Formation des opinions et thérapies comportementales

Posted on 9 avril 2019 by Patrick Rouillier

Dans l'évolution d'une société vers de nouvelles valeurs on distingue trois étapes :

1. La prise de conscience collective (somme des prises de consciences individuelles) qui agit sur la formation de la conscience cognitive de chacun. De nouvelles valeurs sont intégrées et la pensée cognitive individuelle et collective s'en trouve modifiée. Lors d'un sondage sur l'acceptabilité de ces nouvelles valeurs les « sondés » on tendance à fournir une réponse d'acceptabilité.
2. Sous la pression de cette opinion les gouvernants ou leurs organes législatifs adoptent des lois qui inscrivent ces nouvelles valeurs dans la légalité
3. Vient alors la période de début de l'application de la loi et on se trouve très souvent confronté à de sérieuses résistances. En effet, alors que sondés, les individus avaient tendance à répondre via leur conscience cognitive (et approuver la mesure), mis en situation ils se trouvent en conflit avec leur conscience émotionnelle qui, n'ayant pas encore fait face à cette nouvelle situation, réagit par ses anciennes valeurs émotionnelles non mises à jour. Il faudra un peu de pratiques et plusieurs expériences pour que les couches les plus anciennes de la conscience (émotion) et les couches les plus récentes(cognitive) se retrouvent en phase. (une forme de « remise en cohérence » de la mémoire). La vision collective s'appuie davantage sur le cognitif alors que l'approche individuelle reste fortement influencée par l'émotionnel.
4. On voit ainsi qu'une évolution des valeurs dans la conscience cognitive ne met pas directement à jours les valeurs émotionnelles (alors que l'inverse est plus automatique) Il faudra la confrontation à l'expérience pour qu'un conception intellectuelle puisse retrouver ses racines émotionnelles
5. Pour montrer comment l'émotionnel profond et difficile à modifier je vais prendre l'exemple que je connais le mieux, c'est à dire moi ! je me penses et me prétends ni raciste, ni machiste, … et pourtant ! Si par exemple dans un reportage je vois une femme noire qui perd son enfant j'ai tendance dans un premier réflexe à minimiser l'importance de son deuil, puis la raison prend le dessus et ma compassion devient totale. Sur la « différence » homme-femme je sais que mon premier élan me pousse à faire plus confiance à un homme qu'à une femme pour prendre des décisions importantes, la raison me conduit évidemment à une vision plus raisonnée. Même si cette élan raciste ou

machiste ne dure qu'un petit centième de seconde et qu'il est vite étouffé, on ne peut nier son existence ? Il est dans notre conscience des tréfonds animaux qui refusent de s'effacer. Heureusement, ils sont contrôlés, gouvernés par notre cognitif, sociabilisés. On comprend comment en l'absence d'une bonne sociabilisation les instincts primaires peuvent prendre le dessus dans nos comportements. Nous sommes tous, au fond, des bêtes qui ont appris (plus ou moins) à vivre ensemble.

Je ne crois pas être un monstre et ce que j'observe en moi doit-être le lot de chacun d'entre vous.

Cette exemple nous permet d'aborder le principe des thérapies comportementales et cognitives.

Lorsque notre conscience cognitive s'est construite « de traviole » en raison de certaines erreurs dans l'analyse critique de situations anciennes, le décalage entre nos valeurs émotionnelles intégrées et leurs représentations dans l'univers cognitif peut induire des comportements pathologiques ou déviant. Les premières approches thérapeutiques se proposaient de remonter dans nos souvenir et de corriger ces erreurs (comme on corrige un « bug » dans un programme informatique). C'est un principe auquel je ne souscrit pas. Il n'est pas question d'effacer la mémoire ni de la reconstruire en se mettant dans un situation analogue au souvenir. Ce n'est simplement pas possible de revivre avec la conscience d'aujourd'hui des événements qui ont été analysés avec la conscience d'hier. Ce qui est fait, et fait, et le passé ne se réécrit pas. Le passé, dans son bon et son mauvais doit s'assumer.

Il faut donc envisager une autre approche thérapeutique.

L'analyse de la formation d'une opinion développée plus haut peut nous fournir un excellent fil conducteur.

Disons d'abord que nous considérons une opinion comme la résultante d'un certain nombre de positionnements dans le domaine considéré. Il y a alors deux façon de se forger une opinion :

1. Selon un cheminement personnel. La formation même de la conscience cognitive par la création de liens logiques entre les représentations mentales que nous nous faisons des situation nous amène à définir les positionnements nécessaires à la formation de notre opinion sur les choses. Cette opinion peut, évidemment, être plus ou moins rigide, plus ou moins solide, plus ou moins cohérente, plus ou moins pathologique. Qu'importe à ce stade, c'est notre

opinion.

2. Une autre façon de se forger une opinion est la formation ou l'éducation. Dans ce cas l'opinion, toute faites, nous est proposée par un éducateur, un commentateur, un philosophe. Cette opinion nous intéresse et nous décidons d'y souscrire (en général, pas par hasard, mais parce que nos idées ou nos failles nous poussent en ce sens). Nous recevons dans notre conscience cognitive des informations qui nous séduisent, mais ne sont pas forcément en accord avec notre vécu historique émotionnel. Nous adoptons cette opinion mais sans véritablement l'accepter sur le plan de notre émotionnel. Progressivement, en faisant vivre cette idée, nous allons développer de nouveaux liens logiques en liaison avec notre conscience émotionnelle qui vont, non effacer les positionnements acquis dans le passé, mais se superposer à eux, créer des liens de remise en cause, et finalement les envahir et les étouffer comme un lierre asphyxie une plante. C'est la volonté de « faire vivre » ces idées nouvelles, de les prendre volontairement en compte dans toute analyse des situations vécues qui va ancrer nos nouvelles opinions dans notre conscience. Entre la volonté d'adopter une idée et son intégration totale (presque totale !) dans notre conscience, le chemin est long. On retrouve là un des préceptes de Bouddha : « Ce qui importe n'est pas d'atteindre son but, mais de suivre le chemin qui mène (ou plutôt mènerai) à ce but ! »

On comprend, ainsi, le principe des thérapies comportementales et cognitives. Pas question de renier ou d'effacer un passé gravé dans notre conscience, mais de donner au patient la direction à prendre et les outils pour cheminer vers le but. Le cap est, bien sûr, de corriger les comportements pathologiques pénalisant, et les outils les exercices volontaires qui vont permettre dans toutes situations d'analyser les événements dans le contexte du but à atteindre. Le patient pourra alors, pas à pas, forger les liens logiques qui vont intégrer dans sa conscience les critères correctifs, les éléments qui vont, peu à peu, supplanter les éléments pathologiques et étouffer la maladie. Il ne sera, peut-être pas réellement guéri au sens psychopathologique, mais il pourra vivre « comme si ! ». Personne n'en demande plus.

L'important n'est pas d'atteindre son but, mais de cheminer vers lui !