

Cours du 6 février 2024

Perspective humaniste

Rogers Carl

- Présentation de sa biographie
- Les concepts clés de son approche
- La thérapie centrée sur la personne

Maslow Abraham

- Présentation de sa biographie
- Les concepts clés de son approche
- La théorie de la hiérarchie des besoins

Critiques des théories humanistes

Apports des théories humanistes

Références :

Gagnon, A., Goulet, C., Widemann, P. & Richard-Bessette (2014). *Introduction à la psychologie. Les grandes perspectives*. Éditions du Renouveau Pédagogique. P. 250-251

Hansenne, M. (2021). *Psychologie de la personnalité*. (6^e édition) P. 198-206

Papalia, D.E. & Martorell, G. (2018). *Psychologie du développement humain*. Chap. 1 P. 28-29

La perspective humaniste

« La psychologie humaniste est issue de deux grands courants philosophiques : le courant **existentialiste** et le courant **phénoménologique**

Le courant existentialiste

- Le courant existentialiste s'intéresse aux ***expériences immédiates des personnes***, à leurs ***conditions d'existence*** et estime qu'il est nécessaire d'exercer un ***libre choix*** dans ce monde chaotique. Les existentialistes donnent une place importante à la ***prise de conscience*** et à la ***responsabilité***. La ***liberté humaine*** n'est pas définie comme une liberté vis-à-vis de ses responsabilités, mais bien comme ***le fait d'accepter la responsabilité***.
- Les représentants de ce courant sont Kierkegaard et Merleau-Ponty tel que nous l'avons souligné au premier cours.

Le courant phénoménologique

- Le courant phénoménologique, est une ***méthode pour investiguer la réalité***.
- Ce courant applique une ***attitude de recherche qui prend en compte l'expérience subjective qu'a un individu d'une réalité, en partant du principe que la réalité est appréhendée de manière unique par chaque individu*** : « la seule réalité que je peux connaître est le monde tel que je le perçois à un tel moment ». Une expérience qu'une personne fait est réelle pour cette personne au moment donné.
- C'est une approche subjective.
- Rogers estime qu'en fonction de leurs expériences, les individus décident de ce qu'ils vont faire et de ce qu'ils vont être.
- Cette approche phénoménologique implique aussi que si nous voulons comprendre une personne, nous devons pénétrer dans son monde fait de différentes significations et nous pouvons le faire en manifestant de ***l'empathie***.
- Rogers est sans aucun doute le plus grand représentant de cette approche lequel considère l'individu dans son ***entière***eté, prône la ***créativité***, ***l'intentionnalité***, le ***libre choix*** et la ***spontanéité*** et soutient l'idée que ***les personnes sont capables de résoudre leurs problèmes psychologiques***.
- Ce courant psychologique s'est imposé dans les années 1950 -1960 suite à la publication de nombreux livres de Rogers et de Maslow qui lui aussi était un grand représentant de la psychologie humaniste. En 1961, s'est aussi créé le *Journal de psychologie humaniste*. »

Référence : Hansenne, M. (2021). *Psychologie de la personnalité*. (6^e édition). Éditions de Boeck. P.198

Qu'est-ce que l'humanisme?

- « Il n'est pas simple de définir l'humanisme en psychologie. Contrairement à la psychanalyse et à la psychologie cognitive européennes, qui se sont développées autour des idées de grands penseurs comme Freud et Piaget, l'humanisme ne repose sur aucune grande théorie, aucune vision globale et unifiée de l'être humain (Lundin, 1985). L'humanisme ne possède pas non plus de méthodes ou de techniques thérapeutiques aussi systématiques que le comportementisme ou la psychanalyse (Schultz et Schultz, 1992).

Que désigne le terme humanisme?

1. Le terme humanisme désigne de nos jours aussi bien la pensée des philosophes grecs de l'Antiquité, tels Socrate et Platon, que l'approche des libres penseurs du siècle des Lumières, tel Rousseau (Brennan, 1982).
 2. Ce terme fait aussi référence à des doctrines philosophiques, comme l'existentialisme et la phénoménologie.
 3. Enfin, il désigne une perspective en psychologie qui compte dans ses rangs des psychologues de grande renommée, tels Abraham Maslow, Carl Rogers et Rollo May.
- La perspective humaniste regroupe donc des penseurs de domaines divers autour de l'idée centrale, que ***l'être humain constitue la valeur suprême de toute chose*** (Huber, 1977; Leahy, 1987).
 - Pour les humanistes, la condition humaine doit être placée au-dessus de tout, car « Il n'est rien qui soit plus important que la liberté de disposer de sa propre vie, de se réaliser pleinement. » (Rogers, 1961). La promotion de cette liberté est au cœur de la doctrine humaniste; c'est pourquoi, chez plusieurs de ses adeptes, le discours philosophique se double d'un projet politique dont le but ultime est de libérer l'individu des nombreuses servitudes qui, au fil de l'histoire, l'ont aliéné ou fait souffrir, comme l'esclavage, l'ignorance, la religion, etc. (Margolin, 1996).
 - Ce n'est pas par hasard si cette notion de liberté et d'épanouissement a particulièrement séduit des psychologues au cours des années 1950 et 1960. Nombre d'entre eux s'opposaient ouvertement à la conception déterminisme défendue par les deux grandes approches dominantes de l'époque, la psychanalyse et le comportementisme (Lundin, 1985; Shaffer, 1978).
 - Pour les humanistes, en effet, l'être humain n'est pas un animal mû par de simples pulsions ou par des stimuli, mais un être libre et conscient de ses choix (Maslow, 1972). C'est donc contre la vision d'un être programmé et sans maîtrise de son destin que se sont élevés les premiers psychologues humanistes (May, 1971).

Les principes de base de la perspective humaniste

- La perspective humaniste propose une conception de l'être humain basée davantage sur l'expérience et les observations cliniques que sur la recherche scientifique proprement dite.
- Pour May (1971), l'humanisme constitue en fait un point de vue destiné à aborder et à traiter les problèmes humains plutôt qu'un système théorique élaboré autour d'un concept central, tel que l'inconscient des psychanalystes ou le comportement des behavioristes. Cependant, ce point de vue se caractérise par un certain nombre de propositions qui semblent partagées par un grand nombre d'humanistes.

Les différentes propositions :

1. L'objet d'étude : l'objet d'étude de l'humanisme est **l'expérience subjective**.
2. Les méthodes : pour les psychologues humanistes, les méthodes scientifiques dites objectives ou expérimentales ne permettent pas de saisir toute la profondeur et la complexité de l'expérience subjective humaine. Seules les méthodes subjectives et non directives comme **l'introspection** et **l'empathie**, sont en mesure d'y parvenir.
3. Le but : le but des psychologues humanistes est plus **thérapeutique** que scientifique, puisqu'il consiste à comprendre l'expérience humaine afin de favoriser chez les patients **l'estime de soi** et la **réalisation de soi**.
4. Les grandes idées : l'humanisme repose essentiellement sur deux grandes idées.
D'une part, les humanistes pensent que l'individu n'est pas entièrement soumis au déterminisme de l'inconscient ni à celui de l'environnement social et physique : il dispose d'une volonté, c'est-à-dire de **la possibilité de faire des choix et d'agir en toute liberté**.
D'autre part, les humanistes ont une vision optimiste de la nature humaine : selon eux, les êtres humains en tant qu'espèce auraient une propension naturelle à **réaliser pleinement leur potentiel**.

L'objet d'étude

- Chaque perspective s'appuie sur sa propre définition de l'objet d'étude de la psychologie. Ainsi, pour les neuropsychologues, l'objet d'étude de la psychologie porte sur les composantes et les fonctions du cerveau. Pour les psychanalystes, la psychologie vise à saisir les forces inconscientes qui régissent le développement de la personne. Pour les behavioristes, la psychologie étudie le comportement et ses divers mécanismes de conditionnement. Pour les **humanistes, la psychologie doit avant tout permettre de comprendre l'expérience humaine**.

PERSPECTIVE HUMANISTE

- En 1962, un groupe de psychologues inspiré par les travaux de Carl Rogers fondent l'Association de psychologie humaniste.
- Ces spécialistes sont en réaction contre la vision déterministe et mécaniste de l'approche béhavioriste. Ils rejettent aussi la vision négative qui sous-tend, selon eux, la théorie psychanalytique.
- Ces psychologues avancent l'idée que la nature humaine est fondamentalement bonne et que ses aspects indésirables résultent de torts infligés par des facteurs provenant du milieu.
- L'approche humaniste s'appuie sur le postulat que chaque personne a la capacité de prendre sa vie en main et de veiller à son propre développement.
- Les humanistes insistent sur l'idée d'un potentiel inné de développement sain et positif ainsi que sur la capacité qu'a l'être humain d'exercer son libre arbitre et d'être créatif.
- La réalisation de ce potentiel ou ***l'actualisation de soi*** représente le but ultime de tout être humain.

ROGERS CARL (1902-1987)

- Présentation de sa biographie
- Selon Rogers, comme pour les autres humanistes, l'être humain est fondamentalement libre et peut donc orienter sa vie selon ses propres choix afin de se réaliser pleinement.
- Rogers s'intéresse essentiellement à la ***subjectivité*** des individus, c'est-à-dire à la façon dont ils perçoivent leurs expériences et les sentiments qui s'y rattachent.
- Au fur et à mesure que la personnalité se développe, le concept de soi se forme à partir de l'ensemble des perceptions qu'une personne a d'elle-même.
- Pour Rogers, l'authenticité est une valeur importante ; elle implique qu'une personne soit le plus possible elle-même, c'est-à-dire en contact étroit avec ses sentiments, ses valeurs et ses espoirs.

- L'authenticité exige elle-même la ***congruence***, que l'on peut définir comme la correspondance entre l'expérience (ce que vit la personne), la prise de conscience (ce que la personne en sait) et la communication (ce qu'elle en dit).
- Cependant, l'être humain ne peut se réaliser sans entrer en relation avec les autres. Ainsi, selon Rogers, ces apprentissages sociaux auront une influence sur le développement et pourront faire obstacle à la ***congruence***.
- En effet, l'enfant a besoin de ***considération positive*** de la part des personnes significatives qui l'entourent, c'est-à-dire d'être aimé, respecté et accepté.
- Pour que sa personnalité se développe de façon saine et congruente, cette ***considération positive*** doit être inconditionnelle : l'enfant doit être aimé pour lui-même et accepté en tant que personne, même si ses comportements ne sont pas toujours adéquats. Ainsi, lorsqu'un enfant se conduit mal, il est important lorsqu'on le réprimande de bien lui faire comprendre que c'est son comportement qui est en cause et non sa personne.
- Rogers a également élaboré une approche thérapeutique dite ***centrée sur le client***, par laquelle il poursuit l'objectif d'amener les individus à actualiser leur plein potentiel en prenant conscience de leur interprétation de la réalité.
- Les concepts clés de cette approche ont été utilisés en thérapie individuelle ou de groupe, et également dans un contexte pédagogique inspirant le courant de la pédagogie dite ***non directive***.

Thérapie centrée sur la personne : approche thérapeutique visant la croissance, où le thérapeute tout en s'efforçant de faire part de son expérience personnelle, fait preuve d'authenticité et d'empathie, et pose sur son client un regard positif inconditionnel.

Référence ;

Gagnon, A., Goulet, C., Widemann, P. & Richard-Bessette (2014). *Introduction à la psychologie. Les grandes perspectives*. Éditions du Renouveau Pédagogique.
P. 250-251

MASLOW ABRAHAM H. (1908-1970)

- Présentation de sa biographie
- Maslow est le **second représentant** du courant humaniste après Rogers.
- Ils partagent plus ou moins les mêmes idées. Cependant, **l'autoactualisation** est le point sur lequel ils ne s'entendent pas. Alors, que pour Rogers, c'est un concept parmi d'autres que chaque individu atteint, pour Maslow, c'est le plus important et il est réservé à une partie infime d'individus.
- Maslow a été l'un des chefs de file du mouvement humaniste et s'est surtout fait connaître par la pyramide de la hiérarchie des besoins, appelé « **pyramide de Maslow** ».
- Maslow a construit une hiérarchie des besoins qui sont organisés en fonction de leur importance. La logique de la hiérarchie veut qu'on n'accède au besoin supérieur que si le besoin inférieur est suffisamment satisfait.

Les besoins sont les suivants :

Les besoins physiologiques

Les besoins de sécurité

Les besoins d'appartenance et d'amour

Les besoins d'estime

Les besoins d'autoactualisation

Maslow estime que ces besoins sont instinctifs et qu'ils répondent à des contraintes biologiques et génétiques.

- Pour Maslow, la satisfaction des besoins est directement liée au développement de la personnalité et ce n'est qu'une fois les besoins fondamentaux satisfaits, au moins en partie, que l'on peut atteindre la réalisation de soi (Maslow, 1971, 1987).
- Caractéristiques des individus auto-actualisés (d'après Maslow, 1968)
 - Ils ont une bonne perception de la réalité et d'eux-mêmes
 - Ils s'acceptent bien eux-mêmes et ils acceptent les autres personnes
 - Ils ont des pensées et des émotions spontanées, ils sont naturels
 - Ils sont centrés sur des problèmes qui ne sont pas personnels
 - Ils sont indépendants et autonomes
 - Ils savent apprécier des événements ordinaires
 - Ils vivent des expériences mystiques qui les poussent à se sentir en harmonie avec la nature et à transcender le temps et l'espace

- Ils savent apprécier des événements ordinaires
- Ils vivent des expériences mystiques qui les poussent à se sentir en harmonie avec la nature et à transcender le temps et l'espace
- Ils ont une identité humanitaire, altruiste et démocrate, ils respectent les autres
- Ils sont créatifs
- Ils affichent un détachement vis-à-vis de la culture dans laquelle ils vivent
- Ils sont forts, indépendants et guidés par leurs propres visions qui apparaissent parfois comme impitoyables et chevaleresques
- Ils savent discriminer le bien du mal
- Ils sont philosophes
- Ils ont des intérêts sociaux
- Ils ont des défauts : froids, irritables, impitoyables, sans humour, têtus et étourdis

Référence : Hansenne, M. (2021). *Psychologie de la personnalité*. (6^e édition) P. 205

Critiques des théories humanistes

1. Le caractère subjectif et peu mesurable des aspects étudiés limite un peu l'approche humaniste.
2. Les concepts humanistes apparaissent flous et se traduisent difficilement en données quantifiables sur lesquelles la méthode scientifique pourrait s'exercer.
3. L'approche humaniste ne distingue pas de stades au cours de la vie, ce qui rend l'étude du développement plus difficile.

Apports des théories humanistes

1. L'approche humaniste propose un modèle plus positif de la personne humaine.
2. Ce modèle reconnaît l'importance des réalités intimes de la personne (ses sentiments, ses valeurs et ses espoirs) comme facteurs de développement.
3. Les théories humanistes ont contribué à l'élaboration de méthodes éducatives et thérapeutiques qui respectent le caractère unique de l'enfant.

Référence : Papalia, D.E. & Martorell, G. (2018). *Psychologie du développement humain*. Chap. 1 P. 28-29