

8^eR
989/15

MICHEL LOBROT

l'écoute du désir en formation et thérapie

Michel Lobrot est un de ceux qui ont introduit et développé en France la formule des groupes de développement, d'inspiration "non directive intervenante", à visée thérapeutique et formative. Il livre ici les fruits d'une riche expérience et réhabilite une notion souvent dépréciée : celle de désir.

Son idée-force : on ne peut rien faire dans le domaine de la formation, de l'éducation, de

RETZ

784737

1 NC

LA PSYCHOLOGIE
DYNAMIQUE

l'écoute du désir

PAR
MICHEL LOBROT

EDITIONS
RETZ

1-3, rue du Départ - 75014 Paris

SR
98915

LA PSYCHOLOGIE
DYNAMIQUE

l'écoute du désir

PAR
MICHEL TORROT



SOMMAIRE

Prologue	5
----------	---

PREMIÈRE PARTIE : UNE NOUVELLE APPROCHE DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL	9
---	---

Chapitre 1. Les origines d'un mouvement	10
Une alternative au freudisme	11
Le courant « non directif »	12
Individu, institutions et forces sociales	14

Chapitre 2. Au-delà des contraintes	16
Les formes d'activité	16
Contraintes de la réalité et contraintes sociales	18
Le principe d'implication	19
Le principe de positivité	20

Chapitre 3. La méthode de centration sur le désir	23
Instaurer une dynamique	23
La lecture du désir	26
Faire des propositions	30
Le travail d'accompagnement	35
Le travail de prise de conscience	40

DEUXIÈME PARTIE : L'EXPÉRIENCE GROUPALE JOURNAL DE BORD D'UN THÉRAPEUTE	47
--	----

Chapitre 4. Apprendre à vivre	48
Itinéraire	48
Un projet de recherche	56
Gabrielle	58
Caroline	63
Aimée	68
Simone	73

Chapitre 5. La démarche thérapeutique	77
Plaisir et angoisse	77
Comprendre ce qui se passe	80
La place de l'animateur et le transfert	87
L'autonomie des pulsions	95
L'état névrotique	99
L'abord de la sexualité en groupe	102
Chapitre 6. Les voies du changement	106
Une hypothèse	106
Monique	109
Pierre	116
Une expérience autorisée	120
Aimée, encore	123
Chantal	128
Chapitre 7. Les résistances à l'expérience relationnelle et groupale	145
Béatrice	145
Des désaccords profonds	178
Thierry	180
Florence	194
Conclusion	202



PROLOGUE

Il est toujours difficile de savoir quelles sont les caractéristiques essentielles de l'époque qu'on est en train de vivre. On manque de recul et on peut se tromper complètement. De grands écrivains du XVIII^e siècle européen, comme J.-J. Rousseau, se désolaient du fait que la natalité diminuait à leur époque et annonçaient un dépeuplement catastrophique de l'Europe. Or, c'était le contraire qui était vrai. L'Europe était en train d'accomplir à ce moment un véritable bond démographique, qui s'est encore accentué par la suite. Ces écrivains ne voyaient qu'un aspect du problème, qui était sensible à leurs yeux, et ne possédaient pas la totalité des données.

Qu'en est-il du XX^e siècle ? Si je peux hasarder une hypothèse, je dirai que probablement notre époque sera considérée, dans les siècles qui suivront, comme celle d'un grand bouleversement dans le domaine éducatif. Depuis la dernière guerre, beaucoup de pays du monde ont réussi à généraliser l'enseignement primaire et même secondaire, ce qui les a obligés à intégrer des millions d'enfants dans les écoles. Les effectifs universitaires ont été multipliés par deux, trois, quatre ou cinq, selon les pays. L'école maternelle a vu le jour. La formation pour adultes a fait un bond considérable. Enfin, de grands pédagogues, comme Dewey, Ferrière, Claparède, M. Montessori, Decroly, Freinet, etc., ont tenté de repenser la pédagogie et le système éducatif. La pression de ce genre de réalités a été tellement forte qu'elle a engendré de véritables révolutions, qui ont affecté même la vie politique de grands pays. Je pense en particulier à 1968.

A côté de ces mouvements importants et spectaculaires, qui se traduisent en termes de budgets (jusqu'à 20% pour l'éducation dans certains pays), d'institutions (l'Unesco, par exemple), de

recherches en laboratoires, il faut faire une place à des mouvements plus souterrains, moins visibles, parfois carrément clandestins. Je pense, en disant cela, au mouvement de libération des femmes, à la généralisation de la contraception, à la dénonciation de certaines méthodes (Amnesty International), aux questions posées sur la drogue, au mouvement homosexuel, aux médecines douces, etc. Dans cette ligne se situe incontestablement l'invention, en Amérique et en Europe, de nouvelles méthodes de formation et de psychothérapie, qui aboutissent à une nouvelle conception du développement humain.

Le présent ouvrage, que j'ai écrit en l'espace d'une dizaine d'années, a pour objet la recherche que j'ai personnellement entreprise dans ce domaine depuis les années 60 et qui m'a amené d'une part à des pratiques nouvelles et passionnantes, comme les groupes non directifs, l'« expression totale », les groupes de psycho-énergie, et d'autre part à une théorisation pour donner des bases conceptuelles et inductives à un tel mouvement. L'ouvrage se compose donc de deux parties : la première centrée sur la méthode, la deuxième sur mon expérience pratique, sous forme d'un « journal » dans lequel je pose aussi des questions de méthodes.

Cela me ramène en pensée à une époque où, en France, on découvrait le grand mouvement américain de la psychosociologie et de la dynamique de groupe, dans lequel Moreno, Lewin, Rogers avaient été des pionniers. On allait à Bethel. Ensuite, on est allé à Esalen. Les Français s'intéressaient aussi à ces choses et allaient fonder une école proprement française de psychosociologie dans laquelle l'aspect « institutionnel » prendrait le premier pas.

Il n'est pas facile de définir cet aspect institutionnel de la psychosociologie française. Il s'agit très probablement d'un désir de rompre avec l'aspect trop individualiste du mouvement américain en posant d'entrée de jeu l'existence de la société ambiante. Je me rappelle encore G. Lapassade, dans les années 60, s'écriant qu'on allait créer, avec la dynamique de groupe, une nouvelle forme de prison, une prison dorée, si l'on veut, dans laquelle les gens pourraient s'exprimer et être heureux, mais... en prison. Il n'était pas question, à l'époque, de remettre en question le contexte, l'organisation des stages, l'institution elle-même.

C'est une façon trop brutale de poser le problème. Il est évident que, quoi qu'on fasse, on trouvera toujours, dans un processus de changement, un cadre plus englobant qui, lui, n'aura pas été changé. On ne peut pas tout changer d'un seul coup et le fait qu'on ne change qu'une petite partie d'un système ne veut pas dire qu'on ne touche pas au système tout entier.

Il s'agit plutôt d'une sensibilité différente, qui aboutit à vouloir intégrer, même dans une expérience partielle et limitée, des aspects plus globaux et plus « sociaux ».

Si je prends mon exemple personnel, je me suis senti obligé, à partir d'un certain moment (dans les années 74), de rompre avec la méthode rogéienne centrée entièrement sur le miroir, l'empathie et la reformulation, parce que cela ne permettait pas de traiter l'aspect « social » du développement personnel.

La conception de C. Rogers, qu'il a cent fois répétée et formulée, c'est que l'individu assure lui-même son propre développement et sa propre guérison, dont il connaît mieux que quiconque l'évolution et la direction. On ne peut donc faire autre chose que de l'accompagner, ce qu'il propose de faire à travers sa méthode.

Mais, qu'est-ce que veut dire accompagner quelqu'un ? Si, comme le pense Rogers, l'accompagnement a pour but de montrer au sujet qu'on l'accepte et qu'on l'écoute, cela signifie que le sujet a besoin de se sentir accepté et écouté, mais qu'est-ce que ce besoin et d'où sort-il ? N'est-ce pas, plus ou moins, un besoin « social » qui implique et réclame l'intervention du milieu et qui entraîne donc une dépendance à l'égard de ce milieu ?

Allons plus loin. La naissance d'un tel besoin, centré sur le milieu en tant qu'objet, dépend aussi du milieu en tant que cause et origine. Il est bien connu en psychologie qu'un besoin naît à partir d'une expérience, laquelle est produite en grande partie par le milieu sans intervention du sujet. Il y a des gens qui ne ressentent que faiblement un tel besoin parce qu'ils n'ont pas appris à le ressentir.

Ce que Rogers veut dire au fond, et c'est le point sur lequel il a raison, c'est que le développement de l'individu passe nécessairement par ses désirs, lesquels sont personnels, subjectifs, auxquels le milieu ne peut se substituer. Agir par la contrainte ou en prévoyant des dispositifs qui ne correspondent pas aux désirs du sujet peut avoir une action et des effets mais ne peut en aucune manière assurer un développement. Celui-ci doit obligatoirement intégrer les aspirations mêmes du sujet sous peine d'être une pure illusion.

Cela ne veut pourtant pas dire que le milieu doive se contenter d'accompagner l'individu. La mère offrant à son enfant de la tendresse, qui va révéler à celui-ci l'existence de ce genre de rapports, ne se contente pas de l'accompagner. Elle crée un certain dispositif, qui plaît à l'enfant et lui permet de découvrir un nouveau type de désir. Elle ne va pas contre la volonté de l'enfant, mais elle lui propose quelque chose qu'il ne connaît pas et qu'en ce sens il ne

peut vouloir. Le désir de l'enfant concerne l'action de proposer et non l'objet de la proposition.

Le milieu est vraiment source de découvertes, il fait naître des désirs et imprime des directions. Il est faux de penser que tout vient du sujet, même s'il est vrai que tout passe par le sujet dans ce qu'il a de plus profond et de plus subjectif. La personne est libre mais elle n'est pas autonome. Elle est libre en ce sens qu'elle traduit en termes de fantasmes et d'affects les impulsions qui lui sont données, ce qui lui permet de les transformer dans sa propre nature et de n'être pas mue de l'extérieur, mais elle n'est pas autonome, en ce sens qu'elle dépend étroitement du milieu et du monde qui la déterminent à tous les points de vue.

Fort de ces convictions, nous avons inventé une nouvelle forme de travail en groupe et de méthodologie que j'appelle « désidérative », c'est-à-dire *centrée sur le désir*. Nous ne nous interdisons pas, comme dans le rogérisme sous sa forme la plus pure, de proposer, de conseiller, d'interroger, d'expliquer, de convaincre, mais nous le faisons si, et seulement si, le sujet le désire et en allant dans le sens de ses désirs. Nous nous plaçons en situation d'aide par rapport au sujet, ce qui veut dire que nous répondons à une demande d'aide. Cette aide est polyvalente. Elle consiste à soutenir et à favoriser tous les désirs, quels qu'ils soient, même si ceux-ci nous paraissent faux et dangereux. Nous pensons en effet qu'un désir qui peut apparaître comme nocif pour le sujet ou pour son milieu, comme le désir de tuer, n'est tel que parce qu'il ne peut se développer totalement au niveau fantasmatique et affectif. Au lieu de se traduire en termes de désespoir, d'impuissance et de menaces, il se traduit en termes d'action à faire et d'impulsion défensive. Le problème est de permettre à ce désir de prendre toute sa dimension fantasmatique et affective. C'est la seule façon de le résoudre.

Dans ce livre, je présente longuement cette méthodologie. Je la décris et j'en montre les difficultés. J'ai essayé en même temps de me mettre en scène, de m'impliquer moi-même dans la deuxième partie. Il s'agit vraiment d'une nouvelle forme d'action éducative, que je pense être d'origine française et, dans une certaine mesure, en opposition avec un certain esprit américain.

UNE NOUVELLE APPROCHE DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

LES ORIGINES D'UN MOUVEMENT

La méthode de centration sur le désir que je présente dans cet ouvrage a une signification polyvalente. Elle concerne le champ de la formation, c'est-à-dire celui de l'enseignement et de l'apprentissage autant que celui du développement personnel, et en particulier de la psychothérapie.

Quand j'ai commencé à l'élaborer dans les années 70, j'étais encore enseignant dans une prestigieuse université, Paris VIII, qui avait été pendant longtemps une université expérimentale de pointe, où de nombreuses et passionnantes expériences avaient été menées. Je voulais transformer la pédagogie, et c'est dans cette optique que j'avais, avant même d'être professeur dans cette université, écrit *La pédagogie institutionnelle* (1965). Mais mon expérience des groupes et mon désir d'étendre les découvertes que j'avais faites m'avaient mené au-delà de l'enseignement et de la pédagogie, jusqu'aux groupes de développement et aux groupes de thérapie. Parallèlement, je m'étais mis à pratiquer la psychothérapie individuelle. Là aussi, il m'apparaissait clairement que beaucoup de méthodes employées couramment n'étaient pas satisfaisantes et qu'il fallait apporter quelque chose de nouveau.

Mon évolution s'est donc faite à travers une série de rejets, qui s'accompagnaient d'élaborations personnelles destinées à prendre la place de ce que je rejetais. Le résultat final est la *méthode de centration sur le désir*.

Une alternative au freudisme

La première construction que je fus amené à contester est la psychanalyse ou, plus exactement, la théorie freudienne qui sous-tend la pratique psychothérapeutique sans la recouvrir entièrement. Cette distinction est importante. La pratique psychanalytique est une invention géniale de Freud dont personne ne peut contester la valeur. J'ai d'ailleurs fait moi-même une psychanalyse qui a duré quatre ans et qui m'a beaucoup apporté. Par contre, la construction théorique freudienne n'est qu'une hypothèse. Il est dommage que Freud ne l'ait pas présentée comme telle. Les idées qu'il affirme comme des certitudes et que tout le monde, à sa suite, s'est mis à rabâcher comme un catéchisme, ont biaisé fortement la pratique psychanalytique. Par exemple la méthode d'interprétation est probablement une erreur qu'on ne remettra jamais assez en cause.

D'emblée j'ai eu des doutes sur un point essentiel de la conception freudienne : la théorie de l'inconscient. Il m'a paru impossible d'admettre non pas certes que les événements psychiques soient oubliés et peut-être refoulés, non pas certes qu'il y ait une influence de notre passé sur nous, mais que les événements psychiques s'inscrivent en nous malgré nous et réapparaissent sans que nous le sachions, ou plus exactement en déterminant du dehors nos activités. Il m'est apparu au contraire évident, quand je me suis mis à étudier la structure de l'activité humaine, que nos actes sont déterminés *de l'intérieur* par des choses actuellement ressenties et vécues par nous, à savoir nos sentiments, nos émotions, nos valeurs, qui sont par nature lisibles et visibles. Ces convictions se sont installées lentement en moi et je les ai exprimées une première fois dans un ouvrage non publié, sous forme de journal appelé *Ma vision de l'homme*, puis plus tard, dans les années 80, dans un livre que j'ai publié et qui s'appelle *Les forces profondes du moi*¹.

Dans ce premier livre, j'ai aussi essayé de présenter une alternative à la théorie freudienne, c'est-à-dire une théorie de l'évolution psychologique. J'essaie de montrer que cette évolution se fait non pas par une impression mécanique des événements dans notre psychisme (conception de l'*imprinting*), pouvant prendre éventuellement une forme symbolique comme le voulait Freud, mais par une longue série d'expériences conscientes de valeurs vécues qui se réalise à travers la totalité des événements de notre vie.

1. Lobrot M., *Les forces profondes du moi*. Paris, Ed. Economica, 1985.

Cela avait évidemment des conséquences considérables sur la pratique. Il n'était plus possible de maintenir une conception cognitive et intellectualiste de la pratique formative et thérapeutique à la suite de Freud. Celui-ci imaginait que la cure thérapeutique avait pour but de retrouver ces événements passés qui avaient déterminé nos pulsions actuelles, de les repérer, de les reconnaître et, par ce moyen, de les liquider. Il s'agissait donc de connaître notre passé et nos origines, comme un archéologue qui retrouve d'anciens documents (image utilisée par Freud dans *La gradiva*¹). Et certes, il peut y avoir, dans la cure thérapeutique, une recherche du passé et éventuellement une redécouverte de celui-ci ; mais, outre que cette redécouverte est elle-même déterminée par notre affectivité présente, comme l'a montré Janet, elle est loin de rendre compte de tout ce qui se passe dans l'activité en question. L'essentiel me paraît être une réévaluation de nature affective qui résulte des expériences que nous sommes amenés à faire dans ce nouveau cadre. Ce n'est pas le retour sur le passé qui est curatif mais le vécu actuel et présent, avec sa charge émotionnelle, avec la découverte qu'il représente, et grâce au fait qu'il est centré sur l'avenir.

Le courant « non directif »

Le deuxième courant qui m'a enthousiasmé et dont j'ai eu à me distancier est le courant non directif.

Quand j'ai découvert Kurt Lewin, la dynamique de groupe, la non-directivité dans les années 58-60, j'ai été grisé par cette rencontre. Je me suis dit qu'il y avait là quelque chose de révolutionnaire, la « Révolution de 89 » au niveau des rapports interindividuels. Kurt Lewin, jeune chercheur juif, prenait le contre-pied des théories en honneur depuis des millénaires et en particulier de celles qui étaient en train de triompher dans le pays qui l'avait chassé, l'Allemagne nazi². Il démontrait, preuves en main, qu'un groupe qu'on prive de son cadre autoritaire et contraignant, non seulement ne sombre pas dans l'anarchie mais devient même plus productif, s'auto-organise, se fixe à lui-même des buts. Cette révélation, car c'en était une,

1. Freud S., *La Gradiva de Jensen*.

2. Cf. Lewin K., *Psychologie dynamique*, Paris, Presses universitaires de France, 1967, traduction de C. Faucheux.

allait avoir des conséquences immenses, depuis la création de centres de formation d'un nouveau type, parmi lesquels il faut citer celui de Bethel, jusqu'à l'invention d'une nouvelle philosophie des rapports humains.

A la suite de cela, je fonde avec des amis, dont Georges Lapassade, Raymond Fonvieille, René Lourau, etc., le groupe de «pédagogie institutionnelle» (GPI) qui devait essayer d'appliquer les idées non directives à la réalité pédagogique. Nous commençons tous, en 63-64, des expériences non directives dans nos différents lieux professionnels.

J'avais une idée assez précise de la liberté et de l'autonomie que je désirais laisser aux participants, mais une idée très vague de l'aide que je pouvais leur apporter. D'où de multiples errements, des crises d'angoisse importantes, une efficacité réduite. Heureusement, je découvre à ce moment C. Rogers¹ et sa conception de l'empathie et de la reformulation qui m'ouvre des horizons nouveaux sur le travail d'animation. Je vois celui-ci dans l'optique de C. Rogers comme une acceptation chaleureuse, une «écoute active», aboutissant à une «restitution» incessante de ce qui se passe qui permet aux participants de se sentir sans cesse accompagnés, suivis et acceptés.

Rogers avait une théorie qu'il n'a jamais abandonnée et qu'il a formulée maintes fois, celle du «développement autonome». Pour lui, le milieu extérieur ne joue pas un rôle très important dans le développement des individus. Ceux-ci trouvent en eux-mêmes tout ce qui leur faut pour évoluer, s'orienter, croître, se guérir. Ils puisent dans leurs propres ressources, en eux-mêmes, tout ce dont ils ont besoin pour évoluer.

Mais alors pourquoi cette aide — «le miroir», la reformulation, l'empathie — qui apparaît à Rogers comme indispensable? Pourquoi cet apport extérieur, qui devrait être inutile si l'être est totalement autonome?

Il y a là une contradiction que j'allais vivre fortement, pour ma part, quand, dans les années 73-74, apparurent de nouvelles méthodes d'intervention, issues des conceptions de W. Reich, ensuite de F. Perls et de beaucoup d'autres. Ces interventions, incontestablement utiles et même nécessaires, viennent du milieu extérieur; celui-ci joue donc un rôle important, déterminant. Il est indispensable à l'évolution de l'individu. Celui-ci s'enrichit dans et par le

1. Cf. Rogers C., *Le développement de la personne*, Paris, Dunod, 1967, traduction.

milieu extérieur. La théorie de C. Rogers du «développement autonome» est donc à rejeter. Cela me semble de plus en plus clair. D'où vient cette erreur de Rogers?

Je le vois maintenant de mieux en mieux. Rogers a eu l'intuition géniale d'un principe fondamental dans le développement psychologique, et que je reprendrai plus loin dans mon exposé, à savoir que celui-ci passe toujours, doit passer, par le centre de l'individu. On ne peut faire évoluer quelqu'un contre lui ou sans lui, c'est-à-dire sans son accord profond, sans qu'il soit totalement d'accord. Cela ne veut pas dire que le milieu soit sans importance. Cela veut dire seulement que le milieu, s'il veut avoir une influence féconde, modifier le psychisme, enrichir l'individu, doit passer par l'intérieur de celui-ci. Toute action purement extérieure, par la contrainte, la manipulation, le chantage, ou bien ne sert à rien ou bien provoque régression et fermeture. Une telle affirmation, bien loin de minimiser le milieu, au contraire en révèle le caractère essentiel.

Et donc, après avoir, contre Freud, découvert que toute action formative et thérapeutique passe par notre vécu conscient, je découvre, contre Rogers, que le milieu a pour nous une valeur nourricière primordiale.

Individu, institutions et forces sociales

Je n'en avais pas fini avec mes amis. Je devais aussi prendre position à l'égard de ce mouvement institutionnaliste qui m'avait tant apporté et où se trouvaient des compagnons de route, comme G. Lapassade.

Leur idée à eux, c'est que la société nous entoure de toutes parts comme l'air que nous respirons, d'où il résulte qu'il faut d'abord la changer si nous voulons changer les individus qui y sont insérés. D'où la critique faite au mouvement groupal par G. Lapassade qui prétendait que celui-ci se contentait de créer des «prisons dorées», des lieux de liberté et d'épanouissement dans une société aliénée et aliénante. D'où le mouvement vers l'autogestion et la création de nouvelles structures institutionnelles qui culmina en 1968 et obtint des résultats intéressants.

Tout cela est très bien tant qu'on se contente d'affirmer l'existence du contexte institutionnel et la nécessité de le transformer. Par

contre, on verse dans le durkheimisme, c'est-à-dire dans une nouvelle forme mécaniste, quand on pose le caractère premier de ce contexte, ce qui revient à dire que les individus ne sont que le reflet et le produit de la société et autres choses dans ce genre.

Certes la société fabrique l'individu, mais il est encore plus vrai de dire que l'individu fabrique la société. Celle-ci est une création humaine. Elle n'est pas tombée du ciel ou n'est pas apparue comme une fleur dans la nature. Elle est le résultat de l'action combinée de milliers et de milliers d'individus qui, par leurs comportements journaliers, leurs aspirations et leurs interactions, engendrent la société dans laquelle ils vivent. Ensuite, celle-ci construit des institutions, agit sur eux, les contraint, les dirige, les oriente avec une efficacité considérable. Ceci cependant est second. C'est le point de vue qu'ont privilégié Durkheim et beaucoup de sociologues avec lui.

Si on ne se laisse pas aveugler par cet aspect, si on remonte en amont et qu'on essaie de comprendre les raisons qui poussent les individus à agir et à fabriquer la société, on trouve non pas la société organisée mais le milieu — ce qui est tout différent — ou plus exactement l'ensemble des interactions qui forment le soubassement et la trame de la vie sociale. Et alors le problème n'est plus de changer la société, je veux dire les structures sociales, mais d'introduire de nouveaux systèmes d'influence, de nouvelles forces sociales, ce qu'on fait précisément en inventant la formation et la thérapie de groupe.

Au fond, l'erreur de G. Lapassade et de certains institutionnalistes — ceux qui allaient inventer l'«analyse institutionnelle», la socialanalyse, etc. — était de privilégier les «structures sociales» au détriment des forces sociales ou des influences sociales. Ils voulaient absolument changer les institutions comme une condition *sine qua non* de toute transformation, alors qu'il suffisait de créer de nouvelles forces sociales et de nouvelles influences sociales.

Dès lors, une troisième position prenait consistance dans mon esprit, qui m'incitait à accorder une valeur à toute action, même limitée, même dans le cadre d'un petit groupe, même réduite à quelques individus, qui visait à exercer un nouveau type d'influence, à faire un nouveau type de travail.

J'avais tout ce qu'il fallait dès lors pour inventer une nouvelle forme d'action formative et thérapeutique.

AU-DELÀ DES CONTRAINTES

Trois principes allaient me guider dans l'invention de cette méthode que je vais exposer :

1. l'idée qu'il faut placer à l'origine du changement, le système affectif et l'expérience affective ;
2. la conviction que tout vient du milieu et de son influence, sans laquelle l'individu n'est qu'une coquille vide et sans importance ;
3. l'idée que la mise en place d'un système de changement passe par l'action et le travail en petits groupes dans lesquels des individus sont effectivement en interaction.

Les formes d'activité

L'activité que fait un individu quand il apprend, quand il se forme ou qu'il essaye de résoudre ses problèmes est de nature particulière. On peut dire la même chose de l'activité de celui qui l'aide à apprendre, à se former ou à résoudre ses problèmes : l'enseignant, le formateur, le thérapeute. Dans l'un et l'autre cas, les activités effectuées ne peuvent être assimilées à l'ensemble des activités susceptibles d'être faites dans la vie courante. Elles présentent des caractères spécifiques qu'il est important de clairement définir.

Beaucoup d'activités que nous effectuons dans la vie courante sont effectuées sous la contrainte, c'est-à-dire avec des motivations extérieures qui nous poussent seulement à rechercher la récompense ou

éviter la punition. Ces activités sont peut-être voulues par nous, elles ne sont pas désirées. Elles ne font pas l'objet d'un désir et d'une attente. Elles sont seulement subies.

Ces activités-là, contrairement à celles qui procèdent du désir et que nous examinerons tout à l'heure, sont contraires au bien et aux intérêts du sujet, même si elles apparaissent à l'extérieur neutres ou indifférentes. Ou bien en effet elles n'apportent rien à celui qui les fait, mais du fait qu'il les effectue, il dépense quand même du temps et de l'énergie qui ne servent à rien et pourraient être utilisés autrement. Ou bien encore — ce qui est le cas pour beaucoup d'interdits et répression — elles vont contre ses désirs, ses pulsions, ses aspirations.

Pourquoi ne pourraient-elles être bénéfiques et utiles, apportant par exemple au sujet une protection physique, un bien-être matériel? Et certes, cela est possible. Bien des contraintes de la vie sociale ont une telle valeur. Il n'en reste pas moins qu'en tant que contraintes, elles sont en dehors de la dynamique du sujet, c'est-à-dire de la manière qu'il a de poursuivre le bonheur et qui lui est propre, même s'il se trompe. Elles ne rejoignent pas sa manière à lui d'atteindre le plaisir, la satisfaction, le soulagement. Elles sont hors de sa psychologie.

Volonté et désir

C'est un grand paradoxe et qui mérite réflexion que cette capacité qu'a l'être humain (et probablement l'animal) de faire des actes non désirés, pour ainsi dire extérieurs à lui, qui se trouvent même aller contre ses impulsions, ses projets et ses aspirations. Il y a là une dissociation entre la volonté et le désir que j'ai déjà signalée ailleurs dans mon livre *Pour ou contre l'autorité*¹, et qui mérite qu'on s'y arrête.

Cela tient, à mon avis, au fait qu'il existe une liaison objective entre les actes, qui explique qu'un acte puisse en entraîner un autre, même si cet autre ne fait l'objet d'aucun désir. Il est évident que l'esclave ne peut pas désirer la vie qu'on lui fait mener et pourtant il obéit, travaille, se soumet pour la raison que, s'il ne le faisait pas, il risquerait la mort. Quelqu'un — le maître — a établi un lien (artificiel, c'est-à-dire construit) entre le fait de travailler et le fait d'éviter la mort ou plutôt entre le fait de ne pas travailler et le fait de mourir. L'esclave ne désire en aucune manière le travail que lui fait faire le

1. Lobrot M., *Pour ou contre l'autorité*. Paris, Gauthier-Villars, 1973.

maître, mais il le fait à cause de ce lien, qu'on appelle vulgairement une sanction.

Il est donc faux de dire, comme on le fait constamment dans une certaine psychologie actuelle, que l'acte effectué par une personne est toujours voulu, désiré par elle, qu'elle en attend un bénéfice, qu'elle y trouve son intérêt, sous prétexte qu'elle le fait. Le fait qu'elle le fait ne signifie rien d'autre que la présence quelque part d'une motivation. Tout le problème est de savoir où se trouve cette motivation. Elle peut être complètement étrangère à l'acte accompli.

Cela nous amène à faire une distinction fondamentale, au sein de l'activité humaine, entre deux sortes d'actes : ceux qui sont voulus mais non désirés, étant effectués sous une contrainte quelconque, et ceux qui sont à la fois voulus et désirés. Les seconds seuls répondent à ce principe que j'ai défini ailleurs (dans *Les forces profondes du moi*¹) comme un des principes premiers du psychisme humain que j'ai appelé le *principe de positivité*. Je reviendrai sur lui plus loin.

Contraintes de la réalité et contraintes sociales

Les contraintes qui s'imposent à nous et qui nous amènent à cette extériorisation, à cette distance par rapport à nous-mêmes sont de deux sortes. Elles peuvent être soit des contraintes de la réalité elle-même, soit des contraintes nées de la vie sociale, voulues et organisées par d'autres hommes avec certains buts.

Les contraintes de la réalité sont innombrables. Elles interviennent à chaque fois que nous sommes obligés de tenir compte dans nos actions, d'un aspect ou d'un autre des choses, par exemple quand nous sommes obligés, pour aller voir un ami, de faire un long voyage, qui ne nous plaît peut-être pas par lui-même mais qui devient nécessaire si nous désirons rencontrer cet ami. Cela concerne, au fond, toutes les activités que nous faisons pour autre chose, à titre instrumental. Comme dans le cas des contraintes sociales, interviennent des sanctions au cas où nous n'acceptons pas ces contraintes de la réalité. Par exemple si nous ne respectons pas

1. Lobrot M., *Les forces profondes du moi*, Paris, éd. Economica, 1985.

une certaine méthode quand nous voulons construire quelque chose, nous risquons l'échec.

Les contraintes sociales sont elles aussi innombrables. A la différence des premières, elles ont souvent pour but d'empêcher des actions qui, normalement, devraient se produire ou qui se produisent habituellement, soit parce qu'elles apparaissent comme inopportunes, soit parce qu'on veut que d'autres actions soient effectuées à leur place. Autrement dit, elles obéissent à des intentions, ce qui n'est pas le cas des premières. La menace de mort proférée par une société qui veut empêcher certains actes délicieux est une menace intentionnelle et orientée vers un certain but, alors que la menace de mort qui résulte de l'intervention possible d'un tremblement de terre, d'un orage, d'une inondation, etc., ne possède pas ce caractère.

Les contraintes sociales peuvent être aussi vues du côté de ceux qui les utilisent et non pas du point de vue de ceux qui les subissent. Les commandements, les ordres, les impositions diverses sont aussi des actions qui peuvent se présenter comme illégitimes, violentes, inacceptables, mais qui peuvent aussi avoir une certaine utilité dans la vie sociale. Il est souvent nécessaire et inévitable de faire agir les gens sous la contrainte si on ne peut obtenir autrement une chose qui apparaît comme désirable, par exemple maintenir l'ordre dans la rue, neutraliser les malfaiteurs, empêcher les accidents, etc.

Si l'on revient aux activités évoquées au début, à savoir celles qui concernent la formation et la thérapie et si l'on réfléchit à leur nature, on s'aperçoit qu'elles diffèrent des autres en ceci qu'elles excluent radicalement toute contrainte et toute obligation, de quelque manière que ce soit. Je veux dire qu'elles excluent cela en tant qu'activités de formation et de thérapie. Cela ne veut pas dire en effet que le dispositif dans lequel elles entrent ne comporte aucune sorte de contrainte. Une affirmation aussi radicale peut paraître étonnante et outrancière. Je pense malgré cela qu'il faut la maintenir fermement. Je vais essayer maintenant de la justifier.

Le principe d'implication

L'exigence que je viens de formuler résulte d'un principe essentiel dans le domaine de la formation et de la thérapie que j'appellerai le *principe d'implication*.

Selon ce principe, un individu ne peut rien intégrer dans sa vie psychologique, que ce soit un comportement, une connaissance, une aptitude, un automatisme, s'il n'est pas concerné subjectivement par cet élément, si celui-ci lui reste extérieur et ne le touche pas profondément. Il existe en effet des niveaux dans la vie psychologique. A un certain niveau, nous faisons des actes, avons des perceptions et des réactions, sans que ceux-ci nous modifient réellement. Ils passent sans nous toucher. Ils ont un caractère transitif. Par exemple si j'assiste à un spectacle et que celui-ci ne m'intéresse pas ou ne me touche que pour des raisons circonstancielles, parce qu'il est lié à certains aspects particuliers de ma vie actuelle, je ne le retiens pas, je l'oublie immédiatement, ce qui arrive à 90% des événements qui nous arrivent dans les jours, voire les heures, qui les suivent immédiatement.

Par contre, les opérations (sensorielles, intellectuelles, physiques, etc.) que nous retenons, apprenons, conservons, sont celles qui, d'une certaine manière, transcendent le temps parce qu'elles ont pour nous une valeur subjective durable et permanente. Cette valeur subjective est une valeur affective. Il s'agit de sentiments qui sont en nous et qui nous poussent à faire cet acte, qui donnent un sens à cet acte. Cela implique que nous désirions l'acte en question, au sens fort du terme désirer, c'est-à-dire non pas à cause d'une volonté passagère et superficielle résultant d'une contrainte de la réalité ou de la société mais à cause d'une véritable envie, de l'attente d'un plaisir. La notion de plaisir joue un rôle essentiel. Certes tous les actes que nous désirons dans notre vie ne sont pas orientés vers le plaisir. Mais ceci n'est qu'une apparence. En réalité, quand on y regarde de près, le plaisir est ce qui leur donne une signification.

Le principe de positivité

Considérés superficiellement, les actes désirés et désirables appartiennent à quatre catégories possibles.

Premièrement, ils peuvent être des actes de simple défense, orientés seulement vers la conservation de la vie ou vers la survie, comme beaucoup d'actes que nous faisons pour éviter un danger, fuir une réalité malfaisante, apaiser une douleur. Deuxièmement, ils peuvent être des actes de défense renforcée, ce que j'ai appelé des