que sais-je ?

LE TONUS MENTAL

JEAN-CLAUDE FILLOUX



PRESSES UNIVERSITAIRES DE FRANCE

N.C.

Le tonus mental

319
S'TA 84

16° T
2986

QUE SAIS-JE ?

Le tonus mental

JEAN-CLAUDE FILLOUX
Professeur à l'Université de Paris X-Nanterre

Sixième édition mise à jour
42e mille

puf

DL-18-08-1978-22133

DU MÊME AUTEUR

DANS LA MÊME COLLECTION

L'inconscient, n° 285, 13e éd.
La personnalité, n° 758, 9e éd.
Psychologie des animaux, n° 419, 4e éd.

AUX ÉDITIONS DU CERF

Le psychisme animal.

CHEZ DUNOD

Ralph Linton et l'évolution de l'anthropologie culturelle (préf. à R. LINTON, *Le fondement culturel de la personnalité*).

A LA LIBRAIRIE DROZ

Durkheim et le socialisme.



ISBN 2 13 035571 4

Dépôt légal. — 1re édition : 1er trimestre 1951
6e édition : 3e trimestre 1978
© 1951, Presses Universitaires de France
Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays

Introduction

ÉNERGIE ET TONUS MENTAL

L'homme est, dans la nature, un être parmi d'autres êtres, un vivant parmi d'autres vivants. Mais si l'on compare les conduites humaines et les conduites animales, on s'aperçoit que, semblables en de nombreux points, elles diffèrent en un autre essentiel. L'animal est un être *déjà* adapté, par des mécanismes innés, au monde environnant ; tout au plus doit-il réaliser, s'il appartient aux degrés supérieurs de la hiérarchie, quelque ajustement complémentaire par l'acquisition d'habitudes. A l'homme est impartie la tâche de s'adapter lui-même, dans une large mesure, au monde souvent hostile des choses et des autres humains ; il doit s'ajuster *activement* à l'environnement, et, en aucun cas, les automatismes innés, les habitudes acquises, ne suffisent à réaliser cet ajustement. Problèmes nouveaux, situations nouvelles, s'offrent comme des spécifications toujours renouvelées de cette grande tâche permanente « d'être soi-même », ou « de devenir quelqu'un ». L'homme est donc l'être qui est capable de donner des significations, des buts à sa conduite, en guidant son comportement vers des niveaux d'organisation du champ psychologique de plus en plus élevés, et de persévérer, malgré les

obstacles, jusqu'à l'obtention des fins recherchées.

C'est ainsi que deux faits importants s'offrent dès l'abord à l'observateur de l'homme : l'aptitude au choix d'une structure de conduite, la capacité de modifier le monde extérieur à l'aide de cette conduite. Le premier fait implique qu'une attitude mentale peut être efficace et le second que l'ensemble des forces de l'être peut agir au service de cette attitude. Ils définissent phénoménologiquement ce que l'on entend par *volonté*, ce mode d'activité que Juliette Favez-Boutonier [12, chap. Ier] (1) dit très justement être « essentiellement et spécifiquement humain ».

Ils introduisent également la considération de l'idée d'énergie, de puissance. Qui dit persévérance, dit en effet dépense énergétique et rassemblement de forces en vue de l'obtention du but final. Se heurter au monde réel, rebelle et rude, développer une attention également résistante à la fatigue et à l'exaltation, une fonction de vigilance saisissant des données, interprétant, appréciant, contrôlant — tout cela enveloppe une mise en œuvre énergétique, ainsi qu'une tension dont la contre-partie seraient la somnolence, la relaxation et la routine. Certes, ces dernières existent ; convenons cependant que la détente et le repos n'existent qu'en fonction de l'effort, que le laisser-aller, surtout lorsqu'il donne carte blanche aux automatismes et aux motivations instinctuelles, est contraire à toute activité vraiment humaine, et qu'être homme dans toute la force du terme c'est, comme l'écrit le Dr Duflo [18, Introd.] « savoir se raidir, s'obstiner, achever ce qu'on a commencé, recommencer aussi-

(1) Les chiffres en caractères gras (1, 2, 3, etc.), renvoient aux ouvrages cités dans la bibliographie, p. 123.

tôt après l'échec, surmonter la fatigue, l'ennui, le découragement, se plier aux contraintes de toutes sortes, s'armer de calme, de patience, de sang-froid, garder au milieu d'une tâche médiocre assez de réserves d'énergie pour pouvoir se tendre avec allégresse lorsqu'il y a possibilité d'action forte, d'invention, de résistance, de décision ».

On comprend, dès lors, que la psychologie ait accueilli l'idée d'un *dynamisme psychique*. Introduite par Maine de Biran qui, par l'importance accordée à l'effort et à une certaine « force hyperorganique » qui s'y révèle, est proprement l'ancêtre de la psychologie dynamique, on la trouve de façon diverse chez Ribot, Janet, Freud. Dans son *Traité de Psychologie*, Maurice Pradines considère que sous son aspect le plus général, la vie psychique est *tendue*, la détente n'existant qu'en fonction de la tension; et, ajoute-t-il, « cette question de la tension de l'activité psychique semble bien par nature la plus générale que le psychologue puisse envisager ».

*
* *

Mais de graves difficultés préjudicielles arrêtent, dès ses premiers pas, le psychologue qui prétend envisager d'un point de vue *énergétique* le comportement humain, ou plutôt ses diverses structures possibles. Quelle est la nature des énergies, des forces, mises en jeu dans le comportement de l'homme ? Sont-elles d'ordre physique ? D'ordre psychique ? Et, s'il en existe de ce dernier ordre, d'où viennent-elles ? En cherchant quelque solution à ces problèmes, nous ne sommes rien moins qu'au centre de la question toujours ouverte des rapports de l'âme et du corps. C'est dire qu'une solution peut très difficilement être proposée. Nous

désirerions avant d'aller plus loin, envisager néanmoins une hypothèse de travail.

Tout d'abord, rappelons-le, l'homme — comme tout organisme vivant, plante ou animal — est un *transformateur d'énergie* (1). La vie est liée aux échanges effectués entre la cellule et le milieu ; les matières premières nécessaires à la nutrition et à la respiration élémentaires (aliments, oxygène, eau) sont recherchées dans l'environnement ; elles représentent une source d'énergie chimique transformable, selon les besoins, en énergie mécanique (travail musculaire), électrique (ondes cérébrales), thermique (chaleur animale), ou encore chimique (constitution de réserves). Aussi bien, la loi de la conservation de l'énergie physique se vérifie-t-elle entièrement chez les êtres vivants.

Si donc on envisage l'être humain d'un point de vue purement physique, on ne sera fondé à parler que de l'une quelconque des forces et des manifestations énergétiques connues par le physicien : manifestations d'énergie mécanique lors du travail musculaire, d'énergie chimique ou électrique lors du travail accompli par les nerfs et par ces ensembles complexes de neurones qui forment les centres nerveux. On ne pourra, de ce point de vue, ne parler que de transformations matérielles.

Toutefois ce serait une vue tronquée des choses, dans la mesure même où les conduites spécifiquement humaines renvoient à l'action efficace de processus psychiques, et ont une signification qui

(1) Rappelons à ce sujet quelques définitions utiles données par le physicien. La *force* se définit : « toute cause capable de produire un mouvement ou un déplacement » ; on peut la comparer à un vecteur, dont le point d'application, la direction, le sens et la grandeur sont déterminables. Il y a *travail* chaque fois qu'une force déplace son point d'application. On dit enfin qu'un système possède de l'*énergie* quand il est capable de produire du travail. Il faut d'ailleurs distinguer l'énergie potentielle, et l'énergie cinétique ou actuelle.

naît du fait qu'elles en intègrent les motivations. Un *désir* conscient et délibéré, ou même subconscient, peut être la motivation psychique d'une suite d'actes mettant en jeu un ensemble de transformations énergétiques d'ordre physique : ne possède-t-il pas une énergie propre, une énergie *psychique*, qui se traduit par la mise en œuvre d'énergie *physique*? Qui refusera d'accorder que le comportement d'un alpiniste à l'assaut d'un sommet jamais encore atteint renvoie à l'existence d'une « force morale »? Ne pourrait-on pas, dans ces conditions, penser que le psychique — ce qui à l'expérience intérieure apparaît comme représentation, désir, attention, volition, intention — possède une efficacité propre, est capable d'accomplir du travail, d'engendrer des effets, et définir énergie psychique le donné observé que « les faits mentaux sont réellement des causes, agissant non seulement sur d'autres faits mentaux, mais aussi sur le corps, en vertu de lois naturelles » ? (Baudouin, 7, 24) (1).

Nous aurions donc, en gros, deux ordres de forces en jeu : les forces physiques et les forces psychiques, en relation les unes avec les autres. Mais cette dichotomie a une grave conséquence méthodologique.

En effet, il sera à jamais impossible de relier les transformations énergétiques s'effectuant au niveau des cellules vivantes et les phénomènes de dynamisme psychique si l'on veut se placer successivement et de façon univoque, soit du point de vue du physicien pur, soit du point de vue du psychologue pur. Mieux vaudrait dès lors se placer sur un

(1) Dans cette perspective, l'énergie psychique se trouve donc caractérisée par les opérations psychiques — de même que l'énergie mécanique est caractérisée par des mouvements. On voit toutefois qu'on s'éloigne alors du sens strict utilisé par le physicien, puisque ce dernier n'a en vue que des transformations matérielles.

plan différent. Lequel ? Nous envisagerions volontiers celui, si l'expression peut satisfaire, du *psycho-biologiste*. Les transformations physiques chez le vivant ont un *sens* particulier : elles sont comme orientées selon leurs effets biologiques, la persévération de la vie ; elles deviennent, phénoménologiquement, des manifestations biologiques et physiologiques. Il est donc préférable de parler d'énergies biologiques, ou organiques, puisque c'est l'aspect que prennent chez le vivant les transformations d'énergie physique — et, partant, de poser le problème, non du rapport entre forces psychiques et physiques, mais du rapport entre forces organiques et forces psychiques. Le problème se déplacerait donc, deviendrait plus réel, et trouverait, nous le pensons, moins de difficulté dans sa solution.

Du point de vue du physicien, faisant étroitement le compte des énergies reçues et répercutées, la vieille objection de Le Dantec peut paraître dirimante. Le lecteur la connaît : les organismes se bornant à transformer et à restituer les énergies reçues, il est impossible que la pensée, la volonté, puissent *créer* la moindre parcelle d'énergie ; elles ne peuvent donc être regardées comme des forces réelles, exerçant une action efficace ; d'ailleurs, aucune « expérience » scientifique n'a jamais permis de leur attribuer aucune valeur énergétique.

Or, n'est-ce pas justement une « expérience », l'expérience *humaine*, à défaut de l'expérience « scientifique », qui nous demande d'attribuer de l'efficacité à la pensée, à la volonté, et d'essayer de résoudre la question sur un terrain adéquat ? On pourrait, par exemple, faire une hypothèse holystique : l'être vivant est un *tout*, et *réagit comme un tout* ; les transformations qui s'effectuent en lui ont la *forme* de processus organiques doués d'une signifi-

cation biologique immanente et de processus qui, chez l'homme en particulier, et dans certains cas, sont motivations conscientes ou, du moins, psychiques. Energie « somatique » ou « organique » (dans laquelle rentre l'énergie « nerveuse ») et énergie « psychique » sont de ce point de vue toutes deux l'allure significative, la *signification* des transformations matérielles — et l'opposition entre elles, si opposition il y a, se résorbe facilement par une conception *unitaire* du fonctionnement humain. On pourra dès lors très bien considérer le champ psychologique, le mental, comme l'intégration de motivations psychiques ou somatiques issues d'une même source fonctionnelle, ou collaborant en vue du même résultat.

Cette direction méthodologique est celle-là même dans laquelle à la suite de l'école psychanalytique paraît s'engager un mouvement important de la psychologie contemporaine (1). Un certain nombre d'auteurs (psychiatres et médecins en général) prennent explicitement comme hypothèse de travail le principe de l'unité *psycho-somatique* de l'individu, et postulent l'unité biologique et psychique de l'organisme, en lequel éléments psychiques et physiologico-somatiques s'entremêlent, agissent et réagissent ensemble.

(1) Cf. NACHT [41, chap. V] : « Introduction à la médecine psychosomatique » (1950) ; PARCHEMINEY, La Problématique du psychosomatisme (*Revue française de Psychanalyse*, juin 1948). On lira aussi avec profit CHAUCHARD, *La médecine psychosomatique* (« Que sais-je ? », n° 656, 1955).

Dans un compte rendu du I^er^ Congrès mondial de Psychiatrie, le D^r^ DELAY écrivait (octobre 1950) : « Rompant avec l'antagonisme millénaire de l'esprit et du corps, la médecine psycho-somatique postule que entre le trouble physique et le trouble mental il n'y a pas de différence de nature, mais de degré, rupture à des niveaux inégaux des équilibres de forces dont le maintien définit l'état de santé. Dans cette perspective, *le psychique et l'organique apparaissent comme des évolutions d'une seule et même énergie*, et la vieille opposition entre médecine mentale et médecine organique disparaît dans une médecine holistique de l'organisme. »

Soulignons à ce sujet que la notion de *tendance*, notion clef de la psychologie depuis Ribot, est loin d'être en contradiction avec ce principe. Qu'on l'appelle pulsion, tension, instinct, motivation, la tendance répond à l'exigence d'un point de vue holystique, car tous ceux qui emploient ces termes pensent à une sorte de schème dynamique, de « verbe », qui plonge dans la vie organique et *est en même temps* fait psychique. Janet qui a conçu une subtile psychologie des tendances les considère comme la notion qui relie le comportement organique et la pensée. Freud est particulièrement net : « La pulsion, écrit-il [27, 33], apparaît comme un concept-limite entre le psychique et le somatique, comme le représentant psychique des excitations émanées de l'intérieur du corps et parvenues dans l'âme, comme le degré du travail imposé au psychique par suite de son lien avec le corporel. » Or cette conception psycho-organique des tendances élémentaires montre tout son intérêt si l'on veut bien remarquer que la tendance est conçue par tous les psychologues comme un facteur dynamique nanti d'une certaine *force*, d'un « potentiel », et qui se manifeste à l'instar d'une puissance orientant et organisant les actes et les pensées. Non contente d'avoir une « nature » psycho-somatique, la tendance posséderait donc une « énergie » psycho-somatique.

Aussi bien l'un des intérêts majeurs du point de vue sinon nouveau, du moins actuel, qui s'affirme avec le principe d'identité psycho-somatique, est-il de conduire à une conception audacieuse de l'allure des transformations énergétiques s'effectuant dans l'homme. Il faudrait selon cette perspective que le biologiste abandonnât l'état d'esprit du pur physicien, et n'hésitât point à admettre que les transfor-