

HISTOIRE DU BEHAVIORISME

Travaux théoriques et expérimentaux

Le béhaviorisme Stimulus-Réponse de Watson

Historiquement, le béhaviorisme est apparu au début du XXe siècle, en réaction aux approches dites « mentalistes » qui faisaient de la psychologie une branche de la philosophie⁶. Aux États-Unis, le concept de conscience est alors de plus en plus remis en cause. L'article de William James de 1904 « Does consciousness exist? » (« La conscience existe-t-elle ? ») pose le problème de manière explicite.

En 1913, John Broadus Watson établit les principes de base du béhaviorisme, dont il invente le nom, en affirmant, dans un article intitulé « La psychologie telle que le béhavioriste la voit » : « La psychologie, telle que la conçoit le béhavioriste, est une branche expérimentale et purement objective des sciences de la nature. Elle a pour but théorique la prédiction et le contrôle du comportement. L'introspection constitue une partie non essentielle de ses méthodes, de même que la validité scientifique de ses données n'est pas dépendante de la facilité avec laquelle elles se prêtent à l'interprétation à la conscience. Le béhavioriste, dans sa tentative pour atteindre à un modèle unifié de la réaction animale, n'admet aucune ligne de démarcation entre l'homme et la bête⁸. » Watson considère que la psychologie doit faire des comportements son sujet d'étude et non pas les états mentaux. Si la psychologie veut être perçue comme une science naturelle, elle doit se limiter aux événements observables et mesurables en se débarrassant, sur le plan théorique, de toutes les interprétations qui font appel à des notions telles que la conscience et en condamnant, sur le plan méthodologique, l'usage de l'introspection « aussi peu utile à la psychologie qu'elle l'est à la chimie ou la physique ».

L'objectif de la science du comportement est pour Watson d'étudier les relations entre les stimuli (S) de l'environnement et les comportements réponses (R) qu'ils provoquent. " Dans un système psychologique abouti, une réaction donnée permet de prédire le stimulus ; et un stimulus étant donné, il est possible de prédire la réponse. " Cette position de principe défendue par Watson correspond à ce qu'on a appelé par la suite le « béhaviorisme méthodologique » pour le différencier des autres courants auxquels il donnera naissance.

Il fait de l'apprentissage un objet central pour l'étude du comportement, qui doit être approché uniquement sous l'angle des comportements mesurables produits en réponse à des stimuli de l'environnement. Watson était persuadé que son nouveau béhaviorisme permettrait à terme la prédiction et le contrôle du comportement. Certaines de ses affirmations extrêmes en la matière ont été utilisées pour discréditer Watson et le béhaviorisme moderne par extension, même si ce dernier est fondamentalement différent du paradigme S-R de Watson.

Le modèle Stimulus-Réponse-Conséquence, ou comportement opérant

La branche expérimentale du béhaviorisme naît formellement en 1938 avec la publication de l'ouvrage de Burrhus F. Skinner : *The behavior of organisms*¹⁰ (Le comportement des organismes). L'ouvrage résume les travaux menés en laboratoire entre 1930 et 1937. Il met en perspective deux types de comportements : le comportement répondant et le comportement opérant ou conditionnement opérant sur la base des observations qu'il

effectue sur les animaux placés dans des dispositifs expérimentaux appelés boîtes de Skinner, au cours desquels ils apprennent par essai-erreur les actions à effectuer pour obtenir le résultat souhaité.

Le premier ensemble de données présentées par Skinner dans *Le comportement des organismes* est un graphe qui présente la mesure d'un changement de comportement lorsque de la nourriture est donnée à un rat qui presse un levier. Skinner note que les trois premières fois que la nourriture est donnée en lien avec le comportement, aucun effet n'est observé, mais que la quatrième fois est suivie d'une augmentation appréciable du taux d'actionnement du levier jusqu'à atteindre un maximum.

Ivan Pavlov avait mis en évidence les comportements répondants qui sont suscités par le stimulus qui les précède immédiatement. Le stimulus antécédent (la lumière vive par exemple) et le comportement qu'il suscite (la contraction de la pupille) forment une unité fonctionnelle, appelée réflexe. Les comportements répondants sont essentiellement involontaires et apparaissent dès que le stimulus de déclenchement est présenté.

Comme beaucoup d'autres psychologues de l'époque, Skinner considère que ni le comportement répondant de Pavlov, ni le paradigme S-R de Watson ne permettent d'expliquer la majorité des comportements, en particulier les comportements pour lesquels il n'y a pas de causes antérieures apparentes dans l'environnement. En comparaison du comportement réflexe, la plupart des comportements des organismes apparaissent spontanés ou volontaires. Skinner cherche dans l'environnement plus large les déterminants de comportements qui n'ont pas de causes antérieures apparentes. Avec des expériences sur les animaux, il accumule la preuve, contre-intuitive, que le comportement est moins changé par ce qui le précède que par ce qui le suit. La formulation de ce modèle est S-R-C (Stimulus - Réponse - Conséquence), aujourd'hui plus connu sous le terme de « comportement opérant » tandis que le modèle S-R de Pavlov et Watson est généralement appelé « comportement répondant ».

Contrairement à Watson qui la rejetait, Skinner s'appuie sur la loi de l'effet de Thorndike qui établit que le comportement est fonction de ses conséquences, pour développer les notions de renforcement, de façonnement, d'apprentissage programmé. Ces principes marquent une divergence profonde avec le béhaviorisme méthodologique de Watson en acceptant l'idée que des variables internes à l'individu puissent intervenir dans l'analyse du comportement.

Ce modèle de comportement opérant ne remplace pas le modèle du comportement répondant puisque le réflexe est une réalité physiologique. Il permet de mieux rendre compte de la façon dont l'environnement influe sur le comportement.

Le béhaviorisme radical de Skinner

En parallèle de ses travaux expérimentaux, Skinner écrit de nombreux ouvrages sur la philosophie et l'épistémologie du béhaviorisme. En 1948, Skinner publie *Walden Two*, une fiction explorant un monde utopique appliquant les principes du béhaviorisme. Cet ouvrage est suivi de *Science et comportement humain* (1953), considéré comme l'un des textes principaux de Skinner, dans lequel il réfléchit sur une possible application des principes du comportement à des domaines complexes tels que l'éducation, la psychothérapie.

L'ouvrage de Skinner *About Behaviorism* (1974) s'ouvre sur ces mots : « Le béhaviorisme n'est pas la science du comportement humain ; il est la philosophie de cette science ».

Les questions théoriques sous-jacentes de la pensée de Skinner sont :

Une science du comportement est-elle possible ?

Peut-elle rendre compte de tous les aspects du comportement humain ?

Quelles peuvent être ses méthodes ?

Ses lois sont-elles aussi valides que les lois de la physique et la biologie ?

Sur quelles techniques peut-elle déboucher ?

En incorporant les processus internes, comme les pensées ou les émotions, sous la qualification d'« événements privés ». Skinner fait trois hypothèses concernant les événements privés :

les pensées et sentiments sont des comportements

le comportement qui a lieu sous la peau d'un organisme se distingue d'un événement public uniquement par son inaccessibilité

l'événement privé est influencé par les mêmes types de variables que les événements publics

Dans cette conception du béhaviorisme, les principes de la psychologie opérante peuvent s'appliquer à tout ce qui concerne l'humain, ce qui revient à dire « tout est du comportement », y compris les événements mentaux, d'où le terme de « béhaviorisme radical ».

Behaviorisme verbal, ou comportement verbal

En 1957, Skinner publie *Verbal Behavior*, dans lequel il analyse le langage comme un comportement. Celui-ci obéit selon lui aux mêmes règles que les autres comportements mais s'en distingue cependant par le fait qu'il ne peut être renforcé par l'environnement physique, mais seulement indirectement par le comportement des autres personnes.

Selon Skinner, le langage est un comportement social. Il peut être renforcé ou éteint par les interlocuteurs comme tout autre comportement. « Le comportement verbal est mis en forme et conservé par un environnement verbal - par des personnes qui répondent au comportement de certaines manières en raison des pratiques du groupe dont ils font partie. Ces pratiques et l'interaction qui en résulte, entre celui qui parle et celui qui écoute, génèrent les phénomènes qui sont considérés ici sous la rubrique du comportement verbal, p.226 » L'originalité de l'approche et son efficacité thérapeutique viennent de son approche fonctionnelle et non pas formelle du langage. La linguistique et la psycholinguistique s'intéressent à la structure du langage, son vocabulaire, sa grammaire et ses liens avec la structure du psychisme. Dans l'approche du comportement verbal au contraire, le langage est considéré comme un moyen d'obtenir ou d'éviter une conséquence à l'instar des autres comportements et également de modifier l'environnement. Si initialement l'ouvrage fut ignoré par la communauté scientifique, y compris béhavioriste, cette position a progressivement changé au cours des années 1980 et 1990.

Les théories développées dans cet ouvrage sont incorporées aux techniques ABA pour aider les personnes atteintes de TED à substituer le langage à des comportements non verbaux pour interagir avec les autres personnes.

Applications du béhaviorisme

Analyse appliquée du comportement

Article détaillé : Analyse appliquée du comportement.

L'Analyse appliquée du comportement ou Applied Behavioural Analysis (ABA) a relancé l'intérêt et la recherche dans le domaine du béhaviorisme. Elle en est la continuation contemporaine et sa mise en œuvre pratique. Les travaux de Skinner sont parfois qualifiés de EBA pour « Experimental Behavioral analysis » (Analyse expérimentales du comportement) pour les distinguer de ceux de l'ABA.

Durant les années 1950, et au début des années 1960, les chercheurs béhavioristes appliquent à des humains leurs méthodes d'analyse et modification expérimentale du comportement, jusque-là uniquement testées en laboratoire sur des animaux (essentiellement des pigeons et des rongeurs). L'objectif est de déterminer si les principes du béhaviorisme s'appliquent également aux êtres humains et s'il est possible de modifier des comportements problématiques de manière durable en dehors du cadre du laboratoire. Sid Bijou étudie les renforcements chez des jeunes enfants et Ogden Lindsley chez des patients d'hôpitaux psychiatriques.

Dans une large mesure, la méthode ABA est créée en tant qu'alternative à la psychanalyse alors méthode psycho-thérapeutique prédominante dans le monde médical, y compris aux États-Unis.

En 1968 fut créé le Journal of Applied Behavior Analysis. Dans le premier numéro de la revue est publié un article fondateur de la discipline de Baer, Wolf et Risley : « Some current dimensions of Applied Behavior Analysis » (« Quelques dimensions actuelles de l'Analyse appliquée du comportement »).

La méthode ABA se définit comme la science dans laquelle les techniques dérivées des principes du comportement sont appliquées systématiquement afin d'améliorer des comportements socialement significatifs, et dans laquelle l'expérimentation est utilisée pour identifier les variables explicatives du comportement.

Ces méthodes d'analyse et de modification du comportement montrent leur efficacité notamment dans l'éducation des enfants atteints de troubles envahissants du développement (TED), et particulièrement l'autisme, ainsi que la prévention du SIDA, l'éducation, l'acquisition du langage et la gestion des salles de classe pour favoriser les comportements collaboratifs et l'implication scolaire des élèves.

En 2015, la Société américaine de pédiatrie (American Academy of Pediatrics, AAP) recommande des approches dont l'efficacité est démontrée pour les interventions précoces dans les TED des enfants de moins de 3 ans³³. Ces recommandations mettent l'accent à la fois sur la nécessaire implication de l'entourage dans le développement et sur l'importance des méthodes béhavioristes à mettre en œuvre.

Thérapies cognitives et comportementales (TCC)

À partir des années 1970, le béhaviorisme radical défendu par Skinner perd de son influence au profit du cognitivisme. Des auteurs comme Albert Ellis, Martin E. P. Seligman, Joseph Wolpe ou Aaron Beck développent les thérapies cognitives et comportementales (ou TCC) en psychothérapie qui repose essentiellement sur les théories cognitivistes et qui reprennent quelques techniques béhavioristes. À la différence du cognitivisme, le béhaviorisme ne rend pas compte ou très peu de la cognition et du traitement de l'information. Néanmoins il offre un éventail de techniques et d'outils qui permettent de modifier un comportement problématique et agir indirectement sur les cognitions sous-jacentes.

Même si les approches comportementales montrent leur efficacité pour certaines pathologies ou troubles, notamment ceux du comportement et de la socialisation, c'est très souvent la combinaison avec des théories et approches cognitivistes autant que développementales qui expliquent leur succès. Une personne souffrant d'anxiété sociale évite généralement les autres personnes pour éviter d'activer son anxiété. Les approches cognitives permettent au patient d'identifier la croyance, cognition problématique, souvent irrationnelle et définir des cognitions alternatives non anxiogènes. Les personnes anxieuses socialement croient qu'ils sont « nuls », « n'intéressent personne », etc. L'approche béhavioriste demande au patient de volontairement adopter un comportement anxiogène, ici rencontrer des gens, afin de vérifier si la croyance se vérifie. La confrontation de la croyance à la réalité permet au patient de prendre conscience que sa cognition n'est pas fondée et ainsi progressivement la modifier. Les TCC sont d'une certaine façon la synthèse du cognitivisme et du béhaviorisme en psychothérapie.

Cette combinaison d'approches a permis à la psychologie contemporaine de traiter un large éventail de problèmes tels les troubles anxieux, les troubles obsessionnels compulsifs, le stress post-traumatiques et la dépression.