

MARTIN  
**SELIGMAN**

Le père de la psychologie positive

CHANGER,  
OUI, C'EST  
POSSIBLE

Travailler ses forces, accepter ses limites





Changer, oui, c'est possible

DU MÊME AUTEUR  
AUX ÉDITIONS J'AI LU

*La fabrique du bonheur*  
*Apprendre l'optimisme*

MARTIN SELIGMAN

Changer,  
oui, c'est possible

Travailler ses forces,  
accepter ses limites

Traduit de l'anglais (États-Unis)  
par André Demets



*Titre original*  
WHAT YOU CAN CHANGE  
AND WHAT YOU CAN'T  
The Complete Guide to Successful Self-Improvement

© 1993, 2007 by Martin E.P. Seligman

Première publication en langue originale par Alfred A. Knopf,  
a division of Random House, Inc. New York

*Pour la traduction française*  
© 1995, 2012, Les Éditions de l'Homme,  
division du Groupe Sogides Inc.,  
filiale de Quebecor Media, Inc. (Montréal, Québec)

---

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À NICOLE DANA SELIGMAN

*Née le 26 août 1991,  
à la fin d'une semaine durant  
laquelle les Hommes ont changé ce qui,  
tout au long de ce siècle, semblait immuable.  
Elle est née dans un monde nouveau.*



*Mon Dieu, donne-moi la Sérénité d'accepter  
les choses que je ne puis changer,  
le Courage de changer les choses que je peux,  
et la Sagesse d'en connaître la différence.*

*Prière de la sérénité  
REINHOLD NIEBUHR, 1934*



# PREMIÈRE PARTIE

## PSYCHIATRIE BIOLOGIQUE CONTRE PSYCHOTHÉRAPIE ET AUTOPERFECTIONNEMENT



## CHAPITRE UN

# Ce qui change Ce qui ne change pas

Deux conceptions se heurtent dans le monde actuel. Nous vivons, d'une part, à l'heure de la psychothérapie et de l'autoperfectionnement. Nous sommes des millions à lutter afin de nous transformer : nous suivons des régimes, nous pratiquons le jogging, nous nous livrons à la méditation. Nous adoptons de nouveaux modes de réflexion pour neutraliser nos dépressions. Nous utilisons la relaxation pour réduire notre stress. Nous nous exerçons à développer notre mémoire et à quadrupler notre vitesse de lecture. Nous appliquons des méthodes draconiennes pour cesser de fumer. Nous élevons nos filles et nos garçons de la même façon, peu importe le sexe. Nous affichons nos penchants ou tentons de devenir hétérosexuels. Nous nous efforçons de perdre notre goût pour l'alcool. Nous cherchons plus de sens à nos vies. Nous espérons augmenter notre longévité.

Nous y réussissons parfois. Mais trop souvent l'autoperfectionnement et les psychothérapies échouent lamentablement. Et le prix à payer est alors énorme. Nous estimons n'être plus bons à rien. Nous nous sentons coupables et éprouvons de la honte. Nous croyons n'avoir aucune volonté et nous nous considérons comme des ratés. Nous renonçons au changement.

*Thérèse, comme des dizaines de millions d'Américaines et d'Américains, est désespérée ; elle estime, bien à tort,*

*être une ratée. Après dix ans d'efforts à essayer par tous les moyens de perdre du poids, elle considère être plus mal en point qu'avant.*

*Il y a dix ans, à la fin de ses études universitaires, Thérèse pesait 80 kg. Elle est arrivée, quatre fois depuis lors, à descendre sous les 60 kg ; programme des Weight Watchers, Nutri/système, six mois de traitement chez un psychothérapeute du comportement et, l'année dernière, l'« Optifast ». À chacun de ses régimes, grâce à beaucoup d'efforts, son poids chutait rapidement. Mais chaque fois, elle reprenait vite tous les kilos perdus, et d'autres encore. Thérèse pèse maintenant 90 kg et a renoncé à maigrir.*

Les adeptes de l'autoperfectionnement, persuadés que nous pouvons tout changer, estimeront que Thérèse doit pouvoir gagner sa lutte contre l'obésité malgré ses criants échecs antérieurs. Il y a, par ailleurs, ceux qui pensent que Thérèse ne peut réussir. L'heure n'est pas seulement celle de l'autoperfectionnement et des psychothérapies, elle est également celle de la psychiatrie biologique. Avant la fin du siècle, la carte du génome humain aura, en effet, été dressée. Les processus cérébraux sous-jacents à la sexualité, à l'ouïe, à la mémoire, au fait d'être gaucher et à la tristesse sont déjà connus. Des médicaments psychoactifs – des agents externes – calment nos peurs, soulagent nos cafards, nous font voir la vie en rose, font passer nos manies et disparaître nos psychoses beaucoup plus efficacement que nous ne pourrions le faire nous-mêmes. Notre personnalité propre – notre intelligence, nos talents musicaux, même nos sentiments religieux, notre conscience (ou son défaut), nos options politiques, notre exubérance – est le produit de nos gènes, contrairement à ce que s'imaginaient la plupart des gens il y a une vingtaine d'années. Les personnalités de jumeaux identiques élevés séparément sont étrangement similaires, aussi semblables que le sont leurs tailles et leurs poids. À l'heure de la psychiatrie biologique, il semblerait donc

que nos gènes s'opposent fréquemment à nos efforts, même les plus ardues, à provoquer un changement.

Mais l'opinion que tout est génétique et biochimique et que rien ne peut être modifié n'est pas toujours valable. Nombre d'individus dépassent leur QI, ne « réagissent » pas aux médicaments, changent radicalement d'existence, survivent à un cancer en phase « terminale », ou défient les hormones et les circuits cérébraux qui « régissent » le désir sexuel, la féminité ou les pertes de mémoire.

Comme bien d'autres, Clément n'a pas tenu compte de la croyance populaire voulant que ses problèmes étaient d'ordre « biologique » et a trouvé une psychothérapie adéquate dont les résultats furent rapides et permanents.

*Clément, un concepteur de logiciels, souffrait, environ chaque semaine, de crises de panique soudaines et inattendues. Son cœur se mettait à battre la chamade, il perdait le souffle et se sentait mourir. Après une soixantaine de minutes de terreur, la panique se calmait. Clément se soumit pendant quatre ans à une psychanalyse qui lui fit pénétrer l'univers de son enfance et les sentiments d'abandon qui le peuplaient ; le traitement ne calma pas pour autant ses crises. Pendant toute une année, il ingéra de fortes doses de Xanax (un tranquillisant à base de prazolame). La fréquence des crises de panique diminua : Clément n'en souffrait plus qu'une fois par mois, mais il était si somnolent qu'il perdit deux de ses meilleurs clients. Aussi renonça-t-il au Xanax et les crises reprirent de plus belle. Il y a deux ans, il participa à 10 séances de psychothérapie cognitivo-comportementale adaptée à son affection. Il apprit à ne plus considérer les symptômes d'anxiété (c'est-à-dire les pulsations cardiaques accélérées, les difficultés respiratoires) comme catastrophiques et précurseurs d'une crise cardiaque. Il n'a plus, depuis lors, ressenti de panique.*

Tandis que s'affrontent les concepts de psychiatrie biologique et d'autoperfectionnement, une solution devient apparente. Il y a des choses en nous qui peuvent être

modifiées, d'autres qui ne peuvent pas l'être et d'autres encore que l'on peut changer mais fort difficilement. Que pouvons-nous réussir à changer en nous ? Quels sont les changements impossibles ? Comment se fait-il que Thérèse ait échoué et que Clément ait réussi ? Quand pouvons-nous vaincre nos caractéristiques biologiques ? Quand notre destin dépend-il de ces caractéristiques ? Voilà les questions primordiales auxquelles j'essaie de répondre dans le présent ouvrage.

De nos jours, la notion de changement n'est plus une inconnue. Mais elle est surtout consignée dans la littérature technicoscientifique et a souvent été oblitérée par les milieux commerciaux, thérapeutiques et politiques. Il y a déjà longtemps que les béhavioristes ont diffusé à travers le monde l'idée que tout peut être modifié – l'intelligence, la sexualité, les humeurs, la masculinité ou la féminité. Les psychanalystes prétendent toujours qu'avec des efforts suffisants d'introspection, il est possible de modifier sa personnalité. La gauche marxiste, les tenants du « politiquement correct » et les groupes d'entraide ont repris le refrain en chœur. Par contre, l'industrie pharmaceutique, les biologistes dressant la carte du génome humain et l'extrême droite politique soutiennent que notre caractère est immuable, que nous sommes prisonniers de nos gènes et des composantes chimiques de notre cerveau et que rien – surtout pas nos humeurs, notre intelligence et nos caractéristiques sexuelles – ne peut être modifié sans l'intervention de médicaments puissants, de manipulations génétiques ou de chirurgie cérébrale. Ce ne sont là que des mensonges d'origine idéologique.

Voici quelques faits relatifs aux changements que vous pouvez obtenir :

- La panique peut être facilement apaisée, mais ne peut être guérie à l'aide de médicaments.
- Les « dysfonctionnements » sexuels – la frigidité, l'impuissance, l'éjaculation précoce – peuvent être soignés facilement.

- Nos humeurs, qui peuvent ravager notre santé physique, sont aisément contrôlables.
- La dépression peut être guérie par de simples changements dans la façon de prendre conscience des choses ; certains médicaments peuvent aussi vous soulager. Elle ne peut pas être guérie par une introspection dans l'univers de votre enfance.
- L'optimisme est une technique qui s'apprend. Une fois acquise, celle-ci augmente votre rendement professionnel et améliore votre forme physique.

Voici maintenant quelques faits relatifs à des changements impossibles :

- À long terme, les régimes alimentaires ne servent presque jamais à quoi que ce soit.
- Il est très difficile de faire en sorte que les enfants se développent sans être marqués par leur sexe.
- Aucun traitement connu n'accélère le cours normal du rétablissement des alcooliques.
- L'homosexualité ne peut pas se transformer en hétérosexualité.
- Le fait de revivre les traumatismes de l'enfance ne résout pas les problèmes de personnalité de l'adulte.

Pour se sentir bien avec ce qui ne peut être changé en nous, la première chose à faire, et que l'on a trop souvent tendance à négliger, est de savoir ce qui ne voudra pas céder en nous. Mais cela n'est pas tout ; il y a généralement des moyens de s'en sortir. Ce qui fait le succès d'une existence consiste souvent à tirer le meilleur parti d'une situation malencontreuse. Mon intention n'est donc pas seulement de souligner ce qui est difficile à modifier en nous, mais aussi de révéler des techniques pour venir à bout de ces choses que nous ne pouvons changer.

Le présent ouvrage est le premier manuel précis et factuel sur ce que l'on peut ou non modifier en soi. Comme je vais montrer dans cet ouvrage que tant d'affirmations

claironnantes sur l'autoperfectionnement, la psychothérapie, les remèdes pharmaceutiques et la génétique sont mensongères, et que, quoi que vous fassiez, certaines choses sont immuables en vous alors que d'autres peuvent se modifier facilement, il est important que vous en sachiez plus sur mes qualifications.

J'ai consacré les trente dernières années à étudier les questions touchant la « plasticité », ce qui, dans le jargon universitaire, désigne ce qui change et dans quelle mesure. J'ai travaillé des deux côtés de la barrière. Ma carrière universitaire a débuté dans le domaine prétentieusement nommé « apprentissage ». La psychologie de l'apprentissage, comme la plupart des sciences sociales dans les années 1960, était essentiellement environnementale, son idéologie étant une réaction aux cauchemardesques théories génétiques du nazisme. En organisant correctement récompenses et punitions, la théorie de l'apprentissage tenait debout et les organismes soumis à nos expériences (pigeons, humains adultes, rats, singes rhésus ou bambins – que nous appelions tous les « S » pour « sujets », tant cela avait peu d'importance) assimilaient tout ce que nous voulions leur apprendre.

Les années passées dans le laboratoire d'apprentissage m'ont cependant montré que les organismes n'apprenaient pas tout, quelque ingénieuse que fût la mise au point de l'expérience. Les rats n'apprenaient pas que certains sons annonçaient du poison ; les pigeons n'apprenaient pas à picorer certaines touches qui leur évitaient de recevoir une décharge électrique. (Les êtres humains sont encore plus résistants aux changements – mais nous en reparlerons.) Dans mon premier livre, *The Biological Boundaries of Learning* (1972) (Les limites biologiques de l'apprentissage), j'ai avancé une théorie, « l'état de préparation », selon laquelle la sélection naturelle détermine ce que nous pouvons ou ne pouvons pas apprendre. L'évolution, agissant par l'entremise de nos gènes et de notre système nerveux, nous permet de changer facilement certaines choses et rend pratiquement impossible d'en changer d'autres.

Ayant bien présentes à l'esprit ces contraintes que l'évolution impose à l'apprentissage, j'ai dû choisir avec soin mes problèmes. J'étais et suis toujours une bonne âme convaincue. Je voulais découvrir des remèdes aux souffrances, laissant à des esprits plus purs la recherche de la connaissance pour la connaissance. Certaines souffrances psychologiques me paraissaient immuables, incontournables, pour des raisons biologiques. D'autres problèmes me semblaient plus malléables et plus solubles si je faisais suffisamment preuve de patience, d'énergie et d'intelligence. Il fallait que je trouve les problèmes « plastiques » sur lesquels travailler.

J'ai choisi de me pencher sur l'incapacité de s'en sortir, la dépression et le pessimisme. Chacun de ces problèmes, d'après moi, pouvait faire l'objet d'un apprentissage et d'un « désapprentissage ». En 1975, je publiai *Helplessness : On Depression, Death and Development* (L'incapacité de s'en sortir : la dépression, la mort et le développement). La thèse du livre montrait comment cette incapacité était acquise à la suite d'événements malheureux et contrôlables et à quel point cette attitude pouvait dévaster toute une existence. Mon livre intitulé *Learned Optimism*<sup>1</sup>, paru en 1991, défendait un point de vue tout à fait opposé. Il expliquait clairement le résultat de quinze années de recherches aboutissant à deux conclusions : la première, négative, voulant que des habitudes pessimistes aboutissent à la dépression, freinent les performances et minent la santé physique ; la seconde, positive, montrant que le pessimisme peut être « désappris » et qu'avec sa disparition, la dépression, les contre-performances et les troubles de santé disparaissent progressivement. Mon programme actuel de recherches tend à essayer de prévenir la maladie mentale la plus coûteuse aux États-Unis, la dépression, plutôt que d'attendre qu'elle se soit déclarée avant de la soigner. Cela est tout à fait conforme à l'esprit de l'heure, qui valorise l'autoperfectionnement et la psychothérapie.

---

1. *Apprendre l'optimisme*, InterEditions, 1994. Nouvelle édition : *La Force de l'optimisme*, 2008.

Dans le présent ouvrage, j'insiste sur le besoin de dire la vérité à propos de la psychologie et de la psychiatrie. Aussi vaudrait-il mieux que je commence par exposer mes inclinations et mes antécédents.

**La nature de la bête.** Ce livre a pour sujet les « bêtes » psychologiques : la dépression, l'angoisse, la stupidité, la méchanceté, le stress traumatique, l'alcoolisme, l'obésité, la « perversion » sexuelle. Quand je n'étais encore qu'un théoricien novice de l'apprentissage, je savais que je m'attaquais à ces « bêtes ». Je ne réalisais pas encore que, pour bien les comprendre, il me fallait tenir compte d'un autre sujet : la bête humaine.

Mon idéologie d'alors me faisait croire que l'environnement était le seul responsable des « bêtes » psychologiques. La stupidité est due à l'ignorance ; offrez suffisamment de livres et d'enseignement et vous guérez la stupidité. La dépression et l'angoisse sont les résultats de traumatismes, surtout de mauvaises expériences durant l'enfance ; évitez ce genre d'expériences, élevez les enfants loin de l'adversité et vous éviterez des dépressions et des angoisses futures. Les préjugés sont les fruits empoisonnés de l'inconnu ; apprenez aux gens à se connaître et vous éliminerez les préjugés. Les « perversions » sexuelles sont causées par les répressions et les refoulements ; permettez le défoulement et l'hétérosexualité régnera vigoureusement !

Mon inclination actuelle me fait penser que tout cela, si ce n'est pas entièrement faux, n'en est pas moins fort incomplet. La longue histoire évolutionniste de notre espèce est aussi en partie responsable de nos stupidités, de nos peurs, de nos tristesses, de nos crimes, de nos désirs sexuels et de bien d'autres choses encore. Le fait d'être des humains s'ajoute à tout ce qui nous arrive pour nous accabler de « bêtes » psychologiques ou pour nous protéger d'elles. Pour comprendre et combattre des effets aussi malfaisants, il nous faut affronter la « bête » humaine.

**Non aux vaches sacrées.** Mon livre se situe sur la frontière qui sépare deux conceptions politiques. Il y a d'un côté la faction raciste de la droite qui espère ardemment

que l'intelligence, la féminité et la criminalité sont toutes d'origine génétique. Il y a d'autre part les nombreux « libéraux » des années 1960, aujourd'hui grisonnants, et leurs héritiers « politiquement corrects » arpentant les campus, qui condamnent tous ceux qui osent critiquer les victimes. Selon eux, les échecs de ces dernières ne peuvent leur être reprochés, car ils sont le résultat de la pauvreté, du racisme, d'une mauvaise éducation, d'un système injuste, de privations, de carences affectives, et d'un tas d'autres choses dont elles ne sont pas responsables.

Je n'ai aucune attache, ni avec la droite ni avec la gauche. Leurs vaches sacrées et leurs conclusions m'exaspèrent. Je ne suis attaché qu'aux arguments raisonnés, aux opinions originales qui méritent l'attention, aux évaluations réfléchies des preuves. Je réalise qu'une bonne partie de ce que je vais exprimer dans le présent ouvrage apportera parfois de l'eau au moulin de l'une ou l'autre des deux factions. Je crois que le fait d'affronter la bête entraîne à émettre des opinions impopulaires. Lorsque les preuves désigneront des causes génétiques, je le dirai. Lorsque les preuves accuseront un environnement malsain ou un milieu familial défaillant, je le dirai. Lorsque les preuves expliqueront l'immuabilité d'une situation, je le dirai. Et lorsque les preuves montreront des moyens efficaces de changement, je le dirai également.

**Les études de résultats comme meilleures preuves.** Supposons un instant que l'on prédise une épidémie de rubéole. Vous êtes enceinte et vous savez que cette maladie provoque des malformations congénitales. Deux vaccins sont disponibles en pharmacie, le Measex et le Pneuplox. Une star de Hollywood déclare au petit écran qu'elle a été vaccinée au Measex et qu'elle n'a pas été atteinte de rubéole. Une athlète olympique témoigne également en ce sens. Votre meilleure amie a entendu dire le plus grand bien du produit. De leur côté, les fabricants du Pneuplox ne font pas de publicité. On a, par contre, soumis le produit à des tests appelés *étude de résultats*. On l'a administré à 500 personnes dont 2 seulement ont attrapé la rubéole par la suite. Cinq cents autres personnes ont reçu une

vaccination fictive et vingt-huit d'entre elles ont contracté la maladie. Imaginez maintenant que le Measex n'ait pas été soumis à un test semblable. Quel vaccin allez-vous choisir ? Bien sûr, celui qui a fait l'objet d'un rigoureux contrôle des résultats.

Vous faire une idée sur la qualité des cours d'autoperfectionnement, d'une psychothérapie et de remèdes qui vous sont destinés, à vous ou à un membre de votre famille, n'est pas chose facile. Les groupes et entreprises qui en font la promotion sont en effet riches et influents et essaient de vendre leurs « marchandises » à l'aide de puissants moyens de persuasion : témoignages, dossiers médicaux, bouche à oreille, recommandations (« Mon médecin est le meilleur spécialiste de la région en la matière »), toutes formes astucieuses de publicité. Et, comme pour le choix d'un vaccin ou de la chimiothérapie plutôt que des radiations pour traiter un cancer, se fier à toute cette publicité n'est pas une bonne façon de décider du choix d'un régime amaigrissant ou d'un centre de désintoxication pour votre père alcoolique ou d'un médicament plutôt que d'une psychothérapie pour soigner une dépression. Les études de résultats, souvent disponibles de nos jours, sont de bien meilleurs critères.

Jusqu'à récemment, les tenants de l'autoperfectionnement et ceux de la psychiatrie biologique ont utilisé différentes formes de preuves dans le conflit qui les oppose. Les psychiatres biologistes commencèrent par des études de cas puis passèrent aux études de résultats, en comparant un groupe traité avec un médicament à un autre auquel on donnait une pilule de sucre, un placebo. Les partisans de l'autoperfectionnement et de la psychothérapie se basent encore, pour la plupart, sur des études de cas individuels et des témoignages : photos « avant et après » d'une personne obèse, le cas spectaculaire d'un joueur de football professionnel membre des Alcooliques anonymes, le cas de la guérison soudaine d'une profonde dépression après une confrontation orageuse du malade avec sa mère. Les études de cas font l'objet de lectures captivantes, mais n'ont que peu de valeur d'un point de vue clinique et ne sont souvent

qu'une preuve intéressée. Le « vendeur » présente un cas qui témoigne de l'efficacité de son « produit ». Vous ne saurez jamais le nombre d'échecs encourus.

L'évaluation des changements s'est récemment affinée. Quand feu Gerald Kerman devint directeur de l'ADAMHA (l'Administration gouvernementale des États-Unis sur l'alcool, les toxicomanies et la santé mentale) sous la présidence de Jimmy Carter, il soutint que les psychothérapies devaient être soumises à des évaluations aussi sévères que celles imposées par la FDA (Office du contrôle pharmaceutique et alimentaire des États-Unis) aux produits pharmaceutiques. Il assura le financement d'études comparatives pour les médicaments et pour les psychothérapies. Une grande partie des connaissances actuelles des professionnels de la psychologie et de la psychiatrie découle de nombre de ces études fouillées et coûteuses. Mais le grand public n'en a pas connu grand-chose à cause, notamment, du pouvoir des associations de psychothérapeutes et de fabricants de produits pharmaceutiques. Nous pouvons maintenant affirmer en toute confiance que, dans de nombreux cas, certaines psychothérapies sont efficaces et d'autres ne le sont pas. Cette technique comparative a eu peu d'effets dans le secteur de l'autoperfectionnement, mais quand j'émettrai des jugements sur l'efficacité d'une méthode, je me baserai surtout sur des études de résultats. J'utiliserai souvent des études de cas pour illustrer des points importants, mais uniquement si leurs résultats sont confirmés par des preuves plus substantielles.

Voilà donc mes inclinations. Maintenant que vous les connaissez, vous devriez aussi connaître les vôtres. Quels sont vos préjugés latents envers l'autoperfectionnement ? Pensez-vous que la psychothérapie peut modifier la plupart de vos traits de caractère ? Ou estimez-vous que votre personnalité est immuable ? Êtes-vous d'avis que vos actes sont dictés par un choix personnel, par votre environnement ou par vos gènes ?

Lisa Friedman Miller, qui a conçu l'enquête suivante, l'a soumise à des milliers de personnes afin d'analyser dans

quelle mesure des points de vue différents sur le changement sont liés aux émotions et aux penchants politiques. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses au questionnaire, mais vos résultats vous indiqueront votre position envers le problème crucial du changement. Encerclez la réponse qui correspond le mieux à votre point de vue. Cet exercice vous prendra moins de cinq minutes.

## QUESTIONNAIRE DE PLASTICITÉ HUMAINE

Théo fait des courses dans un grand magasin et voit un chandail qui lui plaît. Il se rend à la cabine d'essayage et s'aperçoit que le prix dépasse ses moyens. Théo enfle son veston par-dessus et sort du magasin sans payer.

### **Qu'est-ce qui intervient dans le geste de Théo ? D'après vous :**

1. À quel point le comportement de Théo est-il influencé par la situation du moment ?

Pas du tout 1 2 3 4 5 6 7 Beaucoup

2. À quel point le comportement de Théo est-il influencé par des situations moins immédiates (enfance, race, système économique et social) ?

Pas du tout 1 2 3 4 5 6 7 Beaucoup

3. À quel point le comportement de Théo est-il influencé par sa personnalité ?

Pas du tout 1 2 3 4 5 6 7 Beaucoup

4. À quel point le comportement de Théo est-il influencé par sa volonté d'agir de la sorte ?

Pas du tout 1 2 3 4 5 6 7 Beaucoup

Imaginez que vous expliquiez à Théo qu'il a mal agi. Vous lui suggérez de changer de comportement. Il admet qu'il devrait changer et qu'il veut changer.

5. À quel point Théo peut-il changer ?

Pas du tout 1 2 3 4 5 6 7 Beaucoup

Supposez maintenant que vous n'avez jamais parlé à Théo de son comportement.

6. À quel point Théo changera-t-il de comportement de toute façon ?

Pas du tout 1 2 3 4 5 6 7 Beaucoup

Jean rencontre une jeune femme dans une soirée chez un ami et lui propose une rencontre en tête-à-tête le lendemain soir. À la fin de ce rendez-vous, Jean déclare à la jeune femme qu'il voudrait lui faire l'amour. Comme elle refuse, il la plaque contre un mur et commence à la déshabiller.

### **Qu'est-ce qui intervient dans le geste de Jean ?**

**D'après vous :**

1. À quel point le comportement de Jean est-il influencé par la situation du moment ?

Pas du tout 1 2 3 4 5 6 7 Beaucoup

2. À quel point le comportement de Jean est-il influencé par des situations moins immédiates (enfance, race, système économique et social) ?

Pas du tout 1 2 3 4 5 6 7 Beaucoup

3. À quel point le comportement de Jean est-il influencé par sa personnalité ?

Pas du tout 1 2 3 4 5 6 7 Beaucoup

4. À quel point le comportement de Jean est-il influencé par sa volonté d'agir de la sorte ?

Pas du tout 1 2 3 4 5 6 7 Beaucoup

Imaginez que vous expliquiez à Jean qu'il a mal agi. Vous lui suggérez de changer de comportement. Il admet qu'il devrait changer et qu'il veut changer.

5. À quel point Jean peut-il changer ?

Pas du tout 1 2 3 4 5 6 7 Beaucoup

Supposez maintenant que vous n'avez jamais parlé à Jean de son comportement.

6. À quel point Jean changera-t-il de comportement de toute façon ?

Pas du tout 1 2 3 4 5 6 7 Beaucoup

David rentre chez lui après l'école. Il voit soudain une auto flambant neuve stationnée le long du trottoir. Il sort ses clefs de sa poche et, d'un geste délibéré, raye la voiture sur toute sa longueur.

### **Qu'est-ce qui intervient dans le geste de David ?**

#### **D'après vous :**

1. À quel point le comportement de David est-il influencé par la situation du moment ?

Pas du tout 1 2 3 4 5 6 7 Beaucoup

2. À quel point le comportement de David est-il influencé par des situations moins immédiates (enfance, race, système économique et social) ?

Pas du tout 1 2 3 4 5 6 7 Beaucoup

3. À quel point le comportement de David est-il influencé par sa personnalité ?

Pas du tout 1 2 3 4 5 6 7 Beaucoup

4. À quel point le comportement de David est-il influencé par sa volonté d'agir de la sorte ?

Pas du tout 1 2 3 4 5 6 7 Beaucoup

Imaginez que vous expliquiez à David qu'il a mal agi. Vous lui suggérez de changer de comportement. Il admet qu'il devrait changer et qu'il veut changer.

5. À quel point David peut-il changer ?

Pas du tout 1 2 3 4 5 6 7 Beaucoup

Supposez maintenant que vous n'avez jamais parlé à David de son comportement.

6. À quel point David changera-t-il de comportement de toute façon ?

Pas du tout 1 2 3 4 5 6 7 Beaucoup

Pour connaître vos scores, il vous suffit d'additionner les chiffres encerclés pour chacune des six questions et d'inscrire les résultats ci-dessous. Chacun de ceux-ci devrait se situer entre 3 et 21.

Questions	1	(situations du moment)	_____
	2	(situations moins immédiates)	_____
	3	(personnalité)	_____
	4	(volonté d'agir)	_____
	5	(changement suggéré)	_____
	6	(changement volontaire)	_____

Que signifient vos scores ?

Les questions 1 mesurent votre opinion sur le fait que la situation du moment pousse les individus à agir. Si votre score est de 18 ou plus, vous êtes parmi le quart des individus qui croient le plus à l'influence de la situation du moment ; un total de 15 est dans la moyenne ; si vous obtenez 9 ou moins, vous êtes parmi ceux qui croient le moins à l'emprise des situations du moment. Aux États-Unis, les « démocrates » atteignent généralement des scores de 16 et plus, les « républicains » et les indépendants des scores en dessous de 15.

Les questions 2 concernent l'importance de l'histoire des individus. Plus votre score est élevé, plus vous attachez de signification à ce passé. Les personnes qui obtiennent 19 ou plus font partie du quart des gens qui pensent que le passé est déterminant dans l'existence ; un score de 16 se situe dans la moitié supérieure ; ceux qui obtiennent 12 ou moins font partie du quart le plus sceptique. Plus vous accumulez de points, plus vous êtes en faveur du bien-être social, des mesures antidiscriminatoires et de l'aide aux pays en voie de développement. Vous avez, de plus, une tendance croissante à la dépression. Moins vous avez de points, plus vous êtes en faveur de la peine de mort, de l'avortement et des interventions militaires.

Les questions 3 sont relatives au caractère. Les personnes qui obtiennent un total élevé font partie de celles qui croient le plus en l'influence de la personnalité ; 50 % des gens interrogés ont obtenu des résultats de 18 ou plus. L'étude démontre que plus votre score est élevé, plus vous soutenez le bien-être social, les mesures antidiscriminatoires et l'aide économique, mais également la peine de mort, les interventions militaires et l'avortement. Plus vous avancez en âge, plus vous croyez en l'incidence du caractère. Comme vous pouvez le constater, cette échelle bat en brèche les stéréotypes de « conservateur » et de « libéral ».

Les questions 4 mesurent votre opinion sur le libre arbitre – le choix personnel – et la volonté. Aux États-Unis, le quart des individus interrogés obtiennent le score maximum de 21 ; la moitié, 19 et plus. Ceux qui obtiennent 16

et moins font partie du quart des personnes qui croient le moins au libre arbitre. Les plus hauts scores sont obtenus par les personnes âgées, qui ont des idées conservatrices sur le plan socioéconomique et qui sont moins enclines à la dépression.

Les questions 5 montrent à quel point vous estimez qu'un changement radical est possible. Le quart des personnes interrogées ont obtenu des scores de 20 ou 21, la moitié, de 16 et plus. Des scores de 10 et moins vous placent dans le quart inférieur. Les personnes aux idées libérales qui favorisent le bien-être social, les mesures antidiscriminatoires et l'aide aux pays en voie de développement obtiennent des scores élevés.

Les questions 6 évaluent votre croyance en un changement possible. Si votre score est de 11 ou plus, vous êtes parmi les 25 % de participants au test qui croient que des changements importants peuvent se produire naturellement ; si vous obtenez 8 ou plus, vous faites partie de la moitié des personnes interrogées. Un score de 3 a été obtenu par le quart des individus, qui estiment que les choses demeurent généralement ce qu'elles sont. Les personnes obtenant un score élevé sont en faveur de l'aide aux pays en voie de développement, du bien-être social, des mesures antidiscriminatoires et affichent des conceptions socioéconomiques libérales. Celles qui ont des scores peu élevés approuvent plus que d'autres la peine de mort, les interventions militaires et l'avortement.

Quels sont les faits en matière de personnalité ? C'est évidemment le sujet essentiel de ce livre. Je veux vous faire comprendre ce que vous pouvez ou ne pouvez pas changer en vous afin que vous ne consacriez votre temps et vos énergies qu'au domaine du possible. Tant de temps a déjà été gaspillé. Tant de méthodes de psychothérapie, d'éducation des enfants, d'autoperfectionnement, et même certains grands mouvements sociaux de notre siècle ne sont arrivés à rien parce qu'ils ont essayé de changer l'immuable. Nous avons trop souvent pensé à tort que nous n'étions que des ratés manquant de volonté, alors que les changements que

nous voulions opérer en nous n'étaient tout simplement pas réalisables. Mais tous ces efforts étaient nécessaires. Grâce à tous ces échecs, nous sommes maintenant, en effet, capables de discerner les limites de l'immuable et cela nous permet enfin de voir clairement et pour la première fois les limites de ce qui est modifiable.

Connaître la différence entre ce que nous pouvons changer et ce que nous devons accepter comme immuable en nous est le point de départ d'un réel changement. Et nous pourrons, grâce à ce savoir, consacrer un temps précieux à réaliser les nombreux perfectionnements reconnus possibles. Nous pourrons alors vivre sans trop de remords et sans nous faire trop de reproches. Nous pourrons vivre en confiance. Cette nouvelle vision des choses nous permettra de mieux savoir qui nous sommes et où nous allons.

## CHAPITRE 2

# Choristes et solistes : l'âge de l'autoperfectionnement et de la psychothérapie

*Notre Fondation a pour Fin  
de connaître les Causes, et le mouvement  
secret des choses ; et de reculer les bornes  
de l'Empire Humain en vue de réaliser  
toutes les choses possibles.*

Inscription sur la porte  
de la Maison de Salomon – Francis Bacon,  
*La Nouvelle Atlantide*, 1626<sup>1</sup>

Dans une perspective historique, il est étonnant de constater le nombre incroyable de choses que les Occidentaux en général et les Américains en particulier considèrent pouvoir changer en eux.

On nous dit, dès l'enfance, que nous pouvons nous améliorer dans presque tous les domaines. C'est d'ailleurs ce à quoi nos écoles doivent nous aider. On ne devrait pas se contenter d'enseigner des faits aux enfants, encore faudrait-il leur apprendre à lire, à devenir de bons citoyens et de bons amants, à prendre soin de leur corps, à développer

---

1. *La Nouvelle Atlantide*, traduit par Michèle Le Dœuff et Margaret Llasera, Paris, Payot, 1983.

leur amour-propre, à apprécier la littérature, à être tolérants envers les personnes différentes, à jouer au football, à chanter juste, à avoir l'esprit de compétition tout en demeurant prêts à coopérer, à commander et à obéir, à entretenir une bonne hygiène, à être ambitieux, à respecter les lois.

Quoique la réalité puisse nous décevoir, telle est la mission de nos écoles.

Le perfectionnement de soi est un principe essentiel de l'idéologie américaine. Il est équivalent en importance à la liberté dans notre culture nationale. Pour nous, la promotion individuelle est un but à atteindre grâce à cette liberté. Tous les garçons et, enfin, toutes les filles, s'ils y consacrent suffisamment d'efforts et font preuve d'ambition, pourraient devenir président ou premier ministre.

C'est là l'idéal que nous professons, même si la réalité semble bien différente.

Et tout cela n'est pas de la pure rhétorique. Toute une industrie de l'autoperfectionnement fort lucrative s'est bâtie autour de nos désirs de réussite.

Les adultes occidentaux et américains consacrent des milliards de dollars et plusieurs dizaines de milliards d'heures à apprendre à :

- Vendre
- Suivre un régime
- Développer leur mémoire
- Méditer
- Gérer leur temps
- Gérer le stress
- Charmer
- Contrôler leur colère
- Négocier
- Vivre plus longtemps
- Se relaxer
- Garder leur partenaire
- Bavarder
- Éloigner d'eux les drogués
- Parler aux enfants
- Parler au téléphone
- S'apprécier eux-mêmes
- Combattre la peur de l'avion
- Interpréter leurs rêves
- Prendre de l'assurance
- Être diplomate
- Être drôle
- Se déféminiser
- Se féminiser
- Combattre leur homosexualité

- Accélérer la lecture
- Renoncer à l'alcool
- Goûter les vins
- Renoncer à la drogue
- Accroître leurs résultats aux tests d'intelligence
- Être optimiste
- Dessiner avec l'hémisphère cérébral droit
- Accepter l'optique des autres
- Se faire des amis
- Penser de façon positive
- Penser de façon réaliste
- S'enrichir spirituellement
- S'enrichir matériellement
- Acheter
- Mieux aimer
- Se détacher d'un amour
- Écrire
- Contrôler leur famille
- Être à l'heure
- Combattre leur homophobie
- Se faire élire
- Parler en public
- Apprécier la musique
- Jouer d'un instrument
- Combattre la dépression
- Se défouler
- Communiquer
- Draguer les femmes
- Draguer les hommes
- Vaincre la phobie des maths
- Enseigner
- Étudier
- Écouter
- Maîtriser les arts martiaux
- Prendre soin de leur corps
- Avoir de bonnes manières

Cette liste ne représente qu'une infime partie de tous les cours disponibles. Tous ceux-ci ont en commun de nous faire penser que nous pouvons changer, nous améliorer et faire des progrès. Est-ce si évident qu'il semblerait inutile de le souligner ? C'est justement l'évidence même de la chose et le fait que nous en soyons convaincus qui soulèvent la question, car la plupart des hommes n'ont jamais, au cours des siècles, imaginé quelque chose de semblable.

Les Occidentaux ont, traditionnellement, toujours cru que le caractère humain était immuable et que les gens ne peuvent faire de progrès, s'améliorer ou se perfectionner. Le changement d'une profonde conviction en l'immuabilité du caractère en une certitude aussi ancrée en la capacité des individus à se perfectionner est récent et il représente la

révolution la plus fondamentale et la plus essentielle de la pensée moderne. C'est un phénomène qui, étrangement, a été passé sous silence par les auteurs.

Comment les Occidentaux sont-ils arrivés à croire si fermement en la plasticité humaine ? D'où nous est venue notre confiance en la psychothérapie ? D'où a émané notre foi en l'autoperfectionnement ?

## LE SÉDER<sup>1</sup> ET LE CHEMIN DE DAMAS

Comment nous ont été racontés et comment répétons-nous les histoires glorieuses et les courageux exploits de la tradition judéo-chrétienne ? Examinons-en deux : l'Exode et la conversion de Saül. Pensez-vous que les Israélites, cruellement opprimés par le pharaon, prirent leur courage à deux mains, décidèrent qu'ils avaient besoin de liberté et se rassemblèrent bravement pour filer d'Égypte ? C'est ce que j'ai longtemps cru jusqu'à ce que j'écoute plus attentivement les lectures faites à un récent Séder. Voici l'histoire de la Pâque telle que rapportée par le Haggada. Voyez qui a fait quoi et à qui.

Et, obéissant à la parole de Dieu, il descendit vers l'Égypte et y séjourna... Et les enfants d'Israël prospérèrent, se multiplièrent, s'accrurent en nombre et devinrent très puissants... « J'ai fait en sorte que tu te multiplies comme se sont accrus tes champs. »

Et les Égyptiens nous maltraitèrent, nous affligèrent durement et nous réduisirent en esclavage.

Et nous implorâmes l'Éternel... Et l'Éternel entendit nos prières...

Et l'Éternel nous retira d'Égypte à bout de bras, nous tendant sa main puissante, et nous allâmes tremblants de peur mais émerveillés.

---

1. Cérémonies familiales tenues les deux premières veillées de la Pâque juive et où le chef de famille lit et commente les Écritures (*N. d. T.*).

Dieu est l'acteur et les Israélites (et moindrement les Égyptiens) sont ses jouets. Les Israélites ne font pratiquement rien qui ne soit le fait de Dieu ou qui ne soit dicté par lui. Le seul geste qu'ils posent sans qu'il ne l'ordonne est de se plaindre. Cette action paradigmatique de se libérer n'est pas représentée comme le fait d'un peuple courageux ayant choisi la liberté. Elle n'est même pas dirigée par un général audacieux. Et de fait, Moïse cite Dieu mot pour mot, selon ses ordres. Dieu a dit :

Moi-même je serai avec chacun de vous (Moïse et Aaron) quand vous parlerez et je vous indiquerai ce que vous aurez à faire. (Exode 4:15)

Tout au long du chemin, c'est Dieu qui provoque les événements heureux. Lorsque la situation s'améliore, ce n'est pas le fait des Israélites, ce n'est dû qu'à une intervention divine. C'est là l'essentiel du message que transmet cette histoire et c'est pourquoi les juifs sont censés la répéter à chaque Pâque.

Examinons un autre événement majeur, d'origine chrétienne cette fois : la conversion de Saül. Pensez-vous que Saül regrettait d'avoir maltraité les disciples de Jésus, qu'il était fatigué de suivre la religion de ses pairs, qu'il acceptait aveuglément les promesses de Jésus et qu'il avait décidé de se convertir ? C'est ce que je croyais avant de relire les Actes 9 :

Il était en route pour Damas et approchait de cette ville quand, tout à coup, une lumière qui venait du ciel brilla autour de lui. Il tomba à terre et entendit une voix qui lui disait : Saül, Saül, pourquoi me persécutes-tu ?

Il demanda : – Qui es-tu Seigneur ? Et la voix répondit : – Je suis Jésus que tu persécutes. Mais relève-toi, entre dans la ville, et là on te dira ce que tu dois faire...

Le Seigneur... m'a envoyé pour que tu puisses voir de nouveau et que tu sois rempli du Saint-Esprit.

Aussitôt quelque chose de semblable à des écailles tomba des yeux de Saül et il put voir de nouveau. Il se leva et fut baptisé...

Dieu est à nouveau acteur et Saül acquiesce passivement. Il pose des questions, mais Dieu commande. Saül ne prend aucune décision ; il ne réfléchit, ne choisit, ne s'interroge jamais.

La psychologie est pratiquement absente de la Bible. Vous chercherez en vain dans l'Ancien ou le Nouveau Testament les faits intentionnels attribués aux Hommes comme une préférence, une décision ou un choix personnels. Vous chercherez en vain un héros provoquant de sa propre initiative un changement radical dans un monde d'adversité. Vous chercherez en vain un personnage qui réfléchit, pèse le pour et le contre et agit ensuite. Dieu ordonne à Abraham de sacrifier Isaac, son fils miraculeusement né dans ses vieux jours. Sans la moindre hésitation, le vieux patriarche selle son âne et s'en va accomplir la volonté du Seigneur. Et ainsi en est-il de tous les personnages bibliques.

Le contraste entre la Bible et le reportage moderne est étonnant. Quand un événement marquant se produit de nos jours, comme un tremblement de terre, les Jeux olympiques, la victoire d'une armée, l'assassinat d'une personnalité, des émeutes dans une grande ville, les reporters harcèlent les intervenants de questions telles que « Qu'avez-vous ressenti ? » et « Qu'est-ce qui vous est venu à l'esprit ? ». Se demander ce que Josué a ressenti au moment où les murailles de Jéricho se sont écroulées est anachronique. Cette façon de se poser des questions était totalement déplacée aux yeux de ceux qui ont rapporté les événements fabuleux s'étant produits de l'époque d'Abraham à celle de Jésus. Tout ce qui était arrivé, et particulièrement les événements heureux, les progrès de l'humanité, n'était dû qu'à une simple intervention divine dans les affaires des Hommes. La réflexion, la décision et l'intention de ceux-ci ne jouaient aucun rôle. Les Écritures infirment uniformément et de façon militante l'intervention humaine.

Ce dogme de l'« implasticité » des Hommes s'est répandu dans les civilisations occidentales pendant deux mille ans.

## DES FISSURES DANS LA VOÛTE CÉLESTE

Cette vision obstinée de l'évolution de l'humanité, voulant que Dieu seul soit le moteur de tout progrès, ne fut pratiquement pas contestée durant tout le Moyen Âge. Si cette période n'est plus considérée comme totalement stagnante, elle marque indubitablement un ralentissement du rythme des changements dans les sociétés d'alors. Pendant huit cents ans, le caractère des individus ne se modifia pas et la société ne changea que fort peu. Les fils faisaient généralement ce qu'avaient fait leurs pères avant eux. Les femmes n'étaient que peu considérées. Les pauvres demeuraient pauvres. Les riches demeuraient riches. Les connaissances, diffusées sous le contrôle des autorités, ne se développaient pas. À l'exception de l'astronomie, qui s'attachait à décrire le mouvement des corps célestes, les sciences ne progressaient pas. L'Église était le centre du monde, immuablement assise sur la pierre de saint Pierre. Le rythme du changement était le reflet de l'idéologie de l'époque.

Trois fissures apparurent alors dans la voûte céleste – la liberté, la science et le libre arbitre – et le dogme de l'« implasticité » humaine commença à s'effriter. La première fissure se manifesta par la naissance d'un mouvement prônant les libertés individuelles.

**Les libertés politiques.** À Runnymede, en Angleterre, le 15 juin 1215, une poignée de barons rebelles arrachèrent au roi Jean sans Terre la Magna Carta ou Grande Charte qui les protégeait contre les caprices du souverain. Quoiqu'elle soit loin encore de proclamer le principe du suffrage universel, la Grande Charte marque incontestablement une première étape vers la liberté telle que nous la concevons :

Aucun homme libre ne sera arrêté ou emprisonné, ou dépossédé de ses biens, ou déclaré outlaw, ou exilé, ou lésé de quelque manière que ce soit, et nous n'irons pas contre lui et nous n'enverrons personne contre lui, sans

un jugement loyal de ses pairs, conformément à la loi du pays<sup>1</sup>.

L'évolution de la notion de liberté fut néanmoins fort lente. Il fallut attendre plus de quatre siècles avant qu'éclate la guerre civile en Angleterre, quand Charles I<sup>er</sup> fut décapité et que le Commonwealth vit le jour. Ce n'est que six siècles plus tard que la Révolution américaine appliqua l'idée émise par John Locke voulant que le gouvernement ne tienne ses pouvoirs que du consentement des gouvernés. Suivirent, en 1789, la Révolution française et sa Déclaration des droits de l'homme et du citoyen encore plus nettement démocratique.

Le mouvement vers la liberté prit dès lors une allure foudroyante. En ce qui nous concerne ici, il fut l'une des trois vagues qui submergèrent le dogme voulant que le caractère humain soit invariable et que les individus ne puissent s'améliorer ou progresser sans une intervention divine.

La deuxième fissure se produisit avec la découverte de la notion que nous ne sommes pas entièrement à la merci de la nature.

**La science peut manœuvrer la nature.** Jusqu'à la Renaissance et bien que l'observation précise des marées et des corps célestes permettait déjà de prédire des éclipses et parfois même des inondations, la science occidentale ne faisait à peu de chose près que décrire ce que Dieu avait créé. Étant donné l'opinion, universellement dominante en ce temps, voulant que les hommes soient impuissants à changer la nature des choses et que seules les personnes autorisées détiennent le savoir, il n'est pas surprenant que la science d'alors ait été si anémique.

Arrive alors Francis Bacon, un des authentiques esprits iconoclastes de la Renaissance. Bacon, qui selon certains

---

1. Article 39 de la Grande Charte (1215). *Le Livre des droits de l'homme. Histoire et Textes de la Grande Charte (1215) aux plus récents pactes internationaux*, Jean-Jacques Vincensini, Paris, Robert Laffont et Michel Archimbaud, 1985.

aurait été l'auteur des œuvres attribuées à Shakespeare et le fils bâtard de la « reine vierge », Élisabeth I<sup>re</sup> d'Angleterre, est né en 1561. Son père était Nicolas Bacon, garde des sceaux du royaume, et sa mère, Anne Cooke, dame d'honneur de la reine. Nicolas Bacon était remarquable de par son ascension sociale. Avant qu'Henri VIII mît en place l'Église anglicane, Nicolas n'était qu'un modeste clerc ; quand le roi supprima les monastères et manqua de loyaux serviteurs pour s'occuper des affaires, Bacon père fut promu parmi d'autres hommes d'humble extraction. Il gravit rapidement l'échelle sociale et fut le premier membre de sa famille à accéder à une classe supérieure. La peste noire avait anéanti le système féodal ; Henri VIII privait maintenant de nombreux membres de la petite noblesse de leurs privilèges et ouvrait l'accès aux hautes fonctions jusqu'alors occupées par les innombrables victimes de la peste et les nouveaux ennemis de la couronne. Des familles entières grimperent ainsi dans la hiérarchie de la société. Au moment de devenir adulte, Francis Bacon avait donc compris que l'ordre social n'était pas immuable.

Francis entra à l'Université de Cambridge à l'âge de 12 ans (on ne prolongeait pas artificiellement l'adolescence à cette époque d'économie de subsistance) et eut immédiatement en horreur le programme d'études aristotélien obligatoire qui passait à l'époque pour le plus savant. Il se rebella ouvertement contre cette doctrine. Rompant de manière stupéfiante avec le passé, il exhorta le monde à consulter la nature et non les autorités pour acquérir les connaissances utiles au genre humain. Il affirma que les sciences ne se limitaient pas à une observation passive de la nature. Ayant appris d'expérience que les hommes pouvaient changer l'ordre social, il affirmait que l'être humain était tout à fait capable de manœuvrer la nature. Nous pouvons nous livrer à des expériences, disait-il. Si nous voulons savoir pourquoi l'eau bout, inutile de consulter Aristote ou l'Église. Faisons des expériences et trouvons la réponse par nous-mêmes. Nous éteignons le feu et l'eau cesse de bouillir. Nous rallumons le feu et l'eau se remet à