

ABRAHAM MASLOW

L'accomplissement de soi

De la motivation à la plénitude

Traduit de l'américain par Emily Borgeaud

© Eyrolles, 2004

ISBN : 2-7081-3021-8

EYROLLES



Préface

Depuis que j'ai écrit ce livre, le monde a été le théâtre de bien des événements, nous offrant par là beaucoup à apprendre. Plusieurs des enseignements que j'en ai tirés sont pertinents ici, en ce sens qu'ils constituent des suppléments précieux à la thèse centrale que je développe. Mais, j'y insiste, ce sont aussi des mises en garde contre les usages excessifs, dangereux et unilatéraux de cette thèse. C'est là, bien entendu, un écueil classique pour le penseur qui s'efforce de développer une vision holiste, intégrative et inclusive. Car il est condamné à apprendre que la plupart des individus pensent de manière atomistique, en termes de « et-ou », noir-blanc, tout ou rien, d'exclusion de l'un par l'autre. Ainsi de la mère qui a offert deux cravates à son fils pour son anniversaire et qui, lorsqu'il en porte une pour lui faire plaisir, lui demande tristement : « Tu n'aimes donc pas l'autre ? »

Le meilleur moyen, me semble-t-il, de mettre le lecteur en garde contre les dangers de la polarisation et de la pensée binaire est de convoquer l'histoire. J'observe dans l'histoire de nombreuses religions organisées la même tendance à développer deux fractions extrêmes : l'aile « mystique » et individuelle d'une part et, de l'autre, l'aile légaliste et dogmatique. L'indi-

vidu profondément et authentiquement croyant intègre facilement et naturellement ces dimensions. Les formes, rituels, cérémonies et formules verbales dans lesquels il a été élevé restent pour lui enracinés dans l'expérience, porteurs de symboles, archétypaux, unifiés. Un tel individu pourra bien se prêter aux mêmes gestes et aux mêmes comportements que ses coreligionnaires plus nombreux, il n'en est jamais réduit à la seule dimension comportementale, contrairement à la plupart. La majorité des gens perdent ou oublient l'expérience religieuse personnelle et redéfinissent la Religion ¹ comme un ensemble d'habitudes, de comportements, de dogmes, de formes qui, à l'extrême, deviennent entièrement légalistes et bureaucratiques, conventionnels, vides et anti-religieux, au sens le plus vrai du terme. L'expérience mystique, l'illumination, l'éveil, aussi bien que le prophète charismatique qui a tout commencé, sont oubliés, perdus ou transformés en leurs contraires. Alors, la Religion organisée, les églises, deviennent les principaux ennemis de l'expérience religieuse et de l'authentique expérient. C'est une des thèses essentielles de ce livre.

Mais à l'autre bord, l'aile mystique (ou expérientielle) a aussi ses pièges sur lesquels je n'ai pas suffisamment insisté. De même que le type le plus apollonien peut sombrer dans l'excès du « tout comportemental », de même le type mystique court-il le risque d'être réduit au « tout expérientiel ». Tout à la joie et à l'émerveillement de ses extases et de ses expériences paroxystiques, il peut avoir la tentation de les rechercher, *ad hoc* ; renonçant à tout autre critère de bien ou de mal, il y voit les bienfaits les plus élevés, sinon les seuls, de la vie. Obnubilé par ces merveilleuses expériences subjectives, le danger le guette de se détourner du monde et des autres dans sa quête de catalyseurs de l'expérience paroxystique, de n'importe quel catalyseur. La plongée temporaire en soi-même, la quête inté-

PRÉFACE

rieure sont remplacées par une démarche purement égoïste : l'individu ne recherche plus rien que son salut personnel, essayant d'entrer au « paradis » même si les autres ne le peuvent pas, pour finalement peut-être même utiliser les autres comme des catalyseurs, des moyens d'atteindre son seul objectif d'états supérieurs de la conscience. On l'aura deviné, il ne devient pas seulement égoïste mais aussi malfaisant. Mon sentiment, de ce que m'a appris l'histoire du mysticisme, est que ce penchant peut parfois déboucher sur la méchanceté, la malveillance, la perte de toute compassion ou même, à l'extrême, le sadisme.

Un autre traquenard sur le chemin des mystiques (radicaux) tout au long de l'histoire a été le danger de l'escalade des catalyseurs, si je peux m'exprimer ainsi. C'est-à-dire que des stimuli de plus en plus forts sont nécessaires pour produire la même réponse. Si le seul bienfait de la vie devient l'expérience paroxystique, et si tous les moyens vers cette fin deviennent bons, et s'il vaut mieux plus d'expériences paroxystiques que moins, alors l'individu peut forcer le résultat, le provoquer, se démener, les traquer et se battre pour elles. C'est ainsi que les mystiques ont souvent franchi le pas de la magie, du secret et de l'ésotérisme, de l'exotisme, de l'occulte, du théâtral et de l'outrancier, du dangereux, du sectaire. Une saine ouverture au mystère, la reconnaissance réaliste et humble que nous ne savons pas grand-chose, l'acceptation modeste et pleine de gratitude de la grâce gratuite et de la chance toute nue – tout cela peut disparaître et se fondre dans l'anti-rationnel, l'anti-empirique, l'anti-scientifique, l'anti-verbal, l'anti-conceptuel. L'expérience paroxystique sera alors exaltée comme la meilleure ou même la seule voie vers la connaissance et, dès lors, toute tentative de validation de l'illumination sera vaine.

La possibilité que les voix intérieures, les « révélations », soient erronées, cette leçon de l'histoire qui devrait pourtant être dite haut et clair, est exclue et il n'y a pas de moyen de déterminer si ces voix sont celles du bien ou du mal. (C'est le problème qu'aborde George-Bernard Shaw dans sa pièce *Sainte Jeanne*.) La spontanéité (les impulsions de notre meilleur moi) est confondue avec l'impulsivité et la démonstrativité (les impulsions de notre moi malade), et comment alors les différencier ?

L'impatience (et en particulier celle, chronique, de la jeunesse) dicte des raccourcis de toutes sortes. Les drogues, utiles quand on y a recours de manière avisée, deviennent dangereuses quand on les utilise à tort et à travers. La révélation devient « tout » et le travail de cheminement patient et discipliné est repoussé à plus tard ou dénigré. Au lieu de l'émerveillement, « l'excitation » est programmée, promise, annoncée, vendue, artificiellement provoquée, et on en vient à la considérer comme une vulgaire marchandise. L'amour physique, certainement l'une des voies de l'expérience du sacré, est ramené au rang de simple « baise », il est vidé de sa dimension sacrée. Des « techniques » de plus en plus exotiques, artificielles, acharnées, se succèdent jusqu'à devenir indispensables tant et si bien que s'ensuivent lassitude et impuissance.

La quête de l'exotique, du bizarre, de l'inhabituel, du différent a souvent pris la forme de pèlerinages, du retrait du monde, du « Voyage en Orient », dans un autre pays ou une autre région. La grande leçon des vrais mystiques, des moines Zen et désormais aussi des psychologues humanistes et transpersonnels – que le sacré est dans l'ordinaire, qu'il doit être trouvé dans sa vie quotidienne, ses voisins, ses amis et sa famille, et donc son jardin, et que le voyage peut être une fuite

devant le sacré – cette leçon se laisse facilement oublier. Regarder ailleurs pour trouver des miracles est pour moi le signe infailible de l'ignorance que tout est miraculeux.

Le rejet d'une caste de prêtres se revendiquant les gardiens exclusifs d'une ligne privée avec le sacré fut, à mon sens, un grand pas en avant dans l'émancipation du genre humain, et c'est aux mystiques – parmi d'autres – que nous le devons. Mais cette saine clairvoyance peut aussi être mal utilisée lorsque exagérée et considérée comme exclusive de toutes les autres par des sots. Car ils ont tôt fait de la dénaturer en un rejet du guide, du professeur, du sage, du thérapeute, du conseiller, de l'ancien, de l'ami qui nous aide sur le chemin de l'accomplissement de soi et du royaume de l'Être. C'est souvent un grand danger et toujours un handicap inutile.

Pour résumer, l'apollinien équilibré (c'est-à-dire en harmonie avec le dionysiaque équilibré) peut dégénérer en un type pathologique, celui de la névrose obsessionnelle-compulsive extrême, excessive et dissociée. Mais le dionysiaque équilibré (c'est-à-dire en harmonie avec l'apollinien équilibré) peut lui aussi dégénérer en un type pathologique, celui de l'hystérie avec tous ses symptômes.²

Il n'aura pas échappé au lecteur que ce que je propose ici, c'est une attitude et une façon de penser en tout point holistes. L'empirique, le vécu, doivent être revalorisés et réintroduits en psychologie et en philosophie comme adversaires de l'abstrait et de l'abstrus, de l'*a priori*, de ce que j'ai appelé les « mots gonflés à l'hélium ». Mais il importe aussi d'intégrer l'expérience à l'abstrait et au verbal : nous devons faire une place aux « concepts fondés sur l'expérience » et aux « mots nourris par l'expérience », en d'autres termes à une rationalité fondée sur l'expérience par opposition à la rationalité *a priori* que nous en sommes presque venus à assimiler à la rationalité elle-même.

Il en va de même des relations entre l'empirisme et la réforme de la société. Les individus de peu de perspicacité en font des contraires, exclusifs l'un de l'autre. Certes, l'histoire, et jusqu'au temps présent, nous en offre de nombreux exemples. Mais cela n'a pas lieu d'être. C'est une faute, une erreur atomistique, un exemple de la pensée dissociée et pathogène caractéristique de l'immaturation. Le fait empirique est que les individus accomplis, nos creusets d'expériences les plus riches, sont aussi nos progressistes et nos grands réformateurs les plus compatissants, nos combattants les plus efficaces contre l'injustice, l'inégalité, l'esclavage, la cruauté, l'exploitation (et aussi nos meilleurs combattants de l'excellence, l'efficacité, la performance). Et il devient aussi de plus en plus évident que les meilleurs « guides-compagnons » sont les individus les plus pleinement humains. Ce que je pourrais appeler la voie du Bodhisattva est une intégration de l'enrichissement de soi et de la ferveur sociale, c'est-à-dire que la meilleure façon de devenir un meilleur « compagnon » est de devenir une personne meilleure. Mais devenir une personne meilleure passe nécessairement par aider les autres. Dès lors, chacun doit et peut faire les deux simultanément. (La question : « Lequel vient en premier ? » est une question atomistique.)

Sur ce point, je souhaiterais renvoyer le lecteur à la démonstration contenue dans la Préface à l'édition revue (1970) de mon livre *Motivation and Personality* [59]³, que la ferveur normative n'est pas incompatible avec l'objectivité scientifique mais peut être intégrée à elle, donnant naissance à une forme supérieure d'objectivité, l'objectivité taoïste.

Tout cela signifie la chose suivante : la religion avec un petit « r » est parfaitement compatible, aux niveaux supérieurs du développement personnel, avec la rationalité, la science, la passion sociale. Qui plus est, elle peut, en principe, intégrer très

PRÉFACE

facilement l'animal, le matériel, l'égoïste – pourvu qu'ils soient équilibrés – et le transcendant, le spirituel et l'axiologique en ce qu'ils sont naturellement fondés.⁴

Pour d'autres raisons aussi, je considère à présent que ce livre affichait un parti pris trop marqué en faveur de l'individu et contre les groupes, les organisations, les communautés. Ne serait-ce qu'au cours des six ou sept dernières années, nous avons appris à ne pas penser les organisations comme nécessairement bureaucratiques, à mesure que progressait notre connaissance des types de groupes humanistes, utiles, grâce notamment aux recherches dans le domaine du développement des organisations et du management par la Théorie Y, et à l'expérience toujours plus riche des groupes-T, des *encounter groups*, des groupes de développement personnel, des succès de la communauté thérapeutique de Synanon, du mouvement des kibboutzim en Israël, etc.⁵ De fait, je me sens aujourd'hui autorisé, pour de nombreuses raisons empiriques, à affirmer que les besoins fondamentaux des hommes ne peuvent être satisfaits que par et à travers d'autres êtres humains, c'est-à-dire la société. Le besoin de communauté (appartenance, contact, groupe) lui-même est un besoin fondamental. La solitude, l'isolement, l'ostracisme, le rejet par le groupe – voilà qui n'est pas seulement douloureux mais aussi pathogène. Et bien entendu, nous savons depuis des dizaines d'années que l'humanité et les caractères de l'espèce dans le jeune enfant n'y sont présents qu'à l'état de potentialités et doivent être actualisés par la société.

Mon étude de l'échec de la plupart des tentatives utopistes m'a enseigné à poser les questions fondamentales elles-mêmes d'une manière plus propice à l'investigation. « La nature humaine permet-elle la société de bien ? » et « La société permet-elle la nature humaine de bien ? »⁶

Enfin, j'ajouterais désormais aux matériaux sur les expériences paroxystiques un intérêt accru pour les expériences-nadir, la thérapie holotropique de Grof, les expériences de mort imminente ou les rémissions, les visions postopératoires, etc., mais aussi les « expériences de plénitude ». Elles sont sereines et calmes, et non une réaction intensément émotionnelle, paroxystique, autonome, face au miraculeux, à l'admirable, au sacralisé, à l'unifié, aux valeurs ontiques. Pour autant que je puisse dire aujourd'hui, les expériences de plénitude ont toujours un élément noétique et cognitif, ce qui n'est pas systématiquement vrai des expériences paroxystiques, qui peuvent être purement et exclusivement émotionnelles. Les expériences de plénitude sont beaucoup plus délibérées que les expériences paroxystiques. Il est possible d'apprendre à voir, à percevoir de cette façon unifiée, presque à volonté. L'expérience s'apparente alors à ce que l'on pourrait appeler une béatitude sereine, cognitive, la béatitude de regarder et de percevoir, avec, cependant, quelque chose de désinvolte, de nonchalant.

L'expérience paroxystique comprend davantage un élément de surprise et d'incrédulité, de choc esthétique, la qualité d'être vécue pour la première fois. J'ai souligné ailleurs que le corps et le système nerveux vieillissants sont moins capables de supporter des expériences paroxystiques réellement bouleversantes. J'ajouterai ici que l'avancement en maturité et en âge signifie également une perte du sentiment de « première fois », de nouveauté, de pure surprise.

Les expériences paroxystiques et les expériences de plénitude diffèrent également dans leur relation à la mort. L'expérience paroxystique en tant que telle peut parfois être qualifiée de « petite mort » et de renaissance à divers égards. Moins intense, l'expérience de plénitude est plus souvent vécue

PRÉFACE

comme un pur plaisir et un pur bonheur ; ainsi d'une mère paisiblement assise à regarder pendant des heures son enfant jouer, qui s'émerveille, s'étonne, philosophe, n'y croyant pas. Elle vit ces instants comme une expérience contemplative très agréable, soutenue, et non comme une explosion paroxystique, aussi intense qu'éphémère.

Les individus âgés, faisant la paix avec la mort, sont plus susceptibles d'être profondément touchés par la tristesse (douce) et les larmes au contraste entre leur propre mortalité et la qualité d'éternité de ce qui provoque l'expérience. Ce contraste peut rendre beaucoup plus poignant et précieux ce dont ils sont témoins, par exemple : « L'extase sera toujours là, et toi, tu seras bientôt parti. Alors, cramponne-toi, apprécie-la, sois-en pleinement conscient. Sois-en reconnaissant. Tu as de la chance. »

Nous découvrons aujourd'hui que l'expérience de plénitude peut être réalisée, apprise, conquise par un long et dur travail. On peut y aspirer à juste titre. Mais je ne connais aucun moyen de contourner le nécessaire cheminement de maturation, d'expérimentation directe, de vie, d'apprentissage. Tout cela exige du temps. On peut certainement y goûter de manière fugace dans les expériences paroxystiques que tout le monde, après tout, peut connaître. Mais, prendre demeure sur le haut plateau de la conscience unifiée – voilà qui est une toute autre chose. C'est bien souvent l'effort d'une vie. Qui ne saurait donc être confondu avec l'excitation du samedi soir que beaucoup de jeunes gens considèrent comme *la* voie de la transcendance. Qui ne saurait, d'ailleurs, être confondu avec aucune expérience. Les « disciplines spirituelles », les classiques comme celles que l'on ne cesse de nos jours de découvrir, exigent temps, travail, rigueur, étude, engagement.

Il y a bien davantage à dire sur ces états qui ont de toute évidence une pierre à apporter à la vie de transcendance, au transpersonnel et à l'expérience ontique de la vie. Si je les mentionne ici brièvement, c'est dans l'espoir de corriger la tendance de certains à n'assimiler les expériences de transcendance qu'au dramatique, à l'orgasmique, au transitoire, au « culminant », comme un instant au sommet de l'Everest. Il y a aussi le plateau de plénitude où l'on peut rester, s'installer en « extase ».

Si je devais résumer de quelques mots le livre et mes remarques de cette préface, voici ce que je dirais : l'homme possède une nature supérieure et transcendante et cela fait partie de son essence, c'est-à-dire de sa nature biologique en tant que membre d'une espèce qui a évolué. Cela signifie, pour dire les choses sans détour, le rejet catégorique de l'existentialisme tel que défini par Sartre, dans sa réfutation de l'homme comme espèce et d'une nature humaine biologique, et dans son refus de faire face à l'existence des sciences biologiques. Il est vrai que le mot « existentialisme » est désormais utilisé de tant de façons et par tant de gens, et même de façons contradictoires, que cette mise en accusation ne s'applique pas à tous ceux qui se réclament de cette bannière. Mais du fait précisément de cette diversité d'usages, le mot est désormais presque inutile, à mon sens, et ferait mieux d'être abandonné. Le problème, c'est que je n'ai rien d'autre de satisfaisant à proposer pour le remplacer. Si seulement il y avait un moyen de dire tout ensemble : « Oui, l'homme constitue d'une certaine manière son propre projet et il se fait lui-même. Mais il a des limites à ce qu'il peut être. Le "projet" est biologiquement prédéterminé pour tous les hommes ; il est celui de devenir un homme. Il ne peut adopter pour lui-même le projet de devenir un chimpanzé. Ou même une femme. Ou un bébé. » La bonne étiquette devrait combi-

PRÉFACE

ner l'humaniste, le transpersonnel et le transhumain. En outre, elle devrait être expérientielle (phénoménologique), au moins dans ses fondements. Et holiste plutôt que réductrice. Fondée sur l'expérience au lieu d'hypothèses, etc.

Le lecteur intéressé par les prolongements des thèses contenues dans ce livre pourra se reporter à la jeune revue (1969) *Journal of Transpersonal Psychology* et à l'hebdomadaire *Manas*.

D^r ABRAHAM H. MASLOW

Mai 1970

ABRAHAM MASLOW

L'accomplissement de soi

De la motivation à la plénitude

Traduit de l'américain par Emily Borgeaud

© Eyrolles, 2004

ISBN : 2-7081-3021-8

EYROLLES



Sommaire

| | |
|---|-----|
| Note de l'éditeur | 5 |
| Sommaire | 7 |
| | |
| PRIVATION, MENACE ET FRUSTRATION | 9 |
| | |
| UNE THÉORIE DE LA MOTIVATION | 15 |
| <i>Introduction</i> | 17 |
| <i>Les besoins fondamentaux</i> | 20 |
| <i>Autres caractéristiques des besoins fondamentaux</i> | 38 |
| <i>Résumé</i> | 50 |
| <i>Notes et références</i> | 53 |
| | |
| RELIGIONS, VALEURS ET EXPÉRIENCES | |
| PAROXYSTIQUES | 57 |
| Préface | 59 |
| Chapitre 1 – Introduction | 71 |
| Chapitre 2 – Réconcilier science et religion | 79 |
| Chapitre 3 – L'expérience « religieuse première », ou « transcendante » | 87 |
| Chapitre 4 – Du danger des organisations pour les expériences transcendantales | 97 |
| Chapitre 5 – Espoir, scepticisme et nature supérieure de l'homme | 103 |
| Chapitre 6 – Science, libres croyants et athées | 107 |
| Chapitre 7 – Une éducation sans valeurs ? | 115 |
| Chapitre 8 – Conclusion | 121 |

| | |
|--|-----|
| Annexe A – Aspects religieux des expériences paroxystiques | 125 |
| Annexe B – La troisième psychologie | 137 |
| Annexe C – Formulations ethnocentriques des expériences paroxystiques | 141 |
| Annexe D – Quelle est la validité de la connaissance acquise lors des expériences paroxystiques ? | 145 |
| Annexe E – Préface à <i>Une nouvelle connaissance des valeurs humaines</i> | 153 |
| Annexe F – Communication rhapsodique, isomorphe | 157 |
| Annexe G – Les valeurs ontiques comme descriptions de la perception lors des expériences paroxystiques | 165 |
| Annexe H – Raisons naturelles de préférer les valeurs de croissance aux valeurs de régression en situation de libre choix | 171 |
| Annexe I – Un exemple d'analyse ontique | 179 |
| Notes et références | 193 |
| <i>Notes</i> | 193 |
| <i>Bibliographie</i> | 199 |
| Note du traducteur – Choix lexicaux | 207 |