

Extrait du École changer de cap

<https://www.ecolechangerdecap.net/spip.php?article194>

Maridjo Graner

Mieux comprendre nos comportements

- Français - Publications -

Date de mise en ligne : mercredi 16 mars 2011

École changer de cap

Regards sur nos raisons et déraisons d'agir

Qu'il s'agisse de rapports dans le couple, de relations parents-enfants, de relations sociales, que nous nous interrogeons sur les valeurs qui fondent nos actions ou sur la nature de l'éthique, la recherche psychologique nous ouvre des pistes de compréhension et d'action.

Cet ouvrage centre son propos sur la *délibération intime*, ce dialogue que nous menons avec nous-mêmes, de jour comme de nuit, cette activité mentale incessante à travers laquelle nous cherchons à faire le tri entre nos désirs et à discerner les raisons et les moyens de les réaliser ou d'y renoncer.

Mais nous pouvons nous égarer dans notre recherche de satisfaction : nos « raisons » ne sont pas toujours raisonnables et rendent souvent problématiques nos décisions. Il est donc essentiel d'apprendre à distinguer entre les *justes motifs*, porteurs de rapports satisfaisants avec nous-mêmes et avec les autres et les *faux motifs*, perturbateurs de la vie psychique et de la vie sociale.

Les différents textes, rassemblés dans cet ouvrage, se fondent de façon très libre sur l'éclairage qu'apporte la Psychologie de la Motivation de Paul Diel (1893-1972), sur nos raisons et déraisons d'agir et leurs conséquences personnelles, relationnelles et sociales. Ils contribuent à mieux appréhender notre fonctionnement psychique intime.

Mieux comprendre nos comportements

Regards sur nos raisons
et déraisons d'agir

Maridjo Graner



Comprendre les personnes

Introduction

Les responsables politiques, notamment de l'éducation et de la santé, et les citoyens en général n'ont pas encore pris la mesure de l'importante économie de souffrances, de pathologies individuelles et sociales (et de coûts financiers exorbitants) qu'une application bien orientée, pondérée, de ces savoirs intérieurs - de « /la psychique/ » - entraînerait. Armen Tarpinian (2003)

La plupart des articles réunis ici ont été rédigés au gré des thèmes des numéros spéciaux des revues où ils ont paru, pour l'essentiel la *Revue de Psychologie de la Motivation*. Certains d'entre eux ont été revus et actualisés. Contrairement aux mosaïques composées de petits morceaux qui ne prennent leur sens que dans leur assemblage, les différentes parties de cette mosaïque-ci se suffisent à elles-mêmes. Elles sont reliées dans leur ensemble par la référence, non exclusive mais centrale, à l'éclairage qu'apporte la *Psychologie de la Motivation* à la **compréhension de nos comportements**.

Qu'il s'agisse des questions concernant les rapports dans le couple, dans la famille, dans la société, que nous nous interrogeons sur les valeurs qui fondent nos actions ou sur la nature de l'éthique, les données accumulées par la

recherche psychologique, à laquelle participe l'oeuvre de Paul Diel, fondateur de la Psychologie de la Motivation permettent de suggérer des réponses. Tout au moins d'ouvrir des pistes de réflexion et d'action.

Au long de ce livre l'attention se portera sur la **délibération intime**, ce dialogue incessant que nous menons avec nous-mêmes, cette activité mentale qui nous accompagne jour et nuit par laquelle nous tâchons de faire le tri entre nos désirs et de trouver les raisons (et le meilleur moyen) de les réaliser ou celles d'y renoncer.

Mais ces raisons ne sont pas toujours raisonnables, ce qui peut rendre problématiques nos décisions.

Nous verrons en effet que nous pouvons nous égarer dans cette **recherche de satisfaction** qui inspire notre activité quotidienne et nos choix de vie à long terme. Autrement dit/ : qui nous motive.

Il est donc essentiel d'apprendre à distinguer entre justes motifs, porteurs de rapports satisfaisants avec nous-même et avec les autres, et faux motifs qui désharmonisent la vie psychique et la vie sociale. Justes ou faux, ils tentent de combler le besoin d'amour et le besoin d'estime et d'auto-estime, reconnus comme fondamentaux par la quasi-totalité des chercheurs qui se sont penchés sur le fonctionnement psychique de l'être humain.

Le **concept de motivation** intègre les différents aspects de ce fonctionnement intime comme il sous-tend, explicitement ou non, les différentes approches qui caractérisent les écoles qui se partagent le domaine des psychothérapies.

Quelle que soit leur codétermination génétique, neuronale, éducative et sociale, les sentiments et l'affectivité, les sensations et les perceptions, les pensées et les jugements (tous causes et effets, conscients ou non, de nos désirs), déterminent à leur tour nos comportements. En effet, que ce soit sous la forme d'un jeu imaginaire avec nos désirs plus ou moins réalisables et sensés ou d'une réflexion plus ou moins objectivée à leur égard, c'est dans l'intimité de notre vie intérieure, accessible par introspection, que nous élaborons nos motifs d'action, nos raisons d'agir, plus même, nos raisons de vivre. L'apport des neurosciences, qui connaissent depuis quelques années un développement considérable, ne contredit en rien mais complète avec nécessité cette approche. Elles nous rappellent que le fonctionnement neuroendocrinien, celui du cerveau et le fonctionnement psychique ne peuvent être dissociés l'un de l'autre. De même qu'étant des êtres-en-relation, nous ne pouvons nous comprendre sans tenir compte des interactions constantes que nous entretenons avec notre environnement social et naturel, même si chacun de ces domaines peut être étudié selon sa spécificité.

Les différents articles qui composent ce livre apportent, aux situations de la vie quotidienne que nous pouvons tous rencontrer, l'éclairage que propose la Psychologie de la Motivation sur nos **raisons et déraisons d'agir**, et sur leurs conséquences personnelles et sociales. Ils s'inscrivent ainsi dans l'ample mouvement de la recherche en psychologie et psychothérapie qui caractérise notre époque, pour apporter leur pierre à l'édifice des connaissances sur le fonctionnement psychique, dans l'espoir qu'il ne reste pas affaire de spécialistes mais soit utile au plus grand nombre.