

## L'éthique de la psychologie humaniste

### Objectifs du développement personnel

Entrer dans une démarche de développement personnel, c'est faire quelque chose pour être mieux, mieux avec soi, mieux avec les autres.

Plus concrètement, cela peut signifier :

élargir ma liberté

trouver mon unité

vivre vraiment dans le présent

clarifier mes buts, mes stratégies et repérer mes propres jeux

ne plus me laisser piéger dans les jeux des autres et pourtant accepter les autres différents de moi

m'accepter, accepter mes émotions, mon corps tel qu'il est, ma sexualité dans sa singularité

prendre la responsabilité de mes demandes et de mes refus

— être moins défensif, plus vrai, plus ouvert aux autres

vivre plus fortement, plus intensément

devenir plus autonome...

### Diversité des chemins

Cette quête de l'autonomie n'est pas un chemin riant et facile, même si parfois des roses s'y rencontrent. Elle n'est pas une opération comme celle de l'appendicite, réalisée une fois pour toutes, mais la démarche de toute une vie poursuivie avec des moyens divers qui appartiennent à chacun. Celui-ci commence par une lecture qui le bouleverse, celui-là par une dépression qui l'oblige à tout remettre en question ; l'un commence par une analyse freudienne ou jungienne puis découvre les techniques qui appartiennent au courant de la Psychologie Humaniste (Bioénergie, Gestalt thérapie, Rencontre, Analyse Transactionnelle, etc.) ; l'autre, après des années de pratique du yoga, décide d'entrer en analyse...

### Être humaniste...

En nous réclamant de l'humanisme, nous voulons affirmer très fortement la primauté de la personne. Concrètement, cela signifie que nous nous refusons à enfermer l'autre dans une étiquette qui le réduirait, le mutilerait et invaliderait par avance son discours. Si je repère chez Anatole une structure paranoïaque, il est indispensable que j'en tienne compte pour l'aider mieux ; mais si je décide qu'Anatole est "*un paranoïaque*" c'est comme si je le condamne à n'être plus que cela ; c'est

comme si je me condamne à ne plus voir que cela en lui (avec le risque de sélectionner dans ma perception ce qui confirmera l'étiquette). Anatole n'est pas un paranoïaque mais une personne complexe avec ses difficultés, sa richesse, sa diversité, avec ce qui fait de lui un être unique qui ne ressemble à aucun autre.

Cette situation d'inévitable dépendance que constitue toute relation d'aide, le psychologue humaniste refuse de l'aggraver : Anatole n'est pas un *patient* qui doit *subir* un *traitement* que je lui ai *ordonné* mais une personne **responsable** d'elle-même, qui **choisit** dans ce que je lui **propose** ce qui lui semble bon pour elle-même à ce moment-là.

Certains pourront trouver que ces positions relèvent d'un optimisme naïf, qu'elles sont rationnelles par rapport à des valeurs mais non rationnelles par rapport aux objectifs<sup>1</sup>. Sans doute faudrait-il prendre le temps d'affiner, de nuancer... Dans le cadre limité de cet article, nous nous bornerons à rappeler que de nombreuses études en sociologie et psychologie sociale ont montré à quel point **nos attentes sont inductrices pour l'autre** :

Si l'instituteur pense que D. est très capable de réussir scolairement, il va se comporter face à D. de telle sorte que sa probabilité de réussite va augmenter de façon statistiquement significative (cf. Rosenthal, *Pygmalion à l'école*).

De même, si l'on est convaincu que l'élève "*ordinaire*" n'aime pas travailler et qu'il faut le contraindre pour obtenir l'effort nécessaire, on va utiliser l'arsenal bien connu obligations-notes-punitions-récompenses, grâce auquel l'élève "*ordinaire*" s'avérera conforme à l'idée qu'on se fait de lui. Soulignons au passage qu'un tel préjugé est d'autant plus coriace qu'il engendre l'expérience qui, semblant lui donner raison, le renforce chaque jour davantage. De même, si je catalogue l'autre comme "*fou dangereux*", ma peur en face de lui va me pousser dans des comportements d'agressivité répressive cautionnés institutionnellement qui vont induire chez lui l'angoisse et la violence destructrice qui établiront clairement combien mon étiquetage était justifié.

Respecter réellement l'autre, renoncer à le traiter en objet, parvenir à le voir dans sa globalité sans que les arbres du symptôme lui cachent la forêt, accepter l'autre de façon inconditionnelle (ce qui n'a rien à voir, rappelons-le, en passant, avec une quelconque approbation)... cela suppose que l'animateur/thérapeute, à l'autre pôle de la relation, se perçoit lui-même comme un être en devenir, cela suppose qu'il

<sup>1</sup> cf. la distinction proposée par Max Weber

ne s'est pas contenté d'acquérir un savoir et un savoir-faire mais qu'il a déjà résolu un certain nombre de problèmes pour lui-même et qu'il se situe en dehors du modèle de l'adulte si *adulte* est pris dans le sens d'*être-achevé-dans-une-forme-définitive*. Si tel est le cas, l'animateur ne ressentira pas le besoin de se cacher derrière une fonction, un savoir, une pseudo-neutralité ; il sera capable de s'impliquer clairement et d'être vrai tout en laissant à l'autre un espace suffisant. Il assumera le pouvoir que l'autre lui donne provisoirement, sans plaisir ni culpabilité.

En aidant la personne à vivre pleinement son corps, ses émotions, sa liberté, en l'aidant à s'exprimer totalement, de façon non-verbale aussi bien que verbale, à prendre confiance en sa propre créativité, en sa propre valeur, nous sommes conscients de lutter contre un conformisme toujours plus étouffant et de récuser par là-même tout modèle de normalité et tout projet de normalisation.

Enfin nous ne pensons pas qu'une seule clef, si perfectionnée soit-elle, puisse suffire à ouvrir toutes les portes ni même toutes les serrures d'une seule porte. C'est pourquoi, refusant de nous enfermer dans un dogme, nous avons le projet de rester ouverts aux différentes théories qui fécondent le champ des sciences humaines, de Freud et Jung à Reich, Winnicott et Balint et, de l'Analyse Institutionnelle à l'Analyse Transactionnelle, de Rogers à l'École de Palo Alto...

**Igor Reitzman**

Écrit à Compiègne, le en 1980 pour la revue Coévolution aujourd'hui disparue

### Amorce bibliographique

CARL ROGERS :

Le développement de la personne (Dunod)

Psychothérapie et relations humaines (ESF)

Les groupes de rencontre (Epi)

MAX PAGES :

L'orientation non-directive en psychothérapie et psychologie sociale (Dunod)

WILHELM REICH :

Fonction de l'orgasme

L'analyse du caractère (Payot)

LOWEN : La bio-énergie (Tchou)

La dépression nerveuse et le corps (Tchou)

PERLS : Rêve et existence en gestalt thérapie (Epi)

MARIE PETIT : La gestalt thérapie (Retz)

ERIC BERNE : Analyse transactionnelle et psychothérapie (Payot)

GYSA JAOUÏ : L'analyse transactionnelle (Laffont)

LAING : L'équilibre mental ; la folie et la famille (Maspéro)

JEROME LISS : Débloquez vos émotions (Tchou)

WILL SCHUTZ : Joie (Epi)

C. DREYFUS : Les groupes de rencontre (Retz)

JANOV : Le cri primal (Flammarion)