

La psychologie : qu'est-ce que c'est ?

La « psychologie » est la « Sciences de l'Âme ».

« Sciences » est une forme de connaissance qui répond à certains critères établis par une branche de la philosophie qui s'appelle l'épistémologie...

Un des critères central de ce qui constitue la « connaissance scientifique » est la « falsifiabilité » : une proposition est dite « scientifique » non pas forcément parce qu'elle est vraie de manière absolument certaine mais parce qu'il est possible d'en démontrer le caractère faux... La proposition doit renvoyer à une réalité observable et vérifiable empiriquement (par un ou plusieurs de nos cinq sens)...

Nous pensons quant à nous que la psychologie doit chercher à se constituer en tant que connaissance scientifique même si nous admettons comme Allen Bergin (1980) que les critères d'une connaissance scientifique devraient évoluer pour intégrer la connaissance intuitive¹.

« Âme »² peut être prise ici au sens qui lui est donné par la psychanalyse à savoir : « la part émotionnelle de la nature humaine. » (Bettelheim, 1984, p. 157).

Cette « part émotionnelle » jouant un rôle fondamental dans le maintien de l'unité de la personnalité³, le concept d'« âme » a été également utilisé par Freud pour désigner la « totalité » de la personnalité humaine (Bettelheim, 1984).

La psychologie étudie l'« Âme » ou la « personnalité »⁴ à travers ses différentes composantes que sont l'intelligence, la mémoire, la conscience, la pensée, les émotions, les aspects physiologiques et autres...

L'Âme en tant que « totalité » est synonyme de « Soi », de « Personnalité » ou de « Personne ». En tant que « part émotionnelle de notre nature », elle correspond au concept de « Cœur ».

Les post-freudiens (Anna Freud, 1968 ; Winnicott, 1975 ; Bettelheim, 1984 ;...) vont reprendre un concept synonyme d'Âme à savoir le « soi » ou le « Soi » (« Self » en anglais)... Les auteurs qui écriront « Soi » avec une majuscule, postulent le plus souvent que le « Soi » est « archétypal » comme le pensaient des psychanalystes comme Carl Gustav Jung (1987) ou plus récemment, comme le

¹ La connaissance intuitive ne ferait pas appel qu'à nos cinq sens mais serait aussi en rapport avec notre sentiment et notre imagination.

² Ce concept encore utilisé très couramment au début du 20^e siècle n'était pas forcément lié à une dogmatique théologique.

³ Plus il y a de problèmes émotionnels, plus les conflits internes à la personnalité seront intenses, plus la part émotionnelle est intégrée plus, la personne se sent bien et cohérente avec elle-même (elle souffre moins de contradictions internes).

⁴ La psychologie s'est aussi efforcée de pouvoir évaluer de différentes manière ces composantes, notamment par la construction, la validation et l'utilisation de divers tests d'intelligence, de mémoire et de personnalité...

conçoit également le Professeur Paul Gilbert (2015). « Archétypal » suppose que l'« Âme » est présente dès le commencement de notre existence et ne peut être endommagée par aucune expérience de vie mais elle peut rester à l'état latent, si nous ne nous préoccupons pas de notre dimension émotionnelle (qui est justement notre « Âme »)...

Si dans la seconde moitié du 20^e siècle, la psychologie a été définie comme la « sciences du comportement », évitant ainsi le concept d'« Âme », jugé non scientifique, si certains (surtout en France où s'est imposé le structuralisme⁵) ont nié le caractère scientifique de la psychologie et même son objet, il apparaît au début de ce 21^e siècle que le concept d'« Âme » a retrouvé tout son intérêt...

Le constat est en effet fait que pour comprendre le comportement humain, il est indispensable de prendre premièrement en compte sa dimension émotionnelle. Les progrès de la technologie et notamment les possibilités d'observation des processus cérébraux à l'IRM (Damasio, 1995) ont permis d'observer dans une démarche plus scientifique les réactions émotionnelles humaines.

Aussi, beaucoup de scientifiques de haut niveau ont jugé dernièrement utile de réintroduire le concept d'« Âme » ou de « Soi », citons entre autres :

1. Le professeur Olivereau (1998) ;
2. La professeur Vandenplas-Holper (1998) faisant référence à Lawrence Kohlberg⁶ ;
3. La professeur Marsha Linehan (2000) ;
4. Le Professeur Paul Gilbert (2015).

Ce dernier enseigne à l'Université de Derby (Royaume-Uni) et explique longuement dans son livre le pourquoi il pense nécessaire de se référer au concept de « Soi » (« Self », en anglais), synonyme d'« Âme » : pour lui en effet, le manque de compassion (qui est un sentiment) joue un rôle fondamental dans le développement de la maladie mentale alors que parallèlement, le développement de ce sentiment serait fondamental dans le processus de guérison (c'est ainsi qu'il a conçu « La Thérapie Centrée sur la Compassion »).

Bibliographie :

Bergin, A. (1980). Behavior Therapy and Ethical Relativism: Time for Clarity. Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol. 48, n°1, 11-13.

⁵ Les structuralistes ne parlent pas de « personnalité » mais de « structure », un agglomérat d'éléments disparates qui peuvent tout au plus coexister pacifiquement mais ne jamais être harmonieux...

⁶ Psychologue américain, il fut enseignant à l'Université de Chicago et de Harvard.

Bettelheim, B. (1984). Freud et l'âme humaine. (Titre Original: Freud and man's soul, 1982). Paris: Laffont.

Damasio, A. (1995). L'erreur de Descartes. (Titre Original: Descartes' Error, 1994). Paris: Odile JACOB.

Freud, A. (1968). Le Normal et le Pathologique chez l'Enfant. (Titre Original: Normality and Pathology in Childhood: Assessments of Development, 1965). Paris: Gallimard.

Gilbert, P. et Choden (2015). Pleine Conscience et Compassion Approches théoriques et applications thérapeutiques (Titre original : Mindful Compassion). Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson.

Jung, C. G. (1987). L'homme à la découverte de son âme (Titre Orginal :). Paris : Albin Michel.

Linehan, M. (2000). Traitement cognitivo-comportemental du trouble de personnalité état-limite. Genève : Médecine et Hygiène.

Olivereau, J. M. (1998). Les paradoxes de la CF. Ta main pour parler, n° 9, juin 1998, pp. 8-12.

Vandenplas-Holper, C. (1998). Le développement psychologique à l'âge adulte et pendant la vieillesse: maturité et sagesse. Paris: PUF.

Winnicott, D. W. (1975). Jeu et réalité. (Titre Original: Playing and Reality, 1971). Paris: Gallimard.