

## Petite revue de philosophie

# La connaissance de soi d'un point de vue socio-cognitif

Philippe Thiriart

---

Volume 10, numéro 2, printemps 1989

Psychologie et connaissance de soi

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/1103170ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/1103170ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

---

Éditeur(s)

Collège Édouard-Montpetit

ISSN

0709-4469 (imprimé)

2817-3295 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

---

Citer cet article

Thiriart, P. (1989). La connaissance de soi d'un point de vue socio-cognitif. *Petite revue de philosophie*, 10(2), 37–52. <https://doi.org/10.7202/1103170ar>

# **La connaissance de soi d'un point de vue socio-cognitif**

Philippe Thiriart

Parler de connaissance de soi suppose que l'on définisse le soi et la connaissance, ce qui peut se faire à partir de trois questions : 1) Le soi existe-t-il réellement ou virtuellement? 2) Le soi échappe-t-il aux déterminismes de la matière ou est-il libre? 3) La connaissance vise-t-elle l'explication-compréhension des événements ou bien leur prédiction et leur maîtrise? En outre, il est possible d'identifier quatre grandes approches en psychologie : la psychanalyse, l'humanisme, le cognitivisme et le béhaviorisme. Pour chacune de ces approches, la connaissance de soi prend un sens particulier.

Enfin, d'un point de vue socio-cognitif : 1) Le soi n'est pas une entité réelle à connaître mais une représentation à construire. 2) La connaissance de soi correspond plus souvent, en pratique, à une évaluation ou à un jugement psycho-social qu'à une connaissance au sens strict.

## **Le soi existe-t-il réellement ou virtuellement?**

Selon le dualisme, en plus des entités et des processus matériels, existent des entités ou des processus immatériels, mentaux ou psychiques. Les symboles et leurs significations existent distinctement du monde matériel; ils attendent qu'on les élucide. De plus, l'étude de l'immatériel ne requiert pas de connaître le matériel : il n'est pas nécessaire de posséder des connaissances scientifiques pour faire de la psychologie. Dans cette perspective, le soi

est une entité ou un symbole immatériel mais réel. Il s'agit de le découvrir ou de l'élucider.

Par contre, selon le monisme matérialiste, seuls existent des entités et des processus matériels. Les symboles et leurs significations sont continûment construits, ou même inventés, par les cerveaux humains. Il est donc important de savoir comment ces derniers fonctionnent. Dans cette perspective, le soi n'existe pas réellement; il ne peut exister que virtuellement, c'est-à-dire en tant que représentation que l'organisme construit de lui-même<sup>1</sup>. Se connaître, c'est se construire un soi adapté (la signification précise de «adapté» restant à préciser).

Faisons appel à quelques métaphores pour faire comprendre la distinction entre le réel et le virtuel. Par exemple, cette distinction est utilisée en informatique. Des éléments d'un système informatique peuvent être considérés comme ayant des propriétés différentes de leurs caractéristiques physiques<sup>2</sup>. Ces propriétés sont alors appelées virtuelles puisqu'elles ne s'expliquent pas *directement* par les seules caractéristiques physiques.

En physique optique, on distingue les images réelles et virtuelles. Une image projetée, un dessin ou une photographie constituent des images réelles. De la matière mise en forme sur le papier correspond directement à l'image. Si on reproduit point par point ce qui se trouve à la surface du papier ou de l'écran, on retrouve la même image. Par

1. Ce qui évoque l'éternel problème du cerveau et de l'esprit. Voir à ce propos le dossier de cinq articles : «L'esprit ou le cerveau» dans *La petite revue de philosophie*, vol. 8, n° 2, printemps 1987, 160 pages. Voir aussi : Mario Bunge, «Le problème corps-esprit» dans *Médecine psychosomatique*, vol. 2, n° 15, 1987, p. 85-94; Yves Galifret, «Un problème qui n'en finit pas d'être dépassé» dans *Bulletin de psychologie*, tome XL, n° 381, 1987, p. 689-696; Yves Galifret, «Esprit es-tu là?» dans *Raison présente*, n° 76, p. 5-17.

2. *Grand Dictionnaire Encyclopédique Larousse*, Paris, 1985.

contre, l'image que chacun voit de lui-même dans un miroir est virtuelle. Elle n'est formée ni dans le miroir, ni à sa surface. Elle ne se forme que sur notre rétine.

Si on enregistre, point par point, les rayons lumineux à la surface du miroir, la figure reproduite n'est qu'un brouillard informe. Pourtant ce brouillard enchevêtré est réel; sans lui, il n'y aurait pas d'image virtuelle. Semblablement, quand nous étudions le cerveau, nous n'observons qu'un enchevêtrement de neurones. Ce brouillard neuronal est réel; sans lui, il n'y aurait pas de mental et de soi virtuels. C'est la position des monistes matérialistes.

Une curieuse illusion perceptuelle nous fait voir un triangle qui n'existe pas réellement<sup>3</sup> et <sup>4</sup>. Sur une feuille de papier se trouvent quelques formes noires qui sont réelles parce qu'elles correspondent point par point à la présence d'encre noire qui réfléchit différemment la lumière que le papier blanc le fait. Mais, au milieu de ces formes réelles, se dégage avec netteté un triangle blanc dont les contours ne correspondent que partiellement aux formes noires. On a vraiment l'impression que ce triangle a été peint au moyen d'une peinture blanche spéciale. Pourtant, observées point par point, cette forme et cette matière disparaissent. Leur existence n'est que virtuelle. Elles n'existent que comme constructions de notre cerveau.

Soulignons en passant que le terme «psychosomatique» est dualiste. Il présuppose l'existence de deux ordres de réalité : le psychisme et l'organisme qui interagissent l'un avec l'autre. Quand les monistes veulent s'exprimer avec exactitude, ils peuvent utiliser le terme «cortico-

3. Philippe Thiriart, «Le Triangle et l'esprit» dans *La petite revue de philosophie*, vol. 1, n°1, automne 1979, p. 25-35.

4. Jearl Walker, «Pourquoi voyons-nous des taches lumineuses là où il n'y en a pas?» dans *Pour la science*, mars 1988, p. 22-25.

viscéral». En effet, le cortex cérébral ne contrôle pas directement les fonctions végétatives (viscérales) de l'organisme : battements cardiaques, digestion, acidité des muqueuses, etc. Mais, même si les idéations du cortex ne contrôlent pas directement les fonctions végétatives, elles peuvent les modifier indirectement. Par exemple, le cortex cérébral ne peut pas influencer directement les battements cardiaques, mais il peut les accélérer en pensant à quelque chose d'excitant et il peut les ralentir en passant à quelque chose de calmant. Dans cette perspective moniste, la psychosomatique désigne simplement une interaction entre deux systèmes matériels d'information.

### **La réalité du soi d'après les principaux courants en psychologie**

Les principaux courants en psychologie peuvent être séparés en deux groupes selon qu'ils considèrent que le soi est réel ou virtuel. Traditionnellement, en psychanalyse, on le considère comme réel. D'après le philosophe Mario Bunge, le jeune Freud adhérait à un parallélisme corps-esprit; le Freud mûr à un interactionnisme corps-esprit<sup>5</sup>. De plus, une enquête effectuée auprès d'étudiants universitaires en psychologie, le confirme : ce sont des dualistes spiritualistes qui préfèrent le plus souvent l'approche psychanalytique<sup>6</sup>.

Dans le courant humaniste aussi, le soi est réel, même si on invoque parfois un holisme intégrateur<sup>7</sup>, l'hu-

5. Mario Bunge, *op. cit.*, p. 86-87.

6. Philippe Thiriart, «Les présupposés philosophiques dans l'approche comportementale chez les étudiants en psychologie» dans *Technologie et thérapie du comportement*, vol. 9, n<sup>os</sup> 2-3, automne 1985, p. 127-138.

7. John C. Rowan, «Humanistic psychology» in Rom Harré & Roger Lamb, *The encyclopedic dictionary of psychology*, Cambridge (Mass.), The MIT Press, 1983, p. 281-282.

maniste est représenté par des auteurs comme Carl Rogers, Frederick Perls, Rollo May, Abraham Maslow, Alexander Lowen, Ronald D. Laing et Erich Fromm. Ainsi, selon l'humanisme et la psychanalyse, vouloir se connaître, c'est vouloir accéder à un processus ou à une entité psychique qui réside en nous.

Du côté des monistes matérialistes, on retrouve bien sûr les behavioristes radicaux (B.F. Skinner, J.B. Watson et J. Wolpe). Ils considèrent le soi comme virtuel au point d'être superflu. Pour eux, les pensées conscientes, les sentiments, les intentions et les processus «mentaux» de toute sorte influencent très peu nos actions effectives. L'organisme réagit principalement en fonction des conditionnements auxquels il a été soumis. Nous sommes des machines complexes qui réagissent à des stimuli biologiques et sociaux<sup>8</sup>.

En plus de la psychanalyse, de l'humanisme et du behaviorisme, peut-on concevoir un quatrième courant en psychothérapie? Pour de nombreux psychologues le soi est virtuel, peut-être même fictif; néanmoins, il influence causalement notre conduite. Plusieurs termes peuvent être utilisés pour désigner ce courant : cognitivisme, behaviorisme cognitif, émergentisme, constructivisme ou existentialisme. Voici comment le philosophe André Lalande caractérise l'existentialisme : «Retour à l'existence comme elle nous est donnée, sentiment croissant de la vanité qui peut s'insinuer dans des doctrines même sévères, mesure de la distance entre les abstractions théoriques et l'expérience concrète; bref, besoin de considérer l'existence en

8. J'ai soutenu ailleurs que ce behaviorisme peut découler d'un scepticisme gnoséologique : «Du scepticisme au behaviorisme» dans *Philosopher*, n° 7, 1989, p. 87-98.

face, telle qu'elle est vécue, et de penser sur elle avec efficacité...<sup>9.</sup>»

En psychothérapie américaine, ce courant existentialiste concerne des auteurs de style aussi divers que Lucien Auger, Robert B. Cialdini, Albert Ellis, Milton H. Erickson, Jay Haley, Arnold Lazarus, Michael Mahoney et Paul Watzlawick<sup>10</sup>. En somme, d'après moi, ce qui rapproche ces auteurs — et les oppose notamment à la psychanalyse — c'est qu'il n'y a pas de soi réel (essentiel) caché au fond de nous à découvrir. Par nos actions et par nos pensées, donc par notre existence, nous construisons continûment un soi virtuel qui rétroagit sur notre existence.

### **Le soi peut-il échapper au déterminisme?**

Nous savons tous que l'organisme est soumis à des déterminismes matériels. De petites quantités de produits chimiques suffisent pour modifier grandement le comportement et la conscience. Les pulsions biologiques exercent une puissante influence sur les passions humaines. Les techniques de conditionnement influencent fortement les émotions et les comportements des consommateurs<sup>11</sup>. Néanmoins, nous est-il parfois possible d'agir parce que nous le voulons librement et non parce qu'un déterminisme — externe ou interne, matériel ou psychique — nous y entraîne inexorablement? Reste-t-il de la place pour une certaine liberté? Dans quelle mesure, le soi (réel ou virtuel) peut-il librement causer des comportements?

9. André Lalande, *Vocabulaire technique et critique de la philosophie*, Paris, PUF, 1968.

10. Voici trois ouvrages cognitivistes dignes d'attention : Paul Watzlawick (dir.), *L'invention de la réalité*, Paris, Seuil, 1985; Jay Haley, *Tacticiens du pouvoir*, Paris, ESF, 1984; Carol Tavris, *La colère*, Montréal, Éd. de l'Homme, 1984.

11. Robert B. Cialdini, *Influence*, Paris, Albin Michel, 1988.

Les béhavioristes radicaux considèrent que le soi est une représentation que l'organisme se fait de lui-même, mais que cette représentation ne détermine guère la conduite. Il est donc permis de la négliger. Pour eux, la connaissance dite de soi se réduit à la connaissance des comportements et de leurs déterminants situationnels. Se connaître, c'est savoir comment on agit et dans quelle situation<sup>12</sup>. Ainsi, on pourra mieux prédire et maîtriser nos réactions émotives et nos comportements.

Il paraît trivial de chercher à savoir ce qu'on fait; chacun ne le sait-il pas spontanément? Eh bien non, de nombreuses recherches montrent qu'on ne sait que fort imparfaitement ce qu'on fait<sup>13</sup>. Parmi nos actions, on ne garde en mémoire que celles qui sont compatibles avec notre soi. Tout un ensemble de comportements sont oubliés au fur et à mesure qu'ils se produisent. Dans cette perspective, non seulement le soi ne cause guère nos actions, mais de plus il nous empêche de savoir ce que nous faisons exactement. Le soi est un obstacle à la connaissance exacte de nos réactions et comportements. Par conséquent, les béhavioristes radicaux ont choisi de ne pas s'en occuper. Nous sommes conditionnés et nous resterons conditionnés. Notre seule liberté consiste à essayer de nous débarrasser des conditionnements contradictoires et nuisibles afin de nous reconditionner de manière cohérente et utile.

12. Esteve Freixa i Baqué, «Les fondements de la connaissance de soi du point de vue béhavioriste» dans cette même revue.

13. Trois ouvrages présentent une synthèse de ces recherches : Jean-Léon Beauvois, *La psychologie quotidienne*, Paris, PUF, 1984; Jacques-Philippe Leyens, *Sommes-nous tous des psychologues?*, Bruxelles, Mardaga, n° 119, 1983; Richard Nisbett et Lee Ross, *Human inference : strategies and shortcomings of social judgment*, New Jersey, Prentice-Hall, 1980.



Même si la psychanalyse orthodoxe considère qu'un soi réel cause les comportements, ce soit est lui-même un appareil psychique déterminé, qui ne laisse guère de place pour la liberté<sup>14</sup>. Se connaître, c'est connaître ce soi constitué en bonne partie par un inconscient. Et que permettrait alors cette connaissance de soi selon la psychanalyse? Peut-être tout simplement de mieux s'accepter comme on est.

En effet, d'après le psychanalyste Jean-Pierre Losson, «la valeur thérapeutique de la psychanalyse est chaudement disputée, à l'intérieur comme à l'extérieur du monde psychanalytique<sup>15</sup>». Lorsque des enquêtes sont effectuées auprès des clients, elles montrent qu'un faible pourcentage d'entre eux sont libérés de leurs symptômes. Martin Gross rapporte une telle étude effectuée aux États-Unis. Cette recherche conclut à un taux de 20% de «guérison»<sup>16</sup>. (*Les psychocrates* sont à lire pour comprendre la place que tiennent la psychologie et la psychiatrie dans notre culture.) Le point de vue des consommateurs français est présenté par Dominique Frischer dans *Les analysés parlent*<sup>17</sup>. En somme, la psychanalyse est le plus souvent inefficace pour libérer ses clients de leurs symptômes névrotiques.

Au contraire des psychanalystes orthodoxes, les psychologues humanistes affirment la liberté humaine avec un grand optimisme. Le soi est réel, signifiant, libre et non. Une fois en contact avec ce soi, on devrait agir de façon

14. Cécile Landry, «La conception freudienne de l'être humain» dans *Philosopher*, n°5, 1988, Montréal, p. 27-42.

15. «Psychanalyse et efficacité thérapeutique» dans *La petite revue de philosophie*, vol. 3, n°1, automne 1981, p. 45.

16. *Les psychocrates*, Paris, Laffont, 1979, p. 262.

17. Paris, Stock, 1977.

pleinement «humaine», c'est-à-dire avec créativité, bienveillance et sagesse. Pour agir harmonieusement, il suffit de savoir se mettre à l'écoute de son soi réel en écartant les obstacles sociaux ou éducatifs qui nous en ont aliénés. Paradoxalement, l'approche humaniste n'est pas incompatible avec une société de consommation où la publicité encourage l'individualisme narcissique et promet des solutions miracles aux difficultés de l'existence<sup>18</sup>. De prime abord, l'approche humaniste est fort séduisante.

Pour le cognitivisme ou l'existentialisme (au sens le plus large), le soi n'est que virtuel. Dès lors comment peut-il influencer librement notre conduite? «Quelle liberté reste-t-il à l'individu compte tenu des contraintes biologiques, psychologiques et sociales qui pèsent sur l'être humain<sup>19</sup>.» Je pense que plusieurs de ces contraintes n'agissent pas directement sur la conduite. Elles le font par l'intermédiaire de croyances, de représentations ou de significations. Or, dans une certaine mesure, l'individu peut modifier la représentation qu'il se fait d'une situation. Les thérapies cognitives consistent principalement à inciter les gens à adopter des croyances plus fonctionnelles, «à penser sur l'existence avec efficacité<sup>20</sup>». Dans cette perspective, la connaissance de soi devient la construction continue d'un soi virtuel adapté.

Mais comment distinguer la liberté de l'illusion de liberté? Souvent, nous nous faisons croire que nous agissons librement alors que nous ne faisons que céder à des déterminismes. Par exemple, le fumeur, après avoir essayé d'arrêter de fumer et échoué, se fait croire qu'il conti-

18. Serge Provost, «L'individualisme narcissique» dans *Critère*, n° 40, automne 1985, p. 67-81.

19. Thème du concours organisé en 1988 à l'initiative de la revue *Philosopher*.

20. «Existentialisme» dans André Lalande, *op. cit.*

nue de fumer parce qu'il le veut bien. Le slogan publicitaire «Je fais ce qui me plaît quand cela me plaît» présente comme liberté ce qui n'est qu'abandon aux déterminismes.

En somme, pour la psychanalyse et pour l'humanisme, il y a un soi réel à découvrir. En psychanalyse, cette découverte permet principalement l'explication de soi (mais elle n'engendre pas nécessairement de changements dans les comportements). Pour l'humanisme, cette découverte mène à une compréhension de soi qui devrait libérer les comportements adéquats.

D'après les behavioristes et les cognitivistes, le soi est une représentation construite par le cerveau. Les behavioristes considèrent que ce soi est plus un obstacle qu'une aide lorsqu'on veut modifier les comportements; aussi, ils évitent de s'en occuper. Par contre, les cognitivistes considèrent que ce soi virtuel influence nos actions; ainsi, un individu peut modifier plusieurs de ses comportements en changeant «librement» ses représentations de lui-même et de la vie.

À partir des informations précédentes, il est possible de présenter une figure qui résume les positions relatives des quatre courants psychologiques. Remarquons que si la psychanalyse y est considérée comme un déterminisme et un dualisme, cela ne signifie pas que tous les auteurs qui s'en réclament le font sous cet angle. Il est possible de faire de la psychanalyse existentielle, de la psychanalyse humaniste et même — ce qui est moins connu — de la psychanalyse behavioriste<sup>21</sup>. Mais, j'avance que la psychanalyse orthodoxe correspond à une perspective déterministe et dualiste; par conséquent, essentialiste, ce qui a sans doute permis son succès culturel. Depuis Platon et

21. Paul L. Wachtel, *Psychoanalysis and behavior therapy*, New York, Basic Books, 1977, 315 p.

## Une classification des principaux courants psychologiques

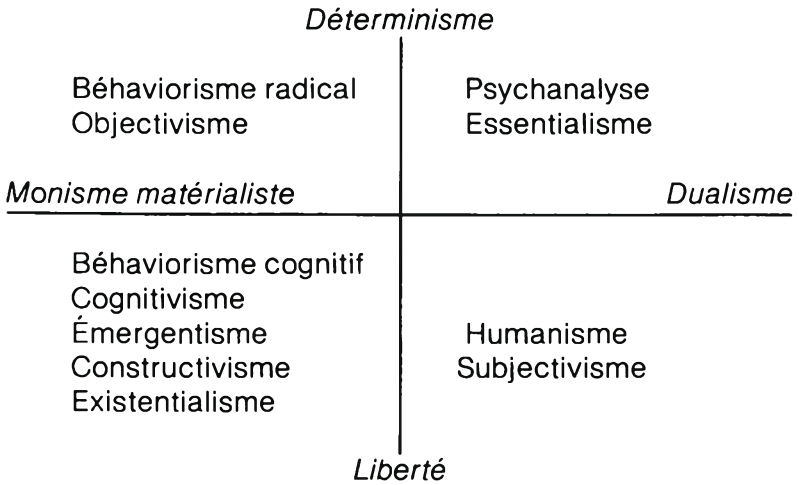


Figure 1 :

Positions relatives des principaux courants en psychologie d'après deux axes philosophiques.

en passant par le christianisme, la philosophie dominante de l'Occident est essentialiste.

### Le but de la connaissance selon les quatre approches

La connaissance vise-t-elle l'explication-compréhension ou bien la prédiction et la maîtrise des événements? Pour la psychanalyse, c'est l'explication du soi (de l'appareil psychique) qui importe puisqu'il détermine nos comportements. Pour l'humanisme, le soi doit être compris de façon intuitive et vécue puisqu'il est la source des comportements authentiques et libres. Dans les deux cas, il est vain de vouloir directement prédire et maîtriser nos comportements puisqu'ils sont subordonnés à un soi réel et

causal (déterminé pour la psychanalyse, libre pour l'humanisme).

Le béhaviorisme ne s'occupe pas du soi virtuel et il ne cherche pas à expliquer ou à comprendre les comportements. Selon Jean Bélanger, «la thèse béhavioriste ne constitue pas comme telle une théorie explicative du comportement<sup>22</sup>». Les béhavioristes visent directement la prédiction et la maîtrise des comportements. Ils visent à indiquer à l'homme des règles de conduite pratique, sans chercher à les fonder théoriquement.

Par contre, pour les cognitivistes, le soi virtuel peut influencer librement la conduite; de plus, il est malléable. «Se connaître, comme connaître autrui, ce ne serait point avoir accès à soi ou à l'autre. Ce serait plutôt construire une idée de soi et des autres<sup>23</sup>.» En construisant de nouvelles explications-compréhensions de soi, on peut améliorer notre fonctionnement psycho-social. Apprendre à se connaître, c'est se modeler un soi qui permette de fonctionner de manière efficace, confortable et socialement désirable.

### **Explication ou compréhension de soi?**

Est-il légitime d'associer l'explication et la compréhension de soi comme je viens de le faire? Tout un courant philosophique, initialement représenté par Wilhelm Dilthey, n'oppose-t-il pas la compréhension humaine à l'explication causale des sciences. Selon Dilthey, les sciences de l'homme requièrent une méthode et un objet essentiellement différents de ceux qui caractérisent les sciences de la nature. L'explication par les causes serait le propre de

22. «Image et réalités du béhaviorisme» dans *Philosophiques*, vol. 5, n° 1, avril 1978, p. 3-110. Cet article présente une analyse épistémologique approfondie du béhaviorisme.

23. Jean-Léon Beauvois, *op. cit.*, p. 20.

ces dernières, alors qu'on ne connaîtrait les phénomènes humains que d'une manière intuitive, par une participation vécue du sujet comprenant aux phénomènes à comprendre.

Néanmoins, l'historien Paul Veyne rejette cette distinction dans un essai épistémologique bien connu<sup>24</sup>. Selon lui, «La causalité... c'est notre vie» (p. 204). «La cause n'existe que par l'intrigue» (p. 205). «La causalité est une conclusion, et une conclusion vague» (p. 181). Paul Veyne se joint ainsi aux scientifiques positivistes pour nier que la causalité soit un concept intrinsèquement scientifique. Dans la vie, une explication sert à faire comprendre.

En outre, bon nombre de recherches, effectuées depuis trente ans en psychologie, montrent que le sujet n'a pas d'accès direct et assuré à ses propres émotions et attitudes. Il les infère causalement comme les inférerait un observateur extérieur<sup>25</sup>. Par exemple, de nombreuses personnes infèrent qu'elles sont intimidées — lors d'une rencontre sociale — lorsqu'elles perçoivent que leur cœur bat fortement et rapidement. Si on peut les persuader d'attribuer ces battements cardiaques à un stimulus extrinsèque (drogue ou bruit), elles cessent de se sentir intimidées lors de la même rencontre sociale<sup>26</sup>. Cette perspective s'appuie sur les conceptions les plus récentes du fonctionnement du cerveau<sup>27</sup>. En conclusion, l'explication et la compréhension sont liées. Elles servent à rassurer et à

24. *Comment on écrit l'histoire*, Paris, Seuil, 1971.

25. Dans la présente revue, Jacques Py et Alain Somat présentent certaines de ces recherches. Voir aussi les ouvrages de Jean-Léon Beauvois, de Jacques-Philippe Leyens, de Richard Nisbett et Lee Ross, mentionnés plus haut.

26. Carin Rubenstein, «Faking shy women out of shyness» in *Psychology Today*, vol. 13, n° 10, mars 1980, p. 19, 20, 22.

27. Philippe Thiriart, «Le cerveau et la croyance nécessaire» dans *La petite revue de philosophie*, vol. 8, n° 2, printemps 1987, p. 69-90.

établir un statut psycho-social<sup>28</sup>. Ensemble, elles se distinguent de la description, de la prédiction et de la maîtrise des événements.

### L'explication de soi devient un jugement psycho-social

L'explication est plus humaine que scientifique. Comme nous vivons en représentation psycho-sociale, il importe que nous puissions expliquer, justifier ou légitimer nos réactions. Ainsi, au moyen de l'explication, chacun négocie l'image qu'il se fait de lui-même et l'opinion d'autrui à son égard. Le psychologue Jean-Léon Beauvois avance que lorsque nous parlons en psychologue intuitif, nous parlons en fait en avocat intuitif, avocat tantôt de l'accusation, tantôt de la défense<sup>29</sup>. En littérature, cette conception a déjà été exprimée par Albert Camus dans *La chute*, par Franz Kafka dans *Le procès* et par Arthur Koestler dans *Le zéro et l'infini*. La connaissance de soi mène au jugement de soi. Comme ce jugement est sans cesse en évolution, il nous est difficile de faire la différence entre des affirmations fausses et des affirmations vraies à propos de notre personnalité. Ce fait fut notamment vérifié avec des collégiens québécois<sup>30</sup>. Vouloir se connaître, c'est le plus souvent vouloir savoir quoi penser de soi.

Il ne s'agit donc plus de connaissance authentique de soi, mais d'évaluation de soi. Et le juge peut être autrui ou soi-même. Mark Snyder distingue deux types de personnes : les socio-régulateurs (*high self-monitors*) sont en représentation par rapport à autrui. Ils se demandent :

28. Philippe Thiriart, «Les fausses sciences» dans *Québec Science*, vol. 26, n° 4, décembre 1987, p. 11.

29. *Op. cit.*, p. 33.

30. Philippe Thiriart, «L'acceptation des résultats à un test de personnalité» dans *Tirés à part*, vol. 9, 1988, p. 66-69.

«Quelle personne cette situation me demande-t-elle d'être et comment puis-je agir pour être cette personne?» Souvent, les leaders sont des socio-régulateurs. Les psychorégulateurs (*low self-monitors*) sont en représentation par rapport à eux-mêmes. Ils se demandent : «Qui suis-je et comment pourrais-je être moi dans cette situation?» Les psychorégulateurs cherchent à maintenir une cohérence entre qui ils pensent être et ce qu'ils essaient de faire<sup>31</sup>. La personne qui vise l'authenticité, serait ainsi en représentation vis-à-vis d'elle-même.

De l'explication causale, on glisse à l'attribution de la responsabilité : suis-je responsable de ce que j'ai fait ou pas fait? Pouvais-je faire autrement et autre chose que ce que j'ai fait? Les causes de ma conduite sont-elles ou non soumises à mon contrôle? Si oui, je suis responsable. Aussi quand on me dit «Connais-toi toi-même», on me demande d'assumer la responsabilité de mes actions et, si possible, de les expliquer de manière interne et contrôlable. Et selon que mes actions responsables seront jugées positives ou négatives, je serai récompensé ou puni; plus encore, je me récompenserai ou je me punirai moi-même.

\* \* \*

En conclusion, il s'agit que chacun ait l'impression de recevoir ce qu'il mérite afin que le contrat (psycho-)social soit préservé. Le besoin de justice est suffisamment fort pour que «les gens qui font l'expérience d'événements négatifs [purements accidentels] dans leur vie semblent préférer se blâmer plutôt que d'attribuer de tels événe-

31. Mark Snyder, «The many me's of the self-monitor» in *Psychology Today*, vol. 13, n° 10, mars 1980, p. 32-34, 36, 39, 40, 92; Id., *Public appearances, private realities : the psychology of self-monitoring*, New York, W.H. Freeman & Co., 1987, 266 p.



ments à des facteurs faisant intervenir la chance<sup>32</sup>». Les gens se blâment eux-mêmes lorsqu'ils ne peuvent pas blâmer quelqu'un d'autre. L'important est qu'il y ait quelqu'un de responsable.

En pratique, la connaissance de soi ne s'oppose pas à la société. Au contraire, elle intègre l'individu à une société qui valorise la responsabilité individuelle : «L'attribution de responsabilité aux personnes, reste la voie naturelle qui conduit à une certaine fiabilité sociale, [parce que] la personne reste le seul élément du déterminisme d'une conduite sur lequel on peut agir par simple renforcement<sup>33</sup>.» Dans cette perspective socio-cognitive, le «Connais-toi toi-même» devient : «Sois sage; sois responsable; juge-toi avec les critères que nous utilisons pour te juger<sup>34</sup>.»

Philippe Thiriart  
*Professeur au département de psychologie  
du CEGEP Édouard-Montpetit*

32. Jean-Léon Beauvois, *op. cit.*, p. 101.

33. *Ibid.*, p. 122-134.

34. Ce point de vue socio-cognitif est développé dans un article de la présente revue : «La connaissance de soi : Être ou Valoir».