

Une approche « neuro-psychologique »

Jean Pierre Lepage

Du reptilien au néocortex

(Une interprétation très personnelle de notre phylogénèse)

Hypothèse :

L'évolution qui amène à l'homo sapiens est liée au développement des compétences à s'adapter à l'environnement qui se construit sur une articulation complexe entre le système de régulation des fonctions vitales, le système émotionnel et le système cognitif.

Rapide historique

Au début on a quelque chose qui ressemble au tronc cérébral actuel (Bulbe, pont ou rhombocéphale et mésencéphale) combiné au cervelet et à la moelle épinière. Cet ensemble permet la régulation des fonctions vitales (système respiratoire et sanguin, mouvements involontaires, température corporelle,...)

Ensuite se rajoute le système émotionnel ou système limbique constitué du Thalamus et de l'hypothalamus, l'hypocampe, l'amygdale,... Il est sensible à l'environnement et provoque des variations des fonctions vitales en fonction des nécessités perçues. Ces réactions sont nos émotions au sens physiologique du terme (productions hormonales, changements respiratoires, variation du rythme cardiaque et déplacements de la masse sanguine, mobilisations musculaires,...). Il mémorise les expériences ce qui permet une interprétation rapide des éléments perçus.

Enfin se rajoutent le cortex et le néocortex avec les différents lobes (occipital, pariétal, temporal, frontal). Cet ensemble développe une pensée qui prend « conscience » des réactions du système limbique et prend des décisions.

Le traitement de l'information : une émotion intelligente

Toute information sensorielle est d'abord traitée par le système limbique qui la « code » émotionnellement parlant. Suivant le niveau de réaction émotionnelle le cortex est plus ou moins alerté et sollicité. On peut distinguer trois grands cas possibles :

- La réaction émotionnelle est très petite. Dans ce cas le cortex n'est pas informé et il n'y aura pas de traces conscientes de l'événement. Vous voyez la marche de l'escalier et automatiquement le mouvement s'adapte sans que vous n'ayez conscience précisément de l'escalier (ce qui permet de le gravir tout en continuant à discuter avec la personne voisine). Vous percevez une odeur qui n'a aucun intérêt pour vous et l'information passe à la trappe (tu as senti? Non rien.).
- La réaction émotionnelle est non négligeable. Le cortex est alors alerté et l'information sensorielle va être traitée : de quoi s'agit-il ? Que faut-il en faire ? J'en comprends quoi ?... Dans ce cas, le cortex va confirmer, modifier, faire évoluer la réaction émotionnelle première. Il y a un apprentissage conscient.
- La réaction émotionnelle est intense. Un acte non contrôlé va être déclenché (cris, geste, sidération, propos, pensées automatiques,...). Cette action est issue de notre expérience de vie : on répète ce que l'on a déjà fait dans une situation déjà vécue et qui est associée à la situation présente par le système limbique. Pendant tout ce temps, le cortex est « débranché » et assiste parfois impuissant à ce qui se passe. Ce type de réaction est plus ou moins adapté à la situation réelle du présent et engendre un apprentissage inconscient.

Construction des comportements liés aux situations rencontrées

(Une autre interprétation, tout aussi personnelle, de notre ontogénèse)

La construction du code

Le codage émotionnel des situations résulte d'un apprentissage. C'est l'ensemble des situations vécues auparavant, les réactions émotionnelles engendrées et les leçons plus ou moins conscientes tirées par le cortex qui programment le système limbique.

Une hypothèse (optimiste ?) est que développer la conscience des liens entre les ressentis liés aux situations, ce qu'ils ont déclenché comme réactions et la compréhension de ces situations, permettrait d'améliorer l'adaptation de nos comportements et développerait une « liberté » des choix.

Construction des schémas dysfonctionnels

Ils se construisent à partir de nos expériences. Il peut s'agir d'une expérience unique et intense de notre vie. Si l'expérience se situe plutôt dans l'enfance, voire la petite enfance, elle peut construire des traits de personnalité dits archaïques, si elle survient plus tard elle peut construire des symptômes ou syndromes post traumatiques. Il peut aussi s'agir d'expériences répétitives dont le cumul crée le schéma dysfonctionnel qui peut prendre des aspects névrotiques.

Expérience(s) première(s) => réactions (en partie) inadaptées => construction du schéma réactionnel => expérience suivante / association à l'expérience première => activation du schéma => réaction inadaptée => ressentis de l'expérience => confortation ou renforcement du schéma .

Les manifestations des problématiques comportementales

Elles associent 3 registres :

1. La réaction **émotionnelle** : son intensité va être disproportionnée à l'événement participant, par là même, à la mise en œuvre d'actions incontrôlées.
2. La réaction en **actes** : ils vont être soit retenus, voire inhibés ; soit exagérés, voire agressifs jusqu'à être violents.
3. La réaction en **pensées** : inférences arbitraires, pensées dichotomiques, surgénéralisation, maximalisation du négatif,...

Quelques troubles de la personnalité

- Archaïques : syndrome d'abandon, honte et imperfection, manque affectif, autodiscipline insuffisante, isolement social,...
- Névrotiques : évitant, anxieux, sur contrôle émotionnel, dépendance,...
- Post traumatiques : méfiant, peur du danger ou de la maladie,...

Les « réparations » des schémas dysfonctionnels.

Hypothèse d'action

L'hypothèse est que la prise de conscience des liens, et de leurs pertinences, entre les faits, ce qu'ils ont provoqué comme ressentis et ce que l'on en a pensé, permet une nouvelle prise de contrôle du cortex sur le système limbique. Le décodage conscient du fonctionnement de la personne dans cette situation va permettre un « ré-encodage » du système limbique et faciliter le développement de nouveaux comportements jugés plus adaptés à la situation.

Dispositif

Une procédure d'analyse de situation qui permet de sortir des amalgames faits – ressentis – pensées. (développement du pôle cognitif).

Une personne ou un groupe dont la qualité relationnelle permet une expression contenue des ressentis (développement du pôle émotionnel).

Les conditions facilitantes

L'intelligence et l'intelligibilité de la procédure d'analyse doit permettre de repérer les associations non pertinentes, l'inefficacité de certaines réactions, l'origine des interprétations et des jugements tout en comprenant le sens du travail qui se fait. Il ne doit pas représenter une « magie » possédée par l'animateur du travail. Même si, souvent dans un premier temps, la projection sur cette personne le charge d'un « tout savoir obscur », même si cela peut participer à une réassurance et à une confiance ; il est important que la personne prenne conscience qu'il ne s'agit que de son propre savoir, de ses propres compétences et que tout est là dès le début ; que le travail n'est qu'un révélateur et une aide à une re-décision libre.

La qualité de la relation à l'animateur et au groupe doit permettre un sentiment d'appartenance et de co-identité et un ressenti de confiance. C'est ce ressenti positif qui va permettre d'accéder aux ressentis négatifs liés à la situation abordée sans craindre le rejet, le jugement ou l'effondrement. C'est aussi l'expression apaisée des émotions qui va ouvrir la porte du ré-encodage émotionnel. Cette relation doit pouvoir se cantonner à une intimité raisonnée. Il ne s'agit pas de pitié ou de compassion, mais d'une présence qui accompagne et qui travaille en même temps sur ses propres problématiques liées aux situations abordées.

Remarques

Ce travail peut se faire naturellement, intuitivement dans le cadre d'une relation qui vise à aider une personne qu'on « aime bien ». Elle peut se faire dans un cadre plus rationnel et souvent plus professionnel dans le cas de l'aide à l'élève (tutorat), l'aide à un collègue (groupe d'entraide, d'analyse de la pratique). Dans ces contextes, on vise à faire évoluer les comportements, il ne s'agit pas d'aller « dévoiler » l'origine des réactions ; l'intimité reste cadrée par le problème à résoudre. Ce travail ne va devenir thérapeutique que lorsque l'intention et les outils utilisés visent, après avoir atténué voire supprimer les symptômes, à retravailler sur les origines. Les procédés de thérapies courtes ne visent, d'ailleurs, qu'à la première phase (la modification des comportements problématiques).