

WILLIAM GLASSER, *États d'esprit — La puissance des perceptions*, Éditions Le Jour, Montréal, 1982.

François Leduc

Volume 8, numéro 1, juin 1983

Structures intermédiaires ou alternatives?

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/030174ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/030174ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue Santé mentale au Québec

ISSN

0383-6320 (imprimé)

1708-3923 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer ce compte rendu

Leduc, F. (1983). Compte rendu de [WILLIAM GLASSER, *États d'esprit — La puissance des perceptions*, Éditions Le Jour, Montréal, 1982.] *Santé mentale au Québec*, 8(1), 148–153. <https://doi.org/10.7202/030174ar>

**WILLIAM GLASSER, *États d'esprit – La puissance des perceptions*,
Éditions Le Jour, Montréal, 1982.**

Les Éditions Le Jour publiaient, il y a quelques mois, la traduction française d'un livre récent du psychiatre californien William Glasser (1982), sous le titre *États d'esprit – la puissance des perceptions*. Il m'aurait semblé injuste de me limiter à en faire la critique, car l'apport original de ce livre pourra être considérable pour ceux et celles qui sont familiers avec la question ou qui désirent utiliser des approches cognitives. J'ai aussi choisi de vous présenter une synthèse qui permette d'entrevoir sa contribution.

Rarement trouve-t-on en français un livre qui, traitant de la santé mentale et du comportement, s'appuie sur l'architecture psychologique de l'être humain. Une deuxième surprise agréable réside dans le fait que cette approche du comportement au moyen du contrôle des perceptions a su bien se démarquer des pièges réductionnistes des psychologies S-R fondées sur le pairage stimulus-réponse, et elle a pu ainsi reconnaître la pleine valeur du vécu intérieur.

Dès le début de l'ouvrage, le Docteur Glasser nous informe qu'il a adapté sa théorie à partir des travaux du psychologue William T. Powers sur le fonctionnement du cerveau humain. L'approche de W.T. Powers étant peu connue, il m'est apparu utile de la présenter à grands traits avant d'aborder à proprement parler l'adaptation que le Docteur Glasser en a faite.

Éléments de la théorie de William T. Powers

Dans un article récent, William T. Powers (1980) décrit les caractéristiques de son approche systémique de la conscience. Une approche systémique consiste en la construction d'un modèle

grâce à des diagrammes, comportant des blocs interreliés de façon telle qu'ils puissent bien expliquer les phénomènes étudiés avec ce modèle. Ces blocs représentent des entités ou des sous-systèmes qui ont chacun des propriétés individuelles. Appliquées au comportement humain, ces entités doivent être reliées entre elles de façons telles que cela puisse rendre compte de leurs interactions et de l'influence de l'environnement tant intérieur qu'extérieur sur le comportement de l'être humain.

L'apport de W.T. Powers fut de présenter en 1973 un système dont les entités représentées par les diagrammes ont été choisies soigneusement, non seulement pour se comporter comme il convient quand elles sont placées ensemble (comme les rouages d'un mécanisme), mais aussi pour leur conformité tant avec les indications anatomiques du système nerveux, les modèles physiques de l'organisme et de son environnement, et l'expérience subjective qu'avec la logique mathématique élémentaire.

Il postule l'existence dans le cerveau d'unités fonctionnelles (hypothétiques) qui entrent en interaction les unes avec les autres et avec l'environnement pour maintenir l'organisme dans un état d'équilibre physiologique et psychologique. Pour expliquer leur dynamisme, il utilise un concept issu de la cybernétique, celui du système de contrôle par feedback négatif. Pour comprendre ce type de contrôle, prenons l'exemple d'un thermostat servant à régler la température d'une pièce. Un niveau de référence est situé dans l'appareil et tout écart enregistré dans la température ambiante provoque la mise en marche du

système afin de réduire cet écart et d'amener la température perçue au niveau défini de référence.

Selon cette approche, nous aurions en nous un très grand nombre de schèmes de référence. Ceux-ci sont acquis tant par notre héritage génétique et ontologique que par notre éducation, notre culture et notre expérience subjective quotidienne. Notre équilibre serait donc atteint grâce à notre capacité (quelquefois très raffinée) de reconnaître, même «inconsciemment», l'écart entre notre schème de référence et une perception issue de notre expérience. Lorsque nous constatons un écart, c'est notre comportement, entendu ici dans son sens large, que nous mettons en branle de façon sélective afin de contrôler les perceptions qui nous viennent. Nous cherchons ainsi à modifier nos perceptions pour qu'elles s'ajustent et correspondent à nos modèles (points de référence) mentaux. Ces modèles sont personnels à chacun de nous et ils sont notre représentation des constantes qui constituent notre perception de l'univers et de nous-mêmes, y compris notre moi.

Cette utilisation d'un langage cybernétique nous renvoie à des notions d'informatique. Il faut ici seulement identifier une différence de marque : alors que la majorité des ordinateurs sont construits sur un mode digital (on-off, tout-rien), le modèle de Powers est analogique. Il est axé sur une représentation des perceptions qui est continue. Il s'agit ainsi pour notre organisme de percevoir constamment les modulations et les changements qualitatifs et quantitatifs des perceptions venant tant de notre corps que de l'extérieur, de les comparer à nos schèmes de référence et de déclencher des comportements qui nous semblent subjectivement appropriés pour réduire cet écart et ainsi chercher à rendre notre perception du monde extérieur identique à notre représentation subjective.

Notre comportement est donc intentionnel, en ce qu'il répond à la recherche d'adéquation avec nos critères et nos buts subjectifs. Ces signaux de référence sont des courants nerveux qui sont comparés avec les stimuli nerveux déclenchés par tous nos récepteurs sensoriels. L'approche systémique de Powers nous renseigne sur une hiérarchie des stations de comparaison. Chaque station supérieure tient compte des invariants des

stations inférieures et module leur signification. Voici l'ordre hiérarchique de nos stations de comparaison présenté de façon extrêmement succincte.

Les niveaux de perception

À un premier niveau, nos récepteurs sensoriels perçoivent l'intensité des stimuli. C'est, à proprement parler, notre seul contact direct avec le monde extérieur actuel. Au deuxième niveau, c'est la sensation, et elle se situe exclusivement à l'intérieur de notre cerveau. Dans ce système, les émotions sont considérées comme liées aux sensations. Au troisième niveau, nous décodons les configurations et nous agençons des sensations pour leur donner une forme ou pour décoder leur continuité. Au quatrième niveau, nous contrôlons les transitions, par lesquelles nous pouvons garder la constance d'un objet à travers son mouvement ou par un changement de point de vue. À un cinquième niveau, nous faisons le contrôle séquentiel et nous percevons les séquences de nos perceptions. Au sixième, nous contrôlons les relations et nous établissons la façon dont nous unissons des choses entre elles. Au septième niveau, nous contrôlons nos programmes et nous faisons des plans, des projets et nous agençons nos actions en vue de satisfaire notre intention. Au huitième niveau, cette station de comparaison contrôle nos principes. Il faut entendre ici nos principes de moralité, de valeur, de responsabilité par lesquels nous établissons des façons de faire nous permettant de négocier à la fois notre appartenance à une collectivité humaine et la satisfaction de nos besoins personnels. C'est ce niveau qui nous rendrait véritablement humain. Au neuvième niveau, nous contrôlons les concepts de nos systèmes inférieurs. Lorsqu'il y a conflit au huitième niveau ou plus bas, il est nécessaire de s'élever à un niveau plus haut pour clarifier ou remettre en question notre système conceptuel. Il s'agit ici d'un niveau pouvant impliquer une réorganisation de notre être.

William Glasser a ajouté, avec l'accord de Powers, semble-t-il, un dixième niveau, celui de la méditation. C'est le niveau où nous centrons notre attention sur une seule chose. Tout le reste devenant secondaire pour notre conscience, nous cessons d'exercer un contrôle sur quoi que ce soit, sauf sur notre idée ou sur notre action.

Ces niveaux de perception ne sont pas arbitraires et ils correspondent à des fonctions spécifiques de parties ou de structures de notre système nerveux. Ce système inclut les connaissances scientifiques tant sur les réflexes spinaux que les noyaux sensoriels, le cervelet, le «vieux cerveau», le thalamus et le système limbique et les aires du cortex cérébral, qu'elles soient spécifiques ou de nature associative. Nous référons le lecteur à l'ouvrage de Powers (1980) pour les correspondances anatomiques des stations de comparaison.

L'apprentissage

Un autre aspect intéressant de la théorie de Powers, c'est sa compréhension du système d'apprentissage. Il distingue trois niveaux. D'abord, il y a celui du traitement des nouvelles informations par lesquelles nous adaptons notre comportement sans changer véritablement nos programmes. La deuxième consiste en la réorientation, par laquelle nous altérons nos comportements sans toutefois changer nos principes. Le dernier décrit la réorganisation, grâce à laquelle nous modifions nos principes, soit en introduisant de nouveaux, soit en modifiant leur hiérarchie en termes de priorité ou de signification. Notre capacité de réorganisation est à la mesure de notre plasticité personnelle et constitue le processus même de la création par lequel nous concevons de nouveaux systèmes de contrôle de nos perceptions.

Cette présentation des notions sur la théorie de Powers est brève, mais elle permet d'en saisir certaines lignes de fond et surtout de mieux situer l'apport du Docteur Glasser.

La contribution du Docteur Glasser

Le livre *États d'esprit* a l'immense avantage de traduire dans un langage quotidien et quelque peu romancé la théorie de Powers en l'appliquant à de multiples situations pratiques. Il est de lecture facile et sa facture générale permet de bien assimiler cette nouvelle perspective sur le fonctionnement de l'être humain.

Alors que nous sommes constamment portés à imputer au monde extérieur la source de nos problèmes et à nous percevoir trop souvent comme des victimes innocentes de stimuli externes perturbants, le Docteur Glasser expose clairement comment, en tant qu'êtres vivants, nous

sommes entraînés par des forces intérieures, issues du jeu de nos perceptions.

Notre seul contact avec le monde extérieur actuel réside dans l'habileté de nos récepteurs sensoriels à capter l'intensité des stimuli. Dès ce premier niveau, l'information est transformée en impulsions bio-électriques et bio-chimiques et est comparée à des perceptions que nous avons acquises précédemment. Dès lors, nous entrons dans l'univers subjectif de la personne qui n'est rien d'autre qu'un construit personnel et une organisation subjective de la «réalité».

Aux prises avec nos besoins et nos désirs, nous modulons nos schèmes de référence de façon à pouvoir y répondre subjectivement. Nous comparons donc toute perception extérieure à nos schèmes de référence à travers nos multiples stations de comparaison. S'il y a une différence entre les deux perceptions, qu'elle soit positive ou négative, nous mettons en branle notre comportement et nous dictons à notre organisme des degrés de réactions et des niveaux de métabolisme pour que la perception extérieure soit modifiée et devienne conforme à notre schème intérieur. Fait intéressant, tous les états émotifs sont aussi considérés comme des comportements que nous adoptons en fonction de nos perceptions.

Les chapitres 2, 3 et 4 constituent une présentation facilement accessible des fonctions du «vieux cerveau» et du «nouveau cerveau». Le «vieux cerveau» constitue la «salle de contrôle» qui permet d'assurer le bon fonctionnement et l'homéostasie de toutes les fonctions physiologiques de notre corps. Son but essentiel est d'assurer notre survie, de maintenir notre éveil sexuel et de nous conserver en santé optimale. Lié à la coordination de notre environnement physiologique interne, il n'est sensible qu'aux éléments pouvant l'influencer. Il fonctionne jour et nuit, très souvent de façon automatisée, c'est-à-dire sans nécessairement être l'objet de notre attention consciente.

Le «nouveau cerveau», quant à lui, correspond au cortex cérébral et il est lié à la conscience de l'environnement et à la négociation constante qui doit s'opérer entre les conditions extérieures et les besoins intérieurs. Fonctionnant lui aussi sur le modèle du thermostat, il doit traiter des questions complexes et des enjeux souvent compliqués.

Il est aussi le siège de notre moi, c'est-à-dire de notre univers personnel fait de représentations mentales et de notre attention consciente. Il conditionne très souvent le «vieux cerveau» à agir selon ses propres impératifs.

Ce qui se produit à l'extérieur de nous n'a d'importance que dans la mesure où il s'établit un lien avec ce qui est déjà inscrit dans notre tête. C'est dire que les stimuli nous atteignent constamment et que notre choix réside dans notre volonté de garder ouvertes ou fermées nos stations internes de comparaison. Nos perceptions déterminent nos systèmes de contrôle de l'entrée de l'information. Nous percevons ce que nous cherchons à obtenir du monde extérieur et nous nous efforçons de faire coïncider cette perception avec une représentation déjà inscrite dans notre esprit.

Selon Glasser, cette capacité de modifier et d'améliorer notre monde lorsque nous contrôlons avec succès nos perceptions est l'une des qualités fondamentales qui nous distingue de la machine. En un tel cas, les comportements que nous déclenchons risquent d'être pertinents et de bien répondre tant à nos besoins qu'aux contraintes externes.

Les chapitres 6 et 7 traitent de façon pratique les notions de réorganisation, de réorientation et de nouvelles informations, ainsi que les neuf niveaux de perception développés par Powers.

L'application en santé mentale

C'est véritablement à partir du chapitre 8 et dans les suivants que les praticiens en santé mentale pourront y trouver de nombreuses applications cliniques. Le format de la synthèse nous y obligeant, voyons succinctement comment la théorie de William T. Powers est traduite concrètement par le Docteur Glasser.

Nous devons apprendre un fait brutal : nous vivons toujours dans deux mondes : notre univers personnel sur lequel nous pouvons exercer un contrôle assez vaste et le monde actuel qui nous est extérieur et sur lequel nous n'avons que peu de contrôle. Ceux qui croient que leur monde personnel constitue le monde actuel et que leur monde intérieur est le même que celui de tous ceux qui les entourent font une erreur et ils se placent dans un état constant de frustration. À être plus conscient de cette différence, nous

aurions davantage le souci de nous changer nous-mêmes et de mieux ajuster nos perceptions.

Cette dynamique entre ces deux univers donne lieu à des situations de conflit, de contrôle et de critique et elles sont abordées au chapitre 9. Le conflit surgit lorsque nous cherchons simultanément à établir un contrôle à partir de deux ou plusieurs niveaux de perception qui ne sont pas harmonisés. Le contrôle, quant à lui, apparaît lorsque nous cherchons à nous forcer ou à forcer quelqu'un à faire quelque chose. Ici, le Docteur Glasser mentionne le conflit habituel entre les prescriptions culturelles et les besoins personnels. Ultiment, un conflit grave et persistant engendre des comportements drastiques de réorganisation tels le suicide, le meurtre, la psychose ou des maladies psychogènes sérieuses.

À des degrés moindres, le Docteur Glasser distingue nettement la misère que nous choisissons et la misère que nous subissons. Selon lui, «le fait de comprendre que nous choisissons notre misère dans le but de réduire l'écart entre nos perceptions peut s'avérer la part de connaissance la plus puissante que nous pouvons acquérir». Nous pouvons apprendre à mieux moduler nos comportements et ainsi nous sentir mieux.

Le fait de déprimer, d'être anxieux, de se culpabiliser, sont des choix courants d'individus qui subissent une erreur perceptive importante. La psychose ou l'épisode psychotique sont aussi des choix répandus par lesquels la personne abolit les perceptions de son univers extérieur actuel pendant une période de temps plus ou moins longue.

Cette perspective va à l'encontre des courants de pensée stimulus-réponse (S-R), qui «prétendent que toute maladie constitue une réaction à quelque chose de physique, interne ou externe, qui a dérégulé notre machine biologique». Pour Glasser, il est malheureux que la «médecine adhère aveuglément à ce type de pensée alors que la grande majorité des maladies sont générées suite à un échec d'une réorientation ou d'une réorganisation perceptuelle au niveau psychique».

Il croit aussi que plusieurs maladies chroniques sont causées par une réorganisation inefficace. À l'inverse, un processus de guérison est très susceptible de se produire, même de façon «impossible», lorsque le «vieux cerveau», percevant bien

la nature de l'erreur, déclenche une réorganisation en vue de la réduire dans un ou plusieurs systèmes de contrôle physiologique vital. «Ce qui nous rend malade, ce n'est pas nécessairement l'agent extérieur, mais bien la réorientation énergétique de notre corps qui cherche à éliminer l'erreur produite par la perception que nous avons de l'intrusion de cet agent.»

Ainsi, selon lui, ceux qui choisissent de se réorganiser à l'aide de la maladie, bien que cela se fasse de façon tout à fait «inconsciente», préfèrent la perte d'un certain contrôle sur leur corps plutôt que la perte de certaines de leurs perceptions : «ils ne veulent pas être malades, mais une fois malades, ils préfèrent peut-être l'être plutôt que de faire face à leurs problèmes».

Dans ce processus conduisant à la maladie, le Docteur Glasser aborde en détail l'intoxication négative et les divers effets des drogues sur notre système perceptif.

Une intoxication négative consiste pour un individu à ingurgiter, à inhaler ou à s'injecter un produit toxique lorsque, ne se sentant pas bien suite à une erreur perceptive chronique, il désire soudainement ressentir un soulagement ou un profond plaisir.

Une description des effets perceptuels de l'héroïne, de l'alcool, des «valium», de la cocaïne et des amphétamines, de la caféine et de la nicotine, des barbituriques, de la marijuana, du LSD et de la mescaline est offerte au chapitre 12. Notons, entre autres, qu'il est injustifiable, pour le Docteur Glasser, «de paralyser, par des doses massives de médicaments, des individus (psychotiques) qui ont la malchance d'être incapables de solutionner leurs conflits et qui cherchent à y parvenir en se réorganisant».

Les chapitres 13 et 15 intéresseront ceux qui veulent appliquer cette perspective soit à eux-mêmes, soit pour aider les autres au moyen de la thérapie de la réalité et de la psychologie du contrôle des perceptions.

En terminant, quelques notes brèves sur l'intoxication positive. Celle-ci consiste en des façons de faire qui améliorent notre vue à tous les points de vue, et elles sont désignées sous le terme «méditation». Celle-ci serait l'outil par lequel nous accédons à notre système de réorganisation et à sa puissance potentielle. La clef de toute activité

méditative à très bas niveau d'erreur perceptuelle est d'accomplir une activité en nous acceptant nous-mêmes. C'est l'accès régulier au type de conscience engendré par un tel état d'esprit qui fait la différence.

L'état d'esprit méditatif et la modification de conscience qu'il opère constitue «le 'robinet' qui nous permet de recueillir la puissance potentielle générée par notre système de réorganisation et d'accroître considérablement les capacités de fonctionnement de notre système de comportement».

Commentaires

Il est intéressant de remarquer que cette vision psychophysiologique de l'être humain, développée par Powers et adaptée à la santé mentale et au champ clinique par Glasser, rejoint dans l'essentiel des notions identiques sur la perception de la réalité, développées par les physiciens contemporains de la relativité et de la mécanique quantique.

Cette vision du comportement, comme étant la résultante des jeux de comparaisons de nos perceptions, pourrait placer sans nuances la responsabilité de notre propre condition existentielle dans nos propres mains. En paraphrasant Glasser, il faut nettement distinguer entre la misère que nous choisissons, généralement «inconsciemment», et la misère que nous subissons. Une nette contribution de ce livre consiste justement à pouvoir se réapproprier et ainsi modifier plusieurs misères que nous imputons trop facilement à l'extérieur.

Il n'en demeure pas moins que cette approche, certes valable et très utile, tient peu compte de tous les enjeux socio-politiques et psychosociaux par lesquels nous sommes trop souvent manipulés. Nos perceptions de référence, par lesquelles nous jugeons constamment notre actualité, sont certes le produit de notre propre expérience, mais elles sont aussi souvent imposées de l'extérieur par des rapports de force d'autorité et de persuasion.

Le chemin de l'affranchissement, de la capacité de choisir et de la liberté assumée est un grand voyage intérieur, dans lequel il est fort précieux de connaître et d'utiliser ses ressources. Powers et Glasser nous en révèlent plusieurs pour notre bénéfice.

François Leduc, psychologue

RÉFÉRENCES

- GLASSER, William, 1982, *États d'esprit – la puissance des perceptions*, Montréal, Le Jour.
- POWERS, W.T., 1973, *Behavior : the Control of Perception*, Chicago, Adline.
- POWERS, W.T., 1980, *A Systems Approach to Consciousness*, New York, Plenum Press.

REMERCIEMENTS

L'auteur désire remercier Monsieur David Bélanger, psychologue au Laboratoire de psycho-physiologie du département de psychologie de l'Université de Montréal pour ses commentaires judicieux sur l'œuvre de W.T. Powers.

• • •

DOMINIQUE BRUNET, *La femme expliquée, L'histoire d'un truquage*, Montréal, Le Jour, 1982, 185 pages, bibliographie, carte, tableaux.

Ce n'est pas seulement le titre de l'étude de Brunet qui est ambitieux, c'est aussi son propos. D'une part, elle affirme l'existence avant le patriarcat de ce qu'elle appelle des sociétés matritistiques pour ne pas les nommer matriarcales car, dit-elle, «les principes de droit maternel absolu et de pouvoir autoritaire n'existaient pas» (p. 18). D'autre part, elle estime que Freud a commis deux erreurs : la première fut d'avoir tenté d'expliquer des phénomènes psychiques par des facteurs biologiques et la seconde, «celle-là inconsciente bien sûr, fut d'expliquer le psychisme féminin de façon subjective, à travers ses schèmes de pensée typiquement phallogocentristes au sens littéral du terme, utilisant le psychisme masculin comme point de repère pour décrire du féminin» (p. 89).

Schématiquement et idéologiquement, cette étude est construite sur le ton de la «théorie du complot»¹. Le premier tableau représente une histoire condensée du développement des sociétés depuis la préhistoire jusqu'à nos jours, à travers laquelle l'auteur cherche un coupable : «Cet aperçu historique du genre humain montre l'usurpation des gains et des droits de la femme par l'homme avec l'annihilation de celle-ci comme personne et la destruction systématique des travaux qu'elle avait accomplis lorsqu'elle était l'égal de l'homme» (p. 34). Le deuxième tableau est le procès du coupable, Freud, et sa condamnation : «Ainsi, tous les concepts freudiens concernant la sexualité féminine sont entièrement faux : la femme n'a aucune envie du pénis comme tel ; elle ne souffre pas d'un complexe de castration ; son clitoris n'est pas un appendice de nature inférieure ; la petite fille n'est pas bisexuelle et la dichotomie entre orgasme vaginal et clitoridien n'existe

pas...» (p. 113). Le troisième tableau est la conquête du changement des mentalités grâce à la resocialisation des femmes : «Bien que nous ne soyons que dans une période de transition entre un système patriarcal et un système égalitaire, beaucoup de changements ont déjà été effectués dans la condition féminine, en particulier au niveau législatif. Mais il reste toujours la mentalité des individus, femmes et hommes, à changer» (p. 143).

Qui trop embrasse mal étreint dit le proverbe.

Ainsi, pour avoir voulu, et de façon absolument linéaire, appréhender la totalité des dimensions de la condition des femmes, revaloriser le statut des femmes et qui plus est, – ce qu'elle reproche à Freud – naturaliser la féminité («... nous affirmons que la névrose chez la femme est due au contexte socio-culturel dans lequel elle vit et qui se trouve en disharmonie totale avec son état réel, propre, avec sa vraie nature» (p. 87), Brunet évacue trop de questions importantes et pose mal celles qu'elle formule. Son étude a pour effet de cristalliser certains malentendus relatifs à l'infériorité sociale des femmes au lieu de les clarifier. Brunet nous fait non seulement errer dans les théories anthropologique et psychanalytique mais, quant à la théorie féministe, elle nous confronte à un problème d'éthique politique au sens gramscien du terme, c'est-à-dire au sens de l'expression culturelle d'une dynamique de l'exercice du pouvoir par les femmes en tant que groupe social.

Par rapport à l'anthropologie, Brunet se réfère à des auteurs qui s'appuient principalement sur l'hypothèse de Engels qui, lui, s'appuyait particulièrement sur celle de Bachofen quant à l'existence avant le patriarcat de sociétés ni matriarcales, ni matritistiques, mais bien matrilineaires. Or, les