

Catherine Mengelle 2020

- 1. COURANTS PSYCHOLOGIQUES**
- 2. QUELQUES IDÉES EN SCIENCES HUMAINES LES AYANT INSPIRÉ**



Préambule

- Ce qui est présenté ici a pour seul objectif d'être un peu structurant et vous invite à des explorations plus larges si toutefois l'intérêt vous y entraîne.
- Ce document ne prétend ni à la vérité ni à l'exhaustivité.
- Un grand merci à internet et plus particulièrement à wikipedia ! J'ai également utilisé des écrits de de N. Beer et I. Laplante et de R. Soullignac.



1. Les grands courants de la psychothérapie

ou : ce que le coaching doit à qui !

Exposé non exhaustif en 3 tableaux :

- avant les années 50
- les années 50
- après les années 50

Multiples influences croisées entre tous ces courants



Avant les années 50

Courant psychodynamique	Courant expérimental	Courant humaniste
<p>Tournant du 19^e PSYCHANALYSE Freud Inconscient, refoulements, complexes Neutralité de l'analyste, associations libres chez l'analysé Comprendre les causes</p>		
<p>Début 20^e PSYCHOLOGIE ANALYTIQUE Jung Inconscient collectif, déterminisme psychique, typologies psychologiques, archétypes</p>	<p>Début 20^e BEHAVIORISME Pavlov (anti mentaliste, comportementaliste) Travail contre les phobies via des exercices et des petits pas</p>	
		<p>Années 40 Maslow THÉORIE DE LA MOTIVATION ET DES BESOINS Pyramide des besoins</p>



Les années 50

Courant psychodynamique	Courant expérimental	Courant humaniste	Courant systémique (École de Palo Alto)
<p>Milieu 20è LACANISME Jacques Lacan Françoise Dolto Freudisme revu et corrigé par la linguistique (opposée au biologique)</p>	<p>Années 55-60 RÉVOLUTION COGNITIVE Réintégration des éléments mentalistes (croyances et émotions) Questionnaire de mesure de la dépression de Aaron Beck</p>	<p>Années 50 APPROCHE CENTRÉE SUR LA PERSONNE Carl Rogers Empathie, congruence, regard positif inconditionnel GESTALT THÉRAPIE Fritz Perls Psychologie de la « forme » (travail sur le sens) Démarche holistique</p>	<p>Années 50 THÉRAPIES BRÈVES FAMILIALES PUIS SYSTÉMIQUES Gregory Bateson Virginia Satir Paul Watzlawick Anti psychiatrie Cybernétique HYPNOSE ÉRICKSONNIENNE Milton Erickson ANALYSE TRANSACTIONNELLE Eric Berne Jeux psychologiques dans les relations</p>



Après les années 50

Courant psychodynamique	Courant expérimental	Courant humaniste	Courant systémique	Courant Collaboratif
<p>1962 MBTI Myers Briggs Typologie de personnalité</p>	<p>Années 70 PLEINE CONSCIENCE Forme de méditation Réduire le stress</p>	<p>Années 70 COMMUNICATION NON VIOLENTE Marshall Rosenberg</p>	<p>Années 70 PROCESS COM Taibi Kahler Modèle de communication + drivers</p>	
<p>1981 BIG FIVE Lewis Goldberg Typologie comportementale Modèle OCEAN Utilisation RH</p>	<p>Années 80 TCC EMDR (eye movement) Traitement du Stress Post Traumatique</p>	<p>Années 80 ÉLÉMENT HUMAIN Will Schutz Modèle Inclusion Contrôle Ouverture</p>		<p>1982 ORIENTATION SOLUTION Steve de Shazer</p>
	<p>1998 PSYCHOLOGIE POSITIVE Martin Seligman</p>	<p>PROGRAMMATION NEURO LINGUISTIQUE Grindler et Bandler Modélise les comportements de réussite</p>		<p>Fin années 80 APPROCHE NARRATIVE Michael White et David Epston Le récit de soi Comprendre les raisons</p>
		<p>NIVEAUX LOGIQUES Robert Dilts</p>		



2. Quelques idées en sciences humaines ayant inspiré ces courants

Exposé sans aucune prétention à l'exhaustivité
Tentative de classement chronologique

Il y a des chances que la roue ait été inventée à plusieurs endroits du monde plus ou moins en même temps

Il y a des chances que ces idées se recourent : qui a influencé qui ?



La Phénoménologie

Husserl (1859 – 1938)

- Optique : faire de la philosophie une discipline scientifique (donc sérieuse !), ce qui a également été l'intention de Freud avec la psychanalyse.
- Rupture avec le psychologisme et opposition à la métaphysique (pratiques non scientifiques !).
- Influence large en occident tout au long du XX^e siècle, notamment en psychologie et en psychiatrie.
- Idée : appréhender la réalité telle qu'elle se donne à nous, partir de l'observation des faits, sans présupposé, se débarrasser de toute théorie préconçue, revenir aux choses elles-mêmes, s'en tenir à l'expérience vécue.
- D'autres noms : Heidegger, Merleau-Ponty, Levinas, Ricoeur.
- Sont des phénomènes, l'expérience vécue (l'action) autant que le regard porté sur l'expérience vécue (la conscience).
- Giorgi (1983), reprenant presque mot à mot la définition de Husserl, propose cette définition appliquée à la psychologie : « *C'est l'étude des phénomènes tels que les êtres humains conscients en font l'expérience* ».



Le Constructivisme (de Kant à Edgar Morin)

- Notre image de la réalité n'est pas le reflet de la réalité elle-même mais une construction de l'esprit (théorie issue de Kant).
- Les théories que nous échafaudons pour expliquer le monde ne sont que des constructions de notre esprit à un moment donné et selon le point de vue où nous nous plaçons.
- Nul ne parvient à cerner la réalité, personne ne la détient. « *La réalité est fabriquée, elle n'est pas découverte* », Nelson Goodman
- Principe d'incertitude de Werner Karl Heisenberg, cofondateur de la mécanique quantique (1901- 1976) : « *Ce que nous observons ce n'est pas la Nature en soi, mais la nature exposée à notre méthode d'investigation* ».
- L'observateur et ses outils influent sur l'expérience ; ils sont indissociables du sujet observé.
- L'autopoièse de Maturana et Varela : le système se construit lui-même en fonctionnant (s'oppose à l'homéostasie). Il n'est pas pré-construit.



La Sémantique Générale

- Inventeur : Alfred Korsybski, mathématicien, linguiste, philosophe et ingénieur américano-polonais, 1879 – 1950 (la sémantique est une partie de la linguistique qui traite de la signification et du sens des mots).
- Il remet en cause les postulats de pensée d'Aristote basés sur une logique mathématique dualiste fondatrice de la pensée occidentale. Aristote postulait que rien ne pouvait à la fois être et ne pas être, que tout devait ou bien être ou bien ne pas être. Korsybski suggère de passer du OU au ET.
- En 1933, il déclare que « *la carte n'est pas le territoire* ». Elle ne recouvre pas *tout* le territoire, elle est une *représentation* du territoire et elle parle autant de son objet que du cartographe qui l'a créée.
- Il met en évidence l'écart entre le mot et l'objet, le récit et la réalité, il distingue les faits et leur interprétation, et parle d'inférences (décisions sur nos observations ne présentant qu'un degré de probabilité).
- Il prévient des difficultés posées par le verbe « être » qui tend à supprimer les niveaux d'abstraction. Dire « je suis coach » ou « je suis timide » n'est pas juste (si ce n'est pas faux !) car je ne suis pas réduite à ces 2 mots.



La trahison des images, Magritte



Le Structuralisme

- Ensemble de courants de pensée holistes (voir planche suivante) apparus au milieu du XXe siècle principalement en sciences humaines et sociales, considérant les objets étudiés comme des structures : l'objet étudié est pris comme un système, l'accent étant mis moins sur les unités élémentaires de ce système que sur les relations qui les unissent.
- Ce mode de pensée issu de la linguistique (de Saussure) a une grande influence sur les recherches sur le langage (étude des signes et des symboles) et va par conséquent beaucoup influencer le travail thérapeutique, basé sur la parole (évolutions lacaniennes en psychanalyse par exemple).
- Souvent considéré par les historiens de la Systémique comme l'un des courants précurseurs dans les années 50, avec la Cybernétique et la théorie de l'information aux États-Unis.





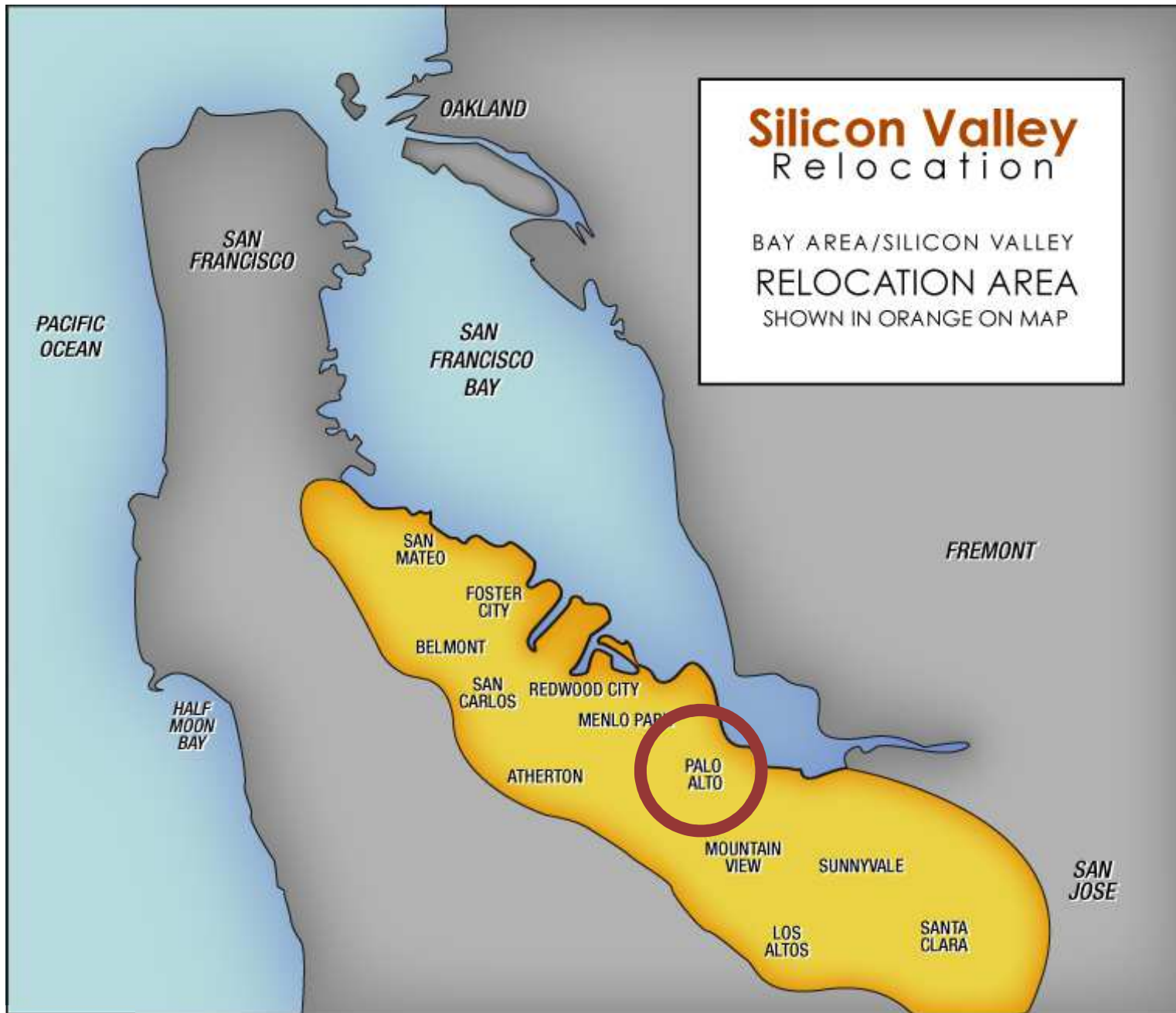
- **Holisme** : $2 + 2 = 5$. La simple somme des parties ne suffit pas à définir un ensemble. Un système complexe a des caractéristiques propres liées à sa totalité. À titre d'illustration, une composition d'Arcimboldo !



La Cybernétique et l'école de Palo Alto

- **Palo Alto**: formidable creuset dès le début des années 50 de chercheurs d'origines scientifiques diverses, siège de HP, aujourd'hui au sein de la Silicon Valley.
- **Cybernétique** : étude des mécanismes d'information et de régulation des systèmes complexes (êtres vivants et machines). Objectif : faire évoluer la technique (et répondre aux besoins de l'armée !). Début de l'informatique, avec des entrées de données, des traitements, des sorties de données, des boucles de rétroaction, etc.
- **Gregory Bateson**, anthropologue, intègre ces idées dans les sciences sociales : focus donc sur les systèmes et les relations ! Naissance du courant systémique. Intégration de la complexité (métaphoriquement, on passe du linéaire au récursif / circulaire).





La Cybernétique et l'école de Palo Alto

Quelques idées fortes :

- La famille (ou une organisation de travail) est un système qui s'autorégule et cherche à rester stable (homéostasie).
- Le patient identifié (ou plus tard le coaché) n'est que le symptôme de la maladie du système dont il fait partie.
- Le système l'enferme souvent dans des doubles contraintes ou des injonctions paradoxales.
- Sa maladie (sa difficulté) est comprise par les praticiens comme une tentative d'adaptation à un système pathologique (dysfonctionnel) et non comme une incompétence individuelle.
- L'intervention du praticien, observateur du système (le coach, le thérapeute), n'est pas neutre sur le système. Il influe sur le système et le système influe sur lui.
- Ces mécanismes d'influences mutuelles sont importants dans le processus de guérison. C'est la relation qui guérit (Erickson). Cette idée s'oppose à celles de Freud dont l'idéal aurait été une cure sans praticien.



Exemple fameux de double contrainte



ASTERIX®-OBELIX®-IDEFIX® / © 2019 LES ÉDITIONS ALBERT RENÉ / GOSCINNY - UDERZO

Le Constructionisme Social

(début des années 60)

- La réalité est comprise d'un point de vue subjectif plutôt qu'objectif, c'est-à-dire telle que nous pouvons la percevoir plutôt que séparée de nos perceptions. Même la vérité des connaissances scientifiques doit être rapportée à un contexte institutionnel, technologique et historique et n'a aucune valeur absolue.
- La réalité, la vérité, la personnalité... sont des constructions sociales.
- Ce mouvement prend en compte l'influence du contexte et des relations sociales dans la construction et le récit de soi. Il réfute la notion d'individu autonome et celle du *moi profond*. On se construit à travers ses relations. « Le soi ne serait pas une structure psychique, mais bien plutôt un effet des relations, un soi relationnel », Kenneth J. Gergen. La construction de soi est par conséquent en devenir constant et le récit de soi peut varier, s'appauvrir, s'enrichir, en fonction des conditions de sa vie sociale.



La Post Modernité

- Ensemble de modes de pensée qui s'opposent à la pensée moderne.
- L'époque **moderne**, depuis Les Lumières, est aveuglément tendue vers un futur meilleur. Ce qu'elle sait, elle le sait avec certitude, elle évolue dans un monde objectif, elle analyse, elle classe, catégorise et s'arrange des exceptions à la règle, elle tient des discours uniques basés sur la vérité, elle généralise et peut ainsi poser des diagnostics sur ce qui dysfonctionne puis appliquer des remèdes universels.
- Les idées **post-modernes** remettent de l'incertitude, du doute. Tout est ouvert à la question, y compris la post-modernité. Elles intègrent la complexité dans leur compréhension du monde et des autres. Elles considèrent que la réalité est multiple, qu'il n'y a pas de récit légitime ou supérieur, pas de méta-discours. Elles redonnent de la place à l'altérité, à la diversité, à l'inconnu. Elles abandonnent l'utopie de la perfection et de la croissance. Elles considèrent que nous n'avons pas accès à la connaissance directe du monde, sinon à travers nos expériences, toujours singulières.



La Post Modernité

- Naissance en France dans le milieu intellectuel des années 60-70 : Foucault, Deleuze, Derrida, Lacan, Lyotard, etc.
- Ce courant est un courant critique. Entre autres, il étudie les relations entre les cultures, le savoir et le pouvoir, il décrit les agissements du pouvoir moderne et des normes, il déconstruit la norme, s'intéresse aux cultures populaires, minoritaires, contestataires, il théorise la différence.
- Les penseurs français sont invités dans les départements de littérature des universités américaines : gros succès ! Naissance de la French Theory.
- La French Theory influence aux USA les Cultural Studies : études sur le genre (Judith Butler) et sur le post-colonialisme notamment.
- Impossible de dissocier la montée de la post-modernité des grands mouvements sociaux (grèves, protestations, manifestations, marches, grands festivals de musique) qui ont secoué le monde occidental de ces années-là.



Architecture post moderne



Le Post Structuralisme

- Ce mouvement postmoderne (voir planche sur la postmodernité) pose l'idée, dès les années 60 et principalement en France, que la pensée structuraliste n'est pas adaptée aux systèmes humains (on élargirait aujourd'hui au vivant), trop complexes, trop instables. Il serait impossible d'étudier des phénomènes ou des événements sans les dissocier de leur structure.
- Un nom important : Jacques Derrida et sa proposition de déconstruire le texte littéraire, permettant de l'ouvrir à la pluralité de sens.
- Un exemple d'influence forte : la question du genre. Masculin et féminin sont déconstruits et entre les deux pôles apparaissent une multitude de genres autres. Le genre serait plus complexe que l'opposition binaire homme / femme. Bienvenue dans l'altérité, fin de l'ipséité. Personne n'est un.e autre moi-même. L'autre est à découvrir, toujours.
- Ce sont parfois les mêmes noms que l'on retrouve chez les structuralistes et les non structuralistes, on s'y perd un peu. Mais on dirait que la pensée évolue au rythme des avancées technologiques ! Très vite.



L'influence de la pensée non occidentale

- Je ne suis pas du tout une spécialiste de ces courants de pensée. Mais il me semble cependant important de citer les cultures et religions des peuples :
 - d'Asie
 - amérindiens / précolombiens
 - d'Océanie (aborigènes, maoris...)
 - d'Afrique
 - etc.
- Ces cultures, considérées différemment depuis les années 60 (séjour des Beatles dans un ashram indien !), inspirent aujourd'hui un certain nombre de nos pratiques occidentales.

