

Tarantino, Luigi

L'ours et l'idiot, ou comment "faire ses émotions". Le problème de l'action et des ressorts dans la psychologie de Pierre Janet

Organon 36, 153-163

2007

Artykuł umieszczony jest w kolekcji cyfrowej Bazhum, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych tworzonej przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego.

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie ze środków specjalnych MNiSW dzięki Wydziałowi Historycznemu Uniwersytetu Warszawskiego.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Luigi Tarantino (Paris, France)

L'OURS ET L'IDIOT, OU COMMENT "FAIRE SES EMOTIONS".
LE PROBLEME DE L'ACTION ET DE SES RESSORTS
DANS LA PSYCHOLOGIE DE PIERRE JANET

Dans son *Esquisse d'une théorie des émotions*¹, Jean-Paul Sartre critique la conception janettienne des émotions, accusée de faire l'impasse sur la dimension finaliste de la conduite émotionnelle et, par conséquent, sur son caractère signifiant au sein de la conscience. De manière plus large, la psychologie scientifique ne saurait aboutir – selon le philosophe – qu'à une impasse, du fait qu'elle renonce à étudier les *conditions de possibilité d'une émotion, c'est-à-dire à se demander si la structure même de la réalité humaine rend les émotions possibles et comment elle les rend possibles*². En évacuant, par méthode, la question de l'essence de l'homme, la psychologie renoncerait à se constituer en une véritable anthropologie. Elle se limiterait, dès lors, à décrire des régularités dans les conduites, sans jamais s'interroger sur ce que l'émotion apporte à l'homme, ni sur ce qu'elle nous fait connaître de l'homme.

Sur le versant phénoménologique, en revanche, la distinction entre les *faits* et les *essences* servirait de base pour une compréhension authentique des émotions. De même que, suivant l'enseignement de Husserl, les faits psychiques qui caractérisent l'attitude arithmétique ne nous font rien connaître de l'essence des opérations arithmétiques, les états psycho-physiques sous-jacents aux émotions ne nous disent rien sur la signification de l'émotion. D'où la thèse de Sartre, selon laquelle l'émotion, loin d'être un simple accident de la conduite, *exprime sous un aspect défini la totalité synthétique humaine dans son intégrité*³. Cela veut dire que l'émotion réalise la condition existentielle d'un individu tel qu'il existe dans le monde: l'on n'est pas plus victime qu'artisan de ses émotions. Déjà dans *L'être et le néant* Sartre avait soutenu que la conduite émotionnelle relevait, tout comme la conduite rationnelle, de l'acte de position par lequel le sujet se donne librement ses fins, et non de l'effondrement ou de l'éclipse momentanée de la volonté⁴. L'émotion et la

¹ J.-P. Sartre, *Esquisse d'une théorie des émotions*, Hermann, Paris 1938 [rééd. 1995].

² J.-P. Sartre, *Esquisse d'une théorie des émotions*, p. 11.

³ J.-P. Sartre, *Esquisse d'une théorie des émotions*, p. 17.

⁴ Cf. J.-P. Sartre, *L'être et le néant*, Gallimard, Paris 1943 [1970], pp. 497–498. Sartre soutient, d'une part, que l'émotion est tout aussi libre que l'action volontaire et, d'autre part, que la volonté n'est pas plus libre que l'acte passionnel, dans la mesure où elle *se détermine dans le cadre de mobiles et de fins déjà posées*.

volonté ne seraient que deux modes différents de réaliser le projet originaire d'une conscience libre qui se rapporte au monde:

La volonté, en effet, se pose comme décision réfléchie par rapport à certaines fins. Mais ces fins elle ne les crée pas. Elle est plutôt une manière d'être par rapport à elles: elle décrète que la poursuite de ces fins sera réfléchie et délibérée. La passion peut poser les mêmes fins. [...] La différence porte ici sur le choix des moyens et le degré de réflexion ou d'explication, non sur la fin.¹

C'est à la lumière de cette conception que Sartre peut dénoncer la définition janettienne de l'émotion comme substitut non-adaptatif de l'action normale, c'est-à-dire comme *une conduite d'échec qui se substitue à la première par dérivation²*, définition qui lui paraît cacher, derrière l'appel subreptice à la conscience, une appréhension mécaniste de l'émotion. Celle-ci ne serait, pour Janet, qu'un simple changement de direction de l'énergie nerveuse, une *dérivation*, qui, faute de pouvoir se dépenser au niveau supérieur des actes sociaux normaux, se redéploierait au niveau inférieur des conduites émotionnelles. Or, puisque la dérivation obéit au principe de l'automatisme mental, l'émotion, telle que Janet la conçoit, serait *moins une conduite d'échec qu'une absence de conduite*. En effet:

Pour que l'émotion ait la signification psychique de l'échec, il faut que la conscience intervienne et lui confère cette signification, il faut qu'elle retienne comme un possible la conduite supérieure et qu'elle saisisse l'émotion précisément comme un échec par rapport à cette conduite supérieure. Mais ce serait donner à la conscience un rôle constitutif, ce que Janet ne veut à aucun prix.³

Par cette critique Sartre vise à souligner que l'émotion ne se constitue pas du fait de la chute de la conscience dans un système de réactions corporelles, mais qu'elle est une autre manière, pour le sujet, d'affirmer les mêmes fins que la volonté poursuivrait délibérément dans l'action réfléchie. L'émotion ne serait pas une conduite d'ordre inférieur par rapport à la conduite rationnelle, mais ce qui réalise, dans un style émotionnel, le projet originaire de la conscience.

Il est vrai que la critique sartrienne soulève une question fondamentale pour toute explication psychologique des émotions. Il s'agit de savoir si celles-ci doivent être appréhendées comme des accidents de la conduite normale, c'est-à-dire comme des phénomènes pathologiques, ou plutôt comme des formes organisées de l'existence et, par conséquent, comme des modes spécifiques de la conscience dans son rapport au monde. Ce qui, en revanche,

¹ J.-P. Sartre, *L'être et le néant*, p. 498.

² J.-P. Sartre, *Esquisse d'une théorie des émotions*, p. 24.

³ J.-P. Sartre, *Esquisse d'une théorie des émotions*, p. 25.

peut faire l'objet d'une interrogation, c'est sa capacité à rendre compte de la complexité de la position de Janet sur les émotions. Claude M. Prévost a non seulement montré la simplification abusivement opérée par Sartre dans sa critique, mais a aussi suggéré la possibilité d'une convergence inattendue entre ces positions à première vue discordantes¹. Il s'agit, en se plaçant dans la continuité d'une telle analyse, de se demander – contre Sartre – jusqu'à quel point Janet aurait poussé sa négligence à l'égard du rôle constitutif de la conscience dans la signification de l'émotion et, s'il n'y aurait pas, chez ce dernier, une volonté d'attribuer à l'émotion la valeur d'un choix existentiel réalisé par le sujet.

De l'action à l'échec: la conduite émotionnelle

Lorsqu'il envisage le problème de l'explication psychologique des émotions, Janet entend se placer en rupture par rapport aux théories périphériques, ou physiologiques, qui ramènent l'émotion à la répercussion sur la conscience de troubles viscéraux et moteurs préexistants dans l'organisme. C'est un tel modèle qui est critiqué, en effet, dans *Névroses et idées fixes*², où Janet met en garde les psychologues contre toute simplification à l'égard des émotions. Contrairement à l'opinion en vogue parmi les psychologues, l'émotion serait un fait *très complexe* – un fait sur lequel Janet avoue, par ailleurs, avoir lui-même changé d'avis au fil du temps³. Mais s'il y a, malgré tout, un fil conducteur dans son interprétation, celui-ci réside dans l'idée que l'émotion fonctionnerait comme une puissance désorganisatrice, qui joue le rôle inverse de la volonté et de l'attention. Celles-ci se caractériseraient, en effet, par une activité de synthèse de l'esprit, qui nous permettrait d'élaborer les expériences passées en les organisant en vue de conduites nouvelles, originales, ayant une plus haute valeur adaptative vis-à-vis du présent. L'émotion consisterait, quant à elle, en un processus antagoniste, opérant la dissociation et l'analyse des conduites complexes, qui seraient dissoutes au profit de conduites plus élémentaires, simples et par conséquent inadaptées par rapport aux exigences du présent⁴. En 1889, dans *l'Automatisme psychologique*, était déjà mise en avant l'idée d'un pouvoir dissolvant de l'émotion:

L'émotion, on le sait, rend les gens distraits; bien plus, elle les rend quelquefois anesthésiques soit passagèrement, soit d'une façon permanente. [...] En un mot, l'émotion a une action dissolvante sur l'es-

¹ Cl. M. Prévost, *La psycho-physiologie de Pierre Janet*, Payot, Paris 1973, surtout pp. 179–204.

² P. Janet, *Névroses et idées fixes*, Alcan, Paris 1898 [1990]. Janet observe que, s'il est vrai que les altérations physiologiques rentrent dans le tableau clinique de l'émotion, elles n'en constituent en rien l'élément essentiel. Non seulement la relation subsistant entre l'émotivité et l'état des fonctions viscérales est *vague et très indirecte*, mais ces faits de corrélations ne sont pas aussi constants que les psychologues voudraient le faire croire.

³ Cf. P. Janet, *L'évolution de la mémoire et de la notion de temps*, Chahine, Paris 1928, p. 99.

⁴ P. Janet, *Névroses et idées fixes* I, p. 143: *Les émotions, surtout les émotions dites déprimantes, comme la peur, désorganisent, désagrègent les synthèses mentales; si l'on peut dire, leur action est analytique par opposition à celle de la volonté, de l'attention, de la perception qui sont des opérations synthétiques.*

*prit, diminue sa synthèse et le rend pour un moment misérable.*¹

Bien plus tard, en 1919, dans *Les médications psychologiques*², Janet parle encore de l'émotion comme d'un *faux pas de l'esprit* et d'une *chute*. Mais l'émotion est maintenant rapportée au phénomène de l'*oscillation du niveau mental*. Janet part du constat selon lequel tout individu n'agit pas toujours au même niveau, mais peut, dans certaines circonstances, devenir maladroit, grossier, et verser dans une agitation inutile et un gaspillage de forces, en un mot, agir *en dessous* de lui-même. L'émotion consistera dès lors en cet abaissement du niveau de la conscience et, corrélativement, de la conduite individuelle. Or, s'il est vrai qu'il y a – du point de vue de Janet – *chute*, doit-on considérer cet abaissement du seuil psychologique comme une dissolution de la conscience à l'avantage d'un déterminisme du corps incarné par le triomphe des fonctions réflexes?

Il convient, pour répondre à cette question, d'envisager de plus près la notion janettienne de décharge ou dérivation. En effet, selon Janet, l'émotion peut être considérée comme une décharge nerveuse, ce qu'exprime la métaphore énergétique:

*Un courant de 110 volts est nécessaire pour allumer une lampe électrique et il produit ainsi une lumière qui ne nous paraît avoir rien d'excusif. Mais si on appliquait le même courant à des sonnettes, il en ferait marcher des quantités et produirait un vacarme. Cette décharge est en rapport avec une fuite de courant inutilisée par les phénomènes supérieurs.*³

L'état d'agitation motrice et mentale caractéristique des émotions résulte ainsi du fait que l'énergie psychique mobilisée dans l'action, ne pouvant pas être déployée au niveau de la conduite adéquate au réel, investit en retour, en les activant, les tendances inférieures du psychisme. L'individu ému est ainsi porté à recourir à des conduites qui nous apparaissent comme rudimentaires, non suffisamment affinées. Janet maintient, cependant, que l'émotion n'est en rien une réaction mécanique de l'organisme, mais une conduite à part entière et ce, tout d'abord, parce que l'émotion n'est jamais l'effet d'un événement qui peut être considéré comme étant en soi *émotionnant*:

*il est impossible de considérer cette modification de la conduite, cette régression comme une conséquence mécanique de l'événement [...] l'événement que l'on appelle émotionnant n'explique pas du tout les troubles que l'on observe: nous ne l'appelons émotionnant que parce qu'il a été suivi d'émotion*⁴.

¹ P. Janet, *Névroses et idées fixes* I, p. 143.

² P. Janet, *Les médications psychologiques*, Alcan, Paris 1919 [1986].

³ P. Janet, *Les obsessions et la psychasthénie* I, Alcan, Paris 1903, p. 569.

⁴ P. Janet, *De l'angoisse à l'extase* II, Alcan, Paris 1926 [1975], p. 336.

Ces remarques contestent la thèse psychologique qui fait de l'émotion une réponse à un événement traumatisant. Non seulement la psychologie physiologique, mais la psychanalyse aussi seraient marquées, selon Janet, par cette assertion implicite, ce qui transparait dans la mythologie tragique élaborée par Freud autour de la *scène originaires*¹. De son côté, Janet refuse de rattacher la dimension traumatisante de la représentation psychique de l'événement à la nature intrinsèquement traumatisante de celui-ci. Pour lui, rien ne serait en soi traumatisant et tout serait en puissance traumatisant. Janet reprend à ce propos un exemple classique de W. James. Imaginons que, lors d'une promenade en montagne, nous nous trouvons nez à nez avec un ours: désarmés, ne disposant pas d'une conduite toute faite, adéquate à la situation, étant contraints à agir rapidement, nous finissons par succomber à la peur et par perdre nos moyens. D'autres exemples du même type sont donnés par Janet: quelqu'un apprend subitement la mort d'une personne chère, voit sa fortune s'envoler d'un seul coup, sa carrière ruinée du jour au lendemain, etc. Dans toutes ces circonstances il nous paraît normal de situer la cause de l'émotion dans l'événement extérieur. Mais, précisément, selon Janet, c'est le fait de privilégier ce type de situations qui a conduit les psychologues à envisager depuis toujours l'émotion selon le modèle de la commotion, c'est-à-dire comme une sorte d'ébranlement de l'organisme provoqué par un choc extérieur, et à ne pas voir que les conditions de l'émotivité résident dans le sujet même:

*l'émotion n'a pas ses conditions déterminantes dans un événement d'une nature précise. C'est la réaction du sujet qui rend tel ou tel événement émotionnant, comme d'autres réactions le rendent heureux ou malheureux. Les conditions de l'émotion sont dans le sujet lui-même et dans la manière dont il exécute les actions.*²

L'observation clinique des malades nerveux montrerait que l'apparition de l'émotion ne dépend pas tellement de la nature de l'événement auquel l'individu est confronté, mais de l'élaboration subjective de cet événement au sein d'une économie psychique particulière. Et Janet de noter:

*Il faut, bien que cela semble bizarre, considérer l'émotion comme une réaction active du sujet qui fait son émotion à tort ou à raison, comme il fait ses états de tristesse ou de joie [...] C'est la réaction du sujet qui rend tel ou tel événement émotionnant, comme d'autres réactions le rendent heureux ou malheureux.*³

¹ Selon la définition donnée par J. Laplanche et J.-B. Pontalis, *Vocabulaire de psychanalyse*, PUF, Paris 1967, p. 432 la *scène originaires* est la *scène de rapport sexuel entre les parents, observée ou supposée d'après certains indices et fantasmée par l'enfant. Elle est généralement interprétée par celui-ci comme un acte de violence de la part du père.*

² P. Janet, *De l'angoisse à l'extase II*, pp. 339-340.

³ P. Janet, *De l'angoisse à l'extase II*, p. 336.

Ainsi, c'est avec sérieux que Janet affirme qu'un idiot n'aurait aucune émotion en rencontrant l'ours de James. Cette remarque, loin d'être une simple boutade, vise à rendre compte du caractère pleinement psychologique de l'émotion et non simplement mécanique. C'est le sujet qui confère ou non à l'événement une signification émotionnelle: si en rencontrant l'ours nous nous figurons que c'est un ours empaillé, il n'est pas étonnant que nous passions devant lui sans émotion. Il s'agit toujours de souligner que la réaction émotionnelle suppose un travail préalable de l'esprit, car elle se construit à partir de la représentation de l'action à accomplir en relation à l'événement et non à partir de l'événement brut. Tel malade qui, en entrant dans le bureau de Janet se déclare *très surpris* de l'y trouver, n'a pas à être considéré comme un simulateur, son émotion n'est pas moins réelle que celle encourue par le promeneur de James face à l'ours.

Certes, ce simple rappel de la prise de position janettienne en faveur d'une élaboration psychique de l'émotion ne saurait suffire pour contrecarrer la critique sartrienne qui, précisément, conteste la présence subreptice d'un présupposé mécaniste dans la conception de Janet. La question demeure: que se passe-t-il au juste dans une conscience émue? Du point de vue de Sartre, si l'émotion est imputable au sujet, c'est qu'elle répond à une finalité donnée et non à une simple déstructuration. Cela veut dire que le sujet ému viserait à travers son émotion quelque chose d'autre. Dès lors, on ne peut plus considérer l'émotion négativement, mais on se doit de l'envisager positivement, comme un *système organisé de moyens qui visent une fin*. D'où l'objection célèbre de Sartre à Janet: il ne faut pas dire que le sujet s'émotionne *parce qu'il ne peut pas agir*, mais qu'il s'émotionne, précisément, *pour ne pas agir*. Est-ce *parce qu'elle n'arrive pas à accomplir l'acte complexe de soigner son père que cette jeune femme, Ib., tombe par terre évanouie, ou pour ne pas soigner son père*¹? Selon Sartre, Janet se serait malgré tout laissé prendre au piège d'une ambiguïté théorique, n'arrivant pas à faire le choix entre un schéma mécaniste, qui explique causalement l'émotion comme effet de la décharge nerveuse, et une conception qui donnerait à l'émotion le sens d'une conduite intentionnelle visant une fin. Ainsi, qualifier l'émotion de *conduite de l'échec*, comme le fait Janet, n'est-ce pas ignorer sa valeur positive et signifiante au sein de la conscience?

Malgré ce soupçon, soulevé par Sartre, la *conduite de l'échec* ne désigne pas, chez Janet, l'inadéquation factuelle entre une situation objective et une conduite individuelle, mais correspond à l'élaboration par laquelle le sujet ému se donne une représentation de la difficulté telle qu'elle entraîne la suppression de l'acte adéquat. L'homme voyant l'ours ne combat pas, le confé-

¹ Sartre, dans son *Esquisse d'une théorie des émotions*, pp. 26-27, se réfère au cas exposé par Janet dans *De l'angoisse à l'extase*, p. 322: *Une jeune fille de 23 ans, Ib., est à table avec son père, celui-ci se sent mal à l'aise et se plaint que son bras gauche devient lourd: "Est-ce que je vais avoir une paralysie, dit-il"? La jeune fille pousse des cris, pleure, s'agite et tombe dans de grandes convulsions. Elle se retrouve deux heures après couchée dans son lit et soignée par son père qui a oublié son engourdissement et qui l'a relevée. Quand elle a rétabli ses souvenirs elle me dit: "Ce qui m'est arrivé est bien naturel: mon père paralysé, puis mort, c'était pour moi l'isolement et la misère, je ne pouvais rien faire pour en sortir, tout était inutile, j'ai eu une violente émotion". La jeune fille resta quelque temps faible, indifférente à tout et ne se rétablit que lentement.*

rencier ne fait pas la conférence: ce que l'émotion supprime, ce n'est pas un acte quelconque, mais l'acte qui aurait dû être accompli afin de compenser l'activation d'une tendance psychique et qui aurait permis de surmonter la difficulté présente. L'individu ému non seulement supprime l'acte qu'il aurait dû accomplir pour *triumpher* dans son action, mais il se donne en même temps une *conduite de l'échec* au sens plein du mot.

Le fait essentiel de la conduite de l'échec, c'est l'arrêt, la suppression complète de l'acte primaire éveillé par les circonstances, même quand la nécessité de cette action existe toujours. Or c'est là ce qu'on observe dans les émotions. Cette situation ne correspond pas, selon Janet, à celle d'une simple inadaptation mécanique car un mécanisme, c'est au fond quelque chose de parfaitement adapté, qui est susceptible de fournir toujours la même réponse à la même stimulation mais qui est incapable de tenir compte d'une stimulation nouvelle pour laquelle il n'est pas programmé. Cela veut dire qu'un déficit purement *mécanique* aboutirait à une absence totale de réaction. Tel est le cas, au fond, de l'idiot qui se trouverait dans l'obligation de faire face à l'ours, mais ce n'est pas le cas du sujet ému. Si l'annonce de la maladie du père provoque chez *Ib.* une crise émotionnelle, ce n'est que dans la mesure où elle confère à son vécu personnel des significations inassimilable pour sa conscience: l'isolement, la misère, le sacrifice, consécutifs à la mort du père. Ce qui est fondamental, du point de vue de Janet, c'est que l'émotion se produit toujours, non comme un pure et simple arrêt de l'action, mais comme une tentative pour réaliser *autrement* les mêmes fins poursuivies par la conduite qu'on serait tenté d'appeler *normale*, c'est-à-dire une conduite réfléchie, responsable, visant, en l'occurrence, à effacer les conséquences douloureuses entraînées par la maladie du père. Ainsi, l'émotion n'est pas une *absence de conduite*, comme le dénonçait Sartre, mais plutôt une continuation de la conduite par d'autres moyens, et c'est bien *afin* de ne pas soigner son père que la jeune femme s'évanouit¹.

De l'échec à l'action: du bon usage des émotions

On ne saurait certes oublier – pour être juste avec Sartre – que, si l'émotion est une conduite à part entière, elle demeure, pour Janet, un phénomène d'ordre pathologique au sein de la vie mentale, son caractère pathologique étant lié à la localisation de l'émotion sur l'échelle hiérarchique-génétique des différentes *tendances* humaines.

En entreprenant en 1903, avec les *Obsessions et la psychasthénie*, la révision de son premier modèle du psychisme, celui qu'illustrait l'*Automatisme psychologique*, Janet opère ce *changement d'avis* au sujet de l'émotion dont il a été question plus haut. En 1889, l'émotion, désignée comme le fait caractéristique sous-jacent à l'hystérie, se manifestait comme l'irruption, dans le présent, de contenus psychiques anciens prêts à *fonctionner maintenant à tort et à travers*². Ce débordement du présent par le passé, provoqué par un

¹ Cf. Cl. M. Prévost, *La psycho-physiologie de Pierre Janet*, pp. 179–180.

² P. Janet, *L'état mental des hystériques* in: P. Janet, *De l'angoisse à l'extase*, p. 345.

déficit de la *force* psychologique permettant d'opérer la synthèse consciente, correspondait bien au schéma mécaniste critiqué par Sartre, car l'émotion, si agréable ou pénible soit-elle, n'était alors envisagée que comme le vestige d'un événement passé, heureux ou malheureux, conservé dans une forme subconsciente. Or, précisément à cause de son insatisfaction à l'égard de ce modèle, Janet introduit, par la suite, un deuxième paramètre, la *tension* psychologique, mesurant la capacité de chaque individu à déployer la force psychologique à des niveaux de fonctionnement de plus en plus élevés, qui activent des *tendances* de plus en plus complexes dans le psychisme. Janet appelle désormais *tendance* la disposition à effectuer une action déterminée. L'élaboration de la conduite consiste dès lors dans le passage d'une phase de latence à une phase de consommation de la tendance activée en réponse à une stimulation donnée. L'introduction de ce nouveau paramètre vise la correction de la perspective purement quantitative sur le psychisme par l'intégration d'une dimension qualitative, rendant compte de la manière dont le sujet se rapporte positivement au réel. L'émotion constituera désormais une conduite par laquelle le sujet vise à s'inscrire – pathologiquement – dans le présent et non comme une fuite dans le passé niant la réalité du présent.

Dans cette transition théorique, l'émotion acquiert une signification positive au sens où elle serait autre chose qu'un phénomène simplement réactif. C'est là l'erreur principale de la psychologie physiologique, qui chercherait à rabattre l'émotion du côté des réactions instinctives, innées dans l'espèce (la protection, la fuite, l'attaque, etc.), voire du fonctionnement réflexe. Mais il ne suffit pas, pour éprouver une émotion, d'être capable de réaction. Si même l'on accepte de considérer – comme le fait Janet –, dans une perspective évolutionniste, les conduites supérieures de l'homme comme étant issues du mécanisme réflexe, encore faut-il voir que l'émotion se situe, non au niveau de la réaction primaire à une stimulation, mais au niveau d'une *régulation* secondaire de l'action:

[...] *une émotion se combine avec l'une ou l'autre réaction et les transforme, c'est cette transformation surajoutée à l'activation d'une tendance quelconque et indépendante de la stimulation extérieure que nous devons considérer comme la véritable émotion*¹.

Ainsi, pour Janet, les conditions d'apparition de l'émotion sont celles, proprement humaines, des processus d'inhibition ou d'intensification par le psychisme, des actes visant à satisfaire les tendances éveillées par des stimulations extérieures.

Afin de comprendre leur logique, il faut donc commencer par situer les émotions du côté non des réactions corporelles mais des *sentiments*. Ceux-ci fonctionnent comme de véritables ressorts dans le cadre de l'action, permettant – de même qu'un ressort permet d'absorber ou de produire un mouvement – d'accélérer ou de freiner, jusqu'à l'arrêter, une conduite déjà commencée. Si tout acte naît en réponse à une stimulation, externe ou interne, il est encore

¹ P. Janet, *De l'angoisse à l'extase* II, p. 325.

nécessaire, selon Janet, de tenir compte de la possibilité pour l'individu d'augmenter sa tension psychologique et de concentrer sa force, en un mot de *régler* ses actes primaires, en produisant des conduites secondaires, surajoutées, qui modifient les conditions d'accomplissement des actes primaires. Ces conduites prennent le nom de *sentiments*:

*Il y a, dans l'exécution d'une action, des oscillations perpétuelles et rapides entre l'accélération et le freinage, quelquefois entre l'échec et le triomphe. Ces réactions courtes suffisent pour maintenir une dépense modérée des forces exactement correspondante à l'action.*¹

Puisque toute action vise la suppression d'une stimulation déterminée, une fois ce processus enclenché, il n'y a que deux issues possibles pour le sujet: le *succès*, lorsque la tendance activée permet de supprimer la stimulation initiale et de tirer un gain de satisfaction de cette cessation, l'*échec*, lorsque l'action échoue et que la stimulation, ne pouvant pas être satisfaite, doit être écartée par une réorganisation globale de la conduite. Dans un cas comme dans l'autre, il s'agit de restaurer un équilibre psychique perturbé par l'excitation d'une tendance. Mais il est important de voir que le *succès*, comme l'*échec*, ne constituent nullement des événements physiques, objectifs. Ce qui compte, sur le plan psychologique, ce n'est pas l'événement de l'insuccès, mais la conduite de l'échec assumée par le sujet. Ainsi Janet souligne que le sujet *fait* lui-même ses états, en faisant appel à quatre types de sentiments fondamentaux: effort, fatigue, joie, tristesse. Il ne s'agit pas, bien entendu, de soutenir qu'il serait possible d'être joyeux ou triste selon son caprice personnel, mais de souligner que la conduite sentimentale est le résultat d'une élaboration qui engage le psychisme en son entier, le conscient et le subconscient².

Chaque sentiment réalise donc un type de régulation spécifique de la conduite. L'effort consiste en l'*accroissement de l'action primaire*, ce qui, dans la métaphore de l'automobile employée par Janet, correspondrait à l'accélérateur³. La fatigue consiste en l'arrêt momentané de l'action, le freinage, ce qui permet de reprendre des forces avant la poursuite de l'action. La joie est cet *état qui suppose l'action heureusement terminée et qui tend à la supprimer*⁴. La tristesse, enfin, correspond à un arrêt brusque, à une cessation sans véritable accomplissement de l'action. Or, comme il y a besoin dans l'action d'accélérer ou de freiner, il y a aussi besoin d'une terminaison. Tout d'abord, parce que toute action continuée à l'infini deviendrait vaine et épuisante, mais

¹ P. Janet, *De l'angoisse à l'extase* II, p. 460.

² C'est en ce sens que Freud parlera de *choix d'objet* ou de *choix de la névrose*. Cf. Laplanche et J.-B. Pontalis, *Vocabulaire de psychanalyse*, p. 68 [Choix de la névrose]: *Ce terme ne se réfère évidemment pas à une conception intellectualiste qui supposerait qu'entre différents possibles également présents l'un d'eux est élu [...] Toutefois, il n'est pas indifférent que, dans une conception qui se réclame d'un déterminisme absolu, apparaisse ce terme qui suggère qu'un acte du sujet est nécessaire pour que les différents facteurs historiques et constitutionnels mis en évidence par la psychanalyse prennent leur sens et leur valeur motivante.*

³ Cf. P. Janet, *L'évolution psychologique de la personnalité*, Chahine, Paris [1984], p. 73.

⁴ P. Janet, *De l'angoisse à l'extase* II, p. 98.

surtout parce que, d'une part, il est inutile de maintenir en activation une tendance lorsque l'on en a supprimé heureusement la stimulation, d'autre part, parce que, si la conduite n'arrive pas à faire cesser la stimulation, l'arrêt de l'action est nécessaire pour activer une autre tendance qui, elle, permettra peut-être de supprimer la stimulation de manière heureuse.

La stimulation a produit une première réaction qui était la plus facile, étant donné l'organisation actuelle de l'être. Si cette première réaction échoue, il n'est pas dit qu'une autre réaction un peu différente, dont cet être est parfaitement capable, n'aura pas un résultat plus heureux. Il est donc important que la première réaction s'arrête pour laisser la place à la seconde. L'arrêt lui-même, qui détermine des phénomènes de dérivation en supprimant l'emploi des forces mobilisées pour la première action, va faire naître une agitation diffuse et déterminer ces actes tout à fait primitifs, les convulsions. C'est précisément dans cette agitation et dans ces convulsions que peuvent prendre naissance les nouvelles réactions qui doivent être essayées à leur tour: cet arrêt est la condition des changements, des inventions, des progrès¹.

Ce n'est que par rapport à sa théorie des sentiments que la conception janettienne de l'émotion devient pleinement intelligible. En définissant l'émotion comme *conduite de l'échec exagérée* Janet en fait une *réaction sentimentale prématurée*, qui contient de manière confuse, et dans le désordre, les différentes formes de régulation sentimentale. Elle est un état complexe et vague qui renferme des éléments très variés dont les uns sont analogues à ceux qui existent dans l'angoisse et dans la tristesse, les autres analogues à certains éléments de l'effort et de la joie. En cette indistinction réside le caractère pathologique de l'émotion. Incapable de faire bon usage des sentiments, l'émotif serait obligé de recourir à ces régulations élémentaires que sont les émotions. Mais la finalité poursuivie par l'émotion est la même que celle qui est poursuivie par les sentiments: réguler l'action en rendant possible l'action efficace ou le changement. Plus précisément, ce que la conduite émotionnelle vise à réaliser, ce sont les conditions pour le changement. Elle est une réaction de simplification, de retour en arrière, où le sujet se désorganise, mais uniquement afin de se donner les moyens de construire l'action heureuse: on recule – observe Janet –, mais pour prendre de l'élan.

Le psychologue devrait prêter attention au concept de désorganisation, qui présente un grand intérêt car, au fond, s'il est vrai que tout individu est avant tout un organisme, pourquoi se désorganiser soi-même? A quoi cela peut-il bien servir? Ce que l'émotion réalise, c'est la suppression de la réalité de la situation présente, ce que le sentiment ne saurait faire. Elle abolit la difficulté en effaçant, en même temps, l'action et la stimulation. Il y a donc des circonstances où la désorganisation devient non seulement une possibilité, mais un choix avantageux pour le sujet: c'est lorsqu'il est nécessaire de changer. Déjà pour Sartre, l'émotion signifierait le retour à une attitude magique de la

¹ P. Janet, *De l'angoisse à l'extase* II, p. 248.

conscience qui vise à agir sur le monde et contre ses dangers, sans distance et sans ustensiles. Ainsi:

Il y a émotion quand le monde des ustensiles s'évanouit brusquement et que le monde magique apparaît à sa place. Il ne faut donc pas voir dans l'émotion un désordre passager de l'organisme et de l'esprit qui viendrait troubler du dehors la vie psychique. C'est au contraire le retour de la conscience à l'attitude magique, une des grandes attitudes qui lui sont essentielles, avec apparition du monde corrélatif, le monde magique.¹

Du point de vue de Janet, cette jeune fille qui est incapable d'accomplir l'acte consistant à soigner son père:

comme elle ne peut pas faire cette réaction primaire, elle la remplace par une autre réaction élémentaire qui est la réaction de retour en arrière: Je ne sais pas si je réussirai à le soigner comme infirmière, mais peut-être réussirai-je à le guérir en me roulant par terre. Elle revient à ce procédé élémentaire.²

L'émotion marque ainsi l'inscription à part entière du sujet dans un registre de conduite qui vise à agir sur le monde, non plus par des actions et des croyances réfléchies³, mais par le moyen d'une agitation qui, en réalisant une simplification radicale de la conduite, retrouve par son intensité le dynamisme élémentaire qui est à l'origine de tout élan vital. Ce dynamisme, que Janet n'hésite pas – probablement à la suite de Bergson – à poser au point de départ de la vie, est ce que le psychologue se doit de postuler, tout en renonçant à l'expliquer. Le recul émotionnel serait ainsi le dernier ressort qui rend possible le changement lorsque tout semble perdu pour l'individu⁴.

¹ J.-P. Sartre, *Esquisse d'une théorie des émotions*, p. 116.

² P. Janet, *L'évolution psychologique de la personnalité*, p. 71.

³ Les actions et les croyances réfléchies représentent, dans la hiérarchie janettienne des tendances, le dernier stade du niveau des tendances intermédiaires. Pour une mise au point sur la grande synthèse de Pierre Janet, cf. H. F. Ellenberger, *Histoire de la découverte de l'inconscient*, Fayard, Paris 1994 [1970], pp. 411–419.

⁴ C'est à ce propos que Cl. M. Prévost, *La psycho-physiologie de Pierre Janet*, p. 187 observe: *La régression est un retour à la pensée magique. On ne saurait être plus sartrien. La convulsion a pour rôle métaphorique de faire s'éloigner le calice. En effet, déjà pour J.-P. Sartre, Esquisse d'une théorie des émotions, p. 58 dans l'émotion, la conscience se dégrade et transforme brusquement le monde déterminé où nous vivons en un monde magique.*