

Jacques Salzer

# Psychologie Humaniste et Vie Quotidienne

This paper concerns the relevance - and the effectiveness of the ideas of Humanistic Psychology as translated into every day life. The objectives of Humanistic Psychology, particularly in France, are often described as "therapy". This is a way of tracing back the roots and reasons for our present situation. Arising from that one develops the pleasure of full relationships and the joy of feeling oneself part of a caring group. But does that operate in ordinary life? Can I really develop my true self spending two hours a week every Wednesday in a group? What happens when a typist holds her employer's hand in a friendly manner?

It all comes down to the exercise of power. Who has the power? Developed individual or a boss who pays his/her salary, criticizes what they wear and uses his will to stay at a distance from them.

The theme of the British Conference of Humanistic Psychology was "Creating our World". We must face the reality that however much we may create our worlds within a humanistic group, outside we have to face the fact that the power may not be in ourselves. The little things in life that may be so important for us may be decided by someone else with power over us. The question is, how may we more equitably and more humanistically divide this power.

## **Qui a le Pouvoir?**

**ou**

**Les "Ego" sont-ils égaux devant la loi?**

La dernière conférence de l'Association Britannique de Psychologie Humaniste du 2 au 4 mars 1979 réunie à Buxton, Derbyshire, Angleterre, avait pour thème: "Creating Our World" ("Créer Notre Monde"). La Psychologie Humaniste peut-elle contribuer à créer notre monde? Est-ce en son pouvoir?

Le bulletin de l'association la définit comme le moyen **d'engendrer un mode de vie non seulement pour sa propre personne privée mais aussi en tant qu'être social, membre de la société**. Il la définit comme un ensemble de connaissances qui peut aider les individus à devenir plus conscients de leurs peurs ainsi que des contraintes qu'ils exercent sur eux-mêmes et de pouvoir faire avec pour arriver à développer le potentiel de chacun comme être humain pleinement épanoui.

L'objet de la psychologie humaniste, tel que je le constate dans les activités de groupe en France, est souvent annoncé comme "thérapie". Je définirais celle-ci comme un essai pour faire apparaître ce qui dans les racines de sa propre vie fait que quelqu'un est ce qu'il est aujourd'hui. Retrouver les sources d'expériences corporelles et verbales ayant inscrit en nous depuis l'enfance des attitudes et comportements. Voir s'ils pourraient être autres, plus proches de nos désirs. Comme une re-naissance, une ré-éducation de soi par soi-même et par la thérapie. Sur ce plan là l'apport de la Psychologie Humaniste me paraît certain. Vient s'y ajouter à mon sens tout le plaisir de la relation, de la fusion en groupe du vivre ensemble sur un mode où chacun est également reconnu dans son corps. D'où peut-être aussi cette possibilité de "s'épanouir". Mais l' "après-groupe"? Comment se fait le passage dans la vie quotidienne?

\* \* \*  
M'épanouir.

". . . De 20 h à 22 h tous les mercredis soirs. . ."

". . . En trois week-ends, les 12-13 janvier, 26-27 février et 18-19 mars, entre dix heures et dix-huit heures. . ."

". . . Un week-end et une soirée par mois pendant un an. . ."

Et après? Et entre les soirées et week-ends, ces temps exceptionnels où sous la responsabilité des animateurs on institue la loi du "ici on peut" (dire, crier, explorer soi et l'autre, se détendre, prendre conscience de son corps et de ses souvenirs, laisser émerger les émotions, danser, chanter, sourire, pleurer, accepter son corps et son image) . . . Souvent, l'animateur, ici, accepte mon corps et mon image, personne qui me comprend et à qui je peux me livrer. J'ai confiance. S'il y a un conflit dans le groupe, il restera l'arbitre, nous respectera tous. . . Il nous permettra de nous épanouir.

S'épanouir. Mais après? Après, dans la rue, quand je rencontrerai le regard froid et anonyme, distant et critique de celui qui me côtoie à l'arrêt d'autobus. . .

Quand l'inspecteur passera dans la classe, le contremaître dans l'atelier, le directeur dans le service, ne jugera-t-il que la compétence technique ou jugera-t-il aussi les gestes et le sourire, l'habillement et la voix, y repérant tous les signes d'une non conformité ou d'une différence.

Voici quelques témoignages, extraits d'interviews de participants à la suite de sessions de groupe.

". . . Ici, pendant trois jours, nous avons fait l'apprentissage de relations autres. Nous nous sommes tutoyés. Nous avons eu de la considération les uns pour les autres. Nous avons eu des conflits. Nous avons essayé de les comprendre. Et cela n'a pas nuit aux relations entre nous. Chacun a existé selon son envie en s'habillant comme il le souhaitait et en se révélant avec ce qu'il voulait bien donner aux autres.

Mais, demain, moi, quand je retournerai dans l'entreprise où je travaille,

à T. . . , je remettrais ma cravate, parce que je sais que là-bas c'est l'habitude. Et que mon directeur ne comprendrait pas. . . Enfin, bref, je crois que les choses que nous avons apprises ici, cette manière de se regarder, de se parler plus librement, je ne pourrais pas les faire de la même manière ailleurs: enfin, bref, je n'y vois pas très clair. Je ne fais pas le lien. . ."

". . . Demain matin, au boulot, mon patron, je ne pourrais pas aller le regarder dans les yeux comme ça (geste) ou lui serrer la main chaleureusement ou lui caresser les cheveux. Il y a le groupe et l'extérieur. . . Mais je voudrais garder quelque chose de ça demain, certainement".

". . . Je suis content(e) d'avoir fait ces expériences dans les groupes. . . Mettre son corps à l'aise. . . Je trouve que ça peut être fait en famille, mais par exemple, si c'est dans le train, l'autobus. . . moi j'ose pas m'y mettre quoi. . . J'ai à la fois envie d'être bien et n'ose pas par peur de choquer les autres (à cause des normes sociales. . .), j'ai du mal à me mettre à l'aise dans ces situations. . ."

". . . Je suis secrétaire. J'ai suivi beaucoup d'activités de groupe. Je continue à aller toujours au bureau. Quand mon chef me donne le courrier à taper et qu'il me dit que c'est urgent, quand il me regarde d'un drôle d'air lorsque je ne suis pas habillée comme il voudrait (trop de couleurs ou pas assez, ou. . .) je m'interroge. On m'avait dit qu'il était important que je trouve mon propre rythme et que je m'accepte dans mon corps. Mais là, je ne peux pas choisir. . ."

Ainsi, alors que l'on parlait de s'épanouir, de développer son potentiel humain, on rencontre soudain **l'autre**, différent de moi. Et voilà que nous travaillons ensemble et que nous avons des pouvoirs différents. Pour ce directeur-là, tel est peut-être le moyen qu'il a trouvé dans sa fonction et son autorité de s'épanouir et de se développer. Mais, là, tout d'un coup son désir à lui va à l'encontre de mon désir à moi. Et que faire lorsqu'il y a des désirs contradictoires. . . ?

Si je continuais à m'identifier à la secrétaire qui disait cela, j'aurais deux choses à souhaiter:

### **I - Réintroduire l'analyse du pouvoir, dans la Psychologie Humaniste**

Qui a le pouvoir de décider dans un groupe social, quel qu'il soit? Tant que, parmi les repères de conscience de soi dans son corps, on n'ajoute pas le pouvoir que j'ai (ou pas), dans l'organisation de la vie sociale, de choisir ce que je vais faire de mon temps et de mon rythme, de répondre aux besoins essentiels de survie de mon corps (se nourrir, boire, manger, se chauffer, se vêtir. . .), on entretient une illusion qui est que **je pourrai tout choisir**. Cependant, je ne peux prétendre m'épanouir tout(e) seul(e). Aujourd'hui, comme avant, je vis avec d'autres. Et même "leur ressembler" peut devenir

un besoin essentiel.

Etre bien dans sa peau. Quelle est cette parole étrange? Parole qui a oublié que je vis aussi avec d'autres qui, à certains moments et même au-delà ont pouvoir sur moi et sur ma peau (qui m'arrêtent ou pas, selon ma couleur et mes cheveux dans les contrôles de police). Parole qui a oublié que certains corps exécutent des tâches beaucoup plus pénibles que d'autres, souvent avec des revenus très inférieurs sous la contrainte de rythmes et de contrôleurs du corps.

Mais je peux réagir bien sûr. Je ne suis pas dépendante. Je peux affirmer mon moi en "adulte", comme dit l'analyse transactionnelle. . . Et si le chef de service n'est pas d'accord avec moi, lui il reste et c'est moi qui pars. Lui, il a 8.000F par mois et moi 2.600 (comme 1/3 de la population active française, soit près de sept millions de personnes). Le revenu que nous avons chacun permet-il de "développer" nos corps de la même manière? Pouvons-nous **Choisir** le même "**Epanouissement**"? Il semble même parfois que j'exécute des tâches beaucoup plus pénibles que ce chef de service, dans la vie quotidienne. Pourtant nous faisons partie du même vaste humanisme.

Comment intégrer tout ceci dans ce vaste projet humaniste?

Moi, affirmant mon désir, je serais renvoyée, je me retrouverai dehors à 20 ans, à 40 et parfois à 50. . ."

Ainsi parlerait peut-être la secrétaire dont le témoignage apparaissait plus haut.

Il ne s'agit pas pour moi de vanter à partir de ce constat là "la liberté" ou "la coercition", "l'indépendance individuelle" ou "la rigueur légale". Je voudrais que la psychologie humaniste reconnaisse parallèlement à l'"autonomie" (se nommer soi-même) l'**Inter-dépendance** profonde de toutes personnes vivant ensemble et assumant des désirs parfois contradictoires. Qu'elle reconnaisse combien le pouvoir des uns va parfois à l'encontre de l'épanouissement des autres. Et que c'est parfois **en limitant ses propres désirs de pouvoir**, que l'on peut faire émerger dans la vie quotidienne l'accès des autres à leur épanouissement.

Mais il y a à accepter l'impossibilité et l'illusion totale qui serait de croire que, vivant ensemble, chacun pourrait à tout instant s'épanouir complètement, réalisant à la fois tous ses désirs et en même temps celui de l'autre. C'est rare. C'est là que l'alternance de pouvoir, l'alternance de désir, le balancement entre "toi et moi", le renoncement à certaines choses de moi pour te laisser la place et réciproquement à d'autres moments, me semble fondamentale. Comment se réalise l'équilibre des pouvoirs, des désirs et des renoncements, dans la vie quotidienne, en dehors du "groupe" de formation ou de thérapie? Car quel serait le sens de toutes ces valeurs dans un monde extérieur où **La Loi** continue d'être **La Loi** du plus fort (en savoir, en relations, en propriété, en séduction, en armes, en force physique. . .) et l'animateur travaille avec la personne hors de son contexte, sans toujours savoir ce qu'elle possède et

ce qui lui manque dans les lieux où elle vit. Il se penchera sur elle sans se pencher sur son entourage. Or, comment "soigner" de manière complète une personne sans "soigner" les lois de son entourage.

Il s'agit bien de bâtir ici la rencontre entre les désirs révélés par la psychologie et les pouvoirs de les réaliser émergeant de la réalité matérielle des corps dans leur environnement.

## II - Etendre et diffuser les projets de la Psychologie Humaniste

Oui, parce que au delà des intentions de principe, j'ai vu vivre concrètement dans des communautés et des activités de groupe liées à la Psychologie Humaniste, de grandes souffrances et de grandes joies exprimées et partagées, une égalité profonde dans le plaisir de s'accepter mutuellement dans son corps et de se faire plaisir réciproquement, de dire et faire tout en reconnaissant les différences sans nier ou écraser certains.

D'avoir osé essayer cela, je dis merci à la Psychologie Humaniste. Mais. ajoutons-y le "hors du groupe". . . dans la vie quotidienne. . . à l'échelle internationale. . . pour quand? Car le temps est un temps partagé. Comme l'espace. A six milliards et bientôt sept milliards d'êtres humains, la "psychologie" **ne peut seule transformer le monde**. La répartition concrète dans l'économie quotidienne de l'accès aux pouvoirs de réalisation de ses désirs en est le complément indispensable.

**Créer notre monde** était le thème de la conférence de Psychologie Humaniste de l'Association britannique en Angleterre. Aux vœux de corps heureux du projet humaniste, il faudra un jour ajouter la réponse à la question: **y a-t-il une loi heureuse de répartition des pouvoirs? Qui décidera pour les petites choses quotidiennes, pour toi, pour moi, pour l'autre . . . ?**

Dans le prochain numéro: **y a-t-il une loi heureuse de répartition des pouvoirs?**  
Ou Le monde dans lequel j'aimerais vivre.

---

TO JANE

"... it sometimes feels very difficult to keep on believing in the divinity of all beings when they happen to be kids breaking bottles and telephone kiosks, or teenagers knifing Asians to death, or kicking their heads in, or old ladies making bitchy conversation about neighbours in the bus queues. But it can feel all right too; and it can ~~all~~ be loved in the way one loves and forgives children, and oneself of course . . . ." RICHENDA POWER.