

L'Auto-développement Self-development

Jean Garneau

Volume 5, numéro 1, juin 1980

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/030070ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/030070ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue Santé mentale au Québec

ISSN

0383-6320 (imprimé)

1708-3923 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer cet article

Garneau, J. (1980). L'Auto-développement. *Santé mentale au Québec*, 5(1), 104–110. <https://doi.org/10.7202/030070ar>

Résumé de l'article

Cet article vise à présenter les caractéristiques essentielles de l'Auto-développement. Nous tenterons d'abord d'identifier les influences qui ont provoqué le développement de cette approche. Ensuite nous expliciterons les principes fondamentaux ainsi que les concepts essentiels de l'Auto-développement.

L'AUTO-DÉVELOPPEMENT

*Jean Garneau**

INTRODUCTION

Traditionnellement, le psychothérapeute se considère comme un expert qui permet à l'individu de faire un cheminement plus ou moins complet en direction d'une meilleure harmonie personnelle. Selon les écoles, le thérapeute se définira comme un expert des phénomènes psychiques et psychopathologiques, comme un expert des conditions interpersonnelles nécessaires à un tel cheminement ou comme un spécialiste des façons d'aborder et de résoudre les problèmes personnels.

L'Auto-développement se distingue de cette tradition en cherchant directement à remettre au client les rênes de son évolution. Pour y parvenir, le psychothérapeute se fait éducateur : il ne cherche pas à utiliser directement son expertise mais se centre sur la transmission des connaissances, habiletés et techniques nécessaires à la facilitation d'une démarche de croissance personnelle. C'est donc le client qui devient l'expert et le facilitateur ; en conséquence, c'est la vie quotidienne qui devient la principale situation thérapeutique.

Cet article vise à présenter les caractéristiques essentielles de cette option thérapeutique. Le lecteur intéressé à en savoir davantage pourra trouver une synthèse complète de l'Auto-développement dans l'ouvrage récent de Garneau et Larivey (1979).

Nous tenterons d'abord d'identifier les influences qui ont provoqué le développement de cette approche. Ensuite, nous expliciterons les principes fondamentaux ainsi que les concepts essentiels de l'Auto-développement.

LES ORIGINES

L'Auto-développement s'inscrit dans une orientation générale qu'on peut désigner, avec A.H. Maslow (1962), sous le nom de « troisième force » ou, dans les termes de J.F.T. Bugental (1967), sous le titre de « psychologie

* Jean Garneau, psychologue, travaille pour Ressources en Développement, Inc.

humaniste». Il s'agit d'un courant de pensée qui met l'accent sur l'actualisation du potentiel humain plutôt que sur l'élimination des problèmes psychologiques.

Comme les autres auteurs qui s'inscrivent dans ce courant, nous considérons que tout être vivant tend naturellement à se développer (à protéger et à maximiser sa vie) dans la mesure où il en a la possibilité. Dans cette perspective, l'aide professionnelle que peut apporter un psychothérapeute consiste essentiellement à favoriser l'action de cette tendance innée chez la personne. Il ne s'agit plus de contrôler des tendances destructrices, de lutter contre des résistances ou de provoquer l'apparition de nouveaux comportements automatiques, mais d'assister la personne dans ses efforts pour se développer, vivre à sa pleine mesure et atteindre une plus grande satisfaction à travers une vie plus riche, plus intense et plus significative.

À l'intérieur de ce courant général, nous avons bénéficié de plusieurs influences importantes. Carl Rogers (1961) nous a surtout servi à comprendre les dimensions interpersonnelles de la facilitation du développement de la personne, particulièrement au niveau des attitudes. Son influence demeure précieuse au plan du respect de la personne du client et de sa démarche. Eugène Gendlin (1964) fut, pour sa part, le premier auteur à nous sensibiliser au processus de changement de la personnalité. Son influence a débouché sur la formulation du processus naturel de croissance dont il sera question plus loin. James Bugental (1965) a contribué de façon importante à stimuler notre réflexion sur les questions existentielles fondamentales et l'impact de leur évitement. Enfin, Frederik Perls et l'ensemble de l'école Gestaltiste (voir Polster et Polster, 1973) nous ont apporté une stimulation importante à plusieurs niveaux. Non seulement ont-ils inspiré en bonne partie nos recherches sur la dimension de prise en charge du client par lui-même, mais ils nous ont aussi fourni des éléments nouveaux sur le processus, les techniques d'intervention et la réinterprétation de certaines expériences émotives (la peur et la culpabilité par exemple).

Dans les paragraphes qui précèdent, nous identifions les auteurs les plus importants qui ont stimulé ou alimenté notre réflexion et nos diverses tentatives. Cependant, pour cerner les racines essentielles de l'Auto-développement, il faut avant tout comprendre le cheminement qui y a donné naissance.

C'est d'abord une préoccupation d'efficacité qui nous a amenés à modifier notre pratique d'orientation rogérianne et à devenir spécialistes en croissance personnelle. La double situation de travail (sessions intensives et psychothérapie hebdomadaire) dans laquelle nous nous étions retrouvés nous confrontait à un nouveau problème : les changements importants qui survenaient au cours des sessions intensives avaient souvent tendance à disparaître rapidement lorsque les participants revenaient à leur milieu de vie habituel. C'est alors que notre objectif principal est devenu le sui-

vant : s'assurer que les participants soient en mesure de transposer leurs apprentissages dans leur vie quotidienne et de le faire sans support extérieur.

Il devenait alors important que chacun assume pleinement chaque progrès qu'il faisait et qu'il ne s'appuie en rien sur l'aide du thérapeute, le support du groupe ou des conditions facilitantes. La situation de thérapie devait comporter des difficultés semblables à celles de la vie quotidienne ; la personne pouvant ensuite y réutiliser ses apprentissages.

Par ailleurs, notre expérience nous faisait croire de plus en plus que la croissance personnelle ne correspondait pas à une étape de développement vers un état d'équilibre relativement stable, mais plutôt à un mode de vie susceptible de durer aussi longtemps que l'existence de la personne. La psychothérapie devenait donc à nos yeux une forme de recherche de soi axée sur l'atteinte d'une intégration personnelle de plus en plus harmonieuse, et l'obtention de satisfactions de plus en plus complètes. Nous croyons, en effet, que le mouvement vital de la personne la conduit à remettre rapidement en question chaque nouvel état d'équilibre atteint, et à rechercher des satisfactions plus complètes qui l'obligeront à se confronter à des difficultés plus grandes que celles qu'elle avait auparavant résolues.

C'est l'interaction entre ces deux préoccupations qui nous a amenés à miser sur l'instrumentation. Si la vie correspond à une démarche sans fin de croissance personnelle et si la vie quotidienne est en définitive la seule importante, il devient en effet nécessaire de redéfinir la psychothérapie dans le sens d'un apprentissage directement applicable par le client lui-même dans sa vie de tous les jours. Idéalement, la personne apprendrait à exploiter les situations qui surviennent dans sa vie comme autant d'occasions de mieux se connaître, de développer ses ressources, de s'assumer et de se posséder davantage. Si nous sommes des spécialistes du changement de la personne, nous devrions être en mesure de transmettre cette expertise à nos clients, pour qu'ils puissent l'utiliser continuellement, dans la mesure où ils choisissent de travailler à leur développement.

L'Auto-développement est notre réponse à ce défi : comment rendre l'individu capable de diriger lui-même son propre développement et de l'alimenter à travers les situations où il se trouve chaque jour. Il ne s'agit pas de la seule réponse possible, mais elle a le mérite d'être claire, cohérente et efficace.

Comme on peut maintenant le comprendre, l'Auto-développement ne correspond pas à une autre méthode thérapeutique qui vient s'ajouter à la liste déjà trop longue ; il s'agit en réalité d'une redéfinition fondamentale de l'acte thérapeutique. En cela, il s'agit d'une conception qui rejoint un courant encore jeune, où on veut remettre entre les mains de la personne concernée les instruments qui lui rendront le pouvoir légitime sur sa propre existence. Ce courant se manifeste non seulement en psychologie (groupes

sans animateurs, alcooliques anonymes, etc...), mais également en pédagogie (enseignement programmé), en politique (les propositions constitutionnelles du gouvernement actuel) et dans la vie sociale en général (démocratisation des notions économiques, regroupements de citoyens, manuels de type « faites-le vous-mêmes », etc...).

LES POSTULATS FONDAMENTAUX

La conception de la thérapie retrouvée en Auto-développement n'a de sens que dans le contexte d'une conception particulière de la vie humaine. Nous tenterons de communiquer cette vision de la vie à l'aide de quelques phrases brèves qui en résument les points les plus fondamentaux.

L'important dans la vie c'est la satisfaction qu'on en tire.

C'est dans la vie de chaque jour qu'il est nécessaire de savoir trouver ces satisfactions.

Les plus grandes satisfactions viennent du fait de se sentir pleinement vivant.

Être vivant c'est se développer continuellement et ce développement n'est jamais achevé.

En le percevant, nous créons continuellement l'univers qui nous entoure, à notre image.

L'ensemble de notre vie psychique traduit continuellement l'état de notre organisme et constitue le seul guide fiable dans la recherche de la satisfaction.

Chaque personne peut, si elle consent à y demeurer disponible, avoir accès à l'ensemble des messages de son organisme.

Nul ne peut être déterminé de l'extérieur sans y consentir et aliéner une partie de ses propres forces.

Au-delà de ces postulats concernant la vie et la satisfaction, on peut identifier une autre option de fond à laquelle nous avons déjà fait allusion. Nous considérons qu'un certain nombre de connaissances et d'habiletés sont nécessaires pour diriger efficacement son propre développement comme personne, tout comme elles sont nécessaires pour aider celui d'un autre. Ces connaissances et habiletés peuvent être transmises avec clarté et précision pourvu qu'elles soient abordées à travers l'expérience vécue. Dans ce cas, le temps nécessaire à leur acquisition suffisante est toujours raisonnable. On imagine mal une société qui ne s'assurerait pas de transmettre à ses citoyens les rudiments de la communication parlée et écrite, ainsi que des notions de base sur les lois et le système économique. Pourquoi faudrait-il que chacun ait tout à réinventer dans le domaine de la vie psychique?

LES CONCEPTS PRINCIPAUX

Le concept d'*instrumentation* est évidemment au centre de l'Auto-développement. Toute intervention thérapeutique dans cette approche porte cette préoccupation. Il s'agit toujours que les résultats obtenus découlent directement et clairement des actes du client plutôt que de l'intervention du thérapeute, que les informations utilisées pour guider ces actes soient celles dont dispose le client et non pas celles qui viendraient des intuitions ou interprétations du thérapeute. Ceci n'empêche pas ce dernier d'introduire des informations sur la nature de certains phénomènes psychiques ou sur des façons de procéder pour obtenir un résultat donné, mais toujours ces éléments apportés de l'extérieur demeurent des suggestions ou des opinions que le client aura à vérifier à partir de sa propre expérience. En outre, de telles informations ne portent jamais sur le contenu de l'expérience actuelle du client; il est considéré comme le seul capable de cerner adéquatement cette dimension de sa vie intérieure.

Le deuxième concept le plus important en Auto-développement est celui de *processus*. Il s'agit d'ailleurs d'un des sujets sur lesquels porte surtout l'effort d'instrumentation. Un examen attentif de la démarche de nos clients nous a permis de comprendre comment survenaient les changements durables que nous pouvions observer. C'est la structure fondamentale de ce cheminement que nous appelons «le processus naturel de croissance». Il s'agit des étapes typiques nécessaires à l'atteinte d'un développement personnel qui va dans le sens de l'acquisition d'une ressource (capacité) nouvelle. C'est donc le cheminement qui permet la forme de changement personnel que nous visons.

Ce processus comporte six étapes qu'on peut distinguer clairement. Non seulement chacune de ces étapes est-elle nécessaire, mais il est également indispensable qu'elles apparaissent dans un ordre donné. Toute inversion d'étapes ou toute omission fait que le résultat obtenu reste incomplet et que la démarche doit être reprise pour assurer le développement de la capacité en cause. Ce processus demeure semblable, peu importe le contenu expérientiel qui le déclenche. En fait, nous avons de bonnes raisons de croire que cette formulation de processus, malgré ses imperfections, rejoint l'ensemble des phénomènes de croissance des organismes vivants.

Pour une description de ce processus nous référons le lecteur au deuxième chapitre de notre ouvrage (Garneau et Larivey, 1979) car même une esquisse sommaire occuperait le reste de l'espace qui nous est réservé.

Il faut également mentionner la *réappropriation* et la *responsabilité* parmi les concepts fondamentaux de l'Auto-développement. Il est évident que notre stratégie fondamentale d'instrumentation exige du client qu'il assume plusieurs responsabilités qu'il aurait autrement tendance à laisser au thérapeute. C'est lui qui oriente sa démarche à partir de ses préoccupa-

tions importantes. C'est lui également qui choisit d'avancer dans cette démarche, et en règle le rythme en fonction de sa motivation et de la disponibilité de ses ressources. Nous l'aidons à connaître les façons efficaces de se fournir l'information nécessaire, mais les choix n'appartiennent qu'à lui.

La réappropriation constitue une extension de cette responsabilité : il s'agit fondamentalement de reprendre possession du contenu de sa vie psychique (perception, émotion, fantaisie, sensations corporelles, etc...). Le but ultime étant que la personne redevienne maître de l'utilisation de toutes ses capacités, il est nécessaire qu'elle se sensibilise aux dimensions expressives de tout ce qui compose son univers. Par ce chemin, elle apprend à retrouver ce qu'elle met d'elle-même (projection ou création) dans chacune de ses actions. Ainsi, elle se découvre à travers ce qu'elle perçoit de son environnement, les événements qui « surviennent » dans sa vie, les situations qu'elle contribue à créer, etc. Par là, elle est en mesure de reprendre son pouvoir réel sur la trame concrète de son existence.

Soulignons enfin que, contrairement à la plupart des auteurs de la psychologie humaniste, nous accordons une importance prépondérante aux *dimensions transférielles* des relations interpersonnelles. Nous considérons transférielles toutes les relations dont la charge émotive est éprouvée comme très importante. Pour nous, le transfert est une tentative de reprendre possession de certaines dimensions de soi autrefois reniées. Il s'agit donc d'une manifestation importante de la tendance naturelle à rechercher le développement le plus complet. Ces efforts spontanés ont pour but de se donner l'un des trois droits suivants : le droit à l'existence, le droit à une identité distincte et le droit à une identité sexuelle personnelle. Notre apport le plus important à ce niveau consiste à identifier la tâche d'expression complète qui permet une résolution réelle du transfert.

Ceci rejoint un autre concept essentiel de l'Auto-développement : *l'action expressive unifiante*. Que ce soit au niveau du processus naturel de croissance ou de la résolution du transfert, notre expérience nous amène à croire que c'est par cette expression complète (entièrement fidèle à soi) que se produisent le changement et le développement de la personne dans le sens de la croissance. C'est en s'affirmant ouvertement, d'une façon respectueuse de l'ensemble de ce qu'elle est, que la personne reprend possession de ses capacités de vivre et de donner du sens à sa vie.

CONCLUSION

Cet exposé sommaire des origines, principes et concepts les plus fondamentaux de l'Auto-développement demeure forcément très incomplet. Nous espérons tout de même qu'il permettra au lecteur de déceler l'originalité profonde de cette façon de voir la psychothérapie. Nous croyons qu'il s'agit d'une direction nouvelle dans cet univers, d'une orientation capable de stimuler des réflexions qui pourraient amener des développe-

ments importants dans ce champ à la fois trop conservateur et trop empreint de création intempestive.

RÉFÉRENCES

- BUGENTAL, J.F.T. (Ed.), 1967, *Challenges of Humanistic Psychology*. New York, Mc Graw-Hill.
- BUGENTAL, J.F.T., 1965, *The Search for Authenticity : An Existential-Analytic Approach to Psychotherapy*. New York, Holt, Rinehart and Winston.
- GARNEAU, J. et M. LARIVEY, 1979, *L'Auto-développement : psychothérapie dans la vie quotidienne*. Montréal, Ressources en Développement, Inc.
- GENDLIN, E.T., 1964, A Theory of Personality Change, in *Worchel et Byrne*, Personality Change. New York, Wiley.
- LOWEN, A., 1970, *Pleasure : A Creative Approach to Life*. New York, Coward-Mc Cann.
- MASLOW, A.H., 1962, *Toward a Psychology of Being*. Princeton, N.J., Van Nostrand.
- POLSTER, E. et M. POLSTER, 1973, *Gestalt Therapy Integrated*. New York, Brunner-Mazel.
- REICH, W., 1949, *Character Analysis*. 3^e éd., New York, Orgone Institute Press.
- ROGERS, C., 1961, *On Becoming a Person*. Boston, Houghton-Mifflin.

SUMMARY

Auto-development seeks to give back to the client the control of his development influenced by Rogers, Gendlin, Bugental and Gestalt. The author relates the events of his professional experience which lead him to set himself the following objective; insure that the participants are capable of transposing their experiences (apprenticeship) to their day-to-day life without outside help. With this intention, the author states the eight basic assumptions of his approach and the principal concepts which are : «instrumentation», process, recovering and responsibility.