

Extrait de Jacques Van Rillaer (2003)

Psychologie de la vie quotidienne. Paris : Odile Jacob, p. 93 à 96.

93

Qu'est-ce qu'un comportement ?

Le choix de la notion de « comportement », comme unité de base de l'observation en psychologie, découle de la volonté de travailler de façon scientifique. L'âme, l'esprit, la volonté, l'inconscient et autres entités mentales ne sont pas des réalités que l'on peut étudier objectivement. Les seuls faits sur lesquels les chercheurs peuvent s'accorder et qu'ils peuvent prendre comme point de départ de leurs constructions — pour éventuellement parler de la volonté ou de l'inconscient —, ce sont des comportements observables, leurs conditionnements environnementaux et leurs corrélats physiologiques.

Depuis les années 1910, la psychologie a été définie comme la science du comportement. Cette définition reste valable aujourd'hui, mais certains psychologues scientifiques préfèrent dire que la psychologie est « la science du comportement et des processus mentaux¹ ». Cette dualité de définitions reflète une question terminologique importante, source de malentendus, qu'il nous faut expliciter.

Le terme « comportement » est utilisé par les psychologues de deux façons différentes. Pris au sens étroit, il désigne une action manifeste, directement observable, qui se distingue des phénomènes psychiques « internes » (les cognitions et les affects). Dans son acception large, il désigne toute activité signifiante, directement ou indirectement observable, et il présente trois dimensions : une composante cognitive (perception, souvenir, réflexion, etc.), affective (plaisir, souffrance, indifférence) et motrice (action, expression corporelle). Mis à part les réflexes élémentaires, tout comportement présente ces trois éléments. Ainsi, cher lecteur, en ce moment vous percevez et traitez des informations, vous produisez des cognitions (pensées, images mentales, souvenirs) ; vous avez une disposition affective (intérêt, curiosité, satisfaction) ; vous adoptez une attitude corporelle, vous bougez les yeux et peut-être la tête...

94

On peut parler de « comportement cognitif » ou de « cognition » quand la première composante s'avère prédominante (par exemple quand on lit), de « comportement affectif », de « comportement émotionnel » ou d'« émotion » si la deuxième dimension est la plus frappante (par exemple lorsqu'on éprouve une forte frayeur), de « comportement moteur » ou d'« action » si la troisième apparaît à l'avant-plan (par exemple quand on fait de la gymnastique).

Signalons que le mot « cognition » prend deux significations en psychologie. Il désigne toute activité de connaissance (percevoir, penser, imaginer, juger, etc.), mais également le produit de ces activités (ce qui est perçu, pensé, imaginé, jugé, etc.). On retrouve la même dualité de sens dans beaucoup de termes désignant des phénomènes mentaux : perception, anticipation, évaluation, etc.

Les termes « affect » et « émotion » sont parfois utilisés comme synonymes. Les psychologues réservent souvent le mot « émotion » pour désigner un affect relativement intense, accompagné d'une activation sensible du système nerveux végétatif et hormonal. Par exemple, la peur, la colère ou la joie.

Lorsque « comportement » est entendu au sens étroit, la définition de la psychologie doit mentionner les « processus mentaux » ou les « processus cognitifs et affectifs ». Si l'on utilise le sens large, « comportement » suffit. Dans le présent ouvrage, nous adoptons la seconde

¹ . Henley T. et coll. « Definitions of psychology », *Psychological Record*, 1989, 39, p. 143-52.

acception.

Tout comportement prend place dans un environnement et dans le temps. Il importe d'examiner les événements qui précèdent l'apparition du comportement observé et ceux qui le suivent. Le comportement est souvent induit par un ou des stimuli externes — dont certains sont essentiels et d'autres secondaires (la lecture du présent livre résulte par exemple de sa découverte dans une librairie ou de la recommandation d'un ami). Il est effectué en vue d'effets appétitifs (la lecture est réalisée par exemple pour trouver des informations intéressantes et mettre fin à des souffrances).

Enfin, tout comportement agit sur l'organisme et, réciproquement, est influencé par celui-ci (notamment le degré de fatigue et d'activation physiologique).

95

En définitive, pour analyser un comportement, il est nécessaire de tenir compte de six variables :

- Les trois dimensions du comportement : cognitions, affects, actions
- Le ou les stimuli antécédents
- La ou les conséquences anticipées
- L'état de l'organisme.

Ces variables sont en interaction. Des stimuli provoquent des cognitions (la vue d'un chien peut faire penser à une morsure), tandis que des processus cognitifs déterminent l'impact que peuvent avoir des stimuli sur le comportement (le souvenir de la morsure d'un chien fait que la vue de ce type d'animal déclenche une réaction d'alerte et une impulsion à fuir).

Les cognitions provoquent des affects (l'idée de la possibilité d'une souffrance rend anxieux) et l'état affectif oriente le flux des cognitions (un état anxieux polarise l'attention vers tous les indices de dangers possibles).

Les affects induisent des actions (la peur incite à fuir) et les actions induisent des affects (une fuite désordonnée renforce la peur ; une fuite efficace la réduit).

Tout comportement est effectué en vue de conséquences appétitives, possibles ou probables (la fuite permet d'échapper au danger et de réduire la peur), l'anticipation d'effets est le principal facteur du « choix » des comportements.

Enfin, le comportement a un effet sur l'organisme (la peur provoque une sécrétion accrue d'adrénaline), tandis que l'état de l'organisme agit sur le comportement (la réaction de peur est plus forte chez une personne physiologiquement stimulée que chez une personne calme ou calmée).

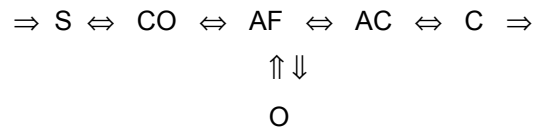
On peut résumer les relations entre ces variables par le schéma suivant, appelé « équation comportementale » :

⇒ Stimuli ⇔ Cognitions ⇔ Affects ⇔ Actions ⇔ Conséquences ⇒

↑ ↓

Organisme

Ou encore :



Les doubles flèches entre les six variables indiquent leur relation de déterminisme réciproque. La flèche qui précède « S » et celle qui suit « C » signifient que tout comportement concret s'inscrit dans un flux continu de conduites. Un individu vivant n'arrête pas de se comporter. Toute unité de comportement est le résultat d'un découpage à des fins pratiques ou théoriques. En règle générale, on ne peut bien comprendre un comportement donné qu'en prenant en compte des comportements qui le précèdent et des comportements qui le suivent.

L'examen de certains comportements donne l'impression que l'une ou l'autre des variables est absente. Il en va ainsi lorsqu'une brusque douleur cardiaque (O) provoque une réaction d'angoisse (AF). En fait, il suffit d'élargir l'unité d'analyse pour retrouver les différentes variables. Dans cet exemple, on peut dire qu'une stimulation provenant de l'organisme a suscité une réaction affective (l'angoisse) parce que la douleur a été décodée comme un signal de danger (CO). L'environnement (S) n'est pas ici le point de départ de la réaction, mais il intervient néanmoins dans la détermination de la réaction cognitive et de ce qui s'en suit : des informations, apparues par exemple dans une émission de télévision sur l'infarctus, opèrent de façon automatique ; la sensation corporelle apparaît d'autant plus menaçante, et donc plus angoissante, que l'on se trouve loin de tout secours médical. D'autre part, la réaction d'anxiété pousse à agir (AC) en vue de modifier la situation, de se mettre hors de danger et d'éliminer l'angoisse (C). Les six éléments sont donc bien impliqués.

Certaines personnes peuvent estimer que le présent schéma est trop simple pour rendre compte des conduites complexes d'une existence singulière. En fait, son utilité est comparable à celle d'une carte géographique : celle-ci n'est pas le paysage réel, ni une représentation artistique ; elle est cependant le meilleur moyen pour s'orienter efficacement dans une région inconnue et arriver à bon port. À prendre en compte une infinité de détails, tout se mêle et l'on n'avance plus.