

# LE COMPORTEMENTALISME - LA 1 ÈRE VAGUE DES TCC

*Les origines du comportementalisme sont multiples, leur point commun est la décision d'approcher les phénomènes comportementaux, leur observation, leur analyse de manière expérimentale, c'est-à-dire de fonder la psychologie en la bâtissant empiriquement sur des paradigmes, des preuves, en évitant les pièges du mentalisme ou des spéculations, de manière scientifique.*

La philosophie du comportementalisme se trouve dans la méditation transcendantale, chez Henri David Thoreau auteur de Walden ou concepteur de la désobéissance civile face à l'esclavage, l'inégalité ou à l'injustice, inspirateur de Gandi, Martin Luther King, de Peppers (1942). Burrhus Skinner écrira Walden 2 (1948), un monde utopique égalitaire... dans, About behaviorisme (1974) Skinner se demande si le béhaviorisme ne serait pas la philosophie de la science du comportement humain, plutôt que sa science ?

## **Le Conditionnement répondant**

C'est une réflexion issue des recherches d'un premier auteur très controversé, à avoir affirmé cette étude des *comportements observables*, Joan Broadus Watson (1878-1958) qui fonde *l'apprentissage répondant*, ou association entre un Stimulus S, évoquant une réponse R ou Comportement, qu'on a appelé le conditionnement S-R , également étudié par Pavlov comme le reflexe S-R , ce dernier est un auteur reconnu dans le cadre de l'hypnose...Il reprend une partie de la théorie de Edward Thorndike (1874-1949), psychologue de l'éducation, qui a travaillé sur l'intelligence animale, inventant la **loi de l'exercice**, déjà présente chez Hermann Ebbinghaus (1850-1909) énonçant la courbe d'apprentissage selon les possibilités de la mémoire : plus un certain comportement R, est répété dans une situation S, plus l'association S-R sera renforcée, le comportement est établi.

## **L'apprentissage opérant, la modification des comportements !**

Burrhus Skinner a travaillé sur le comportement des organismes (1938) et il distingue l'apprentissage opérant, où le comportement peut être guidé par *essai erreur* grâce à ses conséquences, ce qui explique pourquoi un comportement peut se déclencher sans stimulus visible mais par un opérant grâce au résultat de l'action, respectant la 2ème **loi de l'effet** de Thorndike pour qui le *comportement est fonction de ses conséquences*, ce qui permet de développer les concepts de *renforcement par les contingences*, de façonnement,

d'apprentissage programmé. Il accepte, s'opposant à Watson, l'idée que des variables internes de contrôle des comportements S-R-C (ou ABC, Antecedent Behavior Consequences), C étant les conséquences, qu'on peut soumettre à l'analyse comportementale A-B-A. (Applied Behavioral Analysis).

Cette position est contre-intuitive, puisqu'on estime généralement devoir rechercher des causes dans l'environnement externe immédiat. Il y a donc une intermédiaire, l'organisme (pensées et sensations qui pour Skinner peuvent aussi être désignées comme des comportements), mais Skinner estimait qu'on avait difficilement accès à cette *boite noire*. Même les outils actuels des neurosciences, encore à leur début, prêtent à confusion, ignorance et spéculation, puisque tous les courants les invoquent pour expliquer leurs théories, bien qu'ils nous aient déjà apporté de nombreuses connaissances, et confirmations.

Pour Skinner le meilleur apprentissage se produit lorsqu'il y a des conséquences positives au sens de récompense, plutôt que des punitions ? Les boîtes de Skinner, sont des espaces d'apprentissage par essai-erreur facilitant les actions à apprendre (le comportement souhaité) suite à l'obtention d'une récompense, la réussite de cet apprentissage opérant, est l'obtention du comportement souhaité, un opérant. *L'enseignement programmé* en est un exemple.

On déclinera tout un vocabulaire pour désigner différents aspects et possibilités des renforcements, façonnement continu, intermittent, extinction, résistance à l'extinction, discrimination, généralisation, récupération spontanée, etc... Plus qu'il n'y paraît les théories de Skinner sont très élaborées, vérifiées avec des implications très complexes qui ne se résument pas à des croquis. L'insight au sens de Koehler n'est pas banni de la réflexion behavioriste, mais il s'analyse autrement.

### **Le Behaviorisme radical**

L'ambition de Burrhus Skinner, se retrouve dans sa tentative de théoriser le langage (Verbal Behavior, 1957). Skinner n'envisageait pas le problème sur un plan linguistique, ou de manière formelle, son approche est fonctionnelle. Le langage est un comportement social qui n'obéit pas aux mêmes règles que les autres comportements ; il n'est pas renforcé par l'environnement extérieur, mais indirectement par le comportement des autres qui peuvent le récompenser ou le punir, là encore son utilisation apprise aura été fonction de ses conséquences, c'est l'environnement verbal du groupe, où le comportement verbal est issu de ces interactions entre locuteurs.

Le langage sera considéré comme un moyen d'acquisition ou d'évitement d'une conséquence comme tout autre comportement, et un moyen de modifier l'environnement. Le contextualisme fonctionnel (RFT) explorera mieux le langage et ses fonctions (internes). Il fut incompris et fortement critiqué par Noam Chomski et le cognitivisme. On ne fait plus ce procès à Skinner, au contraire la Théorie des cadres relationnels de Steven Hayes (1994) réactualisera les travaux de Skinner. Sur la fin de sa vie Skinner s'opposa fortement au mentalisme du cognitivisme. Skinner était-il normatif, réactionnaire comme on l'a désigné ? Il a été célébré comme un grand humaniste, et est reconnu comme l'un des plus grands chercheurs en psychologie.

### **Quelques auteurs de référence intégrés dans le comportementalisme et son évolution.**

C'est une réflexion issue des recherches d'un premier auteur très controversé, à avoir affirmé cette étude des *comportements observables*, Joan Broadus Watson (1878-1958) qui fonde l'*apprentissage répondant*, ou association entre un Stimulus S, évoquant une réponse R ou Comportement, qu'on a appelé le conditionnement S-R, également étudié par Pavlov comme le réflexe S-R, ce dernier est un auteur reconnu dans le cadre de l'hypnose... Il reprend une partie de la théorie de Edward Thorndike (1874-1949), psychologue de l'éducation, qui a travaillé sur l'intelligence animale, inventant la **loi de l'exercice**, déjà présente chez Hermann Ebbinghaus (1850-1909) énonçant la courbe d'apprentissage selon les possibilités de la mémoire : plus un certain comportement R, est répété dans une situation S, plus l'association S-R sera renforcée, le comportement est établi.

### **Une première vague de chercheurs applique le behaviorisme à la psychothérapie.**

**Joseph Wolpe** a révolutionné la psychothérapie dans le traitement de l'anxiété, des phobies, et des troubles paniques...

Parmi eux, Joseph Wolpe (1915-1997), les concepts de désensibilisation systématique (progressive) et d'inhibition réciproque (présentation de 2 stimulus antagonistes) ? Ses concepts sont une des bases de la thérapie des phobies par exposition in vivo, ou en imagination, selon l'échelle subjective des unités de détresse (SUDS) du niveau de l'inconfort subjectif, physique ou de souffrance psychologique, très utilisée dans les méthodes d'exposition pour des troubles anxieux aigus, l'anxiété sociale, l'agoraphobie... l'entraînement assertif, ou affirmation de soi. Il a révolutionné la psychothérapie dans le traitement de l'anxiété, des phobies, et des troubles paniques...

David Premack, (1925-2015). Le principe de Premack, ou de grand-mère : « *mange ta soupe, ensuite tu auras un dessert !* » observé chez les singes puis expérimenté sur les humains, est à la fois explicatif et prédictif chez l'homme, à partir de l'analyse appliquée au comportement : si une personne veut effectuer une activité donnée moins désirable, elle effectuera une activité pour obtenir une activité plus désirable, qui peut elle-même être un renforcement. L'individu sera plus motivé s'il sait qu'ensuite il pourra accéder en conséquence à une activité « récompensante ». L'inverse est que si des comportements à haute probabilité (plus souhaitables) sont subordonnés à des comportements à faible probabilité (non souhaitables), ceux-ci sont plus susceptibles d'advenir. L'alternative se base sur la théorie de la déprivation, (frustration/obtention) Livre à lire pour motiver votre enfant : David et Ann Premack ( ) *le bébé le songe et l'homme* O Jacob.

Marks (1970), pour les phobies simples et sociales, propose l'immersion : pour faire disparaître l'anxiété on confronte à des situations de plus en plus difficiles, non progressivement mais directement le patient à la plus grande peur, peu utilisé en thérapie , c'est dans l'entraînement militaire qu'on utilise cette pratique.

Nathan Azrin (1930-2013), a proposé plusieurs méthodes : l'économie de jeton, un système de motivation et la réhabilitation (1968), la substitution des comportements, le façonnement par essais successifs, la psychoéducation parentale, l'autocorrection et la surcorrection la suppression des habitudes, la pratique positive (1981), un guide parental sur le contrôle des énurésies nocturnes, étape par étape (1980), la pratique positive ; la surcorrection des mauvais comportements et erreurs, le contrôle des habitudes pour éliminer le bégaiement, rongement des ongles, la trichotillomanie, les tics, etc..(1977) ....Ces méthodes sont toujours utilisées avec succès !

### **Des concepts expérimentaux nouveaux étoffent le behaviorisme radical**

Albert Bandura, néobéhavioriste (1925- ) développe l'*Auto-efficacité : Le sentiment d'efficacité personnelle* [« *Self-efficacy* »], Paris, De Boeck, (trad. 2007. Jacques Lecomte). Concepteur de l'apprentissage social, de la modélisation vicariante par observation, le modeling, l'attente d'efficacité personnelle.... Sa théorie sociale cognitive explique l'autorégulation, l'autoévaluation et son rôle dans la motivation intrinsèque. Les interactions reposent sur des transactions individu, comportement, milieu. Sa théorie élargit le behaviorisme radical vers par exemple, l'entraînement aux habiletés sociales, mais dans le milieu naturel complexe, environnement, contextes sociocognitifs... Il est un des pères de la psychologie positive.

Julian Rotter (1916-2014) il conceptualise les attentes liées à des valeurs susceptibles de renforcer les comportements. Sa théorie du lieu de contrôle interne ou externe des comportements ou des événements (Locus Of Control, LOC) va relier l'apprentissage social, les théories de la personnalité et le cognitivisme social. Une de ses idées est que pour faire respecter des règles les parents doivent être d'accord. Bien d'autres encore...