

LEWIN

[1890-1947]

Inventeur de la recherche-action, créateur de la dynamique des groupes et fondateur de la psychologie sociale, Kurt Lewin a exprimé une vision riche et complexe de l'être humain à travers ses travaux sur de nombreux aspects de la vie sociale (famille, adolescence, vie politique, organisations, délinquance, changement social, discriminations, ...). Pour tenter de rendre compte de cette vision, nous partirons de trois créations-phare de son œuvre : la théorie du champ (Lewin 1936), ses théories sur le changement (Lewin 1947) et l'*action research* (Lewin 1948).

Au cœur de l'individu : le champ psychologique

A travers la théorie du champ, on considère qu'en tant qu'êtres humains, nous sommes habités par un « champ psychologique » - ou « espace de vie » - et que celui-ci détermine notre comportement. Pour le définir de manière simple, on peut recourir à la formulation de Partlett (1991), *le champ, c'est ma réalité à un moment donné.*

Ceci pose le premier élément clé du champ psychologique : sa *subjectivité*. Pour comprendre cette notion de champ, prenons l'analogie avec deux promeneurs dans le même paysage. D'un côté, ils évoluent dans le même espace physique. Il y aura donc certainement des points communs dans leurs perceptions respectives, liées aux caractéristiques de l'environnement qu'ils fréquentent : un ruisseau, une ferme, une personne qui passe... Les perceptions seront d'autant plus ressemblantes si ces deux personnes sont issues d'une même culture, car, indique Lewin, la culture détermine la façon dont nous agissons et pensons, mais aussi dont nous *percevons* la réalité.

Mais, d'un autre côté, chaque promeneur possède *son* paysage. Non seulement, du fait de la sélection perceptive, chacun verra (entendra, sentira, ...) des éléments différents. Mais en plus, chaque élément du paysage sera reçu de manière singulière par chacun. Cela dépendra notamment des besoins et tensions qui sont les leurs à ce moment. Celui qui a soif percevra plus vite le ruisseau et l'identifiera comme un élément attractif du paysage là où l'autre personne y verra un obstacle ou un détour inutile.

L'espace de vie de chaque être humain est donc à la fois partagé (pour des raisons physiques autant que culturelles) et intimement personnel puisque chacun le configure à sa manière. On est souvent frappé par exemple par la manière dont des personnes qui vivent en couple peuvent appréhender et percevoir différemment leur espace domestique, entre l'un qui perçoit immédiatement tel signe de désordre et l'autre qui note qu'il manque du pain.

Illustrons la dimension à la fois physique et subjective du champ avec cet exemple d'une intervention dans un service de pédiatrie amené à changer de site hospitalier suite à une fusion. Une bonne manière de faciliter cette transition est de comprendre leur réalité en se « promenant » avec eux dans leur service et qu'ils expliquent leur « paysage » : les endroits clés, les lieux importants, les détails qui retiennent leur attention, les éléments qui fondent leur activité, les points de tension etc. et cela afin d'envisager leur nouvel espace, qui sera physique, social, technique.

Une fois posée la vision physique, littérale pourrait-on dire, du champ, on peut étendre le raisonnement pour le considérer comme un espace mental. Dès lors, on considère que le champ psychologique comprend tous les éléments qui ont un sens pour l'individu. On distingue des éléments « externes » et des éléments « internes ».

- Les éléments externes, ce sont tous les faits qui ont une réalité pour nous en un temps donné. Il peut s'agir non seulement d'éléments physiques perceptibles par nos cinq sens mais aussi d'informations ou d'événements de toute nature. Ces faits peuvent être relativement généraux et durables (une situation politique, un contexte professionnel, une croyance, ...) ou très ponctuels (l'arrivée d'une personne, une parole qui vient d'être prononcée, une notification sur un appareil connecté, ...). On peut mettre le caractère « externe » entre guillemets car ces faits ne figurent dans notre champ que parce que nous les prenons en compte. C'est pourquoi Lewin parle à ce sujet d'éléments « quasi externes ».
- Les éléments internes, ce sont des souvenirs, des croyances, des représentations, des pensées voire même des rêves réveillés ou des hallucinations. En somme, tout ce qu'une personne peut avoir à l'esprit. Cela comprend aussi des dimensions dirigées comme des projets, des besoins, des aspirations, des buts. Notons que ces derniers éléments, les dimensions dirigées, influencent considérablement l'ensemble puisqu'ils vont déterminer ce que nous allons faire entrer dans notre champ. Ils peuvent correspondre à un horizon lointain (apprendre le piano, se soigner, ...) ou il peut s'agir d'orientations plus immédiates (réagir à un comportement, traiter une pensée qui passe, ...).

Le deuxième élément clé de cet espace de vie est qu'il est *polarisé*. Les éléments qui le composent sont perçus comme plus ou moins attractifs ou repoussants, en fonction des besoins de l'individu. C'est le concept de *valence*.

Il faut préciser ici que la notion d'attractivité n'est pas nécessairement liée au plaisir. Je peux être attiré par un point qui suscite chez moi une *tension* : une personne qui pleure et que je veux consoler ou un objet cassé à réparer peuvent m'apparaître plus *attractifs* qu'un livre qui me plaît ou une personne sympathique. Contrairement à ce que l'on peut trouver chez d'autres psychologues, la *tension* ne contient pas de connotation négative. Pour Lewin, la tension donne l'énergie pour réaliser des projets. Il a d'ailleurs réalisé des expériences montrant que la présence d'un obstacle pouvait renforcer la force d'attraction d'un objet. Cette attraction ne sera déchargée qu'avec la tâche accomplie comme dans la célèbre expérience de Zeigarnik – une de ses disciples - qui avait constaté que les garçons de café maintenaient la commande en mémoire très longtemps mais l'oubliaient dès que les clients avaient été servis. A l'inverse, une tâche non achevée maintient une tension dont l'individu va chercher à se débarrasser, fut-ce par un tâche substitutive.

Il en résulte comme troisième élément clé que l'esprit humain se présente comme un *champ d'énergie complexe*, composé de *forces*. Ces forces ont une *direction* et une *magnitude* qui déterminent leur pouvoir d'attraction ou de répulsion. Elles déterminent la *locomotion* de l'individu au sein de cet espace, c'est-à-dire le fait de se diriger vers des points attractifs ou de s'éloigner de points répulsifs, ce qui peut prendre une signification mentale et, ou non, s'incarner physiquement.

Toutes ces forces, à l'origine de notre déplacement mental ou physique, créent un espace qui est le siège de multiples tensions à différents stades d'équilibre. Les différents éléments indiquent des directions parfois contradictoires, à la manière de vecteurs orientés dans des sens différents. Souvent, des forces attractives se font concurrence ou des forces attractives sont contrebalancées par des forces répulsives. Rummel (1975) prend l'exemple de la consommation de cerveaux de porc marinés, indiquant que, pour lui, il faudrait qu'il ait très faim (un besoin qui déterminerait une force puissante) pour compenser le dégoût (une force répulsive également puissante) que lui inspire ce plat. Son comportement va alors résulter de l'arbitrage des tensions qu'il va réaliser.

Le concept d'équilibre apparemment stationnaire développé par Lewin dans d'autres travaux vient compléter la réflexion. Un individu peut sembler être dans un état relativement stable, donnant à ses comportements une certaine cohérence, il n'en reste pas moins soumis à un ensemble de forces en tension. L'arbitrage de ces forces n'empêche pas une continuité de la personnalité ou une cohérence apparente des décisions prises mais il ne faut pas avoir l'illusion que cela reflète une absence de tension. Simplement, le jeu de mise en tension et de décharge a appris à s'équilibrer. Cela étant, un système en forte tension permanente, c'est-à-dire habité par des forces contradictoires de magnitude presque égales, sera plus coûteux et va générer de la souffrance, se manifester sous forme d'ulcère, d'agressivité, de détresse, de conflits etc. (Rummel 1975).

Le quatrième élément clé découle des trois premiers : le caractère *temporaire* de l'espace de vie. Celui-ci n'est jamais figé. Il se modifie au gré des transformations des événements que nous allons prendre en compte, des souvenirs qui vont venir à notre mémoire, des besoins et tensions qui vont se créer dans notre esprit ou se décharger. Par exemple, une personne qui a faim sera attirée par un gâteau, mais une fois rassasiée, la dimension attractive du même gâteau sera inversée. A certains moments, quand nous sommes concentrés sur quelque chose par exemple, certains éléments disparaissent littéralement de notre champ. Une notification sur un smartphone, à l'inverse, peut faire apparaître soudainement de nouveaux éléments et points de tension.

A titre d'exemple, une personne me racontait récemment qu'elle était en randonnée dans un joli paysage en Suisse. Son attention était focalisée sur le plaisir qu'elle prenait à regarder ces ruisseaux et montagnes. Elle prenait des photos, ce qui déterminait d'ailleurs physiquement son champ (elle se déplaçait en conséquence). Jusqu'au moment où elle se rend compte que sa carte mémoire est vide. Cet élément de tension nouveau bouleverse son champ. Elle ne parvient plus qu'à penser à ça : « Comment est-ce que cela se fait ? » « J'avais pourtant bien vidé la carte mémoire ? » « Qu'est-ce qui s'est passé ? ». Il vient occuper tout l'espace de sa conscience. Elle repense maintenant à toutes ces fois où elle s'est mal organisée. En un instant, son espace psychologique est transformé, modifiant radicalement son expérience.

A plus long terme, les éléments internes comme externes évoluent également tout au long de notre vie, modifiant notre champ psychologique. Ce phénomène est individuel mais également culturel. Ainsi, le mouvement #metoo a attiré l'attention sur des comportements sexistes qui passaient inaperçus (voire étaient vus de manière positive) et en a transformé la valence, avec pour espoir de modifier le champ psychologique des personnes et, partant, leur comportement.

Du point de vue de l'histoire de l'individu, le champ psychologique représente donc un *ici et maintenant* momentané, porteur à la fois du passé (souvenirs, mémoires, expériences) et du

futur (anticipations, aspirations, visions de l'avenir). Et c'est la totalité de ce champ qui va déterminer son comportement.

Il se dessine un être humain qui possède son espace interne et le reconfigure en permanence en fonction de ses besoins et buts. Ni agi strictement par son passé remémoré, ni uniquement mu par son futur fantasmé, l'humain vu par Lewin est d'abord connecté à son présent psychologique. Il est à la fois contraint et libre : son espace de vie détermine son comportement, le contraint même, mais d'un autre côté il peut choisir les comportements qu'il va poser en conséquence. En outre, il peut aussi agir sur cet espace lui-même.

Les biographes et élèves de Lewin racontent qu'il aimait à représenter le champ d'une personne à l'aide de graphiques comportant des vecteurs, des flèches, des frontières, des régions, des directions, des valences positives et négatives, des obstacles, des rapports d'énergie. Une telle représentation topologique et dynamique fournit une carte pour quelqu'un qui voudrait comprendre une autre personne voire faciliter un changement chez elle. Pour le dire autrement, on ne peut comprendre ou accompagner quelqu'un que si l'on a compris fondamentalement l'ensemble de son espace. En extrapolant un peu, on peut dire que se connaître, c'est décrypter son propre champ (ses éléments, ses valences, ...) et comprendre en quoi il oriente notre comportement. A partir de là, on peut se positionner en analyste de nos propres réactions spontanées vis-à-vis d'éléments de notre champ, repérer ses conflits internes, mesurer ce qui exerce sur nous une valence plus ou moins positive, repérer les barrières qui entravent la poursuite de nos buts ... Et c'est aussi une manière d'aborder les conflits interpersonnels : rien qu'accepter l'idée que nous ne vivons pas dans le même espace psychologique est un travail qui a toute sa valeur et qui ne coule pas de source.

Lewin ne souhaitait pas fonder une école, mais plutôt offrir une grammaire qui donne à lire les comportements humains. Se rapprocher de la vision humaine de Lewin, c'est donc avant tout raisonner en forces, tensions, frontières, barrières, vecteurs, valences, énergie.

Autour du changement : un être cristallisé ou un chercheur du quotidien ?

De ses travaux sur le changement, il ressort une vision double de l'être humain. D'un côté, cristallisé dans ses habitudes et de l'autre, attiré par le changement. Cela exprime à la fois le côté pile de l'humanité - sa tendance à s'enkyster dans des raisonnements, des comportements et des perceptions -, et son côté face - l'engagement dans une démarche de compréhension et d'action au service du changement-.

Commençons par le côté « pile », celui du *non changement*. Lewin constate que l'être humain, et avec lui les sociétés qu'il construit, sont « gelés », « cristallisés » dans des modes de fonctionnement, des comportements, des façons de penser et d'agir.

En effet, au fil des années, un équilibre et une cohérence se construit entre différents éléments constitutifs d'un individu. Notre fonctionnement est ainsi bâti sur un ensemble complexe d'éléments en interaction qui constituent un système stable. Il est intéressant de les relever car ils constituent autant de portes d'entrée ou de blocage pour le changement : les connaissances et représentations, les modes de perception du monde, les valeurs et de normes, les relations avec les autres dans des groupes d'appartenance ainsi que les capacités motrices (Faulx 2019).

Changer suppose donc de remettre en cause ses routines de pensées, sa manière de regarder le monde, de faire évoluer ses valeurs, de modifier son rapport aux autres voire de changer de groupe d'appartenance et aussi d'apprendre de nouvelles manières d'agir.

Ainsi, mes habitudes alimentaires reposent sur une configuration complexe qui mêle des informations (vraies ou fausses, peu importe, sur les propriétés nutritives des aliments par exemple), des perceptions du monde (ce qui est bon, ce qui appétissant ou pas), des capacités motrices (cuisiner tel ou tel repas), des relations sociales (car s'alimenter implique d'autres personnes), des valeurs et normes (ce que l'on estime qu'il convient de manger et de faire manger à ses enfants et pourquoi, ce qu'est un « bon repas »). Que va-t-il se passer si un des éléments de ce système est appelé à changer ? Par exemple, si mon médecin m'indique que je mange trop gras ? S'il est évident que j'ai tout intérêt à changer mon alimentation, il est fort probable que les autres éléments viennent faire barrière à ce changement. Certes, j'ai bien assimilé l'information mais je ne peux me défaire aussi vite de mes perceptions de ce qui est bon ou non, de mes valeurs sur ce qu'est bien recevoir, ni transformer du jour au lendemain mes capacités motrices à cuisiner par exemple.

Généralement, agir sur un des éléments ne suffit pas. Dans un premier temps, si un élément vient perturber cet ensemble (dans l'exemple, une nouvelle information), cela va augmenter la tension chez l'individu et cela provoquera un rejet du changement. Cela vaut aussi pour un collectif : dans un groupe professionnel, une nouveau mode de management va introduire dans un premier temps une perturbation (que ce soit des connaissances, des relations, des modes d'action, ...) et aura du mal à s'implanter. Il en va de même pour la lutte contre des phénomènes comme les discriminations et les persécutions, basés également sur un enchevêtrement complexe de croyances, de perceptions, de relations et d'actions.

On comprend donc l'énergie que demande le changement puisque c'est un ensemble d'éléments qui doivent se transformer pour que celui-ci se concrétise. Cet effort passe d'abord par la décristallisation c'est-à-dire la remise en question des manières de penser, percevoir, être en relation et agir. Ce n'est qu'après qu'on pourra envisager le changement et une éventuelle nouvelle cristallisation. C'est, entre autres, ce qu'exprime son modèle en trois temps *unfreeze-change-refreeze*.

Ces considérations sur les stratégies de changement nous amènent à l'autre facette. Car, côté face, l'œuvre de Lewin nous donne à voir un être humain capable de changement malgré toutes ses résistances. Deux points jouent un rôle décisif en la matière : nous changeons plus facilement si nous avons pris la *décision* nous-mêmes et si cela s'appuie sur un *groupe* avec lequel nous sommes en lien et auquel nous nous identifions. Ce deuxième point est essentiel : Lewin insiste sur le fait que les groupes d'appartenance auxquels un individu se réfère jouent un grand rôle dans son comportement et constituent le plus important support à son espace de vie. C'est la raison pour laquelle il affirme qu'il est plus facile de changer un groupe qu'un individu. Pour changer, il faut donc souvent soit changer de groupe de référence, soit que le groupe auquel on se réfère change avec nous.

Pour se représenter à quoi ressemble l'être humain lorsqu'il s'engage enfin dans le changement, il faut comprendre à quel point la connaissance et l'action sont étroitement liées dans l'œuvre de Lewin. Pour lui, on ne peut faire évoluer l'une sans faire évoluer l'autre. Plusieurs de ses maximes expriment cette conviction . Ainsi : « Il n'y a pas de recherche sans action. Il n'y a pas d'action sans recherche ». Ou « Il n'y a rien de si pratique qu'une bonne théorie ». Et sa plus connue : « Pour comprendre un système, il faut essayer de le changer ». On retrouve dans

cette épistémologie les fondements de l'*action research*, une approche dont il a défini les contours et qui peut être décrite comme une spirale de planning, d'action et de découverte sur l'action (Lewin 1948).

Cette « bonne théorie » dont il parle, c'est celle qui permet de dégager des perspectives inattendues (Michelot 2003), grâce à une curiosité de chercheur du quotidien qui peut transformer tout problème de la vie en une expérience scientifique. Fasciné par la découverte graduelle de la réalité, cet humain souhaite à la fois mieux comprendre son environnement et le transformer. Il n'est ni un pur chercheur, distant observateur de la réalité, ni un pur acteur, habité par l'efficacité de ce qu'il fait. Il est les deux à la fois, chercheur *et* acteur, si bien que face à une situation, il se demande à la fois « que se passe-t-il ? » et « que puis-je faire ? ». Les deux questions forment alors une boucle réflexive et créent un mouvement en spirale : agir sur les choses en essayant de les changer, ce qui donne accès à de nouvelles connaissances qui vont à nouveau réorienter l'action et ainsi de suite. Cela permet alors à l'individu de petit à petit augmenter son niveau d'aspiration.

Une telle attitude suppose un rapport au monde actif tant sur le plan intellectuel (chercher à comprendre) que sur le plan « moteur » (chercher à agir). Elle exclut le renoncement et la passivité. Une forme de scepticisme au sens philosophique émane également de cette vision de l'être humain car pour Lewin, il faut sans cesse chercher à repousser les limites de ce que l'on croit savoir, en acceptant le caractère fondamentalement changeant de la réalité. L'inconnu est une frontière qu'il faut toujours repousser, disait-il. Le but de la science pour lui est d'ailleurs la réfutation, qui fait partie de son mode de pensée comme d'action.

Au final, l'humain vu par Lewin est un être à la fois connecté aux autres et pleinement subjectif. C'est aussi une personne cristallisée dans ses habitudes et capable de changement. Sa pensée, son comportement ses relations et sa perception du monde sont donc à la fois stables et en reconfiguration permanente.

Daniel Faulx

Références

FAULX Daniel, 2019, « Kurt Lewin et l'accompagnement du changement », in CARRÉ Philippe et MAYEN Patrick (éds), *Psychologies pour la formation*, Paris, Dunod, p. 37-54.

LEWIN Kurt, 1936, *Principles of Topological Psychology*, New York, McGraw-Hill

LEWIN Kurt, 1947, "Group Decision and Social Change", in MACCOBY Eleanor, NEWCOMB Theodore M. and HARTLEY Eugene L. (eds), *Readings in Social Psychology*, New York, Holt

LEWIN Kurt, 1948, "Action Research and Minority Problems", in *Journal of Social Issues*, 2, 4, p.34-46.

MICHELOT Christian, 2003, « Kurt Lewin » in BARUS-MICHEL Jacqueline, ENRIQUEZ Eugène et LÉVY André (éds.), *Vocabulaire de psychosociologie*, Ramonville Saint Agne, Érès, p. 505-517.

PARTLETT Malcolm, 1991, « Réflexions sur la théorie du champ », in *Cahiers de Gestalt-thérapie*, 5, 22, p. 197-210.

RUMMEL Rudolph J., 1975. *The Dynamic Psychological Field*, New York, Harlequin Press.

Bibliographie complémentaire

LEWIN Kurt, 1939, "Field Theory and Experiment in Social Psychology: Concepts and Methods", in *American Journal of Sociology*, 44 (6), p. 868-896

MARROW Alfred, 1972, *Kurt Lewin, sa vie et son œuvre*, Paris, ESF.