

Pierre Mongeau et Jacques Tremblay

# Survivre

La dynamique de l'inconfort



Presses de l'Université du Québec

# Survivre

La dynamique de l'inconfort

© 2002 – Presses de l'Université du Québec

Édifice Le Delta I, 2875, boul. Laurier, bureau 450, Québec, Québec G1V 2M2 • Tél. : (418) 657-4399 – [www.puq.ca](http://www.puq.ca)

Tiré : *Pour un renouvellement des pratiques d'éducation morale : six approches contemporaines*,

Nancy Boucharde (dir.), ISBN 2-7605-1151-0 • D1151N

Tous droits de reproduction, de traduction ou d'adaptation réservés

PRESSES DE L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC  
Le Delta I, 2875, boulevard Laurier, bureau 450  
Sainte-Foy (Québec) G1V 2M2  
Téléphone : (418) 657-4399 • Télécopieur : (418) 657-2096  
Courriel : puq@puq.quebec.ca • Internet : www.puq.quebec.ca

Distribution :

**CANADA et autres pays**

DISTRIBUTION DE LIVRES UNIVERS S.E.N.C.  
845, rue Marie-Victorin, Saint-Nicolas (Québec) G7A 3S8  
Téléphone : (418) 831-7474 / 1-800-859-7474 • Télécopieur : (418) 831-4021

**FRANCE**

DIFFUSION DE L'ÉDITION QUÉBÉCOISE  
30, rue Gay-Lussac, 75005 Paris, France  
Téléphone : 33 1 43 54 49 02  
Télécopieur : 33 1 43 54 39 15

**SUISSE**

SERVIDIS SA  
5, rue des Chaudronniers, CH-1211 Genève 3, Suisse  
Téléphone : 022 960 95 25  
Télécopieur : 022 776 35 27



La *Loi sur le droit d'auteur* interdit la reproduction des œuvres sans autorisation des titulaires de droits. Or, la photocopie non autorisée – le « photocopillage » – s'est généralisée, provoquant une baisse des ventes de livres et compromettant la rédaction et la production de nouveaux ouvrages par des professionnels. L'objet du logo apparaissant ci-contre est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit le développement massif du « photocopillage ».

© 2002 – Presses de l'Université du Québec

Édifice Le Delta I, 2875, boul. Laurier, bureau 450, Québec, Québec G1V 2M2 • Tél. : (418) 657-4399 – www.puq.ca  
Tiré : *Pour un renouvellement des pratiques d'éducation morale : six approches contemporaines*,

Nancy Bouchard (dir.), ISBN 2-7605-1151-0 • D1151N

Tous droits de reproduction, de traduction ou d'adaptation réservés

Pierre Mongeau et Jacques Tremblay

# Survivre

La dynamique de l'inconfort

2002



**Presses de l'Université du Québec**

Le Delta I, 2875, boul. Laurier, bur. 450  
Sainte-Foy (Québec) Canada G1V 2M2

© 2002 – Presses de l'Université du Québec

Édifice Le Delta I, 2875, boul. Laurier, bureau 450, Québec, Québec G1V 2M2 • Tél. : (418) 657-4399 – [www.puq.ca](http://www.puq.ca)

Tiré : *Pour un renouvellement des pratiques d'éducation morale : six approches contemporaines*,

Nancy Bouchard (dir.), ISBN 2-7605-1151-0 • D1151N

Tous droits de reproduction, de traduction ou d'adaptation réservés

*Données de catalogage avant publication (Canada)*

Mongeau, Pierre, 1954- .

Survivre : la dynamique de l'inconfort

Comprend des réf. bibliogr.

ISBN 2-7605-1152-9

1. Psychologie. 2. Comportement humain. 3. Bien-être – Aspect psychologique.  
4. Changement (Psychologie). 5. Expérience. I. Tremblay, Jacques, 1952- . II. Titre.

BF122.M66 2002

155.2

C2001-941773-X

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada  
par l'entremise du Programme d'aide au développement  
de l'industrie de l'édition (PADIÉ) pour nos activités d'édition.

Révision linguistique : LE GRAPHE ENR.

Mise en pages : CARACTÉRA PRODUCTION GRAPHIQUE INC.

Couverture : Conception graphique : RICHARD HODGSON

Illustration : GILLES BOISVERT. *Le Temps simultané* (1986). Acrylique sur toile

1 2 3 4 5 6 7 8 9 PUQ 2002 9 8 7 6 5 4 3 2 1

*Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation réservés*

© 2002 Presses de l'Université du Québec

Dépôt légal – 1<sup>er</sup> trimestre 2002

Bibliothèque nationale du Québec / Bibliothèque nationale du Canada

Imprimé au Canada

© 2002 – Presses de l'Université du Québec

Édifice Le Delta I, 2875, boul. Laurier, bureau 450, Québec, Québec G1V 2M2 • Tél. : (418) 657-4399 – [www.puq.ca](http://www.puq.ca)

Tiré : *Pour un renouvellement des pratiques d'éducation morale : six approches contemporaines*,

Nancy Bouchard (dir.), ISBN 2-7605-1151-0 • D1151N

Tous droits de reproduction, de traduction ou d'adaptation réservés

---

# TABLE DES MATIÈRES

PRÉSENTATION .....	1
--------------------	---

## 1

SURVIVRE : UN POSTULAT DE DÉPART .....	9
S'organiser pour survivre .....	10

## 2

LE PRISME DE L'EXPÉRIENCE .....	13
Les trois cerveaux .....	15
Les trois dimensions de l'expérience .....	18
La dimension corporelle : émergence du plaisir et de la douleur ..	19
La dimension affective : émergence du désir .....	20
La dimension cognitive : émergence de la représentation .....	22
La fusion des trois dimensions .....	24
La hiérarchie entre les trois dimensions .....	25

## 3

<b>LES FORMES DE L'INCONFORT</b> .....	29
L'inconfort, mesure de la tension .....	31
L'attention consciente et le désir d'agir .....	33
La régulation du niveau de confort .....	34
Le maintien du bien-être ou du mal-être .....	36
Les différences individuelles de seuils de tolérance .....	37
Le continuum d'autorégulation .....	39
L'inconfort et le développement .....	44
Les spécificités de l'inconfort .....	45
Les trois continnum de l'expérience .....	48
Le continuum des sensations corporelles :	
de la douleur au plaisir .....	49
Le continuum affectif : de l'attrance à la répulsion .....	52
Le continuum cognitif : de la confusion à la précision .....	55

## 4

<b>LA CONSTELLATION PERSONNELLE DE SES ESPACES DE CONFORT ET D'INCONFORT</b> .....	61
Les schèmes de réponses .....	65
Le développement des schèmes de réponses .....	66
La perception et la complexification des schèmes de réponses ...	69
Les sphères d'activités et leurs amalgames de schèmes .....	71
Les schèmes de réponses et la personnalité .....	73

## 5

<b>LES VOIES DE L'INTÉGRITÉ</b> .....	77
L'attention consciente : une bougie dans la nuit .....	78
Les bornes de l'attention consciente .....	81
La fin du paradis : le début de l'inconfort .....	84

Le paradoxe du bonheur . . . . .	88
La construction d'un monde à soi et de ses représentations . . . . .	89
Le maintien de son monde . . . . .	92
Les rêves, les lapsus et les actes manqués . . . . .	97
L'action volontaire . . . . .	101
L'action par la rétroaction . . . . .	105

## 6

<b>LES VOIES DU CHANGEMENT</b> . . . . .	107
Les types de changements et leurs paradoxes . . . . .	108
Les conditions du changement . . . . .	114
L'instauration d'un changement . . . . .	116
Sur le plan corporel . . . . .	119
Sur le plan affectif . . . . .	119
Sur le plan cognitif . . . . .	121
Les grandes étapes de la complexification d'un schème . . . . .	123
L'apprentissage . . . . .	127
<b>RÉSUMÉ ET CONCLUSION</b> . . . . .	129
<b>BIBLIOGRAPHIE</b> . . . . .	137

---

# PRÉSENTATION

Dans le présent ouvrage, nous livrons notre compréhension du fonctionnement psychologique de la personne. Notre objectif est de présenter une vision de la personne, un modèle global de sa structure et de son fonctionnement, tout en restant fidèles à notre expérience professionnelle<sup>1</sup> d'intervenants en relations humaines. Nous voulons ce modèle en harmonie avec les principales connaissances de la psychologie contemporaine.

Une modélisation de la personne était, selon nous, nécessaire. En effet, et à notre grand étonnement, peu de livres accessibles aux non-spécialistes présentent une vision globale et contemporaine de la personne. Bien sûr, il existe de nombreux ouvrages d'introduction à la psychologie. Malheureusement, ils donnent souvent une vision éclatée de la personne. Ainsi, les plus récents résultats des recherches y sont présentés sujet par sujet : recherches sur la mémoire, sur la motivation, sur la perception, sur la communication, sur les rêves, etc. On trouve aussi sur le marché, et peut-être plus facilement, une multitude de livres de conseils pratiques sur « Comment vivre avec ses émotions », « Développer sa créativité »,

---

1. Notre travail s'est amorcé à partir d'une réflexion systématique visant à dégager les fondements théoriques sous-jacents à nos pratiques professionnelles. Il s'agissait en quelque sorte pour nous de dégager ce que les praxéologues appellent le « savoir en action ». Voir les travaux de Argyris et Schön (1974), Argyris (1983), Saint-Arnaud (1992) et Schön (1994). Voir aussi le site Web suivant sur la science-action : <<http://www.actionscience.com/index.htm>>.

« Réussir son divorce », « Augmenter son leadership », etc.<sup>2</sup>. Par opposition, nous proposons ici un modèle théorique, c'est-à-dire une représentation de la structure et du fonctionnement psychologique de la personne.

Cet ouvrage n'est cependant pas une introduction à la psychologie. Il s'agit d'un essai sur le fonctionnement de la personne. La nuance est de taille. Ici, pas d'exposés pointus concernant, par exemple, l'analyse ou la comparaison de résultats obtenus à un quelconque test par des groupes d'étudiants américains en psychologie. De même, on ne trouvera pas d'explication aux différences individuelles de capacité, de caractère ou de goût, etc.<sup>3</sup>. On ne trouvera pas davantage de recette précise indiquant quoi faire et comment le faire dans telle ou telle situation. On se familiarisera plutôt avec une vision globale de la personne offrant quelques repères que nous croyons en accord avec les pratiques d'un grand nombre de professionnels de la psychologie et des relations humaines et avec les principaux courants de pensée en psychologie.

Chaque personne développe avec le temps une certaine compréhension des autres et d'elle-même. Cette compréhension est faite d'un mélange d'intuitions, de convictions, de croyances et de réflexions sur sa propre expérience. Chacun trouve des causes, des raisons à ses sentiments et à ses comportements. Par exemple, une personne attribuera la réussite ou l'échec d'un collègue à telle qualité personnelle ou à tel contexte organisationnel : « Il est persévérant », « C'était le moment d'effectuer un changement », etc. Ces bribes d'explication aident à comprendre, au moins partiellement, le comportement des autres et le nôtre.

Souvent, les convictions et les croyances sous-jacentes se manifestent par l'emploi d'adages ou de maximes qui servent à justifier ou à expliquer certains comportements, tels que : « Il faut rêver pour avancer », « On a toujours besoin d'un plus petit que soi », « Il faut communiquer, exprimer ses émotions, écouter son corps », « On ne fait pas d'omelette sans casser des œufs », « Qui a bu boira », etc. L'ensemble de ces convictions et de ces croyances forme une mosaïque qui comporte bien sûr ses zones d'ombre et d'ambiguïté. À moins d'y mettre l'effort et le temps nécessaires, ce mélange d'intuitions, de convictions, de croyances et de réflexions sur son expérience demeure diffus et partiellement articulé. Les liens sont établis sujet par sujet, opinion par opinion jusqu'à des degrés

- 
2. C'est sans aucune déconsidération que nous faisons cette remarque. Notre premier livre (P. Mongeau et J. Tremblay, c1988, 1991) était d'ailleurs un ouvrage pratique de ce type.
  3. Qu'elles soient d'origine génétique ou culturelle, les différences individuelles de sensibilité, d'intelligence, de goûts, etc., ne sont pas l'objet premier de cet essai. Il s'agit plutôt ici de comprendre la dynamique psychologique à partir du cadre de référence propre à chaque personne. Dans ce contexte, certaines différences individuelles, notamment celles qui sont reliées au développement des habitudes, apparaissent consécutives à cette dynamique psychologique, tandis que d'autres sont à considérer comme une caractéristique de base (appartenance ethnique, capacités intellectuelles, sensibilité, etc.) avec laquelle la personne est bien obligée de composer.

d'organisation et de raffinement fort variés selon le sujet. Pourtant, même mal ou partiellement formulés, ces embryons d'explications servent de références internes lors de discussions entre amis ou collègues. Qu'il s'agisse de régler un conflit interpersonnel ou de donner un conseil sur l'éducation des enfants, chacun s'appuie sur des éléments de sa mosaïque personnelle et tente d'y trouver un fil conducteur. Par exemple, au cours d'une discussion improvisée entre amis sur le rôle de l'amour dans l'apprentissage, nous ne prenons préalablement pas le temps de structurer l'ensemble de nos différentes opinions en un tout organisé. La pensée se développe et s'articule au fur et à mesure que nous tentons de l'exprimer. De même, l'ensemble des bribes d'explications est tant bien que mal mis en mots, par essais et erreurs, par ajustements et réajustements successifs et multiples, dans les échanges et réflexions qui émaillent notre vie.

D'une certaine manière, cet ouvrage est le fruit d'un processus semblable. Comme nous sommes souvent appelés, par nos métiers respectifs, à fournir des explications sur le comportement des personnes, le projet à l'origine de cet essai était d'articuler de façon cohérente nos propres référents. Notre point de départ pour ce travail de modélisation de la personne a été l'expérience humaine, cette expérience<sup>4</sup> de la vie que chacun de nous partage avec l'ensemble des personnes de cette planète. Nous en dégageons d'abord les principales dimensions subjectives. Puis nous nous intéressons aux aspects dynamiques liés aux interactions entre ces dimensions et l'environnement de la personne. Nous examinons par la suite le changement et ses conditions de réalisation.

Il s'agit pour nous d'un ouvrage de maturité qui s'inscrit dans le droit fil de nos deux précédents livres<sup>5</sup>. Ces premières publications étaient cependant plus limitées à la fois dans leur ambition et dans leur portée. Ainsi, notre premier ouvrage, publié il y a déjà un certain nombre d'années, se présente comme un recueil pratique de conseils et de directives à l'intention de qui veut intervenir en situation de groupe. Il s'agit d'un premier effort d'approfondissement des tactiques et des règles d'intervention implicites communes à de nombreux intervenants auprès de groupes. Le deuxième ouvrage pousse un peu plus loin la réflexion. On y trouve une typologie de manières d'être en relation, de stratégies et de comportements récurrents lorsque plusieurs personnes travaillent en groupe. Il est le fruit d'un rigoureux travail de recherche scientifique

- 
4. Les notions d'expérience et de manière-d'être-au-monde sont particulièrement approfondies par Buber (1969) et Laing (1969).  
Voir aussi les sites Web suivants sur  
– l'œuvre de Buber :  
<<http://www.buber.de/en/index.html>> ;  
– sur l'œuvre de Laing :  
<<http://www.geocities.com/Athens/Olympus/5214/bio.htm>>.
5. P. Mongeau et J. Tremblay (c1988, 1991 et c1993, 1994).

étalé sur quelques années. En réfléchissant dans le présent ouvrage sur notre expérience et sur notre savoir professionnel, nous avons cherché à articuler la compréhension de la personne qui sous-tendait nos interventions et qui était implicite dans nos précédents ouvrages. Notre défi était d'aller plus loin et d'organiser de manière cohérente, au moins pour nous-mêmes, notre compréhension de la personne. Nous souhaitions mettre en forme ce « quelque chose » auquel nous nous référons à l'intérieur de nous lorsque nous cherchons à répondre à certaines questions ou à expliquer certaines situations problématiques.

Pris entre la contrainte, que nous nous sommes imposée, que le modèle présenté demeure compatible ou, à tout le moins, qu'il n'entre pas en contradiction avec les principales données de la psychologie contemporaine et le désir de présenter une vision globale et accessible du fonctionnement de la personne, nous avons choisi d'emprunter à la forme de l'essai. Cette forme littéraire a l'immense avantage de rendre explicites nos intentions non pas de présenter une synthèse didactique des divers courants théoriques qui animent la psychologie actuelle, mais plutôt d'exposer une compréhension du fonctionnement de la personne. Malgré le sérieux de notre démarche, on ne trouvera pas ici un texte parsemé de citations et de références. Évidemment, un tel essai n'épuise pas le sujet et soulève autant de questions qu'il propose de réponses. Plusieurs de ses éléments restent ainsi à confirmer. Le lecteur désireux d'éclaircir un point particulier est donc invité à consulter les nombreux ouvrages d'introduction à la psychologie qui sont mieux à même de combler ce besoin. Dans cet esprit, nous indiquerons tout au long du texte, à l'aide de notes de renvoi, quelques ouvrages fondamentaux qui permettent d'approfondir les principales notions présentées et de mieux en saisir l'origine.

## L'IDÉE MAÎTRESSE

L'idée maîtresse du modèle présenté est que la personne humaine – son organisation et son fonctionnement – peut être interprétée en fonction d'une pulsion de survie identique à celle qui anime l'ensemble des espèces vivantes. Cette idée s'appuie sur le fait que l'être humain est d'abord un animal et que dans le monde animal la plupart sinon l'ensemble des comportements individuels peuvent être vus comme étant au service de la survie de l'individu et de l'espèce. L'ensemble de la personne, ses composantes et son organisation physiologique et psychologique ainsi que les multiples aspects de l'expérience subjective, les sensations physiques et les émotions, nous apparaissent gouvernés par cette pulsion de survie. Plus précisément, l'organisation et le fonctionnement de la personne sont assujettis, selon ce postulat, au maintien et au développement

de leurs propres conditions de survie. Il en va de même des interactions entre la personne et son environnement, particulièrement les autres personnes. L'environnement est considéré comme une source d'information sur le succès ou l'échec des stratégies de survie élaborées ; il fournit à la personne une série d'indices et de signaux qui influent sur ses sensations, ses émotions et ses représentations. Les inconforts que provoquent régulièrement ces retours d'information amènent la personne à se préoccuper de la sauvegarde et de l'amélioration de ses conditions de survie.

Après avoir posé cette idée en première partie, nous la développons ensuite en cinq chapitres qui alternent entre une présentation des éléments plus statiques et une interprétation des éléments dynamiques du modèle. Ainsi, le premier chapitre définit les différentes dimensions cognitive, émotive et corporelle de l'expérience humaine et certaines structures cérébrales sous-jacentes. Les différentes dimensions physique, émotive et cognitive de l'expérience humaine sont ici considérées comme autant de systèmes de traitement d'information au service de la survie de l'organisme entier et de ses parties. Ces systèmes sont interprétés comme les diverses facettes d'un ensemble complexe visant à assurer le maintien et l'amélioration des conditions de survie. Leur fonction est de solliciter une réponse de l'organisme devant une situation qui comporte un risque pour le maintien ou l'amélioration des conditions habituelles de survie.

Dans le deuxième chapitre, nous introduisons les conséquences de la pulsion de survie sur les réactions individuelles de chacun. L'essentiel de la dynamique entraînée par cette pulsion est qu'une situation menaçante provoque un inconfort ou un stress qui appelle à son tour une réaction visant à rétablir la situation. En fait, cet inconfort physique ou psychologique constitue le principal instrument d'adaptation et de survie de la personne.

Le troisième chapitre propose ensuite une représentation de l'ensemble de la personne et de ses habitudes de vie. Tout au long de sa vie, la personne développe des habitudes, des manières d'être, de sentir, de ressentir et de penser ; ces habitudes se développent par la répétition de comportements qui contribuent au maintien ou à l'amélioration des conditions de sa survie. Avec le temps, ces tactiques et stratégies deviennent automatiques ou inconscientes.

Finalement, nous montrons dans les deux derniers chapitres comment la pulsion conduit la personne à maintenir et à améliorer ses conditions de survie ou encore à changer lorsque le maintien s'avère trop coûteux ou impossible. Les habitudes et les manières d'être développées avec le temps maintiennent automatiquement la personne à l'intérieur d'une plage d'expériences sûres et confortables pour elle. Dès que ces tactiques et stratégies se révèlent insuffisantes pour maintenir la personne

dans sa zone de confort et de sécurité habituelle, l'attention consciente est sollicitée de façon à reconnaître et à apporter les correctifs nécessaires. Toutefois, les changements ne peuvent prendre forme que lorsque certaines conditions de durée, d'intensité et de disponibilité des ressources sont remplies.

Sur le plan de la forme, nous avons voulu que cet ouvrage soit simple, clair et accessible. Ces objectifs de simplicité, de clarté et de facilité d'appropriation ont constamment balisé notre démarche. L'écriture, la relecture et la correction de cet ouvrage ont été constamment guidées par cette volonté de présenter avec simplicité une vision globale et accessible de la personne. Nous nous sommes délibérément efforcés d'utiliser, dans la mesure du possible, un vocabulaire simple composé de termes usuels. Notre intention était d'être compris par le néophyte sans choquer l'expert. Nous voulions que le lecteur puisse aisément intégrer notre discours à sa propre compréhension de la personne. Dans le même esprit de simplicité, de clarté et d'accessibilité, nous avons tiré nos exemples de la vie quotidienne.

Sur le plan de sa structure, il s'agit d'un ouvrage construit par ajouts successifs. L'édifice conceptuel se construit lentement pierre à pierre. Les éléments du modèle sont définis un à un à partir de constatations simples et relativement évidentes pour plusieurs praticiens et intervenants. Puis, au fur et à mesure qu'ils sont introduits, on en présente les aspects dynamiques. La lecture de cet ouvrage procède donc d'une alternance entre, d'une part, les aspects statiques du modèle liés à la présentation des définitions et des descriptions et, d'autre part, les aspects dynamiques qui introduisent les imbrications et les interrelations entre les éléments.

Le modèle de la personne que nous présentons ici est éclectique par ses emprunts et fonctionnaliste dans ses explications. Il regroupe des notions issues de différents courants et écoles de pensée. Il est toutefois en filiation avec la pensée de William James, présenté par certains comme le père de l'éclectisme moderne<sup>6</sup>. Le modèle exposé ici permet de donner un sens au fait que la plupart d'entre nous passons tellement de temps à nous occuper des petits malheurs et difficultés de la vie courante, mais il n'offre pas de pistes d'affranchissement ou de voies d'accès privilégiées au bonheur. Il laisse sans réponse les grandes questions existentielles : Pourquoi est-ce que j'existe ? Pourquoi la mort ? Qui suis-je ? etc. Il propose cependant une réponse aux questions Comment ça marche ? À quoi ça sert ? À quoi cela peut-il être utile ? etc.

6. Notamment, Hart (1981) cite explicitement James comme le fondateur de l'éclectisme systématique. Voir le site Web suivant sur l'œuvre de James : <http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/james.html>.

Nos interrogations de départ étaient : Pourquoi ressentons-nous la douleur ou la joie ? Pourquoi pensons-nous ? À quoi servent les sensations, les émotions et les pensées ? Ces questions nous ont amenés à développer une certaine compréhension de l'organisation et du fonctionnement de la personne. En quelque sorte, nous nous sommes trouvés une réponse aux « Que suis-je ? » et « Comment suis-je ? ». Pour le reste, on peut supposer que chacun fait ce qu'il peut avec ce qu'il est.

## LES AUTEURS

*Nous sommes deux personnes formées en psychologie au début des années 1970 dans des universités francophones du Québec. Ce détail anecdotique est significatif dans la mesure où la formation en psychologie que nous avons reçue se trouvait, grâce à la situation sociogéographique du Québec de cette époque, au confluent des grandes approches de la psychologie. Les trois principales approches enseignées étaient alors le béhaviorisme, l'humanisme et la psychanalyse. Bien sûr, chacune de ces approches se subdivisait déjà en une multitude de courants de pensée. Par ailleurs, on voyait poindre deux nouvelles visions recelant des promesses d'intégration et de synthèse, aujourd'hui connues sous les noms de sciences cognitives et d'approche systémique<sup>7</sup>. Nos bases théoriques furent donc très éclectiques et sans véritable parti pris, du moins consciemment.*

*L'un de nous est professeur à l'université. Il enseigne à de futurs professionnels des relations humaines. L'autre est consultant organisationnel. Il travaille avec des gestionnaires d'entreprises privées et de sociétés publiques. Une grande part de notre travail consiste à aider des gens à mieux comprendre le fonctionnement des personnes auprès desquelles ils sont appelés à intervenir.*

*L'un comme l'autre, nous avons été confrontés à la confusion ressentie par nos clientèles respectives face à la diversité des théories psychologiques. Les spécialistes « répondent » habituellement à cette confusion en disant que « chacun doit faire sa propre synthèse ». Pourtant, pour celui ou celle qui est confus devant la complexité de l'édifice conceptuel de la psychologie scientifique, il est fort difficile de synthétiser un domaine auquel il voulait être initié ! Plus qu'une boutade, cette réponse qui renvoie le novice à lui-même rend compte de la difficulté de présenter aujourd'hui un modèle clair, simple et cohérent du fonctionnement de la personne. Aussi, devant le désir parfois immense manifesté par plusieurs d'avoir accès à un modèle permettant de comprendre et de se représenter le fonctionnement de la personne, nous avons décidé d'essayer de faire nos devoirs !*

7. Pour une introduction générale aux fondements de ces grandes approches, on consultera : Skinner (1971, 1979) et Demers (1984) pour l'approche béhavioriste ; Rogers (1968, 1973), Maslow (1970) et Saint-Arnaud (1974) pour l'approche humaniste et Freud (1938, 1917) pour l'approche psychanalytique. On trouvera une présentation des principaux concepts des sciences cognitives chez Fortin et Rousseau (1992) et Gardner (1993) ; chez Bertalanffy (1968) ; De Rosnay (1975) et Mongeau, (1981a, 1981b) pour l'approche systémique.

Voir aussi les sites Web suivants sur

- le béhaviorisme :
  - <<http://server.bmod.athabascau.ca/html/Behaviorism/>> ;
  - <<http://www.thepsych.com/category/AC.htm>> ;
  - <<http://hagar.up.ac.za/catts/learner/peterdl/Behav.html>> ;
  - <<http://www.bfskinner.org/>> ;
- la psychologie humaniste :
  - <<http://www.ahpweb.org/aboutahp/whatis.html>> ;
  - <<http://www.maslow.com/>> ;
  - <<http://oprf.com/Rogers/>> ;
- la psychanalyse :
  - <<http://www.microtec.net/desgros/>> ;
  - <<http://www.ipa.org.uk/>> ;
  - <<http://www.spp.asso.fr/>> ;
  - <<http://users.rcn.com/brill/freudarc.html>> .
- les sciences cognitives :
  - <<http://www.ehess.fr/centres/lscp/pointeur.html>> ;
- la théorie générale des systèmes :
  - <<http://www.iss.org/draft.htm>> .



---

# SURVIVRE : UN POSTULAT DE DÉPART

La vie est désespérante, mais elle n'est pas grave.

*Pensée d'un Hongrois*

© 2002 – Presses de l'Université du Québec

Édifice Le Delta I, 2875, boul. Laurier, bureau 450, Québec, Québec G1V 2M2 • Tél. : (418) 657-4399 – [www.puq.ca](http://www.puq.ca)

Tiré : *Pour un renouvellement des pratiques d'éducation morale : six approches contemporaines*,  
Nancy Boucharde (dir.), ISBN 2-7605-1151-0 • D1151N

Tous droits de reproduction, de traduction ou d'adaptation réservés

## S'ORGANISER POUR SURVIVRE

À la base de tout modèle<sup>1</sup> d'explication du comportement humain se trouve toujours un postulat, c'est-à-dire une hypothèse vraisemblable et légitime qui est tenue pour vraie, mais qui ne peut pas être prouvée. Cette croyance de base sert ensuite d'assise à l'ensemble des explications. Par exemple, les explications religieuses supposent l'existence d'un dieu ou d'une forme d'énergie transcendante, les approches psychanalytiques s'appuient sur l'existence d'un inconscient, les approches humanistes posent le principe d'une tendance à l'actualisation, etc.

Le postulat du modèle présenté ici est que tous les êtres vivants, y compris l'être humain, sont soumis à une pulsion de survie qui les pousse à s'organiser pour survivre. L'observation des animaux et de leur évolution montre que tout être vivant, de la plus petite cellule à l'organisme le plus grand, est essentiellement animé par une force, liée à la vie même, qui le pousse à continuer à vivre, à se développer et à se multiplier. La survie individuelle ou collective concerne en premier lieu celle de l'organisme lui-même puis, par voie de conséquences, celle de l'espèce tout entière ; elle constitue le but premier sinon ultime de tout organisme vivant. Autrement dit, la vie cherche à vivre.

La propension des organismes vivants à s'organiser et à se développer de façon à survivre se manifeste à tous les stades de l'organisation biologique. À l'intérieur d'un même organisme, la plus petite cellule est organisée de telle sorte qu'elle maintient le plus longtemps possible les

- 
1. En termes généraux, un modèle est une représentation de l'organisation ou du fonctionnement d'une réalité quelconque. Cette représentation est généralement proposée sous forme d'images ou de mots. Par exemple, l'explication à un ami du chemin à suivre pour se rendre à tel ou tel endroit exige souvent le recours à un petit schéma montrant les principales routes à suivre, les points de repère, etc. Pareillement, expliquer le fonctionnement psychologique de la personne exige le recours à une représentation de ses principaux éléments et de leur fonctionnement. De même, un organigramme d'entreprise est une représentation, une modélisation de l'organisation hiérarchique de ses éléments et de leurs fonctions. Appliquée à la personne, une telle représentation constitue un modèle de la personne. Un modèle de la personne est donc une image ou un discours représentant l'organisation de la personne, sa structure interne et son fonctionnement.

La fonction d'un modèle, son utilité, est de faciliter la compréhension et l'explication de l'organisation ou du fonctionnement de ce qu'il décrit. La fonction d'un modèle de la personne est ainsi d'expliquer comment la personne est psychologiquement organisée et comment ses différents éléments agissent entre eux. L'utilité d'un modèle de la personne est de favoriser une meilleure compréhension, même partielle, de son propre fonctionnement et de celui des autres. Toutefois, malgré leurs limites inhérentes et leur « pauvreté » intrinsèque, les modèles, c'est-à-dire les représentations de la réalité, permettent généralement une meilleure adaptation et de meilleures interventions sur cette réalité. Ainsi, une compréhension, même rudimentaire, du fonctionnement électrique d'un appareil permet d'utiliser cet appareil et même d'effectuer des petites réparations. C'est ainsi que le modèle de la personne proposé ici vise une compréhension accrue de ce qu'elle est et de meilleures interventions sur ses interactions avec le monde et sur soi. En quelque sorte, il vise à permettre d'effectuer plus efficacement quelques petites réparations ou de simples ajustements ! Par exemple, le fait de présenter la mémoire comme un système de traitement et de stockage d'informations, avec des entrées et des sorties, analogue dans son fonctionnement à la mémoire d'un ordinateur, constitue un modèle de la mémoire, une représentation de sa structure et un début d'explication de son fonctionnement. Ce modèle rudimentaire peut être utilisé malgré ses limites pour concevoir un plan de développement des habiletés mnémoniques.

conditions de sa survie en modifiant son environnement ou en se modifiant elle-même ; par le fait même, elle contribue au maintien des conditions de survie de l'organisme entier. Au cours de l'évolution, cette organisation s'est lentement complexifiée, de l'organisme unicellulaire aux sociétés complexes des insectes et aux mammifères supérieurs dont fait partie l'être humain. Les cellules se sont regroupées et modifiées jusqu'à devenir des composantes d'organes spécialisés qui, à leur tour, se sont regroupés et modifiés de façon à former des êtres complexes. Le système nerveux, qui régit l'ensemble des comportements des organismes supérieurs, des battements du cœur jusqu'à la recherche de partenaires sexuels, est un bel exemple de cette spécialisation, se complexifiant grandement au fil du temps et selon les espèces. Cette complexification a favorisé une adaptation toujours plus grande et meilleure des organismes vivants à leur environnement ou une meilleure adaptation des divers environnements aux organismes.

Cette propension universelle des êtres vivants à assurer leur survie constitue le fondement de notre compréhension de la personne. Tous les faits et gestes des êtres humains peuvent être compris à partir de cette tendance. Il en est de même à tous les niveaux d'organisation de la personne humaine. Les sensations les plus simples, les réactions affectives et même les dimensions plus abstraites, comme les représentations ou la compréhension du monde, sont assujetties à cette propension à s'organiser et à se développer. Chacun de ces éléments cherche à se maintenir et à assurer sa propre survie et, par voie de conséquence, la survie de l'individu puis de l'espèce.

L'idée n'est pas nouvelle. De Darwin, avec sa théorie de l'évolution des espèces, jusqu'aux plus récentes interprétations sociobiologiques<sup>2</sup>, on la voit constamment ressurgir. Par exemple, le psychologue William James soulignait déjà au début du siècle que ce qui peut potentiellement avoir un impact positif sur notre bien-être nous intéresse et excite dès la première rencontre, alors que ce qui représente un danger potentiel

---

2. Darwin (1809-1882) a introduit cette idée de la lutte pour la survie dans son livre sur *L'origine des espèces*. Depuis, l'idée a continuellement été reprise. Le courant de la sociobiologie en a par ailleurs étendu le concept sur le plan social (Dawkins, 1976 ; Wilson, 1975).  
 Voir aussi les sites Web suivants sur  
 – l'œuvre de Darwin et *L'origine des espèces* :  
 <<http://cedric.cnam.fr/cgi-bin/ABU/go?espece1>> ;  
 <<http://www.literature.org/authors/darwin-charles/the-origin-of-the-species/>> ;  
 – la sociobiologie :  
 <<http://rint.rechten.rug.nl/rth/ess/ess.htm>> ;  
 <<http://www.freeyellow.com/members3/hrolson/page4.html>> .

suscite notre crainte. Aujourd'hui, on peut retrouver la même idée de recherche du maintien et du développement des conditions de survie sous l'appellation de *processus d'homéostasie*<sup>3</sup>.

Les diverses facettes de l'expérience humaine, faites de multiples sensations, émotions et pensées, peuvent être interprétées à partir de ce postulat. Nous traiterons un peu plus loin et plus en détail de l'impact de cette force première sur les différentes dimensions de l'expérience humaine. De même, nous analyserons la dynamique des interactions entre la personne et son environnement en fonction du maintien et de l'amélioration de ses conditions de survie, c'est-à-dire en fonction de la mise en place, de l'amélioration et de la sauvegarde de ces conditions de survie. Nous tenterons de montrer comment les efforts continuels de chacun pour survivre et améliorer son sort témoignent de cette dynamique de survie.

---

3. La notion d'homéostasie renvoie au processus de recherche et de maintien par un système vivant d'un équilibre entre les divers besoins de l'organisme et les ressources de l'environnement. Elle a été introduite par Canon (1926), à la suite des travaux du physiologiste français Claude Bernard, pour désigner le processus d'équilibre dynamique propre aux êtres vivants. La théorie générale des systèmes élaborée par Bertalanffy (1968) porte également sur cette notion. Voir aussi le site Web suivant concernant la notion d'homéostasie : <<http://pespmc1.vub.ac.be/HOMEOSTA.html>>.



---

## LE PRISME DE L'EXPÉRIENCE

Le tableau ne décrit plus le réel mais notre expérience du réel. Non plus ce qu'on voit mais la manière de voir. Il est un document sur l'état fragmentaire de la vision à un certain moment de l'histoire. L'œuvre témoigne de l'idée que l'homme se fait de sa situation dans le monde à un certain stade de l'évolution de l'espèce, et en fonction de l'information que celle-ci a recueillie sur son statut dans l'univers. Chaque fois qu'une nouvelle information vient mettre en cause la définition régnante, l'homme prend une nouvelle conscience de son rapport au monde et institue dans l'espace de la toile un nouveau système visuel pour l'exprimer.

**Jean Clay**, à propos de la peinture impressionniste (1971)

Chaque personne expérimente le monde au moyen de ses sens : la chaleur et le froid, la douleur et le plaisir, les textures, les sons, les couleurs, les saveurs, les sensations de vertige et d'équilibre, de soif, de sommeil, de tension, etc. Et l'expérience de chaque personne demeure toujours inaccessible aux autres, sauf peut-être très indirectement par le biais de la communication. Par exemple, la meilleure description d'un plat de rognons d'agneau à la moutarde ne remplacera jamais l'expérience gustative de ce plat. L'expérience de quelque chose, ici et maintenant, est la résultante subjective du flot d'informations appréhendé par les sens et traité par le cerveau<sup>1</sup>. Au mieux, la description permet à l'interlocuteur de supposer une certaine saveur, à partir d'éléments de sa propre expérience. L'expérience de décrire un repas est néanmoins une expérience au même titre que celle de goûter aux plats, car la vie est expérience. Cette expérience de vivre constitue le point de départ, de même que le point d'arrivée, de cet ouvrage. Elle correspond à l'ensemble des sensations que nous enregistrons et relierons entre elles à propos du monde et de soi.

Les informations qui composent l'expérience subjective sont très variées ; par exemple, l'expérience de goûter au plat de rognons fait appel à nos sens physiques, tels que la vue, le toucher, l'odorat, mais aussi à des impressions plus émotives, comme l'attraction ou la répulsion pour ce plat. De plus, au-delà des sensations corporelles et des réactions affectives immédiates, cette expérience de goûter au plat de rognons n'est pas isolée du reste des expériences passées. L'apparence ou l'odeur peuvent faire penser à un mets que la personne a détesté ou aimé. Dans un autre registre, la situation peut rappeler un événement particulier, tel un repas entre amis pris à tel petit bistro. En fait, l'expérience subjective du monde et de soi résulte de l'interaction continue de l'ensemble des composantes de la personne : stimulations physiologiques, réactions émotives, représentations, histoire psychologique et sociale, etc.

Tout au long de la vie, le cerveau enregistre et traite continuellement une quantité phénoménale d'informations se rapportant tant au monde qui l'entoure qu'à l'état de son propre organisme ; il est alimenté en information par l'ensemble des capteurs sensoriels. Chaque capteur sensoriel transmet au cerveau des informations spécifiques qui correspondent à des variations de stimulation. Ces variations constituent *l'information* avec laquelle le cerveau travaille. Percevoir une information, c'est

---

1. La notion d'expérience est physiologiquement associée au flux incessant d'informations qui assaillent notre cerveau. Voir entre autres les travaux de Francisco Varela.  
Voir aussi le site Web suivant :  
<<http://www.ccr.jussieu.fr/varela/publications/index.html>>.

donc percevoir une différence<sup>2</sup>. La perception de ces différences entraîne à son tour des interprétations particulières. Par exemple, la perception de l'intensité de la chaleur de l'eau dans un bain est fonction de l'écart entre la température ambiante et celle de l'eau. Plus l'écart est grand, plus l'eau est perçue comme chaude. Après un certain contact prolongé avec cette eau, les sens ne perçoivent plus l'écart de température, d'où l'impression que l'eau est moins chaude que ce qu'elle est en réalité<sup>3</sup>. En effet, la perception de la température de l'eau baisse généralement plus vite que la température réelle de l'eau. Il est même possible qu'une personne s'inflige de graves brûlures à force d'ajouter de l'eau chaude pour conserver la sensation de chaleur.

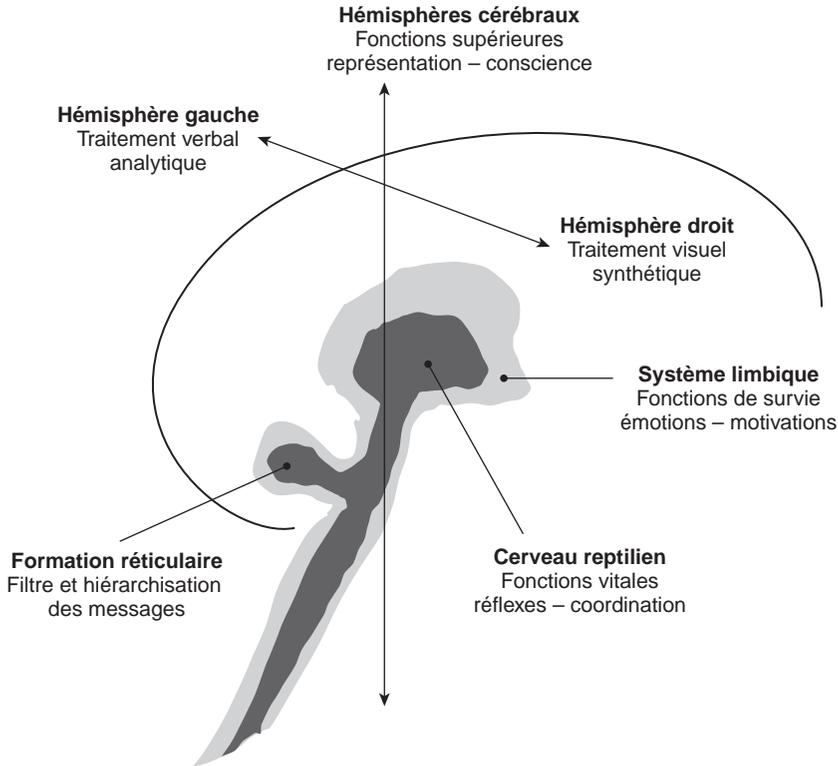
La complexité de l'expérience humaine peut être en partie expliquée par l'organisation physiologique du cerveau ; en effet, plusieurs parties du cerveau correspondent à des fonctions particulières et à des modes différents de traitement de l'information. Le cerveau, loin d'être un organe monolithique et indifférencié, est un assemblage de structures spécialisées fonctionnant simultanément et en étroite collaboration. L'expérience subjective du monde et de soi résulte donc de différents traitements superposés de l'information. De façon imagée, notre expérience subjective se présente un peu comme l'image projetée par un rétroprojecteur sur lequel on superposerait plusieurs feuilles de plastique transparent.

## LES TROIS CERVEAUX

On peut, en simplifiant, se représenter globalement le cerveau comme étant structuré selon deux grands axes (voir figure 1) : l'axe vertical correspond aux couches du cerveau qui se sont ajoutées au cours de l'évolution génétique des espèces, alors que l'axe horizontal correspond aux hémisphères gauche et droit. D'une part, le cerveau est composé de trois couches principales superposées verticalement et, d'autre part, la partie supérieure est divisée latéralement en deux hémisphères. Ces derniers forment à eux seuls environ 70 % de la masse cérébrale. Au « fond » du

- 
2. Cette définition de l'information comme une différence perçue fut introduite par Shannon et Weaver (1949).  
Voir aussi le site Web suivant sur la théorie de l'information :  
<[http://www.sciences-en-ligne.com/Frames\\_dictionary.asp](http://www.sciences-en-ligne.com/Frames_dictionary.asp)> ;  
<<http://oak.cats.ohiou.edu/~sk260695/skinfo.html>>.
  3. Voir Dember et Warm (1979) et les travaux des chercheurs concernant les phénomènes d'habituation et les réactions d'orientation.

FIGURE 1  
STRUCTURE DU CERVEAU



cerveau, en dessous de cette masse principale créée par les deux hémisphères, se trouve le cerveau inférieur ou cerveau reptilien. Au « milieu » se trouve le système limbique, aussi appelé cerveau moyen<sup>4</sup>.

Nous partageons la partie inférieure du cerveau avec, comme l'appellation de cerveau reptilien l'indique, tous les animaux, du reptile jusqu'à nos proches parents. Cette partie du cerveau en lien avec la moelle épinière est responsable des fonctions vitales : la respiration, le rythme cardiaque, la coordination musculaire (marche, posture). C'est également

4. Voir en particulier les travaux de MacLean (1970, 1990).  
Voir aussi les sites Web suivants :  
<<http://www.kheper.auz.com/gaia/intelligence/MacLean.htm>> ;  
<[http://www.epub.org.br/cm/n05/mente/limbic\\_i.htm](http://www.epub.org.br/cm/n05/mente/limbic_i.htm)> ;  
<<http://www.thymos.com/mind/maclean.html>> ;  
<[http://www.newhorizons.org/crfut\\_maclean.html#author](http://www.newhorizons.org/crfut_maclean.html#author)> .

à ce niveau, plus précisément dans la zone appelée formation réticulaire, que sont filtrés les messages qui se rendront aux couches supérieures. La qualité de notre attention consciente aux diverses informations transmises par nos sens est en grande partie déterminée par cette zone de notre cerveau. Elle est la première responsable de l'intégrité physique de la personne. Bien avant que n'entre en jeu notre volonté, cette partie de notre cerveau a déjà décidé si l'information reçue méritait d'être traitée par les étages supérieurs. Cette décision est prise en fonction du maintien et de l'amélioration des conditions de survie de l'organisme. Aussi, toute information indiquant la présence d'éléments de risque pour l'intégrité physique et immédiate de l'organisme ou représentant une occasion d'améliorer ses conditions de survie est, au-delà de la réaction réflexe, immédiatement transmise aux étages supérieurs pour être traitée en priorité. Un dormeur sera, par exemple, réveillé par un bruit insolite ou un marcheur nocturne sera alerté par tout changement inusité dans son environnement. Pour organiser des réponses plus complexes, l'information doit être traitée par le système limbique, aussi appelé cerveau moyen, ou encore par les hémisphères du cortex cérébral, appelé cerveau supérieur.

Le système limbique, ou cerveau moyen, est la première couche à s'être ajoutée au cerveau reptilien au cours de l'évolution des mammifères. Il a permis d'organiser des comportements plus complexes liés aux combats, à la fuite, à l'alimentation et à la reproduction. Il est le principal responsable de la formation de nos émotions et de notre motivation à agir. Le système limbique, et notamment la région de l'amygdale<sup>5</sup>, est le siège de nos attirances et de nos répulsions affectives. De plus, il joue un rôle important dans la mémoire à long terme des souvenirs, et c'est en partie pourquoi les événements chargés en émotions sont habituellement mémorisés avec plus de facilité.

Chaque partie du cerveau constitue en quelque sorte un système de traitement spécifique de l'information qui va du traitement le plus simple par le cerveau reptilien au plus exigeant par les hémisphères supérieurs. Toutefois, l'ensemble du cerveau est toujours sollicité par la plupart des tâches qu'il effectue. Même si une région donnée est plus sollicitée, la contribution des autres composantes du cerveau ne peut pas être négligée. Au-delà de ses caractéristiques propres, chaque partie du cerveau travaille en étroite collaboration avec les autres pour assurer l'intégrité et l'adaptation de l'organisme. L'expérience subjective est ainsi la résultante de

---

5. L'amygdale est un petit organe du cerveau qui joue un rôle crucial dans la genèse des émotions (à ne pas confondre avec les organes de la gorge en forme d'amande). Voir les travaux de LeDoux (1989, 1992, 1996).  
Voir aussi le site Web suivant sur les travaux de LeDoux :  
<<http://www.cns.nyu.edu/home/ledoux/>> ;  
<<http://www.cns.nyu.edu/corefaculty/LeDoux.html>>.

cette collaboration entre les différentes parties du cerveau. Par exemple, ce processus de traitement entre en fonction chaque fois qu'une personne ressent la faim ; en effet, dès que l'attention de la personne est sollicitée par son appétit, ses attirances et ses répulsions personnelles à l'égard de certains mets surgissent et sont combinées avec les ressources alimentaires auxquelles elle a accès (contenu du frigo ou menu du restaurant)<sup>6</sup>.

Sommairement, le processus d'échange d'informations entre les couches du cerveau peut se résumer comme suit : lorsque le cerveau reptilien laisse passer un message, le système limbique décode le signal comme étant attirant ou répugnant. Ensuite, les hémisphères supérieurs analysent et synthétisent l'ensemble des informations qu'ils reçoivent sous forme de représentations. Lorsque les informations sont traitées par les hémisphères, la priorité à accorder à ces informations et les réactions affectives suscitées par elles sont déjà grandement déterminées par les couches inférieures du cerveau. Il faut toutefois garder à l'esprit que les fonctions des différentes parties du cerveau s'exercent toujours de concert. Subjectivement, les résultats du traitement effectué par les différentes parties du cerveau se déploient l'un dans l'autre comme les couleurs primaires dans une image en couleurs.

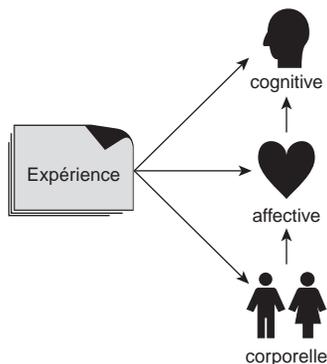
## LES TROIS DIMENSIONS DE L'EXPÉRIENCE

L'expérience subjective se présente comme un tout intégré. Elle peut cependant, à des fins de représentation et de compréhension, être divisée à l'image du cerveau lui-même, c'est-à-dire en trois dimensions superposées et interreliées correspondant aux aspects corporels, affectifs et cognitifs de l'expérience (voir figure 2). La dimension corporelle correspond aux aspects de l'expérience directement liés aux sens et aux impressions kinesthésiques. La dimension affective, pour sa part, en regroupe les aspects liés aux émotions, aux sentiments et à la motivation. Enfin, la dimension cognitive correspond aux aspects liés à la pensée et au raisonnement.

Toutefois, s'il est facile et tentant d'établir directement un parallèle entre ces trois dimensions – corporelle, affective et cognitive – et les trois couches du cerveau – cerveau reptilien, système limbique et hémisphères supérieurs –, on ne peut pas être certain de la correspondance entre elles. En effet, les divisions physiologiques entre les trois couches du cerveau ne sont pas aussi étanches que peuvent l'être les définitions des dimensions

6. Lorsque cette collaboration est impossible, par exemple chez certains sujets qui ont dû subir une séparation des hémisphères, il se produit une situation de dédoublement des réactions de la personne. Dans ces cas, il peut arriver que la main droite ignore littéralement ce que fait la main gauche. On rapporte même un cas où le sujet devait contrôler à l'aide de sa main droite une main gauche trop agressive. Voir Gazzaniga (1970).

FIGURE 2  
LES TROIS DIMENSIONS DE L'EXPÉRIENCE



de l'expérience. Par exemple, le système limbique responsable des émotions participe aussi à l'ancrage des souvenirs à long terme, qui relèvent pourtant des fonctions cognitives. Néanmoins, le parallélisme entre les trois dimensions de l'expérience et les trois couches de la structure cérébrale est suffisamment fort pour soutenir et alimenter cette structuration de l'expérience humaine selon trois dimensions. Ces dimensions cernent chacune l'essentiel de la contribution des trois couches à l'expérience subjective. De plus, la distinction entre les trois dimensions de l'expérience a, ici, simplement pour fonction de faciliter l'élaboration d'une représentation du fonctionnement psychologique de la personne.

Les distinctions entre les trois dimensions de l'expérience sont essentiellement de nature qualitative. Celles-ci représentent trois manières d'appréhender le monde, trois façons particulières de recevoir et de traiter les informations concernant notre environnement et nous-mêmes, trois canaux, trois modes de traitement de l'information qui alimentent l'expérience. Même si chacune de ces dimensions colore de façon particulière l'expérience subjective, celle-ci reste entière et indivisible.

### **LA DIMENSION CORPORELLE : ÉMERGENCE DU PLAISIR ET DE LA DOULEUR**

La notion de dimension corporelle renvoie aux aspects de l'expérience directement liés aux sens et aux impressions kinesthésiques. Elle correspond essentiellement aux sensations produites par nos sens. Outre les informations transmises par les cinq sens habituels (goût, odorat, ouïe, vue et toucher), la dimension corporelle concerne aussi les informations

« internes » et kinesthésiques relatives à l'état de l'organisme (sensation d'équilibre ou de mouvement, de faim, de fatigue, d'engourdissement, etc.).

La dimension corporelle s'inscrit dans le présent immédiat. En tant que produit des sens, elle coïncide avec un mode réflexe et est limitée à l'ici et maintenant du traitement de l'information. Par exemple, la douleur et les réactions réflexes qui lui sont associées (retrait, cri, etc.) n'ont aucune notion du temps. Elles sont immédiates. Ces sensations et ces réactions ne permettent pas de planification complexe orientée vers l'atteinte d'un but fixé à l'avance.

Chez l'humain, bien que l'impact de la dimension corporelle soit moins manifeste que chez les autres animaux, elle n'est pas pour autant négligeable. Les sensations physiques déterminent grandement une bonne partie des comportements individuels sous-jacents au maintien de l'intégrité corporelle. Ainsi, toute personne a généralement tendance à reproduire les comportements qui procurent du plaisir et à éviter ceux qui sont associés à des douleurs. Le plaisir et la douleur de chacun participent dès lors à la survie de l'individu et de l'espèce tout entière. Le plaisir ressenti en buvant un bon verre d'eau lorsqu'on a soif ou l'extase liée à la jouissance sexuelle sont de cet ordre.

## LA DIMENSION AFFECTIVE: ÉMERGENCE DU DÉSIR

La notion de dimension affective renvoie globalement au monde des émotions, des sentiments et des motivations. Elle correspond à l'ensemble des réactions affectives comme la joie, la peur, la colère et à toutes les diverses formes d'attirances et de répulsions<sup>7</sup>. Les réactions affectives forment le cœur de l'expérience humaine. Elles constituent l'essence même de ce qui nous pousse à vivre et à nous unir, ou encore à tuer.

Malgré leur aspect central et omniprésent, les émotions, sentiments et motivations demeurent difficiles à saisir et à définir. Les émotions se situent à la frange entre les réactions affectives et les réactions corporelles. Elles sont généralement associées à des phénomènes immédiats, momentanés et intenses comme la joie, la peur, la surprise ou la colère. Elles s'accompagnent souvent de réactions physiologiques d'agitation comme l'accélération du pouls et la sudation, le rougissement de la peau, etc. Par contre, les sentiments sont généralement associés à des réactions affectives plus durables et complexes que les émotions passagères, comme les sentiments d'amour ou de haine, d'infériorité ou de supériorité, de culpabilité ou autres. Les motivations renvoient, quant à elles, au mouvement

7. Kirouac (1990) présente un excellent survol des connaissances actuelles sur l'émotion.

qu'induisent les émotions et les sentiments. Dans cet esprit, l'étymologie du mot *émotion* renvoie à l'idée de « mettre en mouvement ». L'affectivité est en quelque sorte le moteur de l'expérience humaine. Elle correspond à ce qui, en fin d'analyse, permet quotidiennement « d'expliquer et de comprendre » le comportement de chacun. Les réactions affectives occupent d'ailleurs la plupart des conversations quotidiennes. On trouve par exemple des références explicitement affectives au terme de la plupart des explications reçues ou des justifications données à des comportements – « j'y vais pas, parce que ça me dégoûte », « c'est plus fort que moi, je l'aime », etc., ou encore on entend des allusions à connotation affective du type « je lis ce livre parce que c'est intéressant ».

Dans l'évolution des animaux jusqu'à l'être humain, l'apparition de l'affectivité et de la capacité de mémorisation liées au développement du système limbique (ou cerveau moyen) permet la constitution de comportements orientés vers un but. C'est le début du désir. Le souvenir de situations plaisantes ou déplaisantes permet à l'organisme de rechercher ou d'éviter ces situations. Le comportement commence à être assujéti à un objectif plus lointain que le plaisir immédiat, comme c'était le cas pour les réactions réflexes liées au cerveau reptilien. Avec les émotions et la mémoire, l'organisme commence à organiser son comportement dans le temps, ce que les seules sensations plus immédiates liées à la dimension corporelle ne permettraient pas. Les réactions émotionnelles constituent en quelque sorte un instrument primitif d'adaptation individuelle.

Plus formellement, on peut donc définir l'affectivité comme l'ensemble des phénomènes qui incitent à l'action organisée. L'affectivité coïncide avec un deuxième palier de traitement des informations disponibles. C'est un mode plus global et plus complexe que le traitement issu des sensations et réactions réflexes. Il autorise un niveau supérieur d'organisation des comportements que le traitement purement sensitif et réflexe associé à la dimension corporelle ne pourrait atteindre. En effet, sans affectivité, il n'existe pas d'action possible au-delà des réponses réflexes liées aux sensations de douleur ou de plaisir. Chez les mammifères dotés d'un système limbique relativement développé, une attirance pour une proie provoque une séquence de comportements plus complexe que, par exemple, la simple réaction réflexe de mordre ou de sauter. De même, chez l'humain, les diverses réactions affectives entraînent des enchaînements complexes de comportements pour obtenir l'objet convoité ou pour éloigner la source de dégoût.

La plupart des mammifères supérieurs partagent vraisemblablement avec l'être humain, par l'intermédiaire du système limbique, la capacité de ressentir des émotions et d'organiser leur comportement en conséquence. Ils peuvent communiquer certaines réactions affectives malgré

l'absence formelle de langage symbolique pour les décrire et les représenter. Par exemple, le chien qui « aime » son maître manifeste tout de même sa « joie » à son retour. L'excitation qu'il manifeste alors peut être facilement différenciée de l'irritation qu'il communique si quelqu'un tente de lui enlever un os. Par ailleurs, un chat qui « désire » s'installer bien au chaud cherchera « volontairement » à atteindre un tel endroit. Une fois au chaud, il éprouvera des sensations physiques de plaisir qui confirmeront la pertinence de ce comportement « volontaire ». Son comportement est « volontaire » dans la mesure où il ne s'agit plus uniquement d'une réaction immédiate, mais plutôt d'une suite d'actions organisées en fonction d'un objectif : s'installer bien au chaud sur son coussin préféré. Il en est de même chez l'humain. La joie, la colère, le désir, la répulsion, etc., portent la personne à atteindre un but : maintenir la source de joie, faire disparaître la source d'irritation, obtenir l'objet convoité ou éloigner la source de dégoût.

Toutefois, l'aspect « volontaire » des comportements consécutifs à une réaction affective demeure tributaire de cette réaction affective involontaire. En ce sens, l'ensemble des réactions affectives, comme la joie ou la colère, ne sont pas en elles-mêmes des comportements volontaires. En effet, la personne ou le chat n'ont pas le choix de leurs attirances et de leurs répulsions. Ni l'un ni l'autre ne peuvent choisir de ne pas ressentir telle ou telle émotion au moment où elle se produit. Lorsqu'elle a peur, la personne n'a pas le pouvoir de ressentir ou pas cette peur, tout comme elle n'a pas le pouvoir de ressentir ou pas une douleur. Ce qui est volontaire, ce sont les gestes qui sont posés par la suite. Face à la peur, la personne peut agir de différentes manières. Elle n'est pas tenue de succomber à cette peur. Elle peut agir à l'encontre de cette peur. Mais, quel que soit son choix, ce choix est toujours une réaction à cette peur.

## **LA DIMENSION COGNITIVE : ÉMERGENCE DE LA REPRÉSENTATION**

La dimension cognitive correspond aux aspects intellectuels de l'expérience. Elle regroupe tous les aspects liés au langage, au discours intérieur, à la conscience, à la mémoire, etc. Elle coïncide avec un niveau supérieur de traitement. Elle renvoie à la capacité de représentation et au raisonnement. Une représentation est une construction symbolique (image, son, geste, parole, etc.) tentant de reproduire les relations entre des éléments d'un objet. Les mots sont le principal moyen de représentation. Toutefois, la poésie, les formules mathématiques, la danse, le dessin ou la sculpture constituent autant d'exemples distincts de modes de représentation. Le raisonnement renvoie, quant à lui, à la capacité d'effectuer des opérations logiques sur ces représentations et à partir d'elles.

La dimension cognitive permet, par la représentation et le raisonnement, de prendre en compte d'une manière explicite des éléments qui échappent aux dimensions corporelle et affective. La représentation et le raisonnement complètent le traitement effectué sur le plan affectif. Ils permettent notamment d'établir des liens de cause à effet ainsi que d'anticiper les résultats. En effet, l'affectivité montre des directions possibles par le biais des attirances et répulsions, mais elle n'indique pas comment obtenir ce qui est désiré. Elle ne permet pas la comparaison et le choix entre différents comportements ou stratégies plus développées. De plus, il arrive fréquemment qu'une même situation comporte autant d'éléments attrayants que repoussants. Le traitement cognitif des informations est alors nécessaire pour prendre en compte l'ensemble des éléments en jeu. Par exemple, une offre pour un nouvel emploi peut susciter autant d'enthousiasme que de crainte. Une analyse plus poussée des différents choix possibles facilitera la prise de la meilleure décision, c'est-à-dire celle qui favorisera davantage le maintien et l'amélioration des conditions de survie de la personne.

La dimension cognitive, avec ses facultés de représentation et de raisonnement, joue donc un rôle instrumental dans le maintien et l'amélioration des conditions de survie. Le traitement cognitif des aspects sensitifs et affectifs de l'expérience permet d'orienter et de planifier le comportement. Sa fonction est essentiellement de raffiner l'action en fonction des sensations et émotions, sentiments ou motivations ressentis et des objectifs poursuivis. Il travaille à la détermination et à l'évaluation des diverses actions. Il dirige le comportement en fonction de buts plus larges que la satisfaction de besoins physiologiques ou de pulsions affectives immédiates. De ce fait, les capacités de représentation et de raisonnement font de la dimension cognitive le siège de la planification, du contrôle et de la régulation de l'action volontaire<sup>8</sup>. Elles permettent d'établir un objectif et d'organiser l'action de façon délibérément planifiée et de la corriger, s'il y a lieu, après évaluation en fonction des sensations, émotions, sentiments ou motivations ressentis et des objectifs poursuivis. Autrement dit, grâce à ses capacités de représentation et de raisonnement, la personne peut planifier un enchaînement de gestes, en surveiller l'exécution par rapport au plan anticipé et, finalement, en évaluer l'efficacité<sup>9</sup>.

8. Voir la section sur l'action volontaire (chapitre 5).

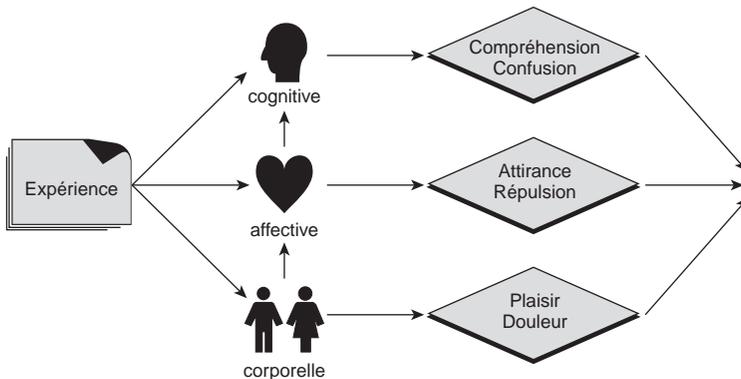
9. Les aspects du traitement cognitif liés à l'autorégulation du comportement ont été précisés par plusieurs études concernant les processus métacognitifs. Voir, notamment, les travaux de Brown (1987), Flavell (1987), Pinard (1992), Lafortune, Mongeau et Pallascio (1998).

## LA FUSION DES TROIS DIMENSIONS

Les dimensions corporelle, affective et cognitive de l'expérience ne sont pas indépendantes. Même si l'expérience humaine peut être décomposée de manière analogue aux différentes couches du cerveau en trois dimensions, celles-ci ne peuvent exister indépendamment l'une de l'autre. Elles se juxtaposent et fusionnent de façon à subjectivement former un tout intégré. L'information circule dans toutes les directions entre les trois dimensions. L'expérience se présente comme un tout issu de la juxtaposition et de l'interaction d'un ensemble d'indices corporels, affectifs et cognitifs (voir figure 3). Par exemple, l'expérience de s'endormir est faite de la juxtaposition et de l'interaction d'un ensemble de sensations physiques, d'état affectif et d'état cognitif.

L'affectif réagit au corporel, le cognitif nomme et représente au moyen de mots ou d'autres symboles les multiples nuances de l'affectivité, le corporel influence le cognitif, etc. Ainsi, l'expérience affective est en grande partie liée aux dimensions corporelle et cognitive. Au moment d'une fièvre ou d'une grande fatigue ou encore lors d'un manque physique de nourriture ou autre, les aspects affectifs sont directement touchés : la personne devient généralement plus irritable. De plus, les émotions, les sentiments et les motivations sont aussi en partie déterminés par l'attention consciente<sup>10</sup> accordée aux réactions et à l'évaluation cognitive de l'ensemble des informations liées à la situation. Les informations sont

FIGURE 3  
LES PÔLES ET INTERACTIONS DES TROIS DIMENSIONS



10. Voir la section sur l'attention consciente (chapitre 5).

comparées à des situations semblables conservées en mémoire. La similitude permet alors de nommer et de communiquer l'expérience. La qualité subjective d'une expérience affective donnée dépend donc en grande partie de l'étiquette apposée en pensée sur les réactions physiques qui accompagnent l'émotion, le sentiment ou la motivation. Par exemple, à l'occasion d'une rencontre avec une personne du sexe opposé, la qualité même de l'expérience vécue par la personne qui interprète l'augmentation des battements de son cœur comme une manifestation d'excitation est bien différente de celle qui interpréterait cette augmentation comme une manifestation de peur ou de timidité<sup>11</sup>.

Par ailleurs, l'expérience affective est toujours plus riche que la représentation utilisée pour la communiquer. Il est toujours possible de nuancer et de préciser une représentation, car elle n'est pas l'expérience. Par exemple, dire que je me sens anxieux est une représentation de mon sentiment. Ici le mot « anxieux » n'est qu'une « image » approximative évoquant des situations semblables chez moi et idéalement aussi chez mon interlocuteur. Par contre, le mot « anxieux » est aussi plus riche que mon expérience. Ce mot « anxieux » réfère à quelque chose de plus large que mon affect. Cette référence peut alors comporter des connotations qui teintent mon expérience.

## LA HIÉRARCHIE ENTRE LES TROIS DIMENSIONS

Malgré la fusion des différentes dimensions de l'expérience, il semble exister une certaine hiérarchie – analogue à celle qu'on observe entre les trois couches du cerveau – entre les modes de traitement de l'information associés à chacune des dimensions. Précisément, cette hiérarchisation des dimensions correspond à la nécessité que soient confirmées les informations obtenues par les autres paliers de traitement pour pouvoir entraîner un comportement d'autorégulation. Ainsi, les sensations corporelles n'ont habituellement pas besoin d'être validées par les paliers supérieurs de traitement de l'information pour provoquer une réaction. Par exemple, une brûlure n'a pas besoin de confirmation sur les plans affectif et cognitif pour susciter une réaction spontanée d'évitement favorable à la survie. Une sensation corporelle peut directement provoquer une réaction allant même à l'encontre des réactions émotives et une réaction émotive peut entraîner une réaction allant à l'encontre des convictions morales de la personne. Les actions déterminées par les sensations corporelles, ici et maintenant, priment sur l'affectivité et les cognitions associées à ces

11. Voir les études de Schachter (1964, 1971), de Valins (1966) ainsi que de Dutton et Aron (1974), qui ont commencé à démontrer de manière expérimentale que l'expérience subjective est en grande partie déterminée par les causes auxquelles la personne attribue son activation physiologique (battements de cœur et état général de stress)

sensations. C'est ainsi qu'un orgasme ou une peine d'amour s'impose à l'attention consciente sans condition ni échappatoire, et ce, même si les mots manquent pour les décrire. De même, une attirance amoureuse n'attend pas une approbation morale pour se développer. Ces expériences n'ont pas à être confirmées ni expliquées sur le plan cognitif pour provoquer une réaction de la personne. De plus, elles continuent à habiter la personne indépendamment du degré d'exactitude des représentations que la personne s'en fait : une personne en colère continue à être habitée par sa colère même si elle ne se perçoit pas en colère.

Les réactions affectives s'appuient généralement sur des indices corporels et elles existent sans le recours du traitement cognitif. Par contre, leur étiquetage nécessite ce type de traitement, c'est-à-dire qu'elles exigent un traitement cognitif pour être nommées et représentées. Pour pouvoir dire qu'elle est en amour, la personne doit catégoriser et représenter à l'aide de mots les sensations et pulsions qui l'habitent. En fait, les représentations que la personne se construit sur le plan cognitif (interprétations, explications, etc.) constituent des hypothèses qui s'appuient au moins partiellement sur des indices corporels ou affectifs. Ainsi, la validation des représentations construites par la personne peut reposer sur des bases affectives. Par exemple, une personne peut soutenir une explication plutôt qu'une autre parce que cette explication lui plaît davantage ou encore parce que la personne qui avance cette explication lui est plus sympathique. Par ailleurs, la représentation, qui peut être objectivement vraie ou fausse, que la personne se construit de ses propres réactions affectives influencera les comportements qu'elle aura. Ainsi, une personne qui reconnaît, à tort ou à raison, dans ses pulsions du moment le même type de pulsions qui l'ont, dans son passé, systématiquement conduite vers des séparations douloureuses, tentera peut-être d'éviter les rencontres avec une personne qui l'attire actuellement.

Dans l'ensemble, la hiérarchisation des traitements sensitif, affectif et cognitif a pour conséquence de favoriser la survie et l'adaptation de l'organisme. Le plaisir est généralement associé à des activités favorisant le maintien et l'amélioration des conditions de survie et inversement pour la douleur. L'affectivité va habituellement de pair avec les sensations, l'attrait étant jumelé au plaisir et la répulsion à la douleur. Elle va rarement longtemps à l'encontre des sensations physiques. Il est, par exemple, difficile d'aimer manger quelque chose qui nous donne des haut-le-cœur. De même, si un travail nous répugne, il est difficile d'y maintenir une véritable concentration, même si intellectuellement nous jugions volontiers ce travail important. Les étudiants n'ont qu'à songer à certaines soirées rationnellement planifiées pour être consacrées à l'étude, mais qu'ils passent à faire tout autre chose. Les représentations

vont aussi généralement de pair avec ce qui suscite une excitation corporelle ou affective ; elles procurent généralement à la personne une compréhension suffisante d'elle-même et de son environnement pour maintenir ses conditions de survie.

Cette hiérarchisation entre les dimensions de l'expérience n'implique pas qu'un renversement circonstanciel soit impossible ou toujours néfaste. Au contraire, plusieurs possibilités de développement et occasions d'apprentissage sont justement liées au renversement des priorités dans la détermination des actions à poser. Ce renversement de priorité recèle même de nombreux bénéfices pour l'espèce ; il amène par exemple un individu à faire preuve de bravoure ou d'abnégation et à risquer sa vie pour en sauver d'autres. De même, il permet à la personne de planifier et d'évaluer ses actions et d'éviter ainsi de faire de nombreux détours au gré de ses attirances et de ses répulsions du moment avant d'atteindre l'objectif visé. L'athlète qui veut se dépasser procède à un tel renversement de la priorité des messages lorsqu'il s'impose de poursuivre son effort bien au-delà du seuil de douleur ; il continue malgré les indices de risque pour sa santé accumulés par son organisme. De même aussi, certaines personnes (explorateurs, créateurs, travailleurs, etc.) endurent de grandes souffrances pour atteindre des objectifs utiles à leur développement et, indirectement, à la progression de l'espèce. En fait, la plupart des occasions de développement et d'apprentissage impliquent le maintien au moins momentané d'une situation inconfortable de renversement de la priorité<sup>12</sup>.

Toutefois, le renversement de la priorité des messages est habituellement néfaste pour l'individu, car tôt ou tard les abus et les risques soutenus pourront avoir des répercussions sur sa santé. Ce renversement est à la source de plusieurs difficultés d'adaptation. Une personne qui essaie, pour des raisons morales, de ne pas tenir compte de son affectivité (aversions, craintes, penchants, indifférence, passion, etc.) ou de ses indices corporels (appétit, fatigue, pulsions sexuelles, etc.) risque fort d'éprouver de sérieuses difficultés à maintenir et à améliorer ses conditions de survie.

De même, il existe des cas plus complexes où la hiérarchisation du traitement des informations allant du corporel vers le cognitif entraîne des effets pervers qui nuisent à l'intégrité des conditions de survie de la personne. Pensons, par exemple, au cas du fumeur qui met sa santé en péril. La sensation physique de bien-être qu'il ressent en fumant l'emporte sur le sentiment de culpabilité qui peut l'envahir au moment où il prend sa cigarette. Ses convictions sur les aspects nocifs de ce comportement sont bien vite reléguées aux oubliettes. Les aspects physiologiques liés à l'accoutumance priment les aspects affectifs et cognitifs.

12. Voir les sections concernant l'action volontaire (chapitre 5) et le changement (chapitre 6).





---

## LES FORMES DE L'INCONFORT

On est seulement ce que l'on peut  
On est rarement ce que l'on croit  
Et sitôt on se pense un dieu  
Sitôt on reçoit une croix  
Et la vie est si fragile...

**Luc De Larochellière**, *Si fragile*

© 2002 – Presses de l'Université du Québec

Édifice Le Delta I, 2875, boul. Laurier, bureau 450, Québec, Québec G1V 2M2 • Tél. : (418) 657-4399 – [www.puq.ca](http://www.puq.ca)

Tiré : *Pour un renouvellement des pratiques d'éducation morale : six approches contemporaines*,

Nancy Bouchard (dir.), ISBN 2-7605-1151-0 • D1151N

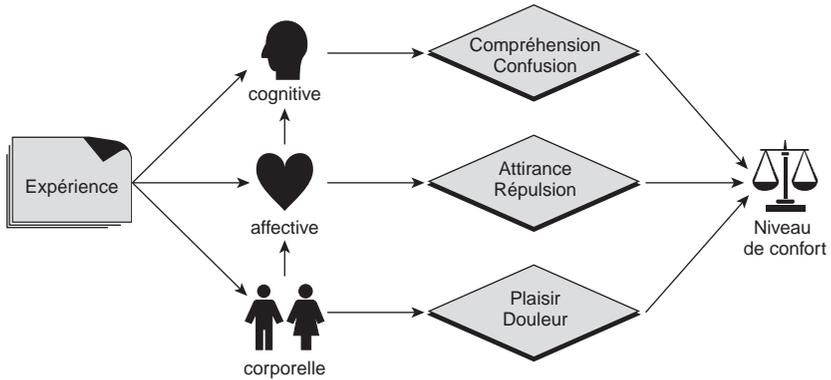
Tous droits de reproduction, de traduction ou d'adaptation réservés

La fonction première des systèmes sensitif, affectif et cognitif de traitement de l'information est de contribuer à la régulation des conditions de survie de l'organisme. Dès que les conditions de vie de la personne s'écartent des conditions habituelles, celle-ci ressent un inconfort dans l'une ou l'autre des dimensions de son expérience. Elle devient en alerte, à l'affût du moindre indice lui permettant de mieux réagir afin de rétablir la situation de confort. La personne décrira son état en disant par exemple qu'elle est plus tendue ou plus excitée que d'habitude. Puis, lorsque la situation revient à la normale, elle se détend et retrouve son état habituel.

La notion d'inconfort, telle que nous l'employons ici, renvoie à un niveau d'excitation ou de malaise qui s'écarte de l'état habituel de tension de la personne. Le langage usuel dispose d'une panoplie de mots servant à désigner ces états liés à un niveau inhabituel de tension ou d'excitation. La personne pourrait dire qu'elle se sent agitée, angoissée, anxieuse, crispée, énervée, nerveuse, mal à l'aise, à plat, vidée, stressée, etc. Cet ensemble de mots renvoie à un état interne d'inconfort. Pour mieux illustrer cette idée, on peut se reporter à des situations courantes où un risque pour la survie est souvent ressenti : conduite dangereuse, activités sportives risquées, trajet à pied la nuit dans un environnement inconnu, etc. Le corps est alors crispé, les émotions sont à vif, l'esprit est en alerte. Dans ces situations risquées, une tension inhabituelle se développe et habite la personne. On peut aussi illustrer l'idée d'inconfort en se reportant à des situations qui comportent une occasion particulière de développement physique, émotif ou cognitif, par exemple une compétition sportive ou une occasion de promotion intéressante, la personne peut être amenée à ressentir un surplus d'excitation qui l'entraîne fort loin de son niveau habituel de tension. Elle peut même devenir dysfonctionnelle et ne pas agir à la hauteur de ses capacités réelles.

Chaque personne expérimente régulièrement des variations dans son niveau de confort : les muscles se contractent ou se détendent, l'humeur varie, les préoccupations apparaissent et se résolvent. Ces variations du niveau de confort corporel, affectif et cognitif traduisent constamment les variations dans le niveau général de confort (voir figure 4). Globalement, le confort se maintient dans des situations où les conditions de survie de la personne sont assurées, tandis que l'inconfort apparaît lorsque la situation recèle un risque ou un danger pour l'intégrité de la personne et de ses conditions de survie. Le confort et l'inconfort sont des repères omniprésents qui guident la personne vers le maintien et l'amélioration de ses conditions de survie. Le confort refrène la prise de risque et le désir de changement, tandis que l'inconfort pousse à l'action et suscite le désir de rétablir la situation.

FIGURE 4  
LE NIVEAU DE CONFORT



## L'INCONFORT, MESURE DE LA TENSION

La notion de tension est un construit intellectuel qui réfère au niveau de crispation et de nervosité de la personne. Lorsque l'intensité de la tension varie, cela transparaît dans les différentes dimensions de l'expérience. La variation du niveau de tension s'exprime ainsi sur les plans corporel, affectif ou cognitif, ou encore selon une combinaison de ces plans. Par exemple, sur le plan corporel, les variations du niveau de tension physique peuvent être associées à des variations du degré de tension ou de crispation musculaire ; sur le plan émotif, la variation de la tension peut prendre la forme, par exemple, d'un déplaisir ou d'une excitation associée à l'écoute d'une chanson ; sur le plan intellectuel, la variation de la tension peut prendre la forme d'un tracas ou d'une obsession associée à la recherche d'une solution à un problème. Dans ces exemples légers, la crispation musculaire, le plaisir émotif et le tracas intellectuel sont considérés comme étant différentes manifestations des variations du niveau de tension intérieure.

Alors que le confort correspond à l'état *habituel* de bien-être ou de mal-être associé au niveau *habituel* de tension physiologique et psychologique de la personne, à l'opposé l'inconfort est associé à un niveau *inhabituel* de tension. Ainsi, les variations du niveau de confort et d'inconfort ressenties correspondent à des variations du niveau général de tension.

Cette idée de tension intérieure est très près de la notion de stress<sup>1</sup>. Toutefois, le terme « stress » est communément associé à un excès de stimulations ou de réponses, alors que les notions de tension et d'inconfort développées ici ne sont pas nécessairement ou exclusivement associées à un tel surplus. L'inconfort peut aussi être attribuable à une tension intérieure trop faible. Mais s'il est intuitivement aisé d'accepter l'idée que trop de bruit ou trop d'agitation provoque un stress, il est par contre plus difficile de reconnaître qu'une personne qui s'ennuie par manque de stimulation soit stressée. Pourtant, la personne qui s'ennuie ressent un certain inconfort. Cet inconfort correspond à une tension intérieure plus faible que d'habitude.

L'inconfort ne doit donc pas être nécessairement associé à un surplus de tension, mais peut surgir d'un manque de tension. Il ne doit pas non plus être strictement et uniquement associé à l'idée de malaise ou à toute autre expérience plus ou moins « négative », comme la douleur, la répulsion ou la confusion ; il peut en effet aussi naître d'un surplus d'expérience « positive » et même d'un manque d'expérience « négative ». Un plaisir trop grand, une attirance trop forte ou des explications trop nombreuses, de même que pas assez de souffrance, de conflit ou d'explication, peuvent aussi susciter de l'inconfort. En fait, tout ce qui éloigne l'organisme de ses manières d'être habituelles provoque une variation du niveau de tension et peut l'entraîner dans des zones d'inconfort.

Par ailleurs, les stimulations externes ne sont pas seules à affecter le niveau de confort et de tension de l'organisme ; il existe aussi des sources internes d'inconfort. En effet, la « cause » proprement dite de la variation du niveau de confort et de tension peut se situer à l'extérieur ou à l'intérieur de l'organisme. À l'interne, tous les besoins non encore comblés suscitent aussi une variation du niveau de confort et de tension chez l'organisme concerné. Qu'ils soient attribuables à des causes externes ou internes, le confort et l'inconfort résultent d'une réaction de l'organisme face aux risques et aux opportunités que recèlent les interactions entre l'organisme et son milieu. Ce sont des instruments d'adaptation.

---

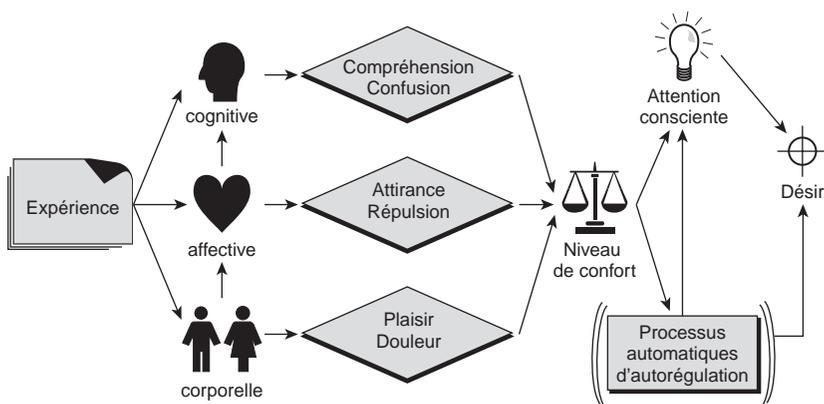
1. Voir les travaux de Selye (1962, 1974).  
 Voir aussi les sites Web suivants :  
 <<http://www.ping.be/chaosium/stress.htm>> ;  
 <<http://www.pratique.fr/sante/forme/em24a02.htm>> ;  
 <<http://www.stresscanada.org/>> ;  
 <[http://www.uams.edu/departement\\_of\\_psychiatry/slides/html/stress/index.htm](http://www.uams.edu/departement_of_psychiatry/slides/html/stress/index.htm)>.

## L'ATTENTION CONSCIENTE ET LE DÉSIR D'AGIR

L'inconfort sollicite l'attention consciente et suscite chez la personne le désir d'agir de manière à faire disparaître le malaise, c'est-à-dire en l'occurrence à rétablir son niveau de tension (voir figure 5). Il peut être issu d'une réaction instantanée, inconsciente et réflexe, ou intuitive et globale, ou issu d'une analyse réfléchie et différée. Le confort et la tension résultent essentiellement de l'interaction entre l'organisme et son milieu. Par exemple, nous ressentons généralement une certaine excitation lorsque nous percevons des éléments qui favorisent notre survie ou notre développement et un malaise certain lorsque nous percevons des éléments qui constituent un risque pour notre survie. Chez des enfants, la vue du rayon des jouets dans un grand magasin pourra provoquer une excitation. Le visionnement d'un film violent pourra provoquer un malaise ou, à l'inverse, une certaine excitation. Dans tous les cas, il y aura désir ; désir de réduire l'excès de tension ou désir de retrouver l'état habituel de confort, l'état habituel de bien-être ou de mal-être. L'enfant ne veut pas simplement maintenir son excitation et rester là dans l'allée devant les jouets. Il veut y toucher. Il veut agir. De même, au-delà ou en deçà d'un certain seuil d'excitation ou de malaise, la personne désire retrouver son niveau habituel de tension.

Le désir de retrouver son niveau habituel de tension s'exprime ensuite par l'action volontaire. La personne veut ceci ou cela. Ce désir s'enracine dans les trois dimensions de l'expérience. La personne qui ressent du désir dira : « Je désire faire ceci, je veux obtenir cela. » Le désir

FIGURE 5  
L'AUTORÉGULATION, L'ATTENTION CONSCIENTE ET LE DÉSIR



englobe et synthétise l'ensemble de ses inconforts corporels, affectifs et cognitifs. Il en est la résultante, une résultante globale. Il représente une synthèse indiquant la voie à suivre pour maintenir et améliorer les conditions de survie de la personne à partir de l'ensemble des informations disponibles. La personne désire et veut faire ce qui lui apparaît favoriser la survie de sa manière d'être au monde.

Le désir est nourri par les plaisirs corporels, par les attirances affectives et par la compréhension intellectuelle. Sur le plan corporel, le désir s'associe au plaisir des sens et notamment au plaisir sexuel. Sur le plan affectif, il prend les formes de l'attirance et de la motivation. Sur le plan cognitif, enfin, il s'exprime sous forme d'intention et de projet.

La personne peut ressentir des sensations agréables en mangeant des plats apprêtés avec une sauce à la crème, elle peut être attirée par les plats qui en contiennent et elle peut apprendre à confectionner ce type de plats. Par contre, elle ne peut pas décider de ressentir tout à coup du plaisir à manger un aliment qu'elle a toujours détesté, pas plus qu'elle ne peut volontairement choisir de détester quelque chose qu'elle a toujours aimé. Elle peut toutefois volontairement décider de goûter ou d'éviter ces plats. Cette volonté – nous y reviendrons<sup>2</sup> – est elle-même assujettie au maintien de son niveau de confort global. Si la personne évite des plats qu'elle aime parce que cela augmente son taux de cholestérol, c'est parce qu'en manger provoque un inconfort cognitif qui gâche son plaisir.

## LA RÉGULATION DU NIVEAU DE CONFORT

En deçà et au-delà de certains seuils de tolérance à la tension, l'attention consciente est sollicitée<sup>3</sup> par un inconfort et par un désir d'agir sur la situation de façon à retrouver un niveau de tension plus confortable.

Ces seuils de tolérance à l'énerverment délimitent des zones de confort – de bien-être ou de mal-être habituels – associées à la survie et à l'intégrité de la personne et de ses habitudes. Tout écart trop prononcé au-delà de ces seuils suscite une impression d'inconfort, laquelle représente en quelque sorte un repère pour l'organisme. Son apparition est liée à la perception d'un risque éventuel pour l'intégrité de la personne ou de son mode de vie. Cet écart indique une menace pour la personne ou pour ses manières de faire, ses habitudes et ses réactions spontanées. Il suscite le désir de remédier à la situation.

2. Voir la section sur l'action volontaire (chapitre 5).

3. Voir les travaux de Erderlyi (1985) qui introduit ce concept de seuil dans sa traduction cognitive du concept freudien de refoulement (cité par Varela, Thompson et Rosch, 1993).

Partant du postulat selon lequel les organismes vivants sont d'abord organisés de façon à assurer leur survie, on peut croire que toute information traitée par le système nerveux<sup>4</sup> et évaluée comme recelant un risque pour la survie ou l'intégrité de la personne provoque une variation du niveau de tension et, par conséquent, du niveau de confort. Toutefois, dans certaines circonstances, un risque ou une menace pour l'intégrité de ses manières habituelles d'être et de faire peuvent être considérés par la personne comme une occasion de développement, de changement et de transformation. Dans cet esprit, tout changement dans la situation de vie qui éloigne la personne de ses balises habituelles représente un élément de risque. Il ne s'agit cependant pas nécessairement d'un risque réel. Par exemple, la personne qui est habituée à vivre dans un milieu agressif peut se sentir mal si elle se retrouve dans un milieu calme et doux. Elle est menacée par cette situation dans la mesure où ses manières de réagir et d'agir s'avèrent inappropriées pour rétablir son niveau habituel de tension. Cette situation représente un risque dans la mesure où les seuils qui viennent d'être dépassés ont par le passé assuré sa survie. Hors de ces balises, la tension monte. L'énerverment et l'inconfort se font sentir.

Toute variation du niveau de tension en deçà et au-delà des seuils de tolérance de la personne provoquera éventuellement un inconfort, et ce, peu importe pour l'instant que cette variation soit causée par une menace objective ou par une opportunité de changement de ses manières de faire. Même si de prime abord on peut raisonnablement supposer que les sensations de plaisir, par exemple, devraient être associées à des éléments de l'environnement qui favorisent la survie de la personne, il semble que chaque personne développe une habitude par rapport à un certain niveau de plaisir. Au-delà d'un niveau d'excitation donné, même associé au plaisir, la personne commence à ressentir un inconfort lié à la présence d'un risque pour l'intégrité de ses manières d'être habituelles.

Les variations du niveau de confort ressenti représentent un signal qui informe la personne de la présence de risques ou d'occasions favorables. Peu importe ici que le risque soit réel ou qu'il s'agisse d'une occasion de développement. La variation du niveau de tension avertit qu'il est temps d'agir. L'énerverment et l'inconfort sont analogues au bruit

4. L'expression *traité par le système nerveux*, utilisée ici, est d'un point de vue strict plus juste que l'expression plus simple et plus courante de *perçu par la personne*, car l'ensemble des informations traitées par le système nerveux n'ont généralement pas à atteindre le niveau conscient pour provoquer une tension chez la personne. En fait, comme nous y reviendrons plus loin lorsque nous tâcherons de comprendre pourquoi l'attention se porte sur tel ou tel élément, ce sont les informations associées à des variations indues du niveau de tension qui atteignent le niveau conscient. Aussi, lorsque nous utilisons le terme *perception* dans la suite du texte afin d'éviter la lourdeur de l'expression *traité par le système nerveux*, ce terme est toujours utilisé dans ce même sens, c'est-à-dire enregistrement des informations et leur traitement non nécessairement conscient par le système nerveux.

créé par un système d'alarme. Lorsqu'on entend celui-ci fonctionner, c'est que quelque chose d'inhabituel s'est produit. De même, l'énervement et l'inconfort indiquent que les seuils habituels de la personne sont en voie d'être dépassés ou le sont déjà. La fonction de ce signal est de mobiliser les ressources de l'individu et de déclencher une action d'adaptation. Cette mobilisation vise à faire face à ce qui menace l'intégrité. L'organisme reçoit d'abord le signal sous la forme d'une tension diffuse. Puis une pulsion plus impérative le porte à réduire son niveau de tension en revenant dans sa zone habituelle de bien-être ou de mal-être. L'énervement sollicite son attention et l'inconfort le pousse à l'action. Au-delà de la zone habituelle de bien-être ou de mal-être, la personne est amenée à corriger l'écart ou à modifier ses objectifs. Par exemple, dans une situation sociale désagréable, des tensions musculaires peuvent apparaître dans le cou et la transpiration peut augmenter, des réactions affectives d'impatience peuvent survenir et une série de pensées plus ou moins convenables peuvent venir à l'esprit de la personne jusqu'à ce que, n'en pouvant plus, elle passe à l'acte.

## LE MAINTIEN DU BIEN-ÊTRE OU DU MAL-ÊTRE

Le processus de maintien du confort – bien-être ou mal-être habituels – correspond à un processus actif d'autorégulation, c'est-à-dire à un ensemble de conduites dont le but est de maintenir le cap par rapport à des objectifs prédéfinis. Il ne s'agit pas d'un état figé ou constant. Tout comme un système de climatisation corrige constamment les écarts de température pour maintenir l'objectif visé, étant donné que la température exacte qui a été fixée se maintient rarement longtemps, l'organisme cherche à rester à l'intérieur des seuils supérieurs et inférieurs de sa zone de confort. Par exemple, une personne qui fait un exercice physique exigeant sur le plan cardiovasculaire sera portée à en diminuer l'intensité jusqu'à ce que le rythme cardiaque se régularise. Sur le plan affectif, la personne cherchera à modifier son niveau de tension en réduisant ses échanges avec les personnes qui lui sont antipathiques ou en se rapprochant de celles qui lui sont sympathiques. Sur le plan cognitif, elle cherchera à développer une meilleure représentation d'une situation qu'elle comprend mal.

L'impression d'inconfort qu'éprouve une personne est ainsi indirectement fonction de l'efficacité de ses réactions. En effet, le maintien du niveau habituel de bien-être ou de mal-être étant en partie relié à la capacité de ramener efficacement le niveau de tension intérieure près des seuils de tolérance, le niveau de confort ressenti est en partie fonction de l'efficacité des stratégies d'autorégulation de la personne. Lorsque la

réaction est adéquate, le niveau de tension revient à la normale, le niveau de confort augmente et la personne se rapproche de son état habituel de bien-être ou de mal-être. Si la réaction est inadéquate, l'inconfort s'accroît. Cette réaction peut être un geste automatique, comme dans le cas du randonneur qui chasse la mouche qui l'énerve. À un niveau plus complexe, le maintien du confort d'une personne qui se trouve en situation de conflit interpersonnel est en partie lié à sa capacité de résoudre ce conflit. Ou inversement, si cette personne est habituée à vivre en situation de conflit, le maintien de son niveau de confort sera en partie lié à sa capacité à faire perdurer ce conflit.

Le niveau de confort ressenti n'est toujours qu'en partie lié aux réactions volontaires de la personne, car il est aussi affecté par les modifications que peuvent subir ses seuils de tolérance. Dans des situations propices aux changements<sup>5</sup>, la zone de tolérance à la tension peut se rétrécir ou s'élargir, comme c'est le cas du pêcheur qui, avec le temps, s'habitue à vivre avec la tension provoquée par la présence continuelle d'un essaim de moustiques autour de lui. Ou, encore, du citoyen dont la tolérance à la noirceur est diminuée du fait de son habitude à vivre dans un environnement toujours éclairé.

En dernière analyse, les comportements menant à la survie de l'organisme sont indirectement déclenchés et guidés par les variations du niveau de confort ressenti. La régulation du niveau de bien-être ou de mal-être habituel, qu'il soit corporel, affectif ou cognitif, constitue par conséquent le moteur fondamental des conduites humaines. Ce principe de régulation du niveau de bien-être ou de mal-être habituel se situe en deçà du désir, de l'intention et de la volonté. L'un et l'autre y sont assujettis. L'inconfort suscité par la proximité d'un feu déclenchera, par exemple, un mouvement d'éloignement. De même, la rencontre d'un partenaire sexuel potentiel suscitera une excitation qui peut augmenter jusqu'aux limites de la zone de confort de la personne. Cette excitation déclenchera des comportements d'approche ou de fuite selon les propensions innées ou les habitudes acquises de la personne.

## LES DIFFÉRENCES INDIVIDUELLES DE SEUILS DE TOLÉRANCE

Il existe aussi des différences de tolérance, par exemple à la douleur ou au plaisir, entre les individus. Le niveau de tension à partir duquel un certain énervement commence à être ressenti, c'est-à-dire à partir duquel l'attention consciente est sollicitée par une sensation d'inconfort, diffère d'une personne à l'autre. Chaque personne est portée à maintenir pour

5. Voir la section sur les conditions du changement (chapitre 6).

chaque dimension de l'expérience (physique, émotive et cognitive) un niveau de bien-être ou de mal-être entre des seuils de tolérance à la tension qui lui sont personnels. L'inconfort ressenti par une personne est relatif aux dépassements de certains seuils préétablis de tolérance à la tension. Ces seuils sont propres à chacun et semblent aussi personnels que la taille, le poids, la couleur des yeux ou toute autre caractéristique personnelle. Chaque personne s'habitue à vivre avec un certain niveau de tension pour chaque dimension de l'expérience. Ces zones personnelles de confort – de bien-être ou de mal-être habituel – sont délimitées par des seuils de tolérance supérieurs et inférieurs qui lui sont propres. Par exemple, sur le plan corporel, certains individus tolèrent très peu le plaisir ou la douleur. Incidemment, il est très difficile d'établir un seuil universel de douleur. À partir de quand la personne ressent-elle objectivement du plaisir ou de la douleur ? Une même stimulation objectivement mesurée peut entraîner des réactions fort différentes. Comment comparer ? Certaines personnes se promènent avec un niveau de crispation musculaire qui en ferait frémir d'autres, alors qu'elles-mêmes ne ressentent rien de particulier. De même, sur le plan cognitif, certaines personnes tolèrent très peu les situations ambiguës. D'autres, sur le plan affectif, tolèrent fort bien le rejet. Un enfant habitué à une certaine forme de rejet peut avoir développé un seuil de tolérance à la tension affective plus élevé qu'un autre habitué à des manifestations de tendresse. Au-delà de l'adversité objective de la situation, l'enfant qui grandit dans le climat de rejet s'y habitue. Trop de manifestations d'affection peut le désarmer. Spontanément, il ne sait pas composer avec une personne qui lui paraît trop affectueuse. Aussi cherchera-t-il à recréer un certain niveau de tension avec lequel il doit composer. Il a appris que sa sécurité et sa survie sont assurées entre certains seuils de tension, car le passé lui en est garant.

De plus, les seuils de tolérance d'une même personne peuvent aussi varier selon les contextes physiques, relationnels et cognitifs. Sur le plan physique, le niveau de tension intérieure auquel une personne est habituée peut varier selon l'âge, l'environnement, la fatigue, le taux hormonal, etc. Une même personne n'a généralement pas les mêmes seuils de tolérance à 1, 2, 7, 14, 30 et 60 ans. De même, la tolérance d'une personne à la tension peut varier selon l'environnement. À la ville, elle peut trouver supportable une certaine quantité d'agressions sonores et visuelles qu'elle trouverait absolument insupportable à la campagne. Sur le plan cognitif, la tolérance d'une personne peut varier selon que celle-ci est en situation de loisir, de travail, de responsabilité civile, etc. Certains écarts de conduite inadmissibles au travail pourraient être très bien acceptés en situation de loisir. Sur le plan relationnel, la tolérance peut varier selon que la personne se trouve avec des

amis, des collègues ou des membres de sa famille. Un inconfort émotif qui serait intolérable en famille ou avec des amis peut être considéré comme normal au travail.

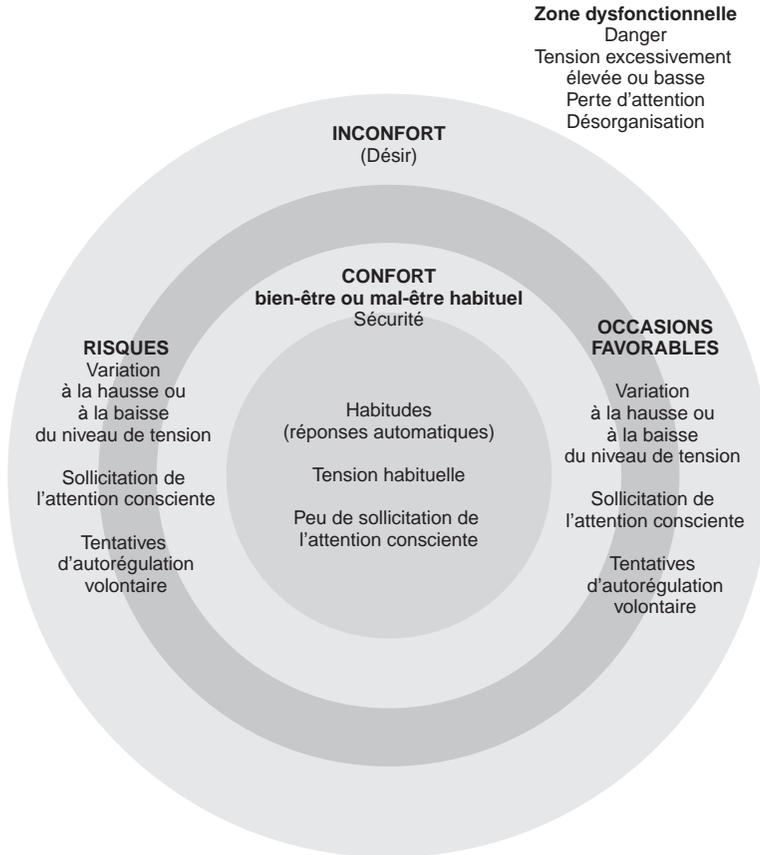
Les différences individuelles dans les seuils de tolérance à la tension prennent racine dans l'histoire personnelle et génétique de chacun. Il est toutefois bien difficile de distinguer entre l'inné et l'acquis dans la détermination de ces seuils. Une part importante semble attribuable à des caractéristiques innées, tandis que de nombreux exemples d'adaptation et d'apprentissage montrent la capacité de l'être humain à modifier ses niveaux de tolérance à la tension. Certains seuils semblent innés et pré-réglés, comme la température du corps, le niveau d'oxygène dans le sang, de mêmes que certaines caractéristiques émotives et certaines capacités intellectuelles. D'autres, par contre, semblent être fixés et modifiés par l'expérience. Ils peuvent varier selon l'âge, les circonstances et la situation de vie en général. Ainsi, le seuil de tolérance au bruit et à l'agitation d'une personne âgée peut être fort différent de ce que cette personne pouvait supporter lorsqu'elle était une jeune adulte responsable de jeunes enfants. Que les origines de ces seuils de tolérance soient innées ou acquises importe peu. L'important est que dans une situation donnée, ici et maintenant, le niveau de confort ressenti est fonction de l'écart entre le niveau actuel et le niveau habituel de tension.

## LE CONTINUUM D'AUTORÉGULATION

Les seuils de tolérance ne sont pas des points précis, mais un continuum fait de lents passages entre différentes teintes de gris plus ou moins prononcées. Il n'y a généralement pas de point de rupture facilement identifiable, mais plutôt une augmentation graduelle de la tension jusqu'à ce que le signal d'alarme que constitue l'inconfort soit capté en priorité par l'attention consciente. Si les réactions de la personne sont inefficaces, la tension continue à croître jusqu'à la désorganisation, en passant par des zones d'excitation ou de malaises légers liés à l'inefficacité de ses réactions habituelles.

Schématiquement, on peut traduire l'enchaînement de ces zones à l'aide de cercles concentriques où le cercle du centre correspond à la zone de bien-être ou de mal-être habituel et où le cercle le plus à l'extérieur représente la zone dysfonctionnelle avec, bien sûr, la zone d'inconfort intercalée entre les deux. On peut également illustrer cet enchaînement par un continuum linéaire que l'on pourrait inscrire dans un tableau (voir figure 6 et tableau 1).

FIGURE 6  
REPRÉSENTATION SCHEMATIQUE DU CONTINUUM GÉNÉRAL D'AUTORÉGULATION



La zone centrale de bien-être ou de mal-être courant est faite d'habitudes. Elle correspond à un niveau de tension avec lequel la personne se sent relativement à l'aise et en sécurité. Elle se compose de situations connues et familières où l'individu sait comment se comporter pour survivre. Marquée par un certain niveau de familiarité et une impression connue et habituelle de contrôle sur soi et sur son environnement, la zone d'habitudes constitue en elle-même le cœur de la zone de confort. Les variations du niveau de tension sont ici régularisées par les réactions habituelles. Les multiples et continuels réajustements se font automatiquement ; ils ne sollicitent pas l'attention consciente. Pour illustrer cette idée simplement, on peut penser à la respiration. En temps normal, la respiration

TABLEAU 1  
REPRÉSENTATION LINÉAIRE DU CONTINUUM GÉNÉRAL D'AUTORÉGULATION

Zone dysfonctionnelle	Inconfort Insécurité	Confort et sécurité Bien-être ou mal-être habituel		Inconfort Insécurité	Zone dysfonctionnelle
Danger	Énerverment risque ou occasion	Habitudes	Énerverment risque ou occasion	Danger	
Tension excessivement élevée ou basse	Variation à la hausse ou à la baisse du niveau de tension	Tension habituelle	Variation à la hausse ou à la baisse du niveau de tension	Tension excessivement élevée ou basse	
Perte d'attention	Sollicitation de l'attention consciente	Peu de sollicitation de l'attention consciente	Sollicitation de l'attention consciente	Perte d'attention	
Désorganisation	Tentatives d'autorégulation	Réponses automatiques	Tentatives d'autorégulation	Désorganisation	

ne sollicite pas particulièrement notre attention consciente ; nous ne pensons pas à respirer, cela se fait tout seul, automatiquement. Toutefois, advenant le cas où nous manquerions d'air, en plongée par exemple, ce manque d'air occuperait de façon prioritaire et entière notre attention consciente. À un niveau plus complexe, on peut penser à une personne qui attend l'autobus dans une file et qui négocie son espace vital au moyen d'une série de petits gestes « inconscients », c'est-à-dire n'ayant pas explicitement sollicité son attention consciente, ou encore au réajustement de la distance physique séparant deux personnes au cours d'une conversation. De même, l'enregistrement des signes émotifs non verbaux et le choix du vocabulaire adapté à une situation donnée s'effectuent sans que l'attention consciente soit nécessairement sollicitée. Tous ces gestes de régulation se produisent de façon automatique et à l'insu de la personne. Du moins tant qu'ils se situent à un niveau habituel de tension.

À l'intérieur de la zone d'habitudes, la personne fonctionne en quelque sorte à l'aide d'un pilote automatique. En dehors de cette zone, ce pilote automatique est mis hors circuit. La personne doit alors reprendre le contrôle de son comportement. Il en est ainsi du conducteur roulant en automobile sur une voie sans obstacles. Son attention est sollicitée par des éléments plus près de dépasser des seuils de tolérance : discussion avec un passager, sonnerie du téléphone, émission de radio, etc. Que se produise un événement dangereux sur la route et l'attention de la personne est immédiatement sollicitée par cet événement. La conduite n'est plus « automatique ». L'attention de la personne reprend le contrôle du véhicule.

Au-delà de la zone centrale d'habitudes et de sécurité se trouve une zone de confort. Toutefois, l'appellation « zone de confort » n'est ici qu'indicative, car cette zone n'est pas quelque chose de nécessairement

calme ou d'« objectivement » confortable. Elle correspond au niveau de bien-être ou de mal-être habituel de la personne. Elle constitue plutôt une zone de sécurité coutumière, caractérisée par l'absence d'attention à son niveau de tension. Plus précisément, elle est caractérisée par l'absence de sollicitation de l'attention consciente par le niveau de tension intérieure. Cette absence de perception ne signifie pas que la personne ne soit pas habitée par une certaine tension. Elle signifie qu'à l'intérieur de certaines limites la personne n'est pas portée à agir de façon à modifier ce niveau de tension.

La zone de confort ne correspond pas non plus à une véritable sécurité au sens où la survie de la personne serait objectivement assurée. Cette impression de sécurité est plutôt relative à l'expérience passée de la personne et à des propensions génétiquement déterminées. À l'intérieur des limites de sa zone de confort – de bien-être ou de mal-être habituel –, la personne se sent relativement en sécurité, c'est-à-dire que la situation ne serait peut-être pas objectivement ou universellement reconnue comme sécuritaire ou confortable, mais que la personne est habituée aux sensations, aux réactions affectives ou aux pensées qui l'habitent la plupart du temps. Il s'agit en quelque sorte d'un intervalle entre des seuils supérieurs et inférieurs historiquement ou génétiquement associés au maintien des conditions de survie de la personne. Le temps passé à vivre avec un niveau de tension donné lui laisse supposer que, si ce niveau est maintenu, elle devrait être encore là demain. Le maintien de ce niveau de tension garantit d'une certaine manière sa survie<sup>6</sup>.

Autrement dit, une personne peut vivre avec une tension chronique ou un niveau de risque élevé qui n'ont rien à voir avec un état de confort objectif, mais qui constituent sa plage de référence pour son « confort » à elle. Les écarts par rapport à cet état chronique de bien-être ou de mal-être sollicitent son attention consciente. Plus l'écart est grand, à la hausse ou à la baisse, par rapport au niveau habituel de tension, plus l'attention consciente est sollicitée par l'apparition de l'inconfort afin de permettre à la personne d'agir de manière à régulariser le niveau de tension. Ainsi, une personne crispée de façon chronique pourrait ne pas supporter longtemps un certain seuil de détente. L'écart qui pourrait paraître « positif » par rapport à son seuil habituel représenterait pour elle une nouveauté et un risque, sinon une menace. Son organisme « sait » qu'il peut survivre avec son niveau habituel de crispation. Il ne sait pas ce qui va se passer avec ce niveau trop bas. Cette situation nouvelle représente un risque qui exige un traitement plus complexe. Par exemple, le coursier filant à toute allure sur son vélo entre les voitures dans la circulation du centre-ville

6. Voir les travaux de Levine (1971) qui montrent l'utilité du stress dans le développement de la personne.

est, en quelque sorte, guidé par le niveau élevé de tension ressentie. Relaxer en deçà d'un certain seuil de tension implique qu'il pourrait faire mieux, plus vite. Au-delà, s'il roule trop vite, il se sent menacé. De même, une personne peut se sentir à l'aise avec des sensations, des réactions affectives et des pensées, un peu à la manière dont elle se sent à l'aise dans un vieux fauteuil ou avec un conjoint auquel elle est habituée. Elle reconnaît volontiers qu'il ne s'agit pas d'un confort absolu où chacun se sentirait bien dans cette situation, mais elle s'y sent bien.

Dans cet esprit, il arrive qu'une personne se comporte à l'égard de certaines douleurs, tensions affectives ou pensées négatives comme à l'égard de certains ressorts un peu trop proéminents du vieux fauteuil ou d'agaçantes manies d'un conjoint. La personne préfère changer de position de temps en temps ou tolérer ces manies. Changer de fauteuil ou risquer un affrontement lui apparaît plus coûteux en désagréments que de tolérer la situation. À la frange de cette zone de confort apparaissent certaines situations plus complexes qui ne peuvent pas être totalement contrôlées par des réactions automatiques et qui sollicitent de ce fait l'attention consciente tout en étant source de bien-être et de confort. L'énervement y est consécutif à la présence d'un risque ou d'une occasion favorable pour le maintien ou l'amélioration des conditions de survie de la personne. L'attention consciente y est sollicitée. La personne est amenée à porter attention à la situation et à ses réactions. Elle est toutefois encore à l'aise. Aucun désir de modification ne se fait sentir. Au contraire, ses réactions spontanées visent à maintenir cette situation. Par exemple, un skieur peut être concentré sur sa descente, qui est exigeante et comporte des risques, tout en se sentant encore à l'aise. Il ressent un certain confort, mais son attention consciente est tout de même sollicitée. Il est dans une zone d'énervement à la frange de sa zone de confort. Il prend un risque avec lequel il est à l'aise. Il en est de même de plusieurs interventions professionnelles. Le chirurgien qui opère est dans une telle zone de risque. Même s'il est habitué et confiant devant l'intervention à faire, son attention consciente demeure sollicitée par les éléments de risque inhérents à la situation.

Ces légères sorties en dehors de sa zone d'habitudes sont reconnaissables par l'excitation ou le malaise qu'elles suscitent. Dans la joie, on se sent excité, les enfants sautillent. Dans la frustration, on se sent tendu, les enfants protestent. Cette zone d'énervement marque l'entrée de la personne dans une zone de changement potentiel où elle est amenée à réagir tout en demeurant suffisamment en contrôle de la situation pour pouvoir assez aisément intégrer les nouveaux comportements à sa zone de confort. Si la tension continue à croître, il y a apparition d'inconfort, les enfants trépigent ou font une crise de larmes ou de colère. Un excès d'énergie doit être évacué. La tension interne est sortie de sa plage habituelle de bien-être ou de mal-être.

## L'INCONFORT ET LE DÉVELOPPEMENT

L'inconfort proprement dit est le résultat d'une certaine incapacité des réactions habituelles à rétablir le niveau de tension. La zone d'inconfort correspond à une zone où l'individu est souvent appelé à sortir des sentiers battus. Les automatismes acquis ne sont plus efficaces. Ils ne réussissent pas à rétablir l'impression de confort et à ramener le niveau de tension à l'intérieur des limites habituelles, car la situation exige un traitement plus complexe. L'attention consciente est alors fortement sollicitée et des tentatives de régulation volontaire de l'inconfort se manifestent. La personne cherche des moyens de fuir ou de transformer la situation.

Cet inconfort peut conduire la personne à développer de nouveaux comportements, de nouvelles représentations du monde ou d'elle-même. La personne peut aussi être amenée à déplacer certains des seuils bornant ses zones de confort. Bref, la zone d'inconfort représente une zone de développement potentiel. Des changements peuvent se produire dans chacune des trois dimensions de l'expérience. La personne peut être amenée à modifier son comportement ou devenir plus tolérante, ou encore elle peut interpréter différemment la situation. Par exemple, une personne qui, se représentant les personnes homosexuelles comme des êtres ne pensant qu'au sexe, rencontre une personne homosexuelle ne correspondant pas à son préjugé pourra être amenée à changer sa façon de voir. Sa manière d'entrer en relation avec des personnes homosexuelles peut se modifier. Avec le temps, elle peut devenir plus tolérante et ne plus tenir compte de cette orientation sexuelle dans son interaction avec les personnes, ou encore elle peut complexifier sa représentation des personnes homosexuelles en inventant une sous-catégorie différente et plus acceptable à ses yeux. Ce raisonnement peut s'appliquer à toutes sortes de situations où des préjugés sont présents. On peut aussi y recourir dans d'autres situations d'inconfort, comme le fait le professionnel expérimenté qui se trouve tout à coup devant une situation nouvelle ou l'artiste qui doit entrer en scène le soir de la première.

En cas d'échec à rétablir son niveau de tension à l'intérieur de ses limites habituelles, ou encore si ses réactions ne lui permettent pas de déplacer ses limites ou de modifier son interprétation de la situation, la personne peut alors être amenée à dépasser un deuxième niveau de tolérance où les réactions de l'organisme deviennent dysfonctionnelles. L'organisme ne répond plus adéquatement à la menace qui plane sur son intégrité. Au-delà de cette zone d'inconfort, l'individu pénètre dans une zone de tension excessive marquée par la désorganisation de ses conduites et par son incapacité à retrouver un certain niveau de confort. C'est alors le chaos, l'agitation, la désorganisation du comportement et la confusion ou, encore, c'est l'inertie, l'indifférence et le vide de l'esprit.

Pour illustrer ce passage d'une zone à l'autre, on peut songer par exemple à des situations où l'agressivité et la passion sont exacerbées, où la consommation de drogue est excessive. En situation d'agressivité, par exemple, une personne peut disposer d'un arsenal de stratégies, mais au-delà d'un certain seuil elle peut perdre tous ses moyens. La hausse de la tension peut se répercuter sur l'ensemble de sa personne. Sur le plan physique, elle peut se crispier au point de se faire mal ou même de faire une crise cardiaque. Une haine féroce peut envahir tout le champ de son attention consciente. Sur le plan intellectuel, elle peut devenir complètement confuse. De même, il peut se produire des développements excessifs de l'attirance jusqu'à des niveaux de passion qui affectent l'ensemble de la personne. Celle-ci néglige alors les autres aspects de sa vie. Elle ne mange plus, délaisse son travail et perd tout esprit critique. Son entourage ne la reconnaît plus. Dans le cas de la consommation de drogue – alcool, hallucinants ou stupéfiants –, le passage est plus clair encore. La personne ressent d'abord une douce et agréable excitation. Elle se sent légère, prend plaisir à la situation à mesure que l'intensité de ses réactions affectives s'accroît. Elle a l'impression d'un esprit clair. Puis, avec l'augmentation de la dose, cette première excitation se transforme en inconfort. La personne est prise de vertiges et de nausées. Ses sentiments sont particulièrement exacerbés et sa pensée perd toute cohérence.

## LES SPÉCIFICITÉS DE L'INCONFORT

Jusqu'à maintenant, la notion de confort a été examinée globalement et en lien avec un niveau général de tension. Toutefois, les impressions de confort, d'énerverment et d'inconfort passent nécessairement par les différentes dimensions de l'expérience. Les manifestations de ces divers états sont expérimentées de façon spécifique à chacune des dimensions corporelle, affective et cognitive. Par exemple, sur le plan corporel, les variations du niveau tension peuvent se manifester par une légère crispation ou entraîner de fortes réactions de sudation ou de vives sensations de plaisir. Sur le plan affectif, elles peuvent susciter un grand attrait, une certaine irritabilité générale ou une répulsion incontrôlable. Sur le plan cognitif, enfin, elles peuvent provoquer une confusion de la pensée ou une perte de ses moyens (que les étudiants connaissent bien lors des examens) ou encore engendrer une grande concentration.

À chacune des dimensions corporelle, affective et cognitive de l'expérience correspond une zone de confort spécifique. Chacune de ces zones de confort est associée à un état habituel de bien-être ou de mal-être, c'est-à-dire que, pour chacune des dimensions, il existe des états où la personne se sent relativement à l'aise du fait qu'elle est habituée aux

manifestations spécifiques d'un niveau de tension donné. Avec le temps, ce niveau de tension et les manifestations qui lui sont associées sont devenus synonymes de confort. Ils ont été associés au maintien et au développement des conditions de survie de la personne.

Toute hausse ou baisse significative du niveau de tension habituel entraîne un inconfort spécifique qui devient alors une source d'information servant à guider le comportement de la personne. Les diverses manifestations corporelles, émotives et cognitives d'inconfort informent et mobilisent face au danger ou à une occasion favorable. Elles contribuent directement au système de régulation et, ainsi, à la survie de la personne. Par exemple, les expériences corporelles de plaisir et de douleur fournissent des indices qui guident notre comportement. Ces indices ont pour fonction directe de favoriser le maintien et l'amélioration de nos conditions de survie. La douleur associée à une blessure sollicite notre attention consciente et nous oblige à tenir compte de cette blessure. Les gestes pour traiter cette blessure sont posés à cause et en fonction de cette douleur. Tant que la blessure est source de douleur, elle est objet d'attention. De même, les pulsions d'attraction et de répulsion, tout comme notre niveau de compréhension, fournissent sur d'autres plans des indices servant à guider le comportement. Chacun des sous-systèmes corporel, affectif et cognitif de régulation alimente l'attention consciente en informations de façon à favoriser le développement et la survie de la personne.

L'apparition d'un inconfort corporel, affectif ou cognitif déclenche, à la manière d'un thermostat lorsqu'il fait trop chaud ou trop froid, une série de comportements visant à rétablir le niveau de tension à un niveau confortable. Ces variations des niveaux de confort sont consécutives à l'information obtenue sur les risques ou sur les occasions favorables qu'offre l'environnement sur les plans corporel, affectif ou cognitif. Lorsque la tension se maintient entre les seuils de tolérance inférieurs et supérieurs de la personne, celle-ci ressent un certain confort sur une, deux ou sur les trois dimensions de l'expérience. Plus exactement, plus son niveau de tension s'approche de son niveau habituel, moins son attention consciente est sollicitée, et moins elle sent, ressent ou pense à ce propos. Ses comportements sont alors dirigés par ses habitudes corporelles, émotives ou cognitives qui n'exigent pas un recours explicite de l'attention consciente. Ces habitudes constituent des schèmes de réponses automatiques<sup>7</sup> généralement inconscients qui visent à maintenir le niveau de tension constant. Par contre, au-delà de ces seuils de tolérance propres à chaque dimension, l'attention consciente est sollicitée. Les réactions de la personne peuvent alors être influencées par des décisions volontaires.

---

7. Voir la section concernant les schèmes de réponses automatiques (chapitre 4).

Rappelons que les impressions ressenties lors du dépassement des différents seuils de tolérance inférieurs et supérieurs provoquent des sensations qui oscillent entre des pôles propres à chaque dimension de l'expérience. Pour la dimension corporelle, ces pôles correspondent aux sensations de plaisir ou de douleur. Pour la dimension affective, le dépassement des seuils suscite soit de la répulsion, soit de l'attraction. Finalement pour la dimension cognitive, les stimulations inhabituelles peuvent donner lieu à une certaine confusion ou à une nouvelle compréhension. La « compréhension » est prise ici au sens large d'une capacité à se construire une représentation claire et cohérente des objets qui sollicitent l'attention consciente. Par opposition, le terme « confusion » désigne l'impossibilité de construire une telle représentation.

Ainsi, le comportement des enfants cités en exemple un peu plus haut, l'un habitué à un monde relativement douillet et l'autre à un monde plus rude, peut être globalement expliqué en supposant que leurs rapports avec leurs environnements respectifs suscitent chez chacun d'eux un certain niveau de tension qui s'exprime dans toutes les dimensions de l'expérience. Sur le plan physique, ils s'habituent au cours de leur évolution à un certain niveau de bien-être ou de mal-être entre le plaisir et la douleur. L'un est habitué aux coups et l'autre pas. Sur le plan affectif, tous deux s'habituent à vivre entre certains seuils d'attraction et de répulsion. L'un est plus à l'aise dans des situations conflictuelles et l'autre dans des situations fusionnelles. De même, sur le plan cognitif, les enfants s'habituent à vivre entre certains seuils de précision et de confusion. L'un s'habitue à comprendre les enchaînements de réactions violentes et l'autre, les manifestations de compréhension. Les seuils de tolérance qui délimitent ces zones de bien-être ou de mal-être habituelles diffèrent d'une personne à l'autre et selon les contextes de vie d'une même personne. Toutefois, malgré ces différences individuelles ou contextuelles, tout écart par rapport à ces zones de confort suscitera, pour un individu donné dans une situation donnée, une réaction visant à régulariser la situation.

Par ailleurs, si les variations du niveau de tension indiquent en quelque sorte qu'il faut agir, elles ne peuvent à elles seules indiquer quoi faire et comment le faire. Les actions précises que posera la personne sont fonction des douleurs et des plaisirs qu'elle ressent, des attractions et répulsions qui l'habitent ainsi que des ambiguïtés et des contradictions de ses représentations. Les actions volontaires qui seront posées découlent du traitement cumulatif, effectué par l'attention consciente, des informations fournies par les sensations, les réactions affectives et les représentations.

En résumé, l'organisme cherche à maintenir relativement constant son niveau de tension intérieure. Ce niveau de tension correspond à un état chronique auquel la personne est habituée et qu'elle peut parfois

décrire comme étant relativement « confortable ». Les variations du niveau de tension se manifestent de façon spécifique selon les dimensions corporelle, émotive et cognitive de l'expérience. Pour chacune de ces dimensions de l'expérience, le continuum de tension comprend une zone centrale de confort bornée par deux zones d'inconfort, elles-mêmes délimitées par des zones dysfonctionnelles. Au cœur de la zone de confort se trouve une zone d'habitudes et de réactions automatiques et inconscientes. En pénétrant dans la zone d'inconfort, la personne prend conscience d'une certaine tension. Cette impression de tension correspond en fait à l'écart à la hausse ou à la baisse par rapport au niveau de tension habituelle de l'organisme. Cet écart se manifeste d'abord par une légère excitation ou par un malaise encore « confortable ». Lorsque l'écart s'accroît, la sensation d'inconfort proprement dite apparaît. Puis, si rien n'est encore fait, cette situation peut devenir très anxiogène et désorganiser l'ensemble du comportement de la personne jusqu'à la dépression. La représentation que la personne a d'elle-même se disloque. Les sources de plaisir ou de douleur sont négligées, les attirances et les répulsions se neutralisent. Bref, tout le système d'autorégulation s'effondre. Par exemple, un homme hétérosexuel peut ressentir une légère excitation en rencontrant un autre homme et cette excitation peut prendre la forme d'une sympathie partagée. Mais, si cette excitation augmente au-delà de ce à quoi il est habitué, un certain inconfort sollicitera son attention consciente afin qu'il réagisse de façon à réduire cette anxiété.

## LES TROIS CONTINUUMS DE L'EXPÉRIENCE

Nous avons vu que les variations du niveau de tension interne créent un inconfort qui se manifeste de façon spécifique à travers les différentes dimensions cognitive, affective et corporelle de l'expérience. Ainsi, en abordant ces dimensions de l'expérience selon leurs caractéristiques respectives, on peut dégager certaines qualités particulières des manifestations d'inconfort et préciser trois continuums de confort qualitativement distincts, bien que les trois dimensions de l'expérience restent fortement interreliées. Toute variation du niveau de tension a généralement des répercussions globales sur l'ensemble de la personne. Par exemple, la privation alimentaire provoque l'irritabilité et le manque de concentration; de même, une peine d'amour affecte l'appétit et la disponibilité intellectuelle. Malgré ces interrelations, les diverses manifestations subjectives de l'inconfort demeurent distinctes dans chacune des dimensions de l'expérience humaine.

## LE CONTINUUM DES SENSATIONS CORPORELLES: DE LA DOULEUR AU PLAISIR

L'état habituel de tension physique qu'une personne développe et entretient correspond globalement à sa zone de confort. Cette zone de confort ne correspond pas à un état absolu de bien-être ou de malaise physique, mais plutôt à un niveau chronique de tension corporelle ne sollicitant pas directement l'attention consciente de la personne. Cette tension ne fait l'objet d'une attention consciente, par effet de contraste, qu'à la suite d'une variation, par exemple après un massage ou un exercice exigeant. D'une certaine façon, lorsque l'attention consciente d'une personne n'est pas sollicitée par son corps, on peut en conclure que la personne se trouve dans sa zone habituelle de confort.

L'excitation physiologique, l'énervement, qui amène la personne en dehors de sa zone de bien-être ou de mal-être corporel habituel, indique la présence d'éléments représentant à ses yeux un danger potentiel ou une possibilité de développement sur le plan corporel. Cette excitation correspond aux expériences évoquées par les notions de douleur et de plaisir, de malaise et de jouissance, de manques et de satisfaction, etc. Au-delà de leur diversité, ces expériences peuvent être regroupées en deux grandes catégories de sensations : les sensations déplaisantes et les sensations agréables. Pour des raisons de simplicité et d'efficacité, les termes *douleur* et *plaisir* sont ici retenus à titre de notions clés pour camper les principaux pôles du continuum des sensations corporelles.

Les sensations de douleur provoquent des réactions visant à modifier la situation, tandis que les sensations de plaisir suscitent des réactions visant à maintenir ou à augmenter la source du plaisir. En conséquence, tout l'éventail des sensations désagréables reliées à l'apparition de la douleur et des sensations agréables liées au plaisir sont des signaux qui indiquent que la situation ou le comportement même de la personne menace ou favorise son intégrité physique ou la survie de ses habitudes corporelles, émotives ou intellectuelles.

Toute réponse de l'organisme qui réduit une douleur ou comble un besoin entraîne généralement un apaisement ou diverses nuances de sensations à connotations agréables liées à sa zone de confort. La sensation de plaisir ressentie par le fumeur est de cet ordre. Indépendamment de la réalité objective du danger de la cigarette, l'organisme enregistre un apaisement, d'une part, parce que la consommation d'une cigarette vient réduire la tension reliée au manque de nicotine et, d'autre part, parce que le fait de pouvoir griller une cigarette assure l'intégrité et la perpétuation de ses habitudes corporelles, affectives et cognitives d'interaction avec son entourage. Le fait de prendre ou d'offrir une cigarette lui permet entre autres choses de maintenir ses habitudes de socialisation. Son

apaisement est lié à son retour dans sa zone de bien-être ou de mal-être habituel. Inversement, toute action provoquant un manque ou réduisant le plaisir provoque généralement un énervement associé à diverses nuances de sensations à connotations désagréables et entraîne la personne en dehors de sa zone de confort et d'habitudes.

Au-delà d'un certain seuil d'énervement, la personne ressent un inconfort. Cet inconfort corporel correspond à une alerte enregistrée dans les situations où le maintien du niveau de tension corporel habituel est menacé. L'inconfort corporel est un signal d'alarme. Il avertit l'organisme de la nécessité de régulariser la situation sur le plan corporel. Il indique que le maintien du niveau de tension corporel habituel est menacé par un manque ou un surplus de quelque chose : manque d'eau, de nourriture, de sommeil, etc., ou surplus de chaleur, de sucre, d'alcool, etc. En outre, la menace à l'intégrité des habitudes corporelles peut être directe : blessures, maladies, etc. ; ou elle peut être indirecte et liée à la situation affective ou cognitive de la personne : crispation corporelle provoquée par une situation socialement risquée ou par un plaisir coupable, spasme cardiaque consécutif à une colère ou à une joie trop intense, etc. Ainsi, le maintien du niveau de tension corporel habituel peut être indirectement menacé par les répercussions d'un manque d'intimité, de soutien, de clarté, ou celles d'un surplus de demandes, de pressions, de violences verbales, etc.

L'inconfort corporel avertit l'organisme de la nécessité d'agir de façon à soulager la tension sur le plan corporel : bouger, dormir, se rafraîchir, fuir, se changer les idées, exprimer sa peine, etc. Par exemple, la désagréable sensation d'engourdissement qui envahit une personne restée trop longtemps dans la même position pousse celle-ci à bouger. Tout mouvement participant à délier les membres ankylosés suscite à terme une sensation de soulagement, une baisse de la tension. De même, la sensation de fatigue extrême envahissant la personne qui maintient des relations interpersonnelles difficiles la pousse à fuir ou à modifier la situation. De même encore, le déplaisir ressenti au moment de l'apprentissage de nouveaux mouvements met en évidence le risque que représente cet apprentissage pour les comportements habituels. Par exemple, une personne qui apprend de nouveaux pas de danse ou de nouveaux mouvements de natation peut ressentir un déplaisir suffisant pour cesser cette activité et rater une occasion de développement.

L'alerte peut tout aussi bien être déclenchée par une douleur trop grande ou un plaisir trop vif. Au-delà d'un certain seuil, les abus consécutifs à la recherche de plaisirs corporels, comme les abus de table, d'alcool ou de drogue, provoqueront un inconfort qui supplantera les sensations de plaisir. Par ailleurs, certaines sensations de plaisir corporel peuvent représenter un risque indirect en menaçant l'intégrité globale de

la personne et de ses habitudes. Ces sensations de plaisir corporel peuvent par exemple être considérées négativement sur le plan intellectuel et susciter une réaction émotive de culpabilité et de répulsion. L'expérience humaine forme un tout interrelié malgré la possibilité de distinguer entre elles les dimensions corporelle, émotive et intellectuelle. Toutefois, la spécificité des sensations de plaisir ou de douleur est qu'elles suscitent spontanément une réaction de régularisation sur le plan corporel.

Tout inconfort corporel causé par trop de douleur ou trop de plaisir sollicite généralement l'attention consciente de façon prioritaire. Par exemple, il est bien difficile de penser à autre chose lorsqu'on vient de se cogner le pouce avec un marteau. La personne n'a pas d'emblée le choix de porter ou de ne pas porter attention à cette douleur. Toutefois, les seuils de tolérance à la douleur ou au plaisir peuvent être déplacés avec le temps et être différents selon les contextes. La zone d'habitudes pour les sensations corporelles peut être élargie par l'expérience, tout comme la zone d'énervernement associée à des éléments de risque ou à des occasions de développement<sup>8</sup>. Ces seuils ne sont pas absolus ni constants à travers les différentes époques ou les divers contextes de la vie. Par exemple, une personne peut apprendre à vivre avec une douleur chronique. Cette douleur peut être intégrée à sa zone d'habitudes et laisser place à d'autres objets d'attention. Les seuils de tolérance se déplacent avec le temps. De ce fait, la zone de confort de la personne s'élargit et englobe cette sensation de douleur. On dit alors que la personne apprend à vivre avec sa douleur. Elle déplace ses seuils de tolérance et élargit de ce fait sa zone de confort en réduisant quelque peu sa zone d'inconfort. La personne se développe. Par ailleurs, une nouvelle source de douleur peut remplacer la précédente à l'attention consciente. Par exemple, une personne peut « combattre » une douleur en s'infligeant de petites blessures locales<sup>9</sup>. Elle peut de la sorte combattre momentanément la douleur chez le dentiste en se pinçant la cuisse.

La fonction de survie fait en sorte que toute menace, réelle ou perçue, pour l'intégrité physique de la personne se voit généralement accorder une priorité de traitement. L'inconfort corporel ou *a fortiori* la douleur indique que l'état actuel de la relation entre le corps de la personne et l'environnement représente un risque pour l'intégrité des habitudes de la personne et suscite une réaction prioritaire sur le plan physique. Dans une situation normale, les manifestations d'inconfort physique ont priorité sur les autres formes d'inconfort. L'individu cherche en premier lieu à rétablir sa sécurité corporelle avant de rétablir le confort émotif ou intellectuel.

8. Voir la section concernant le changement (chapitre 6).

9. Voir les travaux de Melzack et Wall (1983) concernant l'accès par la douleur à l'attention consciente.

Lorsque la situation perdure au-delà d'un certain seuil d'inconfort, la douleur ou le plaisir désorganise le comportement. Par exemple, lorsqu'une personne pousse son entraînement physique au-delà de sa zone de confort, elle ressent d'abord une excitation liée à l'occasion de développement et au risque que représente le fait de pouvoir pousser plus loin ses limites. Elle sait qu'elle peut encore aller au-delà. Mais il existe une limite au-delà de laquelle le corps ne suit plus. Si la personne persévère, elle sent alors le danger. Si elle persévère encore, le comportement peut devenir dysfonctionnel. On assiste parfois à ce genre de situation dans des marathons où certaines personnes poussent leur endurance au-delà des signaux qui appellent habituellement une régulation du comportement. On les voit s'effondrer à la ligne d'arrivée, désorganisées au point de ne plus pouvoir se tenir debout.

Dans notre conception, la personne ne cherche pas à obtenir du plaisir ou à fuir la douleur à tout prix ; elle cherche simplement à maintenir constant l'état auquel elle est habituée et qui a toujours assuré sa survie. Le plaisir et la douleur ne sont pas des objectifs à atteindre ou à éviter ; ce sont des moyens pour maintenir et améliorer ses conditions de survie. Ce maintien des conditions de survie constitue le véritable objectif. Autrement dit, cette conception nous conduit à affirmer que la personne ne vit pas pour rechercher le plaisir ou éviter la douleur. Mais, plutôt, qu'elle ressent du plaisir ou de la douleur afin de maintenir et d'améliorer ses conditions de survie.

## **LE CONTINUUM AFFECTIF : DE L'ATTIRANCE À LA RÉPULSION**

L'état habituel de tension affective qu'une personne développe et entretient correspond globalement à sa zone de confort affectif. Cet état ne correspond pas à proprement parler à un état de bien-être ou de malaise affectif ; il s'agit plutôt d'un état lié à l'humeur habituelle de la personne. Plus précisément, il s'agit de l'état associé au niveau de tension affective chronique qui ne sollicite pas directement l'attention consciente de la personne. Cet état affectif coutumier ne fait l'objet d'une attention consciente qu'après une variation du niveau de tension. De la même façon que l'inattention aux tensions corporelles indiquait que la personne se situait dans sa zone habituelle de sécurité physique, l'inattention à ses réactions affectives révèle que la personne est dans son état affectif habituel, c'est-à-dire à l'intérieur des limites de sa zone de sécurité affective. Ainsi, le fait de ne ressentir aucune émotion précise à un moment donné montre que les interactions actuelles de la personne ne semblent receler aucun risque pour son intégrité, ni aucune possibilité particulière de développement de ses manières d'être habituelles.

L'excitation, qui amène la personne en dehors de sa zone de bien-être ou de mal-être affectif habituel, indique la présence d'un danger potentiel ou d'une occasion de développement<sup>10</sup> dans l'interaction avec l'environnement. Cette excitation ou cet énervement correspond aux expériences traduites par les notions de répulsion et d'attirance, de haine et d'amour, d'antipathie et de sympathie, d'aversion et de penchants, etc. Il existe en fait une multitude de mots pour décrire la richesse quasi infinie des nuances affectives propres aux émotions, aux sentiments et aux motivations. L'expression des réactions affectives en tant que telle paraît infinie. Toutefois, bien qu'elles soient variées, les réactions affectives suscitent globalement soit une pulsion de fuite ou une pulsion de rapprochement. En tant que moteur de l'action, elles déclenchent des comportements visant soit à s'éloigner de la source de stimulation, soit à s'en rapprocher<sup>11</sup>. C'est donc dire qu'elles suscitent globalement des pulsions de répulsion ou d'attirance. L'amour, la joie, la colère, la tristesse, la honte ou la peur sont par exemple des réactions affectives riches et diversifiées qui, en dernière analyse, provoquent des comportements visant soit à s'éloigner, soit à se rapprocher de la source de ces émotions ou sentiments. C'est pourquoi les termes *répulsion* et *attirance* ont été retenus à titre de notions clés pour décrire les principaux pôles du continuum des réactions affectives.

L'attirance déclenche des comportements qui visent à réduire la distance réelle ou symbolique entre la personne et l'objet de cette attirance, tandis que la répulsion provoque des comportements qui visent à augmenter cette distance. Par exemple, la personne qui déteste la musique classique tend à éviter les situations où elle pourrait être en contact avec ce type de musique, alors qu'un élève qui aime les mathématiques cherche à en absorber les notions. Les comportements, qui permettent effectivement d'éloigner ou de rapprocher la source de sa pulsion, entraînent généralement un relâchement de la tension et un apaisement ou encore diverses impressions agréables liées à la réintégration de la zone de confort. Toutefois, l'objectif de ces comportements n'est pas d'atteindre un état affectif « positif », mais plutôt de retrouver et de maintenir l'état affectif habituel. Une personne peut, par exemple, être habituée de vivre dans un état d'aversion ou d'agacement à l'égard de son travail ou de ses

- 
10. Cette idée selon laquelle les réactions affectives plaisantes et déplaisantes sont associées à des choses bonnes ou mauvaises pour la personne était déjà présente chez Aristote. On retrouve aussi, à travers l'histoire, cette association entre les réactions affectives et la survie de l'organisme chez Descartes, Darwin, James et de nombreux autres auteurs. Les travaux expérimentaux de Manda Arnold (1960) ont contribué, vers le milieu du xx<sup>e</sup> siècle, à réintroduire cette hypothèse sur le plan scientifique. Chez les chercheurs contemporains, on consultera notamment les travaux de Zajonc (1980, 1984).
11. Pour Jung, les émotions étaient une sorte de jugement, différent du jugement intellectuel, menant à une acceptation ou à un rejet de la source de stimulation.

conjoint successifs. Lorsqu'elle change d'emploi ou de conjoint, elle tend à retrouver, probablement sans s'en rendre compte, le même état affectif d'aversion ou d'agacement.

À partir d'un certain niveau de répulsion ou d'attraction, la personne ressent un inconfort affectif. Cet inconfort correspond à une alerte associée à l'apparition d'une menace au maintien du niveau habituel de tension affective. Globalement, l'inconfort affectif indique que l'état actuel des interactions entre la personne et son environnement représente un risque pour l'intégrité des habitudes d'interaction de la personne. Il informe l'organisme de la nécessité de régulariser la situation sur le plan de ses interactions avec son environnement matériel ou humain. Il avertit que le maintien du niveau habituel de tension affective est menacé par un manque ou par un surplus de quelque chose : trop ou pas assez de proximité, de perte, d'échanges, de soutien, etc. La menace peut aussi être indirecte et découler de la situation corporelle ou cognitive de la personne : irritabilité causée par la fatigue, débordement affectif (pleurs, colère, etc.) provoqués par un *insight*.

L'inconfort affectif peut être attribuable aussi bien à trop de répulsion qu'à trop d'attraction. Cet inconfort pourra s'exprimer sous la forme de peur, de méfiance, de rejet, etc. Par ailleurs, certaines réactions de répulsion et d'attraction peuvent représenter un risque indirect en menaçant l'intégrité globale de la personne et de ses habitudes. Par exemple, certaines répulsions peuvent avoir des conséquences néfastes sur les plans corporel ou cognitif. La personne que l'exercice rebute souffrira peut-être d'embonpoint, l'élève qui répugne à la lecture éprouvera peut-être des difficultés d'apprentissage, etc. Malgré ces interactions entre les dimensions de l'expérience, les réactions de répulsion et d'attraction indiquent à la personne qu'elle est en dehors de sa zone de confort d'interaction avec les autres personnes ou son environnement. Ces réactions de répulsion et d'attraction suscitent spontanément des efforts pour modifier les interactions entre la personne et son environnement. Il devient alors prioritaire pour la personne d'agir afin de régulariser cette tension affective. L'attention consciente de la personne est constamment sollicitée par cet inconfort affectif jusqu'à ce que la situation se modifie ou que la personne s'habitue à ce nouveau niveau de tension. Les seuils de tolérance à la répulsion ou à l'attraction peuvent être déplacés avec le temps et être différents selon les contextes. La zone d'habitudes pour les réactions affectives peut ainsi être élargie par l'expérience, tout comme les zones de risques ou d'occasions favorables<sup>12</sup>. Ce qui attire à une époque n'attire pas nécessairement vingt ans plus tard, telle qualité appréciée chez un collègue de travail n'attire pas nécessairement chez un conjoint.

12. Voir la section concernant les types de changements (chapitre 6).

Dans la mesure où l'intégrité corporelle n'est pas menacée, toute menace réelle ou perçue à l'intégrité des habitudes d'interaction de la personne se voit généralement accorder une priorité de traitement. La personne n'a pas le choix de ressentir ou pas une émotion donnée. L'émotion s'impose à l'attention consciente, sauf peut-être lorsqu'une douleur physique la chasse momentanément de l'esprit. Autrement dit, un inconfort affectif sollicite l'attention consciente de façon prioritaire par rapport aux inconforts cognitifs, mais secondaire par rapport aux inconforts corporels. Une personne cherche à répondre à ses motivations affectives avant d'assurer son confort intellectuel. Par exemple, la passion amoureuse peut amener une personne à prendre des risques qui l'écartent de ce qu'elle trouverait intellectuellement bien ou mal, convenable ou pas, mais sa passion s'éteindra plus rapidement si elle sent un risque pour sa sécurité physique.

Lorsque l'intensité de la répulsion ou de l'attraction dépasse un certain seuil d'inconfort, le comportement devient dysfonctionnel. L'intensité de la répulsion ou de l'attraction désorganise la personne. C'est le cas par exemple quand quelqu'un éprouve une passion que l'on dit aveugle, quand la peur nous immobilise, quand un enfant fait une crise d'« hystérie » dans un magasin pour obtenir le jouet qu'il désire, etc.

Selon notre conception, la personne ne cherche pas à tout prix à ressentir un état affectif dans lequel elle se sentirait attirée par quelqu'un ou quelque chose, pas plus qu'elle ne souhaite se trouver dans un état où elle aurait le goût de fuir ou de rejeter. Elle tend simplement à maintenir constant l'état affectif auquel elle est habituée et qui a toujours assuré sa survie. Les gestes qu'elle pose du fait de son inconfort affectif visent à réduire ou à augmenter le niveau de tension affective de façon que se rétablisse son niveau de tension habituel. La personne cherche à retrouver l'état affectif associé à ses habitudes d'interaction, elles-mêmes associées à une certaine sécurité relative à sa survie. Toutefois, cet état affectif n'est pas un objectif à atteindre ou à éviter, mais bien un moyen pour maintenir et améliorer ses conditions de survie. Ce maintien des conditions de survie constitue le véritable objectif. Autrement dit, la personne ne vit pas pour rechercher l'attraction ou éviter la répulsion ; elle ressent plutôt de l'attraction ou de la répulsion afin de maintenir et d'améliorer ses conditions de survie.

## **LE CONTINUUM COGNITIF : DE LA CONFUSION À LA PRÉCISION**

L'état habituel de tension cognitive qu'une personne développe et entretient par rapport à ses représentations du monde et d'elle-même correspond globalement à sa zone de confort cognitif. Cette zone de confort ne correspond pas nécessairement à des représentations claires et détaillées,

mais plutôt à un niveau de précision suffisant pour ne pas avoir à solliciter l'attention consciente de la personne. Les représentations déjà construites sont assez précises pour que la situation du moment ne pose pas de problème particulier. Ce confort cognitif correspond à un niveau de compréhension ordinairement adéquat pour assurer la survie de la personne. L'idée de compréhension renvoie étymologiquement à la possibilité de *prendre en soi*, au fait de pouvoir saisir, découvrir et donner du sens. La compréhension se définit comme la capacité de se représenter avec plus ou moins de précision les raisons expliquant une situation et d'admettre cette situation sans plus chercher d'explication. Lorsque les représentations atteignent un niveau suffisant pour assurer l'adaptation à l'environnement, la personne s'en contente généralement. Elle ne cherche plus à développer ses représentations. Son attention se porte ailleurs, sur d'autres sources de tension plus pressantes. Lorsque l'attention consciente n'est pas sollicitée par le développement ou la clarification de ses représentations, on peut en conclure que la personne se trouve dans sa zone de confort cognitif. Ainsi en est-il de la plupart des situations de la vie quotidienne.

Les représentations du monde, de soi et des autres ne font l'objet d'une attention consciente qu'à la suite d'une variation du niveau de tension. Cette variation peut être attribuable à l'incapacité à saisir une situation ou par l'énervement associé à l'apparition d'un *insight*, d'une illumination spontanée, relativement à un problème. Les représentations ne sollicitent l'attention consciente que lorsqu'elles se révèlent inefficaces pour diriger l'action ou lui donner un sens. Dans ce cas, la personne doit tenter de réajuster ses représentations ou d'en construire de nouvelles. La situation de doute devient un objet de conversation et de réflexion continuels. Ainsi, la personne ne comprend pas nécessairement pourquoi un avion vole, comment une automobile fonctionne, ni pourquoi un oiseau chante. Or, il lui suffit de savoir sommairement que les ailes supportent l'avion en vol, que l'essence permet au moteur de faire tourner les roues grâce à des engrenages, que l'oiseau chante à la saison des amours. Sa compréhension est suffisamment confuse ou précise pour qu'elle se sente cognitivement à l'aise à la vue d'avions dans le ciel. Le même avion aperçu par une personne du Moyen Âge susciterait sans doute un plus grand inconfort cognitif.

L'excitation intellectuelle qui amène la personne en dehors de sa zone de confort lui indique la présence d'éléments que ses représentations actuelles ne prennent pas correctement en compte. Ces éléments incohérents ou en contradiction avec les représentations déjà construites de la personne constituent un risque potentiel pour l'intégrité de ces dernières ou une occasion de les développer et de les approfondir. Ces variations du niveau de tension cognitive correspondent aux expériences traduites par les notions d'ignorance et de connaissance, de cohérence et d'incohérence, de sens et

d'absurdité, d'ambiguïté et de clarté, de confusion et de précision, etc. Ces expériences cognitives sont, comme les expériences affectives et corporelles, diverses et difficiles à résumer en une ou deux notions principales. Toutefois, les termes *confusion* et *précision* définissent assez bien les pôles de l'expérience cognitive pour que nous les retenions comme notions clés. L'idée de confusion renvoie à ce qui est désordonné, manque de clarté intellectuelle et est susceptible de provoquer une méprise. Elle peut être associée à un état de stupeur, à des troubles perceptifs, mnémoniques et intellectuels. À l'inverse, l'idée de précision renvoie à ce qui est clair et détaillé, qui apporte une plus grande information ou une information plus sûre.

La confusion appelle, au-delà du seuil de tolérance propre à la personne, des efforts de précision et de développement de ses représentations. La personne cherche à retrouver un niveau de compréhension associé à sa zone de confort cognitif, elle-même associée à une certaine sécurité relative à sa survie. Par exemple, une personne qui remarque en entrant chez elle que certains objets ont été déplacés éprouvera sans doute un inconfort cognitif. Elle cherchera à se donner une explication qui lui procurera un certain apaisement. Même si cette explication est inquiétante sur le plan émotif (objet déplacé par un voleur), elle rassure sur le plan cognitif. Dans un autre ordre d'idées, l'enfant qui reçoit un nouveau jeu pourra rejeter le manuel d'instruction parce que sa lecture le surcharge d'informations. Il décidera plutôt de se lancer tout de suite dans l'action malgré les zones d'incertitude qui marquent alors sa compréhension des règles. Il choisira d'en improviser de nouvelles au fur et à mesure que se présenteront des situations particulières. De même, les personnes qui participent à un conseil d'administration ou à une assemblée syndicale décident parfois de suspendre l'application des règles de procédure simplement parce que leur complexité provoque un inconfort lié à un degré de précision et de détail jugé superflu par rapport au déroulement de la réunion.

Au-delà d'un certain seuil de confusion ou de précision, la personne devient dans un état d'inconfort cognitif. Cet inconfort correspond à une alerte associée à l'apparition d'un risque pour l'intégrité de ses représentations ou pour le maintien du niveau habituel de tension cognitive. L'inconfort attire l'attention consciente de la personne sur les manques ou sur les surplus de confusion ou de précision pouvant affecter l'efficacité de ses représentations. Il avertit l'organisme que les imprécisions, les incohérences ou la trop grande complexité des représentations utilisées pourraient menacer le maintien ou l'amélioration de ses conditions de survie. Si les représentations dépassent un certain seuil de confusion ou de précision, la personne cherche à retrouver sa zone de confort, que ce soit en réduisant ou en augmentant la tension cognitive. Par exemple, la personne qui a une compréhension insuffisante ou incohérente du fonctionnement de son ordinateur se trouvera certainement inefficace dans ses

tentatives de l'utiliser. Elle tentera de comprendre la situation. Si elle réussit à réduire la confusion ou les contradictions de ses représentations jusqu'à un niveau fonctionnel et confortable, elle « oubliera » le fonctionnement de l'ordinateur pour se concentrer sur d'autres tâches qui sollicitent l'attention consciente. Si elle ne réussit pas, elle aura tendance à s'habituer à ce niveau de confusion à l'égard de sa compréhension du fonctionnement de l'ordinateur. Les seuils de tolérance à la confusion ou à la précision peuvent ainsi être déplacés et élargis avec le temps et être différents selon les contextes. De même, l'apprentissage d'une langue seconde sollicite momentanément toute l'attention consciente de la personne. Toutefois, après quelques mois ou quelques années, la formulation de ses idées dans cette langue devient automatique et inconsciente.

L'inconfort cognitif peut être attribuable aussi bien à trop de confusion qu'à trop de précision dans les représentations. Trop de précision peut susciter autant d'inconfort que trop de confusion. Au-delà du niveau fonctionnel et confortable de compréhension, la personne expérimente alors un « surplus » de précision et de complexité sur le plan des représentations. Ainsi, il peut devenir extrêmement coûteux et frustrant pour une personne de développer une compréhension approfondie de la programmation simplement pour utiliser un traitement de texte. Cet inconfort peut prendre la forme d'un désintéressement, d'un manque de curiosité, d'un nouvel intérêt pour un autre sujet, etc. Cela explique en partie la résistance de certains écoliers qui demandent à quoi pourra bien leur servir ce que le professeur tente de leur expliquer. Les explications du professeur constituent alors, à leurs yeux, un excès inutile.

Considérant le rôle important que joue la compréhension dans la survie de l'organisme, toute menace, réelle ou perçue, à l'intégrité des représentations de la personne sollicite l'attention consciente dans la mesure où celle-ci n'est pas déjà sollicitée par une menace à son intégrité corporelle ou émotive. Autrement dit, une personne cherche généralement à assurer son niveau habituel de confort émotif et corporel avant d'assurer son confort cognitif. Par exemple, un artiste pour qui le niveau de confort physique habituel consiste à disposer d'une large variété de pincesaux et d'un atelier lumineux éprouverait sans doute beaucoup de difficulté à développer une nouvelle représentation artistique tant que ses niveaux personnels de bien-être ou de mal-être habituels ne seraient pas rétablis. Toutefois, cet ordre de priorité entre les différentes formes d'inconfort n'est pas non plus constant à travers les différents contextes ou époques de la vie. Il est possible à un moment donné, dans un contexte donné, que l'inconfort cognitif puisse prendre le pas sur les deux autres formes d'inconfort. Le même individu pourrait ainsi peindre malgré l'absence des éléments de son confort physique habituel (pincesaux, lumière, etc.).

Lorsque la confusion perdure ou que la complexité franchit le seuil d'inconfort, le comportement devient désorganisé, inefficace ou incohérent et la personne éprouve des difficultés à saisir le sens des événements. Par exemple, quiconque a déjà eu à assembler un ensemble plus ou moins complexe de meubles en kit a pu expérimenter ce genre de situation où la confusion s'installe lentement à travers l'enchevêtrement d'étapes plus ou moins bien comprises. Le retour à la lecture du livret d'instructions ajoute encore à la confusion, jusqu'à ce que le meuble soit assemblé de façon approximative ou le projet simplement abandonné. Cette situation de trop grande confusion ou complexité peut aussi être illustrée par le touriste qui, placé devant une situation nouvelle dans un pays dont il ne connaît ni la langue ni les référents culturels, ne sait ni que faire ni que dire. Le sens des choses lui échappe et son comportement peut devenir tout à fait inadapté à la situation. À l'opposé, l'intellectuel qui développe une compréhension approfondie des multiples facteurs expliquant une situation peut se trouver paralysé devant les décisions à prendre. La trop grande richesse de ses représentations nuit alors à l'efficacité de son action.

La personne ne cherche pas à tout prix à préciser et à développer sa compréhension ou ses représentations du monde. Elle ne cherche pas non plus à éviter la confusion, mais tente simplement de maintenir constant le niveau de compréhension auquel elle est habituée et qui a toujours assuré sa survie. La précision et la confusion des représentations ne sont pas des objectifs à atteindre ou à éviter, mais bien des moyens pour

TABLEAU 2

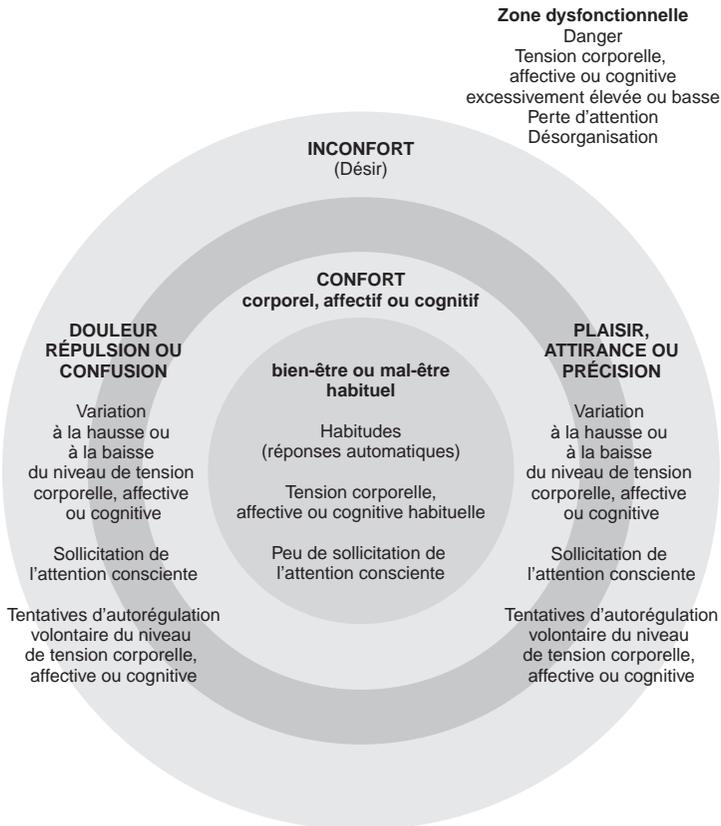
## REPRÉSENTATION LINÉAIRE DU CONTINUUM DES EXPÉRIENCES CORPORELLES, AFFECTIVES ET COGNITIVES

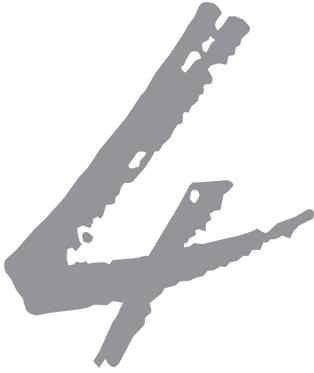
Zone dysfonctionnelle	Inconfort Insécurité	Confort Bien-être ou mal-être corporel, affectif ou cognitif habituel		Inconfort Insécurité	Zone dysfonctionnelle
<b>Danger</b>	<b>Douleur Répulsion Confusion</b> risque ou occasion	<b>Habitudes</b>	<b>Plaisir Attirance Précision</b> risque ou occasion	<b>Danger</b>	
Tension corporelle, affective ou cognitive excessivement élevée ou basse	Variation à la hausse ou à la baisse du niveau de tension corporelle, affective ou cognitive	Tension corporelle, affective ou cognitive habituelle	Variation à la hausse ou à la baisse du niveau de tension corporelle, affective ou cognitive	Tension corporelle, affective ou cognitive excessivement élevée ou basse	
Perte d'attention	Sollicitation de l'attention consciente par les représentations	Peu de sollicitation de l'attention consciente	Sollicitation de l'attention consciente par les représentations	Perte d'attention	
Désorganisation	Tentatives d'autorégulation du niveau de tension corporelle, affective ou cognitive	Réponses automatiques	Tentatives d'autorégulation du niveau de tension corporelle, affective ou cognitive	Désorganisation	

maintenir et améliorer les conditions de survie. Ce maintien des conditions de survie constitue le véritable objectif. La personne ne vit donc pas pour donner un sens aux choses ou aux événements ni pour éviter la confusion. Elle cherche plutôt à donner un sens au monde et à sa vie afin de maintenir et d'améliorer ses conditions de survie.

La représentation du continuum général d'autorégulation illustrée à la figure 6 et au tableau 1 peut être précisée en fonction des caractéristiques propres à chaque dimension de l'expérience. Ainsi, la zone centrale correspond à la zone habituelle de bien-être ou de mal-être corporel, affectif et cognitif, alors que la zone extérieure correspond à la zone dysfonctionnelle. Ces deux dernières zones sont ici précisées par rapport aux sensations de douleur et de plaisir, aux réactions de répulsion et d'attirance ainsi qu'au niveau habituel de précision ou confusion des représentations (voir tableau 2 et figure 7).

FIGURE 7

**RÉPRÉSENTATION SCHEMATIQUE DU CONTINUUM DES EXPÉRIENCES CORPORELLES, AFFECTIVES ET COGNITIVES**




---

# LA CONSTELLATION PERSONNELLE DE SES ESPACES DE CONFORT ET D'INCONFORT

*If the doors of perception were cleansed  
every thing would appear to man as it is infinite.*

Si le voile qui obstrue la perception était levé  
toute chose apparaîtrait comme elle est, infinie.

**William Blake**, *The Marriage of Heaven and Hell*

© 2002 – Presses de l'Université du Québec

Édifice Le Delta I, 2875, boul. Laurier, bureau 450, Québec, Québec G1V 2M2 • Tél. : (418) 657-4399 – [www.puq.ca](http://www.puq.ca)

Tiré : *Pour un renouvellement des pratiques d'éducation morale : six approches contemporaines*,

Nancy Bouchard (dir.), ISBN 2-7605-1151-0 • D1151N

Tous droits de reproduction, de traduction ou d'adaptation réservés

Les niveaux de bien-être ou de mal-être corporel, affectif et cognitif fluctuent sur leurs continuums respectifs. Les trois niveaux de confort varient de façon juxtaposée et en interaction<sup>1</sup>. Ils se fondent en une seule expérience subjective. En fait, une bonne partie de la richesse et de la complexité de nos états intérieurs provient de cette juxtaposition et de l'interaction des différentes dimensions de l'expérience et de leurs niveaux de confort respectifs. Par exemple, une personne qui désire quitter son emploi peut très bien se situer dans une zone de confort sur le plan physique, être en même temps très énervée sur le plan affectif – c'est-à-dire ressentir une certaine aversion par rapport à son travail – et, sur le plan cognitif, avoir l'impression d'avoir compris de façon déjà plus approfondie qu'il est nécessaire les différentes facettes de son travail. Tout en ressentant un confort physique, elle éprouve une profonde aversion pour les tâches qu'elle doit accomplir et s'ennuie en les effectuant. L'interaction entre son énervement affectif et sa saturation cognitive peut à la longue l'amener à perdre tout appétit pour d'autres activités qui l'attiraient auparavant, par exemple les sorties au restaurant avec des amis. De même, une personne hospitalisée peut se trouver dans un état physique douloureux, mais être remplie de joie et avoir envie de serrer dans ses bras l'ami qui vient lui rendre visite. Elle peut aussi chercher, malgré ses douleurs, à être stimulée sur le plan intellectuel, comme ce fut le cas pour une petite fille atteinte d'un cancer dont le rêve était de posséder un ordinateur. L'interaction entre la douleur et l'attrait pour la vie affective ou cognitive peut conduire la personne à reprendre goût à certaines activités favorables à sa guérison.

La juxtaposition des zones de confort des trois dimensions de l'expérience peut être représentée de façon tridimensionnelle. Dans cette représentation, chacun des trois continuums correspond à un axe, et les trois axes définissent alors des espaces tridimensionnels de confort, d'inconfort et de dysfonction. On peut représenter l'espace de confort par une sphère qui recouvre l'intersection des zones de confort de chacun des continuums de tension (voir figure 8).

Cet espace de confort est lui-même entouré d'un espace d'inconfort qui correspond à l'espace défini par les zones d'inconfort de chacun des trois continuums. L'espace d'inconfort peut être représenté par une sphère qui viendrait recouvrir la première. Cette sphère correspond à l'espace ajouté par les zones d'inconfort de chacun des axes (voir figure 9).

1. Voir les travaux de Zajonc (1980, 1984), pour qui les processus cognitif et affectif sont des processus indépendants qui peuvent s'influencer.

FIGURE 8  
ESPACE DE CONFORT

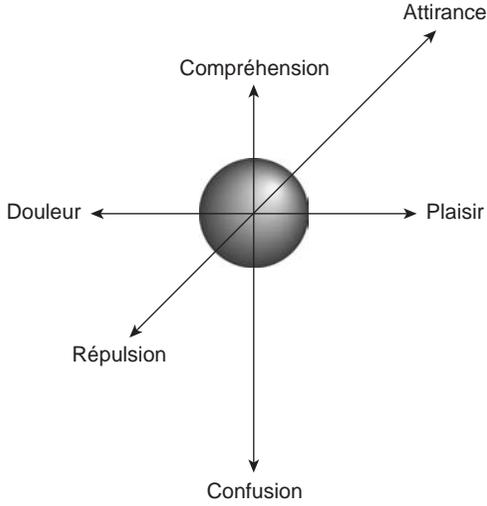
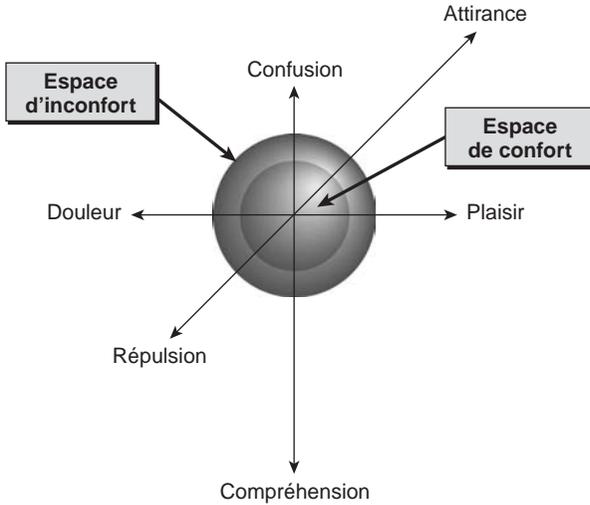


FIGURE 9  
ESPACE D'INCONFORT



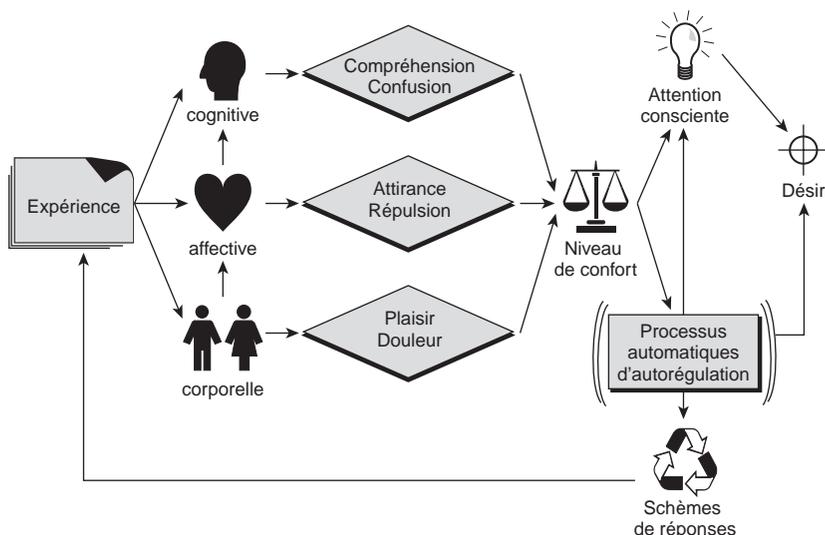
Les espaces de confort, d'inconfort et de dysfonction ne sont pas directement perceptibles en eux-mêmes. Il ne s'agit que d'abstractions, de représentations illustrées ici pour mieux comprendre le fonctionnement de la personne. Ce qui est par contre perceptible, ce sont les stratégies que la personne utilise pour maintenir ou rétablir son niveau de confort. Les espaces de confort et d'inconfort se concrétisent dans les efforts déployés par la personne pour maintenir ou pour rétablir son niveau de confort.

## LES SCHÈMES DE RÉPONSES

Chaque personne développe au cours de sa vie des manières bien à elle de maintenir et de rétablir son niveau de bien-être ou de mal-être habituel. Chacun développe des façons de faire et d'être, c'est-à-dire de se comporter, de sentir et de penser. Ces manières de faire et d'être définissent des schèmes ou *patterns* de réponses<sup>2</sup> que l'individu répète ou tente de répéter d'une situation à l'autre. Il s'agit d'habitudes, de séquences de comportement, de scénarios de vie, etc. Par exemple, face à un échec, un tel se sent toujours coupable. Reconnaître ses torts le rendrait plus mal à l'aise. Pour tel autre, accomplir son devoir, même pénible, lui est plus confortable que ne le serait le fait de se rebeller. Un autre est spontanément plus accusateur, car il se sent plus à l'aise avec cette stratégie. Un autre cherche à expliquer et à comprendre, un autre veut discuter, un autre a tendance à s'isoler, etc. Certains se sentent toujours victimes, d'autres sont plus fonceurs ou accusateurs. D'autres encore cherchent constamment à comprendre, à planifier. Dans tous les cas, les schèmes de réponses correspondent à un enchaînement récurrent de pensées, d'émotions et de comportements qui permettent de maintenir ou de rétablir le niveau de tension à l'intérieur des limites de l'espace de confort. Ils permettent à la personne de se retrouver dans une situation connue et avec laquelle elle sait composer (voir figure 10).

2. La notion de schème de réponses est apparentée au concept de *pattern* ou *schéma* utilisé en psychologie sociale et en sciences cognitives. Les chercheurs s'entendent généralement pour dire du schéma qu'il : « a) est une structure interne parfois associée à des structures et à des processus physiologiques; b) forme une unité organisée de connaissances; c) est propre à un domaine pertinent tel que le soi, ou un aspect du soi; d) est changeable par l'expérience; e) guide l'attention et l'activité de la personne; et f) permet l'assimilation de connaissances appropriées pour le schéma de sorte que les expériences sont perçues, remises en mémoire et rappelées en fonction du schéma » (Schlenker, 1985). « En somme, un schéma est à la fois contenu et processus » (Vallerand, 1994, p. 135). Cette notion peut aussi être rapprochée des notions de « script » (Schank et Abelson, 1977) et de scénario de vie développées par Berne (1976, 1983), qui se présentent comme des assemblages de généralisations issues d'expériences passées et qui organisent et guident le traitement de l'information contenue dans l'expérience actuelle de la personne. Les schèmes pourraient aussi être rapprochés de ce que Varela *et al.* (1993) nomme l'*esprit computationnel* et qui est, par définition, inaccessible à l'attention consciente qui, elle, relèverait de l'*esprit phénoménologique*.

FIGURE 10  
LES SCHEMES DE REPONSES



Les schémas qui répondent adéquatement à certaines situations, c'est-à-dire qui réussissent à maintenir le niveau de bien-être ou de mal-être habituel, se mettent en branle de manière automatique, sans réel recours à l'attention consciente. Par exemple, lorsqu'une personne doit traverser une rue, il est très probable que les gestes de précaution nécessaires seront faits même si la personne pense à autre chose. En revanche, il est peu probable que celle-ci se rappellera exactement ses gestes. L'enchaînement de comportements, d'émotions et de pensées s'effectue en quelque sorte en mode de pilotage automatique.

Les schémas de réponses automatiques sont un enchaînement de réponses automatiques, spontanées et généralement inconscientes, dans la façon de se comporter, de sentir ou d'expliquer les choses qui favorisent le maintien et l'amélioration des conditions de survie de la personne. En ce sens, ils peuvent être associés à des habitudes et à des rituels de comportement. Par exemple, nous respectons tous un certain rituel au moment de nous mettre au lit. Pour certains, il s'agit de regarder le journal télévisé, pour d'autres de lire quelques pages au lit. Quoi qu'il en soit, le respect de ce rituel favorise le passage de l'état d'éveil à celui de sommeil. En fait, le processus d'endormissement commence en même temps que celui du rituel. La personne commence à s'endormir au

moment où s'enclenche son rituel. Ces rituels simples illustrent l'idée du schème de réponses favorisant le maintien de la tension à l'intérieur de l'espace de confort. Les schèmes de réponses constituent cependant une réalité plus large et moins visible que ces exemples simples. Il ne s'agit plus seulement de favoriser le passage de l'état de veille à celui de sommeil, mais plutôt de faire face aux nombreuses situations de vie qui se présentent continuellement, en réponse aux conflits entre personnes, au manque d'argent, à la crise de l'enfant, à l'adversité et au succès, etc. En effet, les schèmes de réponses automatiques désignent plus qu'un simple enchaînement séquentiel et circonscrit de comportements ; ils renvoient aussi à des manières récurrentes de sentir ou de penser. Si un rituel est un schème de réponses, un schème de réponses peut être plus qu'un rituel. Aussi, les précédents exemples d'*habitudes* et de *rituels* ne peuvent être considérés comme des schèmes de réponses que dans la mesure où ils sont pris dans un sens très large englobant tant les comportements que les manières de réagir émotivement ou de penser.

## LE DÉVELOPPEMENT DES SCHÈMES DE RÉPONSES

Ces schèmes de réponses se développent dès la naissance, puis se complexifient sans cesse jusqu'à la mort de la personne. Sa vie durant, chacun manifeste une propension à répéter un certain enchaînement d'actions et de réponses. En fait, chaque réponse de l'organisme (comportement, émotion ou pensée) qui permet de rétablir le confort et la sécurité de l'ensemble de l'organisme a tendance à être répétée. Avec le temps, ces schèmes de réponses se développent, se structurent et se complexifient constamment. S'y ajoutent continuellement des nuances qui permettent de moduler les réponses en fonction des diverses variations de situations qui se présentent. Aussi les schèmes de réponses automatiques ne sont-ils pas des copies exactes de tactiques ou de stratégies déjà utilisées. Ce sont des structures d'enchaînement des réponses de la personne à des situations semblables. Ils correspondent aux similitudes dans les manières d'être et de faire de la personne dans différentes situations ou à différents moments. Par exemple, on reconnaîtra quelqu'un simplement à sa manière de marcher, ou encore on observera une certaine similitude entre ses manières de réagir à une situation d'agressivité dans l'enfance et ses manières actuelles de réagir au même genre de situation.

L'expérience passée est un vaste réservoir de manières d'être, de ressentir et d'agir d'où émergent les schèmes de réponses sans que la personne elle-même sache trop pourquoi elle réagit de la sorte. Lorsque la personne entre dans une zone d'énervement, les manières qu'elle a apprises tout au long de sa vie de faire face à des situations semblables

refont surface. Ces anciennes manières sont habituellement adaptées avant qu'elle en développe de nouvelles. Il s'agit là d'une procédure normalement économique, mais qui peut parfois s'avérer contre-productive et même dysfonctionnelle lorsque les stratégies déployées ne sont pas bien adaptées à la situation du moment. De plus, ces divers enchaînements de pensées, d'émotions ou de comportements deviennent plus difficiles à changer dans la mesure où ils ont permis ou permettent encore l'autorégulation de la tension. Par exemple, une personne qui s'est bâti une stratégie de rébellion pour maintenir son intégrité face à l'autorité familiale peut éprouver des difficultés à s'adapter au monde scolaire.

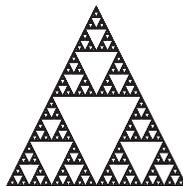
La manière d'être d'une personne est constituée d'une masse de schèmes de réponses tous entremêlés qui ont pour fonction d'assurer le maintien et l'amélioration des conditions de survie de la personne. Avec le temps, ces schèmes de réponses automatiques font eux-mêmes partie des conditions de survie de la personne. En conséquence, le maintien de leur intégrité, c'est-à-dire leur non-transformation, est un gage de sécurité et de confort pour la personne. Le fait que celle-ci maintienne ses schèmes de réponses intacts est une garantie de survie. Éventuellement, ces schèmes finissent par avoir pour fonction d'assurer mutuellement leur survie. D'une certaine façon, tout se passe comme si ces schèmes avaient la capacité de s'auto-organiser. Chaque schème de réponses peut être conçu comme une entité propre qui cherche elle-même à survivre. Tout ce qui vient menacer le bon déroulement d'un schème de réponses est perçu par l'organisme comme une menace à son intégrité et suscite en conséquence une augmentation du niveau de tension, laquelle fait porter l'attention consciente vers cet imprévu. Par exemple, une personne fume habituellement lorsqu'elle prend un verre de vin avec des amis. Si elle est invitée à l'improvisiste au restaurant, elle ressentira vraisemblablement une augmentation de tension devant l'éventualité qu'il n'y ait pas de place dans la section fumeur. De même, une personne habituée à se faire répondre avec une certaine agressivité ressentira une augmentation de son niveau de tension si la réponse de son interlocuteur est plutôt empreinte de bienveillance.

Le développement des schèmes de réponses automatiques débute par quelques gestes faits au hasard en fonction des déterminismes génétiques et environnementaux. Les réponses de la personne aux stimulations de l'environnement se structurent, allant jusqu'à créer toute la complexité de la personnalité et de l'idiosyncrasie de chacun. On peut illustrer le développement de ces schèmes de réponses à l'aide du processus de formation du givre sur une fenêtre. D'abord, une minuscule couche de glace apparaît en quelques endroits de la fenêtre. Les lieux de naissance

de ces cristaux de givre sont déterminés par le hasard des courants d'air, du taux d'humidité ou de la disposition de la fenêtre. Lentement ces cristaux se transforment en traînées aux motifs de plus en plus complexes jusqu'à se rejoindre et à couvrir l'ensemble de l'espace disponible. On peut aussi comparer le développement des schèmes de réponses au processus d'élaboration des images fractales<sup>3</sup>. Les fractales se construisent par l'application répétée d'une même transformation à un objet de départ. Chaque transformation augmente ainsi la complexité du nouvel objet. Toutefois, la structure des parties de ce nouvel objet est toujours la même que la structure globale de l'ensemble. Autrement dit, les fractales présentent toujours un même schème ou *pattern*, et ce, peu importe l'échelle – micro ou macro – selon laquelle on les observe. Ce schème définit en quelque sorte les limites à l'intérieur desquelles des événements aléatoires peuvent prendre place.

Les réponses du nouveau-né aux stimulations du milieu sont essentiellement réflexes et émotives. Puis, à mesure que se développent les fonctions cognitives, l'enfant devient capable de perfectionner ses schèmes de réponses. Par exemple, il trouve le sein en gigotant, alors qu'un autre l'obtient en pleurant et qu'un autre souffre en tétant. Plus tard, dans la mesure où ce début d'organisation du comportement continue à donner les fruits escomptés, l'un, lorsqu'il aura faim, pourrait être porté à agir, l'autre pourrait se plaindre, tandis que le dernier pourrait endurer en silence. De même, un enfant qui réussit à obtenir ce qu'il veut en racontant des mensonges peut à la longue développer une certaine aisance face au malaise et à la peur d'être démasqué qu'il ressentait lorsqu'il mentait. Il peut, à force d'atteindre ses objectifs, devenir à l'aise avec cet état de tension. Aussi, plus tard, en situation de stress, il pourra chercher à résoudre une situation par le mensonge, puisque cette stratégie lui aura déjà assuré des succès par le passé.

3. Le terme « fractal » a été inventé par le mathématicien Mandelbrot en 1975. Le tamis de Sierpinski (1915) et le flocon de von Koch (1904) sont des exemples de structures fractales.



Voir aussi les sites Web suivants :

<<http://fractals.iuta.u-bordeaux.fr/jpl/histoire.html>> ;  
 <<http://rtsq.grics.qc.ca/aiguillart/projet/rech/artmath/fractal/fractale.htm>> ;  
 <<http://poynting.phy.ulaval.ca/phy/etudiant/dmartin/fractal/intro.html>> .

## LA PERCEPTION ET LA COMPLEXIFICATION DES SCHÈMES DE RÉPONSES

Les schèmes de réponses sont parfois assez faciles à reconnaître pour un observateur. Cependant, il est en général difficile pour une personne de décrire clairement les schèmes de réponses automatiques associés à son espace de bien-être ou de mal-être habituel car, ceux-ci étant spontanés et automatiques, ils ne sollicitent pas directement l'attention consciente<sup>4</sup>. En effet, percevoir les schèmes de réponses d'une personne demeure une opération délicate tant pour la personne elle-même que pour un observateur externe. Il y a toujours des éléments de ses schèmes de réponses qui échappent à la personne et d'autres qu'elle est en mesure de percevoir. Comme le poisson qui ne voit pas qu'il est dans un aquarium, la personne ne perçoit habituellement pas ses propres schèmes de réponses. De même, ces schèmes de réponses automatiques passent parfois inaperçus aux yeux de l'entourage de la personne parce que cet entourage est habitué à ces manières habituelles de réagir. Dans ce cas, il s'agit en quelque sorte de phénomènes qui échappent à l'attention de tous<sup>5</sup>. La séduction qui opère entre deux personnes est un exemple de situation où peuvent se produire de tels phénomènes qui passent inaperçus aux yeux des personnes concernées. Certains éléments sur lesquels repose le processus de séduction, comme le rôle de l'odeur, du mimétisme, du rythme des gestes, etc., échappent souvent aux protagonistes.

L'attention consciente de la personne peut cependant être attirée vers ces schèmes de réponses automatiques par les rétroactions de son entourage ou par l'inconfort que ses propres schèmes de réponses peuvent parfois indirectement provoquer. Ce dernier cas se produit lorsque les réactions habituelles deviennent elles-mêmes une cause d'augmentation de la tension et de l'inconfort. Par exemple, un enfant élabore lentement dans ses interactions familiales autour de l'alimentation un schème de réponses où il fait le difficile et sélectionne constamment tous ses aliments, souvent au grand désespoir de ses parents. Par cette habitude,

4. Dans le même esprit, Lewin (1959) considérait que les stimuli sociaux peuvent influencer le comportement de la personne par l'intermédiaire des forces liées aux normes et aux valeurs du groupe sans que la personne porte une attention consciente explicite à ces stimuli sociaux.
5. Luft (1961) synthétisa la répartition des aires d'attention consciente à l'aide d'une matrice connue sous le nom de « fenêtré de Johari » :

### RÉPARTITION DES AIRES D'ATTENTION CONSCIENTE SELON LA FENÊTRE DE JOHARI :

Éléments	Connus de moi seul	Inconnus des autres
Connus des autres	Aire publique	Aire aveugle
Inconnus des autres	Aire cachée	Aire inconnue

Voir aussi les sites Web suivants :

<[http://www.noogenesis.com/game\\_theory/johari/johari\\_window.html](http://www.noogenesis.com/game_theory/johari/johari_window.html)> ;  
<[http://www.knowmegame.com/Johari\\_Window/johari\\_window.html](http://www.knowmegame.com/Johari_Window/johari_window.html)> .

l'enfant maintient un niveau global de tension interne avec lequel il est habitué de vivre et qui peut répondre par ailleurs à plusieurs besoins. Il obtient une attention qu'il n'aurait peut-être pas autrement et réussit à se nourrir en évitant des sensations nouvelles qui lui sembleraient désagréables en bouche. Il n'ingurgite que des aliments déjà connus de lui et qui se sont avérés inoffensifs. Il est en conséquence assuré de ne rien manger qui lui soit néfaste. Par contre, ce schème de réponses qui assure généralement son confort devient lui-même source de tension lorsque l'enfant doit faire face à une situation nouvelle, par exemple un séjour prolongé chez un ami ou dans un camp de vacances. Ses habitudes alimentaires deviennent alors elles-mêmes source d'une augmentation de sa tension jusqu'à un niveau inconfortable. Il doit choisir entre deux inconforts : manger une nourriture inhabituelle ou risquer de déplaire. La situation est, à son échelle, une petite crise. Comment fera-t-il dans ce nouveau milieu pour continuer à faire la fine bouche sans créer un inconfort qui dépassera ses limites habituelles ? Spontanément, il cherchera une façon de continuer à sélectionner sa nourriture sans attirer l'attention outre mesure. Si cela se révèle impossible, il devra prendre un risque par rapport à ses habitudes. Par exemple, il pourra se risquer à ingurgiter quelque chose d'inhabituel ou encore s'habituer à un nouveau degré de tension. De plus, de retour dans son environnement familial habituel, il pourra à nouveau refuser de varier son alimentation. Il cherchera alors à complexifier son schème de réponses en créant des variations circonstanciées : ce n'est pas pareil là-bas, les recettes sont différentes, etc.

Rappelons que, si la raison d'être de ces schèmes de réponses est de ramener le niveau de tension à l'intérieur des limites de l'espace de confort, cela ne signifie pas que leur fonction soit de maintenir la personne à l'intérieur d'un espace de paix. L'espace de confort, en effet, n'équivaut pas nécessairement à quelque chose de paisible. Il correspond à l'état de tension corporelle, émotive et cognitive ressenti pendant la manifestation des schèmes de réponses qui assurent la survie de l'organisme. Ainsi, les manières d'agir, de penser et de ressentir les choses d'une personne peuvent faire en sorte que celle-ci cherche, malgré le succès qu'elle connaît, à percevoir les éléments encore perfectibles de la situation. C'est le cas, par exemple, de l'étudiant modèle qui collectionne les « A » et les « 90 % » et qui, après un examen fort bien réussi, réagit uniquement en soulignant les points où il aurait pu faire mieux. Cette réaction, ce schème de réponses lui permet de maintenir le niveau de tension qui l'habitait lorsqu'il travaillait à préparer et à réussir son examen. Par ailleurs, si certains recherchent la tension émotive, d'autres l'évitent. Si certains recherchent une certaine tension cognitive qui correspond à leur zone habituelle de bien-être ou de mal-être en se confrontant

par exemple aux contradictions ou aux idées nouvelles, d'autres tendent à éviter cette tension cognitive en recherchant surtout des informations qui confirment leurs propres pensées.

Les schèmes de réponses ne disparaissent pas lorsque la survie ou l'amélioration des conditions de survie sont assurées. Ils perdurent. Ainsi, la personne qui rêve que son conjoint (ou sa conjointe) sera plus disponible parce qu'il vient d'obtenir une promotion se trompe. En effet, le conjoint n'a pas assumé des responsabilités et travaillé pour obtenir cette promotion, mais l'a plutôt obtenue parce que sa manière de réagir, ses schèmes de réponses le portent à être disponible et à travailler fort. Il ne cessera pas tout à coup. Il ne peut pas transformer brusquement une manière d'être qui a toujours assuré son succès. Au contraire, ses schèmes de réponses peuvent même devenir dysfonctionnels en se développant davantage ou en se maintenant alors que la situation ne l'exige plus. Le conjoint pourra donc travailler encore plus fort qu'avant la promotion. Or, lorsque l'environnement ou les besoins changent avec le temps, les anciens schèmes peuvent devenir inutiles ou même dangereux. Ils peuvent provoquer une hausse de la tension au-delà même des limites de l'inconfort, ou encore maintenir le niveau de tension en dehors de l'espace de confort plutôt que de l'y ramener. De plus, un schème de réponses efficace sur un plan peut entraîner des effets dysfonctionnels sur d'autres. Ainsi, les schèmes de réponses qui assurent le succès professionnel de l'un des deux conjoints peuvent menacer la survie du couple. Pensons également aux comportements liés à la consommation de cigarettes qui procurent un certain confort psychologique tout en constituant une menace pour la santé physiologique. De même, les comportements phobiques permettent d'éviter des situations anxiogènes, mais peuvent entraîner des répercussions très inconfortables sur les plans social et professionnel.

## LES SPHÈRES D'ACTIVITÉS ET LEURS AMALGAMES DE SCHÈMES

À chaque sphère d'activités comme le travail, la famille, les relations amicales, etc., correspond un ensemble de schèmes de réponses. Cet ensemble est un amalgame de manières d'être et de réagir propres à chaque personne dans chacune de ses sphères d'activités. Ces amalgames de schèmes de réponses automatiques relatifs à une sphère d'activités ou à un thème donné – sexualité, manière d'exprimer sa colère ou d'expliquer les choses, etc. – définissent autant d'espaces de confort et d'inconfort. Par exemple, sur le plan des relations de travail, l'espace de confort est défini par l'efficacité des schèmes de réponses qui lui sont rattachés. Une personne se sent à l'aise tant que ses manières d'être et d'agir avec ses collègues réussissent à maintenir le niveau de tension auquel elle est

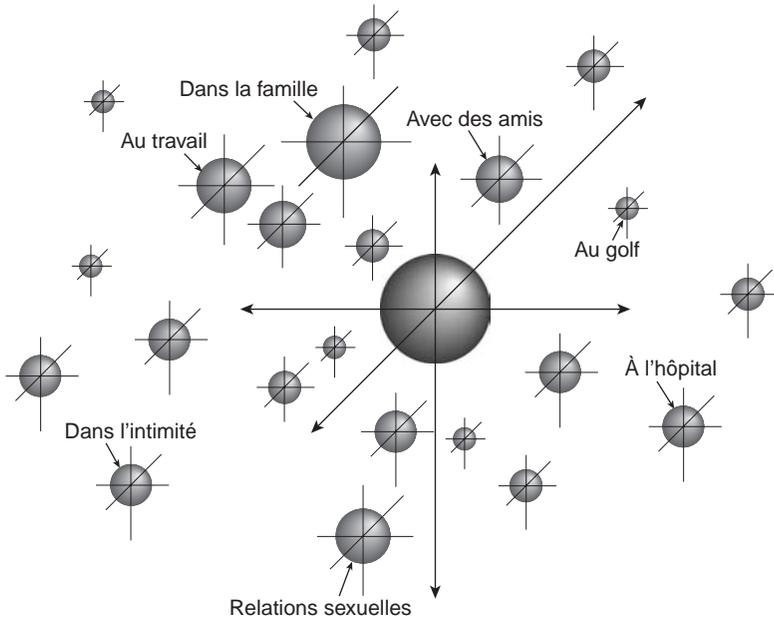
habituee. Rappelons, ici encore, qu'il se peut que ce niveau de tension « confortable » ne corresponde pas à des relations cordiales, mais plutôt à des relations tendues et agressives.

Les espaces définis par ces assemblages ou groupements de schèmes de réponses se distinguent les uns des autres, tout comme les sphères d'activités prises en référence<sup>6</sup>. Par exemple, l'espace de bien-être ou de mal-être habituel relativement à *nos relations de travail* est peut-être fort différent de l'espace de confort défini par rapport *aux schèmes de réponses sexuelles à l'adolescence* ou par rapport à *nos habitudes de contribution aux tâches domestiques maintenant que nous sommes parents* ou, encore, par rapport à *nos manières d'être en relation avec les diverses formes d'art au moment où nous arrivons à la retraite*, etc. En outre, pour une personne donnée, il n'y a pas de nombre fini de ces sphères d'activités. En fait, il existe autant d'espaces de confort, d'inconfort et de dysfonction que nous pouvons définir de sphères d'activités, d'objets de relation ou de thématiques. On peut penser aux relations avec les enfants, les voisins, la police, les clochards, ou encore aux situations liées au travail, à la maison, aux relations sexuelles, aux enfants, aux activités sportives, aux décisions importantes en vacances, aux réunions de famille où tel oncle est présent, etc. À chacun de ces objets de relation correspond un ensemble de schèmes de réponses qui contribuent, selon leur efficacité respective, au maintien du niveau de bien-être ou de mal-être habituel.

Le cumul de ces sphères d'activités avec les schèmes de réponses automatiques qui leur sont associés engendre une sorte de constellation d'espaces de bien-être ou de mal-être habituel correspondant à autant de regroupements de schèmes de réponses. Il ne s'agit pas d'un objet unifié ou monolithique. Au contraire, le cumul de ces sphères d'activités donne plutôt lieu à un découpage et à des regroupements arbitraires établis en fonction des préoccupations de l'observateur. Certaines sphères peuvent même être invisibles à quiconque, même à la personne concernée (voir figure 11). Par exemple, il existe de nombreux domaines par rapport auxquels la personne et son entourage peuvent n'avoir jamais pensé à définir celle-ci. Ni l'un ni l'autre ne peut alors répondre à des questions comme : Comment est cette personne dans les rencontres familiales ? Comment est-elle lorsque quelque chose l'irrite ? Comment est-elle lorsqu'elle apprend ?

6. Cette notion de sphère d'activités peut être rapprochée de la structure d'organisation cognitive des « schémas sur soi » bâtie par Markus (1977).

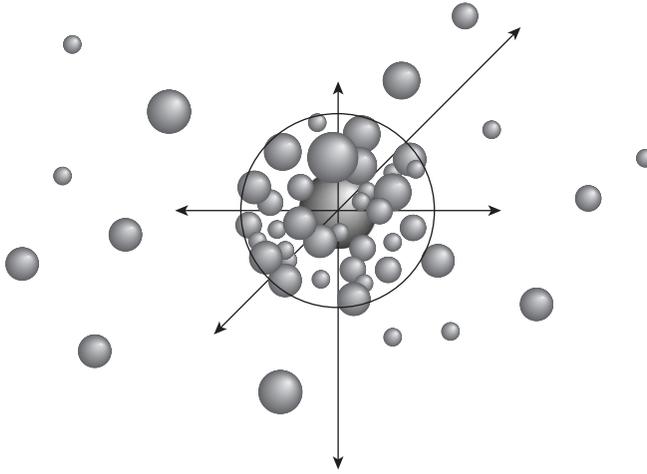
FIGURE 11  
CONSTELLATION DES ESPACES DE CONFORT



## LES SCHÈMES DE RÉPONSES ET LA PERSONNALITÉ

En observant cette constellation d'espaces de confort, illustrés ici à l'aide de sphères, on peut imaginer qu'une masse ou un noyau plus dense apparaît dans la constellation. Ce noyau représente les différents états physiques de douleur-plaisir, affectifs d'attraction-répulsion et cognitifs de confusion-précision qui caractérisent la personne (voir figure 12). Indirectement, il représente aussi le cumul des schèmes de réponses qui servent à maintenir le niveau de tension à l'intérieur des espaces de confort correspondants. En fait, les divers schèmes de réponses associés au maintien des différents espaces de confort propres à chaque sphère d'activités s'assemblent entre eux de manière à former une structure globale où, avec le recul, il devient possible de dégager des schèmes globaux ou métaschèmes. Ainsi, en prenant du recul par rapport aux schèmes de réponses manifestés par une personne dans diverses sphères d'activités, on pourra en dégager certaines similitudes dans les manières de réagir. On observera, par exemple, qu'une personne a plutôt tendance à manifester des comportements de conciliation, tandis qu'une autre cherche généralement à provoquer.

FIGURE 12  
NOYAU CARACTÉRISTIQUE



Ce noyau représente en quelque sorte ce qui est communément désigné par le caractère, la personnalité ou la manière d'être d'une personne. La personnalité correspond à un niveau global d'organisation des « manières d'être » de la personne, tandis que les habitudes ou les traits de caractère se situent à un niveau plus simple d'organisation des comportements. Aucune appellation – habitude, manière d'être, schème de réponses, trait de personnalité, etc. – ne peut recouvrir l'ensemble des différents niveaux de complexité auxquels renvoie la catégorisation des réactions corporelles, émotives et cognitives d'une personne. Ces appellations correspondent chacune à différentes représentations conceptuelles plus ou moins complexes des réactions possibles de la personne.

Cette représentation de la personne a l'avantage d'illustrer que les perceptions de soi et des autres dépendent du point de vue de l'observateur. Ces perceptions varient selon l'angle adopté. La perception de ce noyau de schèmes de réponses, l'image qu'une personne se fait d'elle-même ou des autres constitue plus une construction de l'esprit qu'une vérité. Cette image, cette perception que chaque personne développe pour chaque être avec lequel elle entre en relation est en quelque sorte une abstraction, une construction émergeant du cumul et de la juxtaposition des sphères perçues. Chaque personne possède son propre point de vue sur le noyau des autres et sur le sien propre. Tout observateur a un point de vue différent sur chaque personne selon sa propre situation qui, elle-même, peut se modifier avec le temps. Chacun voit et organise sa

représentation de l'autre et de soi selon les schèmes de réponses qu'il est en mesure de percevoir chez les autres et chez lui-même en fonction de ses propres schèmes de réponses.

Les représentations de soi et des autres sont construites à partir des indices qui ont sollicité l'attention consciente de l'observateur. Il s'agit en quelque sorte d'une image formée à partir des seuls comportements ayant sollicité l'attention consciente de la personne qui cherche à élaborer cette représentation. Ces éléments qui sollicitent l'attention sont les éléments les plus susceptibles d'« énerver » l'observateur, c'est-à-dire les plus susceptibles de causer une variation de son niveau de tension, puisqu'ils ont attiré son attention. En conséquence, l'image que chacun se fait de lui-même et des autres est construite à partir d'éléments non neutres. Elle est formée à partir d'éléments qui suscitent au moins un léger énervement positif, s'il s'agit d'excitation, ou négatif, s'il s'agit de malaise. Lorsqu'une personne essaie de se définir elle-même ou de circonscrire les caractéristiques de quelqu'un d'autre, elle repère des éléments stables et récurrents parmi les éléments qui ont été à un moment ou à un autre une source de tension inhabituelle chez elle. Par exemple, certaines constantes dans les réactions d'une autre personne peuvent nous apparaître claires, en raison de notre propre histoire, tout en n'étant pas facilement perceptibles pour la personne concernée ou pour une autre personne. Une personne dont les parents étaient alcooliques peut reconnaître chez d'autres des problèmes liés à l'alcool à partir de certains indices qui échapperont à d'autres. De plus, l'image que chaque personne développe des autres n'est jamais exactement la même. Elle varie selon la situation et la période de la vie. Le même raisonnement s'applique aussi à soi-même.





---

## LES VOIES DE L'INTÉGRITÉ

*The beasts are mortal, but they do not know or fully understand that fact; the gods are immortal, and they know it – but poor man, up from beasts and not yet a god, was that unhappy mixture: he was mortal, and he knew it.*

Dieu est conscient de son immortalité,  
les animaux sont inconscients de leur mortalité;  
l'être humain, assis entre deux chaises,  
est conscient de sa mortalité.

**Ken Wilber**

© 2002 – Presses de l'Université du Québec

Édifice Le Delta I, 2875, boul. Laurier, bureau 450, Québec, Québec G1V 2M2 • Tél. : (418) 657-4399 – [www.puq.ca](http://www.puq.ca)

Tiré : *Pour un renouvellement des pratiques d'éducation morale : six approches contemporaines*,

Nancy Bouchard (dir.), ISBN 2-7605-1151-0 • D1151N

Tous droits de reproduction, de traduction ou d'adaptation réservés

## L'ATTENTION CONSCIENTE: UNE BOUGIE DANS LA NUIT

L'attention consciente est à la fois centrale et cruciale, limitée et accessoire dans la détermination du comportement. Elle est centrale parce qu'elle est le lieu de la subjectivité ; elle est inhérente à l'expérience même de la vie. Elle est cruciale parce qu'elle est le siège de l'action volontaire. Elle est limitée, puisque la partie conscientisable de l'expérience, la partie qui peut faire l'objet d'une attention et d'une représentation, est infinitésimale par rapport à l'ensemble de la personne. Dans le même ordre d'idées, elle est accessoire, parce que la personne est plus qu'une volonté à l'œuvre étant donné que la majeure partie de ce qu'elle est et fait échappe à son contrôle : la masse des déterminants qui s'exercent sur sa vie dépasse grandement le petit espace éclairé par l'attention consciente. Mais il demeure que tous les changements intentionnels ne dépendent que de ce frêle instrument. C'est pourquoi nous nous employons dans cette section à définir l'attention consciente.

D'entrée de jeu, nous devons reconnaître que toute tentative d'explication du phénomène de l'attention consciente<sup>1</sup> est nécessairement réductrice : l'attention consciente est et demeure un mystère. Tout inhérente qu'elle soit à l'expérience humaine, dont elle se révèle le joyau, elle est quasiment impossible à cerner. Nous nous attardons ici à l'examiner sous l'angle de sa contribution au maintien et à l'amélioration des conditions de survie de la personne. En d'autres termes, le rôle de l'attention consciente dans le maintien de l'intégrité de la personne est au cœur de la présente tentative de représentation ou d'explication du phénomène.

Des trois dimensions explorées jusqu'à présent (corporelle, affective et cognitive), l'attention consciente relève de la dimension cognitive. Toutefois, l'attention consciente permet de s'exprimer sur les dimensions corporelle et affective. Autrement dit, lorsqu'une personne fait porter son attention consciente sur un objet ou sur un événement, elle se construit une représentation de cet objet ou de cet événement. De ce point de vue, l'attention consciente n'est ni un état ni un contenu, mais plutôt une activité. Elle se situe à un palier supérieur du traitement des informations. Sur le plan opérationnel, l'attention consciente correspond à la possibilité de pouvoir concentrer nos capacités d'analyse et de synthèse de l'information sur quelques éléments choisis de façon à pouvoir en élaborer une représentation. Elle permet même à la personne

1. Pinard (1989) présente la problématique de l'étude de la conscience humaine en psychologie et de son rôle dans le développement de la personne.

de former certaines représentations de ses propres processus de traitement cognitif des informations. On parle alors de métacognition ou de processus métacognitifs<sup>2</sup>.

L'action de représenter correspond à l'action de rendre sensible une réalité quelconque au moyen d'images, de figures, de symboles ou de signes. Analogiquement, la représentation est à l'attention consciente ce que la photographie est à l'appareil photo. L'attention consciente est partie intégrante du processus d'élaboration des représentations, que la personne peut alors tenter ou non de communiquer. Ainsi, affirmer qu'une personne fait preuve d'attention consciente signifie que cette personne est en mesure d'exprimer d'une manière ou d'une autre sa propre attention au monde, sa propre expérience du monde. Elle peut en exprimer quelque chose. Cette possibilité d'exprimer une représentation n'est pas limitée ici à l'utilisation du langage verbal. La personne peut utiliser d'autres formes d'expression : gestes, dessins, danse, formules mathématiques, etc. À l'inverse, si elle ne peut rien exprimer, sous quelque forme que ce soit, concernant l'objet de son attention dans une situation donnée, cela implique qu'elle n'a pas pris conscience du phénomène, qu'elle n'en a pas de représentation. L'expression ou la communication de la représentation est l'indicateur qui permet à chacun de se construire une représentation des autres personnes comme étant des êtres conscients, c'est-à-dire de présumer que les autres personnes sont conscientes. Par exemple, si l'on attire l'attention d'une personne sur un geste qu'elle fait sans y prêter attention ou inconsciemment, disons un tic, elle pourrait réagir en disant qu'elle n'en était pas consciente, qu'elle ne s'en était pas aperçue. Par contre, si la personne peut exprimer quelque chose à ce sujet d'une façon ou d'une autre, on présumera qu'elle en était consciente. Dans le cas contraire, on reste dans l'expectative.

Aussi, le fait de dire que certains individus sont plus conscients que d'autres signifie qu'on a constaté que ces personnes ont développé et peuvent exprimer une représentation plus détaillée de certains aspects de leur environnement ou d'elles-mêmes. En effet, quand on dit que quelqu'un est plus conscient que d'autres, on suppose en ce sens à partir d'indices observables et comportementaux. Ainsi, la personne peut exprimer plus de choses sur elle-même ou sur son environnement ou s'exprimer de façon plus approfondie ou plus originale que d'autres personnes. Ses représentations sont plus riches et elles lui permettent d'être attentive à de nouvelles informations grâce auxquelles elle raffinerait encore plus ses représentations. À l'inverse, dire qu'une personne est moins consciente

2. Voir A.L. Brown (1987), J.H. Flavell (1987), L. Lafortune, P. Mongeau et R. Pallascio (1998) et A. Pinard (1992).

que d'autres et que, par exemple, elle n'était pas consciente du conflit entre deux membres de son équipe de travail, c'est signifier qu'elle ne pouvait pas en exprimer une représentation.

Il peut paraître tautologique de parler d'*attention consciente*, mot *conscience* ne semblant rien ajouter au mot *attention*. Une personne attentive n'est-elle pas consciente par définition? Est-il possible de prêter inconsciemment attention à quelque chose? La réponse dépend en grande partie du point de vue qu'on adopte et du sens qu'on accorde à ces mots. La capacité de porter une attention à certains éléments de son environnement n'est pas réservée à l'être humain. Un chat, par exemple, peut être très attentif aux moindres mouvements de sa proie. On peut alors supposer qu'il possède une représentation suffisante – au moins gestuelle – de la situation pour agir, car il est capable de déterminer sa posture et le moment le plus opportun pour sauter sur sa proie. De même, on peut aussi supposer qu'un singe peut, en étant attentif, se construire une représentation d'une situation complexe, lorsqu'il s'agit par exemple d'attraper une banane hors d'atteinte. L'un et l'autre cependant ne possèdent pas les outils symboliques nécessaires pour s'exprimer sur l'objet de leur attention, ni communiquer une représentation d'eux-mêmes dans la situation. On sait que ces animaux peuvent être attentifs; on ne sait cependant pas s'ils sont conscients du fait qu'ils sont attentifs. Ainsi, l'expression *attention consciente* rend compte à la fois de la notion d'attention, de la présence d'esprit à quelque chose et de la capacité à se représenter soi-même (de la conscience de soi).

Du point de vue de la survie, de l'adaptation et du développement de l'organisme et de l'espèce, l'aspect conscient de l'attention consciente peut être considéré comme un épiphénomène découlant de la capacité d'un organisme à se prendre lui-même comme objet d'attention et de représentation<sup>3</sup>. L'attention consciente permet de se construire ou de préciser une « image », une représentation de son action. Elle permet l'élaboration de nouvelles représentations et la transformation des représentations existantes. Ces représentations se construisent ou se précisent à partir des informations émotives, comportementales ou cognitives qui sollicitent l'attention consciente. La personne est alors en mesure de corriger son action, car ces « images » lui permettent un meilleur contrôle sur ses propres comportements et réactions. Par voie de conséquence, l'attention consciente favorise une meilleure adaptation de l'organisme. Dans cet esprit, l'attention et la conscience de soi ne constituent pas un

3. Ce que James appelait le soi « contenu ». Plus récemment, la notion de concept de soi a été particulièrement approfondie par L'Écuyer (1978, 1994).

but en elles-mêmes. La personne ne vit pas pour développer sa capacité d'attention consciente, elle développe cette capacité pour maintenir et améliorer ses conditions de survie.

Ce qui importe, pour comprendre le fonctionnement de la personne du point de vue du maintien et de l'amélioration de ses conditions de survie, ce n'est pas tant l'aspect conscient ou non de l'attention que la capacité de représentation qui lui est liée. En fait, la faculté de représentation peut être considérée comme l'habileté centrale du monde cognitif. En dernière analyse, c'est elle qui permet d'augmenter l'efficacité de l'action. Ainsi, lorsqu'une personne désire programmer l'enregistrement vidéo d'une émission de télé, elle est en mesure de planifier, d'évaluer et de corriger sa programmation à partir de la représentation qu'elle s'est construite du fonctionnement du magnétoscope. La représentation facilite le développement et la survie de l'organisme en lui permettant de mieux s'adapter à son environnement ou encore de modifier cet environnement pour l'adapter à ses besoins.

L'attention consciente se présente comme un mécanisme de construction des représentations dont la fonction est de contribuer à la régulation du maintien et de l'amélioration des conditions de survie. Elle exerce en quelque sorte un contrôle exécutif sur l'ensemble des activités et des conduites de la personne. L'attention consciente joue un rôle primordial dans l'apprentissage et le contrôle de soi. Elle est le lieu de décision des grandes orientations, le lieu où s'élaborent les intentions, les projets et les objectifs d'action. En ce sens, l'attention consciente est le siège de l'action volontaire. Elle permet de planifier, de contrôler, d'évaluer et de corriger l'action à partir des représentations que la personne s'est faites de son action<sup>4</sup>.

## LES BORNES DE L'ATTENTION CONSCIENTE

La capacité de l'attention consciente est cependant limitée, car elle ne peut considérer que quelques éléments à la fois, habituellement un seul. De plus, l'attention consciente ne se porte que sur certains éléments problématiques. Elle est donc toujours partielle par rapport à la richesse de l'expérience vécue par l'organisme, lequel enregistre continuellement une série de signaux qui n'atteignent pas tous l'attention consciente : seule une infime partie de la masse d'informations qui assaillent le cerveau occupe l'attention. L'expérience d'une chose ou d'un événement est

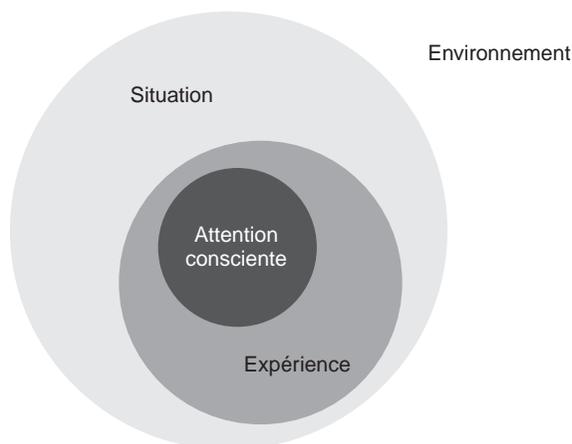
4. L'action volontaire demande ainsi généralement plus de temps de traitement que les réactions issues de schèmes de réponses automatiques. On peut observer ce temps de réaction plus long lorsque, par exemple, la présence de quelque chose ou de quelqu'un nous surprend. L'esprit reste alors comme en suspens pendant quelques instants. Voir les travaux de Dember et Warm (1979).

toujours plus vaste que ce à quoi la personne peut porter attention ; elle est plus riche que ce qui peut faire l'objet de son attention consciente, plus riche que ce que la personne peut consciemment percevoir. L'expérience correspond à l'ensemble des informations reçues et traitées par le cerveau et non seulement aux informations qui atteignent l'attention consciente. Par exemple, c'est souvent après un événement, au cours de conversations avec d'autres, que la personne se rend compte qu'elle en avait enregistré tel ou tel aspect. Il arrive qu'elle se dise : « Je n'avais pas porté attention, mais maintenant que tu en parles... ». L'expérience a été enregistrée mais non représentée, c'est-à-dire que la personne n'avait pas mis de mots ou d'images sur la sensation. Il en est de même lorsqu'une personne apprend « comment faire » une chose en observant quelqu'un d'autre. Le cerveau enregistre plus que ce que la personne pourrait déclarer avoir observé.

De plus, puisque seule une infime partie de notre expérience fait l'objet d'une attention consciente, seule une infime partie des informations captées sont organisées sous forme de représentations. Par ailleurs, avec le temps la personne accumule, sous forme de représentations ou de souvenirs à long terme, plus d'informations que l'attention consciente ne peut simultanément en prendre en considération. Ainsi, la personne ne peut considérer qu'une partie des informations qu'elle a stockées et qu'une partie de son expérience présente. Par exemple, lorsqu'une personne apprend à parler ou lorsqu'elle se familiarise avec une nouvelle langue, elle enregistre certaines règles de construction de phrases sans que ces règles aient nécessairement fait l'objet d'une attention consciente de sa part et, par conséquent, sans que ces règles aient nécessairement été encodées sous forme de représentations explicites ou formelles. La personne sait les utiliser sans être capable de les expliquer. Dans ce contexte, les informations sont stockées sans que la personne les organise consciemment en représentations. Avec ce genre d'enregistrement qui échappe à l'attention consciente, les réactions de la personne se produisent de façon automatique. Les mêmes éléments de contexte déclenchent les mêmes réactions, à la manière d'un réflexe. Chaque fois que quelqu'un élève le ton, la personne répond de manière ironique, chaque fois que quelqu'un pleure, elle se sent obligée de réagir, etc. Autrement dit, le fait que la personne enregistre des informations sans s'en rendre compte conditionne ses réponses dans différentes situations. Ces éléments contribuent de la sorte au développement et à la consolidation de ses schèmes de réponses automatiques.

Enfin, la situation dans laquelle se trouve la personne est elle-même plus vaste que l'expérience que celle-ci peut en avoir, au sens où cette situation contient plus d'informations que ses sens ne peuvent en capter

FIGURE 13  
IMBRICATION DE L'ATTENTION CONSCIENTE



même en dehors du champ de l'attention consciente. Certaines informations liées à l'événement ne sont jamais traitées par le cerveau et la plupart de celles qui le sont ne font pas l'objet d'une attention consciente. En résumé, l'expérience correspond à l'ensemble des informations captées par les sens ou issues de représentations déjà stockées. Plus large que l'attention consciente, elle lui est préalable. Elle n'englobe cependant pas non plus toutes les informations disponibles, car la situation et l'environnement fournissent plus d'informations que l'organisme ne peut en traiter (voir figure 13).

Une comparaison classique établit une analogie entre l'attention consciente et la pointe d'un iceberg. Ce qui occupe l'attention consciente constitue en quelque sorte la petite partie visible de l'iceberg. Nous l'avons vu, l'ensemble des informations enregistrées par les sens est beaucoup plus vaste que ce qui occupe l'attention à un moment donné. De même, la majorité des processus qui assurent la survie demeurent inconscients. Les opérations sous-jacentes à la perception, à l'analyse ou à la synthèse ainsi qu'à la création de nouvelles informations occupent la majeure partie de la capacité de traitement du système nerveux et demeurent généralement inaccessibles à l'attention consciente. Des fonctions viscérales de la digestion jusqu'à l'organisation des perceptions visuelles ou auditives, la plupart des opérations nécessaires à la survie échappent à l'attention consciente. Ces processus inconscients constituent la masse principale des traitements effectués par le système nerveux.

L'attention consciente peut aussi être comparée à ces systèmes d'éclairage de sécurité qui se déclenchent automatiquement dès que les capteurs enregistrent un mouvement ou une source de chaleur. Grâce à la sensibilité du réglage, la lumière jaillit au moindre mouvement. Tel le faisceau de lumière qui éclaire dans le noir, l'attention consciente éclaire ce sur quoi elle se porte, le reste demeurant dans l'ombre. Le faisceau de la lampe ne peut éclairer l'ensemble de la situation ; il n'éclaire qu'une infime partie de l'environnement. De même, l'attention consciente n'éclaire qu'une partie de l'expérience à la fois : au fur et à mesure que les différentes parties de l'environnement sont éclairées, la personne enregistre les informations et les met en relation de manière à obtenir une représentation de l'ensemble. Tantôt ce sont des bruits illicites et inattendus qui sont enregistrés, tantôt ce sont des émotions – ou encore des pensées ou des gestes – qui occupent le champ de l'attention consciente. Celle-ci se promène constamment, toujours attirée en priorité par ce qui pourrait pousser la personne en dehors de son espace de bien-être ou de mal-être habituel. Ce qui est éclairé devient objet d'attention consciente et ce qui est dans l'ombre demeure inconscient. « Inconscient » signifie que l'attention consciente n'a pas été sollicitée.

## **LA FIN DU PARADIS: LE DÉBUT DE L'INCONFORT**

Les signaux qui sollicitent l'attention consciente sont ceux qui sont associés à un inconfort ou à une excitation. Ils accaparent avant les autres l'attention consciente. Par exemple, si ce texte occupe actuellement votre attention consciente, il est plus que probable que le reste de votre environnement et même certaines sensations corporelles se situent dans une sorte d'ombre à la périphérie de votre attention consciente. Vous ne le réalisez pas jusqu'à ce moment. L'inconscience n'implique pas que les sens ont cessé de capter des informations, car ceux-ci continuent inlassablement leur travail. On pourrait dans cet esprit comparer l'attention consciente à un récepteur de radio ou de télévision. Les appareils récepteurs continuent de capter l'ensemble des signaux lorsqu'ils sont réglés sur une source d'information, mais seules les informations de la station syntonisée sont traitées. Il en est un peu de même avec l'attention consciente. Elle permet de régler les fonctions supérieures du cerveau sur certaines informations. Plus précisément, l'attention consciente se compare à un syntonisateur automatique qui dirige les informations problématiques vers les fonctions supérieures d'analyse et de synthèse.

En effet, l'attention consciente apparaît comme un phénomène généralement involontaire et automatique, lui-même soumis à la pulsion de maintien et de développement des conditions de survie. Les objets d'attention s'imposent spontanément en fonction des priorités déterminées par

le niveau de tension qu'elles suscitent dans l'organisme. D'ordinaire, une personne n'a pas beaucoup plus de contrôle sur ce dont elle est consciente ou non qu'elle peut en avoir sur ses émotions ou sur ses caractéristiques physiques. La capacité d'agir de la personne sur ces différents aspects de l'expérience se traduit par une réaction. La personne a la possibilité d'agir à partir de pensées, d'émotions ou de sensations qui sollicitent son attention consciente. De plus, l'attention consciente est en grande partie tributaire de l'inefficacité des schèmes de réponses automatiques à maintenir la personne dans son espace de bien-être ou de mal-être habituel. En outre, l'attention consciente elle-même emprunte des schèmes de réponses automatiques. Elle est aussi soumise à des habitudes. Par exemple, une personne peut être habituée par sa formation à porter attention au ton de la voix de ses interlocuteurs, alors qu'une autre sera plutôt sensible aux expressions verbales utilisées sans remarquer le ton de la voix et qu'une autre encore sera sensible à des aspects de la dynamique d'un groupe qui échapperont à ses collègues.

On peut objecter qu'une personne peut *volontairement* porter attention à quelque chose, qu'elle peut *volontairement* diriger et concentrer son attention sur des objets en particulier. L'attention consciente posséderait une dimension volontaire. Elle serait orientée et dirigée selon un but fixé par la personne. Et il est vrai qu'une personne peut décider, apparemment sans sollicitation particulière, de concentrer son attention sur une partie de son expérience dont elle n'était pas consciente la seconde d'avant. Par exemple, la personne peut volontairement prêter attention à sa respiration, à ses réactions émotives ou à toute autre réponse en mode automatique. Toutefois, son attention consciente ne peut être aisément dirigée que lorsque la tension de son organisme se situe dans son espace de confort, que lorsqu'il n'y a pas de risque important à l'horizon. Dès que le niveau de tension de la personne augmente au-delà du seuil d'inconfort, le pouvoir de concentrer volontairement son attention sur d'autres éléments que ceux qui sont à la source de cette tension diminue proportionnellement. Pour simplifier, disons qu'il vous serait difficile de poursuivre la lecture de ce texte si l'alarme au feu était déclarée. Ou encore, qu'il vous serait difficile de discuter du dernier film vu ou du bulletin scolaire de vos enfants si votre conjoint venait d'annoncer son intention de divorcer. Rappelons cependant que les seuils ne correspondent pas nécessairement à des seuils objectifs à partir desquels apparaîtrait un véritable risque pour la personne, mais plutôt à des seuils personnels issus tant de l'histoire de la personne que de son héritage génétique. Une simple remarque désobligeante d'un proche pourrait suffire à perturber grandement sa capacité de concentration. La personne formant un tout, l'ensemble de son organisme contribue à déterminer ses réactions, y compris la priorité à accorder

à ce qui fera ou ne fera pas l'objet d'une attention consciente. Le volet volontaire de l'attention consciente est de ce fait indirectement assujéti à l'ordre de priorité établi selon le niveau global de tension.

De plus, la possibilité de « prêter volontairement attention » à un objet précis correspond en fait à une capacité de bloquer les informations jugées non pertinentes par rapport à l'objectif fixé par l'attention consciente. En concentrant son attention sur un élément particulier, la personne effectue une sélection parmi les stimuli qui se présentent. Elle s'appuie pour ce faire sur ses expériences préalables dans des situations similaires. Tout se passe alors comme si des paliers « inférieurs » de traitement de l'information filtraient l'information à transmettre au niveau supérieur de l'attention consciente<sup>5</sup>. L'ensemble de ces processus de « filtrage » sous-jacents à la concentration volontaire de l'attention est en grande partie inconscient dans la mesure où la personne ignore généralement comment elle a effectué cette sélection. La fonction exécutive exercée par l'attention consciente permet de traiter de l'information concernant certains éléments en particulier, mais la sélection proprement dite des informations est assurée par des fonctions subalternes et automatiques, c'est-à-dire en dehors du champ de l'attention consciente. L'attention consciente est à l'image d'un directeur de service qui travaille à partir des informations que lui fournissent ses subalternes, lesquels ont déjà fait un tri dans ces informations. Par exemple, quand vous lisez ce texte, votre attention est vraisemblablement sollicitée par les informations sensorielles et cognitives liées à la lecture. Les autres informations (faim, douleur, excitation affective ou cognitive, etc.) sont alors bloquées jusqu'à ce qu'elles soient source d'une tension suffisamment grande pour déloger les informations liées à la lecture au sein de l'attention consciente. Une douleur ou une autre pensée pourrait alors prendre la place.

Par ailleurs, le blocage des informations non prioritaires n'implique pas qu'elles sont sans influence. Les informations bloquées continuent à influencer subtilement sur le traitement des informations qui occupent l'attention consciente. Par exemple, une douleur lancinante peut jouer négativement sur l'interprétation d'un message sans que la personne s'en rende compte directement. De même, des informations reçues dans un environnement bruyant et stressant peuvent ne pas être interprétées de la même façon que si elles étaient reçues et traitées dans un environnement calme. Ou encore, si une personne reçoit simultanément deux messages, le message sur lequel la personne se concentre est affecté par l'information provenant de l'autre message.

5. Voir les travaux de Reed (1988) sur l'attention sélective et ceux de Melzack et Wall (1983) concernant l'accès par la douleur à l'attention consciente.

L'attention consciente n'est donc pas un système passif, comme pourrait le laisser croire l'image de l'iceberg. Elle n'est pas non plus aussi volontaire que pourrait le donner à penser l'image du faisceau lumineux. Pour rester dans le monde des images, l'attention consciente pourrait plus justement être comparée à un système de surveillance constamment à l'affût du moindre danger. Par sa fonction de rétroaction sur l'organisme, l'attention consciente est expressément sollicitée dès que le niveau de tension devient inconfortable, c'est-à-dire dès que les schèmes de réponses automatiques ne parviennent plus à réguler le niveau de tension. Plus simplement, l'attention consciente se porte en priorité et constamment sur ce qui ne peut pas être automatiquement réglé par les réactions habituelles. La plupart du temps, nos gestes s'effectuent de façon automatique dans la mesure où ils se font sans difficulté, c'est-à-dire dans la mesure où ils ne suscitent pas d'inconfort. Bouger un bras, trouver ses mots, garder son vélo en équilibre, faire un trajet habituel, etc., sont des opérations qui s'effectuent généralement sans que l'attention consciente soit explicitement sollicitée ; cette dernière s'occupe plutôt des aspects les plus « à risque ». L'acteur rompu à son rôle s'exécute en grande partie de façon automatique ; son attention est maintenue à un niveau global de surveillance des enchaînements ou des nuances d'expression plus difficiles à rendre. De même, un professeur, un joueur de badminton ou un psychothérapeute auraient bien de la difficulté à rendre compte du déroulement exact d'un cours, d'un match ou d'une entrevue ; seuls les aspects les plus difficiles du déroulement auront retenu leur attention.

En fait, la plus grande part de ce que la personne est ou fait n'apparaît dans le champ de l'attention consciente que lorsqu'un problème ou une situation nouvelle exigent un traitement particulier parce qu'ils font varier le niveau de tension. L'attention de la personne est sollicitée dès que les schèmes de réponses automatiques s'avèrent inefficaces à ramener le niveau de tension à l'intérieur de l'espace habituel de confort (rappelons que les aspects problématiques ne se limitent pas aux aspects « négatifs », mais aussi au surplus d'excitation). La personne peut alors se trouver en présence d'éléments liés à son environnement, à ses sensations internes, à ses émotions ou à ses pensées. Quand elle traverse une rue, une ombre ou un bruit inhabituels suffisent pour que l'attention consciente soit immédiatement sollicitée. Une infime partie de l'expérience « traverser la rue » accède à l'attention consciente, laquelle est plutôt sollicitée par l'objectif poursuivi et par l'organisation des gestes à poser pour réguler le niveau de tension.

En outre, le niveau d'attention consciente augmente généralement avec l'ampleur des difficultés éprouvées pour composer avec une situation. Conséquemment, plus une personne a de la difficulté à faire quelque

chose et plus cette chose est source de tension, plus la personne a tendance à y prêter attention et à en élaborer une représentation détaillée : partant, plus elle devrait être en mesure de planifier, de contrôler et de modifier son action de façon à pouvoir abaisser le niveau de tension. Toutefois, au-delà d'un certain niveau de complexité le mécanisme devient dysfonctionnel. À l'opposé, lorsque l'action visée est simple à réaliser, lorsqu'elle correspond à une habitude ou à un schème de réponses automatiques, l'attention consciente n'est même pas sollicitée.

## LE PARADOXE DU BONHEUR

Cette interprétation de l'attention consciente en tant que fonction de régulation explique en partie l'aspect relativement éphémère de l'état intérieur traduit par la notion de bonheur. En effet, l'impression générale appelée bonheur est associée à une légère excitation causée par une absence inhabituelle d'irritants corporel, affectif et cognitif. L'attention consciente n'est sollicitée que par la particularité du moment. Quand la personne est heureuse, il n'y a rien à dire, rien à améliorer<sup>6</sup>.

Le paradoxe du bonheur est que, dès qu'il se maintient assez longtemps, l'attention consciente peut être sollicitée par des éléments qui ne pouvaient pas l'atteindre auparavant. L'état de bonheur ne peut pas se maintenir longtemps, car l'attention consciente est constamment sollicitée par le moindre événement qui fait varier à la hausse ou à la baisse ce niveau de tension. Elle est sollicitée dès que quelque chose peut être amélioré. La recherche du bonheur est ainsi sans fin. À chaque stade est dégagé l'espace nécessaire à une nouvelle quête. Chaque palier de bonheur favorise l'émergence de sensibilités nouvelles jusque-là non satisfaites. L'ampleur de la variation de tension nécessaire pour attirer l'attention consciente vers de nouveaux irritants dépend des seuils de tolérance de la personne qui délimitent son espace de confort. Par exemple, une personne part en vacances avec une autre qu'elle aime, dans un lieu idyllique et absent de tout souci. Le choc est à ce moment tellement grand que durant quelque temps l'attention consciente n'est sollicitée par rien, sinon par l'excitation associée à cet état de grâce. La personne se dit alors qu'elle est heureuse. Mais, tôt ou tard – certains mettront deux jours, deux semaines, d'autres deux heures –, l'attention consciente exigera une transformation de la situation afin que la personne retrouve son espace

6. Un peu comme la santé se définit plus aisément par l'absence de maladie que par ses caractéristiques propres, le bonheur se définit aussi plus aisément par l'absence d'irritants que par ses caractéristiques propres.

de « confort » habituel ou qu'elle améliore encore des conditions de survie déjà relativement confortables ! Des désirs inassouvis émergeront, des projets seront élaborés, etc.

## LA CONSTRUCTION D'UN MONDE À SOI ET DE SES REPRÉSENTATIONS

L'attention consciente ne fonctionne pas à vide. Nous l'avons dit, pour porter une attention consciente à une chose et s'en construire une représentation, la personne doit faire l'expérience de cette chose et posséder des symboles appropriés, puis pouvoir éventuellement mettre en relation les nouvelles représentations avec des représentations déjà acquises. L'attention consciente nécessite le recours aux autres composantes du fonctionnement cognitif : mots, gestes, symboles, etc. Pour pouvoir se représenter une chose, il faut disposer des outils symboliques nécessaires.

L'interaction entre ces trois éléments importants que sont l'expérience actuelle avec son vaste bagage d'informations, les symboles disponibles pour se représenter le monde et soi-même ainsi que les représentations déjà élaborées détermine grandement ce qui peut faire l'objet ou non d'une attention consciente. Si, par exemple, une personne n'a jamais fait l'expérience du *chatting* sur le réseau Internet ou encore si elle n'a jamais placé d'argent à la Bourse, si elle ne possède pas de symboles appropriés pour se représenter ces réalités, alors elle ne sera pas en mesure d'y prêter attention. Les discussions entre adeptes du *chatting* ou de la Bourse lui échapperont, ou encore elle sautera les pages du journal se rapportant aux cotes boursières.

Sur le plan physiologique, l'attention consciente fonctionne en lien direct avec la mémoire à court terme, aussi appelée mémoire de travail. Les informations qui font l'objet d'attention sont enregistrées dans cette mémoire sous forme de symboles, de mots, de gestes, d'images, etc., où elles sont mises en relation entre elles et organisées de façon à former une représentation relativement cohérente. Par exemple, au fur et à mesure que vous lisez ce texte, au fur et à mesure que vous y prêtez attention, chaque mot est temporairement stocké (c'est-à-dire pour une durée maximale de 15 à 20 secondes) dans votre mémoire à court terme. Les mots y sont mis en relation les uns avec les autres afin que vous puissiez en construire une représentation globale. Puis cette représentation peut être, à son tour ou parallèlement à son élaboration, associée à certaines représentations tirées de la mémoire à long terme. Aussi peut-être êtes-vous déjà en train de rattacher ces propos au contenu de précédentes lectures en psychologie cognitive ou à d'autres éléments de votre propre expérience.

Tout comme les informations provenant des récepteurs sensoriels, les représentations stockées dans la mémoire à long terme sous forme de souvenirs doivent être ramenées dans la mémoire à court terme pour être travaillées ou mises en relation avec d'autres. Elles doivent faire l'objet d'une attention consciente. Du point de vue du traitement opéré par l'attention consciente, peu importe que l'information provienne directement des sens ou de la mémoire à long terme : leur nature ou leur provenance ne dispense pas de la nécessité de les ramener temporairement dans la mémoire à court terme. Autrement dit, qu'il s'agisse d'une information extérieure provenant des sens ou d'un souvenir, la personne doit y prêter attention pour que cette information soit traitée. Nous pouvons comparer la mémoire à court terme à la mémoire vive d'un ordinateur : les opérations de traitement s'effectuent à partir des informations placées dans la mémoire vive, peu importe qu'elles soient en train d'être saisies sur le clavier ou qu'elles soient déjà mémorisées sur un support informatique.

Selon le modèle présenté ici, le rappel des informations s'effectue d'autant plus facilement qu'il favorise le maintien ou l'amélioration des conditions de survie et notamment des schèmes de réponses qui favorisent la survie. Par exemple, une personne dans un état euphorique se souviendra plus aisément des bons moments que des souvenirs irritants ; à l'inverse, une personne en colère se rappellera plus aisément les souvenirs irritants. En effet, le rappel de ces moments malheureux favorise le maintien et le développement du schème de réponses colérique, lequel a déjà permis à la personne de sortir de façon relativement aisée de situations difficiles. Leur rappel peut permettre de nuancer tel aspect ou d'accentuer tel autre. Par opposition, les souvenirs qui menacent ou contredisent les schèmes de réponses actuellement en place accèdent plus difficilement à l'attention consciente. Ainsi, ce n'est pas tant la nature troublante ou excitante des souvenirs – agressions ou rencontres heureuses – qui détermine la facilité de leur résurgence que leur contribution à l'amélioration des conditions de survie des schèmes de réponses en place. Un souvenir qui entraîne la personne à la frange de son espace de confort – par exemple le souvenir d'un accident – accédera directement à l'attention consciente dans une situation risquée, car son rappel pourrait favoriser la survie. Le rappel de ces souvenirs et leur traitement pourraient permettre à la personne de mieux déterminer les interventions à poser pour maintenir ou pour rétablir le niveau de tension à l'intérieur de ses seuils de bien-être ou de mal-être habituels. Ainsi, on se rappelle plus aisément les événements qui ont suscité une excitation ou un inconfort, c'est-à-dire ceux où un risque était présent, que ceux qui nous ont laissés indifférents. Par contre, si certains souvenirs risquent d'entraîner la personne au-delà de ses limites d'inconfort, c'est-à-dire jusqu'aux zones dysfonctionnelles de danger, le rappel peut alors devenir beaucoup plus difficile.

Par exemple, le rappel d'un viol ou d'un accident particulièrement traumatisant peut être très pénible sinon impossible en temps normal et s'imposer dans une situation d'agression semblable.

L'organisation des informations effectuée par l'attention consciente aide la personne à comprendre. La compréhension correspond à la saisie des informations et de leurs interrelations. Étymologiquement, elle signifie la prise en soi de cette information. La compréhension procède d'un stockage des représentations construites dans la mémoire à long terme où elles constituent des référents pour l'attention consciente. La compréhension qu'une personne a du monde et d'elle-même est faite de multiples représentations plus ou moins précises et plus ou moins interreliées qui servent de référence et de matériaux pour l'élaboration de nouvelles représentations.

Le processus de construction des représentations est analogue au processus de perception. En effet, le processus de perception correspond à un traitement et à une organisation opérés par le système nerveux des informations obtenues à la suite d'une stimulation de ses organes sensoriels ; le processus de construction des représentations correspond, quant à lui, au traitement et à l'organisation, à l'aide de l'attention consciente, de ces perceptions et des informations affectives et cognitives. Ainsi définies, la représentation et la perception apparaissent de même nature, mais de niveaux de complexité différents. L'attention consciente contribue à l'élaboration de « perceptions » de niveau supérieur. Une représentation est en quelque sorte une perception de perceptions. Cependant, chaque fois qu'une personne fait quelque chose, pose un geste sans s'en apercevoir, sous le mode automatique, c'est-à-dire sans lui prêter consciemment attention, son organisme « perçoit » les informations nécessaires à sa conduite sans pour autant que l'attention consciente soit sollicitée. Mais lorsque l'attention consciente est sollicitée, ce qui fait l'objet d'attention est nécessairement objet de perception. Par exemple, lorsque quelqu'un interpelle une personne, l'attention de cette personne est rapidement sollicitée par le message, par le sens des mots, plutôt que par les sons qu'elle entend. En prêtant attention aux mots et à leur signification, elle peut mettre ces mots en relation les uns avec les autres de façon à se bâtir une représentation de ce que l'interlocuteur essaie de communiquer. Par ailleurs, lorsqu'une personne entend parler dans une langue étrangère, elle ne peut pas construire de représentations à partir du sens des mots. Son attention se porte alors directement sur les sons, mais ici encore un traitement préalable minimal est nécessaire. Les sons sont organisés en mélodie ou divisés en unités qui semblent correspondre à des mots.

En fait, perceptions et représentations s'emboîtent les unes dans les autres à l'image de poupées gigognes. Il n'existe donc pas véritablement de différence de nature entre perceptions et représentations. Il s'agit plutôt d'une différence d'objet ou de niveau de traitement, les représentations symboliques étant issues d'un traitement consécutif à celui des informations directement issues des récepteurs sensoriels. La réalité de notre fonctionnement cognitif comporte cependant plus de deux niveaux de traitement : il semble exister une multitude de paliers intermédiaires de traitement avant que les informations puissent faire l'objet d'une attention consciente. Par exemple, la lecture comporte de multiples niveaux – décodage des lettres, des mots, des phrases, de l'idée qui est exprimée et des relations entre les différentes parties du texte.

## LE MAINTIEN DE SON MONDE

Quel que soit ce niveau de traitement, l'organisation des informations semble fondamentalement obéir aux mêmes lois, appelées lois de la *Gestalt*<sup>7</sup>. En premier lieu, le traitement opéré par le système nerveux sélectionne une partie des informations dont il dispose de façon à obtenir une première organisation. Le reste des informations disponibles est alors relégué à l'arrière-plan où il forme un *fond* sur lequel se dégage cette première organisation. Cette organisation constitue un ensemble appelé *Gestalt*. Les principales lois régissant le processus de formation de ces gestalts sont les lois de la proximité, de la similitude, de la fermeture, de la continuité, de la région commune et de la connexité<sup>8</sup>. Aux précédentes lois s'ajoute le principe de la continuité de la forme selon lequel, dès qu'une organisation des informations disponibles a pris forme, la personne cherche à maintenir cette organisation. Les informations disponibles qui pourraient constituer une menace de désorganisation sont négligées. Tout ce qui risque de désorganiser une représentation provoque un inconfort cognitif qui sollicite l'attention consciente.

7. Voir les travaux de Koffka (1935), Wertheimer (1938) et Köhler (1947) pour l'énoncé des premières lois et l'article de Rock et Palmer (1991) pour une synthèse récente.

Voir aussi les sites Web suivants :

<[http://www.enabling.org/ia/gestalt/gerhards/gta\\_fr.html](http://www.enabling.org/ia/gestalt/gerhards/gta_fr.html)> ;

<<http://www.enabling.org/ia/gestalt/gerhards/links.html>>.

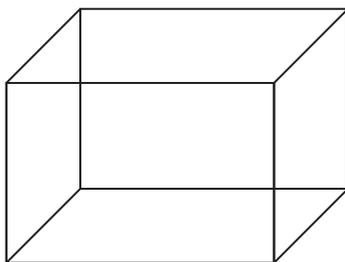
8. Lois de regroupement de la *Gestalt* (Rock et Palmer, 1991)



La première réaction en situation de risque cognitif est habituellement de chercher à maintenir l'intégrité des représentations directement menacées. Cette première réaction de défense comporte habituellement une phase de négation ou de dénigrement du message reçu. Une fois l'attention consciente sollicitée par un élément de risque pour une représentation – contradiction, nouvelle information, etc. –, la réaction en est souvent une de rejet. La personne bloque l'information, empêche son traitement dans la mesure où l'intégration de cette information menacerait les représentations déjà construites. La personne dira que l'information est fautive ou que le porteur du message n'est pas crédible. De ce fait, il arrive fréquemment que les efforts pour maintenir l'intégrité des représentations visées maintiennent aussi la source de la tension. Autrement dit, lorsqu'une personne s'est fait une idée sur quelque chose, ou lorsqu'elle a ressenti une certaine émotion ou encore lorsqu'elle a développé une manière de faire les choses, elle a tendance à vouloir maintenir cette idée ou cette émotion ou cette manière de faire, malgré les informations qui pourraient désorganiser celles-ci. Ainsi, les idées neuves qui révolutionnent les représentations en place sont habituellement rejetées. Les idées selon lesquelles la terre était ronde et la femme était l'égale de l'homme ne furent pas acceptées d'emblée. Lorsqu'une représentation est menacée, l'organisme est pris entre, d'une part, le rejet des informations inquiétantes et, d'autre part, le fait que ces informations contradictoires sollicitent son attention consciente.

À titre d'illustration de ce phénomène, les figures ci-dessous sont susceptibles de créer une légère tension cognitive chez une personne qui, après les avoir observées, apprend que ces figures peuvent représenter autre chose que ce qu'elle y voit. Par exemple, on se représente généralement la figure 14 comme le dessin d'un cube. Si une autre personne dit y percevoir alternativement deux différents cubes, l'un vu de dessus et

FIGURE 14  
CUBE-PYRAMIDE



l'autre vu de dessous, cela ne provoque pas chez nous une très grande augmentation de tension cognitive, surtout si ce phénomène nous est déjà connu. Il est tout de même possible que cette toute légère « menace » pour l'intégrité de notre représentation de la figure soit suffisante pour que nous cherchions à voir ou à revoir les deux organisations possibles.

Supposons qu'on nous dit que cette figure peut représenter une forme pyramidale tronquée, c'est-à-dire une sorte de pyramide à six côtés dont la pointe aurait été coupée (plus précisément, il s'agit d'une vue de dessus d'un polyèdre composé de huit faces : une face hexagonale formant la base de la pyramide, deux faces triangulaires et cinq quadrilatères). Il est alors probable que la tension cognitive provoquée par ces nouvelles informations serait suffisamment élevée pour susciter d'emblée un rejet sous prétexte que c'est trop compliqué ou que nous ne sommes pas habiles à percevoir ce genre de dessins en trois dimensions. La conséquence, sinon l'objectif d'un tel rejet, est le maintien de l'intégrité de la représentation de la figure ou de soi. La personne dira, par exemple : ça ne se peut pas, il y a une erreur ; c'est mal expliqué, je ne comprends pas, etc. Ces commentaires ont pour fonction d'abaisser le niveau de tension cognitive de façon que la personne revienne dans les limites de son espace de confort relativement à la représentation de cette figure. Ils visent à maintenir l'intégrité des représentations, même si celles-ci sont « négatives » (comme dans le cas où la personne se représente elle-même comme n'étant pas habile pour percevoir ce type d'image). Toutefois, leur succès est souvent partiel, car la tension ne disparaît pas nécessairement et pas complètement. L'attention consciente demeure sollicitée aussi longtemps que le risque de désorganisation demeure. Par exemple, il est vraisemblable que la tension résiduelle est suffisamment élevée pour provoquer ici quelques retours au schéma de la figure 14 afin de percevoir cette pyramide tronquée.

De même, si une personne observe la figure 15, elle y voit sans doute un animal. Si quelqu'un lui dit que cette figure peut représenter deux animaux fort différents, il est probable que la tension suscitée chez la personne par cette information sollicitera son attention consciente jusqu'à ce qu'elle réussisse à organiser les éléments de la figure de façon à percevoir les deux animaux de la figure, soit un lapin et un oiseau.

La figure utilisée par Boring et Leeper<sup>9</sup> (figure 16) est plus riche en informations. La personne devra en faire un traitement plus poussé pour obtenir une représentation cohérente et sensée. Étant donné cet investissement nécessaire, la résistance à la désorganisation est généralement plus

9. Cette figure a été largement diffusée à partir des travaux de Boring (1930) et Leeper (1935) au début du siècle.

FIGURE 15  
LES ANIMAUX

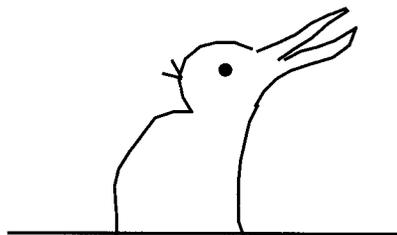


FIGURE 16  
LE PORTRAIT



grande. Ainsi, la personne qui observe pour la première fois cette figure sera probablement surprise d'apprendre qu'il est possible d'y percevoir deux silhouettes fort différentes imbriquées l'une dans l'autre. La première silhouette représente une jeune femme aux allures un peu aristocratiques, alors que la deuxième correspond à une vieille femme un peu sorcière de contes de fées. Apprendre qu'il est possible de percevoir une deuxième silhouette à l'intérieur de cette figure provoquera une augmentation de la tension relativement plus élevée qu'à l'observation des figures précédentes. Cette augmentation plus marquée de la tension devrait susciter de plus grands efforts pour réduire le niveau de tension. Autrement dit, les efforts nécessaires pour percevoir les deux portraits contenus dans

la figure risquent ici d'être plus grands que pour la figure représentant le lapin-oiseau. En effet, les efforts déployés pour maintenir l'intégrité de la représentation que la personne s'est spontanément construite entravent l'organisation d'une deuxième image.

Lorsque l'attention consciente est sollicitée par un événement extérieur ou par des informations internes comme une douleur, une réaction émotionnelle ou un souvenir donné, ces éléments s'organisent entre eux selon les principes qui régissent l'élaboration des perceptions. En fait, l'ensemble des informations qui font l'objet d'une attention consciente est soumis aux précédentes lois et aux principes d'organisation. Les informations que la personne recueille sur elle-même et sur les autres, c'est-à-dire les renseignements sur ses comportements, sur ses sensations et sur ses pensées ou émotions, sont organisées en diverses représentations qui forment autant de différentes facettes de son image d'elle-même et des autres. Aussi, tout élément qui ébranle une ou plusieurs de ces représentations et qui conduit la personne en dehors de sa zone de bien-être ou de mal-être habituel projette cette dernière dans une zone de risque potentiel pour l'intégrité de ses représentations. Sa tension augmente et son attention consciente est sollicitée dès que les limites de l'espace habituel de confort sont dépassées. Ce phénomène explique en partie pourquoi toute forme de commentaire ou d'évaluation concernant les réactions, les pensées ou les émotions d'une personne sollicitent généralement son attention consciente de façon directe et explicite. La fonction de cette sollicitation est d'amener la personne à intervenir d'une manière ou d'une autre pour ramener son niveau de tension dans les limites habituelles. Par exemple, il est fort probable que notre attention consciente serait directement sollicitée par des commentaires négatifs d'un collègue sur la qualité de notre travail. Notre première réaction serait vraisemblablement de défendre notre image de notre travail. Toutefois, cette « défense » peut nous empêcher de percevoir certaines informations contenues dans le commentaire de notre collègue, informations qui pourraient peut-être favoriser une réelle amélioration de la qualité de notre production. Dans ce contexte de défense, il est vraisemblable qu'une certaine tension continue de nous habiter et de solliciter notre attention consciente, de telle sorte que les informations dont l'accès à l'attention consciente a été bloqué pour préserver l'intégrité des représentations en place pourront finalement être considérées. Ces informations pourront ressortir sous la forme de rêves, d'obsessions, d'actes manqués, etc. ; en effet, la fonction ultime de l'attention consciente étant de favoriser la survie de l'individu, elle ne cesse d'être sollicitée par les informations qui peuvent contribuer à bonifier les représentations utilisées pour favoriser cette survie. Qu'il soit question de modifier des éléments de son environnement matériel ou ses propres schèmes de réponses, la personne cherche

à se construire des représentations du monde et d'elle-même qui favorisent sa survie. Ses représentations se raffinent et se complexifient constamment au fur et à mesure que celles en place deviennent inefficaces.

Les représentations permettent d'augmenter l'efficacité de l'action, mais une fois construites elles sont spontanément considérées par la personne comme faisant partie intégrante d'elle-même. Elles doivent être protégées à leur tour. Plus l'investissement en énergie nécessaire pour élaborer une représentation a été grand, plus l'inertie et la résistance au changement sont grandes. De même, lorsqu'un schème de réponses a pris forme, la personne cherche à le maintenir. Si une menace pèse sur la survie de ce schème, la personne ressent une augmentation de son niveau de tension. Ce qui était auparavant un moyen d'obtenir une réduction de la tension devient alors une source d'augmentation de la tension. La personne cherche à mettre en place de nouveaux schèmes de réponses qui auront pour but de réduire la tension provoquée par la menace exercée sur les premiers schèmes de réponses. C'est ainsi que s'installe graduellement une certaine identification à ses schèmes de réponses et que la personne peut être amenée à défendre des schèmes de réponses susceptibles de lui être nuisibles. Par exemple, une personne qui a l'habitude de signifier promptement et directement sa façon de penser à ses interlocuteurs et qui a par conséquent développé une représentation d'elle-même vue comme étant une personne franche et entière cherchera à maintenir et à défendre cette manière d'être. Elle agira ainsi même si, dans une situation donnée, cela lui cause des inconvénients majeurs dans ses relations interpersonnelles. Elle cherchera à défendre ses schèmes de réponses habituels, car ils constituent une partie intégrante de ce que la personne est ou croit être. Autrement dit, elle cherchera à maintenir l'intégrité de ses schèmes de réponses automatiques, parce qu'ils définissent sa manière spécifique d'être au monde ou la représentation qu'elle s'en est construite.

## LES RÊVES, LES LAPSUS ET LES ACTES MANQUÉS

Parmi les mécanismes de sollicitation de l'attention consciente, les rêves, les lapsus et les actes manqués jouent un rôle prépondérant, en particulier dans les situations de conflits entre différents schèmes de réponses ou lorsque certains schèmes ont des retombées négatives. En effet, partant du postulat que la personne est tributaire d'une organisation interne visant sa survie, les rêves, les lapsus et les actes manqués ont nécessairement aussi une fonction de contribution à l'autorégulation. Soit ils participent directement à la réduction de la tension, soit ils sollicitent l'attention consciente sur des éléments d'inconfort. Dans les deux cas, ils sont liés à la présence d'un inconfort. Dans le premier cas, ces manifestations sont

considérées<sup>10</sup> comme des manifestations spontanées consécutives au repos du système nerveux, que l'on appelle des spasmes cérébraux. Il s'agit simplement de mécanismes physiologiques d'autorégulation de tension. Dans le deuxième cas, les rêves, les lapsus et les actes manqués sont interprétés comme des résurgences d'informations menaçantes qui n'ont pas pu atteindre directement l'attention consciente. La fonction d'autorégulation s'exerce ici sur le plan symbolique. Si la voie directe vers l'attention consciente est bloquée, alors l'information emprunte des voies indirectes. Lorsqu'une situation provoque une variation du niveau de tension, mais que cette variation n'atteint pas directement l'attention consciente parce que, par exemple, elle est liée à une menace pour certains schèmes de réponses, cette tension ressurgit autrement.

Ces deux interprétations ne sont ni incompatibles ni exclusives. En effet, la complexité de l'expérience humaine et de l'organisation de la personne ainsi que l'énergie déployée pour maintenir et améliorer les conditions de survie interdisent de réduire les rêves, lapsus et actes manqués à de simples manifestations liées au repos du système nerveux. Ce qui n'implique nullement que tous les rêves, lapsus ou actes manqués doivent être interprétés de façon « psychologisante ». Il est en effet possible que certaines variations du niveau de tension soient spécifiquement causées par des événements n'ayant rien de psychologique : manque de sommeil, abus de nourriture ou d'alcool. Ces manifestations qui sollicitent indirectement l'attention consciente peuvent ne porter aucun message particulier sur le plan symbolique, ou être chargées d'un sens fort simple et être simplement liées à un inconfort corporel : je suis fatigué, j'ai trop mangé ou trop bu. De même, une excitation trop grande fera se bousculer les mots à la sortie et provoquera ainsi un lapsus où certains mots seront télescopés ou remplacés par d'autres ; trop de préoccupations simultanées pourront également provoquer certains oublis. Toutefois, les rêves, lapsus ou actes manqués ne peuvent pas non plus être réduits aux seules considérations physiologiques. Un divorce peut provoquer bien des cauchemars, sans abus de table !

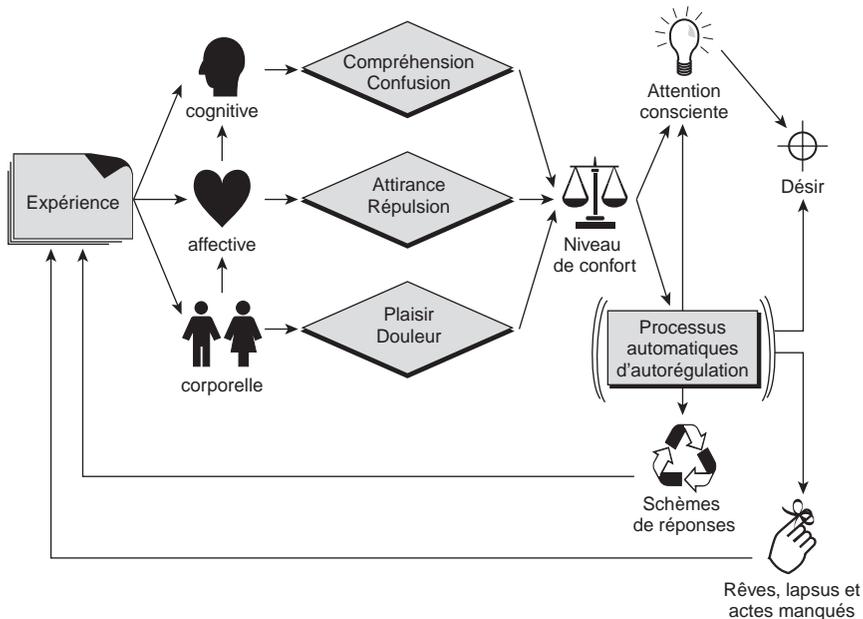
Les rêves, lapsus et actes manqués auxquels la personne peut donner une signification recèlent vraisemblablement cette signification. Par contre, lorsque la personne ne parvient pas à leur donner un sens, on ne peut pas savoir s'ils en recelaient un ou pas. Peut-être ces rêves, lapsus et actes manqués recèlent-ils de l'information sur une situation menaçante ou peut-être ne recèlent-ils aucune signification particulière.

10. Voir par exemple les travaux concernant l'hypothèse de l'activation-synthèse de Hobson (1977, 1988).

Dans tous les cas, la fonction fondamentale des rêves, lapsus et actes manqués est d'attirer l'attention consciente de la personne sur des variations du niveau de tension qui comportent des risques pour les schèmes de réponses habituels. Ces variations peuvent être provoquées autant par un surplus d'excitation que par un malaise. Les rêves, lapsus et actes manqués peuvent être porteurs d'informations « énervantes » et « inconfortables », c'est-à-dire des informations qui pourraient entraîner la personne en dehors de sa zone habituelle de bien-être ou de mal-être. Il s'agit donc d'informations menaçantes à certains égards, mais qui recèlent de ce fait un potentiel de développement pour la personne. Par ces manifestations, l'organisme cherche à amener à l'attention consciente des éléments d'information qui exigent un traitement de la part des fonctions supérieures parce qu'ils sont associés d'une manière ou d'une autre à un risque pour les schèmes de réponses habituels de la personne. Ainsi, même les rêves ludiques et centrés sur le plaisir tournent l'attention consciente vers une situation anormale. Une personne qui vient de faire une belle rencontre amoureuse ou qui vient d'obtenir un succès au travail pourra faire des rêves heureux, lesquels lui feront néanmoins prendre conscience de l'aspect inhabituel de la situation. Au-delà du bonheur apparent, l'organisme se prépare aux changements consécutifs à cette nouvelle situation qui l'éloigne de ses balises habituelles. Le rêve attire l'attention consciente sur une excitation qui exigera éventuellement des ajustements aux schèmes de réponses. Le rêve, qu'il soit plaisant ou déplaisant, prépare la personne.

Parallèlement à l'application des schèmes de réponses automatiques ou au recours à certaines représentations, l'organisme cherche constamment à assurer et à développer son niveau de confort. Les rêves, lapsus et actes manqués participent à ce processus d'homéostasie (voir figure 17). Certaines informations sont ainsi acheminées vers l'attention consciente en dépit ou à cause de la capacité relative à ramener le niveau de tension à un niveau acceptable. Une personne qui a réussi durant la journée à maintenir un certain niveau de confort malgré une situation conflictuelle avec un collègue, en s'efforçant par exemple de formuler ses interventions de façon très polie, pourra voir ressurgir en rêve la tension provoquée par cette stratégie de survie employée dans cette situation de conflit. Sa politesse lui a assuré un certain succès en matière de survie dans la situation. Toutefois, cette politesse a elle-même suscité une certaine tension sous-jacente et occultée par son succès relatif, tension sur laquelle le rêve tente d'attirer l'attention consciente de la personne. Ces informations pourront surgir, par exemple, sous forme de malaises, d'images brusques (*flashes*) ou d'actes manqués, de lapsus, de rêves ou de cauchemars.

FIGURE 17  
LES RÊVES, LES LAPSUS ET LES ACTES MANQUÉS



Ainsi, un regard croisé durant la journée peut ressurgir de façon inattendue dans un rêve ou en pensée, alors qu'il avait été vite oublié dans le feu de l'action de la journée.

Notre compréhension des rêves, lapsus et actes manqués conduit à une interprétation individuelle des symboles utilisés dans les rêves et du sens à donner aux lapsus et aux actes manqués. L'interprétation doit prendre racine dans le dictionnaire personnel de chaque individu. Le sens d'une image ou d'une action dépend des références personnelles. Ainsi, une course effrénée n'a pas le même sens si c'est un athlète qui rêve ou si c'est quelqu'un sur le bord de l'épuisement professionnel.

Le décodage des informations relatives aux rêves, aux lapsus et aux actes manqués est souvent facilité par le respect de la priorité entre les trois dimensions de l'expérience, à savoir que la douleur et le plaisir physiques prennent le pas sur les répulsions ou les attirances émotives, lesquelles priment sur la confusion ou sur la précision de la représentation que la personne se fait de la situation. L'accès le plus direct à l'information se situe au plan de l'action corporelle. Ce que la personne fait en rêve ou ce qu'elle fait comme geste manqué indique vraisemblablement

une première piste de décodage simple. L'interprétation des aspects émotifs s'ajoute à cette première piste. Puis, sur le plan cognitif, des représentations utilisées se surajoutent finalement. Par exemple, une personne rêve qu'elle fuit devant un immense téléphone lancé à sa poursuite ou encore, durant la journée, cette personne fait un lapsus et se trompe de nom en s'adressant à quelqu'un. Pour donner un sens à ce rêve ou à ce geste, la personne pourrait en premier lieu s'intéresser à l'aspect corporel. Elle pourrait ainsi se demander s'il y a un inconfort – un plaisir ou une douleur – qu'elle fuit ou qu'elle évite. Sur le plan affectif, elle pourrait voir s'il n'y a pas un malaise qu'elle cherche à ne pas entendre ou à occulter. Finalement, sur le plan des représentations utilisées, elle pourrait se demander ce que cette image du téléphone représente pour elle. À quoi associe-t-elle spontanément le téléphone ? S'agit-il d'un instrument de communication usuel pour elle, ou est-ce un symbole d'attachement ? Quelle est l'interprétation la plus chargée d'excitation ou de malaise ? Elle pourrait aussi relier ces trois interprétations et conclure, par exemple, qu'elle fuit les occasions d'échange que lui propose une personne parce qu'elle est habitée par un sentiment de culpabilité envers cette personne. De même, à la suite d'un lapsus où elle aurait confondu le nom de deux personnes, elle pourrait se demander à quoi ou à qui elle associe le nom de la personne qu'elle a nommée et celle qui est là ? Y a-t-il un lien entre la situation et ce que représente le lapsus ? De l'interaction des différentes interprétations surgit généralement une interprétation globale et sensée, une organisation des éléments qui permet à la personne de ramener au moins momentanément la tension à un niveau plus confortable. D'ailleurs, lorsqu'un sens émerge, la personne ressent généralement un certain soulagement sur le plan cognitif. Toutefois, ce soulagement ou cette baisse de tension ne signifie pas que la tension qui a donné naissance au rêve ou au lapsus soit réduite. Le soulagement correspond à la prise en charge de la situation par l'attention consciente. Dès lors la personne commence à se construire une représentation de la situation qui lui permettra éventuellement de modifier la situation. En fait, cette baisse de tension associée à la construction d'une représentation qui permet de comprendre et de donner un sens à une situation n'est pas propre aux rêves, aux lapsus ou aux actes manqués. Toutes les représentations qui permettent éventuellement d'agir sur la source de l'inconfort entraînent une baisse de la tension.

## L'ACTION VOLONTAIRE

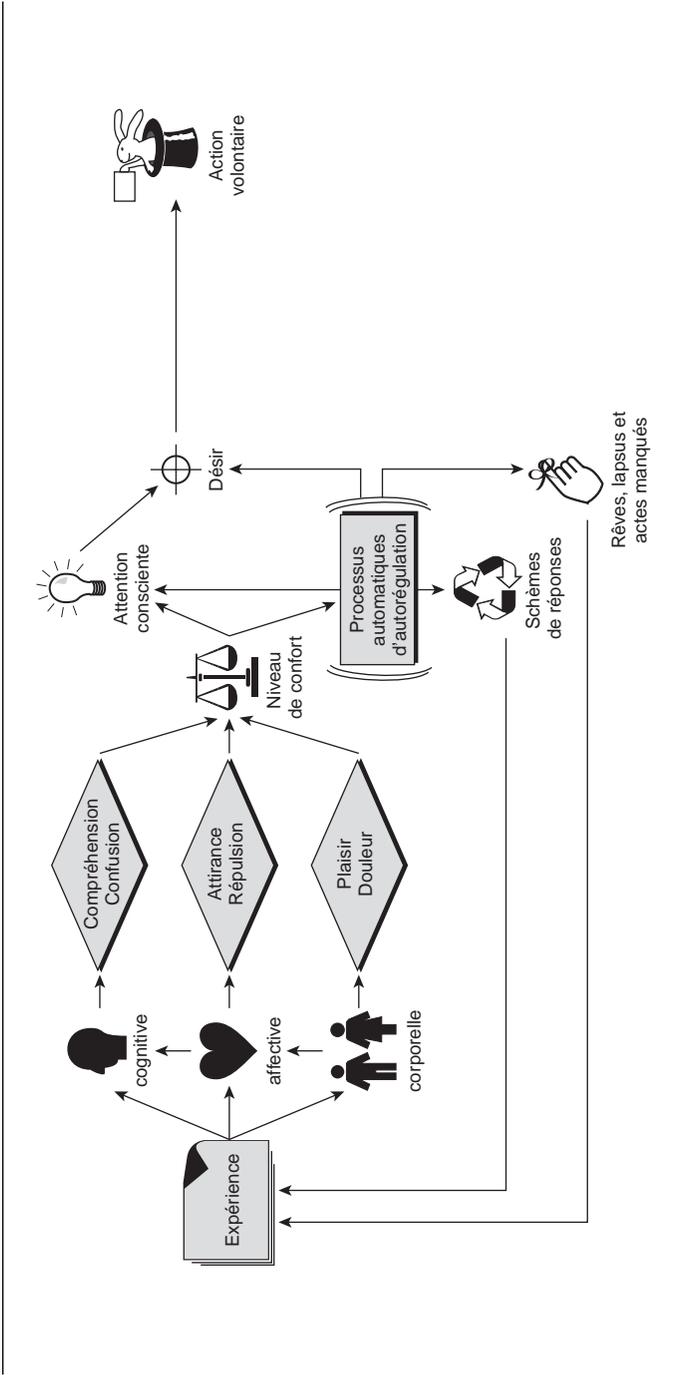
L'action volontaire correspond au contrôle que nous pouvons exercer sur notre comportement : elle est liée aux décisions et aux comportements issus d'un traitement, par l'attention consciente, des informations disponibles. L'action volontaire est la partie consciente du processus global

d'autorégulation du niveau de confort. Elle participe à la survie en favorisant l'élaboration de nouvelles stratégies d'action visant à réduire la tension. Elle permet notamment à la personne d'agir de façon à réguler et modifier ses propres schèmes de réponses automatiques. Ce processus d'autorégulation volontaire s'exerce par la planification, le contrôle et l'évaluation des comportements en fonction de l'intention de la personne et prend racine dans les représentations que celle-ci a construites. L'action volontaire découle d'un projet explicite de la personne, projet qui dépend des représentations que la personne s'est faites de la situation dans laquelle elle se trouve. Autrement dit, les gestes volontaires sont des comportements contrôlés et intentionnels, issus d'une décision consciente. Ainsi, à une action volontaire une personne peut généralement adjoindre un « parce que » : « J'ai décidé de faire cela parce que j'aime ça, parce que tu voulais, parce que c'était la première fois », etc. Par exemple, une personne en réunion de travail peut décider volontairement de se taire durant quelques minutes avant de répondre à tel ou tel individu, parce qu'elle croit qu'elle aura ainsi plus de chances d'être bien entendue.

L'action volontaire se distingue des schèmes de réponses automatiques en ce qu'elle donne lieu à des actions qui découlent d'un traitement d'informations complexes, contradictoires ou inhabituelles. Ces actions peuvent être nouvelles et innovatrices par rapport aux schèmes de réponses habituels de la personne. Ces schèmes de réponses automatiques donnent lieu, en effet, à des actions généralement déjà expérimentées et issues d'un traitement d'informations préalablement organisées de manière relativement cohérente. Ils correspondent à une réponse de l'organisme qui n'est pas la conséquence d'une intention explicite. Les schèmes de réponses automatiques sont des réactions en dehors du contrôle immédiat. La personne dira par exemple « c'est plus fort que moi » (voir figure 18).

Malgré ses spécificités, l'action volontaire obéit fondamentalement à la même économie que les schèmes de réponses automatiques : elle vise à rétablir le niveau de tension à un degré acceptable. Toutefois, le processus de traitement de l'information sous-jacent à l'action volontaire est lui-même composé de schèmes de réponses automatiques. Penser, réfléchir et décider de façon volontaire sollicitent un ensemble de processus automatiques qui sont par définition en dehors du champ de l'attention consciente. L'action volontaire n'est donc pas indépendante des apprentissages passés et des schèmes de réponses acquis. On apprend à prêter attention à certaines choses. Par exemple, chaque professionnel développe une attention fine à certains phénomènes liés à sa profession dont les néophytes ne seront pas conscients. Ainsi, un journaliste percevra la structure d'un reportage, un comédien remarquera le « jeu » de l'acteur,

FIGURE 18  
L'ACTION VOLONTAIRE



le policier sera sensible à certains indices qui échapperont aussi au profane. De même, le projet d'écrire ce livre correspond sans nul doute à un schème de réponses visant à maintenir un certain niveau de tension cognitive confortable pour ses auteurs. Toutefois, le fait de s'asseoir, aujourd'hui, devant l'ordinateur est une décision volontaire issue d'un traitement effectué à l'aide de l'attention consciente. Par contre, plusieurs gestes ont été pris en charge par les fonctions automatiques, comme la disposition de la chaise, la frappe des mots, etc. De même, sur un plan plus complexe, l'organisation même du présent modèle de la personne est tributaire d'un ensemble d'acquisitions théoriques et expérientielles que les auteurs seraient bien en peine d'explicitier. La façon même d'organiser ce modèle s'appuie sur un ensemble de schèmes de réponses acquis au cours de la formation universitaire et de l'expérience professionnelle des auteurs.

L'action sur l'environnement, qu'elle soit volontaire ou issue de schèmes de réponses automatiques, vise non seulement à assurer le maintien de l'intégrité de la personne – intégrité corporelle, affective et cognitive –, mais aussi l'intégrité de tous les autres aspects de sa personne y compris les schèmes de réponses eux-mêmes. Le dessein global des actions volontaires ou automatiques de la personne est d'assurer la survie de l'organisme entier, mais aussi de chacune de ses parties. Une personne cherche à maintenir tant l'intégrité de toutes les parties de son corps que l'intégrité de ses convictions morales ou religieuses. Chaque partie du système cherche à se maintenir et l'ensemble cherche à maintenir et à améliorer les conditions de survie de chacune de ses parties.

Cette situation entraîne nécessairement des conflits : une habitude peut en menacer une autre, un plaisir physique peut menacer le bien-être psychologique, une attirance peut côtoyer une répulsion, etc. Une personne qui vit une attirance extraconjugale pourra par exemple éprouver du plaisir tout en se sentant mal à l'aise. L'attention consciente est alors sollicitée par l'impact des propres actions de la personne sur ses conditions de survie. Il s'agit d'un phénomène de rétroaction lié à l'ajustement de ses actions. La fonction de ce processus de rétroaction est ici encore d'orienter les comportements, les pensées et les réactions affectives vers une hausse ou une baisse de la tension. En fait, la moindre variation du niveau de tension que la personne croit causée par ses propres actions provoque à son tour un ajustement des actions à poser. Si une personne perçoit que ses actions ont un effet suffisamment contraire à l'effet recherché pour la rendre mal à l'aise, elle tentera d'ajuster ses actions. Cet ajustement se fait soit par l'intermédiaire des schèmes de réponses automatiques, soit par une sollicitation de l'attention consciente et une action

volontaire. Par exemple, une personne qui fait une blague pour détendre l'atmosphère et qui se rend compte que sa blague n'a fait qu'augmenter le malaise ambiant cherchera à réajuster son comportement.

## L'ACTION PAR LA RÉTROACTION

Dans la mesure où il y a un retour d'information à la suite d'une action posée par une personne, l'action devient communication. Si l'action est elle-même consécutive au geste d'une autre personne, cette action constitue un élément de rétroaction. Elle est porteuse d'information et s'inscrit dans une boucle d'échange d'information entre des personnes. Cette communication n'est pas limitée aux aspects verbaux de la communication humaine. Le retour d'information peut emprunter différents canaux liés aux cinq sens. La communication englobe aussi, en plus du verbal, les aspects non verbaux et paraverbaux de la communication. Les informations non verbales correspondent à toutes les informations liées au contexte matériel ou psychosocial, donc aux gestes, à la posture, à l'habillement des interlocuteurs ; les informations paraverbales correspondent aux aspects sonores liés à la voix humaine, comme le débit, l'intonation, l'intensité. Élever la voix est une action en soi. Les mêmes paroles dites avec une intensité et un débit différents ou dans un contexte autre n'ont pas nécessairement le même impact.

Le mécanisme de rétroaction permet à la personne d'exercer un contrôle indirect sur elle-même, notamment sur ses propres schèmes de réponses et actions involontaires. Ce contrôle indirect s'exerce par une action sur les influences auxquelles elle s'est exposée. La personne peut agir indirectement sur elle-même en agissant sur les influences qu'elle subit dans l'élaboration et le maintien de ses propres schèmes de réponses. La personne peut, par exemple, avoir un impact sur elle-même en choisissant de participer à telle activité et en refusant d'aller à telle autre. L'extraverti préfère généralement les situations sociales où il peut s'afficher, alors que le dépressif préfère rester seul. De même, certaines personnes apprécient leur implication dans tel groupe, tandis que d'autres chercheront à éviter les réunions de ce même groupe. Les gens ont ainsi tendance à confirmer ce qu'ils sont en côtoyant des personnes compatibles avec leurs schèmes de réponses automatiques<sup>11</sup>.

---

11. Ce phénomène a été particulièrement étayé par les travaux de Swann (1983, 1985, 1987, 1990) reliés à la théorie de la vérification de soi et ceux de Bandura (1977) qui a développé le concept d'« interactionnisme réciproque ».  
Voir aussi les sites Web suivants :  
<<http://www.psy.utexas.edu/psy/FACULTY/Swann/Swann.html>> ;  
<<http://www.ship.edu/~cgboeree/bandura.html>>.

Une personne préfère généralement la compagnie des gens qui se comportent à son égard d'une façon qui n'exige pas de réajustement de ses manières d'être et de faire habituelles. Chacun cherche à obtenir une confirmation de ce qu'il est à travers ses relations sociales. Si je ne m'aime pas, j'ai tendance à choisir un partenaire qui me rabaisse plutôt qu'un compagnon qui m'encourage. Autrement dit, la personne exerce une pression sur son entourage de façon à réguler son propre inconfort et ses propres schèmes de réponses. Ce processus d'autorégulation s'exerce même si la personne n'a pas le choix de ses interlocuteurs. Elle s'adaptera et se comparera aux personnes disponibles ou remarquables dans la situation choisie<sup>12</sup>.

En conséquence de ce jeu d'interaction et de rétroaction, la principale motivation d'un individu à donner du feed-back à une autre personne, donc à rétroagir à la suite de son action, est sa propre survie et son propre développement. Le but de la communication et de toute forme d'interaction avec l'environnement est de favoriser l'amélioration des conditions de survie de la personne. La personne donne du feed-back pour encourager ou pour empêcher un comportement, une réaction affective ou une pensée qui favorise son propre développement ou met en péril sa propre intégrité. En fait, toute forme de rétroaction, qu'elle provienne des rêves, des actes manqués, d'oublis, de feed-back d'autres personnes ou d'un inconfort sollicitant l'attention consciente est à la fois un instrument de maintien du bien-être ou du mal-être habituel et un instrument de développement.

---

12. Voir l'étude de Morse et Gergen (1970).



---

## LES VOIES DU CHANGEMENT

On ne change pas  
On attrape des airs et des poses de combat  
On ne change pas  
On se donne le change, on croit  
que l'on fait des choix

**Jean-Jacques Goldman**, *On ne change pas*

© 2002 – Presses de l'Université du Québec

Édifice Le Delta I, 2875, boul. Laurier, bureau 450, Québec, Québec G1V 2M2 • Tél. : (418) 657-4399 – [www.puq.ca](http://www.puq.ca)

Tiré : *Pour un renouvellement des pratiques d'éducation morale : six approches contemporaines*,  
Nancy Bouchard (dir.), ISBN 2-7605-1151-0 • D1151N

Tous droits de reproduction, de traduction ou d'adaptation réservés

La notion de changement est d'emblée synonyme de transformation et de modification. Mais lorsqu'une personne dit d'elle-même ou d'une autre personne qu'elle a changé, que dit-elle au juste ? Qu'est-ce que changer signifie ? Par exemple, la personne peut dire : « Ma fille a changé ; auparavant elle ne mangeait jamais de brocoli, et maintenant elle en mange » ; ou « Je tolère bien mieux la solitude qu'autrefois » ; ou encore : « Aujourd'hui, je déteste être seule pendant plusieurs soirées d'affilée, alors qu'autrefois je m'en accommodais très bien ». Une autre peut confier : « Je ne réagis plus comme avant. Autrefois, de tels propos me mettaient dans tous mes états. Je me fâchais ou je pleurais, aujourd'hui je réagis avec un calme que je n'ai jamais connu », etc. Intuitivement, on sent bien qu'il s'agit là de réalités différentes. Tous ces « changements » ne semblent pas s'équivaloir, mais en quoi décider de manger du brocoli est-il différent de ne plus se fâcher ?

Dans le modèle de compréhension de la personne élaboré ici, le changement, comme l'ensemble du fonctionnement de la personne, est assujéti au postulat de la pulsion de survie. Aussi le changement, quel qu'il soit, vise-t-il avant tout le maintien et l'amélioration des conditions de survie de la personne. Il se produit lorsque les manières d'être et de faire habituelles ne fonctionnent plus ou encore lorsque leur intégrité est menacée. Le changement survient donc toujours dans un espace d'inconfort ou à tout le moins en zone d'énervement à la périphérie de l'espace de bien-être ou de mal-être habituel. Il n'est désirable et ne se réalise que s'il conduit à un plus grand confort. La régulation de la tension et de l'inconfort ressentis au-delà des seuils de bien-être et de mal-être habituels est à la source du changement.

La notion de changement conduit de ce fait à l'observation de plusieurs paradoxes. De façon générale, le plus important de ces paradoxes est que le but du changement est de ne plus avoir à changer. Le but est de transformer la situation de telle sorte que le changement ne soit plus nécessaire. La personne ne change pas par gratuité, car modifier ses manières d'être et de faire constitue en soi un risque, une source de tension, que justement elle veut réduire. Elle change pour augmenter et préserver l'intégrité des manières d'être et de faire qui lui ont permis de survivre jusqu'à maintenant.

## LES TYPES DE CHANGEMENTS ET LEURS PARADOXES

Au-delà des précédentes remarques générales, on peut dégager au moins trois types de changements. Le premier se rapporte à l'action volontaire assujéti à l'attention consciente ; les deux autres, l'accoutumance et la complexification, concernent plutôt des phénomènes en dehors du champ

de l'attention consciente et de l'intervention volontaire. Dans le premier cas, le changement issu de l'action volontaire est explicite. La personne modifie directement et intentionnellement un comportement observable afin de maintenir son confort immédiat, ce qui n'exclut pas que ces changements aient éventuellement des répercussions sur ses seuils de tolérance ou sur ses schèmes de réponses. Dans les deux autres cas, les changements échappent généralement au contrôle direct de l'action volontaire. Ils se produisent même parfois à son insu, en dehors du champ de l'attention consciente. Dans le cas de l'accoutumance, la personne en vient avec le temps à mieux tolérer un certain niveau d'inconfort et s'habitue à la situation. Dans le cas de la complexification, elle développe et raffine son répertoire de stratégies.

Toutefois, ces changements de deuxième et de troisième type peuvent être indirectement provoqués par la personne, dans la mesure où, comme nous l'avons vu, le mécanisme de rétroaction permet à celle-ci d'influer sur ses propres schèmes de réponses en choisissant les influences auxquelles elle s'expose. Ainsi, une personne qui choisit volontairement de s'inscrire à l'université, de se marier ou d'avoir des enfants ne s'accoutume évidemment pas instantanément à ses nouvelles conditions de vie et elle ne complexifie pas non plus ses schèmes de réponses sur-le-champ. Avec le temps et selon les ressources dont elle dispose pour faire face à ses nouvelles conditions de vie, elle s'accoutumera à certains nouveaux aspects de son environnement et complexifiera ses manières de faire.

Ces types de changements permettent de préciser un paradoxe propre à chacun de ces trois types de changements. Le premier des trois paradoxes spécifiques est que les changements « volontaires » de comportement sont déterminés par des seuils de tolérance et des schèmes de réponses automatiques de la personne. Ils sont directement soumis à l'économie générale du système de tensions qui affectent l'individu à un moment donné par rapport à un objet donné. Le deuxième paradoxe est que les changements qui affectent directement la délimitation de l'espace de bien-être ou de mal-être habituel ne conduisent pas nécessairement à un changement des schèmes de réponses. Au contraire, la personne devient plus tolérante par rapport aux effets négatifs de ses propres schèmes de réponses. Son espace de confort s'élargit, ce qui réduit d'autant la nécessité de changer. Plus la personne est ouverte à de nouvelles expériences, moins elle ressent le besoin de changer. Le troisième paradoxe est que les changements d'habitudes ou de schèmes de réponses correspondent en fait à un effort de régularisation des effets négatifs des schèmes en place. Plutôt que de changer directement ses habitudes, la personne intègre de nouvelles manières de réagir de façon à régulariser

les conséquences négatives des schèmes en place. Ce type de changement correspond donc à une complexification des schèmes de réponses dans le but de maintenir les schèmes actuels.

Avec le **premier type de changement**, on peut observer des modifications de comportements qui sont directement sous le contrôle de l'attention consciente et de l'action volontaire de la personne. Celle-ci peut décider de manger du brocoli, de changer de marque de shampoing, de porter des sandales, de voter pour un parti politique, de se marier ou de quitter son emploi, de s'inscrire à l'université, d'arrêter de fumer, etc. Il s'agit essentiellement de modifications consécutives à une décision prise volontairement ici et maintenant. Leur réalisation reste sous le contrôle de l'attention consciente et de l'action volontaire. On dira donc qu'il s'agit de changements volontaires. L'ensemble des modifications simples et immédiates du comportement quotidien entrent dans cette catégorie. Même si certaines de ces modifications volontaires du comportement peuvent avoir un effet déterminant à long terme, leur impact immédiat reste souvent relativement superficiel et limité. Aussi, les changements de deuxième et de troisième type qui découlent de décisions volontaires se produisent dans la mesure où les mêmes actes et décisions volontaires sont répétés et maintenus de fois en fois parce qu'ils participent directement au confort corporel, affectif ou cognitif de la personne.

Le paradoxe ici est que ces changements « volontaires » de comportement sont directement soumis à l'économie générale du système de tensions qui affectent l'individu à un moment donné par rapport à un objet donné, c'est-à-dire qu'ils dépendent du niveau de confort global et immédiat qui en est retiré. Ils sont fonction des seuils de tolérance et des schèmes de réponses de la personne. Par exemple, une personne peut décider « volontairement » de manger du brocoli, mais elle continue à détester le brocoli. À un niveau plus complexe, un observateur attentif pourrait remarquer qu'elle a décidé d'en demander alors qu'on ne lui en avait pas servi et que, chaque fois qu'on lui refuse quelque chose, elle cherche à l'obtenir. Il s'agit là d'un schème de réponses automatiques déclenchés par la situation de refus devant laquelle elle se trouvait. Une autre personne pourrait décider volontairement d'aller s'acheter des sandales, et ce même observateur attentif pourrait remarquer que cette décision a été prise au moment où elle subissait un stress intense et qu'elle décide par ailleurs d'aller magasiner chaque fois qu'elle subit un tel stress.

Ce type de changement volontaire peut aussi être consécutif à la sollicitation de l'attention consciente par un conflit entre différents schèmes de réponses. Le comportement global et apparent est alors la résultante de l'interaction des schèmes de réponses comportementaux, affectifs et cognitifs. Par exemple, un fumeur occasionnel qui, dînant avec

un ami, décide de ne pas prendre une deuxième cigarette avec son café prend une décision volontaire. Toutefois, cette décision, malgré son apparente vertu, obéit aux mêmes objectifs de régulation de la tension que le fait de fumer la première cigarette. Consommer cette deuxième cigarette aurait entraîné l'individu dans un inconfort cognitif plus grand que son inconfort physique dans la mesure où, ayant une représentation de lui-même comme « une personne qui fait attention à sa santé et qui sait quand même profiter de la vie », prendre une deuxième cigarette aurait provoqué une tension plus élevée que celle provoquée par sa privation. Dans cet esprit, l'effort de volonté que ce fumeur pourrait avoir l'impression de fournir en ne prenant pas sa deuxième cigarette est lié à l'expression de l'ensemble de ses schèmes de réponses dans cette situation. En fait, quelle qu'ait été sa décision, il aurait dû fournir un certain « effort », car fumer cette cigarette supplémentaire l'aurait aussi conduit en dehors de son espace habituel de bien-être ou de mal-être. La sensation d'effort volontaire est ici l'expression du malaise lié à la difficulté de réguler son système de tensions.

Avec le **deuxième type de changement**, la personne peut être amenée à mieux tolérer un certain niveau de tension qu'elle ne supportait pas auparavant et, de ce fait, à élargir son espace de confort par rapport à la tension ressentie. Ici ce ne sont pas directement les schèmes de réponse qui sont modifiés, mais plutôt les seuils de tolérance de la personne qui sont déplacés. La personne se sent désormais à l'aise dans une situation qui provoquait auparavant un inconfort. Le paradoxe est que ce type de changement, plus « profond » dans la mesure où il y a déplacement des seuils de tolérance, ne conduit pas nécessairement à un changement de schèmes. Au contraire, les schèmes se maintiennent. La personne aura toujours les mêmes types de réactions, mais elle les aura plus tard ou à la suite d'un inconfort plus intense. C'est le cas de la personne qui s'habitue à une situation donnée et qui en supporte mieux certains aspects : elle ne se fâche plus aussi rapidement, mais au-delà d'un certain niveau d'irritation elle retrouvera ses schèmes de réponses habituels ; une autre ne supporte plus la solitude, mais au-delà d'un certain seuil de stimulation et de proximité elle retrouvera le goût de la solitude, etc. Pour reprendre l'exemple cité plus haut : « Elle mange son brocoli, mais à force d'en manger elle s'habitue au goût et elle peut même finir par aimer ça » ; il ne faut cependant pas exagérer, car en manger trop à la fois ou trop souvent déclencherà le rejet.

Par opposition aux changements volontaires qui dépendent globalement du niveau de confort immédiat qu'ils assurent, l'accoutumance est généralement liée à l'expérimentation de sensations, à l'expression de réactions affectives ou à l'élaboration de représentations qui produisent

un inconfort. En effet, les changements de seuils de tolérance sont consécutifs à la persévérance d'un certain inconfort, tandis que les décisions volontaires contribuent d'emblée au maintien d'un certain confort.

Finalement, avec le **troisième type de changement**, il se produit une complexification de certains schèmes de réponses automatiques. Certains schèmes de réponses automatiques et certaines réactions spontanées se raffinent et se précisent. Dans ce cas, les bénéfiques ne sont pas immédiats. C'est le cas, par exemple, de la personne qui s'entraîne à une activité sportive comme la natation, le ski, etc. Ce qui au début lui demandait une attention consciente quasi continue et une multitude de décisions volontaires, ici et maintenant, passe lentement en mode automatique. La personne en vient à réagir automatiquement dans le feu de l'action, sans y penser. C'est aussi le cas de cette autre personne qui, par un long travail de psychothérapie et une multitude de prises de risques, réagit maintenant avec plus d'aisance à des situations qui l'empêchaient auparavant de fonctionner. De même, un étudiant en théâtre qui participe régulièrement à des séances d'improvisation théâtrale en viendra éventuellement à formuler des réparties du tac au tac, spontanément, « sans même y penser ». Les nouveaux schèmes permettent ainsi d'élargir la zone de confort ou de réduire la tension.

Les changements de deuxième et de troisième type, l'accoutumance et la complexification, peuvent être consécutifs à de multiples décisions volontaires simples prises ici et maintenant. Même si ces décisions sont soumises aux seuils de tolérance à la douleur et au plaisir, à l'attrance et à la répulsion, à la confusion et à la précision et aux schèmes de réponses qu'elles déclenchent, elles peuvent aussi être le lieu de passage pour la transformation volontaire de ces forces sous-jacentes. En effet, nous l'avons dit, les multiples décisions volontaires qui composent le quotidien sont influencées par les habitudes, mais la transformation de ces habitudes passe aussi par les petites décisions quotidiennes. Par exemple, la personne qui est habituée à prendre un café tous les matins décide « volontairement » chaque matin de prendre un café. Cette décision est pourtant grandement déterminée par sa dynamique interne. Modifier cette habitude exigera une série de décisions où, matin après matin, elle décidera de prendre plutôt autre chose qu'un café jusqu'à ce que ses seuils de tolérance soient modifiés ou jusqu'à ce qu'elle complexifie ses habitudes matinales et développe ainsi une nouvelle habitude. Les changements volontaires sont ainsi à la fois le lieu d'expression des forces sous-jacentes aux comportements et, dans certaines conditions, le lieu de modification de ces forces.

Le paradoxe de ce type de changement est qu'il provoque une complexification des schèmes de réponses automatiques plutôt qu'une modification proprement dite de ces schèmes. Cette complexification s'opère par un raffinement et une régulation des schèmes en place. En fait, plutôt que d'éliminer ou de modifier une habitude, la personne développe de nouvelles habitudes qui se juxtaposent aux habitudes existantes et régularisent leurs effets en fonction des intentions poursuivies. La personne ne peut pas désapprendre une manière d'être ou de faire ; elle apprend de nouvelles manières qui s'ajoutent et se combinent aux anciennes. Par exemple, une personne habituée à interrompre ses interlocuteurs ne désapprendra pas à interrompre ; elle apprendra à interrompre mieux ou plus tard, à lire des indices non verbaux qui lui permettent de s'ajuster afin de ne pas vivre un inconfort trop grand. Elle développe alors sa capacité à faire face à des situations susceptibles de lui créer de l'inconfort. Elle améliore ses manières de réintégrer son espace habituel de bien-être ou de mal-être.

En résumé, le changement vise le maintien et l'amélioration des conditions de survie de la personne. Il peut être consécutif à des décisions volontaires ou être issu d'une augmentation de la tolérance à l'inconfort ou d'une série d'insensibles raffinements apportés à des schèmes de réponses automatiques (voir tableau 3).

TABLEAU 3  
TYPES DE CHANGEMENTS

Type de changement	Impact immédiat	Paradoxe
Action volontaire	Maintien du confort	Assujettissement aux habitudes
Accoutumance	Élargissement de l'espace de confort	Tolérance plutôt que changement
Complexification	Régulation des conséquences négatives	Maintien des schèmes

Ces trois types de changements sont inextricablement interreliés. Un changement dans les seuils de tolérance affectera éventuellement certains schèmes de réponses automatiques et certaines actions volontaires de la personne. Une décision volontaire entraînera de nouvelles expériences qui pourront modifier les seuils de tolérance et bonifier certains schèmes de réponses. Le raffinement de schèmes de réponses automatiques entraînera une modification du niveau de bien-être ou de mal-être habituel qui suscitera à son tour des décisions différentes. Par exemple, si une personne décide volontairement d'exprimer son opposition à une proposition, cela peut l'amener à ressentir plus fortement sa frustration

et affecter simultanément son niveau de tension physiologique. Cette plus grande ouverture au ressenti, combinée avec le plus grand niveau de tension physiologique, la conduira à manifester avec colère.

## LES CONDITIONS DU CHANGEMENT

Tout changement vise à accentuer les chances de survie de la personne. Aussi, un changement, quel qu'il soit, ne peut prendre racine que dans une situation de danger ou d'inconfort associée à un bien-être ou à un mal-être excessif. Le danger et l'inconfort appellent le changement, et l'inconfort est même une condition nécessaire au changement. Une personne ne change pas pour devenir meilleure ; elle cherche à devenir meilleure parce que cela favorise sa survie dans une situation qui ne la satisfait pas<sup>1</sup>.

Précisément, trois conditions apparaissent nécessaires pour que l'inconfort suscite un changement : l'inconfort doit avoir une certaine intensité, il doit durer un certain temps et la personne doit disposer des ressources nécessaires.

L'intensité de l'inconfort correspond à l'ampleur de l'écart par rapport au niveau habituel de tension – de bien-être ou de mal-être – pour une situation ou un thème donnés. Pour susciter un changement de comportements volontaire, une accoutumance ou une complexification des schèmes de réponses, la douleur ou le plaisir, la répulsion ou l'attraction, la confusion ou la précision doivent être suffisamment intenses pour solliciter l'attention consciente. Ces sensations, pulsions et impressions doivent être si inhabituelles qu'elles suscitent un inconfort malgré les schèmes de réponses automatiques, mais sans provoquer de réactions dysfonctionnelles. En effet, un changement ne se produit que si la personne est en situation de tension suffisamment forte pour l'éloigner de son espace de bien-être ou de mal-être habituel tout en demeurant en deçà de la limite de ce qu'elle peut supporter en fonction de ses ressources. En effet, il devient impossible de réaliser un changement si une tension intense empêche l'organisation d'un comportement efficace. De telles variations des écarts d'intensité débutent ordinairement par un simple énervement, lequel se transforme graduellement en une impression de risque et de danger à mesure que la tension augmente, c'est-à-dire à

1. De ce point de vue, ce qui amène une personne à changer n'est pas tant une tendance intérieure à l'actualisation telle qu'elle est postulée par les humanistes, mais une tendance à survivre ou à maintenir ses conditions de survie. La tendance à l'actualisation apparaît plus comme une conséquence que comme une cause. En effet, l'actualisation du potentiel d'une personne est, sur le plan conceptuel, une interprétation *a posteriori*. Cette tendance a été postulée au regard des vies observées par de multiples cliniciens. En observant ces vies, ils y ont décelé un sens. Mais ce sens – cette tendance à l'actualisation – y est introduit de l'extérieur et après coup.

mesure que les schèmes de réponses habituels ne réussissent plus à rétablir la situation. Par contre, un niveau d'intensité très élevé peut être atteint très rapidement à l'occasion d'un accident, d'un choc émotionnel ou d'un *insight* (recadrage).

La **durée de l'inconfort** correspond au temps que dure l'inconfort ou à sa fréquence de réapparition. Précisément, la durée fait référence au temps que dure l'incapacité des schèmes à réduire l'inconfort. Simplifions : plus l'inconfort dure longtemps sans que la personne dispose des ressources nécessaires pour l'éviter ou le réduire, plus la personne s'habitue ou complexifie ses schèmes de réponses. La personne associe cet inconfort à quelque chose de normal. Son niveau de tolérance se modifie. Elle complexifie ses schèmes de réponses de façon à mieux supporter ou apprécier cet inconfort. Lentement, l'attention consciente est de moins en moins sollicitée par cet inconfort. Par exemple, si je me sens mal à l'aise lorsque je dois m'exprimer dans une langue seconde durant un certain laps de temps, je peux finir par m'habituer à cette langue et mieux la maîtriser.

La durée de l'inconfort nécessaire pour provoquer un changement de deuxième ou de troisième type dépend de la capacité d'endurance de la personne. Par exemple, une personne peut apprécier ressentir une certaine peur dans le noir dans un environnement relativement connu pour autant que cela ne se prolonge pas indûment. Si la situation se prolonge plus que ce qu'elle souhaitait elle-même, alors la situation représentera un risque et sera source de tension. Toutefois, si cette situation se maintient assez longtemps sans que les ressources et les schèmes actuels de la personne puissent y mettre fin, la personne s'habitue ou complexifiera ses schèmes de réponses pour tenter de rétablir son confort. L'effet du temps peut être illustré par le cas d'une personne, soumise à de mauvais traitements dans un environnement hostile, qui peut en venir à ne plus réagir à l'inconfort devant l'ampleur de celui-ci et l'impossibilité d'y mettre fin. La personne entre alors dans une zone dysfonctionnelle où l'inertie et la dépression peuvent prendre toute la place. Tout comme c'était le cas pour l'intensité, la durée doit susciter un inconfort. Par contre, la durée de l'inconfort ne doit pas être si longue qu'elle provoque des réactions dysfonctionnelles. En effet, la durée doit aussi demeurer en deçà de la limite de ce que la personne peut supporter en fonction de ses ressources.

Pour ce qui est de la troisième condition nécessaire au changement, les ressources disponibles, celles-ci correspondent à l'ensemble des ressources internes et externes de la personne. Les ressources internes sont par exemple les capacités motrices ou intellectuelles, les expériences affectives, les habiletés de tout ordre, les connaissances accumulées. Les ressources externes sont celles que l'environnement met à la disposition de

l'individu. Il peut s'agir de ressources matérielles, humaines ou culturelles. En fait, l'implantation et le maintien d'un changement ne sont possibles que si la personne dispose de ressources nécessaires. Un changement ne devient possible que lorsqu'une nouvelle réponse est accessible. Si une personne n'a pas les ressources matérielles nécessaires pour modifier l'aménagement de son habitat, peut-être aura-t-elle alors tendance à modifier son seuil de tolérance par rapport aux inconforts qu'il entraîne ou peut-être développera-t-elle de nouveaux schèmes de réponses qui réduiront son inconfort. Autre exemple : un couple avec deux enfants qui souffrent d'un manque de temps ensemble développera peut-être une tolérance à cet inconfort à cause du manque de ressources financières ou humaines pour assumer leurs responsabilités parentales. Devant l'impossibilité de trouver une gardienne pour leurs enfants, ils apprendront à s'accommoder de ce manque d'intimité. Sur le plan culturel, la société met à la disposition des individus des modèles de comportements – modèle de vie matrimoniale, modèle de parents, d'employés, etc. – qui favorisent ou freinent les changements<sup>2</sup>.

Lorsque la personne se situe dans un espace d'inconfort suffisamment longtemps ou avec une intensité suffisante, mais sans posséder les ressources nécessaires, le retour à un niveau de confort peut devenir impossible et la bonification des schèmes de réponses est improbable. Par exemple, la personne qui souffre d'épuisement professionnel peut éprouver d'énormes difficultés à retrouver son niveau de confort au travail si elle n'a pas accès à de nouvelles ressources.

## L'INSTAURATION D'UN CHANGEMENT

Les voies du changement passent par des modifications qui touchent des éléments de une ou plusieurs dimensions de l'expérience. Le processus de changement prend sa source dans l'inconfort qui sollicite l'attention consciente. Cette sollicitation dure tant que la personne n'a pas retrouvé son niveau habituel de bien-être ou de mal-être. Toutefois, l'attention consciente joue en général un rôle indirect dans la réduction de l'inconfort. En effet, la personne ne peut pas réduire directement cet inconfort. La réduction de l'inconfort, si elle a lieu, est une conséquence des gestes posés. Le contrôle de l'inconfort s'exerce donc à l'aide de fréquentes rétroactions de l'attention consciente. Par exemple, une personne ne peut pas décider d'être tout à coup à l'aise avec telle intonation de voix ou avec tel comportement par le seul effet de sa volonté. Elle ne peut pas

2. Voir les travaux sur l'apprentissage social de Bandura (1977).

non plus aisément décider de ne pas réagir de telle ou telle façon. Une personne qui souffre d'engourdissement ne peut pas directement faire disparaître la douleur : elle va marcher pour se dégorger. Une autre qui souffre d'une peine d'amour ne peut effacer cette peine, mais elle peut essayer de se distraire en sortant avec des amis. En outre, l'expérimentation de nouvelles sensations, l'expression de réactions affectives ou l'élaboration de nouvelles représentations peuvent entraîner une complexification des schèmes si elles permettent de réduire l'inconfort de façon significative suffisamment longtemps et si la personne dispose des ressources nécessaires à l'implantation et au maintien de ce changement.

Toutefois, l'attention consciente est sollicitée par l'inconfort et non par le changement. Aussi, il arrive qu'une certaine accoutumance ou complexification se produise à l'insu de la personne. La personne constate que son inconfort diminue ou disparaît, alors que le contexte dans lequel elle ressentait cet inconfort est resté le même. Elle a pu s'habituer à la situation ou encore elle ne réagit plus de la même façon. Quelque chose en elle s'est transformé sans qu'elle s'en rende compte.

Avec l'accoutumance, le changement s'installe graduellement, presque en douceur, et la personne développe à la longue une endurance. L'inconfort sollicite de moins en moins l'attention consciente. La personne se désensibilise face à une situation qu'elle est incapable de modifier. Dans le cas d'une complexification des schèmes de réponses automatiques, le changement s'installe brusquement, par à-coups. La personne ne réagit subitement plus de la même façon. Les modifications peuvent être mineures, mais elles demeurent brusques.

Face à une situation inconfortable, la personne peut agir sur l'une ou l'autre des dimensions corporelle, affective et cognitive de l'expérience. Dès que l'attention consciente est sollicitée par un inconfort, la personne peut agir volontairement : 1) sur le plan corporel, en expérimentant ou en modifiant un comportement ; 2) sur le plan affectif, en réduisant ou en augmentant l'expression de ses réactions affectives ; et 3) sur le plan cognitif, en construisant ou en modifiant une représentation de façon à mieux comprendre une situation (voir figure 19). Par ailleurs, les différentes dimensions de l'expérience étant inextricablement interreliées, ces trois possibilités d'actions ne sont aucunement exclusives. Elles ne sont pas non plus déterminées par la nature de l'inconfort. Un inconfort cognitif associé à l'incompréhension peut très bien susciter l'expression d'émotions de frustration ou une recherche de plaisirs physiques.



## **SUR LE PLAN CORPOREL**

Sur le plan corporel, l'attention consciente à des sensations nouvelles liées à l'expérimentation d'un comportement inhabituel peut entraîner une modification des seuils de tolérance au plaisir et à la douleur ou une complexification des schèmes de réponses corporels. Lorsque la personne agit autrement, lorsqu'elle se comporte de façon nouvelle par rapport à ses habitudes, elle est alors en situation d'éprouver ces sensations nouvelles. Dans ce genre de situation où la personne fait une nouvelle expérience, l'organisme enregistre une multitude d'informations qui ne peuvent pas être acquises autrement. Par exemple, on ne « sait » pas ce que goûte une banane tant qu'on n'y a pas goûté ; on ne « sait » pas ce que c'est que le saut en parachute tant qu'on ne l'a pas expérimenté ; on ne « sait » pas ce que c'est que de perdre un être cher tant qu'on ne l'a pas vécu. Ces nouvelles expériences peuvent susciter des variations du niveau de tension et entraîner la personne en dehors de son espace de bien-être ou de mal-être habituel. Si l'inconfort corporel suscité – par trop ou pas assez de plaisir ou de douleur – est suffisamment intense et durable, et que la personne possède les ressources nécessaires, alors ces nouvelles sensations peuvent entraîner des changements dans les seuils de tolérance. La personne s'habitue à ces nouvelles sensations. Un inconfort corporel suffisamment intense et durable peut aussi provoquer l'apparition de nouvelles habitudes ou une complexification d'un schème de réponses en place. L'acquisition d'une nouvelle habitude ou la modification d'une habitude déjà acquise peut se produire si la personne possède les ressources nécessaires. Par exemple, la personne qui saute en parachute développe avec le temps une tolérance face aux sensations liées à la chute, et la peur peut alors se transformer en plaisir. Une « nouvelle façon de se comporter » n'implique toutefois pas exclusivement la mise en place d'un nouveau comportement. La personne peut développer une nouvelle façon de se comporter en modifiant ou en ajoutant un élément à son comportement. Elle peut faire preuve d'une « nouvelle façon de se comporter » en mettant fin à une action quelconque ou en maintenant un comportement alors qu'elle avait l'habitude de ne jamais persévérer.

## **SUR LE PLAN AFFECTIF**

Sur le plan affectif, la modulation de l'expression de ses réactions affectives peut mener la personne à une modification de ses seuils de tolérance à l'attraction ou à la répulsion ou conduire à une complexification d'un schème affectif. La personne peut volontairement décider de moduler l'expression de ses réactions affectives, c'est-à-dire qu'elle peut décider d'augmenter, de modifier ou de réduire leur expression. Elle peut décider

de laisser libre cours à l'expression, par exemple, de sa colère, de sa tristesse ou de rires. Elle peut porter une attention consciente à ses réactions affectives et amplifier leur expression. Elle peut aussi, à l'opposé, tenter de se détourner d'un état affectif inconfortable en tournant son attention vers d'autres sources d'inconfort ou d'excitation. Elle peut même bloquer l'accès de certaines émotions à l'attention consciente. Par exemple, elle peut réduire l'expression d'une réaction de frustration en tentant de comprendre ou d'élaborer un plan d'action. Mais elle ne pourra jamais décider de ne pas éprouver telle ou telle émotion.

En outre, il arrive fréquemment que plusieurs schèmes de réponses entrent en contradiction au moment de l'expression de réactions affectives. Ainsi, un individu peut être simultanément aux prises avec des schèmes comme : ne pas se montrer vulnérable, vouloir être performant, désirer être aimé, etc. Dans ces situations, plusieurs réactions affectives contradictoires peuvent coexister. Par exemple, une personne en position d'autorité qui doit prendre une décision désagréable pour des membres de son entourage peut en même temps souhaiter maintenir une certaine image positive d'elle-même comme étant efficace et responsable et ne pas vouloir déplaire. Une partie de ses réactions affectives la pousse à maintenir son image de personne responsable, alors qu'une autre partie la porte à éviter les comportements où elle risque de déplaire. Ces réactions affectives peuvent prendre la forme d'un sentiment de culpabilité qui l'envahit au moindre geste susceptible d'être associé à un manque de responsabilité ou de sensibilité. Ce sentiment la pousse, d'une part, à prendre la décision et, d'autre part, à ne pas la prendre.

L'inconfort lié à l'expression de ces réactions contradictoires sollicite directement l'attention consciente, laquelle modulera par le biais de l'action volontaire l'expression de ses réactions contradictoires. Si l'inconfort affectif suscité – par trop ou pas assez d'attraction ou de répulsion – est suffisamment intense et durable, il peut entraîner des changements dans les seuils de tolérance chez la personne. Un inconfort affectif suffisamment intense et durable peut aussi complexifier un schème de réponses affectif dans la mesure où la personne possède les ressources nécessaires – soutien ou contrainte psychosociale, habitude d'ouverture face aux réactions affectives, possibilité d'exprimer ses émotions, etc. Par exemple, la personne peut en venir à mieux tolérer le fait d'être moins responsable ou moins aimée ou encore elle peut développer une nouvelle façon d'impliquer son entourage dans la prise de décision.

## SUR LE PLAN COGNITIF

Sur le plan cognitif, l'attention consciente à de nouveaux éléments d'information peut mener à une modification des seuils de tolérance, à la confusion ou à la précision, ou encore conduire à une complexification d'un schème cognitif. L'attention consciente à ces nouveaux éléments d'information déclenche un processus d'autorégulation qui vise à ramener la personne à l'intérieur de son espace de confort cognitif. Lorsque de nouveaux éléments d'information sollicitent l'attention consciente, la personne est en mesure d'élaborer ou de modifier une représentation lui permettant de comprendre la situation, c'est-à-dire de développer une représentation suffisamment organisée et détaillée pour servir de cadre de planification à l'action volontaire. La personne cherche une façon d'organiser les éléments en présence, soit en établissant des relations entre eux ou en cherchant à les mettre en relation avec des représentations déjà en place. Trop ou trop peu d'ambiguïté ou d'explicitation donnée de manière suffisamment intense et durable eu égard aux ressources de la personne – intelligence, vocabulaire, connaissances, etc. – peut donc entraîner des changements dans ses seuils de tolérance ou une complexification de ses représentations. Par exemple, l'inconfort suscité chez des athlètes par des explications détaillées par l'entraîneur des différentes stratégies de jeu peut provoquer une modification de leur tolérance cognitive à la confusion ou à la précision. Avec le temps, ils s'habituent à détailler leur plan de match ou à écouter parler. Ils peuvent aussi être conduits à complexifier leur compréhension du jeu.

Cependant, il faut se rappeler que les conséquences de l'élargissement de l'espace de confort créé par l'accoutumance et la complexification d'un schème de réponses ne sont pas strictement limitées à la dimension de l'expérience qui est à la source de l'inconfort. Le fait de s'habituer à persévérer dans une activité sportive peut se répercuter sur les plans cognitif et affectif. Ainsi, une personne qui saute en parachute développe avec le temps une tolérance face aux sensations liées à la chute, ce qui peut l'amener à réagir différemment au travail ou dans son couple. Elle pourrait alors mieux tolérer certaines situations risquées ou réagir différemment. De plus, chaque tentative d'autorégulation du niveau de confort liée à une dimension de l'expérience se répercute généralement sur l'ensemble du système. La modification d'un schème de réponses peut susciter des sensations de plaisir inattendues, mais parallèlement elle risque de provoquer une réaction affective de répulsion ou encore une certaine confusion sur le plan cognitif.

Rien n'est donc blanc ou noir, ni même uniformément gris, dans ce monde de régulation continue. Les schèmes de réponses automatiques ne sont pas exempts de retombées négatives ; ils ne fonctionnent

pas nécessairement tous en harmonie. Il arrive que l'interaction des différents schèmes de réponses concernés provoque des effets secondaires indésirables dans d'autres sphères d'activité de la personne.

Ainsi, de vieilles habitudes peuvent gêner les nouveaux comportements ou encore certaines habitudes acquises peuvent entrer en conflit entre elles ou avec d'anciennes habitudes. Par exemple, une personne peut manifester des schèmes de réponses qui lui permettent de maintenir de bonnes relations avec ses collègues – sourire, mots de politesse, discrétion, etc. –, en même temps qu'elle peut manifester une autre série de schèmes de réponses qui font d'elle quelqu'un qui recherche l'excellence dans le travail. Que se passera-t-il si un collègue lui remet un travail bâclé? Il y a fort à parier que son attention consciente sera expressément sollicitée par la situation. Et elle le sera tant que la personne ne trouvera pas une réponse qui va la ramener dans son espace de bien-être ou de mal-être habituel. Elle fera un commentaire qui convient tout en demeurant polie ou elle trouvera un moyen de fuir la situation ou d'éviter d'avoir à se prononcer. Bref, son attention consciente sera sollicitée tant qu'elle n'imaginera pas une manière de bonifier ses schèmes de réponses habituels de façon à retrouver son confort. La personne qui applique un schème de réponses avec des effets secondaires néfastes est un peu comme un chanteur qui, après avoir perdu la voix durant un spectacle, se demande ce qui a causé cette perte et, surtout, comment éviter qu'elle ne se reproduise. Une personne qui exécute un schème de réponses avec des effets néfastes fait aussi penser à un équilibriste qui, en se penchant de manière habituelle au-dessus de son fil pour retrouver l'équilibre, sort de son axe et risque de chuter.

Par ailleurs, les manières passées de réguler l'inconfort déterminent la manière présente d'y faire face. Si la personne a l'habitude de « régler » un inconfort émotif en se « défoulant » dans le sport, alors les chances sont grandes qu'elle se comporte de la même manière devant un nouvel inconfort du même type. En fait, les réactions qui permettent l'autorégulation de l'inconfort s'organisent elles-mêmes en schèmes de réponses plus complexes. Les manières passées de réguler ou de modifier un de ces schèmes de réponses automatiques déterminent notre manière actuelle de tenter de modifier un schème de réponses. Par exemple, un individu qui a réussi par le passé à modifier une habitude alimentaire en se donnant une discipline stricte aura tendance à utiliser une méthode semblable pour cesser de fumer. Une autre personne qui a déjà réussi à modifier sa façon de réagir dans des situations de conflits interpersonnels en tenant un journal de bord détaillé aura tendance à revenir à un tel journal de bord dans d'autres situations inconfortables de stress professionnel.

En outre, certains schèmes de réponses qui pourraient de prime abord apparaître comme une menace pour l'intégrité de la personne, et donc être une source de douleur, de répulsion et de confusion, sont parfois paradoxalement maintenus et même recherchés parce qu'ils sont perçus par la personne comme contribuant à sa survie et à son développement. Par exemple, une personne peut rechercher un certain niveau de douleur dans la mesure où elle croit qu'elle doit souffrir un peu au cours de ses exercices d'entraînement physique pour réussir à augmenter ses performances sportives. Une autre supportera une relation amoureuse douloureuse parce qu'elle perçoit cette souffrance comme le corollaire d'un amour véritable. Une autre encore tolérera un niveau de confusion et d'ambiguïté, convaincue qu'il s'agit d'un passage obligé pour accéder à une solution nouvelle.

En résumé, le désir de changer un schème de réponses automatiques n'apparaît que lorsque ses effets secondaires néfastes deviennent globalement plus élevés que les gains en confort qu'il suscite. Ces effets secondaires néfastes – la pollution, l'entropie ou le désordre – provoqués par un schème de réponses doivent être assez intenses et durables pour maintenir la personne en dehors de son espace de bien-être ou de mal-être habituel. Ensuite, lorsqu'une personne tente de régulariser volontairement son niveau de tension, soit elle fait quelque chose, soit elle exprime quelque chose, soit elle explicite quelque chose. Autrement dit, soit elle pose, modifie ou ne pose pas un geste, soit elle exprime, modifie ou réprime l'expression d'émotions, soit elle tente d'explicitier ou de réorganiser ses perceptions dans une représentation cohérente. Ces actions et décisions volontaires lui permettent de rétablir son niveau de confort, soit parce qu'elle s'habitue, soit parce qu'elle développe ou modifie un schème de réponses automatiques. Chaque personne développe et privilégie avec le temps certaines voies du changement. Chacun élabore des métaschèmes de réponses qui lui permettent de changer. Chacun apprend à changer d'une certaine manière et s'habitue à cette manière de changer.

## LES GRANDES ÉTAPES DE LA COMPLEXIFICATION D'UN SCHÈME

L'excitation et l'inconfort suscités chez la personne par les effets néfastes de certaines de ses manières d'être et de faire habituelles sollicitent son attention consciente. Cet inconfort habite les pensées et les conversations de cette personne, qui cherche alors à comprendre, à se construire une représentation dans le but de corriger la situation. Cette sollicitation soutenue de l'attention consciente constitue en quelque sorte la première grande étape d'une série de quatre qui caractérisent le processus de

modification « volontaire » d'un schème de réponses automatiques. Plus précisément, cette première étape correspond à la construction par la personne d'une représentation du ou des schèmes de réponses inadéquats qu'elle applique à son insu. La personne s'en fait une idée, une image, laquelle lui permet de se fixer des objectifs et de planifier ses interventions volontaires, puis d'en vérifier l'efficacité. Cette première étape ne se fait pas sans heurts, ni d'un seul coup. La personne est alors en pleine contradiction et soumise à des forces opposées, dans la mesure où c'est l'inadéquation de ses propres schèmes de réponses qui la met dans l'embarras.

L'élaboration d'une représentation de ses schèmes de réponses inadéquats débute après leur exécution. La personne se construit une représentation de ses propres réactions corporelles, affectives et cognitives. L'attention consciente est d'abord sollicitée après coup à plusieurs reprises. Par exemple, une personne peut réaliser qu'elle a réagi trop brusquement, ou qu'elle a encore acheté quelque chose sous le coup de l'impulsion, alors qu'elle avait pourtant décidé de faire des achats réfléchis. Le nombre de reprises nécessaires dépend de l'état des conditions de changement, donc de l'intensité de l'inconfort, de sa durée et des ressources disponibles. Plus l'inconfort est faible et de courte durée et moins l'individu dispose des ressources personnelles nécessaires, plus son attention consciente sera sollicitée par d'autres sources prioritaires d'inconfort. De plus, l'accès à l'attention consciente sera d'autant plus difficile que les conditions de changement ne sont pas réunies. Par contre, l'accès est facilité si l'inconfort dure ou se répète, qu'il est suffisamment intense et que l'individu possède les ressources nécessaires pour faire face à la situation. Ce n'est que lentement, à force de répétition (condition de durée) d'une situation d'inconfort (condition d'intensité) et de confiance (condition d'accès aux ressources) que la personne prête attention aux effets néfastes des schèmes de réponses inadéquats.

À l'opposé, la personne négligera et oubliera un événement qui ne se produit qu'une fois et qui ne provoque qu'un léger inconfort à l'égard duquel elle ne dispose pas des ressources nécessaires pour y faire face autrement. Par exemple, une personne qui aurait un trou de mémoire (durée brève), sur un sujet qu'elle connaît déjà peu (faible intensité d'inconfort) et qui ne disposerait d'aucun indice pour l'aider aurait tendance à oublier l'événement et à le considérer comme sans importance. En conséquence, l'intervenant qui veut aider une personne à modifier de tels schèmes de réponses ou l'éducateur qui veut inculquer une nouvelle manière de voir ou de faire les choses peuvent tous deux être conduits à placer et à maintenir

la personne en situation de tension et d'inconfort suffisamment intenses pour que son attention consciente soit expressément sollicitée par les effets néfastes des schèmes de réponses problématiques<sup>3</sup>.

Par ailleurs, si la personne a déjà réussi par le passé à modifier certaines habitudes néfastes, elle est plus à même de comprendre et de modifier ses réactions spontanées. Elle possède les ressources pour changer. Ses anciens succès contribuent, s'ils ont été suffisamment nombreux et significatifs, à mettre en place une sorte de métaschème de réponses facilitant la modification des schèmes en place. À force de réussir à modifier ses habitudes, la personne s'habitue à les modifier. Elle développe un schème de réponses automatiques face aux effets néfastes de certaines habitudes ou aux situations de conflit entre différentes habitudes. Par exemple, certains professionnels – avocats, éducateurs, psychologues, travailleurs sociaux, etc. – développent de tels schèmes de remises en question fréquentes de leurs pratiques. Ces remises en question finissent avec le temps par faire partie intégrante de leur manière de pratiquer leur profession.

La deuxième étape est la sollicitation de l'attention consciente parallèlement à l'exécution d'un schème de réponses problématiques. Après avoir amorcé la construction d'une représentation d'elle-même et des situations dans lesquelles elle réagit spontanément de façon inadéquate, la personne s'observe pendant qu'elle exécute son inconfortable routine. Cette attention simultanée lui permet de raffiner sa représentation et d'ajuster ses intentions de correction en fonction des ressources internes et externes qui lui sont accessibles. La définition de ses forces, de ses limites et de ses atouts constitue la base sur laquelle repose la planification de ses interventions. Au fur et à mesure que se développe cette représentation, la personne relève et enregistre des indices lui indiquant qu'elle risque d'exécuter son inconfortable routine. Par exemple, une personne qui a l'habitude de toujours dire « oui » aux différentes demandes qui lui sont adressées – requête d'un supérieur, invitation des beaux-parents, exigences des enfants, etc. –, alors qu'elle n'a pas nécessairement le désir d'y acquiescer, se rendra compte pendant qu'elle le fait qu'elle est encore en train de dire « oui », alors qu'elle pense « non ». Elle enregistrera des indices corporels, affectifs et cognitifs qui lui permettront de se construire une représentation d'elle-même en train d'effectuer ce schème de réponse indésirable. Cette représentation se précisera dans des conversations où elle tente, d'une part, d'expliquer la situation et, d'autre

---

3. Certaines écoles de psychothérapie – notamment la Gestalt-thérapie fondée par Perls (1973) – utilisent sciemment des méthodes qui entraînent ce type d'inconfort conscientisant chez leurs clients.  
Voir aussi le site Web suivant :  
<<http://www.gestalt.org/index.htm>>.

part, d'intégrer de nouvelles informations la concernant. Ces informations peuvent notamment provenir du feed-back de ses proches ; le conjoint ou les amis peuvent lui signaler par exemple qu'elle s'est encore mise dans le pétrin.

Cette forme de rétroaction visant à aider la personne à se construire une représentation d'elle-même dans une situation donnée constitue sans doute la principale voie d'aide au changement que peut emprunter un intervenant ou un éducateur. En effet, la plus grande partie de l'efficacité des interventions d'aide ou d'éducation repose vraisemblablement sur la sollicitation de l'attention consciente des personnes auxquelles elles s'adressent. La fonction de l'attention consciente étant essentiellement de réguler des situations complexes, le fait qu'une autre personne mette toute son attention au service d'une autre constitue une sorte de survoltage des capacités d'autorégulation de cette personne.

De plus, le développement de la représentation de soi permet d'élargir l'espace de confort. En effet, une meilleure compréhension de la situation réduit la tension cognitive, ce qui aide à transformer l'économie globale du système de régulation. Le fait de mieux comprendre autorise une certaine compassion ou bienveillance, même à son propre égard. Il s'agit d'ailleurs là d'une connotation explicite du mot comprendre. Pour un même niveau de tension globale, la personne peut, par exemple, être amenée à faire montre d'une plus grande tolérance sur le plan affectif et à manifester moins de signes de rejet.

La troisième étape est la détermination d'un correctif possible. Cette détermination s'effectue en fonction des ressources disponibles, de l'attrait suscité par ce correctif et des capacités de la personne à appliquer ce correctif. Les correctifs se rapportent nécessairement à l'une des trois dimensions de l'expérience ou à une combinaison des trois. Parmi les correctifs possibles, la personne peut, conformément aux voies du changement, tenter :

- d'agir autrement (cesser, continuer, modifier ou ajouter un comportement) ;
- de moduler l'expression de ses réactions affectives (augmenter, modifier ou réduire leur expression) ; ou
- de complexifier ses représentations (ajouter des éléments, réorganiser, tolérer les contradictions).

La quatrième étape du processus correspond à l'automatisation de la nouvelle réaction. Cette étape n'en est pas une à proprement parler, car elle ne relève pas de l'action volontaire ; une personne ne décide pas de réagir automatiquement de telle ou telle façon. L'intégration d'un nouveau comportement dans le répertoire de schèmes de réponses automatiques

de l'individu dépend plutôt de l'économie générale du système de régulation de la personne. Cette « étape » correspond en fait à la réalisation effective d'un changement. Un tel changement effectif se remarque par une plus grande capacité d'action, par une plus grande tolérance de la situation ou par une meilleure compréhension de celle-ci, ou, encore, par une combinaison de ces indices.

- En résumé, pour changer un schème de réponses, il est nécessaire :
- que la personne effectue ce schème de façon récurrente ;
  - qu'elle développe une représentation de ce schème et de ses effets secondaires néfastes ; puis,
  - qu'elle identifie de nouvelles stratégies de réponse en accord avec ses ressources et ses capacités ; et, enfin,
  - qu'elle tente volontairement de mettre en application ces nouvelles stratégies en réévaluant continuellement l'impact de ses tentatives sur son niveau de confort.

## L'APPRENTISSAGE

L'apprentissage se situe parmi les changements de deuxième et de troisième type. Il dépasse donc la portée d'une simple décision volontaire, ici et maintenant, d'effectuer tel comportement plutôt que tel autre. L'apprentissage est une modification durable des seuils de tolérance ou des schèmes de réponses automatiques. La personne apprend à vivre avec une nouvelle situation – elle s'habitue – ou elle apprend à répondre différemment – elle complexifie ses schèmes de réponses.

L'apprentissage comporte néanmoins un passage obligé par des changements du premier type, c'est-à-dire par des changements sous le contrôle immédiat de l'attention consciente et de l'action volontaire. Décider d'effectuer une descente en ski n'est pas apprendre à skier, mais apprendre à skier exige d'effectuer au moins une première descente. Apprendre, c'est changer ses seuils de tolérance ou complexifier ses schèmes de réponses. En conséquence, l'apprentissage s'appuie sur un effort réussi de réduction d'un inconfort corporel, affectif ou cognitif. Les conditions nécessaires à l'apprentissage correspondent également aux conditions du changement énumérées précédemment. L'apprentissage est consécutif à l'expérimentation de sensations, à l'expression de réactions affectives ou à l'élaboration de représentations qui élargissent l'espace de confort ou bonifient des schèmes de réponses de la personne. L'apprentissage qui dure et met en place une référence interne, explicite ou non, guidera l'action future.

L'expérimentation volontaire de nouveaux comportements, l'accoutumance à de nouveaux seuils de tolérance ou la complexification des représentations ne se produisent que lorsqu'elles semblent provoquer moins d'inconfort que les schèmes de réponses habituels. Par exemple, si la personne n'est pas habituée à exprimer des commentaires négatifs, si le fait de formuler ce type de commentaires crée chez elle plus d'inconfort qu'elle n'en supporte actuellement, alors il est probable qu'elle changera plutôt ses seuils de tolérance. Elle s'habituera à tolérer la situation. Elle apprendra à ne rien dire.

Pour apprendre, la personne doit donc être conduite en dehors de son espace de bien-être ou de mal-être habituel et avoir accès aux ressources nécessaires pour réintégrer cet espace. Elle doit être amenée à la périphérie de son confort et avoir même l'impression de prendre des risques sans toutefois être entraînée jusque dans une zone dysfonctionnelle de tension. De plus, le risque associé à l'absence de changement doit lui sembler plus élevé que celui associé au changement. L'apprentissage se produit lorsque les gains, pour le maintien et l'amélioration des conditions de survie, sont plus grands que ceux apportés par le non-changement. Le parent, le formateur, le professeur et l'éducateur en général ont donc pour tâche d'amener les personnes auxquelles ils s'adressent à vivre un certain inconfort et de leur offrir parallèlement les moyens de rétablir le confort tout en s'assurant que le sujet perçoit les gains associés au changement. De même, le psychothérapeute tentera d'amener son client dans une zone de légère tension durant une longue période en proposant les ressources nécessaires pour faire face à la situation. Autrement dit, toutes ces personnes doivent offrir une réponse à un inconfort. Ou, encore, elles peuvent provoquer une tension plus grande, mais de plus courte durée, tout en donnant les moyens de rétablir rapidement l'équilibre à l'aide d'éléments nouveaux. Le changement mis en place ne pourra être considéré comme un apprentissage que dans la mesure où il durera un certain temps – c'est-à-dire qu'il permettra de faire face au même genre de situation à plusieurs reprises, que le soulagement obtenu sera suffisamment intense et que sa mise en place se greffera sur les ressources et les schèmes de réponses de la personne.

---

# RÉSUMÉ ET CONCLUSION

Le chemin est le but.

***Enseignement bouddhiste***<sup>1</sup>

- 
1. Voir Varela *et al.* (1993) sur la mise en parallèle de notions issues des sciences cognitives et de la philosophie bouddhiste.

© 2002 – Presses de l'Université du Québec

Édifice Le Delta I, 2875, boul. Laurier, bureau 450, Québec, Québec G1V 2M2 • Tél. : (418) 657-4399 – [www.puq.ca](http://www.puq.ca)  
Tiré : *Pour un renouvellement des pratiques d'éducation morale : six approches contemporaines*,

Nancy Bouchard (dir.), ISBN 2-7605-1151-0 • D1151N

Tous droits de reproduction, de traduction ou d'adaptation réservés

Nous avons élaboré une représentation de la personne humaine à partir du postulat selon lequel l'être humain est soumis à la même pulsion de survie que l'ensemble des êtres vivants. Selon ce modèle, l'organisation, le fonctionnement et le développement psychologique de la personne apparaissent fondamentalement assujettis à cette pulsion. En fait, tous les éléments de l'expérience humaine, de la plus discrète sensation aux prises de position idéologiques les plus affirmées, en passant par les réactions affectives les plus diverses, sont assujettis au maintien et à l'amélioration des conditions de survie, c'est-à-dire au maintien et à l'amélioration des conditions environnementales, psychologiques et sociales auxquelles son niveau habituel de bien-être ou de mal-être est adapté. Il s'agit là du liant qui se cache derrière des aspects en apparence irréconciliables de son existence.

Dès sa naissance, la personne expérimente sans cesse le monde qui l'entoure. Dans chacune des dimensions cognitive, affective et physiologique de son expérience, la personne enregistre les différences de stimulations et les décode en fonction de leurs impacts potentiels sur sa survie. La personne emmagasine des informations, tire des conclusions qui se juxtaposent et fusionnent pour ne former qu'un seul tout intégré d'où émerge une sensation globale de confort ou d'inconfort qui renseigne la personne sur l'état actuel de ses conditions de survie.

Dans ses efforts pour survivre, la personne développe des habitudes. Constamment, souvent par à-coups, parfois à son insu, elle développe des manières d'être et de ressentir les choses de façon à maintenir et à améliorer tant bien que mal ses conditions de survie dans un monde souvent trop complexe.

Ces habitudes, ces automatismes ou ces manières d'être, que nous avons appelés des schèmes de réponses automatiques, constituent en quelque sorte des tactiques et des stratégies d'adaptation qui permettent de dégager l'attention consciente de plusieurs problèmes aux solutions déjà connues. L'attention consciente peut alors être consacrée à l'élaboration de réactions nouvelles à des problèmes plus complexes et participer ainsi à l'amélioration des conditions de survie de la personne.

Plus précisément, la dynamique du maintien et de l'amélioration des conditions de survie est fonction de l'inconfort provoqué par tout écart par rapport au niveau habituel de bien-être ou de mal-être. Cet inconfort sollicite l'attention consciente qui, à son tour, suscite l'action. La personne cherche alors à raffiner ses manières de réagir de façon à retrouver son niveau habituel de bien-être ou de mal-être. Elle navigue continuellement entre le confort associé à la sécurité et l'inconfort lié à

un certain niveau de risque. Les désirs et les actions volontaires qui en découlent sont ainsi indirectement assujettis au maintien et à l'amélioration des conditions de survie de la personne.

L'attention consciente prend le relais lorsque les réactions spontanées s'avèrent inefficaces, c'est-à-dire lorsque les schèmes de réponses habituels de la personne n'arrivent pas à rétablir le niveau habituel de bien-être ou de mal-être. Elle est sollicitée par l'écart de tension au-delà des seuils habituels de tolérance au plaisir ou à la douleur, à l'attirance ou à la répulsion, à la confusion ou à la précision. Elle sert de système supérieur de régulation dont la fonction est de traiter les informations complexes ou inhabituelles. De ce point de vue, les difficultés et les problèmes que pose le maintien des conditions habituelles de survie constituent la raison d'être de l'attention consciente. Il est dans sa nature même d'être constamment sollicitée par ce qui ne va pas ou par ce qui peut être amélioré. L'attention consciente existe par et pour les problèmes de la personne. Elle est la pomme par laquelle on déchoit du paradis.

La recherche du bonheur et de la sécurité apparaît alors davantage comme un processus continu et paradoxal dans la mesure où cette recherche s'effectue essentiellement par la prise de conscience de ce qui peut nuire à son atteinte. Cette conception explique la fascination des êtres humains pour ce qui ne va pas et pour ce qui est inhabituellement excitant ainsi que leur propension à discuter quasi continuellement des problèmes et autres événements inhabituels qu'ils rencontrent dans leurs efforts pour maintenir leur niveau de bien-être ou de mal-être. Elle conduit à penser, à la manière de la philosophie zen, que la richesse de l'expérience humaine ne réside pas dans l'atteinte d'un état de bonheur, mais plutôt dans la quête de cet état.

Par ailleurs, il s'agit ici d'un modèle non égocentrique où la personne est perçue globalement en tant qu'organisme vivant. Le rôle de l'attention consciente est central, mais paradoxalement limité. L'attention consciente y est réduite à ses aspects fonctionnels. Elle est une fonction parmi d'autres au service de l'ensemble, un instrument assujetti au maintien et au développement de l'organisme. Elle est au service de la totalité, dont le « Je » ne représente qu'une infime partie. Malgré sa place prépondérante dans l'expérience subjective individuelle de la personne, le « Je » perd sa place centrale. En fait, le sujet conscient et pensant perd son rôle d'unité transcendante de la personne. Le rôle du « Je », du « Moi », de l'Ego et des autres concepts philosophiques ou psychologiques apparentés qui servent à désigner le sujet pensant et capable d'action volontaire y est ainsi relativisé. Dans cette conception de la

personne, le « Je » de la personne est assujéti à des forces qui le dépassent et l'englobent. L'expérience du « Je », aussi riche et centrale soit-elle, demeure un épiphénomène.

Le corps n'est pas au service de l'esprit et l'esprit n'est pas au service du corps. Ce sont plutôt toutes les parties, chacune des composantes psychologiques et physiologiques, qui sont au service de la survie de l'ensemble et de chacun de ses éléments constitutifs. Dans cette perspective, les sensations, réactions affectives, les représentations, les rêves, les lapsus, les actes manqués, de même que tous les autres aspects de l'expérience, ont pour fonction d'attirer l'attention consciente sur les risques pour l'ensemble de la personne ou pour certains schèmes. Les schèmes servent la survie de l'ensemble, mais l'ensemble sert aussi la survie des schèmes.

La personne ne cherche à modifier ses schèmes de réponses que lorsque ceux-ci ont des retombées négatives pour le maintien ou l'amélioration de ses conditions de survie. Plus précisément, la personne ne cherche à modifier ses schèmes de réponses que lorsque leurs retombées néfastes deviennent globalement plus élevées que les gains en confort qu'ils suscitent. Si ces effets indésirables sont assez intenses et durent assez longtemps et que la personne a accès aux ressources matérielles et psychologiques nécessaires à la mise en place de nouveaux schèmes de réponses, alors elle cherchera à complexifier ses schèmes problématiques en y ajoutant ou en y intégrant ces nouvelles réponses de façon à ne plus avoir à se préoccuper des effets secondaires néfastes. Par contre, si les effets secondaires néfastes ne sont pas suffisamment intenses et qu'ils durent assez longtemps, la personne peut s'y habituer plutôt que de chercher à modifier ses manières de réagir.

En pratique, la principale retombée de cette conception du fonctionnement de la personne est une valorisation de l'inconfort et de la tension dans la mesure où leur apparition indique une occasion de développement. Elle peut donc conduire à une plus grande tolérance à l'inconfort chez elle-même et chez les autres. Elle pousse l'intervenant ou l'éducateur à tolérer, sinon à susciter un peu d'inconfort – léger malaise ou légère excitation – chez les bénéficiaires de ses services. En effet, le développement et l'apprentissage de nouveaux schèmes de réponses passent nécessairement par des zones d'inconfort liées au dépassement à la hausse ou à la baisse du niveau habituel de tension.

Cette conception de la personne explique aussi pourquoi certaines techniques d'intervention psychologique aident les gens à mieux faire face à des situations difficiles. En effet, l'impact positif des techniques d'intervention individuelles ou de groupe, comme le reflet et la reformulation, la confrontation, le processus de solution de problème ou les techniques de créativité, s'explique par la sollicitation de l'attention

consciente que ces techniques produisent. En recourant à ces techniques, l'intervenant met ses ressources au service de l'attention consciente d'autres personnes. Les techniques d'intervention contribuent à la fonction de régulation qu'exerce l'attention consciente de ces personnes. L'intervenant opère en quelque sorte un survoltage de l'attention consciente des personnes qui bénéficient de ses services.

Le modèle présenté permet aussi de donner un sens aux comportements parfois étranges et paradoxaux de la personne. Il conduit à interpréter les comportements déviants ou pathologiques comme des gestes visant à maintenir les conditions de survie de la personne. Les comportements problématiques ou dysfonctionnels et parfois nuisibles à la personne elle-même sont des schèmes de réponses qui sont peut-être localement inefficaces, mais qui poursuivent le même objectif que l'ensemble des autres comportements, c'est-à-dire ramener la personne à l'intérieur de son espace de bien-être ou de mal-être habituel. Ce modèle conduit, par exemple, à penser qu'une personne violente n'essaie pas d'abord de détruire l'autre, mais qu'elle cherche essentiellement à assurer sa propre survie.

Ce modèle du fonctionnement de la personne peut sembler quelque peu désespérant dans la mesure où il s'en dégage une impression de fatalité : chaque personne cherche à maintenir son niveau de bien-être ou de mal-être habituel, le bonheur est à portée de main mais inaccessible, on ne change pas ou alors on ne change que pour ne plus avoir à changer, etc. Cependant, il est imprégné d'une grande acceptation de l'infinie variété des différentes manières d'être au monde. Du point de vue de la survie de la personne, il n'existe pas de manières d'être qui soient intrinsèquement meilleures ou pires qu'une autre. La rigidité de caractère, l'égoïsme, la générosité, le machiavélisme, la naïveté, etc., se valent dans la mesure où elles permettent à la personne de maintenir et d'améliorer ses conditions de survie.

Par ailleurs, il nous semble que le modèle développé ici pourrait être, par ses aspects systémiques, appliqué à des entités psychosociales plus larges que la personne. En effet, au-delà des nécessaires adaptations contextuelles, la dynamique d'autorégulation de certains organismes psychosociaux comme le couple, la famille et les organisations pourrait être interprétée selon le même modèle. Ces entités psychosociales peuvent être vues comme des organismes cherchant à maintenir et à améliorer leurs conditions de survie. Par exemple, ce qu'on appelle la culture familiale ou organisationnelle correspondrait alors à un amalgame de schèmes de réponses visant à assurer la survie de cet organisme. En fait, il serait possible d'analyser selon ce modèle tout organisme composé de personnes. Les répercussions pratiques d'une telle analyse pourraient conduire les

intervenants psychosociaux auprès d'un couple, d'une famille, d'un groupe de travail ou d'une organisation à mettre le système dans son ensemble légèrement « sous tension » tout en s'assurant que les parties demeurent à l'aise. Par exemple, un intervenant auprès d'un groupe de travail pourrait chercher à mettre le groupe légèrement « sous tension » en lui soumettant un défi ou en lui signalant une menace potentielle, en même temps qu'il assurerait le confort psychologique des membres en veillant à ce que les conditions d'appartenance de chacun des membres du groupe soient maintenues.

Par contre, au-delà des généralisations possibles du modèle, il faut résister à la tentation de confondre la personne avec sa représentation. On dit habituellement qu'un modèle est réducteur. Il réduit une réalité complexe à quelques éléments principaux permettant de rendre compte du fonctionnement de l'ensemble. Un modèle, quel qu'il soit et à plus forte raison un modèle de la personne, simplifie forcément la réalité de l'expérience humaine. En effet, la personne n'est pas un modèle et aucun modèle ne peut couvrir tous les aspects de la personne. La complexité de la personne humaine a toujours échappé à quelque définition que ce soit. La personne demeure et demeurera toujours plus riche que toutes les représentations qui peuvent en être faites.

Cet ouvrage n'est pas le premier ni le dernier à proposer un modèle de la personne, car il reste encore aujourd'hui plus de zones d'ombre que de zones de lumière. Par exemple, à la lumière du présent modèle, l'attrait qui unit les membres d'un couple serait en grande partie réduit à la capacité des partenaires de se mener mutuellement en dehors de leur espace habituel de bien-être ou de mal-être, tout en s'offrant simultanément et réciproquement les ressources nécessaires pour faire face à l'inconfort. Chacun représenterait pour l'autre une occasion sécuritaire de développement. Chacun pousserait l'autre à tolérer ou à oser certaines choses excitantes ou inquiétantes – danser, étudier, s'exprimer, paresser, voyager, etc. –, tout en s'offrant la sécurité nécessaire pour tolérer l'inconfort suscité par ces comportements risqués. Les partenaires se stimuleraient et se rassureraient mutuellement. L'attrait qui les maintient ensemble naîtrait donc en grande partie d'une relation qui conduit les partenaires à la frange de leur espace de confort respectif tout en recelant les ressources nécessaires à l'élargissement de cet espace. L'amour peut-il être réduit, même partiellement, à une telle interprétation ? De même, le suicide apparaîtrait-il comme le choix ultime d'une personne qui n'arrive plus à maintenir ou à rétablir son niveau habituel de bien-être ou de mal-être ? Mourir deviendrait-il alors un moyen d'assurer l'intégrité de sa manière d'être au monde ? Aucun modèle ne peut rendre

compte avec justesse de tous les aspects de la personne. La complexité de l'expérience humaine défie en effet l'entendement, elle échappe à la personne elle-même. Aucun système ne peut s'expliquer lui-même.

Finalement, le présent ouvrage est ancré dans une époque. Il est issu d'une certaine manière d'aborder le monde propre à son époque. À la manière de la psychanalyse qui répondait à un certain esprit victorien, comme le béhaviorisme qui correspond à une époque où bien des dimensions de la vie humaine étaient occultées, comme l'humanisme qui reflète l'esprit des années 1960 où tout était possible, peut-être cet ouvrage ne reflète-t-il, en cette ère de mondialisation et de fin des grandes idéologies, que l'esprit du temps où chacun cherche à assurer ses conditions de survie.

© 2002 – Presses de l'Université du Québec

---

Édifice Le Delta I, 2875, boul. Laurier, bureau 450, Québec, Québec G1V 2M2 • Tél. : (418) 657-4399 – [www.puq.ca](http://www.puq.ca)

Tiré : *Pour un renouvellement des pratiques d'éducation morale : six approches contemporaines*,  
Nancy Boucharde (dir.), ISBN 2-7605-1151-0 • D1151N

Tous droits de reproduction, de traduction ou d'adaptation réservés

---

## BIBLIOGRAPHIE

- Argyris, C. (1983). *Reasoning, Learning, and Action*, San Francisco, CA, Jossey-Bass Publishers.
- Argyris, C. et D.A. Schön (1974). *Theory in Practice: Increasing Professional Effectiveness*, San Francisco, CA, Jossey-Bass Publishers.
- Arnold, M.B. (1960). *Emotion and Personality*, New York, Columbia University Press.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*, Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall.
- Berne, É. (1976). *Des jeux et des hommes : psychologie des relations humaines*, Paris, Tchou.
- Berne, É. (1983). *Que dites-vous après avoir dit bonjour ?* Paris, Sand Tchou.
- Bertalanffy, L. von (1968). *La théorie générale des systèmes*, Paris, Dunod.
- Boring, E.G. (1930). « A new ambiguous figure », *American Journal of Psychology* (42), p. 444-445.
- Brown, A.L. (1987). « Metacognition, executive control, self-regulation, and other more mysterious mechanisms », dans F.E. Kluwe et R.H. Weinstert (dir.), *Metacognition, Motivation, and Understanding* (p. 65-116), Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum Associates.
- Buber, M. (1969). *Je et Tu*, Paris, Aubier.

- Canon, W.B. (c1926, 1973). « Physiological regulation of normal states : Some tentative postulates concerning biological homeostasis », dans L.L. Langley (dir.), *Homeostasis*, Stroudsbury, Dowden, Hutchinson & Ross.
- Darwin, C. (c1882, 1992). *L'origine des espèces : au moyen de la sélection naturelle ou la préservation des races favorisées dans la lutte pour la vie*, Paris, Flammarion.
- Dawkins, R. (1976). *The Selfish Gene*, New York, Oxford University Press.
- De Rosnay, J. (1975). *Le macroscopie*, Paris, Seuil.
- Dember, W.N. et J.S. Warm (1979). *Psychology of Perception*, New York, Holt.
- Demers, B. (1984). *Le behaviorisme : principes et bases*, Ville Mont-Royal, Décarie.
- Dutton, D. et A. Aron (1974). « Some evidence for heightened sexual attraction under conditions of high anxiety », *Journal of Personality and Social Psychology* (30), p. 510-517.
- Flavell, J.H. (1987). « Speculations about the nature and development of metacognition », dans F.E. Kluwe et R.H. Weinert (dir.), *Metacognition, Motivation, and Understanding* (p. 21-29), Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum Associates.
- Fortin, C. et R. Rousseau (1992). *Psychologie cognitive : une approche de traitement de l'information*, Sainte-Foy, Presses de l'Université du Québec et Téléq.
- Freud, S. (c1938, 1949). *Abrégé de psychanalyse*, Paris, Presses universitaires de France.
- Freud, S. (c1917, 1959). *Introduction à la psychanalyse*, Paris, Payot.
- Gardner, H. (1993). *Histoire de la révolution cognitive : la nouvelle science de l'esprit*, Paris, Payot.
- Gazzaniga, M.S. (1970). *The Bisected Brain*, New York, Appleton Century Crofts.
- Hart, J.T. (1981). « The significance of William James' ideas for modern psychotherapy », *Journal of Contemporary Psychotherapy* (12), p. 88-102.
- Hobson, J.A. et R.W. McCarley (1977). « The brain as a dream-state generator: An activation-synthesis hypothesis of the dream process », *American Journal of Psychiatry* (134), p. 1335-1348.
- Hobson, J.A. (1988). *The dreaming brain*, New York, Basic Books.
- Jung, C.G. (1983). *Les types psychologiques*, Genève, Librairie de l'Université.

- Kirouac, G. (1990). *Les émotions*, Sillery, Presses de l'Université du Québec (coll. Monographies de psychologie).
- Koch, H. von (1904). « Sur une courbe continue sans tangente, obtenue par une construction géométrique élémentaire », *Arkiv for Matematik*, 1, p. 681-704.
- Koffka, K. (c1935, 1963). *Principles of Gestalt Psychology*, New York, Harcourt, Brace and World.
- Köhler, W. (c1947, 1972). *Psychologie de la forme*, Paris, Gallimard.
- Lafortune, L., P. Mongeau et R. Pallascio (1998). *Métacognition et compétences réflexives en éducation*, Montréal, Logiques.
- Laing, R.D. (1969). *La politique de l'expérience*, Paris, Stock.
- L'Écuyer, R. (1978). *Le concept de soi*, Paris, Presses universitaires de France.
- L'Écuyer, R. (1994). *Le développement du concept de soi*, Montréal, Presses de l'Université de Montréal.
- LeDoux, J.E. (1989). « Cognitive emotional interactions in the brain », *Cognition and Emotion* (3), p. 267-289.
- LeDoux, J.E. (1992). « Brain mechanisms of emotion and emotional learning », *Current Opinion in Neurobiology*, 2(2), p. 191-197.
- LeDoux, J.E. (1996). *The Emotional Brain*, New York, Simon & Schuster.
- Leeper, R. (1935). « A study of a neglected portion of the field of learning. The development of sensory organization », *Journal of Genetic Psychology* (46), p. 41-75.
- Levine, S. (1971). « Stress and behavior », *Scientific American* (224), p. 26-31.
- Lewin, K. (c1959, 1972). *Psychologie dynamique – Les relations humaines*, Paris, Presses universitaires de France.
- Luft, J. (1961). « The Johari window: A graphic model of awareness in interpersonal behavior », *Human Relations Training News*, 5 (1), p. 6-7.
- MacLean, P.D. (1970). « The triune brain, emotion, and scientific bias », dans F.O. Schmitt (dir.), *The Neurosciences Second Study Program* (p. 374-382), New York, The Rockefeller University Press.
- MacLean, P.D. (1990). *Les trois cerveaux de l'homme*, Paris, Robert Laffont.
- Mandelbrot, B. (c1975, 1995). *Forme, hasard et dimension*, Paris, Flammarion.
- Markus, H. (1977). « Self-schemata and processing information about the self », *Journal of Personality and Social Psychology* (42), p. 63-78.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality*, New York, Harper & Row.

- Melzack, R. et S.G. Wall (1983). *The Challenge of Pain*, New York, Basic Books.
- Mongeau, P. (1981a). « La pensée systémique : historique », *L'orientation professionnelle*, 16 (6), p. 33-50.
- Mongeau, P. (1981b). « La pensée systémique : concepts », *L'orientation professionnelle*, 17 (1), p. 9-52.
- Mongeau, P. et J. Tremblay (1991). *L'impact maximum. Être meilleur en réunion*, Paris, Maxima, Diffusion Presses universitaires de France et (1988) *Règles et stratégies pour exercer un leadership efficace ou l'art d'influencer sans remords*, Montréal, Libre Expression.
- Mongeau, P. et J. Tremblay (1993c, 1994). *Connaître votre profil et son effet sur les autres*, Montréal, Libre Expression, Paris, Maxima, Diffusion Presses universitaires de France.
- Mongeau, P., L. Lafortune, R. Pallascio et R. Allaire (1998). « Indice et structure de l'autorégulation métacognitive », dans L. Lafortune, P. Mongeau et R. Pallascio (dir.), *Métacognition et compétences réflexives en éducation* (p. 245-260), Montréal, Logiques.
- Monod, J. (1970). *Le hasard et la nécessité*, Paris, Seuil.
- Morse, S.J. et K.J. Gergen (1970). « Social comparison, self-consistency and presentation of self », *Journal of Personality and Social Psychology* (16), p. 148-159.
- Perls, Fr. (1973). *The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy*, Toronto, Science & Behavior Books.
- Pinard, Adrien (1989). *La conscience psychologique*, Sillery, Presses de l'Université du Québec.
- Pinard, Adrien (1992). « Métaconscience et métacognition », *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 33 (1), p. 27-41.
- Reed, S.K. (1988). *Cognition: Theory and Applications*, Pacific Grove, CA, Brooks/Cole.
- Rock, I. et S. Palmer (1991). « L'héritage du gestaltisme », *Pour la science* (160), p. 64-70.
- Rogers, C.R. (1968). *Le développement de la personne*, Paris, Dunod.
- Rogers, C.R. (1973). *Psychothérapie et relations humaines*, Montréal, Institut de recherches psychologiques.
- Saint-Arnaud, Y. (1974). *La personne humaine*, Montréal, Les Éditions de l'Homme et Les Éditions du CIM.
- Saint-Arnaud, Y. (1992). *Connaître par l'action*, Montréal, Les Presses de l'Université de Montréal.

- Schachter, S. (1964). « The interaction of cognitive and physiological determinants of emotional state », dans L. Berkowitz (dir.), *Advance in Experimental Social Psychology* (p. 49-80), New York, Academic Press.
- Schachter, S. (1971). *Emotion, Obesity and Crime*, New York, Academic Press.
- Schank, R.C. et R.P. Abelson (1977). *Scripts, Plans, Goals and Understanding*, Hillsdale, NJ, Erlbaum.
- Schlenker, B.R. (1985). *Foundations of the Self in Social Life*, New York, McGraw-Hill.
- Schön, D.A. (1994). *Le praticien réflexif*, Montréal, Logiques.
- Selye, H. (1962). *Le stress de la vie : le problème de l'adaptation*, Paris, Gallimard.
- Selye, H. (1974). *Stress sans détresse*, Montréal, La Presse.
- Shannon, C.E. et W. Weaver (c1949, 1975). *Théorie mathématique de la communication*, Paris, Retz-Centre d'études et de promotion de la lecture.
- Sierpinski, Warclaw (1915). « Sur une courbe dont tout point est un point de ramification », *Comptes rendus de l'Académie scientifique de Paris* (160), p. 302-305.
- Skinner, B.F. (1971). *Par delà la liberté et la dignité*, Montréal-Paris, HMH-Laffont.
- Skinner, B.F. (1979). *Pour une science du comportement : le behaviorisme*, Neuchâtel, Suisse, Delachaux & Niestlé.
- Swann, W.B. (1983). « Self-verification : Bringing social reality into harmony with the self », dans J. Greenwald et A.G. Suls (dir.), *Psychological Perspectives on the Self* (vol. 2 ; p. 33-66), Hillsdale, NJ, Erlbaum.
- Swann, W.B. (1985). « The self as architect of social reality », dans B. Schlenker (dir.), *The Self and Social Life* (p. 100-175), New York, McGraw-Hill.
- Swann, W.B. (1987). « Identity negotiation : Where two roads meet », *Journal of Personality and Social Psychology* (53), p. 1038-1051.
- Swann, W.B. (1990). « To be adored or to be known ? », dans T.E. Sorrentino et R.M. Higgins (dir.), *Handbook of Motivation and Cognition : Foundations of Social Behavior* (p. 408-448), New York, Guilford.
- Uttal, W.R. (1978). *The Psychobiology of Mind*, Hillsdale, NJ, Erlbaum.
- Valins, S. (1966). « Cognitive effects of false heart rate feedback », *Journal of Personality and Social Psychology*, 4, p. 400-408.
- Vallerand, R.J. (1994). *Les fondements de la psychologie sociale*, Boucherville, Gaëtan Morin Éditeur.

- Varela, F., E. Thompson et E. Rosch (1993). *L'inscription corporelle de l'esprit*, Paris, Seuil.
- Wertheimer, M. (1938). « Laws of organization in perceptual forms », dans W.D. Ellis (dir.), *A Sourcebook of Gestalt Psychology*, Londres, Paul, Trench, Trubner, p. 331-363.
- Wilson, E.D. (1975). *Sociobiology: The New Synthesis*, Cambridge, MA, Harvard University Press.
- Zajonc, R.B. (1980). « Feeling and thinking : Preferences need no inferences », *American Psychologist* (35), p. 151-175.
- Zajonc, R.B. (1984). « On the primacy of affect », *American Psychologist* (39), p. 117-123.