

UNE THÉORIE DU VIVANT

Par Jean Garneau et Michelle Larivey , psychologues

Résumé de l'article

En "Auto-développement", nous visons à favoriser et à maximiser le caractère vivant des personnes; à augmenter leur vitalité. Mais qu'est-ce que signifie ce concept ? Dans cet article, les psychologues Michelle Larivey et Jean Garneau tentent de cerner les caractéristiques du vivant en général et celles de l'humain en particulier.

Table des matières

- A- La vie comme valeur primordiale
- B- La conception du vivant en Auto-développement
 - 1. Les caractéristiques du vivant
 - a) La tendance actualisante
 - b) Le système d'autorégulation
 - c) Les échanges avec l'environnement
 - d) Le mouvement
 - e) L'unicité
 - f) Caractéristiques propres à l'humain
 - 2. Implications des caractéristiques propres à l'humain
 - a) Au niveau de la tendance actualisante
 - b) Au niveau du processus d'autorégulation
 - c) Au niveau des échanges
 - d) Au niveau du mouvement
 - e) Au niveau de l'unicité

A- La vie comme valeur primordiale

Depuis toujours, les approches du courant humaniste mettent la personne au centre de leurs préoccupations. La personne humaine est sa propre raison d'être et sa valeur la plus importante, considérant que la vie, en elle-même, a déjà son sens et sa valeur. Que ce courant se soit développé à partir d'une perspective phénoménologique n'est pas un hasard, mais pour nous, ce point de vue est devenu secondaire. Le respect du vivant a supplanté la primauté de la subjectivité.

Comme psychothérapeutes humanistes, nous optons pour le respect de la personne humaine dans toute sa dignité et nous privilégions la vie. Nous tentons de donner à nos clients l'instrumentation nécessaire pour qu'ils puissent devenir pleinement vivants, de la façon particulière qui en fait des personnes aussi complètement humaines que possible. C'est donc clairement dans ce qu'on intitule le "mouvement du potentiel humain" ou la "troisième force" que nous sommes inscrits, mais d'une façon bien particulière qui vise à favoriser et à **maximiser le caractère vivant des personnes**.

B- La conception du vivant en Auto-développement

Entre 1976 et 1984, nous avons contribué, comme consultants, à l'élaboration de programmes visant le développement affectif et social dans le cadre des activités scolaires. C'est durant ces années que nous avons réfléchi en profondeur, avec nos collaborateurs du Ministère de l'éducation du Québec, sur les caractéristiques du vivant. Il s'agissait de créer un programme couvrant les douze années de l'élémentaire et du secondaire et dont le but principal était que l'élève "devienne capable de faire des choix libres et responsables, éclairés par le respect de la vie".

Les objectifs du programme ainsi que la démarche ou le processus pour y parvenir ont été définis en détails. Une équipe d'éducateurs a développé le matériel pédagogique. Des enseignants ont reçu la formation pour travailler dans cette perspective. Bref, durant plusieurs années nous avons baigné dans le sujet et l'avons exploré sous plusieurs angles. Ce fut une expérience enrichissante qui a largement influencé notre point de vue de psychothérapeutes et nous a permis d'articuler notre conception du vivant.

On sait que plusieurs approches du courant humaniste visent à augmenter la vitalité. Toutefois, ce concept demeure souvent relativement flou. On y parle d'énergie, de ressenti, d'expression. Nous avons voulu avoir une meilleure compréhension de ce concept pour mieux l'intégrer à notre approche thérapeutique. Pour cela, nous avons tenté de cerner les caractéristiques du vivant en général et celles de l'humain en particulier. Nous avons également tenté de préciser leur articulation dans un système qui nous apparaîtrait universel.

1- Les caractéristiques du vivant

a) La tendance actualisante

Un fait ressort clairement de l'étude de tout organisme vivant, c'est sa tendance inhérente à maximiser sa propre vie. Lorsque les circonstances sont favorables, l'organisme cherche à se développer davantage, à atteindre un degré d'harmonie et d'intégration supérieur, quitte pour y arriver à ébranler temporairement ses acquis antérieurs. Si les circonstances (internes ou externes) sont défavorables, l'organisme tend naturellement à protéger sa vie, à empêcher sa destruction. Tout organisme qui n'est plus en croissance, d'un point de vue ou d'un autre, est en processus de régression vers la mort. Il ne peut être question, chez un organisme vivant, de développement achevé et stable ; ce développement est en mouvement en vertu d'un processus naturel

et vital inhérent à tout organisme.

Dès 1974 (Larivey et Garneau) nous étions activement engagés dans une recherche clinique visant à identifier ce qui distinguait de tous les autres, les clients dont la démarche débouchait sur un changement durable. Grâce en particulier à notre connaissance approfondie des travaux de Gendlin (1962, 1964) et de Perls (1947, 1969) sur la question, nous avons pu identifier des événements particuliers dans la démarche de ceux qui obtenaient un changement durable. Nous avons là un début d'explication au fait que d'autres personnes exposées à la même situation (groupe de thérapie ou session intensive) n'obtenaient pas de résultats comparables. C'est ce qui nous a conduit à notre vision du "processus naturel de croissance" : une conception qui permet non seulement de déceler les mécanismes favorables au changement, mais également de comprendre comment et pourquoi ils peuvent le rendre possible.

Nous croyons donc que les étapes que nous avons décrites (Garneau et Larivey 1979) rejoignent un processus vital, fondamental. Quoique décrivant l'expérience psychique, cette formulation des étapes de l'évolution de l'expérience émotionnelle rejoint probablement aussi celle d'autres phénomènes caractéristiques des êtres vivants. Nous savons, notamment, qu'un certain processus d'apprentissage se rapproche de notre formulation. (Allaire et Couillard, 1975). Mais l'étude d'un tel processus est encore peu répandue.

Toutefois, le concept de tendance actualisante qui définit l'orientation générale de ce processus naturel vital est bien connu depuis qu'Abraham Maslow l'a popularisé. Ce concept s'est retrouvé au cœur de l'articulation de notre conception du développement humain.

b) Le système d'autorégulation

La tendance actualisante est une caractéristique des êtres vivants. Mais elle serait aveugle et vouée à l'inefficacité si elle ne s'accompagnait pas d'une autre caractéristique de l'organisme vivant : un système d'autorégulation. Ce dernier correspond à un autre aspect du processus vital auquel nous faisons allusion ci-dessus. Il se manifeste par une évaluation automatique de chaque événement du point de vue de l'ensemble de l'organisme. S'appuyant sur l'ensemble des informations accumulées par l'organisme dans son histoire et sur l'ensemble de ce qui fait partie de son champ expérientiel du moment, ce processus central réalise une synthèse qui permet de situer toute expérience du point de vue du bien de l'organisme dans son ensemble. L'être vivant "sait" si l'événement auquel il est confronté (de l'intérieur ou de l'extérieur) est bon ou toxique pour sa vie. La forme de connaissance et de conscience varie évidemment d'une espèce à l'autre, mais la réaction organismique se retrouve partout.

c) Les échanges avec l'environnement

Un troisième aspect inhérent à toute vie, est le fait que chaque organisme s'alimente à travers des échanges avec son environnement. C'est cette forme de contact qui crée et renouvelle constamment l'énergie nécessaire à la vie et à la croissance. Ce contact est d'une nature bien particulière : il suppose une sélection et un échange. La sélection est nécessaire pour que les contacts recherchés nourrissent l'organisme et lui permettent de créer des énergies vitales à partir de cette nourriture, plutôt que de se détruire en

s'alimentant de contacts toxiques pour lui. C'est le processus d'auto-régulation qui sert de fondement à la sagesse de cette sélection. D'une espèce à l'autre et même d'un individu à l'autre, la valeur nutritive d'un échange donné varie grandement. C'est ce qui permet à un équilibre d'ensemble de se développer, équilibre qui repose précisément sur les différences entre organismes vivants. Pour illustrer cette forme d'équilibre et de perpétuation de la vie grâce à des différences, il suffit d'évoquer le fait que les plantes utilisent pour se nourrir les éléments de l'air avec lesquels hommes et animaux s'empoisonneraient eux-mêmes tout en rendant dans le même processus les composantes qui permettent à ces derniers de respirer.

Dans l'exemple qui précède nous soulignons déjà la deuxième caractéristique du contact nécessaire à la vie : l'échange. On pourrait considérer cet aspect d'un point de vue éthique et en faire, chez l'humain, une question de justice ou de bienveillance normale. Cependant, si on l'examine au niveau des nécessités de la vie, il devient vite évident que chaque contact qui implique une absorption d'un élément extérieur engendre nécessairement une restitution quelconque. Un "input" continu sans "output" serait destructeur de deux points de vue : il appauvrirait progressivement l'environnement jusqu'à l'élimination des éléments nutritifs et d'autre part il engendrerait tôt ou tard un étranglement dans l'organisme par surcharge ou par une surcroissance effrénée analogue à la multiplication des cellules cancéreuses. La réciprocité devient donc, examinée sous cet angle, une nécessité vitale qui est régie par le processus d'autorégulation organismique et non une valeur qu'on superposerait aux mécanismes vitaux.

Les trois caractéristiques mentionnées jusqu'à présent pourraient être suffisantes pour comprendre l'essentiel de la vie. Toutefois nous croyons opportun d'explicitier deux autres qualités qui en découlent, à cause de leur importance dans les manifestations concrètes de la vie. Il s'agit du mouvement et de l'unicité, deux caractéristiques dont la vie ne saurait s'éloigner sans disparaître elle-même.

d) Le mouvement

La vie est mouvement continu. Ce mouvement se manifeste superficiellement par des déplacements plus ou moins vastes dans l'espace, mais son essence est bien plus subtile et importante à la fois. Le mouvement auquel nous référons est celui qui fait que chaque organisme vivant devient autre, tout en demeurant le même, à chaque instant. Ceci implique à la fois qu'il accumule les résultats de son histoire passée et qu'il se transforme continuellement. Ce changement peut être plus ou moins évident, mais il est aussi réel chez l'adulte "en pleine possession de ses moyens" que chez le bébé dont la transformation physique et l'évolution est facile à remarquer même sur une courte période de temps. Ce mouvement ne peut être arrêté que par la mort.

C'est-là un aspect lourd de conséquences, car il exclut du domaine du vivant tout état d'équilibre terminal, toute forme de maturité achevée ou statique. Seules la croissance ou la détérioration sont possibles. Ceci s'applique non seulement à chaque organisme pris isolément, mais à chaque contact d'un être vivant avec son environnement. Une relation, quelle qu'elle soit, ne peut demeurer nourissante, génératrice d'énergie et créatrice de vie si elle ne se renouvelle pas constamment. Il n'est pas nécessaire d'être

spécialiste en consultation conjugale, familiale ou organisationnelle pour le constater.

e) L'unicité

L'être vivant est unique. Grâce à tous les aspects mouvants qui font partie de chacune des caractéristiques déjà mentionnées, grâce à tous les choix entre des possibilités très diversifiées que supposent les trois premières, un organisme vivant ne peut se développer sans devenir de plus en plus unique, individuel et irremplaçable. Ceci n'exclut pas les ressemblances énormes qu'on constate à l'intérieur d'une collectivité, d'une race ou même de l'ensemble des êtres vivants. Mais il n'en demeure pas moins que chaque être vivant se crée une identité unique dans la mesure où il se développe. Plus son développement sera élaboré, plus ses caractéristiques individuelles tendront à se dessiner. Dans cette perspective, tout individu est irremplaçable et sa vie unique constitue une valeur suprême qui ne saurait être sacrifiée à aucune autre. C'est par une sorte de myopie intellectuelle et affective sur la nature de la vie elle-même que les humains peuvent considérer les êtres d'autres espèces comme interchangeable. Ce trouble de vision n'est possible qu'à distance. Nous laissons au lecteur le soin d'imaginer la nature des dysfonctions qui permettent de considérer de la même façon les individus qui composent une race ou une collectivité sociale. Ce n'est sûrement pas le fait d'être sensible à la vie en soi et autour de soi...

Les cinq caractéristiques définies ci-dessus correspondent, à nos yeux, aux aspects essentiels de la vie en général. Elles s'appliquent autant au végétal qu'à l'humain. Le degré de complexité ou d'évolution d'une espèce ne change rien de fondamental à ces caractéristiques. Toutefois, chaque espèce détermine un éventail de possibilités et de contraintes qui modifieront les manifestations concrètes de ces facteurs généraux. Ainsi, les être unicellulaires permettent une observation directe du processus d'auto-régulation à l'état brut. Le même processus ne peut être décelé chez l'humain que grâce à une analyse extrêmement complexe et subtile.

f) Caractéristiques propres à l'humain

Ces caractéristiques générales des êtres vivants prennent chez l'humain des formes qui lui sont particulières. En les examinant, il est possible d'ajouter des précisions qui sont d'une grande importance pour comprendre le changement chez les humains et pour orienter le travail thérapeutique.

(1) La capacité d'abstraction et de représentation

Ce qui distingue principalement l'humain de toute autre espèce, c'est sa capacité d'abstraction et de représentation. Nous entendons par là ses capacités intellectuelles ainsi que son potentiel de développement à ce niveau. Cette capacité de regroupement au-delà des différences secondaires (abstraction) et d'évocation volontaire d'objets absents (représentation) a des implications importantes sur les processus vitaux. Grâce aux possibilités de symbolisation quasi infinies que procurent ces capacités supplémentaires, la personne humaine peut atteindre un degré de raffinement expérientiel remarquable. Comme l'a démontré Gendlin (1964) c'est précisément la symbolisation qui permet de cerner et de faire progresser une expérience. Il est évident que les mots et les concepts sont des instruments de symbolisation plus puissants que des grognements ou des mouvements d'orientation. Ils permettent à la personne humaine de cerner son expérience de façon très raffinée. Ils sont également les

instruments qui lui rendent possible une saisie précise et nuancée de son environnement, et par là une maîtrise supérieure sur l'univers comme sur elle-même.

(2) La liberté

On peut donc dire que l'expérience subjective de la personne humaine est plus subtile et précise, que sa conscience d'elle-même est plus raffinée, que sa vision de l'univers est plus complexe, plus englobante et potentiellement plus objective, grâce à sa capacité d'abstraction. C'est sur ces qualités, qu'on pourrait qualifier de perceptuelles, que se fonde l'exercice potentiel d'une liberté accrue comparativement à celle, fort limitée par les automatismes, des autres espèces. Enfin, grâce à sa capacité supérieure de représentation, la personne humaine a la possibilité de prévoir dans une certaine mesure les conséquences de ses actes ou de ceux d'autrui, et ce, bien au-delà de l'immédiat. Sa liberté de choix a donc la possibilité de s'exercer dans une perspective à moyen ou long terme en s'appuyant sur d'autres critères que le bien-être ou la satisfaction immédiate.

2. Implications des caractéristiques propres à l'humain

Les caractéristiques spécifiquement humaines que nous avons mentionnées ont un effet important sur les formes particulières de sa vie. En général, on peut dire que tous les aspects de la vie que nous avons identifiés prennent avec l'humain un caractère plus souple, plus variable, moins déterminé. Une grande part des automatismes inhérents aux processus vitaux devient partiellement ou entièrement soumis à la volonté de la personne elle-même. C'est la marge de liberté, la quantité et la qualité des choix continuels de l'existence qui, à ce niveau, constituent la différence essentielle. Voyons maintenant les principales conséquences de cette différence.

a) Au niveau de la tendance actualisante

Au niveau de la tendance actualisante, les choix possibles vont jusqu'à la destruction ou au sacrifice de sa propre vie. Cependant, les différences les plus importantes entre les humains et les autres espèces sont d'un autre ordre. La première est de l'ordre de l'efficacité : la personne humaine peut faire des choix d'une sagesse bien plus grande pour le maintien et le développement de sa vie parce qu'elle est capable de s'en représenter les conséquences dans une perspective temporelle très vaste qui, à la limite, peut englober toute sa vie. La deuxième différence est de l'ordre de l'orientation des choix: la personne humaine tend à exprimer sa tendance actualisante en se créant des valeurs personnelles dont elle se servira pour orienter ses choix particuliers. L'être humain est le seul qui ait la capacité d'être éthique au sens propre du terme et dont la liberté aille jusqu'au point de choisir et créer lui-même ses valeurs (même concrètes ou opérantes).

b) Au niveau du processus d'autorégulation

Au niveau du processus d'autorégulation, ce qui distingue la personne humaine c'est d'abord l'ampleur du contrôle volontaire sur son fonctionnement. C'est également la quantité et la qualité de l'information sur laquelle les sélections organismiques peuvent s'appuyer. Enfin, et c'est là le plus important, la responsabilité réelle de l'humain par

rapport à son propre destin et son autorégulation est beaucoup plus considérable, précisément à cause des deux différences précédentes. La puissance de ses choix en fait en quelque sorte son propre créateur comme son propre bourreau. Seule sa capacité d'obtenir et de traiter de l'information peut lui servir de garantie partielle contre ses propres interventions intempestives sur son processus organismique d'autorégulations. Autant ce processus peut prendre dans d'autres espèces un caractère déterminant en agissant de façon automatique, autant chez l'humain le même processus se limite à suggérer des directions.

c) Au niveau des échanges

Pour ce qui est des échanges avec l'environnement, il est évident qu'ils peuvent trouver chez l'humain une variété et une subtilité incomparables, les genres de nourriture recherchés étant de tous ordres et les instruments de contact étant beaucoup plus subtils. Ceci représente un potentiel supérieur mais aussi une vulnérabilité supplémentaire. En effet, à cause de la variété des contacts possibles et des modes d'échange utilisables, à cause également de la capacité d'abstraction et de valorisation, le processus naturel d'échange peut facilement être faussé. L'input et l'output pouvant être à la limite purement symboliques, il est possible à l'humain d'avoir des contacts qui ne respectent pas la réciprocité inhérente à la vie en général et par le fait même ne peuvent être nourrissants à long terme. Des exemples permettront de bien comprendre cet aspect délicat.

Une personne peut s'illusionner elle-même dans un contact avec une autre (ou une collectivité) en ayant un output considérable (comme travailler très fort à résoudre un problème et y parvenir) dont le seul équivalent au niveau des intrants est purement symbolique et ne la nourrit pas réellement (comme la reconnaissance, l'admiration, le sentiment du devoir accompli ou la "satisfaction" de s'être sacrifié pour l'autre). Réciproquement, une personne peut fort bien obtenir que son environnement lui procure des nourritures (comme l'aimer, la prendre en charge) en échange d'outputs sans valeur nutritive réelle pour l'interlocuteur (comme cesser de lui faire des reproches ou paraître satisfaite).

Grâce à sa capacité de symboliser et de créer des valeurs, l'humain peut donc fausser la réciprocité naturelle de la vie et devenir un parasite qui fonde son pouvoir sur des symboles sans valeur nutritive réelle. La réciproque est également vraie. C'est en vertu des mêmes capacités que la personne humaine peut aller jusqu'à ériger cette non-réciprocité et cette absence de vie en valeur prépondérante (ex. : se sacrifier pour les autres, accorder des faveurs à un individu sans réciprocité aucune pour la simple raison qu'il est malheureux ou faible). Ces valeurs "d'altruisme" peuvent faire illusion pendant un temps, mais un examen attentif permet de déceler (1) que l'altruisme n'est qu'apparent (la personne attendant quand même une récompense quelconque), (2) que le degré de vitalité des deux interlocuteurs diminue rapidement (autant chez le parasite que chez sa victime consentante) et (3) qu'un tel contact ne peut déboucher que sur la violence et la destruction réciproque. L'écroulement du système communiste soviétique en fournit une illustration éloquente.

d) Au niveau du mouvement

Au niveau du mouvement, il est évident que la liberté de la personne est considérable. Elle peut choisir ses directions de changement parmi un éventail beaucoup plus large que les autres espèces. Ce sont à la fois la variété de ses potentialités et l'ampleur des possibilités que sa connaissance peut examiner qui lui fournissent cette abondance. Il lui est nécessaire de choisir constamment parmi les capacités qu'elle pourrait développer. Aucun automatisme ne fait ces choix pour elle; seules les limites de sa connaissance des possibilités offertes par l'environnement et par son organisme viennent limiter ses choix. De plus, comme nous l'avons déjà mentionné, sa capacité d'avoir une perspective temporelle très étendue lui permet des choix de développement plus audacieux. C'est ce qui explique le potentiel de développement quasi infini de l'humain, comparé aux autres espèces, le résultat visé n'ayant pas nécessairement à être atteint à court terme pour être choisi et activement poursuivi.

e) Au niveau de l'unicité

Enfin, au niveau de l'unicité, on constate chez l'humain un développement sans pareil. C'est là la conséquence inévitable de sa grande liberté de choix. Chaque option volontaire rend la personne plus individuelle, d'autant plus que l'éventail des possibilités de choix est d'une ampleur presque infinie. Non seulement la personne devient ainsi un individu qui se distingue plus clairement de tous les autres dans son unicité, mais en plus cette personne est capable d'une conscience beaucoup plus aiguë de son identité unique. Elle peut cerner son unicité elle-même en y englobant un grand nombre de choix de tous ordres (passés et présents). Enfin, la personne humaine a la capacité de s'identifier profondément à son espèce ou à toute collectivité appropriée sans pour autant perdre son individualité et sa capacité de s'en distinguer tout aussi profondément. Sa conscience de ses racines collectives n'a rien de contradictoire avec sa conscience d'elle-même en tant qu'individu unique et différent.

Le tableau suivant permettra de retrouver les éléments essentiels de cette conception du vivant. On y présente les caractéristiques générales de la vie ainsi que les variations particulières qui distinguent l'espèce humaine, avec les caractéristiques qui permettent ces variations.