée non pas comme l'attitude de l'autre, mais d'une façon déformée, *comme si* elle était fondée sur la réalité de son propre équipement sensoriel et viscéral. Ainsi, à travers une symbolisation déformée, l'expérience de la colère sera ressentie comme mauvaise, alors que la symbolisation plus correcte serait de reconnaître que l'expression de la colère est souvent ressentie comme satisfaisante et valorisante. La représentation plus correcte n'est pas pour autant autorisée à devenir consciente, ou si cela est le cas, l'enfant devient

anxieux à cause de la contradiction qu'il entretient à l'intérieur de lui-même. Par conséquent, "J'aime mon petit frère" est maintenu comme un schéma appartenant au concept du Moi, parce que c'est le concept relationnel qui est introjecté par d'autres à travers la déformation de la symbolisation, même si l'expérience initiale rend compte d'un grand nombre de nuances dans la relation, allant de "j'aime mon petit frère" jusqu'à "je le déteste!"

De cette façon les valeurs que l'enfant attache à l'expérience sont séparées de son propre fonctionnement organismiques, et l'expérience est valorisée en fonction des attitudes qu'adoptent les parents, ou d'autres personnes qui lui sont proches. Ces valeurs vont être acceptées comme aussi "réelles" que les valeurs qui sont connectées directement avec l'expérience. Le "Moi" qui est formé sur la base de cette réalité sensorielle et viscérale, pour être en conformité avec la structure déjà existante, exige une organisation et une intégration que l'individu s'évertue à préserver. Le comportement est considéré comme valorisant pour ce Moi lorsque aucune valeur de ce genre est appréhendée à travers des réactions sensorielles ou viscérales; le comportement est considéré comme opposé au maintien et au rehaussement du Moi lorsqu'il n'y a pas de réaction sensorielle ou viscérale négative. C'est ici, il semble, que l'individu commence à cheminer sur une voie qui lui fait dire plus tard: "je ne me connais pas vraiment moi-même". Les réactions sensorielles et viscérales initiales sont ignorées, ou ne sont pas autorisées à devenir conscientes, sauf sous une forme déformée. Les valeurs qui seront éventuellement édifiées sur elles ne peuvent pas être admises dans la conscience. Un concept du Moi basé en partie sur une symbolisation déformée a pris leur place.

La structure du Moi se développe à partir de ces deux sources: à savoir l'expérience directe de l'individu et la symbolisation déformée des réactions sensorielles qui produit l'introjection de valeurs et de concepts repris comme s'ils avaient fait l'objet d'une expérience. Si nous faisons appel aux données que nous avons et à l'expérience clinique, la définition du Moi ou de la structure du Moi la plus utile suivrait ces lignes. La structure du Moi est une configuration organisée des perceptions du Moi admissibles à la conscience. Elle se compose d'éléments tels que:

- les perceptions de nos caractéristiques et aptitudes;
- les percepts et concepts du Moi en relation avec d'autres et avec l'environnement;
- les qualités de valeur perçues comme associées avec les expériences et les objets;
- les buts et les idéaux perçus comme ayant une valence positive ou négative.

C'est ce schéma organisé du Moi-en-relation, existant dans la conscience soit, comme figure, soit comme fond, ensemble avec les valeurs positives ou négatives, qui sera associé aux qualités et relations, telles qu'elles sont perçues comme existant dans le passé, le présent et le futur.

Cela vaut peut-être la peine de considérer pour un moment la possibilité d'une structure du Moi qui se serait formée sans cet aspect de déformation et de négation de l'expérience. Une telle discussion est à certains égards une digression et anticipe certaines des propositions qui vont suivre, mais elle peut aussi servir d'introduction à celles-ci.

Si nous nous demandons comment le petit enfant pourrait se développer en tant que structure du Moi qui ne contiendrait pas ces racines des difficultés psychologiques futures, notre expérience de la thérapie centrée sur le client est en mesure d'avancer quelques idées

intéressantes. Considérons très brièvement, et de nouveau d'une manière schématique, le genre d'expérience précoce qui pourrait poser les bases d'un développement du Moi psychologiquement sain. Le commencement serait le même que nous venons de décrire. L'enfant fait des expériences et les valide positivement ou négativement. Il commence à se percevoir lui-même comme un objet psychologique et l'un des aspects les plus fondamentaux de sa perception de lui-même est qu'il se voit comme une personne qui est aimée. Comme dans notre première description il éprouve de la satisfaction quand il frappe son petit frère. Mais arrivé à ce point il y a une différence. Si le parent est capable, (1) de manière authentique, d'accepter les sentiments de satisfaction que l'enfant éprouve, et si (2) il accepte pleinement que l'enfant en fasse l'expérience, (3) tout en acceptant son propre sentiment qu'un tel comportement est inadmissible dans la famille, il crée une situation très différente de celle qui se produit habituellement. Dans une telle relation l'enfant peut faire l'expérience, sans que son concept du Moi comme d'une personne aimée ne soit menacé. Il peut pleinement éprouver ses sentiments agressifs envers son petit frère à l'intérieur de lui-même et comme une part de lui-même. Il peut expérimenter pleinement la perception que son comportement n'est pas apprécié par la personne qui l'aime.

Ce qu'il va faire alors dépend de comment il arrive à équilibrer consciemment les éléments présents dans cette situation - la force de son sentiment agressif, la satisfaction qu'il obtient en frappant le bébé, les satisfactions qu'il aura s'il plaît à ses parents. Le comportement qui en résultera sera probablement parfois social et parfois agressif. Il ne sera pas entièrement conforme aux vœux de ses parents, ni toujours "bon", socialement parlant. Mais ce sera le comportement d'un individu séparé, unique, se gouvernant lui-même. Le grand avantage d'un tel comportement, du point de vue de la santé psychologique, est qu'il sera réaliste et basé sur une symbolisation correcte de toutes les données ayant trait à cette situation, fournies directement par l'équipement sensoriel et viscéral de l'enfant. Tout ceci ne semble pas différer de beaucoup de la description que nous avons faite plus haut, il s'agit pourtant d'une différence de taille. Parce que la structure naissante du Moi n'est pas menacée par la perte d'amour des parents, parce que ses sentiments sont acceptés par eux, l'enfant n'a pas besoin, en l'occurrence, de ne pas admettre à la conscience la satisfaction qu'il éprouve, ni besoin de déformer l'expérience qu'il a de la réaction parentale et de la prendre pour la sienne propre. Il en gagne un Moi sûr qui pourra guider son comportement en admettant librement dans la conscience et sous la forme d'une symbolisation correcte, le vécu de cette expérience en terme de satisfaction immédiate, mais aussi avec une portée plus large.

Ayant ainsi fait l'effort d'anticiper un développement sain du point de vue général de notre théorie, retournons à une considération plus générale de la personnalité en ce qui concerne l'organisation de l'expérience, la relation du comportement avec le Moi et d'autres sujets pertinents.

XI- Au fur et à mesure que les expériences se présentent dans la vie de l'individu, elles sont :

- a) soit symbolisées, perçues et organisées en relation avec le Moi,**
- b) soit ignorées parce qu'aucune relation au Moi n'est perçue,**
- c) soit refusées à la symbolisation**

ou pourvues d'une symbolisation déformée parce que l'expérience n'est pas compatible avec la structure du Moi.

Prenons d'abord les expériences qui sont ignorées parce qu'elles ne sont pas pertinentes à l'égard de la structure du Moi. Il y a différents bruits présents à ce moment à distance. A moins de m'en servir comme exemple pour mes besoins intellectuels à cet instant, je suis relativement oublieux à leur égard. Ils existent dans le fond de mon champ phénoménal, mais ils ne renforcent ni ne contredisent mon concept du Moi, comme ils ne sont en rapport avec aucun besoin relié au Moi, ils sont donc ignorés. Il peut même y avoir un doute qu'ils existent vraiment dans le champ phénoménal, Si ce n'était pour leur aptitude à se focaliser sur des expériences qui pourraient correspondre à un besoin. Je descends la rue pour la douzième fois, mettons, ignorant la plupart de mes sensations. Il se trouve qu'aujourd'hui, j'ai besoin d'une quincaillerie et je me rappelle qu'il y en a une dans cette rue, bien que je ne l'aie jamais vraiment "remarquée". Maintenant où cette expérience rencontre un besoin du Moi, elle va être détachée du fond pour devenir une figure. Il est indubitablement vrai que la grande majorité de nos expériences sensorielles sont ignorées, ne sont jamais portées au niveau de la symbolisation consciente et n'existent qu'en tant que sensations organiques, sans avoir été reliées d'une façon quelconque au concept du Moi organisé ou au concept du Moi en relation avec l'environnement.

Un groupe plus important d'expériences est constitué par celles, qui sont acceptées dans la conscience et organisées en fonction d'une relation avec la structure du Moi, soit parce qu'elles rencontrent un besoin du Moi, soit qu'elles sont compatibles avec la structure du Moi et la renforcent de ce fait. La cliente qui a un concept du Moi du genre: "je ne sens tout simplement pas que je peux prendre ma place dans la société comme n'importe qui d'autre", pense qu'elle n'a rien appris à l'école, qu'elle échoue quand elle veut entreprendre quelque chose, qu'elle ne réagit pas normalement et ainsi de suite. Elle sélectionne parmi ses nombreuses expériences sensorielles celles qui sont en harmonie avec son concept du Moi. (Plus tard lorsque son concept du Moi change, elle réalise qu'elle réussit de nouveaux projets, qu'elle est suffisamment normale pour y arriver).

Ainsi, beaucoup d'expériences sont symbolisées parce qu'elles sont en rapport avec les besoins du Moi. Je remarque un livre parce qu'il traite d'une matière que j'ai envie de connaître, je perçois des cravates quand je m'apprête à en acheter une moi-même. Le soldat d'infanterie perçoit la boue fraîchement remuée sur le chemin quand cela pourrait indiquer la présence d'une mine enfouie.

C'est le troisième groupe d'expériences sensorielles et viscérales, celles qui se trouvent empêchées d'atteindre le niveau de la conscience, qui mérite notre plus grande attention, parce

que c'est le domaine qui comporte beaucoup de phénomènes du comportement humain que les psychologues ont essayé d'expliquer. En certaines circonstances, le refus de la perception est quelque chose d'assez conscient. La cliente citée plus haut dont le concept du Moi est négatif, relate: "*quand les gens disent qu'ils me trouvent intelligente, je ne les crois tout simplement pas. Je ne.. je suppose que je ne veux pas les croire - simplement je ne le veux pas. Cela devrait me donner confiance, mais ce n'est pas le cas. Je pense qu'ils ne savent vraiment pas*". ici elle peut percevoir et accepter facilement d'être dépréciée par n'importe qui, parce que cela correspond à son concept du Moi. Des évaluations contradictoires sont cependant refusées par la sélection et l'insistance qui est mise sur d'autres perceptions telles que:

les autres ne peuvent pas vraiment la connaître. Cette forme de négation de la perception plus ou moins consciente est pratiquée fréquemment par tout le monde.

Prenons un phénomène plus significatif, c'est à dire, celui que les Freudiens ont essayé d'expliquer par le concept du refoulement. Dans ce cas, il y a bien une expérience organique, mais elle n'est pas symbolisée, ou symbolisée de manière déformée, parce qu'une représentation consciente adéquate serait complètement incompatible avec le concept du Moi. Ainsi, une femme dont le concept du Moi a été profondément influencé par une éducation morale et religieuse très stricte, éprouve un désir physique très intense d'ordre sexuel. Si elle symbolisait cela, si elle permettait à ce désir d'apparaître dans la conscience, cela provoquerait une contradiction traumatisante avec son concept du Moi. L'expérience organique est quelque chose qui se produit, il s'agit d'un fait physiologique. Mais la symbolisation de ce désir, pour qu'il fasse partie de la conscience, est quelque chose que le Moi conscient peut empêcher et empêche. L'adolescent qui a été l'objet dans son foyer d'une sollicitude exagérée, et dont le concept du Moi est celui d'une personne reconnaissante vis à vis de ses parents, peut ressentir une colère intense à l'égard du contrôle subtil qui s'exerce sur lui. Organiquement il fait l'expérience de changements physiques qui sont accompagnés de colère, mais son Moi conscient peut empêcher que ces expériences soient symbolisées et désormais perçues consciemment. Ou encore, il peut les symboliser de manière déformée pour les rendre compatible avec la structure du Moi, par exemple, ressentir ces sensations organiques comme "un méchant mal de tête".

Ainsi, l'organisation fluide mais consistante de la structure du Moi ne permet pas l'intrusion de perceptions qui seraient en désaccord avec elle, excepté sous certaines conditions que nous allons examiner plus tard. La plupart du temps elle réagit, telle un protoplasme lorsqu'un corps étranger est introduit - il s'efforce d'empêcher son entrée.

Il faut remarquer que les perceptions sont exclues parce qu'elles sont contradictoires avec l'organisation du Moi et non parce qu'elles sont dérogoires. Il semble aussi difficile d'accepter une perception qui altérerait le concept du Moi dans le sens d'une expansion socialement acceptable, que d'accepter une expérience qui l'altérerait dans le sens d'un rétrécissement ou qui serait socialement désapprouvée. La cliente que j'ai déjà citée qui se méfie d'elle-même, a autant de difficultés à accepter son intelligence, qu'une personne avec un concept du Moi de supériorité aura du mal à accepter des expériences qui *lui* feraient voire sa médiocrité.

Il y a beaucoup de problèmes déroutants qui se posent au sujet de la question comment s'effectue la négation? Lorsque nous avons étudié notre matériel clinique et enregistré des cas, quelques uns parmi nous - y compris l'auteur - commencèrent à développer la théorie que d'une certaine façon l'expérience pourrait être reconnue comme menaçante et être empêchée d'entrer

dans la conscience, sans que la personne en ait jamais été consciente, ne serait-ce qu'un bref instant. A d'autres dans l'équipe cela semblait une explication tout à fait déraisonnable, parce que cela voulait dire qu'on était devant un processus qui signifierait: "connaître sans connaître" et "expérience sans perception".

Lorsque nous étions arrivés à ce point, certaines études instructives nous arrivèrent du laboratoire. Issus des travaux de Bruner et Postman sur les facteurs personnels qui influencent la perception, il y avait certains résultats qui avaient un rapport direct avec le problème que nous venons juste de définir. Il y apparaissait que, même lors de la présentation tachistoscopique d'un mot le sujet "sait" ou "pré-perçoit" ou réagit à la valeur positive ou négative du monde, avant que le stimulus ne soit reconnu consciemment. On peut se référer aux études sur la perception de Postman, Bruner, McGinnies, McCleary et Lazarus. Eu égard aux résultats toujours plus probants basés sur des études toujours plus poussées, la conclusion qui suit semble justifiée. L'individu paraît capable de discriminer entre la menace et un stimulus non menaçant et de réagir en conséquence, même s'il est consciemment incapable de reconnaître le stimulus auquel il est en train de réagir. McCleary et Lazarus, dont l'étude est de beaucoup la plus soigneusement contrôlée parmi celles qui ont été faites à ce jour, a inventé le terme "subception" pour décrire ce processus. L'individu "subçoit" un mot comme menaçant, d'après sa réaction cutanée galvanique, même si le temps d'exposition a été trop bref pour qu'il puisse le percevoir. Même si consciemment il perçoit le mot de manière erronée, sa réaction automatique est celle qui correspond à une situation menaçante, d'après le GSR³. L'auteur conclue que même si le sujet n'est pas capable de présenter une discrimination visuelle (c'est à dire, il la présente de manière incorrecte, quand il est forcé de faire un choix), il est encore capable de faire une discrimination quant au stimulus à un niveau inférieur de celui que nécessite la reconnaissance consciente".

Ce type de résultat de recherche paraît soutenir notre hypothèse clinique et théorique selon laquelle l'individu peut refuser aux expériences l'accès à la conscience sans en avoir jamais été conscient. Il y aurait cependant un processus de "subception", en réaction à l'expérience, qui est discriminatif, évaluatif, physiologique, organismique, et qui peut précéder la perception consciente d'une telle expérience. Ceci fournit une explication de base possible quant à la manière dont une symbolisation correcte et la conscientisation d'expériences menaçantes pour le Moi peuvent être empêchées.

Ce serait aussi une base pour expliquer l'anxiété qui accompagne tant d'inadaptations psychologiques. L'anxiété peut être la tension manifestée par le concept du Moi organisé, lorsque ces "subceptions" indiquent que la symbolisation de certaines expériences serait destructrices pour son organisation. Si ce travail expérimental était confirmé par la recherche future, nous disposerions de l'articulation nécessaire pour expliquer comment se produit le refoulement et la négation de l'expérience. Cliniquement il semblerait qu'un processus tel qu'on le trouve à la base de la "subception" est nécessaire pour justifier le phénomène observé.

³ Galvanic Stimulus Response, Galvanomètre

XII- La plupart des modes de comportement adoptés par l'organisme sont ceux qui sont compatibles avec le concept du Moi.

Bien que cette affirmation comporte quelques exceptions significatives (exceptions dont nous parlerons dans les propositions suivantes), il faut noter que dans la plupart des cas la forme que prend l'effort de recherche de l'organisme est dictée par le concept du Moi. L'organisme lutte pour satisfaire ses besoins dans le monde tel qu'il en fait l'expérience, la forme que prend cette lutte doit coïncider avec le concept du Moi. L'homme qui a certaines valeurs attachées à l'honnêteté ne peut pas se battre en vue de son accomplissement avec des moyens qui lui paraissent malhonnêtes. La personne qui se considère elle-même comme dépourvue de tout sentiment agressif ne peut pas satisfaire ses besoins d'agressivité d'une façon directe. Les seules voies par lesquelles ces besoins pourraient être satisfaits sont celles qui coïncident avec le concept du Moi organisé.

La plupart du temps, cette canalisation du besoin qui est à satisfaire n'implique aucune déformation. L'individu sélectionne parmi les divers moyens dont il dispose pour satisfaire ses besoins en nourriture ou en affection, ceux qui sont compatibles avec le concept qu'il a de lui-même. Parfois, cependant, la négation de l'expérience dont nous avons parlé plus haut, joue un rôle dans ce processus. Par exemple, un pilote qui se conçoit comme un individu courageux et relativement exempt de peur, se voit assigné à une mission qui comporte de gros risques. Physiologiquement il éprouve de la peur et un besoin d'échapper à ce danger. Ces réactions ne peuvent pas être symbolisées et devenir conscientes, puisqu'elles seraient en contradiction flagrante avec son concept du Moi. Le besoin organique persiste néanmoins. Il peut alors remarquer que "l'appareil ne fonctionne pas comme il faut", ou se dire "je suis malade, mon système digestif est perturbé", et ainsi se dispenser lui-même de cette mission. Dans cet exemple, comme dans beaucoup d'autres qu'on pourrait citer, les besoins organiques existent mais ne peuvent être admis à la conscience du fait de leur contradiction avec le concept du Moi. La plupart des comportements névrotiques sont de cette nature. Dans la névrose typique l'organisme satisfait un besoin qui n'est pas reconnu au niveau conscient en adoptant des modes de comportement compatibles avec le concept du Moi et qui peuvent, de ce fait, être acceptés consciemment.

Dans beaucoup de comportements d'un type relativement neutre, la régulation de la forme de celui-ci par le concept du Moi n'est pas décelable et peut paraître inexistante. Ce contrôle devient pourtant évident quand le comportement ne coïncide pas avec le concept du Moi. Prenons un comportement comme le sommeil qui répond au besoin de réduire les tensions musculaires liées à la fatigue, c'est un besoin neutre dans la majorité des cas, du point de vue du concept du Moi. Mais une mère, qui se sent responsable de sa fille adolescente, ne peut pas s'endormir tant que le bruit de la porte et les pas dans l'entrée ne lui indiquent pas que sa fille est rentrée. S'endormir serait incompatible avec son concept du Moi. De la même façon, l'homme qui se considère lui-même comme un individu consciencieux et responsable se réveille de bonne heure, lorsque ses responsabilités l'exigent, et ceci indépendamment de son besoin organique de sommeil.

XIII- Le comportement peut, en certaines circonstances, provenir d'expériences organiques et de besoins qui n'ont pas été symbolisés. Un tel comportement peut être incompatible avec la structure du Moi, mais dans ce cas ce comportement "n'appartient" pas à l'individu.

Dans des moments de grand danger ou dans d'autres situations d'urgence stressantes, l'individu peut se comporter avec efficacité et ingéniosité pour aller à la rencontre de ses besoins de sécurité ou ce qui peut y avoir d'autre comme besoin, mais sans jamais amener une telle situation ou le comportement qu'elle a provoqué jusqu'à la symbolisation consciente. En l'occurrence, l'individu sent "je ne sais pas ce que j'ai fait", "je n'étais réellement pas responsable de ce que j'ai fait". Le Moi conscient ne sent à aucun degré d'avoir maîtrisé ces actions, qui ont eu lieu. Le même constat peut être fait en ce qui concerne l'habitude de ronfler ou de s'agiter dans le sommeil. Le Moi ne contrôle rien et le comportement n'est pas considéré comme faisant partie du Moi.

Un autre exemple de ce genre de comportement se présente quand beaucoup de besoins ayant initialement fait l'objet d'expériences, sont refusés à la conscience en raison de leur incompatibilité avec le concept du Moi. L'urgence des besoins organiques peut devenir si pressante, que l'organisme met en oeuvre son propre comportement de recherche pour obtenir leur satisfaction, sans jamais l'associer au concept du Moi. Ainsi, un garçon dont l'éducation avait créé un concept du Moi de pureté, libre de "basses" pulsions sexuelles, a été arrêté parce qu'il avait soulevé la jupe de deux petites filles pour les examiner. Il n'arrêtait pas de dire qu'il n'avait pas pu se comporter ainsi, et quand il fut confronté aux témoins, il déclarait "ce n'était pas moi-même". Le développement de la sexualité d'un garçon adolescent, et la curiosité qui l'accompagne, constitue un besoin organique puissant pour lequel il n'y avait apparemment pas de voie de satisfaction compatible avec le concept du Moi. Il se trouve que l'organisme s'est comporté ainsi pour satisfaire ses besoins, mais ce comportement n'était pas perçu comme faisant partie de lui-même, et ce n'était d'ailleurs pas le cas. Ce comportement étant dissocié du concept du Moi, le garçon n'exerçait aucun contrôle conscient sur celui-ci. Le caractère organisé du comportement apparaît du fait que l'organisme est à même, sur une base physiologique, de mettre en oeuvre et de poursuivre un comportement complexe pour aller à la rencontre de ses besoins.

Dans un très grand nombre de cas de troubles psychologiques, ce qui cause le plus d'inquiétude à la personne est, que certains types de comportement se déroulent en dehors de son contrôle et sans aucune possibilité de contrôle de sa part. "Je ne sais pas pourquoi je l'ai fait", est un constat assez commun. Ainsi que la formule, "je ne suis simplement pas moi-même quand je fais ces choses", "je ne savais pas que j'étais en train de faire ça", "je n'ai aucun contrôle sur ces réactions". Dans chaque cas il se réfère à un comportement qui est organiquement déterminée sur la base d'expériences auxquelles une symbolisation a été refusée, et qui se poursuit désormais sans avoir été mis en une relation consistante avec le concept du Moi.

XIV- L'inadaptation psychologique existe quand l'organisme refuse à des expériences sensorielles et viscérales significatives l'accès à la conscience, et par conséquent celles-ci ne sont ni symbolisées ni organisées en une Gestalt au niveau de la structure du Moi. Lorsque cette situation existe, il se produit une tension physiologique fondamentale ou potentielle.

Le fondement de cette proposition est évident après ce qui précède. Si nous pensons à la structure du Moi en termes d'élaboration symbolique d'une partie du monde expérientiel personnel de l'organisme, nous pouvons nous rendre compte que, lorsque la symbolisation a été refusée à une grande partie de ce monde personnel, il en résulte certaines tensions de base. Nous nous trouvons alors, devant une vraie divergence entre l'organisme en tant que tel faisant des expériences et le concept du Moi qui exerce à ce point une influence directive sur le comportement. Ce Moi est maintenant représentatif de l'expérience de l'organisme, mais d'une manière très inadéquate. Un contrôle conscient devient de plus en plus difficile dans la mesure où l'organisme doit lutter pour satisfaire des besoins qui ne sont pas reconnus consciemment, et ceci pour réagir à des expériences qui sont niées par le Moi conscient. Il se crée alors une tension, et si l'individu est un tant soit peu conscient de cette tension, il va ressentir de l'anxiété, il va sentir qu'il n'est ni unifié ni intégré, ni sûr de sa direction. De telles constatations ne sont peut-être pas la manifestation extérieure de l'inadaptation, car celle-ci se rapporte le plus souvent aux difficultés venant de l'environnement qu'il s'agit d'affronter, mais c'est ce sentiment de manque d'intégration interne, qui est habituellement communiqué quand l'individu se sent libre de livrer davantage de son champ perceptuel accessible à la conscience. Ainsi, un constat comme "je ne sais pas de quoi j'ai peur", "je ne sais pas ce que je veux", "je ne suis pas capable de prendre des décisions", "je n'ai pas de véritable but", se présentent très fréquemment dans la thérapie et indiquent le manque de direction intégrée et significative dans la vie de l'individu.

Four illustrer brièvement la nature de l'inadaptation psychologique, prenons le cas d'une mère qu'un diagnostic pourrait qualifier de "rejetante". il y a chez elle toute une constellation faisant partie du concept du Moi, qu'on pourrait résumer ainsi: "je suis une bonne mère et une mère aimante". Cette conceptualisation d'elle-même est, selon notre proposition X, basée en partie sur une symbolisation correcte de son expérience et en partie sur une symbolisation déformée, dans laquelle des valeurs appartenant à d'autres ont été introjectées, comme s'il s'agissait de ses propres expériences. Avec ce concept du Moi elle peut accepter et assimiler les sensations organiques d'affection qu'elle éprouve à l'égard son enfant. Alors que l'expérience organique de l'antipathie, de la haine vis à vis de son enfant est quelque chose qui est niée par son Moi conscient; l'expérience existe, mais elle n'est pas admise à une symbolisation adéquate. Le besoin organique correspond à des actes agressifs et demande à s'accomplir au moyens d'attitudes qui réduiraient la tension existante. L'organisme lutte pour atteindre cette satisfaction, mais il ne peut y arriver la plupart du temps, qu'à travers des voies compatibles avec le concept du Moi. Puisque la bonne mère ne peut être agressive à l'égard de son enfant que s'il mérite une punition, elle s'arrange pour que de nombreux comportements de l'enfant lui paraissent mauvais, méritant un châtement. Ainsi, elle peut laisser libre cours aux actes agressifs sans entrer en contradiction avec les valeurs organisées de l'image qu'elle a d'elle-même. Si, dans un état d'énervement, il lui arrive parfois de crier à l'enfant: "je te déteste", l'explication vient aussitôt: "ce n'était pas moi-même", (à qui ce comportement est arrivé, cela s'est passé en dehors de son contrôle). "Je ne sais pas pourquoi j'ai dit ça, parce que, bien sûr, je ne le pense pas". C'est une bonne illustration de la

plupart des inadaptations psychologiques dans lesquelles l'organisme lutte pour obtenir certaines satisfactions dans le domaine de son expérience physique, alors que le concept du Moi est trop restrictif pour permettre que certaines expériences viennent à la conscience.

On observe en clinique que cette tension présente deux degrés un peu différents. Il y a le genre de tension dont nous venons de parler, l'individu a un concept du Moi défini et organisé, basé en partie sur ses propres expériences organiques (en l'occurrence des sentiments d'affection). Si le concept de la bonne mère a été introjecté à partir de contacts d'ordre social, il a été aussi formé en partie à partir de quelques sensations actuellement expérimentées par l'individu, et il est ainsi devenu plus authentique-ment le sien propre.

En d'autres circonstances, l'individu peut se dire, lorsqu'il explore son inadaptation, qu'il n'a pas de Moi, qu'il est nul, que le seul Moi qu'il possède s'évertue à faire ce que les autres croient qu'il doit faire. En d'autres termes, le concept du Moi est basé presque entièrement sur des évaluations d'expériences empruntées aux autres, qui contiennent un minimum de symbolisation correcte de l'expérience et un minimum de validation organique directe de l'expérience. Puisque les valeurs tenues par les autres n'ont pas nécessairement une relation avec son mode d'expérience organique actuel, la divergence entre la structure du Moi et le monde expérientiel s'exprime progressivement par un sentiment de tension et de détresse. Une jeune femme, après avoir permis petit à petit à ses propres expériences de venir à la conscience et de former la base de son concept du Moi, exprime cela sous cette forme à la fois lapidaire et pertinente: "j'ai essayé d'être ce que les autres pensent que je dois être, mais maintenant je me demande si je ne devrais pas simplement voir que je suis ce que je suis".

XV- L'adaptation psychologique existe lorsque le concept du Moi est tel, que toutes les expériences sensorielles et viscérales de l'organisme sont, ou pourraient être assimilées sous une forme symbolique à une relation avec le concept du Moi.

Cette proposition peut être présentée de différentes façons. Nous pourrions dire que l'absence de tensions intérieures, c'est à dire, l'adaptation psychologique, existe lorsque le concept du Moi est au moins grossièrement congruent avec toutes les expériences de l'organisme. Pour reprendre les exemples donnés plus haut, la femme qui perçoit et accepte ses désirs sexuels, et qui perçoit et accepte également les valeurs que sous-tend la suppression de tels désirs, pourra accepter et assimiler toute la réalité sensorielle vécue par l'organisme. Cela serait possible si son concept du Moi était suffisamment large pour englober aussi bien ses désirs sexuels, que son désir de vivre en une certaine harmonie avec sa culture. La mère qui "rejette" son enfant, peut être libérée de ses tensions concernant sa relation avec son enfant, si elle a un concept du Moi qui permet d'accepter ses sentiments de rejet aussi bien que ses sentiments d'affection et d'amour.

Le sentiment de la réduction de la tension intérieure est quelque chose que les clients éprouvent, lorsqu'ils font des progrès dans le sens du "vrai Moi", ou quand ils ont un "sentiment nouveau d'être" par rapport à eux-mêmes. Une cliente, après avoir progressivement abandonné l'idée que beaucoup de son comportement consistait à "ne pas agir comme moi-même", et qu'elle ait accepté le fait que son Moi pouvait inclure des expériences et comportements qu'elle avait auparavant exclus, exprimait ses sentiments en ces termes: "Je me souviens d'un sentiment

organique de détente. Je n'avais plus à soutenir une lutte pour recouvrir et cacher cette personne honnie". Le coût pour maintenir une vigilance de défense en vue d'empêcher les diverses expériences d'être symbolisées dans la conscience, est manifestement élevé.

La meilleure définition de l'intégration se formule ainsi: toutes les expériences sensorielles et viscérales sont admissibles à la conscience au moyen d'une symbolisation correcte et susceptibles d'être organisées en un système interne cohérent, qui représente la structure du Moi, ou qui est en relation avec elle. Une fois ce type d'intégration atteint, la tendance vers la croissance peut devenir pleinement opérationnelle, et l'individu avance dans les directions qui sont inhérentes à toute vie organique. Lorsque la structure du Moi est capable d'accepter et de prendre en compte des expériences au niveau conscient, lorsque le système organisateur est suffisamment expansif pour les contenir, alors l'individu dispose d'une intégration libre et d'un sens de la direction, et il sent que sa force peut se diriger vers un dessein clair, qui correspond à l'actualisation et au rehaussement d'un organisme unifié.

Un aspect de cette proposition, pour laquelle nous disposons de quelques résultats de recherche, mais qui pourrait être vérifiée avec encore plus de précision, est que l'acceptation consciente des impulsions et des perceptions favorise grandement la possibilité d'un contrôle conscient. C'est pourquoi la personne qui est arrivée à accepter ses propres expériences, acquiert aussi le sentiment d'être en contrôle d'elle-même. Il semble étonnant que le terme "perception consciente"⁴ soit interchangeable avec "contrôle conscient". Peut-être une analogie peut nous aider à clarifier cela. Je conduis une voiture sur une chaussée verglacée. Je contrôle sa direction (comme le Moi se sent en contrôle de l'organisme). Je désire tourner à gauche pour suivre le tournant de la route. A ce moment la voiture (l'équivalent de l'organisme physiologique), obéissant à des lois physiques (en analogie avec les tensions physiologiques), dont je ne suis pas conscient, dérape, avançant en une ligne droite au lieu de suivre le tournant. La tension et la panique qui s'emparent de moi ne sont pas bien différentes de ce que peut ressentir la personne qui dit "je fais des choses qui ne sont pas moi-même, que je ne peux pas contrôler". Dans la thérapie il se passe quelque chose d'analogue. Si je suis conscient et prêt à accepter toutes mes expériences sensorielles, je sens la traction de la voiture qui m'entraîne, je ne m'y oppose pas, je tourne le volant plutôt "avec le dérapage", au lieu de forcer dans le sens du virage, jusqu'à ce que la voiture soit de nouveau sous contrôle. Puis je peux de nouveau tourner à gauche, plus lentement. En d'autres termes, je n'atteins pas d'emblée mon objectif conscient, mais en acceptant toutes les réalités de l'expérience et en les organisant en un système perceptif intégré, j'acquies le contrôle par lequel les objectifs conscients raisonnables peuvent être atteints. Ceci peut être mis en parallèle avec le sentiment de la personne qui est en fin de thérapie. Elle a pu trouver nécessaire de modifier ses objectifs, mais toute contrariété à cet égard est plus que compensée par le gain d'une intégration plus grande et l'acquisition d'un contrôle plus efficace. Il n'y a plus ces aspects de son comportement qu'il ne pouvait maîtriser. Le sens de l'autonomie et de la maîtrise de soi signifie que toutes les expériences sont accessibles à sa conscience.

L'expression "accessible à la conscience" a été choisie délibérément. Il s'agit du fait que toutes les expériences, les impulsions, les sensations sont disponibles, mais pas nécessairement présentes dans la conscience. C'est l'organisation du concept du Moi opposée à la symbolisation de certaines expériences qui lui sont contraires, qui constitue le fait négatif par excellence. En fait, lorsque toutes les expériences sont assimilées dans la relation au Moi, et devenues des parties

⁴ conscious awaness

intégrantes de la structure du Moi, il y a plutôt une tendance à avoir moins de "conscience de soi" chez l'individu. Le comportement sera plus spontané, l'expression des attitudes moins contrite, parce que le Moi accepte maintenant de telles attitudes et de tels comportements comme faisant partie de lui-même. Au début de la thérapie le client exprime fréquemment une vraie peur que d'autres puissent découvrir son vrai Moi. "Dès que je commence à réfléchir à ce que je suis, il y a un tel conflit par rapport à ce que je suis, que cela me rend malade. C'est une telle dépréciation de moi-même, que j'espère que personne ne saura jamais.... J'ai peur d'agir naturellement, je suppose, parce que je ne sens tout simplement pas que je m'aime moi-même". Dans cet état d'esprit, l'individu doit toujours surveiller son comportement, être prudent, être conscient de soi. Mais quand le même client arrive à accepter profondément le fait "je suis ce que je suis", alors il peut être plus spontané et peut se passer de la conscience de soi.

XVI- Toute expérience qui est incompatible avec l'organisation ou la structure du Moi, peut être perçue comme une menace, et plus il y a de telles perceptions, plus la structure du Moi s'organise de manière rigide pour se maintenir elle-même.

Cette proposition est une tentative de formuler l'observation de certains faits cliniques. Si on dit à la mère, celle dont il était déjà question, qui a des problèmes avec son enfant, que plusieurs observateurs sont arrivés à la conclusion qu'elle rejette son enfant, le résultat inévitable pour elle sera, d'exclure dans l'immédiat toute assimilation de cette expérience. Pour ce faire, elle pourra mettre en cause les conditions de l'observation, la formation et la compétence des observateurs, le degré de compréhension dont ils font preuve et ainsi de suite. Elle va organiser les défenses de sa propre image, qui est celle d'une bonne mère, et d'une mère aimante, et elle sera capable d'étoffer ce concept avec une quantité d'arguments. Elle percevra évidemment le jugement des observateurs comme une menace et s'organisera dans une défense de son concept dominant. On pourrait observer le même phénomène chez la fille qui se considère elle-même comme dépourvue de facultés, si celle-ci obtient un score élevé dans un test d'intelligence. Elle défendra son Moi contre cette menace d'incohérence. Si le Moi ne peut pas se défendre contre une profonde menace, il en résultera un effondrement psychologique désastreux et la désintégration.

Une formulation concise et utile des éléments essentiels qui composent cette configuration de menace/défense de la personnalité, a été élaborée par Hogan. Dans ce résumé il établit 8 énoncés qui décrivent la façon dont le comportement agressif advient.

- 1) La menace apparaît quand des expériences sont perçues ou anticipées comme incongruentes avec la structure du Moi.
- 2) L'anxiété est la réaction affective à la menace.
- 3) La défense est une séquence de comportement qui répond à la menace, le but étant de maintenir la structure du Moi.
- 4) La défense implique la négation ou la déformation de l'expérience perçue, dans le but de réduire l'incongruité entre l'expérience et la structure du Moi.

- 5) C'est la perception consciente de la menace, qui est réduite par le comportement défensif, et non la menace elle-même.
- 6)
- 6) Le comportement défensif exacerbe la susceptibilité à l'égard de la menace dans ce sens que des expériences niées ou déformées seront menacées par des perceptions récurrentes.
- 7) La menace et la défense ont tendance à se constituer en une séquence qui se répète encore et encore; lorsque la séquence se déroule, l'attention est retirée de plus en plus de la menace initiale, et en même temps davantage d'expérience est déformée et devient sensible à l'égard d'une menace.
- 8) Cette séquence défensive est limitée par le besoin d'accepter la réalité.

La théorie de Hogan permet d'expliquer la propagation du comportement défensif chez l'individu en remarquant le fait que, plus les expériences sensorielles et viscérales sont refusées à la symbolisation, ou pourvues d'une symbolisation déformée, plus grand est la probabilité que toute expérience nouvelle sera perçue comme menaçante, puisqu'il y a une structure erronée décuplée à maintenir.

XVII- Dans certaines conditions, notamment lorsqu'il n'y a aucune menace pour la structure du Moi au départ, des expériences en dépit de leur incompatibilité avec celle-ci, seront perçues et examinées, et la structure du Moi sera révisée pour assimiler et incorporer de telles expériences.

Il s'agit ici d'un important fait clinique, attesté par de nombreux cas thérapeutiques, et difficile à formuler correctement en termes généraux. Il est évident que le concept du Moi change, aussi bien au cours du développement normal qu'en thérapie. Les propositions précédentes ont exposé des faits ayant trait aux défenses du Moi, alors qu'ici nous allons parler des voies par lesquelles le changement advient.

Nous allons partir d'exemples probants pour aboutir à d'autres moins nettes: dans la thérapie du type centrée sur le client, grâce à la relation et à la manière dont celle-ci est maniée par le thérapeute, le client sera progressivement assuré d'être accepté tel qu'il est, et que chaque nouvelle facette de lui-même qu'il voudra bien révéler, sera acceptée de même. C'est alors que des expériences niées auparavant pourront être symbolisées, souvent très graduellement, pour acquérir désormais clairement une forme consciente. Une fois qu'elles sont devenues conscientes, le concept du Moi se trouve élargi afin de les incorporer comme des parties d'un tout cohérent. Ainsi, la mère qui rejette son enfant, pourra dans un tel climat admettre d'abord la perception de son comportement - "je suppose qu'il doit penser par moment que je ne l'aime pas"- et puis la possibilité d'une expérience incompatible avec le Moi - "je suppose que parfois je ne l'aime pas" - et progressivement l'expression d'un concept du Moi élargi - "je peux admettre que je l'aime et que je ne l'aime pas et que nous pouvons quand même faire avec, et ce n'est pas si mal". Comme cette femme qui détestait sa mère et justifiait le schéma du Moi englobant une telle haine, est la première à admettre qu'il y a eu autre chose que son seul comportement de haine. "Je me mets à astiquer la maison quand elle doit passer, comme si je devais lui montrer que je suis quelqu'un de bien, comme si je voulais gagner sa faveur" - elle admet ainsi des expériences directement en

contradiction avec son concept du Moi - "je sens un vrai sentiment de chaleur pour elle, une sorte d'affection saine" - et progressivement voulant vivre avec un concept d'elle-même révisé dans le cadre de cette relation, elle arrive à élargir celui-ci au point que la tension se réduit. "Au fond on s'entend pas mal. C'est une chose merveilleuse que d'avoir pu sortir ma mère de mon système. Je peux la prendre et la laisser sans ressentir trop de tension".

Si nous essayons d'analyser les éléments qui permettent la réorganisation de la structure du Moi, il semble qu'il y ait deux facteurs possibles. L'un serait l'appréhension du nouveau matériau de par sa propre initiative. L'exploration de l'expérience est devenue possible grâce au thérapeute, et puisque le Moi est accepté à chaque étape de son exploration en même temps que tous les changements dont il fait montre, il semble donc possible d'explorer petit à petit toutes sortes de domaines dans une mesure raisonnable, et d'accepter des expériences jusque là refusées, lentement et prudemment à la manière d'un petit enfant qui s'habitue à un objet qui l'effraie. Un autre facteur qui peut entrer en ligne de compte, est que le thérapeute accepte toutes les expériences, toutes les attitudes et toutes les perceptions. Cette valeur sociale peut être introjectée chez le client, et appliquée à ses propres expériences. Pourtant cette dernière possibilité ne peut pas être une raison majeure, car le client n'ignore pas que l'attitude du thérapeute est une exception et que cette valeur n'est pas partagée, que la société en général n'accepte pas le client tel qu'il est. Néanmoins ayant introjectée l'attitude du thérapeute signifie un pas temporaire et partiel dans le sens d'une expérience de soi comme d'une personne acceptable.

Il y a une question qu'on pourrait se poser de savoir, si l'absence de menace à l'égard du concept du Moi ne serait pas suffisante en elle-même, car il semble que l'individu, chaque fois qu'il est seul, affronte ces expériences incompatibles. Nous savons que cela se produit dans beaucoup de circonstances mineures. Prenons un homme qui est blâmé pour une défaillance répétitive. Sur le moment il refuse d'admettre cette expérience, parce qu'elle serait trop menaçante pour son organisation du Moi. Il nie la faute et rationalise la critique. Mais plus tard, seul, il repense à la chose, accepte la critique comme juste, et révisé son concept du Moi et par la suite son comportement. Cependant, cela ne fonctionne pas ainsi quand il s'agit d'expériences profondément niées, parce qu'elles sont profondément en désaccord avec le concept du Moi. Il semble que la personne ne peut affronter une telle incompatibilité que dans la relation avec quelqu'un dont elle est sûre d'être acceptée.

Pour terminer cette discussion avec un exemple plus simple, l'enfant qui sent qu'il est faible et impuissant devant une certaine tâche, de construire une tour ou de réparer un vélo, peut réaliser, alors qu'il s'applique au travail plutôt sans espoir, qu'il réussit. Cette expérience est en contradiction avec le concept qu'il a de lui-même et ne peut pas être intégrée tout de suite; mais si l'enfant est laissé à lui-même, il procède progressivement, et sur sa propre initiative, à une révision de son concept du Moi, à savoir alors qu'il est habituellement faible et impuissant, en l'occurrence il a une capacité. C'est ainsi que, normalement et en l'absence de toute menace, de nouvelles perceptions sont assimilées. Mais si ce même enfant s'entend dire de manière répétée de la part de ses parents, qu'il est parfaitement compétent pour faire cela, il va probablement le nier et prouver par son comportement qu'il est incapable de le faire. La notion de sa compétence induite Si puissamment, constitue plutôt une menace pour son Moi et il y résistera avec d'autant plus de force.

Il est clair que nous avons besoin d'une analyse plus fine des conditions exactes qui sont nécessaires pour permettre une réorganisation du concept du Moi et l'assimilation des expériences contradictoires. Nous avons une idée sur la manière dont la réorganisation pourrait se faire, mais les conditions essentielles pour ce type d'expérience ne sont pas suffisamment connues.

Il devrait aussi être évident qu'il s'agit ici d'un processus d'apprentissage, peut-être l'apprentissage le plus important dont une personne est capable, c'est à dire, l'apprentissage de soi. Il faut espérer que ceux, qui se sont spécialisés dans la théorie de l'apprentissage, commencent à utiliser la connaissance que nous avons dans ce domaine pour expliquer comment l'individu apprend une nouvelle configuration du Moi.

XVIII- Lorsque l'individu perçoit et accepte toutes ses expériences sensorielles et viscérales à l'intérieur d'un système intégré, il devient nécessairement plus compréhensif à l'égard des autres et il lui est plus facile d'accepter les autres comme des individus séparés.

Cette proposition s'est trouvée vérifiée dans notre travail thérapeutique clinique, et est maintenant confirmée par les résultats d'une recherche menée par Sheerer. C'est une des découvertes inattendues qu'a produit l'approche centrée sur le client. A une personne qui n'est pas familiarisée avec l'expérience thérapeutique, cela peut paraître un vœux pieux que d'affirmer qu'une personne qui s'accepte elle-même, aura en raison de cette acceptation d'elle-même, de meilleures relations avec les autres.

Cependant, nous avons découvert cliniquement, que la personne qui a fait une thérapie est plus détendue pour être elle-même, plus sûre d'elle-même, plus réaliste dans ses relations avec les autres, et plus à même de développer des relations avec autrui notablement meilleures. Une cliente, en discutant les effets de la thérapie en ce qui la concerne, établit ce fait en ces termes: *"Je suis moi-même, et je suis différente des autres. Je suis plus heureuse d'être moi-même, et je m'aperçois de plus en plus que je laisse les autres assumer la responsabilité d'être eux-mêmes"*.

Si nous essayons de comprendre la base théorique qui soutend ce qui vient d'être dit, cela se présente ainsi:

La personne qui nie certaines expériences doit se défendre continuellement contre la symbolisation de ces expériences.

Par conséquent, toutes les expériences sont considérées défensivement comme des menaces potentielles, au lieu d'être prises pour ce qu'elles sont réellement.

Ainsi, dans une relation avec autrui, les paroles et les comportements sont vécus et perçus comme menaçants, même s'il n'y avait nulle intention de cet ordre.

Aussi, les paroles et les comportements de l'autre sont attaqués parce qu'ils représentent les expériences redoutées, ou y ressemblent.

Il ne peut y avoir aucune compréhension vraie de l'autre en tant que personne séparée, puisqu'il est perçu la plupart du temps en termes de menace ou de non-menace pour le Moi.

Mais quand toutes les expériences sont accessibles à la conscience et sont intégrées,

L'attitude défensive est minimisée. Lorsqu'il n'y a pas besoin de défense, il n'y a pas besoin d'attaquer.

Quand il n'y a pas besoin d'attaquer, l'autre est perçu tel qu'il est vraiment, c'est à dire, un individu séparé, agissant selon ses propres conceptions qui sont fondées sur son propre champ perceptuel.

Cela pourrait paraître abstrus, si ce n'était pas corroboré par les faits quotidiens aussi bien que par l'expérience clinique. Qui sont les individus, dans n'importe quel voisinage, ou dans n'importe quel groupe, qui semblent capables de compréhension à l'égard des autres? Il s'agit généralement d'individus faisant preuve à un degré élevé d'acceptation de tous les aspects de leur Moi. Quant à l'expérience clinique, comment une meilleure relation interpersonnelle émerge-t-elle? Cela se fait sur la même base. Cette mère *rejetante*, qui arrive à accepter ses propres attitudes négatives à l'égard de son enfant, découvre que cette acceptation, qu'elle a d'abord redoutée, lui permet d'être plus détendue avec lui. Elle est capable de l'observer tel qu'il est, autrement qu'à travers l'écran de ses réactions défensives. En faisant cela, elle se rend compte qu'il est une personne intéressante, avec des bons et des mauvais côtés, envers laquelle elle éprouve parfois des sentiments hostiles et parfois de l'affection. Sur cette base confortable, réaliste et spontanée se développe une relation réelle à partir d'un vécu réel, une relation satisfaisante pour tous les deux. Cette relation ne sera peut-être pas entièrement empreinte de lumière et de douceur, mais elle sera beaucoup plus confortable que la relation artificielle ne pourra jamais l'être. Elle sera fondée principalement sur l'acceptation du fait que l'enfant est une personne séparée.

La femme qui détestait sa mère, après avoir accepté tous ses sentiments d'affection aussi bien que sa haine, arrive à voir sa mère comme une personne dotée d'une variété de caractéristiques: intéressante, bonne, vulgaire et mauvaise. Avec cette perception beaucoup plus correcte elle comprend sa mère, accepte ce qu'elle est, et construit une relation réelle plutôt que défensive avec elle.

Les implications que pourraient avoir cet aspect de notre théorie sont telles qu'elles stimulent l'imagination. Il y a ici une base théorique pour des relations saines entre individus, groupes ou nations. Énoncée en termes de psychologie sociale, cette proposition permet d'affirmer que la personne (ou les personnes d'un groupe) qui s'accepte elle-même complètement, améliorera nécessairement sa relation avec ceux avec lesquels elle aura un contact personnel, parce qu'elle les comprendra et acceptera beaucoup mieux. Un tel climat de compréhension et d'acceptation est susceptible de créer une expérience thérapeutique dont l'effet est l'acceptation de soi, chez la personne qui en bénéficie. Ainsi, nous avons, en effet, une "réaction en chaîne" psychologique qui paraît avoir d'immenses potentialités quant à la résolution des problèmes dans le domaine des relations sociales.

XIX- Dans la mesure où l'individu perçoit et accepte au niveau de la structure du Moi davantage d'expériences organiques, il découvre qu'il est en train de remplacer son système de valeurs actuel - fondé si largement sur des introjections qui ont été symbolisées de manière déformée - par un processus organique de validation continu.

Dans la thérapie, lorsque la personne explore son champ phénoménal, elle vient à examiner les valeurs qu'elle a introjectées et qu'elle a utilisées comme si elles étaient fondées sur sa propre expérience (voir la proposition X). Elle n'en est pas satisfaite, adoptant souvent l'attitude qui consiste à faire ce que les autres pensent qu'elle doit faire. Mais elle-même, que pense-t-elle de ce qu'elle doit faire? Elle se sent souvent assez incompetente pour inventer ou construire un quelconque système de remplacement. Si elle ne peut plus supporter le "tu devrais" et le "tu dois", le "c'est bon" et le "c'est mauvais" du système introjecté, comment peut-elle savoir quelles valeurs il faut mettre à leur place?

Progressivement le client arrive à se rendre compte, qu'il fait des jugements de valeur d'une façon qui est nouvelle pour lui, et pourtant il s'agit de quelque chose qu'il a connu dans son enfance. Comme l'enfant qui place des valeurs assurées sur son expérience, reliées à la réalité de ses propres sens, comme nous l'avons décrit dans la Proposition X, le client découvre aussi, que c'est son propre organisme qui fournit la réalité sur laquelle des jugements de valeur peuvent être construits. Il découvre que ses propres sens, son propre équipement physiologique peut lui procurer les données pour faire des jugements de valeur et pour les réviser continuellement. Il n'a pas besoin qu'on lui dise qu'il vaudrait mieux agir selon un mode plus libre et plus spontané, plutôt que d'après la façon rigide à laquelle il avait été habitué. Il a la sensation, le sentiment que cela est satisfaisant et valorisant. Ou lorsqu'il agit d'une façon défensive, c'est son propre organisme qui sent une satisfaction immédiate d'être protégé à court terme, mais qui ressent aussi l'insatisfaction à plus long terme, d'être obligé de rester sur ses gardes. Il fait un choix entre deux possibilités d'action, plein de peur et d'hésitation, ne sachant pas s'il a jaugé leur valeur correctement. Puis il découvre qu'il peut permettre à la réalité de sa propre expérience de lui indiquer s'il a choisi de manière satisfaisante. Il découvre qu'il n'a pas besoin de *savoir* qu'elles sont les valeurs correctes; à travers les données fournies par son propre organisme, il peut expérimenter ce qui est satisfaisant et valorisant. Il peut mettre sa confiance dans un processus d'évaluation, plutôt que dans un quelconque système de valeurs rigide et introjecté.

Regardons cette proposition d'une manière légèrement différente. Les valeurs sont toujours acceptées parce qu'elles sont perçues en tant que principes contribuant au maintien, à l'actualisation et au rehaussement de l'organisme. C'est sur cette base que les valeurs sociales sont introjectées via la culture. Dans la thérapie il semblerait que la réorganisation qui a lieu se fait sur la base suivante: les valeurs qui sont conservées sont celles qui sont expérimentées comme favorables au maintien et au rehaussement de l'organisme, et comme distinctes de celles qui, selon les dires des autres, seraient bonnes pour lui. Par exemple, un individu accepte de sa culture la valeur suivante, "*On ne devrait ni avoir, ni exprimer une agressivité jalouse à l'égard des personnes de sa famille*". La valeur est acceptée parce qu'elle est supposée contribuer au rehaussement de l'individu - comme d'une personne meilleure, plus satisfaite. Mais dans la thérapie cette personne, en tant que client, examine cette valeur sur la base de critères plus fondamentaux - notamment, de ses propres expériences sensorielles et viscérales: "*Ai-je ressenti*

la négation d'attitudes agressives comme valorisante pour moi?" La valeur est testée à la lumière de la réalité organique personnelle.

C'est au niveau des résultats de cette évaluation des valeurs, que nous allons rencontrer la possibilité qu'il puisse y avoir des similarités très fondamentales dans toute expérience humaine. Dans la mesure où l'individu teste de telles valeurs, et arrive à concevoir ses propres valeurs personnelles, on arrive à des conclusions qu'on pourrait énoncer sous cette forme généralisée: que les plus grandes valeurs pour le rehaussement de l'organisme se produisent quand toutes les expériences et toutes les attitudes sont admises à la symbolisation consciente, et quand le comportement correspond à la satisfaction significative et équilibrée de tous les besoins, ces besoins étant accessibles à la conscience. Le comportement subséquent, satisfera le besoin d'approbation sociale, le besoin d'exprimer des sentiments affectifs positifs, le besoin de l'expression sexuelle, le besoin d'éviter la culpabilité et le regret, aussi bien que le besoin d'exprimer l'agressivité. Cependant, alors que l'idée, que chaque individu puisse établir ses propres valeurs semble suggérer une anarchie complète de valeurs, l'expérience indique que c'est juste le contraire. Puisque tous les individus ont à la base les mêmes besoins, y compris le besoin d'être accepté par les autres, quand l'individu formule ses propres valeurs, en termes de sa propre expérience, il s'avère qu'il n'en résulte nulle anarchie, mais un degré élevé de sociabilité, et un système social authentique de valeurs. Un des aboutissements ultimes de l'hypothèse qu'on peut avoir confiance en l'individu et en sa capacité de résoudre ses propres conflits, serait l'émergence de systèmes de valeurs uniques et personnels pour chaque individu, qui changeraient en même temps que change la réalité de l'expérience organique, et qui seraient, néanmoins, profondément socialisés, possédant un degré élevé de similarité quant à l'essentiel.

Traduction: Helga Hennenann