

EMOTIONS, AFFECTS ET LOGIQUE AFFECTIVE

LEUR PLACE DANS NOTRE COMPREHENSION D'AUTRUI ET DU MONDE

de Luc Ciompi

Wiener Vorlesung“ du 9.5.2001, publiée sous le titre „Gefühle, Affekte, Affektlogik – ihr Stellenwert in unserem Menschen- und Weltverständnis“, Picus, Vienne (cf. Ciompi, 2002) traduction provisoire par l'auteur, Juillet 2004

Le rôle que les sentiments, émotions ou affects jouent dans notre manière de comprendre autrui et le monde est un sujet qui fut, pendant très longtemps, soigneusement évité par la science et les scientifiques. Une des raisons pour cela sont les nombreuses contradictions et confusions qui depuis toujours obscurcissent le problème des sentiments. Il est vrai, pourtant, que nous sommes tous, en quelque sorte, des «experts ès sentiments», et même que nous vivons toute notre vie, comme le disait si bien Hermann Hesse, essentiellement «à travers les sentiments».¹ Mais d'autre part, nous ne savons pas – ou du moins la science ne sait-elle que très approximativement - ce qu'est un sentiment, quel est son sens et comment il fonctionne. Etant donné que les sentiments sont proverbialement insaisissables, irrationnels et perturbateurs, il est généralement admis qu'ils doivent être éliminés tant que possible de toute «pensée objective». La conséquence en est que toute notre façon de comprendre autrui et le monde apparaît comme biaisée, trop exclusivement cérébrale, ce qui a de profondes implications non seulement par rapport à notre attitude face au monde en général, mais également face à notre approche thérapeutique. Il est, par ailleurs, très étonnant que les émotions jouent de tout évidence un rôle important dans tout événement psychique ou social majeur - songeons seulement aux explosions de violence, aux révolutions et aux guerres, ou, plus banalement, à tout ce qui se passe quotidiennement au niveau familial, professionnel ou politique – mais n'occupent néanmoins dans aucune théorie psychologique ou sociologique ni, à ma connaissance, dans aucune théorie anthropologique, évolutionniste ou cognitive la place qui correspondrait tant soit peu à cette évidence. Même dans la théorie psychanalytique centenaire, où la dynamique des sentiments constituait dès les débuts un focus d'intérêt primordial, la notion d'affect² reste étonnement vague et contradictoire selon Otto Kernberg, un des plus éminents théoriciens psychanalytiques.³ Ici comme ailleurs, une théorie claire et consistante, qui

¹ „Womit leben wir denn eigentlich, wo spüren wir das Leben, wenn nicht mit unserem Gefühl?“ Hesse, H., 1927, p. 43

² "Affekt" en allemand, "affect" en anglais

³ Kernberg, 1990

intégrerait également les récentes découvertes de la neurobiologie et de la psychologie des émotions, fait toujours défaut.

Il manque, en fait, partout un langage ainsi qu'une conceptualisation scientifiques communes qui permettraient de réunir, dans un ensemble cohérent, la foule de notions partielles et dispersées dans de nombreux domaines sur les émotions. Même la récente remise en question de l'attitude généralement négative envers les sentiments n'y change pas grande chose. On sait que déjà la génération des années soixante-huit demandait de vivre plus intensément «par le ventre». Pendant une certaine période, une partie des féministes défendaient des idées analogues sur la base de l'argument – intenable en l'occurrence– que les sentiments seraient quelque chose de spécifiquement féminin. Depuis une vingtaine d'années, la science également - et avant tout la science du cerveau – s'intéresse de plus en plus près aux émotions. En psychologie, on parle même, ça et là, d'un nouveau «tournant émotionnel» qui serait en train de relayer le «tournant cognitif» des années 1960, marqué par l'abandon d'un behaviorisme pur et dur. Des best-sellers comme «L'intelligence émotionnelle» de David Goleman, ou «L'erreur de Descartes» de Antonio Damasio, qui émanaient tous deux des neurosciences modernes, ont à leur tour largement contribué à propager la nouvelle vague émotionnelle.

Voici maintenant quelques informations sur mon propre travail dans ce domaine. Frustré d'une part par les lacunes mentionnées, et fasciné d'autre part par des convergences sous-jacentes que je croyais détecter derrière la diversité des données provenant de plusieurs domaines de la recherche, je m'intéresse depuis plus de vingt ans au problème des interactions entre sentiment et pensée au niveau scientifique. Mon point de départ étaient des expériences psychiatriques et psychothérapeutiques ainsi que des recherches étendues sur la dynamique évolutive de divers troubles psychiques, en particulier de la schizophrénie. En 1982, j'ai présenté mes idées sous forme d'un premier livre appelé " La logique

affective"⁴ – un concept qui implique, à la fois, la présence de composantes logiques dans tout affect, et la présence de composantes affectives dans toute logique. En 1997, j'ai publié une nouvelle synthèse de mes études intitulée "Les bases émotionnelles de la pensée"⁵, allant bien au delà des limites de la psychiatrie. Les principales bases de cette approche systémique de données-clé d'ordre neurobiologique, psychodynamique et sociodynamique sont, d'une part, les études fondamentales de Jean Piaget sur la genèse des structures psychiques chez l'enfant, et d'autre part les découvertes de Konrad Lorenz sur les racines évolutionnaires de l'esprit. De larges parties de ce second livre ont d'ailleurs été écrites dans l'ambiance interdisciplinaire unique de l'Institut Konrad Lorenz à Altenberg près de Vienne, où j'ai eu le privilège de travailler pendant plusieurs mois comme professeur invité, suite à ma retraite des activités universitaires.

Ci-dessous, je vais d'abord résumer, en forme de cinq thèses fondamentales, les interactions principales entre sentiment et pensée telles qu'elles se présentent dans l'optique de la logique affective. Ensuite, j'aborderai quelques conséquences pratiques et générales découlant de cette façon de voir. Comme quintessence, il s'avérera - comme je désire d'ores et déjà l'indiquer - que les sentiments, émotions ou affects (nous reviendrons de suite sur des questions de définition) jouent dans toute pensée et action un rôle non seulement bien plus important, mais également bien plus clairement saisissable que généralement admis.

Cinq thèses de base de la logique affective

Ma première thèse, qui correspond en même temps au point de départ de toute la logique affective, postule que sentiment et pensée – ou émotion et cognition, affectivité et logique dans un sens large – interagissent de façon obligatoire dans toute activité psychique.

⁴ "Affektlogik" en allemand, cf. Ciompi, 1982

⁵ Ciompi, 1997

En soi, cette notion n'est pas du tout nouvelle. Elle correspond déjà à notre expérience subjective de tous les jours, elle constitue également un postulat central de la psychanalyse dès ses débuts, et elle n'est pas non plus sérieusement contestée, en principe, par aucune des théories cognitives ou émotionnelles courantes, y compris l'épistémologie génétique de Jean Piaget. Les confirmations les plus substantielles proviennent, cependant, de la recherche neurobiologique moderne qui démontre clairement que les centres cérébraux émotionnels et cognitifs sont intimement intriqués et s'influencent mutuellement de façon continue. Au niveau des amygdalae – un centre de première importance pour la régulation des émotions - tout stimulus sensoriel entrant dans le cerveau reçoit obligatoirement une "couleur émotionnelle" qui dépend du contexte et de l'expérience vécue. Cette "couleur" influencera grandement, par la suite, la manière dont l'information sensorielle sera mémorisée, réactivée et reliée à d'autres notions cognitives. La portée générale de cette donnée n'a pas encore été suffisamment comprise, à mon avis; elle signifie ni plus, ni moins que la pensée "pure" et sans affect n'existe pas – ni en science, ni en logique formelle, ni même dans les mathématiques, comme nous le verrons de plus près par la suite. Le problème est constitué par les implications de ce fait, et c'est précisément cette problématique, assez nouvelle, que la logique affective se propose d'étudier.

Avant de poursuivre, il faut, cependant, franchir une étape intermédiaire dont l'importance ne peut pas – comme il s'avérera par la suite – être sous-estimée. Il s'agit de clarifier ce qu'il faut plus précisément comprendre par "affect". Dans la littérature scientifique, des termes partiellement superposables comme affect, émotion, sentiment ou humeur continuent d'être utilisés de façon extrêmement variable. Ainsi, Kleinginna et Kleinginna, un couple de chercheurs américains ont mis en évidence, dans la littérature spécialisée, non moins de 92 définitions différentes pour le seul terme d'émotion⁶ (il n'est d'ailleurs pas sans intérêt de mentionner, en passant, que ce terme a été introduit en science par Descartes). Tout aussi équivoque est le concept de l'affect, car il est tantôt compris comme

⁶ Kleinginna et al, 1981

une notion très générale qui comprend pratiquement tous les phénomènes émotionnels possibles, et tantôt comme une notion très restrictive qui se limite à un petit sous-groupe de phénomènes émotionnels, correspondant à un passage à l'acte impulsif et incontrôlé. Quiconque entend travailler scientifiquement dans ce domaine, est donc tenu de sélectionner et clarifier ses définitions.

Dans le cadre de la théorie de la logique affective, le terme d'affect est constamment utilisé dans son premier sens, c'est à dire comme une notion générale qui recouvre l'ensemble des phénomènes émotionnels. Sur la base du dénominateur commun qui relie, à mon avis, tous ces phénomènes, *un affect peut être défini comme un état psycho-physique global de qualité, durée et degré de conscience variables*. Un affect peut donc être conscient ou – ce qui est particulièrement important – largement inconscient. Sa durée peut varier entre quelques secondes, quelques minutes ou quelques heures jusqu'à quelques jours ou même semaines (comme p. ex. dans des états dépressifs ou maniaques pathologiques). Tout affect dans ce sens constitue, en plus, un phénomène typiquement psychosomatique; il se manifeste donc, généralement, à la fois au niveau psychique et (parfois presque exclusivement) au niveau corporel: Un affect fait "battre le cœur", il donne "froid au dos", il "prend aux tripes", tout en "affectant" aussi la mimique, la gestualité, la tenue corporelle, bref, toute la psychomotricité. Il importe de se rendre compte, par ailleurs, qu'on n'est jamais tout à fait libre d' affect, étant donné que l'organisme se trouve toujours dans un certain état global qui correspond à la définition ci-dessus. Même le calme, la détente, la "neutralité" ou l'indifférence représentent, donc, des états affectifs dans le sens décrit avec, toujours, des effets importants sur toute la façon de penser et de se comporter.

Une autre notion qui conduit, comme nous le verrons plus loin, à des conséquences particulièrement intéressantes est *l'aspect énergétique des affects*. Tout affect correspond, à mes yeux, à un état énergétique dirigé de façon spécifique ou, plus précisément, à une distribution spécifique d'énergie reliée, au

cours de l'évolution, à certaines perceptions et comportements d'importance vitale. Précisons cependant, afin d'éviter tout malentendu, que la notion d'énergie n'implique pas, ici, une mystérieuse "énergie de vie" d'ordre "sublime", mais des énergies biologiques tout à fait ordinaires, telles qu'elles sont introduites dans l'organisme par la nourriture et ensuite dépensées de façon spécifique, selon l'état émotionnel prédominant. Dans les états de rage ou de panique qu'on appelle sympathicotoniques, par exemple, de très grandes quantités d'énergie peuvent être mobilisés et dépensées dans un laps de temps extrêmement court, au service d'efforts de combat ou de fuite. Dans les états parasympathicotoniques au contraire, caractérisés par des sentiments de joie, d'amour ou de calme au service de la détente, de l'ingestion de nourriture ou de la vie sociale y compris la sexualité, l'énergie biologique est soit ingérée soit dépensée de façon lente et mesurée, selon des modes spécifiques pour chaque affect.

Je ne mentionne que très brièvement, par ailleurs, que la science est actuellement en train d'identifier, de façon de plus en plus précise, un petit nombre d'états génétiquement déterminés, appelés *affects de base*, dont notamment la curiosité ou l'intérêt, la peur, la rage, la joie et la tristesse, et selon certains auteurs également la frayeur, le dégoût et la honte. Les innombrables nuances, qui rendent le monde des émotions si difficile à cerner, sont comprises soit comme un mélange, soit comme une modulation culturelle des affects de base. De façon encore plus radicale, toute la multitude des affects peut aussi être réduite à la seule dichotomie entre sentiments positifs et négatifs, c'est à dire entre plaisir et déplaisir. Contrairement à des préjugés courants, le monde des affects n'est donc pas forcément plus complexe, mais plutôt plus simple que le monde potentiellement infini de la cognition, respectivement de la perception et de la pensée.

La notion de cognition aussi est loin d'être utilisée de façon univoque dans la littérature scientifique. Sous l'influence de l'expansion spectaculaire des "neurosciences cognitives", elle tend même à s'étendre également au domaine

des émotions. La première condition à une exploration fructueuse des interactions entre émotion et cognition est, cependant, une délimitation précise entre ces deux notions. Par conséquent, la notion de cognition est définie, dans le cadre de la logique affective, par *la capacité d'enregistrer et d'élaborer des différences sensorielles*. Cette définition, nettement distincte de celle de l'affect, est, entre autres, étroitement reliée à la notion de "bit", c'est à dire à la plus petite différence distinguible, très importante dans la théorie de l'information. Par là, elle se rattache à toute la cybernétique, y compris le langage digital des ordinateurs. Elle est en accord complet, en outre, avec les théories du mathématicien et épistémologue des sciences anglais Spencer–Brown, selon lequel le monde cognitif tout entier peut être reconstitué par l'établissement d'une suite de différences de différences de différences. Vu sous cet angle, même des animaux primitifs disposent déjà de simples capacités cognitives.

Sous le terme de *logique* en sens large finalement, il faut comprendre, dans le contexte de la logique affective, *la manière dont les différents éléments cognitifs sont sélectionnés et reliés entre eux pour former des entités cognitives (des «constructions de la pensée») plus grandes*. Cette définition intentionnellement large implique notamment l'existence de plusieurs formes de logique – une notion adoptée également par la philosophie et la théorie des sciences modernes, et en particulier par le constructivisme moderne. Un constructivisme non pas radical mais relatif est d'ailleurs également défendu par la logique affective, pour des raisons qui ne peuvent toutefois pas être détaillées, ici.

Ma deuxième thèse postule que *les affects n'accompagnent pas seulement toute pensée et tout comportement, mais les guident et organisent dans une large mesure*.

Dans le sens défini, les affects ne fonctionnent pas seulement comme fournisseur d'énergie, c'est à dire comme moteur (et parfois aussi comme frein, comme par exemple dans les états dépressifs) de toute activité intellectuelle, comme Piaget le croyait encore. Bien au delà, ils influencent continuellement la pensée et

l'action par toute une série "d'effets de commutateur", ou *d'effets opérateurs généraux et spécifiques* selon ma terminologie (un opérateur est une variable qui influence une autre variable, tout en la modifiant). Les *effets opérateurs généraux des affects* sont, dans leur principe, identiques dans tous les états affectifs: Ainsi, tout état affectif influence-t-il continuellement, en premier lieu, le focus de l'attention. En même temps, il détermine également, à tout moment, ce qui est important ou indifférent. L'attention se porte de préférence vers des perceptions ou pensées qui correspondent à l'état affectif courant, tout en tendant à négliger ce qui n'y correspond pas. Dans une humeur anxieuse ou dépressive, par exemple, on relève surtout les aspects dangereux ou opprimants d'une seule et même "réalité" environnante. Dans une humeur joyeuse ou détendue, au contraire, on perçoit de préférence ses aspects agréables. La mémoire également dépend fortement de l'état affectif courant: Dans un état euphorique, on tend avant tout à enregistrer et mobiliser des souvenirs plaisants, tandis que des souvenirs déplaisants font de préférence surface dans un état dépressif. L'humeur affective conditionne en outre la sélection des éléments cognitifs qui seront ensuite assemblés dans des constructions cognitives plus vastes, c'est à dire dans une logique dans le sens défini ci-dessus. Un exemple: Dans l'ambiance tendue d'une querelle conjugale, on pense de préférence à tout le mal que notre partenaire nous a déjà fait dans le passé, qu'il est en train de nous faire dans le présent, qu'il nous fera sans doute encore dans l'avenir. Avec tous ces éléments, nous nous construisons ensuite une chaîne d'argumentation agressive d'une logique tranchante. En d'autres mots, nous raisonnons dans le cadre d'une "logique de la colère", comme on peut appeler ce mode de penser, sans que nous violions forcément les lois de la logique formelle. Dans le cadre d'une "logique de l'amour", et notamment dans l'état amoureux, nous percevons, en revanche, le monde d'une toute autre manière: Nous construisons une "réalité" différente. De façon analogue, il existe une logique de la peur, une logique de la joie, une logique du deuil, etc.

Ces effets opérateurs généraux, analogues dans tous les affects, méritent d'être distingués des *effets spécifiques des affects* qui influencent la pensée et l'action d'une façon différente d'un affect à l'autre: L'intérêt et la curiosité, par exemple, activent les énergies émotionnelles et les dirigent vers des objets déterminés. La peur se distingue par le fait qu'elle provoque une prise de distance, et éventuellement la fuite devant des objets perçus comme dangereux. Les sentiment agressifs comme la rage ou la colère, à leur tour, établissent, en premier lieu, des limites ("jusqu'ici et pas plus loin!"), respectivement tendent à les étendre. D'un point de vue évolutionnaire, l'agressivité sert surtout, comme Konrad Lorenz l'a démontré, à la défense du territoire ou, à un niveau plus différencié, à la défense de son identité propre. Des sentiments plaisants comme la joie, le plaisir et l'amour engendrent, au contraire, la proximité et l'attachement qui sera, à son tour, suivi par le détachement et la tristesse (par le "travail de deuil", selon Freud) en cas de perte de l'objet d'amour. – Or, selon la recherche éthologique comparative, tous ces sentiments et comportements de base - la curiosité, la fuite ou la défense du territoire, l'attachement et le détachement – ont une importance vitale, du point de vue évolutionnaire. En d'autres mots: Ne pas pouvoir éprouver ni intérêt, ni peur, ni rage, ni plaisir, ni joie, et ne disposer d'aucun moyen pour se remettre d'une perte, faute de capacité de "faire le deuil" équivaldrait à un danger vital. Darwin déjà s'est d'ailleurs profondément intéressé à la fonction des sentiment chez les animaux et chez les hommes, bien que cet aspect de son travail soit beaucoup moins connu que ses découvertes séculaires sur l'évolution des espèces.

Les affects sont donc – en principe, comme il convient quand-même de préciser – des phénomènes hautement sensés ("systémiquement raisonnables", comme dirait sans doute Niklas Luhmann)⁷. Ce qui apparaît, en revanche, comme totalement "irrationnel" serait justement la "pensée sans sentiments", selon une formule appropriée du thérapeute systémique bien connu Fritz B. Simon. L'évaluation affective subdivise la réalité vécue en des catégories vitales telles que

⁷ Luhmann, 1997

"dangereux/sans danger", "agréable/désagréable" etc., Des opérateurs affectifs largement inconscients se chargent ensuite, sur cette base, de l'adaptation auto-régulatrice de l'attention, de la mémoire, de la pensée et du comportement. En somme, les affects correspondent donc – pour utiliser un concept important en informatique – à des réducteurs de complexité des plus efficaces dont nous disposons, indispensables pour comprendre le monde et la réalité quotidienne qui nous entourent.

On pourrait, évidemment, objecter que tout cela est peut-être bien joli et vrai, mais ne s'appliquerait qu'aux seuls états excessivement émotionnels, et non pas à la pensée quotidienne émotionnellement peu chargée. Mais examinons donc cette pensée quotidienne de plus près: Elle comprend tout ce qui était initialement neuf et excitant, mais qui a fini par devenir banal, à force de répétition. Par l'habitude, les intenses émotions du début deviennent, certes, progressivement inconscientes. Cependant, elles conservent, au niveau inconscient, la plupart de leurs effets sur la pensée et sur le comportement. Ce n'est, par exemple, que grâce aux effets sous-jacents des intenses joies et angoisse vécues en phase d'apprentissage que nous sommes capables de conduire une voiture automobile sans accident: Automatiquement, nous freinons avec prudence devant un tournant et nous accélérons de façon détendue lorsque la voie est libre. En même temps, nous continuons de nous méfier des routes secondaires d'où des chiens, des enfants etc. qui pourraient soudainement surgir. Sans bien savoir comment nous y sommes parvenus, nous nous trouvons soudainement au but de notre voyage. Cependant, toutes les émotions originaires conscientes referont immédiatement surface lorsqu'il se passe quelque chose d'exceptionnel. Toute la multitude des pensées et des habitudes apparemment libres d'affect qui accompagnent notre vie quotidienne obéit à des règles semblables. Une multitude de subtiles régulations affectives inconscientes sont continuellement à l'œuvre dans toutes nos façons de penser, nos «mentalités», idéologies ou préjugés (que nous n'attribuons, en général, qu'aux autres...) qui semblent "aller de soi".

Examiné sous l'angle de l'économie d'énergie, le sens de ce mécanisme est bien clair: Il s'agit de progressivement roder nos façons de penser, apprises d'abord moyennant des investissements émotionnels considérables, de sorte qu'ils finissent par fonctionner avec une dépense d'énergie minimale – pour ainsi dire avec des servorégulateurs émotionnels. "Penser est agir à l'essai avec une petite dépense d'énergie", disait déjà Freud dans un contexte similaire. Inversement, on pourrait aussi comprendre l'action - notamment sous forme d'expérience scientifique - comme une pensée à l'essai, accompagnée par une grande dépense énergétique.

Il est remarquable que tout cela vaut également, vu de près, pour la pensée abstraite et mathématique. Car les contradictions et incongruences abstraites sont tout aussi pénibles et désagréables, c'est à dire émotionnellement consomantes, que les contradictions concrets. Les solutions justes, en revanche, sont agréables, car elles réduisent la tension par leur économie d'énergie émotionnelle. Ce n'est pas pour rien que le mathématicien se réjouit à chaque reprise d'une solution de problème particulièrement "élégante"! La logique affective postule, par conséquence, que la recherche de cette "pensée plaisante" - de cette économie d'énergie émotionnelle - domine et dirige la pensée abstraite tout autant que l'action concrète. Tout comme dans un paysage concret, les chemins de pensée viables, caractérisés par une réduction de la dépense énergétique, doivent d'abord être trouvés et rodés, dans les «paysages abstraits» également, à l'aide d'énergies émotionnelles considérables, avant qu'ils puissent devenir des banalités dont on se sert sans effort. D'innombrables découvertes scientifiques illustrent cette dynamique affectivo-cognitive toujours pareille, du fameux "heuréca" d'Archimède lors de sa découverte du principe du poids spécifique en passant par la révolution copérnicienne qui mena d'une notion géocentrique à une compréhension héliocentrique de notre monde, jusqu'au décryptement de la structure du génome à double hélice par Crick et Watson. La découverte de la nouveauté émerge, pourrait-on dire, de la tension émotionnelle douloureuse, donc d'une espèce de souffrance qui correspond sans doute, en

dernière analyse, à de l'angoisse. Nous reviendrons à cette idée de base déjà énoncée par Freud, ainsi que par Heidegger.

Ma troisième thèse affirme que *des sentiments, pensées et comportements vécus simultanément, dans une situation donnée, tendent à s'engraver dans la mémoire sous forme d'unités fonctionnelles.*

Ces unités se réactualiseront dans des situations semblables, et se différencieront et se modifieront éventuellement sous l'influence d'expériences nouvelles. Elles correspondent, donc, à de véritables "programmes intégrés de sentir, de penser et de se comporter" ("programme SPC", en abrégé). De tels programmes constituent les éléments de construction fondamentaux de "l'appareil psychique" (Freud). On peut comprendre toute la psyché comme un enchevêtrement complexe de programmes SPC. Ceci peut être illustré par un exemple simple: Le proverbe (allemand) "L' enfant brûlé craint le feu" généralise l'observation que la perception du feu, l'expérience de la douleur et l'effroi éprouvés par un enfant inexpérimenté qui, par exemple, tendrait par curiosité son doigt dans une flamme de bougie, se transformeront instantanément en réflexe d'évitement conditionné, c'est à dire en un "programme SPC" intégré qui protégera l'enfant à tout jamais de la répétition de la même expérience douloureuse. Ce simple "programme" rattaché au feu sera, par la suite, progressivement différencié et partiellement modifié par de nouvelles expériences. Quelque chose d'analogue se passe avec n'importe quelle expérience, qu'elle se rapporte à des personnes, à des lieux, à des objets ou des activités, ou même à des notions abstraites comme, par exemple, à des théories ou des idéologies. On sait bien, par ailleurs, que des programmes SPC acquis dans la première enfance peuvent être à l'origine de tendances comportementales qui persistent pendant toute la vie. Ceci vaut notamment pour les comportements que les psychanalystes appellent des réactions de transfert.

En raison des effets opératoires des sentiments sur la pensée et le comportement que nous avons décrits, les programmes SPC teintés d'une certaine couleur

affective auront la tendance de s'agglomérer et de former, peu à peu, ce qu'on pourrait appeler des "rails affectivo-cognitifs". Ici encore, les phénomènes transférentiels dans le sens psychanalytique nous fournissent d'excellentes illustrations. Suite à une relation enfantine traumatique avec un père excessivement sévère, par exemple, une attitude constamment anxieuse, servile et soumise en apparence mais en même temps agressive et révoltée en profondeur envers toute personne d'autorité masculine peut se développer et progressivement se transformer en trait de personnalité. Par la combinaison de plusieurs "rails" de ce genre, de véritables "mondes affectivo-cognitifs propres" peuvent progressivement se former. Ainsi se développera-t-il peut-être à la longue, dans le cas d'espèce, la conviction inébranlable qu'on ne peut faire confiance à aucune personne d'un rang social supérieur, et finalement à aucune personne tout court. Des constructions affectivo-cognitives du même genre, spécifiques pour une personne, un groupe ou une culture donnée, sont à la base de toutes sortes d'idéologies marginales, comme par exemple à des visions du monde de type sectaire, fondamentaliste, "autiste" ou délirant. Nous verrons de plus près, par la suite, à quelles conséquences néfastes de tels "rails" ou "mondes propres" peuvent parfois mener.

Ma *quatrième thèse* dit, d'une façon qui peut sembler un peu énigmatique à première vue, que le grand est dans le petit et le petit est dans le grand, ou encore, que la psyché possède une structure fractale.

La notion de fractalité provient des théories du chaos et de la complexité. Elle peut être traduite par auto-ressemblance dans n'importe quelle dimension, petite ou grande, et signifie que certaines structures obéissent, à tous les niveaux de grandeur, aux mêmes principes de construction. De telles auto-ressemblances, qu'on nomme "fractales", ont été détectées dans un grand nombre de phénomènes naturels et culturels, de la structure des nuages d'orage appelés "nuages à chou-fleur", dans lesquels la forme de n'importe quel petit nuage ressemble à la forme du nuage tout entier, à travers d'innombrables structures

géologiques, botaniques ou animales jusqu'à des structures urbanistiques et à des aspects de la dynamique socio-économique.

Or, il paraît hautement vraisemblable, du point de vue de la logique affective, que l'infinie variété des phénomènes psychodynamiques et sociodynamique obéisse également à un principe de construction de type fractal – ne serait-ce parce que le principe de l'application d'une seule et même règle de formation (d'un algorithme) capable d'engendrer une grande richesse de formes est particulièrement économe. Or, nous venons de voir qu'une telle règle est en effet à l'œuvre sous forme des effets opératoires des sentiments sur la pensée et l'action, décrits plus haut. Les émotions individuelles et collectives stimulent, focalisent et organisent, en fait, la pensée et le comportement à tous les niveaux de façon fondamentalement analogue. Ainsi, non seulement des personnes, mais également des nations toutes entières peuvent être littéralement hypnotisées, pendant des semaines, par les championnats mondiaux de football, ou endeuillées par un événement comme le décès de lady Diana. De façon beaucoup plus grave, la pensée collective peut être emprisonnée, tout comme la pensée individuelle, dans une logique de rage, de peur ou de désespoir qui peut engendrer la guerre. Dans le cadre du conflit israélo-paléstinien, par exemple, les effets opérateurs de tels sentiments sur la pensée et l'action se manifestent d'heure en heure comme d'année en année, et de décennie en décennie de façon fondamentalement semblable à tous les niveaux individuels, familiaux et nationaux possibles.

Même à l'intérieur du niveau individuel, on peut trouver d'innombrables variations d'un seul et même principe de formation. Ce que nous appelons "structure de la personnalité", par exemple, se manifeste souvent de façon semblable dans de minuscules fragments du comportement à court terme - par exemple dans un geste momentané - tout comme dans une complexe réaction de transfert à long terme. Ce phénomène est d'ailleurs exploité par des tests de personnalité du type du test de Rorschach, où les traits de la personnalité sont détectés à travers des

actes isolés de perception, stimulés par des taches d'encre aux formes équivoques. Tout comme le phénomène du «style» dans l'art, la fractalité de la structure de personnalité peut être décrit par la formule "le plus grand dans le plus petit, le plus petit dans le plus grand". C'est d'ailleurs cette structure fractale qui nous met en mesure de reconnaître un artiste dans le moindre fragment de son œuvre, une fois que celle-ci nous est connue.

Un autre aspect particulièrement intéressant de la fractalité de la psyché consiste dans le fait que dans toute émotion, toutes les autres émotions (de base) sont, en quelque sorte, toujours contenues: une trace d'amour se trouve dans la haine, une trace de peur dans la rage, une trace de tristesse dans la joie, et vice-versa. Bien avant la psychanalyse, ce fait a déjà été décrit par d'innombrables poètes et penseurs. De façon métaphorique, il pourrait être représenté par de petites touches de couleur contrastées dans une surface de couleur apparemment monochrome, ou, mieux encore, par de minuscules prises cachés dans une paroi rocheuse qui semble, à première vue, lisse comme un miroir. De tels éléments alternatifs, cachés dans un état de souffrance apparemment uniforme comme par exemple dans une dépression grave, peuvent en fait être exploités en psychothérapie: Le psychothérapeute peut, pour ainsi dire, les chercher avec la loupe, puis les focaliser de façon sélective, et enfin les élargir systématiquement, de sorte qu'une voie de sortie se découvre peu à peu.

Ma cinquième thèse résume, en quelque sorte, les quatre précédentes. Elle affirme que les affects sont les moteurs et organisateurs essentiels de toute évolution psychique et sociale.

Si nous cherchons les énergies qui mettent en route la dynamique des processus psychosociaux de n'importe quel ordre de grandeur, nous tombons invariablement sur la force des émotions, derrière tous les faits biographiques, socio-économiques ou religieux. Je prétends, par conséquent, qu'on ne pourra jamais adéquatement comprendre les conflits sociaux, les éruptions de violence, les révolutions et les mouvements politiques – et, en vérité, toute dynamique

psychosociale - à travers leurs seuls aspects cognitifs, mais uniquement en tenant systématiquement compte des interactions entre cognition et émotion. C'est cela, précisément, qui reste largement ignoré par la plupart des sciences de l'homme, à l'exception, toutefois, de la psychanalyse. Dans toute l'œuvre du grand sociologue et re-penseur des théories sociales modernes Niklas Luhmann par exemple, on ne trouve pratiquement aucune trace d'une telle idée, malgré le fait qu'il a écrit des livres entiers sur la confiance et sur l'amour. Même lorsqu'il ne s'intéresse pas exclusivement (comme dans l'amour) à leurs variations sémantiques à travers les cultures, les sentiments ne représentent pour lui qu'une espèce de signaux d'alarme perturbateurs provenant du domaine individuel. Par principe, ils n'auraient donc pas de place en sociologie. Il est significatif, toutefois, que dans les "systèmes de conscience individuels" également, comme il appelle le domaine des phénomènes psychiques, les émotions n'occupent qu'une place des plus marginales.⁸

Si l'on comprend, au contraire, les états émotionnels comme des énergies omniprésentes, et si l'on tient de surcroît compte du fait que les sentiments sont hautement contagieux, surtout s'ils émanent de personnalités charismatiques comme de gourous ou d'autres "individus alpha", il devient archi-clair que c'est de là, et de nulle part ailleurs, que proviennent les forces fondamentales qui attisent et meuvent toute dynamique psychique et sociale. Des énergies émotionnelles individuelles et dirigées dans le même sens peuvent converger vers des fleuves collectifs extrêmement puissants, donnant ainsi lieu à l'émergence de phénomènes macrosociaux entièrement nouveaux, comme par exemple à l'apparition de nouvelles formes d'organisation et de différenciation collective, à des mouvements sociaux, à des modes, etc. A travers tous les niveaux, on observe, en fait, les mêmes effets mobilisateurs et structurants des sentiments sur la pensée et l'action que nous avons décrits plus haut. L'hystérie ou la panique des masses, la formation des sectes, les extrémismes nationalistes ou autres en fournissent des exemples frappants. Sur le plan collectif également, il

⁸ Luhmann, 1985

existe des "mondes affectivo-cognitifs " ou "façons de pensée" qui sont dominés par la rage ou par la haine, tout comme il existent des mondes dominés par l'amour et la confiance. Leur logique est organisée et structurée en conséquence. Nulle part ailleurs, de tels "mondes affectivo-cognitifs" spécifiques ne sont plus évidents que dans les fameuses "spirales de la violence" telles qu'elles sont par exemple à nouveau en train tourner à une vitesse inquiétante dans le conflit israélo-palestinien, en Macédoine, ou en de nombreux autres points névralgiques du monde.

Un autre phénomène qui ne peut être adéquatement compris que par une approche simultanément énergétique et chaos-théorique des affects sont les sauts inattendus qui surviennent avec une fréquence notoire dans toutes sortes de processus psychiques et sociaux. Depuis plus de vingt ans, la théorie du chaos étudie systématiquement les conditions d'apparition de ce genre de "bifurcations" dans des systèmes dynamiques extrêmement variés. Elle a pu démontrer que de soudains sauts non-linéaires vers d'autres modalités globales de fonctionnement surviennent de façon contraignante chaque fois que l'énergie introduite dans un système dynamique ne peut plus être dissipée par les voies habituelles. La machine à vapeur explose, lorsque la pression augmente au point qu'elle ne peut plus s'échapper par les soupapes prévues à cet égard. D'innombrables exemples démontrent un phénomène analogue lorsque la tension émotionnelle augmente de façon démesurée dans un système psychique ou social. Une paix fragile tourne soudainement en guerre ouverte - et donc dans un tout autre mode de fonctionnement énergétique global – lorsque la tension politique atteint un point critique. Quelque chose de tout à fait semblable survient au niveau microsocial lorsque, après une phase d'invectives verbales, deux protagonistes en arrivent abruptement aux mains. La recherche systématique sur les effets de ce qu'on appelle les "émotions exprimés" (expressed emotions)⁹ a démontré que la bifurcation qui mène d'un comportement normal vers un comportement psychotique obéit à des mécanismes fondamentalement

⁹ Leff et al., 1985

analogues. La même chose vaut pour d'innombrables crises conjugales, professionnelles, boursières ou politiques.

Il n'est pas rare, par ailleurs, qu'on observe également, dans ce genre de processus, des "*effets papillon*" typiques – un autre phénomène non-linéaire que les sciences du chaos ont systématiquement exploré. Il s'agit de l'observation que sous certaines conditions, de minuscule causes peuvent engendrer d'énormes effets. C'est ce qui est aussi décrit par l'image de la goutte proverbiale qui fait déborder le vase, ou de l'étincelle qui fait exploser le tonneau de poudre. Un fameux exemple historique est l'attentat de Sarajewo qui déclencha la première guerre mondiale en 1914. Non moins spectaculaire était l'effet de l'ouverture d'une petite brèche dans le mur de Berlin en 1989 qui conduisit, en fin de compte, à l'écroulement de tout l'immense empire soviétique.

Avant d'aborder des conséquences pratiques et générales de cette nouvelle façon de comprendre les processus psychosociaux, il convient de dire quelque mots au sujet des relations entre la logique affective et les trois accès au comportement humain les plus importants, à mon avis, dont nous disposons à l'heure actuelle: l'accès psychodynamique, l'accès sociodynamique et l'accès neurobiologique. La logique affective n'est en contradiction avec aucun d'eux, bien au contraire: elle les relie et éclaire mutuellement. Dans ce sens, elle correspond moins à une nouvelle théorie qui bouleverserait toutes les autres, mais plutôt à une théorie de base, ou métathéorie qui ordonne et intègre leurs aspects apparemment hétérogènes sous une perspective supérieure, tout en réduisant leur complexité. Des buts partiellement semblables sont poursuivis par la société de neuro-psychanalyse récemment fondée à Londres, ainsi que par la "psychothérapie générale" développée depuis quelques années par Klaus Grawe.¹⁰

¹⁰ Grawe, 1995

Les effets émotionnels décrits plus haut expliquent les forces de base, d'ordre biologique en dernière analyse, qui dynamisent, structurent et intègrent les systèmes psychiques ou sociaux auto-organiseurs. Dans toute dynamique psychosociale, de profondes influences affectives sont inéluctables. Elles méritent donc une place centrale, et non pas seulement marginale, dans notre façon de comprendre le monde et les gens. Dans l'optique de la logique affective, les mécanismes de répression, de clivage et de transfert dans le sens psychanalytique, par exemple, ne correspondent qu'à des cas spéciaux des effets de sélection et de répression que tous les affects exercent normalement sur la pensée et sur la mémoire. Les phénomènes de la conscience et de l'inconscient également se présentent sous un jour nouveau: L'attention consciente apparaît comme un mode de fonctionnement particulièrement onéreux du point de vue énergétique, et qui reste donc essentiellement réservé à des tâches nouvelles ou exceptionnellement difficiles, ainsi qu'à des données potentiellement dangereuses ou particulièrement intéressantes. L'inconscient représente, au contraire, le mode de fonctionnement le plus économique possible. Par conséquent, il constitue le but final de tout apprentissage y compris, en dernière analyse, de tout apprentissage en psychothérapie. Pensons seulement encore une fois à l'exemple de la conduite automobile. Ce n'est donc pas seulement la fameuse devise freudienne "Où Ça était, Moi sera" qui fait sens, mais également son contraire "Où Moi était, Ça sera".

Conséquences pratiques et générales

Si d'omniprésentes énergies affectives exercent réellement tous les effets de mobilisation, d'organisation et de réduction de complexité sur la pensée individuelle et collective postulés par la théorie de la logique affective, ceci aura forcément de multiples conséquences dans les domaines les plus variés, de la vie familiale et professionnelle de tous les jours à travers le commerce, la publicité et la politique jusqu'à la pédagogie, la psychothérapie et même jusqu'à la théorie de

connaissance et à la philosophie. Ici, je ne pourrais aborder que quelques aspects d'intérêt plus général.

Partout, où la communication est importante – et où ne serait-ce pas le cas? – , il faut compter avec de continuels effets émotionnels sur la pensée et sur le comportement. Car la communication est *toujours* affectivement colorée, même si elle se présente comme tout à fait "neutre" ou "objective" (comme déjà dit, ces dispositions également correspondent à des états affectifs spécifiques). Pour qu'elle réussisse, le "ton de fond" relaxé ou tendu, joyeux ou irrité d'une communication importe presque autant que son contenu, et parfois même beaucoup plus. Lorsque la couleur émotionnelle d'un message correspond à l'humeur affective du récepteur, le message sera beaucoup plus facilement compris et accepté que dans le cas contraire. C'est pour cette raison que tout vendeur, politicien, pédagogue ou psychothérapeute expérimenté crée d'abord une ambiance émotionnelle propice, avant de véritablement "entrer en matière". Ou mieux encore: il commence par entrer lui-même dans le monde affectif propre de leur partenaire ou client; ils s'en laisse, en quelque sorte, consciemment "infecter" – c'est exactement cela le sens de l'attention systématique portée au transfert et au contre-transfert en psychanalyse –, et il "transmet" ensuite son message sur une "longueur d'onde" émotionnellement semblable. Il se branche donc, pour ainsi dire, sur les "programmes SPC" qu'il détecte chez son interlocuteur; puis il les renforce d'un côté et les amortit de l'autre; il y introduit de nouvelles informations – notons, en passant, que l'information possède toujours une connotation affective, faute de quoi on n'y prêterait aucune attention – , et parvient ainsi peu à peu à provoquer des changements effectifs.

Si nous tenons par ailleurs compte du fait que les affects tels que nous les avons définis ne se manifestent pas seulement "dans la tête", mais tout autant (et souvent même en tout premier lieu) dans le corps, nous réaliserons que ce n'est pas uniquement le langage parlé, mais également l'action commune – par

exemple le sport, la danse, la marche, le travail manuel – qui peuvent constituer d'excellents supports pour une communication thérapeutique efficace. Ce n'est pas par hasard que des hommes d'état particulièrement perspicaces se promènent parfois ensemble dans des forêts, ou fréquentent même le sauna, pour favoriser le déblocage de situations délicates. Un grand nombre de méthodes psychothérapeutiques qui ne se basent pas uniquement sur la parole, mais également sur le vécu corporel, exploitent précisément ce genre de mécanisme.

L'ambiance émotionnelle du milieu également, dans laquelle une communication thérapeutique ou autre se déroule, revêt la plus grande importance. Cela s'est par exemple avéré de façon particulièrement frappante dans le cadre d'un projet pilote que nous avons mis en route, il y a dix-huit ans, sous le nom de "Soteria Berne". Au lieu de calmer des patients psychotiques aigus avec des doses élevées de médicaments, nous les traitons en tout premier lieu, et avec succès, par un accompagnement humain constant dans un milieu thérapeutique spécifiquement conçu pour diminuer l'angoisse et la tension. Cette expérience, étayée par des recherches comparatives poussées, confirme l'hypothèse mentionnée plus haut selon laquelle l'apparition de troubles psychotiques dépend étroitement du niveau de tension émotionnelle qui se développe dans et autour d'une personne vulnérable. Des corrélations analogues ont été détectées pour plusieurs autres affections psychiques. Le lecteur intéressé trouvera des précisions à ce sujet dans le livre récemment publié (en allemand) "Comment agit Soteria? Une évaluation critique d'un traitement atypique de la psychose".¹¹

Bien d'autres conséquences pratiques encore de la logique affective mériteraient d'être évoqués, comme par exemple ses applications pédagogiques ou professionnelles, ou ses implications pour le management des relations humaines au niveau institutionnel.¹² Tournons nous cependant encore vers quelques

¹¹ Ciompi et al., 2001

¹² cf. Ciompi 2000, 2003a,b, 2004

aspects plus généraux. Depuis toujours, les penseurs, et naturellement les poètes, se sont beaucoup intéressés aux sentiments. Parmi les premiers, je ne mentionnerai que Platon, Spinoza ou, bien plus proche de nous, Heidegger qui rattache en dernière analyse, résumé dans une formule condensée, toute activité intellectuelle à l'angoisse.¹³ Son élève et critique Bollnow a élargi cette approche vers une anthropologie générale des affects qui coïncide de façon frappante avec les thèses centrales de la logique affective.¹⁴ Toutefois, la notion vers laquelle toutes ces contributions convergent – elles convergent vers la prise de conscience qu'une pensée libre de tout affect n'existe pas, et ne peut pas exister – ne mène pas seulement à une compréhension plus globale, plus réaliste, plus humaine peut-être plus agréable de l'homme et du monde. Elle nous contraint également à une révision douloureuse de notre compréhension toujours trop idéaliste de nous-mêmes. Les drames privés et collectifs que nous vivons jour pour jour – je ne mentionne, à part la terreur quotidienne au petit écran, que quelques mots-clefs des derniers dix ans comme la guerre du golfe, le Rwanda, la Bosnie et le Kosovo, Israël et la Palestine, sans parler de l'holocauste et d'autres horreurs d'un passé à peine plus lointain – ne relèvent pas du hasard, mais sont profondément enracinés dans nos dispositions innées de sentir, de penser et d'agir. Semblables au feu, au vent ou à l'eau, les énergies émotionnelles correspondent à des forces élémentaires de la nature. Déchaînées, elles peuvent engendrer de terribles conséquences. Sublimées, elles sont au contraire capables de donner lieu à des phénomènes extrêmement différenciés. Par conséquence, des atrocités sont toujours de nouveau possibles, si des conditions appropriées se trouvent réunies. Bientôt cent ans plus tard, il ne reste, hélas, plus grand chose de l'espoir jadis formulé par Sigmund Freud, et plus tard aussi par Norbert Elias, d'une domestication culturelle des émotions. La rage, la peur et la violence ne sont point sublimées, à l'époque des bombes à hydrogène, du napalm, des fusées et des missiles de précision, mais seulement anonymisées, rationalisées et converties, de façon de plus en plus raffinée, en procédés

¹³ Heidegger, 1963

¹⁴ Bollnow, 1956

technologiques. La sexualité débridée non plus, et encore moins la pornographie, n'a rien à voir avec l'amour sublime – pas plus que la perversion technologique progressive de processus vitaux comme la conception et la grossesse, la naissance et la mort qui étaient autrefois sacrés. Où reste la conscience que chaque être humain est une partie (un fragment ou "fractal") d'un grand ensemble, un senseur ainsi que – dans quelle mesure infinitésimale que ce soit – un acteur et co-auteur responsable dans l'immense tissu de causes et effets que constitue la "réalité". Derrière les dernières nouvelles d'horreur comme celle que les Etats Unis ne comptent toujours rien faire de sérieux contre la modification globale du climat, que le parlement brésilien s'apprête à permettre la déforestation de la moitié de l'Amazonie, qu'il n'y aura bientôt plus d'éléphants ni de grands singes anthropoïdes, et que la dignité individuelle et le génome de l'homme lui-même sont désormais tout sauf sacrés, ne se cache guère que le froid calcul de la pensée rationnelle. Depuis longtemps, l'industrie pharmaceutique, le génie génétique, la science tout court ne promeut plus la recherche pour le bien de l'homme en premier lieu, et encore moins pour l'amour pur du savoir, mais pour le profit. Et derrière la logique du profit à tout prix se profilent, plutôt mal que bien dissimulées, toujours les mêmes émotions de fond qui étaient depuis toujours à l'origine de la pensée et de l'action de l'homme: la peur et la rage, la cupidité et la jalousie, la course vers le bonheur, vers le pouvoir et vers la possession – tout comme, bien sûr, et étrangement entremêlée avec tout cela, également toute une palette de "sentiments positifs".

Car il existe, évidemment, aussi un revers de la médaille: Mélangées et dosées de façon différente, les mêmes énergies émotionnelles, en principe, qui stimulent la course vers le profit sont également à l'œuvre dans les performances culturelles, artistiques ou spirituelles les plus élevées de l'homme – dans son éternelle quête de la beauté et de l'équité, dans sa nostalgie d'harmonie et de paix, dans sa capacité de soigner, de cultiver et d'aimer.

Qu'est donc l'homme, en fin de compte, ou plutôt, *que devient-il*, dans la perspective de la logique affective? Un animal toujours plus terrible, car terriblement intelligent, le plus atroce de tous les prédateurs – ou, au contraire, un miraculeux potentiel spirituel, une véritable "couronne de la création"? Nous l'ignorons, bien que pour le moment, nous ne pressentions rien de bon. Nous savons seulement qu'encore et toujours, c'est le temps qui aura le dernier mot. Encore et toujours, notre sort se décidera au cours de cette lente et démesurément longue évolution, magnifique et cruelle à la fois, qui a déjà inventé des centaines de millions de formes de la vie, et qui en a déjà rejeté d'autres centaines de millions.

C'est d'ailleurs encore de l'évolution que nous parvient par surprise - et c'est sur cette note modérément optimiste que je désire terminer ma réflexion sur les relations entre pensée et sentiment - une nouvelle petite lueur d'espoir: Selon les dernières découvertes scientifiques, ce n'est pas la brutale puissance du plus fort qui va de pair avec les meilleures chances de survie. C'est plutôt la capacité de travailler de concert, de collaborer de façon différenciée – et donc une forme d'économie, d'harmonie et, en dernière analyse, d'amour - qui s'avère être l'invention la plus fructueuse de l'évolution à long terme. C'est donc de ce côté-là que pourrait (ou même *devrait*, dans une optique de "rationalité systémique") à la longue peut-être venir le salut.

Références bibliographiques

- Bollnow, O.F.: Das Wesen der Stimmungen. V. Klostermann, Frankfurt a. M., 1956
- Ciampi L.: Affektlogik. Über die Struktur der Psyche und ihre Entwicklung. Ein Beitrag zur Schizophrenieforschung. Stuttgart, Klett-Cotta 1982
- Ciampi, L. Die emotionalen Grundlagen des Denkens. Entwurf einer fraktalen Affektlogik. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 1997
- Ciampi, L.: Affektlogik, affektive Kommunikation und Pädagogik. Eine wissenschaftliche Neuorientierung. In Unterweger. E., Zimprich V. (Hrsg.): Braucht die Schule eine