

101 psychologies

Marie Labrecque

Volume 5, Number 3, Spring 2009

La psychologie : de Freud à la psycho pop

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/720ac>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Les éditions Entre les lignes

ISSN

1710-8004 (print)

1923-211X (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

Labrecque, M. (2009). 101 psychologies. *Entre les lignes*, 5(3), 15–20.

la psycho pop

L'engouement pour les ouvrages de psychologie ne se dément pas. Bien des concepts élaborés par Freud au début du 20^e siècle font désormais partie du langage courant. Comment expliquer que des notions, somme toute assez complexes, soient aujourd'hui largement répandues et diffusées à travers les ouvrages de psycho pop ? D'où vient cet intérêt ? Et comment s'y retrouver dans la pléthore de livres de psychologie à notre portée ?
Entre les lignes enquête...

101 psychologies

MARIE LABRECQUE

« ILS NE SAVENT PAS QUE JE LEUR APORTE LA PESTE », AURAIT DIT FREUD AVANT DE DÉBARQUER EN AMÉRIQUE, EN 1909, POUR Y DIFFUSER SES IDÉES. Un siècle plus tard, la contagion s'est bien étendue au monde. Non seulement les théories freudiennes ont infiltré nos vies, mais la psychologie dans son ensemble également. Et rien n'en témoigne plus éloquentement que l'abondance de livres qui y sont consacrés. Des ouvrages théoriques à la psycho pop, ils empruntent toutes les formes.

Il faut dire que la psychologie est elle-même une discipline hétérogène, marquée par la diversité des approches, par les clivages entre les écoles

de pensée. Il n'y a pas de consensus en psychologie, comme le résume Jacques Forget, vice-doyen à la Faculté des sciences humaines de l'UQAM, qui enseigne l'histoire de la psychologie. « La psychologie est totalement écartelée. Quand j'ai fait mes études, au début des années 70, on reconnaissait entre trois et cinq champs de la pratique. Aujourd'hui, l'American Psychological Association en reconnaît 56. Et qui plus est, les conceptions sont, dans certains cas, presque irréconciliables. »

Établir un palmarès d'auteurs universellement reconnus devient donc difficile dans ce domaine scientifique qui n'a pas trouvé « son Louis Pas-

teur ». (Même l'incontournable Freud est contesté.) « En psychologie, poursuit Jacques Forget, c'est fascinant, il n'y a presque rien d'acquis. Et dès qu'on a l'impression que quelque chose l'est, quelqu'un va sortir un article ou un livre pour dire : c'est du bidon. On dit dans bien des cas que la psychologie n'a pas beaucoup avancé. »

Ajoutez à cela que les livres marquants prennent souvent du temps à émerger. « Dans beaucoup de cas, explique Jacques Forget, ils sont passés pratiquement inaperçus au moment où ils ont été publiés. Il y a une espèce d'incubation des grands auteurs avant qu'ils ne soient reconnus »

au-delà de leur propre cercle. Par exemple, *L'interprétation des rêves* de Freud : on dit qu'on a eu de la difficulté, les premières années, à en épuiser 500 exemplaires. On n'a découvert le livre qu'après ! Pourtant, Freud est devenu une figure marquante du 20^e siècle. On dit que dans toutes les sciences humaines, [sa vision] est probablement devenue la conception de l'être humain la plus incrustée dans notre mentalité.»

LES DÉBUTS

Publié en 1900, *L'interprétation des rêves* est donc considéré, a posteriori, comme le moment de naissance de la psychanalyse, la théorie développée par Sigmund Freud.

Mais la psychologie elle-même, disons-le, ne débute pas avec le médecin viennois. On fait remonter sa création comme discipline scientifique à 1879, avec la fondation d'un laboratoire de recherche par l'Allemand Wilhelm Wundt. Une date « jusqu'à un certain point arbitraire », fait remarquer Sébastien Adam, qui enseigne l'histoire de la psychologie à l'Université de Montréal : après tout, « depuis la nuit des temps », les



PHOTO : MARIOLOPES / STOCK XPERT

Sigmund Freud a eu un grand impact dans l'opinion publique. [...] Il a rassemblé des idées qui existaient déjà à son époque, il les a mises en forme et s'est appliqué à en faire la promotion.

humains – et notamment les philosophes – se posent les mêmes questions que celles qui intéressent la psychologie...

Parmi les ouvrages antérieurs au freudisme, *Principes de psychologie* de l'Américain William James, en 1890, est reconnu par les historiens « comme une étape marquante dans

le développement » de cette discipline nouvelle. « James fait un survol de toutes les questions possibles et imaginables liées à la psychologie dans ce volume très exhaustif », précise Adam.

Reste que Sigmund Freud a eu un grand impact dans l'opinion publique. « Sa contribution a été de faire la synthèse d'un certain nombre d'idées qui ne faisaient pas partie d'un ensemble, poursuit Sébastien Adam. Donc, Freud a rassemblé des idées qui existaient déjà à son époque, il les a mises en forme et s'est appliqué à en faire la promotion. Il a publié beaucoup. » Et, ainsi que le note Nicolas Chevrier, psychologue aux Services psychologiques Séquoia, « certains de ses concepts ont vraiment frappé l'imaginaire ». Pensons aux notions de complexe d'Œdipe, de libido, etc.

BÉHAVIORISME ET COGNITIVISME
En 1913, l'Américain John B. Watson donne naissance à l'une des écoles de psychologie les plus importantes du siècle : le béhaviorisme.

LES TROIS PSY

Même s'ils possèdent la même racine, ces trois mots désignent des réalités différentes.

La **PSYCHIATRIE** est une branche de la médecine consacrée aux maladies mentales. Le psychiatre est habilité à prescrire des médicaments. On doit appartenir au Collège des médecins pour s'afficher comme psychiatre.

La **PSYCHOLOGIE** recouvre « l'étude scientifique des comportements et des phénomènes mentaux », selon la définition qu'en donne le site Internet du Département de psychologie de l'Université de Montréal – le plus ancien de l'Amérique francophone. La pratique du psychologue est elle aussi réglementée, celui-ci devant faire partie de l'Ordre des psychologues du Québec pour pouvoir s'afficher comme tel.

« La **PSYCHANALYSE** est une école de pensée en psychologie, qui découle des travaux de Freud », résume Nicolas Chevrier. Par ailleurs, on appelle « psychodynamique » les approches issues de la psychanalyse « qui se sont inspirées de la théorie freudienne sans nécessairement conserver ses concepts fondamentaux », explique Sébastien Adam. Contrairement aux deux autres professions, le titre de psychanalyste n'est pas réglementé.

« En écrivant des articles dans des périodiques populaires et des livres destinés au grand public, note Sébastien Adam, il a fait beaucoup pour diffuser ses idées sur le comportement humain et l'éducation des enfants. D'autres behavioristes auront un impact social assez vaste. Comme Burrhus Frederic Skinner, l'un des auteurs de psychologie les plus connus du 20^e siècle. » Le théoricien de *L'analyse expérimentale du comportement* (Mardaga, 1995) a même signé un roman utopiste, *Walden Two*, en 1948. Mais de l'autre côté de l'Atlantique, et avant Skinner, soit en 1924, le Suisse Jean Piaget publiait *Le langage et la pensée chez l'enfant*, qui fera école. « Piaget a étudié le développement intellectuel et cognitif chez l'enfant, ce qui l'a amené à se questionner sur la connaissance », résume Adam. Son livre ne sera pourtant vraiment marquant qu'à partir des années 60, lorsque les Américains le découvriront, nuance Jacques Forget. Il sera alors l'un des fondements du mouvement cognitiviste, développé en réponse au behaviorisme radical qui ne prenait en compte que le comportement observable.

Ces deux théories apparemment opposées seront plus tard intégrées pour donner naissance à l'approche behaviorale-cognitive (on dit aussi cognitivo-comportementale), « aujourd'hui très utilisée », note Nicolas Chevrier. Une union théorique réalisée grâce aux travaux de deux Américains : d'abord et surtout, dès les années 60, par le psychiatre Aaron T. Beck (dont « le plus grand classique » est *Cognitive Therapy of Depression*, 1979) ; puis, par le psychologue Albert Bandura (*L'apprentissage social*, 1976).

ACTION-RÉACTION

Parallèlement, en 1942, le psychologue américain Carl Rogers écrit *La relation d'aide et la psychothérapie* (ESF Éditeur), un livre important dans l'histoire de la psychologie. Mais « ça a pris une dizaine d'années avant qu'on ne s'inspire en clinique de cette théorie du développement de la personne », précise Jacques Forget. Rogers fonde ainsi la psychologie humaniste. « Les psychologues humanistes pensent que l'homme est bon, précise-t-il, et surtout qu'il a tout ce qu'il faut en lui-même pour se développer. Il s'agit de l'amener à en être conscient. » Une conception qui s'inscrit en faux contre la notion trop « négative » de l'être humain, promue par Freud.

Il en va ainsi dans l'histoire de la psychologie : les différents mouvements semblent souvent naître en réaction aux précédents ou à certaines théories en vogue. Ainsi, à la grande popularité de la théorie cognitiviste, comparant le cerveau humain à un ordinateur, répond désormais un courant axé davantage sur la physiologie. Si l'on en croit Jacques Forget, l'avenir de la psychologie pourrait en effet appartenir aux neurosciences. « Beaucoup de chercheurs ne jurent maintenant que par l'étude du cerveau. Il y a un mouvement très fort. » C'est là un courant plus proche de la médecine, qui s'intéresse à la dimension biologique du cerveau. (Voir, en page 27, notre entrevue avec David Servan-Schreiber).

LES CHOIX DE NOS EXPERTS

L'INTERPRÉTATION DES RÊVES

Sigmund Freud
[1900], PUF, 1987

L'œuvre qui, de l'avis général, a marqué la naissance de la théorie psychanalytique.

PSYCHOLOGIE DE L'INCONSCIENT

Carl Gustav Jung
[1916], Le Livre de Poche, 2003

Jung, ce psychanalyste dissident de Freud, expose sa théorie basée sur l'existence d'un inconscient collectif et d'archétypes. « C'est un peu lui qui a inventé les dictionnaires de rêves », dit Maxime-Olivier Moutier.

LE LANGAGE ET LA PENSÉE CHEZ L'ENFANT

Jean Piaget
[1923], Delachaux & Niestlé, 2002

Un livre fondateur en psychologie cognitive. « On a commencé à comprendre comment l'enfant percevait le monde, ainsi que les différents stades de son développement », explique Nicolas Chevrier.

LE DRAME DE L'ENFANT DOUÉ

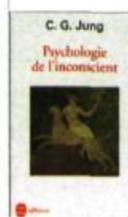
Alice Miller
[1983], PUF, 2008

Ce livre ne porte pas, contrairement à ce qu'on pourrait penser, sur les surdoués, mais bien sur les enfants dotés d'une telle sensibilité qu'ils « absorbent les émotions de leurs parents, s'en sentent les protecteurs et s'approprient leurs souffrances. On y reconnaît que l'enfant peut être marqué à vie par les adultes qui l'entourent », note Denise Boucher.

LES ÉTAPES MAJEURES DE L'ENFANCE

Françoise Dolto
[1994], Folio, 1999

La psychanalyste française qui nous a appris à « écouter l'enfant » en observant son comportement, ainsi que la manière dont son corps parle, selon Denise Boucher.



LA SEXOLOGIE

Une discipline, « très connexe », qui s'est détachée de la psychologie. « La sexologie s'est tranquillement distinguée en travaillant exclusivement sur les aspects sexuels. » Nicolas Chevrier reconnaît *Les mé-sententes sexuelles et leur traitement*, publié en 1970 par les Américains William Howell Masters et Virginia E. Johnson, comme un livre fondateur. « Ils ont classé tous les problèmes sexuels dont on ne discutait pas avant. »

LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Il s'agit d'un mouvement récent et populaire, qui met l'accent sur les composantes de la santé psychologique. « Cette approche s'applique bien au *management*, à toute la psychologie du travail, explique Nicolas Chevrier. On tente de s'attarder aux forces des gens plutôt qu'à leurs difficultés. » Ses principaux promoteurs sont Martin Seligman (*Apprendre l'optimisme*, 1997) et Mihaly Csikszentmihalyi (*Vivre : La psychologie du bonheur*, Robert Laffont, 2004).

LE QUÉBEC ENTRE DEUX MONDES

Comme dans d'autres domaines, le Québec jouit en psychologie d'une position privilégiée entre la France, où règnent les idées issues de la psychanalyse, et le monde anglo-saxon,

dominé par l'école behaviorale-cognitive. (Par exemple, le psychanalyste Jacques Lacan serait pratiquement inconnu aux États-Unis, alors qu'il fait l'objet d'un culte dans l'Hexagone.) Pourquoi cette différence d'approches, selon les pays ? Nicolas Chevrier formule une hypothèse : à cause de l'importance du rapport au langage dans la culture française. « La psychanalyse est plus littéraire, alors que l'approche

PHOTO : DEZ PAIN / STOCK XCHNG



Le Québec jouit en psychologie d'une position privilégiée entre la France, [...] et le monde anglo-saxon.

behaviorale-cognitive est plus scientifique. Les manuels basés sur la thérapie cognitivo-comportementale sont davantage des outils pratiques. Alors que dans la psychanalyse, on est dans une approche plus descriptive où l'argumentaire théorique tourne autour de la discussion de cas. » La situation avantageuse du Québec, au carrefour des deux cultures, permettrait une diversité des approches, et notamment une plus grande présence des idées héritières de la psychanalyse, qu'ailleurs en Amérique du Nord. Par exemple, le très populaire Guy Corneau provient de la tradition psychanalytique – et s'inspirerait notamment de Carl Gustav Jung.

Dans le champ de la psychologie scientifique, le Québec produit aujourd'hui « un berceau de très bons chercheurs de calibre international, dans les universités », selon Nicolas Chevrier. Il mentionne notamment les travaux mondialement « reconnus » de Robert Ladouceur sur le jeu pathologique (*Le jeu excessif : comprendre et vaincre le gambling*, co-signé par Caroline Sylvain, Claude Boutin et Céline Doucet, Les Éditions de l'Homme, 2001) et ceux de Charles M. Morin sur l'insomnie (*Vaincre les ennemis du sommeil*, Les Éditions de l'Homme, 1997).

Par ailleurs, *S'affirmer et communiquer*, signé Jean-Marie Boisvert et Madeleine Beaudry, s'impose tou-

LES QUATRE VISAGES DE LA PSYCHO POP

Les livres de psychologie populaire peuvent emprunter différents visages. Le psychologue Nicolas Chevrier classe en trois groupes principaux cette catégorie d'ouvrages destinés au grand public plutôt qu'aux professionnels.

LE RÉCIT AUTOBIOGRAPHIQUE. L'auteur y décrit un problème qu'il a lui-même vécu et raconte comment il s'en est sorti. Exemple : *Vaincre le burnout : Pour en finir avec l'épuisement professionnel*, de l'animateur Jacques Languirand, [1987] Stanké, 2002.



LE TYPE « ÉSOTÉRIQUE-

SENSATIONNALISTE » ! Un livre développant une théorie dépourvue de base scientifique, « parfois un peu farfelue, parfois non », et qui propose au lecteur d'« écouter la vérité ».

Exemple fameux : *Le secret*, de Rhonda Byrne, Un monde différent, 2007.



La dernière catégorie, divisée en deux sous-genres, regroupe au contraire d'authentiques LIVRES DE PSYCHOLOGIE.

1) Premièrement, les « outils pratiques ». Un volume compor-

jours comme un classique, 30 ans après sa publication. «C'est un bel exemple de livre utilisable aussi bien par les professionnels que par les profanes, avec des exercices s'appuyant sur de la recherche universitaire», apprécie Jacques Forget. C'est aussi «l'un des premiers» volumes québécois issus du domaine, désormais très populaire, de la bibliothérapie.

LA BIBLIOTHÉRAPIE

Guérir par les livres? À l'origine, la bibliothérapie est une forme de thérapie utilisant des documents écrits. «Ce qu'on appelle la bibliothérapie consiste à demander aux patients de lire certains textes, explique Nicolas Chevrier. Par exemple, on peut faire lire à un patient qui consulte pour une problématique liée au trouble panique, un texte expliquant les mécanismes physiologiques en cause lors d'une attaque. Il pourra ensuite mieux comprendre et réinterpréter chacun des symptômes liés au prochain épisode de panique. On s'est rendu compte que c'était très efficace. À partir de là s'est bâtie toute une littérature.»

Les rayons des librairies sont désormais remplis de ces guides pratiques que les anglophones surnomment les *self help books*. «Ce qu'on nomme maintenant la bibliothérapie, c'est un livre conçu par des chercheurs ou des cliniciens, ajoute Jacques Forget, mais rédigé de telle sorte qu'un individu qui a une certaine culture est capable de s'y retrouver. Le phénomène date de la fin des années 60, début 70, surtout dans l'approche comportementale. C'est devenu extrêmement populaire.» Pour le meilleur ou pour le pire.

L'un des grands noms respectés de cette orientation était l'Américain Albert Ellis, qui, dans les années 90, aurait été nommé par ses pairs comme l'un des auteurs les ayant le plus marqués. En 1955, cet ancien psychanalyste créait la «thérapie rationnelle-émotive» (présentée dans un ouvrage intitulé *La thérapie émotivo-rationnelle*). «Il démontrait que dans la vie de tous les jours, on a souvent des conceptions irrationnelles, et que ces croyances affectent tout le développement émotionnel, relate Jacques Forget. Ellis a développé un modèle thérapeutique qui a beaucoup influencé.» Il a écrit des dizaines de livres. Au Québec, ses théories ▶

tant une partie de vulgarisation, où un spécialiste suggère des pistes de solution afin d'aider les lecteurs à régler certains problèmes. Nicolas Chevrier cite ainsi la collection publiée par les éditions du CHU Sainte-Justine, dont *L'estime de soi des adolescents*, de Germain Duclos, Danielle Laporte et Jacques Ross, Hôpital Sainte-Justine, 2002.

2) Une réflexion sur un sujet développée par un professionnel dûment formé. Par exemple, *Père manquant, fils manqué*, de Guy Corneau, Les Éditions de l'Homme, 2003.



LES CHOIX DE NOS EXPERTS

(SUITE)

LES VILAINS PETITS CANARDS

Boris Cyrulnik
[2001], Odile Jacob, 2004

Le grand concepteur de la résilience explique comment les enfants qui ont survécu à des traumatismes peuvent s'en sortir, raconte Denise Boucher.



LA FORCE DE L'OPTIMISME

Martin Seligman
InterÉditions, 2008

L'approche de la psychologie positive par un auteur «crédible, qui s'est bâti une réputation de très bon chercheur dans le domaine de la dépression», selon Jacques Forget.



LA THÉRAPIE ÉMOTIVO-RATIONNELLE

D^r Albert Ellis, D^r Robert Allan Harper
[1955], Ambre, 2007

Un guide pratique qui a lancé le modèle thérapeutique d'un auteur respecté, note Jacques Forget.



ÊTRE BIEN DANS SA PEAU

D^r David D. Burns
Héritage, 1994

Un excellent ouvrage de vulgarisation populaire, selon Nicolas Chevrier. À travers le traitement de la dépression ou de l'anxiété, l'auteur «explique, de façon claire, tous les fondements de la thérapie cognitivo-comportementale».



LES MOTS POUR LE DIRE

Marie Cardinal
[1984], Le Livre de Poche, 2000

Le récit biographique d'une cure psychanalytique, qui permet aux lecteurs de comprendre ce qui se passe durant une analyse. «Je le propose souvent à mes nouveaux patients qui ne savent pas dans quoi ils s'embarquent», note Denise Boucher.



ont été reprises notamment par Lucien Auger, dans une version « un peu édulcorée » (*S'aider soi-même : une psychothérapie par la raison*).

POPULARITÉ DE LA PSYCHOLOGIE

Ces efforts des psychologues pour rejoindre le grand public ne datent pas d'hier. Au Québec, par exemple, l'un des premiers psychologues cliniciens, Joseph S. Anselme Bois, publiait *Le bonheur s'apprend*, en 1940. Mais le mouvement s'est intensifié depuis peut-être une trentaine d'années. Selon Nicolas Marchand, directeur du développement des projets académiques à l'UQAM et détenteur d'un doctorat sur l'émergence de la discipline et de la profession de psychologue au Canada, la publication « produite par des psychologues pour un public populaire commence davantage dans les années 70, quand les institutions sont bien assises. Il y a alors beaucoup de psychologues, et ils vulgarisent leurs idées pour essayer de faire connaître leurs pratiques. » Il en résulte « une espèce de psychologisation de la culture : plus on est de professionnels, plus on va rendre compte d'une interprétation du monde à travers notre expertise. C'est sûr que ça devient un marché aussi. » Ajoutez que la société est alors dans une phase d'affirmation de l'individu... C'est indéniable : la population s'est approprié la psychologie, cette discipline qui lui semble si proche d'elle, comme probablement aucune autre science. « La psychologie a pratiquement envahi toutes les sphères de la société, constate Jacques Forget. La plupart des clubs sportifs ont des psychologues, les musiciens internationaux ont des *coachs*. Il y a la psychologie scolaire, de crise, carcérale. »

Qui plus est, la psychologie est rentrée dans nos mœurs. La psychanalyste Denise Boucher remarque même que la terminologie de la psy-

cho pop a infiltré le vocabulaire courant : « Les gens parlent avec des phrases clés : "Prends soin de moi, la personne la plus importante c'est moi..." Ce qu'on entend dans le discours de la psychologie populaire est beaucoup axé sur le moi, l'enfant en soi, la voix intérieure. C'est insupportable ! En psychologie ou en psychanalyse, bien sûr, le "moi" est important, mais il ne vit pas tout seul dans la société. »

Le psychanalyste Maxime-Olivier Moutier, qui, selon ses propres mots, « essaie » d'écrire un livre autour de la question « Les humains sont-ils plus fragiles qu'avant ? », attribue cette vague de psycho pop à l'éclatement des institutions (comme la famille et la religion), qui a eu lieu dans les années 60. « Si la psychologie est devenue ce qu'elle est au 20^e siècle, c'est à cause de la mort de Dieu, assure-t-il. On cherche des vérités et des réponses. Avant, on avait des repères, de grands récits, des croyances, une société solide. Tranquillement, on a assisté à la dissolution de toutes ces bases dures, si bien qu'aujourd'hui, l'humain est seul, démuné, désemparé, et il va lire des livres de psycho ! »

Le résultat est en tout cas notable : la publication fait flèche de tous bois (voir notre article Une manne qui en dit long). Et tout ce qui repose sur les étals de psycho des librairies n'est pas nécessairement de la psychologie. Entre les guides pratiques, la croissance personnelle et le nouvel âge, Freud n'y retrouverait probablement pas ses petits. « Le livre de psychologie a mille facettes », résume Jacques Forget. Impossible de le définir. Les rayonnages en sont pleins. « Mais combien vont marquer la psychologie ? On ne le sait qu'après-coup. Souvent longtemps après. » ■

LES CHOIX DE NOS EXPERTS (SUITE) LIVRES QUÉBÉCOIS



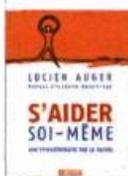
LA PEUR D'AVOIR PEUR
Guide de traitement du trouble panique avec agoraphobie
André Marchand,
Andrée Letarte
Stanké, 2004

Selon Nicolas Chevrier, l'un des meilleurs guides pratiques signés par un auteur québécois. Avec des exercices et une explication des techniques thérapeutiques.



SE RELEVER D'UN TRAUMATISME : Réapprendre à vivre et à faire confiance
Pascale Brillon
Quebecor, 2004

Recommandé par Nicolas Chevrier : un « excellent » guide destiné aux victimes du stress post-traumatique.

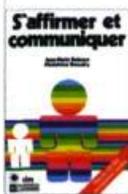


S'AIDER SOI-MÊME
Une psychothérapie par la raison
Lucien Auger
Les Éditions de l'Homme, 2004

Comment se débarrasser des troubles émotifs causés par les idées irréalistes. Une version « un peu plus humaniste » des théories d'Albert Ellis, selon Jacques Forget.



LA SURVIE DU COUPLE
John Wright
Le Jour, 1990
« Un passage obligé en thérapie de couple, un livre à lire ensemble avec chacun son exemplaire annoté pour pouvoir les comparer ! », dit Nicolas Chevrier.



S'AFFIRMER ET COMMUNIQUER
Jean-Marie Boisvert,
Madeleine Beaudry
Les Éditions de l'Homme, 1979
Un « excellent » outil pratique. Et l'un des « premiers manuels aidant l'individu à

identifier ses difficultés d'affirmation de soi, et à faire un plan pour développer de nouveaux comportements », résume Nicolas Chevrier.