

# LE SENS DE LA VIE

## ALFRED ADLER

### INTRODUCTION

« L'homme sait beaucoup plus qu'il ne comprend. »

Ma vie de psychiatre, de psychologue et d'éducateur à l'école et dans les familles m'a donné l'occasion d'observer un vaste matériel humain. Je me suis fait un strict devoir de ne rien avancer qui ne puisse être confirmé et prouvé par mon expérience personnelle. Il n'est pas étonnant que sur ce sujet je me sois parfois trouvé en contradiction avec l'opinion préconçue d'autres auteurs qui ont moins approfondi la vie humaine. Je me suis efforcé aussi d'examiner froidement les arguments valables opposés aux miens, ce qui m'était d'autant plus facile que je ne me crois lié par aucune règle stricte et par aucun parti pris. Bien plus, je souscris volontiers à l'axiome : on peut tout expliquer différemment. La singularité de l'individu ne se laisse pas saisir dans une courte formule. Les règles générales, telles que les formule la psychologie individuelle que j'ai créée, ne doivent pas être plus qu'un moyen de secours pour éclairer provisoirement un champ de vision dans lequel l'individu sera ou non inclus. Une telle appréciation des règles, une souplesse et une affinité plus accentuées pour les nuances ont renforcé toutes les fois ma conviction de la force créatrice libre de l'individu dans sa première enfance, à laquelle est subordonnée celle de sa vie ultérieure, après que l'enfant s'est donné une loi dynamique fixe pour sa vie. Dans cette conception qui laisse à l'enfant la voie libre dans ses tendances à la perfection, au fini, à la supériorité ou bien à l'évolution, on peut considérer l'influence des aptitudes, qu'elles soient héréditaires ou humainement modifiées, ainsi que l'influence du milieu et de l'éducation, comme les éléments avec lesquels l'enfant forgera son style de vie par son art créateur.

Et une autre conviction s'est fait jour en moi. Le style de vie créé pendant l'enfance ne pourrait, sans risquer des à-coups, tenir tête à la vie que s'il était construit d'une façon juste, sub specie aeternitatis. Constamment il rencontre différents problèmes qui ne peuvent être résolus, ni par des réflexes acquis (réflexes conditionnés), ni par des aptitudes psychiques innées. Il serait extrêmement risqué d'exposer un enfant pourvu de réflexes conditionnés ou d'aptitudes innées aux épreuves d'un monde qui présente continuellement de nouveaux problèmes. Le plus grand problème reste toujours réservé à l'esprit créateur infatigable qui cependant sera toujours limité dans la voie du style de vie infantile. C'est là que se trouve canalisé tout ce qui a été nommé dans les différentes écoles psychologiques : instinct, tendance, sentiment, pensée, action, attitude vis-à-vis du plaisir et de l'insatisfaction, et enfin égocentrisme et sentiment social. Le style de vie dispose de tous les moyens d'expression, le « tout » des éléments. Si un défaut existe, il se trouve dans la loi dynamique, dans le but final du style de vie et non pas dans une des expressions particulières de ce dernier.

Cette considération m'a enseigné un troisième fait : toute causalité apparente dans la vie psychique résulte du penchant de nombreux psychologues à présenter leur dogme sous un déguisement d'apparence mécanique ou physique. Tantôt c'est le système de la pompe montante et descendante qui leur sert de comparaison, tantôt un aimant avec ses deux pôles, tantôt un animal en danger qui lutte pour la satisfaction de ses besoins

vitaux. Avec un tel point de vue on ne discerne évidemment que peu de ces divergences fondamentales que présente la vie psychique humaine. Depuis que même la physique leur a enlevé le terrain de la causalité pour donner la parole dans le déroulement des événements à une probabilité statistique, il n'est plus possible de prendre au sérieux les attaques contre la psychologie individuelle qui nie la causalité dans l'événement psychique. Il devrait être évident, même pour le profane, que l'extraordinaire diversité dans les échecs peut être « comprise » en tant qu'échecs mais non comme issue d'une causalité.

Si maintenant nous quittons, à juste raison, le terrain de la certitude absolue autour duquel tant de psychologues se débattent, il ne persiste qu'une seule mesure d'après laquelle nous pouvons évaluer l'être humain : sa réaction, son mouvement en face des problèmes inéluctables de l'humanité. En effet trois problèmes nous sont imposés d'une façon irrévocable : l'attitude envers nos semblables, la profession, l'amour. Tous les trois, reliés entre eux par le premier, ne sont pas des devoirs fortuits mais inévitables. Ils résultent du comportement de l'individu envers la société humaine, envers les facteurs cosmiques et envers l'autre sexe. De leur solution dépend le sort de l'humanité et son bien-être. L'homme est une partie d'un tout. La valeur de chacun dépend de la solution qu'il donnera individuellement à ces questions. On peut se représenter ces questions comme un devoir de mathématiques qui doit trouver sa solution. Les complications qui menacent le porteur d'un style de vie erroné seront d'autant plus grandes que l'erreur sera plus importante et elles ne semblent faire défaut que tant que l'individu n'aura pas été mis à l'épreuve quant à son sentiment social. Le facteur exogène, l'approche d'un devoir qui réclame la collaboration et la bonne entente, est toujours le facteur provocateur du symptôme morbide de l'enfant difficile, de la névrose, de la psychonévrose, du suicide, du crime, de la dipsomanie et de la perversion sexuelle.

Si l'aptitude défectueuse à la coopération est ainsi démasquée, la question qui se pose n'est plus purement académique, mais elle est d'importance pour la guérison : comment et quand a été empêché le développement du sentiment social? En recherchant les événements correspondants on arrive à l'époque de la première enfance et à des situations qui, suivant notre expérience, peuvent causer un trouble du développement correct. Mais on les reçoit toujours en même temps avec la réponse erronée de l'enfant. Et on comprend, en examinant d'une manière plus précise les circonstances rendues ainsi évidentes, que certaines fois une intervention justifiée a trouvé une réponse erronée, d'autres fois qu'une intervention erronée a trouvé une réponse erronée, et enfin, ce qui est beaucoup plus rare, qu'une intervention erronée a trouvé une réponse juste; on comprend aussi que, dans cette voie qui vise toujours le succès, l'entraînement a continué sans que des influences opposées aient amené le renoncement à la voie dans laquelle le sujet s'est engagé. Éduquer, dans le sens le plus large du mot, signifie donc, non seulement laisser agir des influences favorables, mais aussi contrôler exactement ce que le pouvoir créateur de l'enfant en tire, pour ensuite, en cas de création erronée, aplanir la voie pour l'amélioration. Cette meilleure voie est en toute circonstance l'élargissement de la coopération et de l'intérêt pour les autres.

Lorsque l'enfant a trouvé sa loi dynamique dans laquelle doivent être constatés le rythme, le tempérament, l'activité et avant tout le degré du sentiment social, manifestations qui peuvent être reconnues parfois dès la deuxième, et plus certainement dans la cinquième année, toutes ses autres facultés seront dans leur particularité liées à

cette loi dynamique. Dans le présent ouvrage sera considérée avant tout l'aperception qui s'y rattache : quelle est la vue de l'homme sur lui-même et le monde environnant. Autrement dit, l'opinion que l'enfant, et plus tard dans le même sens l'adulte, a acquise lui-même du monde. Cette opinion ne se laisse pas saisir d'après les mots et les idées du sujet examiné. Tous restent trop sous la contrainte de la loi dynamique qui tend au succès et qui par conséquent même en cas d'auto-condamnation semblent prétendre se maintenir dans les hauteurs. Plus important est le fait que l'ensemble de la vie, que j'ai appelé d'une façon concrète le style de vie, est construit par l'enfant à une époque où ce dernier ne dispose ni d'un langage suffisant, ni de concepts suffisants. S'il continue à se développer dans ce sens, il se développe dans le sens d'un mouvement qui n'a jamais été formulé par des paroles, qui est donc inattaquable par la critique et qui est aussi soustrait à la critique de l'expérience. Il n'est pas possible de parler ici d'un inconscient refoulé, mais plutôt de quelque chose d'incompris, de soustrait à la compréhension. Mais l'homme parle au spécialiste par son style de vie et par son attitude vis-à-vis des problèmes de la vie qui exigent un sentiment social pour leur solution.

En ce qui concerne l'opinion que l'être humain a de lui-même et du monde environnant, on peut au mieux la déduire du sens qu'il trouve à la vie et du sens qu'il donne à sa propre vie. Il est évident que la dissonance possible par rapport à un sentiment social idéal, à la coopération, à la contribution sociale y perçoit clairement.

Nous sommes ainsi préparés à saisir quelle importance réside dans le fait d'apprendre quelque chose sur le sens de la vie et aussi de quelle manière différents sujets voient le sens de la vie. S'il existe, au moins en partie, en dehors de notre propre expérience, une connaissance plausible du sens de la vie, il est clair que celui-ci donnera tort à ceux qui se trouvent en contradiction flagrante avec lui.

Comme on le voit, l'auteur est assez modeste pour désirer au début un résultat limité qui lui semble suffisamment motivé par sa pratique. Il se soumet d'autant plus volontiers à ce devoir qu'il espère non seulement que d'une meilleure compréhension du sens de la vie naîtra un programme scientifique pour des recherches ultérieures dans cette voie, mais aussi qu'une connaissance croissante augmentera considérablement le nombre de ceux qui, ayant mieux compris le sens de la vie, seront gagnés à ce sens.