

# La psychologie « situationniste » ou « relativiste »

Posted on 31 juillet 2017 by Patrick Rouillier

Il existe de nombreux modèles par lesquels on peut aborder la psychologie (Psychoanalyse et écoles dérivées, psychiatrie médicamenteuse, neurosciences, ...) Chacune d'elles à sa valeur dans son périmètre d'actions. Elles sont toutes différentes, et pourtant elles ne peuvent que présenter de grandes similitudes dans la mesure où elles ont pour but de représenter le même phénomène (la psychologie) et le même objectif (soulager les patients de leur psycho-pathologies). Pourquoi donc proposer une nouvelle grille de lecture de la psychologie et des psycho-pathologies dans cet univers déjà largement fourni. Simplement parce que tout nouvel outil mérite d'être évalué, et que, personnellement c'est une théorie qui me va bien, dans laquelle je me sent à l'aise, qu'elle me paraît plutôt en phase avec les visions modernes des neurosciences, novatrice et prometteuse.

Il s'agit d'une démarche purement théorique, proposée pour servir de support au travail des praticiens sans empiéter sur leur travail thérapeutique.

## L'homme communicant

Avant d'aborder la notion psychologique, précisons le modèle philosophique de l'homme que nous allons utiliser. On ne peut prétendre expliquer le fonctionnement de l'homme si on ne l'a pas défini au préalable. Nous utiliserons le modèle de l'homme communicant, vu comme une nécessité d'expression et une capacité de ressentir. Ceci défini l'homme en relation avec son entourage, et en perpétuel échange avec lui.

## Qu'est-ce que la psychologie « situationniste » ?

Comme son nom l'indique elle étudie l'homme dans sa situation par rapport aux autres, en tenant compte de son environnement et ses interactions avec lui.

Elle est fondée sur plusieurs hypothèses :

- C'est à travers sa « conscience » que l'homme se définit et se « sent » exister.
- La conscience de l'homme est formée d'un ensemble de représentations mentales, plus ou moins formulées, liées entre-elles par un faisceau de



relations logiques.

- Ces représentations forment un réseau allant des représentations non formulées (constituant la conscience émotionnelle) aux représentations fortement structurées et formulées (représentant la conscience cognitive).
- La conscience émotionnelle est le réceptacle de nos émotions. C'est un univers totalement chaotique, sans organisation ni structures.
- La conscience cognitive est la transposition de la conscience émotionnelle en un réseau structuré de représentations liés par des relations logiques, exprimables et transmissibles par les outils de communication dont nous disposons.

## **Développement de la conscience cognitive**

- A sa naissance (le bébé) l'homme a une conscience cognitive, sinon vierge, du moins très peu développée. Il vit sur un mode émotionnel impliquant une relation fusionnelle avec son entourage.
- Au fur et à mesure de ses expériences, l'enfant va enrichir sa conscience cognitive et ainsi pouvoir communiquer avec son entourage selon les modes de communication en vigueur dans son milieu.
- Plus l'individu développe sa conscience émotionnelle, plus il communique avec les autres, et plus ses relations vont passer du mode fusionnel au mode empathique (relationnel). L'enfant intègre d'abord son positionnement spatial (conscience des distances, des volumes,) puis son positionnement temporel (hier, aujourd'hui, après demain, avant-hier, ...), puis viennent les positionnement sociaux (hiérarchies), idéologiques, ...
- La vie du bébé au vieillard va constituer en un enrichissement permanent de la conscience cognitive et le développement de relations aux autres de moins en moins fusionnelles et de plus en plus empathiques. Cette prise de distances avec son environnement constitue la formation d'un individu autonome, ayant son identité propre.

## **Construction de la conscience cognitive**

Elle se construit au hasard des expériences vécues.

- Les émotions sont reçues dans la conscience émotionnelles. Elles s'intègrent facilement à ce niveau, dans la mesure où aucune structure préétablie ne viendrait s'opposer à l'intégration de ces messages
- Le message est analysé par la conscience cognitive pour voir dans quelle mesure il peut trouver sa place dans le réseau logique déjà existant.
- S'il est possible d'en trouver une représentation en cohérence avec le réseau existant, l'émotion trouvera sa formulation dans la conscience cognitive en



créant de nouveaux liens logiques avec les représentations existantes. Notons que plus la conscience cognitive s'enrichie, plus elle devient complexe, et plus les émotions nouvelles auront du mal à s'intégrer dans un réseau logique riche et déjà structuré.

- Si les nouvelles émotions ne peuvent pas s'intégrer au réseau existant sans remettre en cause gravement l'acquis elles seront rejetées ou stockées dans la mémoire cognitive avec une connotation « négative ou dangereuse ».
- La distinction entre conscience émotionnelle et conscience cognitive comme deux univers séparés est purement pédagogique. Il n'existe en fait qu'une conscience, et dans le réseau de représentations on passe, par un continuum, des représentations les moins formulées aux plus formulées.
- Cette conscience peut être rigide ou souple selon la nature des relations logiques développés. Prenons un exemple :

Des relations comme :  $2+2=4$ , puis  $4+1=5$  représentent un réseau rigide et non négociable. En revanche :  $2+2 \approx 4$ , et  $2+2+1 \approx 5$  est un réseau qui admet une certaine imprécision et qui fournit un réseau négociable.

Un individu qui en raison de ses expériences développe un faisceau de relation sans nuances et sans tolérance construira une conscience (surtout dans sa partie la plus cognitive) rigide et sans doutes ni incertitudes. L'intégration de nouvelles expériences sera gênée par une difficulté à trouver leurs places dans cette structure bloquée. Au contraire si le réseau est construit autour de relations plus lâches et offrant une certaine tolérance la conscience cognitive sera dite souple et ouverte aux idées nouvelles qui trouveront plus facilement leurs places sans bousculer la structure fondamentale et ne mettant en cause que la zone de tolérance du réseau.

## La notion de positionnement

C'est la notion essentielle de la psychologie « situationniste ». Lors d'une communication et de l'intégration d'une expérience nouvelle dans la conscience, le message reçu est soumis à une analyse critique vis à vis de la conscience historique afin de pouvoir le formuler de façon cohérente pour l'intégrer ou le rejeter. C'est ce qui définit le positionnement de l'individu vis à vis de cette expérience et de ce message. L'intégration du message à la conscience, et donc l'enrichissement de la conscience contribue à la formation de l'identité de l'individu.

On peut dire que communication, positionnement, et identité sont la trame de vécu humain. On comprend bien comment, pour exister, un homme doit en permanence communiquer, se positionner, et définir son identité pour devenir lui-même.

## Donnons quelques exemples pour illustrer ces propos :

Une conscience de type rigide caractérisera un positionnement autoritariste, rigide, le narcissisme ou la paranoïa

Une conscience de type souple définira un positionnement instable, un manque de confiance en soi, et conduira à l'adaptabilité, à la timidité

Une conscience de type fractionnée à travers un positionnement dual, peut amener à la schizophrénie (Si divers blocs d'élément de la conscience, bien que cohérent de façon interne, ne présente pas entre eux suffisamment de cohérence pour créer une conscience homogène).

Si la conscience est émiettée en plein de petits blocs homogènes mais sans réel liens entre eux, sans capacité de synthèse, on aura un terrain favorable aux comportements autistiques. Le positionnement sera inexistant ou trop multiple, d'où l'appel aux comportements répétitif qui peuvent se passer de recherche de positionnement, au sens du détail et à l'incapacité de synthèse.

Si maintenant, suite à un choc affectif important la structure logique de la conscience est remise en cause, que les liens logiques sont bousculés sous l'effet du message à intégrer, le réseau peut s'effondrer, les positionnements systématiquement remis en cause, et les repères disparaître. On peut voir se développer un comportement typiquement dépressif avec effondrement des valeurs et perte du sens de la vie.

La formation progressive de la conscience cognitive marquera la vie de l'individu.

- Bébé il vit de sa conscience émotionnelle en fusion avec son environnement
- Progressivement il va développer des fusions élargies avec : Maître ou maîtresse d'école, éducateurs, copains qui vont petit à petit se substituer à la fusion initiale
- L'adolescence sera (en raison de la consolidation de la conscience cognitive) dans la période du désengagement des fusions subies avec son environnement pour entreprendre des fusions choisies (bande de copains, petit ami, petites amies)
- L'âge adulte verra le triomphe apparent de la conscience cognitive et des comportements empathiques, bien que le vécu affectif via la conscience émotionnelle continue d'être actif « en sous-main » et se manifeste souvent dans des comportements régressifs.
- Au fur et à mesure que l'on avance dans l'âge, la conscience cognitive prend le pas, on a moins besoins des autres (sur le plan affectif, ce qui n'a rien à voir avec la dépendance physique). La conscience est rigidifiée et les nouveautés sont plus un « pensum » qu'un progrès, le trajet sur cette terre arrive à son terme.



Ceci est un petit aperçu synthétique de ce que peut être la « psychologie situationniste ». Elle mériterait un développement plus large pour montrer comment les événements et les facteurs qui constituent la psychologie peuvent facilement s'intégrer à ce modèle