



Introduction à la psychologie relativiste

Posted on 24 octobre 2017 by Patrick Rouillier

On peut reprocher trois choses à toutes les écoles de psychologies actuelles :

- Elles ne s'appuient pas sur un modèle philosophique de l'homme, et de ce fait essayent de percer les mystères du comportement d'une entité non définie et non explicitée (même si toute approche s'appuie forcément sur des définitions implicites et non formulée ... ce qui est source de controverses et polémiques)
- Elles étudient l'homme en tant qu'individu isolé ayant sa propre psychologie, son comportement propre, sa relation à son environnement étant le fruit de sa psychologie, et non l'inverse, c'est à dire que sa psychologie serait le fruit de sa relation à son environnement.
- Elles s'appuient sur des modèles empiriques (dédiés à la pratique thérapeutique) sans chapeau théorique pour leur donner une structure.

La psychologie relativiste essaye de remédier à ces manques. Elle s'appuie sur une vision philosophique de ce que pourrait être l'homme (Il s'agit, là, d'une représentation et non d'une prétention à la vérité), et l'étudie dans le cadre de sa relation à son environnement et de son interdépendance aux autres.

C'est pour pallier à ces manques que se développe la « psychologie relativiste ». Dans ce cadre l'homme se construit et n'existe que dans sa relation à son environnement. C'est par les messages qu'il reçoit de son univers que l'homme construit sa conscience et par là son sentiment d'exister. Essayons d'en donner, très schématiquement, une description aussi simple (et donc simpliste) que possible.

Le modèle de l'homme choisi dans la psychologie relativiste est celle de « l'homme communicant ». Il est considéré comme une capacité de ressentir et une nécessité d'exprimer. Les messages reçus par un individu vont bousculer (peu ou beaucoup) son équilibre acquis. Celui-ci va se rééquilibrer en émettant à son tour un message.

La conscience est constituée par des « représentations mentales (hypothèse déjà formulée par Bouddha en 600 AVJC). Celles-ci sont reliées par des liens logiques de causalité (effet/cause cause/effet) qui définissent une chronologie (hors toute notion philosophique du temps) de type avant/après après/avant. Cette conscience est dites « conscience cognitive ».

Ces représentations se forment à partir des messages reçus. Ceux-ci sont perçus dans la conscience dites « émotionnelle » zone d'impression des émotions, sans organisation ni structure, une sorte de chaos émotionnel. Les messages perçus font alors l'objet d'une analyse critique, vis à vis du réseau structuré de la conscience cognitive. Pour s'intégrer à la conscience cognitive les messages devront être capable de développer de nouveau liens logiques avec le réseau existant et l'enrichir de nouvelles causalités. Ces liens pourront être soit positif (acceptation) soit négatif (rejet).

Selon la structure, plus ou moins rigide, de la conscience cognitive les messages auront plus ou moins de facilité à s'inscrire dans la conscience sur un mode positif et l'individu sera plus ou moins capable de s'adapter à son environnement. (Tendance hystéroïde ou paranoïde).

La maturation d'un individu sera l'acquisition, au fil de ses expériences, d'une conscience cognitive riche, cohérente, et correctement structurée. Depuis le nourrisson qui vit à travers sa conscience émotionnelle, jusqu'à l'adulte qui fera de plus en plus appel à sa conscience cognitive, on peut tracer l'évolution de tout être humain au cours de sa vie.

Le vécu d'un individu, donc ses comportements, seront le reflet de sa conscience. Pour le nourrisson, ils refléteront sa conscience émotionnelle (puisque sa conscience cognitive est encore embryonnaire) Il agira par reflexes, sans autonomie, sans identité propre. Il réagira à son environnement, en pleine fusion avec lui .

Chez l'adulte riche d'une conscience cognitive structurée les comportements seront plus rationnels. L'analyse critique de ses émotions à travers sa conscience cognitive, la création des nouveaux liens logiques avec le réseau de son vécu historique, vont déterminer son positionnement, son attitude, vis à vis de l'émotion qu'il ressent. L'adulte va, ainsi, définir son identité (ou plutôt prendre son identité) qui le caractérisera comme un être unique, différent des autres, et donc autonome. Sa relation aux autres évoluera du mode fusionnel à un mode empathique. Il passera de la dépendance fusionnelle à la liberté empathique.

L'individu se vivra au travers de ses représentations mentales. Celles-ci acquise au cours de ses expériences propres définiront ses positionnements, attitudes, ses comportements et donc son identité. Il n'accèdera pas à la vérité des choses mais seulement à la représentation qu'il en aura développée. Pour les autres il ne sera pas « lui » mais seulement la représentation qu'ils auront conçue de lui. Il aura son identité propre, mais pour chacun de ses proches son identité sera fonction des représentations qu'ils se sont faites de lui au hasard des contacts et relations qu'ils

auront vécus ensemble.

Dans la psychologie relativiste, l'homme en relation aux autres, l'étude des positionnements et attitudes (reflets de la relation) sera la colonne vertébrale de toute analyse.

L'étude psychologique passera par :

- L'étude de la structure de la conscience cognitive (souple ou rigide)
- L'étude du contenu historique de cette conscience cognitive pour définir les positionnements, les attitudes, et l'identité du sujet
- L'étude de la cohérence de la conscience cognitive (les psychopathologies étant vu comme l'incohérence dans la construction des liens logiques entre les représentations mentales, induisant une incompatibilité à la fois au sein de la conscience, et entre la conscience émotionnelle et la conscience cognitive, entre le ressenti et le vécu).
- Les psychopathologies ne seront plus classifiées selon leurs symptômes (anorexie, boulimie, autisme, paranoïa) mais selon leurs causes (structure, contenu, cohérence de la conscience)

La psychologie relativiste présente l'avantage d'offrir un modèle suffisamment général pour que toutes les écoles de psychologie actuelles puissent s'y intégrer sans trop d'efforts ni renoncements. C'est bien sûr un modèle théorique au seul usage des praticiens et non des patients. Il doit servir aux praticiens de « guide line » pour construire leurs pratiques thérapeutiques. C'est donc une approche philosophique (une sorte d'épistémologie de la psychologie) sans visée thérapeutique. Il s'agit d'une réflexion plus qu'une démonstration.

Tout ce qui sera dit par la suite, dans le cadre de la psychologie relativiste, ne prétend pas constituer une description d'une réalité existante mais plutôt une modélisation, une vision personnelle de ce qu'elle pourrait être. Ne confondons pas l'objet et son image, la réalité et sa représentation. Le modèle proposé n'est pas étayé par des vérifications expérimentales, il est basé sur 80 années d'expérience de la vie et la part de bon sens que chacun voudra m'accorder.

L'approche dans ce qui va suivre et de nature très analytique, technocratique et pourrait dérouter les lecteurs dont la perception se ferait plutôt sur un mode intuitif, sensible, je m'en excuse par avance !