

Université Abderrahmane Mira-Bejaia
Faculté des Sciences Humaines et Sociales
Département de Psychologie et Orthophonie



La psychothérapie individuelle ***d'ADLER***

L3 Psychologie Clinique

Cours N° 3

Dr GUEZOU I

Année universitaire 2023/2024

Alfred Adler (1870-1937)

Né en 1870 dans un faubourg de Vienne, Alfred ADLER est, avec C. G. Jung, l'un des principaux disciples et dissidents de Freud. Ancien professeur au Long Island Medical College de New York, il est considéré encore aujourd'hui comme l'un des pionniers de la psychologie des profondeurs. Il est mort en 1937 à Aberdeen, en Écosse, où il était venu faire des conférences.

Le complexe d'Œdipe est, chez Freud, la pierre d'achoppement et le creuset de l'orthodoxie psychanalytique. La non acceptation de l'Œdipe de la part d'Adler constitue le nœud gordien de la rupture entre les deux maîtres de la Psychanalyse

Adler établit -influencé par Nietzsche et par Janet un autre invariant : le complexe d'infériorité, basé sur un universel sentiment d'infériorité, ou sentiment "d'incomplétude" (7). Être un homme, c'est se sentir inférieur, pense Adler. p 83

Des trois grands maîtres de la psychologie des profondeurs -Freud, Jung et Adler- ce dernier est, bien sûr, le moins profond et le moins compliqué dans ses conceptions. Ses écrits, un peu trop réitératifs, semblent être à la portée de tout le monde -presque aux antipodes de Freud et surtout de C.G. Jung-. Influencé par le marxisme, Adler s'est caractérisé par le côté pragmatique et pédagogique de sa doctrine, ainsi que par la dimension sociale. Il a souligné plus que personne -malgré les apparences trompeuses de la dénomination de sa psychologie comme "psychologie individuelle comparée"- l'importance et le poids de l'interaction entre l'individu et le groupe social auquel il appartient. Pour Adler la personnalité de chaque individu n'est que le résultat d'un processus d'adaptation à son milieu social. L'homme doit faire face à trois problèmes fondamentaux : la vie sociale, le travail et l'amour.

La critique littéraire puise et épuise très commodément les théories freudiennes et jungiennes, mais elle se trouve un peu trop perdue devant ce maître d'école répétitif à satiété qu'est Alfred Adler

la psychologie individuelle souligne que l'intégralité de la personne englobe des aspects biologiques, des attitudes psychologiques, ainsi que des liens familiaux, sociaux et communautaires. Selon Adler, aucun praticien en psychothérapie ne pouvait espérer comprendre les problèmes d'une personne sans tenir compte de toutes ces dimensions, son approche visant à **considérer chaque personne comme un être à comprendre dans son originalité et dans sa spécificité**, et non en regard d'un scénario déterministe (animalité) comme en psychanalyse classique.

Il applique ses principes à l'éducation et développe sa théorie où il définit le « complexe d'infériorité » et met de l'avant **l'importance du sentiment social comme facteur de base de la vie psychique**. Pour Adler, la formation de la personnalité s'appuie sur les trois piliers que sont :

- le sentiment d'infériorité,
- la compensation
- et le sentiment de communauté auxquels il faut ajouter le pouvoir créateur.

Selon la théorie de la psychologie individuelle, les **névroses** résultaient d'une **fixation malsaine sur des infériorités subjectives et des idées de supériorité mal fondées**. Ces significations erronées viennent de l'interprétation que fait une personne de ses limites biologiques et sociales.

Adler est sans conteste considéré comme un des pères du mouvement psychanalytique américain (post-freudiens) qui fait grand usage du **complexe d'infériorité**, dans la mesure où une origine sociale est assignée à la névrose.

Sentiment d'infériorité et mécanismes de compensation

A sa naissance le nourrisson est dans un état d'infériorité très important : il ne peut ni se déplacer, ni s'habiller, ni se nourrir seul : Il est tout petit devant ces géants tout puissants que sont ses parents et les adultes... Dit autrement, l'état d'infériorité, réel ou imaginaire est ressenti dans le psychisme et donne naissance à un **sentiment d'infériorité**. Ce sentiment n'est pas pathologique, il constitue simplement l'**aiguillon qui nous pousse à avancer**, à nous adapter.

Dès les premiers moments **le nourrisson va chercher à compenser** son infériorité :

- Par ses colères, il attire l'attention de l'entourage et le soumet ainsi à ses besoins
- Par ses pleurs, il sensibilise son entourage, et le met à son service
- Par ses sourires, ses mimiques, ses mouvements de pédalage, il manifeste, déjà, sa collaboration, répond à l'affection des siens, les remercie de ce qu'ils font pour lui.

Sens de la communauté

Le **sentiment de communauté**, aussi appelé sens de la communauté, sens social, sentiment social dans la littérature Adlérienne est une **faculté biologiquement enracinée dans la psyché mais à l'état potentiel**, embryonnaire : comme le langage, elle devra pour se former, s'épanouir, être éveillée, intensifiée, développée par les échanges avec les autres. C'est le besoin de se lier aux autres, de s'identifier (l'empathie); c'est la capacité de reconnaître l'autre et d'apprécier sa reconnaissance, de le traiter en sujet, non en objet.

Le sentiment de communauté constitue **une synthèse entre égoïsme et altruisme** car ce que le sujet fait pour lui il le fait aussi pour la communauté puisqu'il en fait partie, ce qu'il fait pour la communauté il le fait aussi pour lui puisqu'il lui appartient.

Pour Adler, **le développement du sentiment de communauté conditionne le niveau du sentiment d'infériorité** : le développement normal du sentiment de communauté encourage le sujet à aller de l'avant et diminue son sentiment d'infériorité ; il facilite ainsi l'épanouissement de ses diverses qualités : intelligence, mémoire, goût de l'effort, courage... D'ailleurs, dans certains cas exceptionnels la surcompensation du sentiment d'infériorité par le sentiment de communauté aboutit au génie (ex : Degas qui devient aveugle jeune, Mozart qui a un pavillon d'oreille atrophié).

Complexe d'infériorité ou complexe de supériorité

Le complexe d'infériorité

Par manque d'un développement suffisant du sentiment de communauté le sujet peut se sentir isolé, perdre sa confiance en lui-même, devenir le siège d'hésitations, de doutes, de craintes faisant apparaître des menaces, des dangers là où il n'y en a pas, d'angoisses rendant tous projets irréalisables... Ce sont des symptômes du complexe d'infériorité.

Ainsi, les manifestations névrotiques de ce complexe vont des formes graves, suicide, drogue, où l'agressivité se retourne contre la personne... à des formes plus bénignes, migraines, impuissance, fatigues, ou psychosomatiques, maux de dos, éruptions cutanées... Elles apparaissent toujours **face à la confrontation du sujet à l'une ou à plusieurs des trois difficultés essentielles de la vie : le rapport à autrui (la vie en société), la vie professionnelle, et la vie affective (l'amour**

Le complexe de supériorité

Il masque un complexe d'infériorité sous-jacent. Il se révèle par des prétentions exagérées, des vantardises, des fanfaronnades, le mépris des autres, le besoin de fréquenter des personnes haut placées, de commander des « faibles »...

Par manque de sentiment de communauté **le sujet cherche la compensation de son sentiment d'infériorité en développant son agressivité pour dominer** les autres, il s'attaque à des personnes. La volonté de puissance peut le conduire à la délinquance, à la criminalité ; la forme la plus grave se trouve dans la paranoïa, le sujet se croit persécuté, plein de bonnes intentions mais pour lui, on méconnaît sa valeur.

Style de vie et Pouvoir créateur

Ce qu'Adler a entrevu au travers de la psychologie individuelle et qui a depuis été repris dans de nombreuses approches de psychothérapies, c'est l'**existence, en chacun de nous, d'un « Pouvoir Créateur » qui attribue un sens à des expériences, découlant ainsi que la création d'une vision du monde, d'un réseau de croyances.**

Pour Adler et sa psychologie individuelle, tout commence avec les ressources trouvées par l'individu dans les toutes premières années de son enfance. L'enfant se donne très tôt un style de vie, qui sera sa manière à lui d'appréhender le monde et les problèmes qu'il contient. **Le style de vie** est un concept important dans la psychologie individuelle.

D'après l'usage qu'en fait Adler, il s'agit des styles d'approche de la vie qui reposent sur nos attentes à l'égard des autres et du monde, du **« système de règles et de conduites développé par un individu pour atteindre ses buts dans la vie, sa modalité de réponse à son environnement ».**

Nous trions ces attentes en fonction de l'interprétation des expériences et influences que nous vivons. Elles peuvent recouvrir des croyances comme « le travail acharné est récompensé » ou « la vie n'est pas juste » ou bien, s'il s'agit d'une personne maltraitée dans son enfance, « le monde n'est pas tendre et il est dangereux ».

Le style de vie faisant de la conscience un appareil psychique gouverné par une vision du monde globale et immuable, son inconvénient majeur est d'enfermer la conscience dans des représentations du monde abusivement généralisateur. Ainsi, indépendamment de la diversité des faits de l'existence, indépendamment des nuances et de la variété des différents aspects de la vie, **l'enfant généralise très tôt**. Il a besoin de cette généralisation pour s'orienter dans la vie, mais elle le conduit assez vite à accorder plus d'importance à ses opinions sur les faits qu'aux faits en eux-mêmes, il adoptera ainsi des idées toutes faites sur les autres plutôt que de conserver un regard ouvert et objectif sur autrui.

Ces styles ou approches ont un **effet très important sur notre aptitude à coopérer avec autrui**. En fournissant aux gens une structure pour les significations qu'ils élaborent, les styles de vie affectent leurs attitudes et leur comportement au fur et à mesure que chacun s'efforce d'accomplir ou d'éviter **les tâches de la vie qu'Adler juge communes** à tous :

- 1. Premièrement, comme nous vivons sur une petite planète dotée de ressources rares et précieuses, nous avons tous la responsabilité d'œuvrer constamment à améliorer notre existence et celle de tous les autres habitants de la terre.
- 2. Deuxièmement, aucun de nous n'existe seul sur terre, et nos faiblesses nous empêchent de survivre sans l'aide et la confraternité des autres êtres humains.
- 3. Troisièmement, la préservation de l'humanité passe aussi par une procréation fructueuse.

Selon la psychologie individuelle, les névroses et les difficultés relationnelles des individus proviennent en grande partie de l'incapacité à sortir d'une appréhension fautive et généralisée du rapport à autrui.

Ainsi, cette même force créatrice qui permet fort heureusement à l'individu d'adopter une posture face à l'existence, constitue en même temps, le principal obstacle au bonheur, de par l'opacité, voire la cécité que peuvent occasionner certains styles de vie sur la vision du monde des êtres. Pour Adler, qui est sur ce point un novateur tout à fait génial, **la névrose est une libre création de l'individu qui trouve ainsi une solution, certes inadaptée mais nécessaire, pour affronter les principaux problèmes de la vie en société**.

En synthèse donc, pour Adler **le névrosé est celui qui, face aux exigences des trois sphères essentielles, ne parvient pas à s'appuyer sur un sentiment social suffisamment puissant pour combler le différentiel entre son style de vie (le plus**

souvent erroné) et les exigences du vivre ensemble, du monde du travail, ou du rapport amoureux.

C'est pourquoi le problème prioritaire pour l'éducation comme pour l'enseignement est le même que pour le thérapeute qui recherche là aider son patient : tout d'abord recadrer la vision erronée de l'individu pour lui permettre de compléter sa carte du monde et ainsi appréhender le sens réel de la vie, puis enrichir sa capacité d'action en y intégrant des critères plus altruistes : ceux d'une vie en société équilibrée et épanouissante, notamment sur le plan professionnel et sur le plan affectif.

Théorie adlérienne appliquée à la thérapie : concepts de base

La thérapie adlérienne est un modèle holistique, c'est-à-dire qu'elle intègre différentes approches. Elle a une composante sociale, humaniste et surtout cette vision positive voire résiliente de l'être humain. Cela en fait une thérapie saisissante, dont le fond est de rééduquer la personne pour remodeler, en quelque sorte, la société elle-même. Il détaille ses concepts de base.

Objectifs

Selon l'ouvrage *Adlerian therapy : Theory and practice* (2006), cette thérapie basée sur le champ psychologique individuel repose sur une approche psychoéducative, avec les finalités suivantes :

- **Surmonter les sentiments d'infériorité et de découragement.**
- Adopter des comportements qui favorisent l'intérêt social.
- **Chercher à ce que la personne développe un sentiment d'appartenance sain et heureux.**
- Construire une vision plus positive de soi-même et ce qui mène à la réalisation de soi.
- D'abord comprendre comment l'individu construit sa vie et ses relations, pour ensuite favoriser un changement positif en lui.

Techniques

La psychologie individuelle applique des techniques bénéfiques pour le développement humain, le bien-être et la connexion avec l'environnement. Cela implique avant tout de créer un environnement thérapeutique sûr et stimulant qui aide la personne à grandir, à guérir et à apprendre. Ensuite, les outils qu'il applique :

- **Empathie.** Le psychologue construit une relation empathique avec la personne, pour amener le patient à développer ses forces.
- **Évaluation du mode de vie.** Il convient en effet de connaître ces dynamiques défectueuses de la personne qui conduisent à la souffrance.

- **Construction d'objectifs et d'attentes.** Le patient doit être encouragé à surmonter et à atteindre des objectifs motivants qui génèrent des changements sains.
- **Se tourner vers le passé pour construire l'avenir.** C'est alors seulement qu'il est possible de comprendre l'origine du malaise humain. En comprenant hier, un présent plus précieux est érigé et de nouveaux comportements sont appliqués.

Actuellement, la thérapie adlérienne offre aux spécialistes une liberté absolue lors de l'application de techniques issues de diverses écoles, telles que la thérapie cognitivo-comportementale.

Étapes

Pour encourager la croissance personnelle et désamorcer les sentiments d'infériorité, les thérapeutes adlériens suivent une série d'étapes dans leur processus. Ces dernières sont :

- **Alliance thérapeutique et engagement.** C'est là le facteur décisif. Sans cette alliance entre le professionnel et le patient, il n'y a pas d'avancées ni de réalisations. Une union soutenue par l'empathie et la collaboration mutuelle est nécessaire.
- **Évaluation.** Il est nécessaire pour le psychologue d'analyser le mode de vie de son patient, en connaissant son passé et la dynamique comportementale dans chaque situation.
- **Connaissance.** Le patient doit comprendre quelles parties de sa vie doivent être modifiées, pour retrouver le bien-être et investir dans son épanouissement individuel.
- **Réorientation et reformulation.** Le changement survient lorsque les êtres humains modifient leurs comportements et adoptent de nouvelles approches mentales plus rentables, résilientes et positives.

Pour qui la thérapie basée sur la théorie d'Adler est-elle utile ?

La psychologie individuelle et la thérapie adlérienne ont leur place pour traiter divers domaines de la santé mentale et, surtout, pour favoriser la croissance personnelle. En fait, c'est dans ce dernier que réside son plus grand potentiel. Elle est généralement utile dans les domaines cliniques suivants :

- Anxiété.
- Dépression.
- Dépendances.
- Schizophrénie.
- Autonomisation.

- Prise de décisions.
- Les personnes ayant une faible estime de soi.
- Amélioration des relations sociales.
- Amélioration personnelle et résilience.
- Pensées négatives et découragement.
- Sentiment d'infériorité et de solitude.

La psychologie individuelle comparée essaye d'approfondir l'étude de la connaissance psychologique de l'être humain, uniquement en s'efforçant de comprendre la position de l'individu en face de certains problèmes sociaux., La « ligne dynamique » par laquelle se représente et se réalise l'activité sociale d'une personnalité nous renseigne sur le degré d'insertion d'un sujet dans la société, dans la vie, dans l'univers et sur ses exigences. Cette « ligne dynamique » nous renseigne également sur le caractère, l'élan, la volonté psychique et somatique de l'être humain. On peut remonter jusqu'aux origines de l'individu, à une époque où se forme la personnalité, et découvrir la position de l'être humain pendant les premières années de son existence, les premières difficultés que lui oppose le monde extérieur, ainsi que la forme et la puissance de sa volonté et ses tentatives pour surmonter ces obstacles. Pendant les premières années de son existence, l'enfant crée pour lui, parfois malencontreusement, parfois inconsciemment, un schéma réactionnel, un but et un idéal, un « style de vie » auquel il reste fidèle d'une façon consciente ou inconsciente. Il prend comme modèles toutes les possibilités de succès et tous les exemples d'autres sujets ayant pu surmonter leurs difficultés dans le cadre fourni par le milieu culturel qui l'entoure.

La psychologie individuelle comparée a prouvé que la ligne dynamique des tendances humaines provient avant tout d'un mélange, réunissant le sentiment social et la tendance à une supériorité personnelle. Ces deux facteurs fondamentaux se présentent en tant que formation sociale : le premier est inné, favorisant la vie sociale, le second est acquis, s'efforçant constamment de séduire et d'exploiter la société en vue d'un prestige personnel.