

# Histoire de la Psychologie: Psychologie humaniste

Mathieu Brideau-Duquette, M. Sc.  
Semaine 13 (cours 12; 29 novembre)  
PSY1563  
Automne 2023



1

## ÉVALUATION DE L'ENSEIGNEMENT

30 minutes

2

# Zeitgeist et ortgeist

Climat particulier lors des années 1960 aux É-U:

- Mouvement des droits civiques (1950-1960)
  - Déségrégation
  - Mariage mixte
  - Égalité hypothécaire
- Contexte de la guerre du Viêt Nam (1955-1975)
  - Conscription de milliers d'Américains
  - Contre-culture hippie
  - Télédiffusion des atrocités de la guerre



3

# Zeitgeist et ortgeist

Dans la sphère intellectuelle (particulièrement européenne), on se relève du grand traumatisme que furent :

- La Deuxième guerre mondiale
- Les idéologies fasciste(s) et nazie

Scepticisme (voir, méfiance) à l'égard d'idées universalistes

Tout en réagissant à la déchéance des puissances impériales.

- La guerre d'Algérie (1954-1962)
- « Décolonisation »: Indépendances de plusieurs pays africains et asiatiques

4

# La psychologie humaniste

5

## La troisième force

Maslow qualifie la psychologie humaniste de **troisième force**.

- 1<sup>ière</sup> force = psychanalyse
  - Principalement intéressée par les troubles psychologiques, rendre l'anormal normal.
- 2<sup>ième</sup> force = comportementisme
  - Humains comme robots/automates

La troisième force veut recentrer la psychologie sur ce qui peut aider quiconque à s'améliorer – » atteindre son plein potentiel

6

## La troisième force

Les psychologues d'orientation humaniste se centrent sur la **réalité subjective** de l'individu comme explication des choix et comportements des individus.

- Intérêt moindre pour les modèles explicatifs des comportements problématiques.
  - Pas le simple résultat de forces inconscientes
  - Pas uniquement un « organisme biologique »
- Intérêt moindre pour faire de la psychologie une science (du moins, une science suivant les sciences naturelles).

7

## La troisième force

En se centrant sur la subjectivité individuelle, la psychologie humaniste se rapproche des courants du romantisme et de l'existentialisme.

### Romantisme

- En assumant que l'être humain doit s'accomplir, s'actualiser, suivant ses sentiments (*gut feeling*), on assume que cela fait partie de sa nature.

### Existentialisme

- En ayant « sa propre vérité » intérieure, le sens que l'un donne à son existence est individuel.
- Nous pouvons avoir différentes attitudes face à cet état de fait.
  - Kierkegaard
  - Nietzsche

8

## Principes de bases (retenus)

- La réalité subjective est le guide le plus important de nos comportements.
- L'étude des animaux a une portée limitée en ce qui concerne notre compréhension de la psychologie humaine.
- L'étude des humains devrait prioriser l'investigation d'individus pris séparément.

9

## Abraham Maslow (1908-1970)

Pas le meilleur exemple du complexe d'Œdipe.

Intérêt initial pour le béhaviorisme; cesse à la naissance de son premier enfant.

Thèse dirigée par Harry Harlow (1905-1981)

- Étude de l'établissement d'un statut de dominance chez des singes.

Travaillera dans le laboratoire d'Edward Thorndike.

- Travaux sur la sexualité humaine

Participe à des soirées séminaires organisées par Alfred Adler – » Complexe d'infériorité



*The Journal of Social Psychology*, 1942, 18, 219-234.  
SELF-ESTEEM (DOMINANCE-FEELING) AND SEXU-  
ALITY IN WOMEN<sup>1</sup>.  
Department of Psychology, Brooklyn College  
A. H. MASLOW

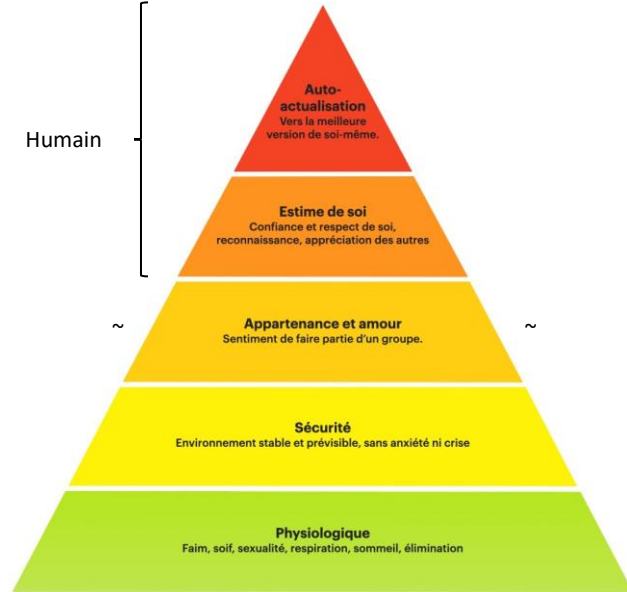
10

# La hiérarchie des besoins

- Baisse de la stabilité
- Difficultés à atteindre
  - Mauvaises habitudes personnelles
  - Pressions culturelles



Humain



Animal

<https://www.revuegestion.ca/besoins-et-motivations-une-nouvelle-pyramide-de-maslow>

11

## L'autoactualisation selon Maslow

Pour s'autoactualiser, l'individu doit suivre ses talents et affinités, suivre ce qui lui vient naturellement.

- Le musicien – » musique
- Le peintre – » peinture

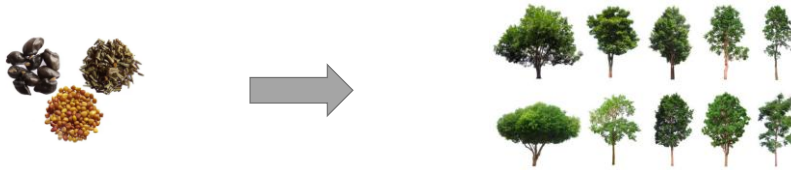
Atteindre son plein potentiel, littéralement.

Ne fait pas de ses individus des personnes parfaites, ou idéales en tout point.

12

# L'autoactualisation selon Maslow

Similaire à l'**entéléchie** d'Aristote



13

## Le complexe de Jonas

La faible proportion d'individus arrivant à s'autoactualiser s'expliquerait en partie par la non-connaissance complète et sincère de soi-même.

Résulterait souvent d'une peur de se connaître – » **complexe de Jonas**

« la peur de sa propre grandeur [...] la fuite de sa propre destinée [...] se détourner de ses meilleurs talents » (p.468)

14

# Signes \_\_\_\_\_ d'une actualisation de soi



## Rousseauiste:

- Spontanées et naturelles
- Se préoccupent de tous les êtres humains et pas uniquement de leurs amis, parents ou connaissances.
- Créatives
- Expériences « mystiques », « paroxystiques » (bref, irrationnelles)

## Nietzschéen:

- Tendance à être indépendant de son environnement et sa culture
- Grand sens moral, mais pas nécessairement en accord avec la morale conventionnelle (i.e., collective et traditionnelle).



Plus tard, Maslow reconnaitra que ses propos étaient plus spéculatifs que fondés.

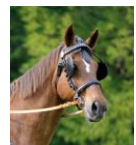
15

## Le besoin et le manque

Si l'individu n'est pas centré sur sa propre actualisation, cela implique qu'il est centré sur autre chose: des besoins.

La **perception sous-tendue par le besoin** (ou **perception D**; déficience) se centre sur l'objet qui comblera le besoin en question, à défaut du reste.

- Produit de la **motivation sous-tendue par le manque** (ou **motivation D**).



16



## La quête d'essence



La personne qui s'autoactualise adopte plutôt une **motivation sous-tendue par l'essence des choses** (ou **motivation B**; *being motivation*).

Valorisations telles:

- beauté, vérité, justice

Permet l'amour motivé par l'essence des choses.

La motivation B supporte la **perception sous-tendue par l'essence des choses** (ou **perception B**).

- Ouverture à ce que l'environnement a à offrir, ajouter à notre compréhension d'une essence.



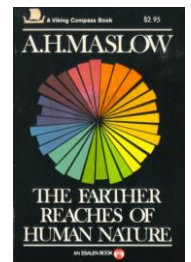
17

## La psychologie transpersonnelle

Maslow envisageait la psychologie transpersonnelle comme la **quatrième force**.

- La troisième force ne serait que transitoire.

Plus axée sur la spiritualité, l'extatique, le mystique.



« Sans le transcendant et le transpersonnel, nous tombons malades, nous devenons violent et nihiliste, ou bien désespérés et apathiques. Nous avons besoin de quelque chose de « supérieur à nous », qui nous intimide et envers lequel nous nous engageons d'une façon nouvelle, naturaliste, empirique et non religieuse. » (p.470)



J'l'avais dit que Dieu yé mort

18

# La psychologie transpersonnelle

Maslow ajoute ici l'équivalent d'une étape supplémentaire à sa pyramide: la **transcendance**.

L'autoactualisé se transcende s'il se tourne vers le cosmos, tout ce qui n'est pas lui (son ego). Caractérisé par:

- L'absence d'égoïsme, l'oubli de soi, centré sur son environnement, impersonnel, détaché.

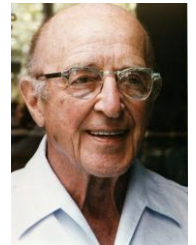


Papaleontiou-Louca et al. (2022)

19

## Carl R. Rogers (1902-1987)

De formation psychanalytique.



Popularise la notion de « **client** » (vs patient).

- *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory* (1951)

20

# Le processus d'évaluation organismique

Rogers, à l'instar de Maslow, croit que l'être humain a une propension naturelle à s'actualiser – » **processus d'évaluation organismique**.

L'évaluation personnelle de notre cheminement et de nos actions potentielles nous renseignent (ressentis) sur le chemin que l'on voudrait prendre.

Rogers: « J'ai appris que mon appréciation organismique d'une situation est plus digne de confiance que mon intellect. » (p.472)

Suivre ses impressions, être **congruent**, mène à la réalisation de soi.

- Beaucoup plus accessible que pour l'autoactualisation de Maslow

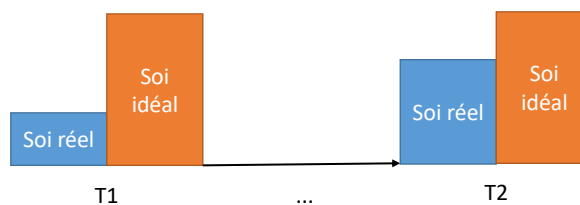


21

## La congruence personnelle

Le **soi idéal** est ce vers quoi nous voulons tendre, c'est le but qui oriente nos actions congruentes.

Toute thérapie peut être évaluée suivant la progression de la différence entre le soi idéal et le soi réel (i.e., la personne unique que vous êtes en ce moment).



22

## « L'amour » inconditionnel

Ce qui explique la difficulté de plusieurs à se réaliser implique tout ce qui nous pousse à être incongruent, notamment, le **besoin de considération positive**.

Pression exercée dès l'enfance, alors que l'enfant doit se prouver pour avoir les démonstrations d'affections de ses personnes significatives.

- -- » **conditions de valorisation**
- Les conditions s'internalisent, et sont suivies par l'enfant (puis l'adulte), sans que cela soit nécessairement concordant avec le soi idéal.
- Faire ce que l'on doit faire, pas ce que l'on veut (vraiment) faire



23

## « L'amour » inconditionnel

Selon Rogers, pour reprendre le chemin de la congruence, il faut offrir à l'individu une **considération positive inconditionnelle**.

- Aimer, respecter, estimer, l'individu sans contrainte, pour ce qu'il est.
- En communiquant, revient à une **écoute empathique** sincère
  - Technique du reflet

Revient à donner l'espace à l'individu pour qu'il agisse en concordance avec son soi idéal.



24

## Un peu de saine opposition

**Viktor Frankl** (1905-1997; logothérapie)

[https://www.youtube.com/watch?v=OL8DyVusLeE&ab\\_channel=NoeticFilms](https://www.youtube.com/watch?v=OL8DyVusLeE&ab_channel=NoeticFilms)

- Concorde avec la critique plus générale de l'aspect « antidémocratique » de l'autoactualisation suivant Maslow.
- Expose une différence entre l'existentialisme et la psychologie humaniste:
  - Assumer, ou non, une tendance innée vers l'actualisation, la congruence...

25

## Et la psychologie existentielle ?

Une approche similaire à la psychologie humaniste et gagnant en popularité durant la même période est la **psychologie existentielle**.

E.g.,:

- **Ludwig Binswanger**
- Rollo May
- **George Kelly**
- **Viktor Frankl**

26

## Points de convergence

Assume un libre arbitre\*.

Intérêt pour l'expérience subjective et sa signification personnelle – » phénoménologie.

Étude de l'humain comme un tout.

- Les autres animaux ne sont pas des humains...

L'hédonisme n'explique pas l'intégralité des comportements humains; il y a une recherche active de sens.

27

## Points de divergences

Psychologie humaniste:

- Humain naturellement « bon ».
- Tendance à s'autoactualiser/réaliser

Existentialisme:

- L'humain est naturellement « neutre » (donc, malléable, sans nature propre)
- La recherche d'authenticité est un chemin, parmi tant d'autre
  - La quête de sens, et non une « comparaison », nous oriente.
  - La réalisation de sa mort éventuelle cadre ce sens.

28

## Points de divergences

Psychologie humaniste:

- Suivant notre libre arbitre, il ne nous reste qu'à former une société favorisant l'autoactualisation/réalisation.

Existentialisme:

- Suivant notre libre arbitre, nous réagissons tous de façon différente.

29

## Les critiques (Maslow et Rogers)

« On ne devrait pas ignorer les faits sous prétexte qu'ils ne nous conviennent pas. »

« L'approche humaniste [...] est souvent considérée comme un retour au passé préscientifique de la psychologie. »

Une critique valant pour les approches de Maslow et Rogers est une attente top élevée concernant les capacités d'introspections de la population générale – » thérapie à portée limitée

- Des critiques similaires ont été formulées contre la psychanalyse.

## Critiques propres à Maslow

La valeur même de l'approche hiérarchique proposée par Maslow est remise en cause.

L'importance accordée en fin de carrière à la transcendance :

- va trop loin, devient ésotérique (un pont avec la philosophie « *new age* »).
- Manque de support empirique.

31

## Critiques propres à Rogers

D'où viennent les critères s'alignant avec le soi idéal ?

- Si inné, OK
- Si acquis (socialisation), comment gérer les « réalisations de soi » conflictuelles entre individus ?

Il est probablement irréaliste de s'attendre à ce que les individus est un soi idéal sain, stable, ou lui-même réaliste.

Il est probablement irréaliste de s'attendre à ce que les individus arrivent à bien s'étiqueter eux-mêmes.

- Peut se pallier avec un peu d'approche cognitive.

La considération positive inconditionnelle a ses limites...



32



# La psychologie positive

33

## Principes de la psychologie positive

Proposé par Martin Seligman (1942-) et Mihaly Csikszentmihalyi (1934-2021).

- Seligman – » Impuissance acquise
- Csikszentmihalyi – » État de flow

La psychologie positive reprend de la psychologie humaniste la nécessité d'élargir l'intérêt au-delà de la psychopathologie.

- Quand il est question de thérapie, il est possible de miser sur les forces du patient/client; pas juste « réparer » la personne.



34

# Principes de la psychologie positive

La santé mentale (être en santé point) est plus qu'une absence de maladie.

- Être en santé implique également s'épanouir.

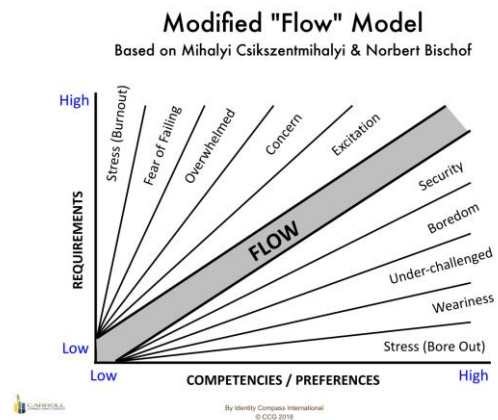
Intérêt scientifique pour les traits, facultés ou processus favorisant un épanouissement.

De mèche avec la psychologie sportive.

35

## Le flow

État d'esprit particulier trouvé chez l'individu qui accomplit une tâche (physique, cognitive) avec le degré optimal de défi (« *challenge* »).



<https://carrollconsultancy.com/unlock-teams-flow-state/>

# Le flow

Implique un état subjectif particulier:

- Concentration marquée sur la tâche
- Fusion de l'action et de l'expérience consciente
- Perte de la conscience de soi (1<sup>ière</sup> personne uniquement)
- Sentiment de contrôle complet
- Perception du temps distordue
- L'activité implique une gratification intrinsèque

37

## La théorie de la détermination de soi

Article marquant:

Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions (Ryan & Deci, 2000).

Étude des différents types de motivation pouvant accompagner les comportements. —»  
**Motivation intrinsèque**

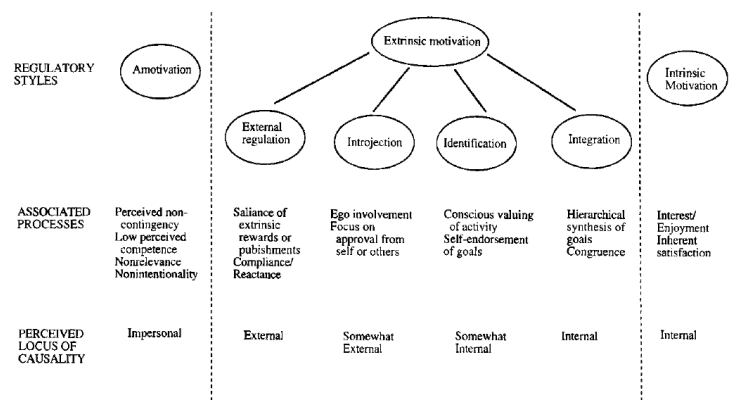


FIG. 1. A taxonomy of human motivation.

38

## Les Passions de l'Âme: On Obsessive and Harmonious Passion

Robert J. Vallerand  
Université du Québec à MontréalCéline Blanchard  
University of OttawaGeneviève A. Mageau  
Université du Québec à MontréalRichard Koestner  
McGill UniversityCatherine Ratelle and Maude Léonard  
Université du Québec à MontréalMarylène Gagné  
Concordia UniversityJosée Marsolais  
Université de Montréal

# Les passions

La passion va plus loin que la motivation, car elle s'incorpore à ce que l'on valorise, là où on veut s'investir.

Vallerand et collègues (2003) proposent un modèle qui distingue deux types de passions pour une (des) activité:

- La passion harmonieuse
  - « Équilibrée »
- La passion obsessionnelle
  - Activité internalisée à la personnalité
  - Peut s'apparenter à une « dépendance » à l'activité.