

## LES GRANDS PRINCIPES DE LA PSYCHOLOGIE HUMANISTE.

### IDEE DE PROCESSUS

C'est l'idée qu'il existe dans chaque être humain, un processus naturel de l'organisme, et ceci de façon inné, inhérente. C'est une poussée pour la réalisation de son potentiel.

\***Dynamique naturelle, fait de nature.** Ne dépend en aucune façon du milieu, de l'environnement, de l'histoire. **Reste unique et inaltérable en chacun.**

\***Organisme** : conception de la **psyché** qui est quelque chose d'organique. C'est un **organisme vivant auto-régulé**, un endroit qui organise notre poussée naturelle et notre capacité à devenir un être humain. Ordre de l'instinct. **Idée d'une unité psychique, organique et physique.** Pour se relier à ce processus, il faut se relier aux sensations.

\***Processus de croissance qui pousse l'individu**: il y a donc une poussée intérieure organisatrice qui organise l'ens de la complexité des différents instincts dans une construction.

\***Façon pour les psychologues humanistes de parler d'un processus de vie.** Moreno parle " *d'élan vital* ", Lowen " *d'énergie vitale du corps* ", Perls de " *suivre son processus* ", Reich de " *s'abandonner au flux orgasmique* " ... Toute la psychologie humaniste est une **apologie de la vie, du vivant, de la confiance**. Face aux behavioristes et aux psychanalystes, ils affirment, eux, une **psychologie de la santé**, l'existence d'un processus de croissance au delà des conditionnement et des répétitions. **On n'est pas dans un modèle médical** : les psychanalystes et les psychothérapeutes **ne sont pas face à une maladie mentale**.

\*Il n'y a pas de pulsion de mort, il ne nient pourtant pas l'existence des blocages et des conditionnements : par contre **le niveau instinctuel est en-deçà de ça et inaltérable** ( c'est le processus ) . Ils ancrent leur thérapie dans ce mouvement de vie qui pousse vers la réalisation de son potentiel, c'est en cela qu'ils sont **utopistes**.

\*Modèle de la santé: définir un psychisme qui fonctionne bien. C'est une **thérapie active qui pousse vers la guérison**. Les blocages sont intéressants dans la mesure où ils bloquent le processus de vie. Les **névroses et les psychoses sont vues comme un blocage du processus naturel**.

### CONCEPTIONS DE LA LIBERTE, DE LA RESPONSABILITE ET DE LA CREATIVITE.

**A partir du moment où il y a le processus, il y a toujours la potentialité d'un libre choix, de l'expression de sa liberté.** Possibilité de se relier à son processus et de faire l'expérience de sa liberté au delà de l'organisation pulsionnelle et des conditionnements au comportement. **Liberté d'exprimer ce qui manque fondamentalement dans mon existence**, mais être libre n'est pas un acte facile. C'est un **acte de courage** qui ne donne aucune solidité et c'est pourtant la seule qu'on aura.

Alors que les comportementalistes et les psychanalystes mettent l'accent sur l'enfermement, les psychologues humanistes, eux, mettent l'accent ailleurs : sur **ce qui est disponible comme force de vie et capacité de se dégager** sans forcément s'intéresser aux résistances, **faire l'expérience d'être soi même. C'est la liberté.**

**Le thérapeute : il n'est pas responsable de la thérapie et du désir de changement. On ne peut donner que des conditions. Refus absolu du thérapeute de rentrer dans tout enfermement. Il aménage un espace dans lequel la personne peut faire l'expérience de son autonomie et de sa capacité d'autodirection.** Impression de renversement des choses : le psychologue humaniste **cas**e toutes les projections, **il est au service d'une construction rapide d'une vie heureuse et constructive.**

**La liberté potentielle** : l'accent mis sur l'autonomie est étroitement lié à la potentialité de cette liberté. **L'exercice de cette liberté nécessite un apprentissage** (par la famille et l'éducation), **bien qu'elle soit innée et inhérente.** C'est aider l'enft à faire l'expérience de sa capacité à élaborer ses propres sentiments, à parler de son vécu, à rester relié à sa sensation. Chacun va ainsi faire son lien avec son processus. Les parents doivent mettre **un cadre et des règles dans lesquels l'enft peut faire l'expérience de sa liberté** ; ces règles vont évoluer en fonction de l'âge de l'enft. **La thérapie est conçue de la même façon.** Les clients ont la liberté de s'exprimer par des actes, mais cela nécessite des cadres strictes. C'est également l'apprentissage de soi-même et de ses limites.

**L'insistance est forte sur la prise de responsabilité.** Lors de la séance de thérapie sont créés un **espace et un protocole d'expérience. Il s'agit d'être responsable, pas coupable** : de pas reprocher à l'autre son refus ou son incapacité à être responsable. **Perls** met l'accent sur la responsabilité avec des **techniques particulières** : mise en place de qch pour le groupe, protocole par lequel on peut communiquer. **C'est le setting ou protocole de Gestalt** : celui qui veut s'exprimer doit aller sur la **hot-sit. C'est la prise de responsabilité.**

**La créativité** : Pas question de devenir artiste, **mais capacité de laisser venir ses idées, ses images, à laisser aller sa spontanéité** = vivre sa vie créativement. Il s'agit de **trouver ses propres réponses à sa vie. Réappropriation on nouvelle création.** Les psychologues humanistes **refusent tout conformisme**, l'idée de répondre à l'image qu'on est censé renvoyer, les apparences.

## **LA CONCEPTION DE L'EXPERIENCE:**

Il faut toujours *"passer par l'expérience"* . Il n'est pas question de parler de quelque chose, de réfléchir à son sujet. **Il faut rentrer dans le vécu et vivre une sensation** (rentrer dans la sensation et le vécu de l'émotion). **L'important est de ressentir, de suivre les mouvements psycho-affectifs de ses affects.** Absence du moindre processus de pensée, on suit la **logique des sensations.**

Il faut différencier **l'émotion** (se sentir triste, en colère...) et la **pensée** (je suis triste parce que...). **L'affect est une émotion avec l'inervation perceptible du corps**, une participation corporelle (la tristesse devient un affect quand on pleure...).

**La séance est vue comme un moment où le patient va faire une expérience.** Elle est un champ d'expérience et le psychologue va établir un protocole. On part d'une émotion et on la suit.

Ils **refusent toute interprétation.** La pensée rationaliste éviterait l'expérience et le vécu sensoriel, elle **ne peut que enfermer la disponibilité au nouveau.** (= Croyance

préétablie qui refuse le sensoriel, est une entrave à l'élan de vie, au processus, à l'émotion...).

Il est proposé de **bouger son corps, de jouer des rôles...** Cela permet de rentrer dans son vécu affectif.

On utilise les **techniques actives pour aider la personne à rentrer dans son vécu, mais pas pour forcer la personne à rentrer dedans** (pour l'emprise, pour se sentir valable en tant que thérapeute...). C'est le processus du client qui dirige.

Il faut faire la **différence entre le passage à l'acte et la mise en acte**. Dans le passage à l'acte, les émotions sont déchargées dans l'acte, c'est une façon de s'en débarrasser : **vivre concrètement quelque chose pour ne pas le ressentir**. Le sujet n'est pas dans une action qui lui permette de vivre sa colère, de la sentir. **L'utilisation de techniques actives n'est pas un passage à l'acte. La mise en acte est une structure qui permet le ressenti, c'est un contenant : la personne prend la responsabilité de son émotion.**

## **LA RELATION THERAPEUTIQUE :**

Chaque thérapeute sait que la **relation qu'il a avec son client est très importante**.

Les psychologues humanistes disent que cette relation doit être **vraie, authentique ; ils parlent de rencontre**. Mais cela veut dire que chacune des personnes dise "je" : **chacun va être lui-même et le montrer. Le thérapeute va prendre visage, il ne cherche en aucune manière à être une surface de projection** (pas comme les analystes avec le transfert). Il partage ce qu'il ressent, s'implique et le montre.

Le rapport est considéré comme un **rapport égalitaire** (tutoiement) : **il n'y a ni savoir, ni pouvoir**. Il n'y a pas de différence de génération. **Le rapport est pourtant asymétrique** : n'ont pas le même rôle.

# ***MORENO***

## ***I)- SA CONCEPTION DU PROCESSUS***

Il parle " *d'élan vital* "

C'est dans l'élan vital que se fonde la spontanéité ; elle consiste à se rouvrir le monde de sa propre vitalité et de son élan vital. Que Moreno assigne pour base au psychodrame, l'élan vital, revient à dire qu'être spontané, c'est faire preuve de vitalité.

L'orientation du psychodrame pousse l'homme en avant, vers l'acte ; le théâtre spontané réalise l'identité hégélienne de l'essence et de sa manifestation. Les actes libres expriment la personnalité totale de celui qui les accomplit ; seuls de tels actes maintiennent ouverts le monde naturel, la société et soi-même.

La source de la spontanéité est la spontanéité même ; elle apporte des solutions et permet ainsi à l'individu de se remettre dans le chemin de son processus (élan vital). Sa fonction plastique se confond avec la vitalité. L'organisme est lui même en croissance rapide. Elle est la capacité d'adaptation à un monde en changement, elle donne énergie et unité au moi car les actes qui nous expriment sont également ceux qui nous définissent.

La conception du processus en psychologie humaniste nie toute existence de la pulsion de mort ; c'est également en cela que Moreno s'oppose à Freud. Alors que pour Freud, le plus important est d'abord la résolution du conflit ; pour Moreno, la réalisation des possibilités d'un être humain ne doit pas attendre : il met ainsi en place une thérapie active qui pousse vers la guérison.

Moreno fait l'apologie de la spontanéité, car il croit qu'elle échappe au déterminisme psychologique. A l'égal des autres représentants de la psychologie humaniste, il est utopiste : il ancre sa thérapie dans ce mouvement de vie qui pousse vers la réalisation de son potentiel.

Mais la spontanéité ne se contente plus de participer de l'élan vital et d'être sous-développée par notre mode de civilisation ; elle est érigée en fonction cérébrale, à l'égal de l'intelligence

## ***II)- SA CONCEPTION DE LA CRÉATIVITÉ***

Elle représente la capacité de laisser venir ses idées, ses images, à laisser aller sa spontanéité ; donc de trouver ses propres réponses à sa vie. Elle peut être une réappropriation ou une nouvelle création.

L'homme est dans ce qu'il fait, non dans ce qu'il cache ; la spontanéité est créatrice des vraies valeurs vivantes que masquent souvent les valeurs officielles. La spontanéité fait découvrir à l'homme ce qu'il est vraiment, et non ce que la société a voulu faire de lui.

C'est en cela que Moreno est anti-conformiste : il refuse l'idée de répondre à l'image qu'on est censé renvoyer, les apparences.

Le comédien signifie les apparences et révèle ainsi la fausseté de sa situation. Avec le psychodrame thérapeutique disparaît l'artifice, l'acteur devient créateur de son propre personnage.

L'extériorisation prend une formulation philosophique : la chose en soi ne se cache pas sous les apparences, ce qui apparaît, c'est précisément ce qui est. Ce que l'homme montre, dans sa spontanéité, témoigne de ce qu'il est véritablement : c'est dans le devenir de l'instant qu'est abolie la distinction entre l'être et le paraître.

Grâce à l'improvisation dramatique, le passé est restitué au passé et cesse de déterminer l'individu auquel est rendue, par l'expérience même qu'il en fait, sa liberté créatrice. Les moments créateurs constituent les tournants de l'existence individuelle.

L'acte spontané est créateur dans le sens où il est imprévisible et ne jaillit de rien. Etant imprévisible, la spontanéité est inventrice ; elle est également liée à l'instant et doit être ainsi perpétuellement réinventée. Elle éveille la créativité en tant qu'elle invente des solutions autant appropriées qu'innatendues.

Même si elle ne crée pas toujours des choses nouvelles, elle recrée le passé, les valeurs en leur redonnant vie ; c'est en cela que Moreno prône une perpétuelle révolution créatrice.

Dans les deux cas, la spontanéité est rupture avec les habitudes, et c'est en cela qu'elle est créatrice.

Une spontanéité sans créativité témoigne d'une pathologie de la spontanéité.

Mais paradoxalement, la spontanéité ne peut créer qu'à partir de modèles sociaux (sinon, on retombe dans le théâtre classique) ; en témoignant de ce qu'est l'individu, la spontanéité regroupe les thèmes contemporains à son existence du fait qu'il évolue dans un contexte donné.

C'est pendant l'enfance, que l'être humain fait preuve de plus de spontanéité et de plus de créativité : il a plus de facilités, car moins d'expérience et donc plus de choses à créer.

La capacité de création s'active également dans l'invention du rôle.

### ***III)- SA CONCEPTION DE LA LIBERTÉ***

La spontanéité se situe dans une zone relativement libre et indépendante de déterminants biologiques et sociaux ; les actes de spontanéité sont par essence des actes libres : ils ne découlent pas de quelque antécédent, mais jaillissent, imprévisibles, de plus, ils nécessitent une libération du sujet pour s'activer.

L'idée de liberté est intimement liée au concept de création ; la création exprime cette liberté par l'élan vital, qui est selon Moreno inhérente à l'homme. L'élan vital en chacun témoigne de cette liberté de choix.

Selon Moreno, l'être humain est profondément libre en ce qu'il a les moyens de se rattacher à son processus, et n'est pas, à la différence de la théorie psychanalytique, enfermé dans un modèle de conditionnement.

C'est la liberté d'exprimer par le jeu, ce qui manque fondamentalement dans son existence ; puis celle de créer, afin de combler ce manque et de devenir un être à part entière. Le psychodrame permet de mieux se reconnaître dans son histoire personnelle, tout en se sentant plus libre par rapport à elle. De plus le sujet témoigne d'une liberté dans sa façon d'être par rapport à ses rôles, qu'il a lui même choisis et développés.

La liberté consiste également à faire pleinement l'expérience de soi-même, et cela par la spontanéité, véritable révélateur de ce que l'on est. Le fait même de l'improvisation dans le jeu témoigne de cette liberté : le sujet n'est plus lié à un modèle ; par la création, il parvient également à se détacher des modèles sociaux, des valeurs de la société. La liberté est liberté créatrice.

L'acquisition de cette liberté est difficile. Dans un premier abord, l'individu se sent menacé dans sa personnalité même. La tâche du directeur est de lui faire franchir ce cap difficile, vu comme un combat où seule règne l'application des règles. Il faut s'engager jusqu'à s'y perdre dans l'action représentée.

Le thérapeute aménage un espace dans lequel la personne peut faire l'expérience de son autonomie et de sa capacité d'autodirection. C'est ce que fait Moreno par le psychodrame : une fois le processus lancé, il se retire du jeu et laisse le sujet se laisser entraîner par sa spontanéité. La liberté nécessite un apprentissage : c'est celui du jeu et de la prise de responsabilité, bien qu'elle soit innée et inhérente. Moreno, à l'image des parents dans le système éducatif, pose un cadre et des règles dans lesquels le sujet peut faire l'expérience de sa liberté : c'est l'apprentissage de soi-même et de ses limites.

Mais la spontanéité n'est pas réellement libre, car elle reste intimement liée aux modèles culturels. De plus, elle n'échappe que d'un point de vue extérieur au déterminisme psychologique.

Le psychodrame, se ramène à la libération d'une surabondance, dans le sens où par le jeu, il n'exclue aucun choix précis.

#### ***IV)- SA CONCEPTION DE LA RESPONSABILITÉ***

Il faut s'engager jusqu'à s'y perdre dans l'action représentée ; cet engagement de soi tout entier est purificateur parce qu'il est gratuit.

Mais, il faut ajouter, que le sujet ne risque rien, il est hors de la vie réelle : car il ne suffit pas que le sujet s'exprime, il faut qu'il se décentre. La prise de responsabilité n'est pas totale, elle se masque derrière le rôle. Mais justement, la conception du rôle de Moreno est qu'il est constitutif de notre être : le rôle est dans ce quoi je me trouve directement impliqué.

Le tempérament actif et interventionniste de Moreno ne résiste pas à faire du psychodrame une psychothérapie directive : il reprend, il corrige, il éduque.

#### ***V)- SA CONCEPTION DE L'EXPÉRIENCE***

Il faut toujours " passer par l'expérience ", il faut rentrer dans le vécu et vivre une sensation. C'est en refaisant l'expérience du traumatisme que l'on se met en position de l'affronter afin de pouvoir s'en détacher. L'important est de ressentir, de suivre les

mouvements psycho-affectifs de ses affects (émotion + inervation perceptible du corps) ; absence du moindre processus de pensée, on suit la logique des sensations.

Ce que d'autres appellent l'expérience vécue, l'engagement l'implication ou égo-involvement, Moreno le rassemble dans ce mélange d'intensité dramatique et d'authenticité qu'il appelle la spontanéité.

## ***VI)- SA CONCEPTION DE LA RENCONTRE***

Chez Moreno, la rencontre avec le malade ne s'effectue pas exclusivement avec le thérapeute, ce qui est le propre des thérapies individuelles ; la rencontre se fait avec le groupe tout entier. Pour lui, comme pour Rogers, la prise de conscience ne peut s'obtenir que dans la chaleur d'un contact humain concret, réel, objectif, mais pour lui la rencontre est une rencontre de groupe. C'est par la chaleur du groupe, que chaque personne va pouvoir exister. La spontanéité se libère le mieux au contact de celle d'autrui. Ainsi, le nouveau né ne continue à tout miser sur la spontanéité que si lui même en reçoit suffisamment.

*Avec l'ici et maintenant*, la rencontre est la première idée qui émerge chez Moreno.

Selon Moreno, la névrose est un trouble des relations interpersonnelles.

Le public représente une véritable force rénovatrice. La catharsis est d'abord celle de l'acteur qui extériorise son propre drame et qui se libère des personnages intérieurs en les produisant au dehors. La catharsis est également celle du public, par un effet secondaire : en voyant représenter sur scène ses propres conflits, le spectateur y trouve une détente, parfois une solution. La catharsis recherchée est collective, mais permet quand même à chacun de revivre sa variante personnelle du conflit.

Le personnage auxiliaire participe également à la rencontre. Sa contre-spontanéité fournit l'épreuve d'une réalité particulière, la réalité d'autrui. La fonction proprement thérapeutique du personnage auxiliaire est de faire intervenir graduellement des résistances au déploiement, d'opposer avec tact et opportunité des dérobades, des défis et la consistance d'un être humain authentique. Ainsi, le psychodramatisant fait l'expérience privilégiée que l'autre est ce qui le complète en même temps que ce qui lui résiste et il est mis en état d'inventer envers lui de nouvelles conduites.

Le public représente l'opinion publique, mais le psychodrame peut s'élargir à la vérité de la société toute entière lorsqu'il traite, par exemple le monde du travail : il devient sociodrame. En stylisant les rôles collectifs, le sociodrame laisse éclater la spontanéité des individus singuliers, source vive de l'accord entre les hommes ; cela signale l'utopie humanitaire de Moreno selon laquelle les hommes et les groupes seraient fait pour s'entendre.

L'idée dominante de la rencontre chez Moreno permet à la personne d'être moins seule et de s'intégrer dans une communauté humaine.

## ***VII)- LE GROUPE***

Moreno possède au plus haut point le sentiment de la spécificité du groupe et des phénomènes qui s'y déroulent, notamment du point de vue des liens émotionnels et

dynamiques, qui peuvent se regrouper, selon lui, en trois catégories : sympathie, antipathie, indifférence.

Les individus qui en font partie sont inconscients de tous les réseaux dans lesquels ils sont compris.

La personnalité s'évalue au nombre des rôles qu'elle est capable d'assumer ; la prise de rôle enferme, le jeu de rôle délivre.



# LOWEN

REICH :

Père de la psychologie humaniste.

Né en 1897, suicide de sa mère suite à la découverte de son amant, puis mort de son père.

Il s'accorde avec les autres représentants de la psychologie humaniste quant à l'existence d'un processus : " *l'orientation principale de la vie est d'aller vers le plaisir et de s'écartier de la douleur* " ; cette orientation est, selon lui, avant tout biologique.

Le plaisir est ressenti :

- lorsque l'organisme fonctionne de façon régulière et aisée,
- ou lorsque le sujet tend vers quelque chose : l'acte de se tendre est le fondement de l'expérience du plaisir, il est perceptible dans les mouvements d'expansion du corps.

La douleur est l'absence de plaisir.

Le sujet ressent de l'angoisse face à l'ambivalence d'une situation (promesse de plaisir couplée à une menace de douleur). Ce sont les défenses face à l'angoisse qui perturbent le processus en diminuant la vie et la vitalité de l'organisme ; chaque défense constitue une limitation de la vie, mais elle ne bloque pas toutes les impulsions à se tendre vers le plaisir : c'est en cela que le processus est toujours présent, inaltérable en chacun, même chez les sujets ayant développés beaucoup de défenses.

En bioénergétique, on regroupe les différents types de défense sous le titre " *structures caractérielles* ".

On définit le caractère comme :

- un schéma de comportement fixé, la façon caractéristique de gérer ses pulsions vers le plaisir. Il est structuré dans le corps sous formes de tensions musculaires chroniques et inconscientes.

- une attitude psychologique enclenchée dans un idéal du moi qui en affirme la valeur

Il est possible de déchiffrer le caractère à partir du corps. Un patient n'est pas envisagé du seul point de vue de son caractère ; déterminer son caractère permet surtout de mieux comprendre son fonctionnement et ainsi de mieux l'aider.

Le corps humain contient six zones principales de contact avec le monde extérieur ; en terme énergétique, ces six zones représentent les parties les plus en extension du corps :

- tête : c'est la scène où fonctionne le moi et qui comprend les organes sensoriels de l'ouïe, du goût, de la vue et de l'odorat.

- les 2 mains : touchent et manipulent l'environnement.

- les 2 pieds : c'est le contact essentiel avec le sol.

- l'appareil génital : c'est l'organe principal de contact et de relation avec le sexe opposé.

Une réaction d'expansion, ou génératrice de plaisir, implique un déplacement de charges allant du centre vers ces six points.

Le caractère et le degré des échanges dépendent de la quantité de charge qui circule dans cette zone de contact.