

Les ambivalences de l'amélioration

La santé mentale au départ de la psychologie du Self

Philippe Le Moigne

Chargé de Recherche à l'INSERM - CERMES3

La notion de santé mentale a conduit à l'extension du champ de la psychiatrie en s'appliquant non seulement à l'absence de maladie mais également à l'accomplissement personnel. En effet, la perspective dite de la « santé mentale positive » ne vise pas uniquement la question de la rémission mais, dans un accent progressiste, entend favoriser l'accès à un bien-être inégalé. Cette pensée, acquise à la promotion de l'épanouissement personnel, dérive d'une psychologie du sujet qui a diffusé au cours des années 1960 mais qui, en réalité, découle d'une histoire bien plus ancienne.

C'est à William James, l'un des fondateurs de la psychologie américaine, qu'elle doit l'une de ses premières formalisations à la fin du 19^{ème} siècle. Dans la continuité de la pensée jamesienne, cette philosophie a informé la psychologie américaine de la personnalité durant l'entre-deux-guerres, à travers les figures de Gordon Allport et de Henry Murray. Elle connaîtra son apogée à travers le courant humaniste de l'après-guerre et l'écho qu'il a pu rencontrer sous la bannière des psychologies de la personne et du développement défendues par Carl Rogers et Abraham Maslow. Elle essaime alors bien au-delà des cercles académiques : elle aiguille une large part des revendications du mouvement des ex-patients, et sert d'argument à la politique de désinstitutionnalisation ainsi qu'à la lutte contre le stigmatisme psychiatrique [1].

Pour aider à saisir le lien qui a pu ainsi nouer la psychologie du soi à l'action politique, on reviendra ici sur les principes qui ont alimenté cette doctrine, à partir des écrits de William James et, plus incidemment, de Frederic Myers.

1. L'objectivité du self :

la personne comme foyer de la connaissance et de l'action

1.1. De la pensée à la personne : la psychologie du soi de James

Dans ses fameux *Principes of Psychology*, James défend l'idée que nous sommes capables d'éprouver le sentiment de notre propre continuité, en dépit de la succession de nos expériences et des changements qui affectent notre vie [2]. Une part substantielle de son

œuvre est, de fait, dédiée à cette question : comment l'être humain est-il capable d'acquérir le sens de lui-même, c'est-à-dire de s'éprouver comme être unifié ? James résout cette interrogation sur l'identité personnelle à partir d'une psychologie du self, l'élément cardinal de son œuvre mais également de sa postérité. À ce moment de l'œuvre de James, le self est celui de la pensée temporaire : dans la continuité de Locke, *la pensée est le penseur*, si bien que le self semble au final pouvoir être réduit à la conscience elle-même.

Toutefois, les *Principes of Psychology* amorcent une autre piste que James ne cessera de développer par la suite. L'ouvrage évoque en effet les cas d'hystérie et les personnalités multiples, et trahit chez James une perspective qui amende sensiblement sa foi dans la psychologie de la conscience. En effet, par sa confrontation à la pathologie mentale, il en vient à considérer que certaines manifestations du soi sont susceptibles d'échapper à la pensée. Par la suite, James va constituer cette psychopathologie en modèle et orienter sa perspective vers *une psychologie de la personnalité*. En effet, par extension, il en vient à considérer, par son travail sur l'hypnose, que des portions du soi ne cessent de se dérober à la conscience éveillée, y compris chez les « sujets sains ». Chaque esprit pourrait donc abriter un subconscient, sans que celui-ci ne soit nécessairement pathologique. Sous l'angle de ses « dimensions cachées », *le self devient ainsi chez James l'enveloppe qui réunit l'ensemble des états mentaux, conscients et subconscients, de sorte que l'action humaine se confond dès lors non plus avec la pensée mais avec l'individualité personnelle* [3]

1.2. *L'objectivité de l'expérience personnelle*

En s'adressant à la totalité de la personne, consciente et subconsciente, James resserre la trame de son analyse sur le thème de l'expérience vécue. Il développe abondamment ce point de vue dans son étude des religions. Il y est question non pas d'une histoire ou d'une anthropologie du fait religieux, mais bien d'une psychologie de l'expérience religieuse, c'est-à-dire de la manière dont celle-ci est vécue [4]. Les épisodes de conversion, de révélation mystique le conduisent à penser que *certaines événements ne peuvent être connus que de l'intérieur*. Et, d'une certaine manière, *c'est cette expérience personnelle qui fait foi*. Selon James, la valeur d'une religion ne dépend pas de la qualité de sa doctrine, ou de son exactitude au regard des faits rapportés par la science : elle réside dans le sentiment d'harmonie qu'elle procure. [5].

Cela signifie, d'une part, que l'appréciation et la description du monde varient d'un individu à l'autre : le self détermine nos centres d'intérêt, nos façons de voir et d'élire nos objets. Cela signifie, d'autre part, qu'il n'est de réalité que de réalité vécue. Pour le dire autrement, une chose n'est réelle que si elle est précédée d'une expérience personnelle [6]. À partir de quoi, *l'expérience subjective finit par être pensée, par James, comme le seul critère d'objectivité qui vaille*.

Plus précisément, pour lui, ce qui est appréhendé dans l'instant présent ne peut être pensé que de manière rétrospective. Á ce titre, toute connaissance requiert une continuité d'expériences. Cette condition est traitée par James sur un mode lui-même phénoménologique : *les relations qui connectent les expériences doivent elles-mêmes être vécues*. Or, cette connexion peut être perdue, comme l'indique à sa manière la pathologie mentale. Ici, l'expérience traumatique étant biffée, enfouie, la continuité du vécu cède le pas à une superposition d'états dissociés. Mais, même dans des circonstances plus ordinaires, la cohérence et la continuité de l'expérience sont loin d'être optimales, selon James. Cette optimalité se donne à voir à la faveur d'une exploration soutenue de la vie intérieure, ou bien encore elle signale le don que certaines personnes possèdent en la matière. Dans pareils cas, des connexions nouvelles se font jour et révèlent des aspects à la fois nouveaux et beaucoup plus unitaires de l'existence. Selon James, la conversion religieuse, la transe, la méditation, l'usage de certaines drogues, etc., décrivent autant de procédés susceptibles d'ouvrir vers de tels horizons. Pour lui, ces expériences sont en probabilité porteuses d'un savoir inédit sur soi et sur le monde. *C'est pourquoi, chez lui, on peut dire que l'extension de la connaissance et l'enrichissement de l'expérience personnelle coïncident*.

Il est donc loin de penser que la psychologie de laboratoire puisse être en mesure de livrer par ses procédures une copie conforme au donné psychologique. Il n'y a là pour James qu'une manière de dépersonnaliser l'objet de la discipline, celui-ci n'étant plus réduit qu'à une série d'opérations standardisées et de mesures impersonnelles [7]. *Pour lui, la connaissance psychologique requiert au contraire une relation de personne à personne*. La clinique peut en constituer l'un des modèles, à condition qu'elle puisse s'écarter de l'expérimentalisme médical et laisser libre cours aux affinités personnelles. En psychopathologie, pense-t-il, tout est individualisé. Les individus sont d'abord « les types d'eux-mêmes », et il n'est pas jusqu'à la santé qui ne soit liée à une définition personnelle : « *La santé est un terme qui dépend d'une appréciation subjective, pas d'une description objective [...]. Il n'y a pas de standard objectif d'une santé pleine* » ([14], p. 164). Ce donné, qui peut mieux le saisir qu'un autre sujet ? Selon James, il n'y a pas, hors de la personne, de meilleur « extracteur » du donné psychologique.

1.3. Le subconscient : entre psychopathologie et élévation

En s'ouvrant au terrain du subconscient, la psychologie pouvait espérer découvrir « les éléments parasites » du psychisme. Mais, cette exploration laissait supposer que des dispositions inconnues et salutaires pourraient également être mises au jour à cette occasion [14]. Le subconscient, tenu en marge de la réalité perçue à l'état d'éveil, devait ainsi incarner tous *les états d'exception*, depuis l'hystérie et les personnalités multiples jusqu'aux facultés du génie ou du médium, associées aux « pouvoirs de l'esprit ».

Comme Janet, James ne situe pas le subconscient à l'extérieur de la conscience, à l'instar de l'inconscient freudien, mais à la marge de celle-ci, en contact direct avec elle. Par cette coexistence, que la notion de « co-conscience » cherche à traduire, le subconscient ne désigne donc pas chez eux une entité séparée, mais plutôt une expression alternative à l'état d'éveil. La qualité du subconscient n'étant spécifique qu'en degrés, elle en devient du même coup accessible à la conscience et maîtrisable. Cependant, à la différence de James, Janet n'accorde aucune positivité à cette conscience enfouie. De fait, sur cette question, James se réfère plus directement à la perspective défendue par le britannique Frederic Myers. Celui-ci dirige la Société Anglaise pour la Recherche Psychique : James en est le représentant pour l'Amérique. Myers est d'emblée séduit par le pouvoir des médiums auxquels la Société consacre une large partie de ses travaux [9].

Pour Myers, le subconscient possède deux visages. Au niveau inférieur, il se rapporte à la part « rudimentaire » et « automatique » de la mémoire, qui ne requiert pas le contrôle de la conscience. Au niveau supérieur, « plus mental », il inclut « une catégorie d'impressions inconnues » qui échappent à la conscience claire. C'est dans cette partie du subconscient que résident *les pouvoirs méconnus de l'esprit* que seuls certains individus, à l'instar des spirites, savent exploiter [10]. Pour Myers, *être totalement soi* implique de faire coïncider les deux consciences, celle de l'éveil et de l'esprit subconscient. Sous ce jour, *la plénitude de soi renvoie à une plénitude de moyens*, c'est-à-dire à l'acquisition de capacités nouvelles qui transcendent le type d'aptitudes engagées plus communément dans le cours quotidien de la vie[9].

De la même manière, James est « convaincu de l'existence d'une pensée supernormale et d'un pouvoir de guérison supernormal » ([8], p. 92). Comme Myers, il considère en particulier que le subconscient est le canal d'une potentialité supérieure, d'un achèvement de forme, ou bien encore d'une puissance personnelle redoublée, arrachée à la normalité. Sur ce point, James fait sienne la vision que Myers entend donner du génie. Contre une perspective médicale qui tend alors à associer l'individu génial à un être toujours pour partie dégénéré, James écrit : « Dans le génie, selon Myers, il n'y a aucun départ d'avec la normalité ; autrement dit, aucune anormalité dans le sens d'une dégénération, mais plutôt la réalisation de la vraie norme de l'homme, avec la suggestion de quelque chose de supernormal, de quelque chose qui transcende la normalité existante, comme une état avancé du progrès de l'évolution transcende un de ses états passés » ([14], p. 150)¹.

Mais, allant plus loin que Myers, James introduit un lien entre l'axiomatique de la supernormalité et l'étiologie de l'affection mentale. Pour lui, c'est en s'attachant à se développer soi-même qu'on peut, précisément, se prémunir d'un tel danger. La croissance

¹ Cette psychologie du génie et des états mentaux dits « exceptionnels », soudée à l'idée qu'un « potentiel intérieur » est contenu en chaque personne, débouchera après-guerre sur une thèse qui tendra plus généralement à faire de « l'accès à la plénitude de soi » le centre même de la motivation humaine, comme dans la théorie de la personnalité d'Abraham Maslow..

personnelle s'avère ici prophylactique : « *Il ne fait pas de doute que dans la capacité que chacun possède avec plus ou moins d'acuité de se former lui-même réside le pouvoir de se prémunir contre la folie. Peu de personnes seraient atteintes par la folie, peut-être [...] si elles avaient connaissance des ressources inhérentes à leur propre nature, et savaient comment les développer systématiquement* » ([8], p. 69).

Ainsi, la recherche psychique offre à James matière à compléter le programme qu'il s'est fixé : faire des processus subconscients l'objet même de la psychologie. Il ne s'agit pas seulement d'y inscrire le centre de l'explication et de l'investigation disciplinaire. Il s'agit plus exactement pour lui d'énoncer, à partir des propriétés qu'il croit pouvoir associer au subconscient, *une psychologie de l'amélioration individuelle, capable de prévenir les troubles mentaux comme de transcender l'existence de chacun.*

2. Le Self comme projet collectif

C'est ici que la santé psychique, conçue comme totalité personnelle et consciente, permet à James de penser le progrès social. Comment conduit-il sa psychologie d'une épistémologie des faits subjectifs vers une philosophie politique et morale, capable d'aiguiller la vocation sociale de la discipline ? Chez lui, ce passage de la personne à la collectivité emprunte à trois arguments.

2.1. La moralité du soi

Il y est d'abord question d'affirmer la moralité du soi. Parce qu'on tient à protéger ce soi de la même manière qu'on recherche l'estime des autres, il fait évidence pour James que le self revêt en lui-même le caractère d'un compagnon moral. La recherche de l'authenticité et de la reconnaissance, qui donne à chacun la possibilité d'être digne de son propre self, doit suffire en probabilité à forger l'honnêteté et la droiture du plus grand nombre. Le soi fait ici fonction d'idéal et de moyen : d'un côté, sa réalisation oblige chaque personne de sorte que chacun doit bel et bien tenter d'être à la hauteur de lui-même et des promesses qu'une telle attitude laisse augurer ; de l'autre, le self avec lequel l'individu prend contact par le dialogue intérieur lui signifie directement ses écarts de conduite, si bien que le face-à-face avec soi inaugure – par le truchement de la conscience – un tribunal intime qui suffit, d'une certaine manière, au gouvernement des hommes. Et ce tropisme subjectif a immédiatement valeur sociale. Pourquoi ?

La psychologie du soi défend la manière unique avec laquelle chaque individu voit le monde et, par suite, en fait l'expérience. C'est là, pour James, la condition d'une vie de valeur. C'est donc bien la mesure proprement subjective de la qualité de la vie qui constitue

pour lui le critère décisif. Naturellement, la défense de ce principe implique par ailleurs que chacun démontre sa volonté d'appartenir à la communauté. Or, précisément, chez James, la participation sociale représente une manière d'obtenir des preuves de soi, de sa différence, dans l'acquisition de biens et le regard d'autrui. En ce sens, la reconnaissance sociale a pour effet de potentialiser le soi, d'en favoriser l'épanouissement et la maturation. Mais, la relation est réciproque. Ce qui vaut pour l'individu vaut pour la société. En effet, lorsqu'une personne obtient et accepte la reconnaissance d'autrui, elle gagne en estime ce qu'elle donne en respect, si bien que, lorsqu'un tel échange se généralise, c'est bien la vigueur du lien collectif qui s'en trouve renforcée.

Chez James, l'égotisme, le repli, la fuite devant les responsabilités n'ont donc pas leur place : le développement personnel et la vie sociale doivent s'épauler mutuellement par *l'intersubjectivité*. Pour que cet objectif soit atteint, il importe que les individus soient capables d'instaurer entre eux ce qu'il nomme de « vraies relations ». Ici, comme dans la clinique, il est question de bâtir une qualité d'échanges, de personne à personne, c'est-à-dire de nouer une relation entre sujets, entendus comme des êtres sincères et authentiques.

Pour cette philosophie morale, il n'est pas question de faire primer l'ordre social. La socialité est vertueuse par extension, c'est-à-dire dans le prolongement harmonieux qu'elle procure au bien-être individuel². Les manières d'être les plus communes ont le caractère d'un fait extérieur qui ne parvient jamais à dominer totalement la singularité des individus. Chez James, l'histoire, même d'un mouvement de foule, est toujours référée à l'initiative des personnes. Dans la même veine, James fait dépendre le changement social de l'effet cumulatif de l'influence exercée, génération après génération, par les individus. Dans le contexte de cette pensée, le progrès ne peut venir que « de grands hommes », c'est-à-dire de sujets exemplaires [12]. En revanche, le poids des conventions sociales s'impose pour lui plus nettement aux hommes d'intelligence moyenne : à la différence du génie, ceux-là sont esclaves de l'habitude.

Cette perspective conduira James à défendre une philosophie politique qui, par certains aspects, s'apparentent à un « anarchisme communautaire ». Dans ce tournant plus radical, il affiche son opposition aux institutions, au pouvoir médical, à « la médecine allopathique », aux églises installées, en un mot, à l'ordre établi. Selon James, cet univers, qu'il juge contraire au développement personnel, pourrait laisser place à d'autres formes de communautés. Là encore, le principe fédérateur de ces communautés utopiques est directement inspiré du self, régi par lui : de la même manière que la sensation de soi est élue en principe moteur de l'action individuelle, la vie collective y prendrait l'aspect d'une raison commune décrite comme « le soi des soi(s) », c'est-à-dire comme un Self groupal. Chaque individu, porteur de son self et intégré à la fois à une entité plus grande, pourrait alors entrer

² James écrit ainsi : « *Certainement, l'individu, la personne comme chiffre singulier, est le phénomène le plus fondamental, et l'institution sociale, de quelque niveau qu'elle soit, est secondaire et ministérielle* » ([11], p. 97).

en communication avec autrui, comme avec son subconscient dans l'hypnose, et espérer ainsi fusionner avec la société sans perdre sa qualité. Cette hypothèse, James la formule comme suit : « *Ne formons-nous pas nous-mêmes la marge d'un self central plus réel qui serait co-conscient avec la totalité de nous tous ?* » ([13], p. 131).

Autant dire que, pour James, l'intégration sociale ne suffit ni à garantir la santé individuelle ni à favoriser la croissance du bien-être collectif. L'utopie, qu'il croit pouvoir situer dans l'harmonie océanique d'un Self communautaire, exige pour lui bien plus qu'une adhésion aux normes : elle requiert un dépassement de la normalité.

2.2. *La santé mentale : une condition hors norme*

Pour comprendre pourquoi la définition du progrès s'associe, chez James, à une critique de la normalité, il importe de revenir sur le lien qui unit à l'époque la psychopathologie à la pensée sociale. Aux États-Unis comme en Europe, à partir des années 1870, la thèse de la dégénérescence tend à dominer les débats. Devant la montée des problèmes sociaux, qu'on qualifie alors de « pathologies sociales », l'Amérique cherche la voie d'une « amélioration morale ». À travers la théorie de la dégénérescence, « les délinquants », les « anormaux », les « dépendants » et autres « psychopathes », sont réunis dans le même bloc, aux côtés de la neurasthénie. Sur ce fond, la plupart des analyses conviennent de l'état de décadence de la société, et se disputent le fait de savoir s'il faut en placer l'origine dans l'hérédité ou l'environnement.

À l'inverse, pour James, d'une certaine manière, *une partie de ces affections est normale* et, qui plus est, s'avère vecteur en probabilité d'une *régénération*. Contre les thèses de la dégénérescence, il cherche à introduire un *tertium quid* entre la folie, d'une part, et la santé la plus complète, d'autre part. Selon lui, *l'existence de ce territoire, fixé entre pathologie et bien-être, oblige à étendre la définition de la santé plutôt qu'à la restreindre*. Le « dégénéré héréditaire » témoigne d'un tempérament malsain, d'un excès d'excentricité, mais il est bien normal. Par extension, cela revient à admettre que la normalité est toujours plus ou moins « troublée », grise ou sombre. Mais, selon James, c'est précisément dans cette anomalie du monde ordinaire que réside la voie d'une transcendance possible de la normalité et de sa banalité. Là encore, c'est le génie qu'il prend pour modèle : « *La vraie leçon du génie tient dans ce que nous devons accueillir la sensibilité, les pulsions et les obsessions si nous voulons que, par leur intermédiaire, le champ de notre expérience s'élargisse et contribue au meilleur pour la race* » ([8] p. 168).

L'attribution d'une normalité aux expressions d'excès du génie vise, chez James, à combattre la lecture pathologiste du monde qui sous-tend la thèse de la dégénérescence, plus qu'elle ne cherche à organiser une défense résolue de la normalité elle-même. S'il se saisit des défauts du monde ordinaire, comme ici de l'obsession, c'est plutôt pour y rechercher les

ingrédients d'une élévation de soi et d'un dépassement de condition. Se réclamant d'une « psychologie dynamogénique », il fait ainsi valoir que l'énergie psychique est bloquée dans la maladie, tandis qu'elle franchit, dans la santé la plus totale, le seuil de nos limites normales. Chacun possède donc en soi un réservoir d'énergies insoupçonnées, largement subconscientes, mais qui ne trouvent pas à s'exprimer, brimées qu'elles sont par les conventions sociales³. C'est pourquoi *la croissance de la personnalité et la vitalité collective dépendent bien chez James, par de nombreux aspects, d'une subversion de la norme*. Pour le dire autrement encore, chez James, *la santé la plus pleine peut être dite hors norme par deux fois*. D'un côté, elle se rapporte à un état de grâce ou d'exception, et enferme à ce titre une propriété extraordinaire. De l'autre, elle décrit l'aboutissement d'un processus qui n'existe que pour autant que le sujet ait réussi à s'affranchir des conventions sociales.

2.3. *Salut personnel et bien-être collectif : le creuset des cures de l'esprit*

Ainsi donc, chez James, l'exploration du subconscient ne sert pas qu'une visée médicale ou thérapeutique : elle est soudée au projet d'une élévation personnelle, d'un bien-être, dont chacun pourrait tirer profit. Ce projet destine la clinique à une intervention sociale d'envergure. Mais de quelle clinique s'agit-il précisément ? Sur ce terrain, James croit davantage aux pouvoirs des guérisseurs de l'esprit, au conseil pastoral qu'à l'action médicale. Il faut dire que la Nouvelle-Angleterre et Boston, où il réside, se situent à l'époque au cœur du renouvellement religieux inauguré par les mouvements spiritualistes qui se revendiquent de la Christian Science ou d'Emmanuel. Ces mouvements prônent, en rupture avec les églises instituées, une religion séculaire misant sur un contact direct entre soi et Dieu. Ils dispensent des « cures de l'esprit » que James défend bec et ongles.

Ces cures se sont construites, dans les années 1830, dans la lignée du mesmérisme. Celui-ci défend l'idée que les êtres vivants sont connectés par un fluide spirituel invisible – un « magnétisme animal ». Ce fluide permettrait à chacun d'être en contact direct avec le divin. Selon Franz Mesmer, les « problèmes nerveux », l'abattement, l'aboulie, etc., témoignent des circonstances où cette connexion est défaillante. En plaçant les patients autour d'un réservoir d'eau soumis à une charge électrique, il suscite chez eux une réaction qu'il assimile à une transe extatique et, par extrapolation, à une élévation spirituelle. En renouant contact avec l'univers divin, les patients sont censés ainsi recouvrer leur force physique et, de proche en proche, leur vitalité mentale et leur volonté.

Charles Poven, qui peut être considéré comme le continuateur de Mesmer aux États-Unis, n'adhère pas complètement au magnétisme. En particulier, il ne parvient pas à admettre que l'intériorité humaine puisse dépendre d'une force électrique et cosmique, exogène à

³ Il écrit ainsi : « Aussi nombreux que puissent être les intérêts que les systèmes sociaux puissent satisfaire, des intérêts demeurent toujours insatisfaits, et parmi ces intérêts il en existe auquel le système fait violence » ([19], p.: 97).

l'individu. Pour lui, cette intériorité est bonne de manière inhérente et saturée de sa propre spiritualité. Exercer sur elle un pouvoir extérieur ne pouvait que lui nuire. Selon Poven, il convenait plutôt de libérer cette « intériorité enchantée », et lui faire donner toute sa mesure. Dans la lignée de Poven, Phineas Quimby soutient l'idée que la détresse émotionnelle n'est pas liée à un déséquilibre du fluide magnétique mais qu'elle résulte plutôt d'idées incorrectes ou négatives sur la vie. La cause la plus commune de la maladie réside, selon lui, dans *la fausse croyance selon laquelle les contingences du monde gouverneraient le destin des individus*. Certes, l'opinion des autres, les codes moraux de la communauté ont, pour lui, toute leur importance. Mais, pour Quimby, lorsque l'individu s'identifie trop à cette réalité, et se repose sur elle au lieu d'y laisser sa marque, il ne peut ressentir les forces magnétiques de l'ordre divin qui réside en lui. C'est pourquoi sa méthode s'applique d'abord à corriger les jugements que les personnes ont d'elles-mêmes et du monde qui les entoure, lorsque ces jugements manifestent un excès de fatalisme⁴.

À l'occasion de l'analyse comparée des religions, et de leurs possibles bienfaits sur le psychisme, qu'il conduit dans *Varieties of Religious Experiences*, James en vient à adopter un point de vue assez similaire [4]. Il y soutient une critique nourrie des religions traditionnelles auxquelles il reproche, précisément, un excès de fatalisme. Les figures marquantes de ces religions, du christianisme à l'hindouisme, ont conduit selon lui à la diffusion d'un « esprit morbide », en suggérant à leurs sujets de prêter une attention continue au mal. Dans le cadre de ces croyances, il ne peut y avoir de vie pleinement joyeuse puisque le mal ne peut jamais être surmonté. Il appartient à l'essence de l'existence humaine si bien qu'il ne peut être tout au plus qu'encadré. Ici, la faillibilité de l'être humain se mesure à ses fautes, et ne peut connaître de remède que dans la frustration.

Or, pour James, au contraire, l'esprit sain est celui qui s'avère capable de minimiser sa peur du mal. *Pour lui, il s'allie à deux types de tempéraments. Ou bien cet optimisme est inné et l'individu est heureux des choses immédiatement, ou bien sa joie doit mobiliser un acte volontaire*. Dans ce cas, les événements douloureux doivent être ignorés de manière délibérée, ou bien être accueillis comme un défi à surmonter. En aucun cas, il ne s'agit d'épouser la réalité extérieure puisque, pour James, la valeur ultime du monde dépend de l'évaluation de chaque individu. L'esprit sain, qu'il soit inné ou forgé par la volonté, est acquis à la conviction de la bonté du monde et est en mesure de résister, par conséquent, aux effets de la suggestion sociale et de la frayeur qu'elle répand.

À ce titre, l'étude des cures de l'esprit doit composer, selon James, un secteur à part entière de la recherche psychologique. Toutefois, le programme qu'il a à l'esprit est plus vaste : il vise l'élévation de l'énergie mentale et morale des individus. Au-delà de la cure, l'étude des bienfaits procurés par la relaxation, la concentration, la méditation ou encore par

⁴ On pourrait dire, au risque d'un certain anachronisme, qu'on a affaire ici aux prémices des psychothérapies dites « cognitives » qui, aux côtés des techniques behavioristes, dominent la psychologie clinique contemporaine.

l'hypnotisme doit donc également être privilégiée. Pourquoi s'appliquer ainsi à augmenter le potentiel énergétique de chacun ? Pour James, cette croissance est la voie de la Bonne vie. *Dans la mesure où cet épanouissement décuple l'esprit d'initiative, il accroît du même coup la réussite non seulement personnelle mais professionnelle de chacun. C'est pourquoi l'augmentation de la vitalité personnelle peut, par effet d'agrégation, offrir un levier immédiat à la croissance économique de la Nation, et par extension, gager une croissance significative du bien-être commun.*

Mais cette élévation est sélective. En effet, pour James, la perspective d'une croissance personnelle ne s'applique qu'aux esprits les mieux disposés, c'est-à-dire à ceux chez qui l'optimisme est inné ou volontaire. Par quoi il invite implicitement la psychologie à écarter de son projet les tempéraments fatalistes, associés aux religions du passé, et à ne prêter qu'une attention marginale au mal et au tragique. En ce sens, chez James, la question de l'élévation personnelle témoigne bien d'un projet élitiste qui contraste avec le sort qu'il réserve au traitement de la pathologie mentale lorsqu'il y est question, selon lui, d'affections de facture proprement sociale : je veux parler des phénomènes d'hystérie collective. Ces affections sont, pour lui, d'origine essentiellement imitative : le patient reproduit, par mimétisme, les pathologies présentes dans son environnement, sans pour autant en être réellement atteint. Pour rendre compte de ce phénomène, James fait valoir que la zone hypnagogique – qui marque la frontière entre l'éveil et le subconscient – étant toujours sollicitée dans le cours du développement de l'individu, celui-ci est en proie, comme dans l'hypnose, à une extrême suggestibilité. L'accession à la plénitude s'avère donc, dans son processus même, toujours menacée par l'influence des faits extérieurs, et peut devenir à son tour morbide si elle rencontre la pathologie sur son chemin.

Ici, l'axiomatique de la supernormalité rejoint, chez James, le propos d'une hygiène mentale au sens plein du terme. Pour l'hystérie collective, il s'en remet en effet à une vision de l'affection bâtie sur le mode de l'infection : le trouble est réputé se répandre par contagion. C'est pourquoi, dans le cadre de cette philosophie sanitaire, il importe de placer les personnes effectivement malades en quarantaine, en vue de protéger les autres du préjudice qu'ils pourraient subir à leur contact. Parce qu'elle se recommande à certains endroits d'une telle mise à l'écart, la clinique de James semble au final traversée par un certain antagonisme. Pour le dire autrement, ici, la maladie des uns y apparaît bien comme une menace pour la vitalité des autres.

CONCLUSION

James défend une psychologie de l'intention, de l'autodétermination. Chez lui, l'action humaine doit, au sens moral du terme, résulter des buts qu'on se donne à soi-même. Une

raison à cela : la détermination personnelle est bonne par nature et, par extension, vertueuse pour la collectivité toute entière. C'est pourquoi, pour James, il est contre-productif, tant sur le plan moral que psychique, de se laisser gouverner par l'habitude ou la tradition. Cette attitude est morbide, sinon, contre-nature. La normalité, les conventions, sans être pathologiques, désignent la part la plus grise de la santé : elles marquent un état de fonctionnement « suboptimal » et, par certains aspects, comprennent en germes les éléments de la maladie mentale. L'accès à une plus grande vitalité exige donc que le sens commun et la norme soient transcendés et subvertis par une affirmation personnelle.

Ainsi, c'est non dans la crainte mais dans la défense des jugements intimes que se situe, pour James, l'unique posture capable de prodiguer protection et salut. La perspective le conduit à inscrire la psychologie dans le sillage du renouveau spiritualiste, à défendre pour elle l'étude des cures de l'esprit et, au-delà, à soutenir toute investigation susceptible d'enrichir l'expérience et de décupler l'énergie de l'être humain. Car, selon James, de cette élévation du potentiel personnel devrait résulter à terme la croissance tant matérielle, vitale que spirituelle de la collectivité toute entière.

Cette psychologie du soi allie, dans un même mouvement, un projet théorique et méthodologique à une perspective d'action qui, au-delà de ses accents curatifs et individuels, entend se constituer en aiguillon du changement social et d'une amélioration de la vie collective. Une telle pensée a largement diffusé dans le mouvement de l'antipsychiatrie des années 1960 et continue, aujourd'hui, sous la bannière de la « santé mentale positive », d'alimenter la réflexion des psychologies du bonheur et du développement. Elle soulève néanmoins deux types de problèmes.

Le premier est de facture épistémologique. Comme l'a souligné David Leary, faire du sujet *l'objet et le moyen à la fois de la connaissance* place la psychologie devant un sérieux dilemme : ou bien le soi, constitué comme objet, se dilue dans la technologie déployée par la recherche ; ou bien, le soi, institué comme raison scientifique, soumet toute analyse aux particularités des points de vue individuels, c'est-à-dire à un pur relativisme [14]. C'est là la conséquence directe d'une pensée du soi proprement substantielle ou, pour le dire autrement, d'une vision naturelle plutôt que relationnelle – et donc sociale – de la personne.

Le second problème soulevé par cette psychologie du sujet est de facture morale et politique. Elle laisse entendre que l'accès au plein rendement de soi n'est pas donné en probabilité à tous. Il y a là un parti élitiste qui n'est pas sans rejoindre certains aspects de la psychologie contemporaine de la personnalité. Selon cette psychologie, l'accomplissement de soi rendrait compte d'une capacité personnelle à faire face, d'une intelligence particulière des faits émotionnels et sociaux, ou bien encore d'une aptitude remarquable à l'adaptation, qui implique d'abord *une prédisposition, le plus souvent héritée et donc inégalement partagée*[15]. Cette perspective conduit à cliver plutôt qu'à réunir les deux dimensions que la notion de santé mentale entend par ailleurs tenir ensemble. En effet, comme à certains

endroits de la pensée de James, cette pente élitiste peut inviter à opposer la maladie mentale au bien-être, ou à percevoir dans son contact un risque pour l'épanouissement de ceux qui viendraient à la croiser.

BIBLIOGRAPHIE

- 1 Le Moigne P. Une nouvelle carte du normal et du pathologique : l'institutionnalisation de la santé mentale aux États-Unis. *Sciences Sociales et Santé* 2010 ; (28) : 81-108.
- 2 James W. *Principles of Psychology*. New York : Holt ; 1890.
- 3 James W. *The Hidden Self*. In James W. *Essays in Psychology*. Cambridge: Harvard University Press, 1983 [1890], p. 247-268.
- 4 James W. *The Varieties of Religious Experiences. A Study in Human Nature*. London: Longmans, Green, and Co ; 1902.
- 5 Taylor E. *William James on Consciousness beyond the Margin*. Princeton : Princeton University Press ; 1996.
- 6 James W. *A World of Pure Experience*. *Journal of Philosophy, Psychology and Scientific Methods* 1904 ;(1) : 46-52.
- 7 James W. *The Will to Believe and Other Essays in Popular Philosophy*. London : Longmans, Green, and Co ; 1897.
- 8 Taylor E. *William James on Exceptional Mental States. The 1896 Lowell Lectures*. New York : Charles Scribner's Sons ; 1982.
- 9 Myers F. *The subliminal consciousness*. *Proceedings of the English Society for Psychical Research* 1892 ;(7) : 299-355.
- 10 Myers F. *The subliminal consciousness: the mechanism of genius*. *Proceedings of the English Society for Psychical Research* 1892 (8) : 333-361.
- 11 James W. "Thomas Davidson: Individualist". In James W. *Essays, Comments, and Reviews*. Cambridge : Harvard University Press ; 1987 [1895], p. 86-97
- 12 James W. *Great men, great thoughts and the environment*. *Atlantic Monthly* 1880: 441-459.
- 13 James W. *A Pluralistic Universe*. Cambridge : Harvard University Press ; 1977 [1909].
- 14 Leary D. 1995. *William James, the psychologist's dilemma and the historiography of psychology: cautionary tales*. *History of the Human Sciences* 1995 ; (8) : 91-105.
- 15 Le Moigne P. *La qualité de vie : une notion utile aux sciences sociales ?* *Sciences Sociales et Santé* 2010 ; (28) : 75-84.