

LES COMPORTEMENTS

Posted on 22 mai 2024 by Patrick Rouillier

Psychologie relativiste : De la perception aux comportements

On appelle souvent émotions la colère, la peur, la tristesse ... c'est, à mon avis, une erreur car il s'agit là de comportements eux même générés par des processus émotionnels. Voyons comment on peut présenter ce process. Par nos sens (ouïe, vue, gout, odorat, toucher) nous percevons de situations qui sont des messages issus de l'extérieur. Notons que nos cinq sens sont nos seuls moyens de communication avec notre environnement.

Cette perception est transformée, via nos récepteur sensoriels en signaux électriques transmis à notre cerveau via le système nerveux. Notre cerveau est alors activé (connexion – déconnexion neuronale) qui forme une image mentale stockée dans notre mémoire transitoire. Cette image n'a à ce stade aucune signification et n'est qu'une topographie de l'état d'une partie du cerveau. Cette image va alors être comparé aux images mentales déjà apprises (interprétées) de notre réseau de conscience et en créant avec elles des relations logiques de causalité lui donner un sens. Il se produit alors dans notre cerveau un déséquilibre qu'il va chercher à résorber. C'est par l'intégration de cette perception à notre réseau de conscience que vont se déclencher des réactions comportementales qui permettront à notre système de conscience de reprendre son équilibre. Ce pourra être des comportements de colère, de tristesse, d'indifférence, des réponses verbales ou gestuelle, des manifestations somatiques (rougeur, suées, tremblements). La perception crée l'émotion, qui déclenche les comportements.

La psychologie relativiste : rigidité et laxisme de la conscience cognitive

Un des paramètres important de la conscience cognitive est sa plasticité. Une conscience cognitive peut être rigide ou laxiste.

Conscience cognitive rigide. Les liens logiques entre les diverses représentations de la mémoire sont simplistes, sans nuances, basées sur des certitudes.

L'intégration de nouvelles informations sera difficile. Les structures logiques des liens entre les représentations sont si peu nuancées qu'il est très difficile de réaliser l'adaptation de nouvelles informations au vécu existant et toute nouvelle tentative d'intégration a tendance à être refusé. Non seulement l'intégration ne se fait pas mais, en plus, cette tentative est vécue comme une agression (une déstabilisation). La conscience cognitive rigide définit un comportement « paranoïde », rigide, dirigiste, hostile aux autres, et peut ouvert sur la nouveauté. C'est la porte ouvertes



aux pathologies paranoïaques, narcissiques. Notons que ces deux pathologies sont très complémentaires. Il n'est pas de narcissiques qui ne deviennent paranoïaques dans la contradiction. Il n'est pas de paranoïaques qui n'aient une composante narcissique.

La conscience cognitive laxiste. Au contraire les relations logiques entre les représentations mentales sont un peu floues. Elles ne se considèrent pas comme des certitudes, mais plutôt comme des approximations, des possibilités. Les informations nouvelles trouveront toujours un biais pour s'adapter à ce vécu incertain. Le comportement sera dit « hystéroïde », ouvert aux autres, de nature plutôt suiveuse, adaptable, avec un manque certain de confiance en soi, mais ouvert aux idées nouvelles. C'est la porte ouverte aux pathologies qui se fondent sur l'absence de références, l'identité flottante, la dépression, les addictions, et une nature angoissée. C'est le type de structure mentale que l'on retrouve chez les adolescents en recherche d'identité.

La psychologie relativiste : La méthode thérapeutique

Le principe général des thérapies conventionnelles, basé sur l'approche psychanalytique, est la reconstruction. Le principe en est le retour, par régression, dans le passé pour atteindre le point d'où sera issu la pathologie (névrose ou psychose) pour, à partir de lui, se livrer à une reconstruction thérapeutique de la psyché. La psychologie relativiste et son modèle de construction de la conscience s'oppose à cette théorisation.

La mémoire et ses réminiscences ne s'effacent pas. Les souvenirs mémoriels peuvent s'enfouir sous la formidable acquisition des nouvelles expériences mais ne disparaissent pour autant. Seule la dégénérescence neuronale peut entraîner un effacement de la mémoire. Non seulement un événement vécu ne s'efface pas, mais de plus il reste implicitement contenu dans le reste de la conscience qu'il a contribué à construire. Oublions cette approche et acceptons que le « passé est le passé » et que rien ne le fera disparaître. Les regrets, les remords, n'ont jamais gommés une erreur faite. On doit vivre et assumer son passé.

La thérapie ne se fera pas dans l'oubli mais au contraire par l'acquisition de nouvelles informations qui pourront compenser ces expériences anciennes, et remettre en cause de vieilles erreurs acquises. On ne peut s'abstraire du passé mais on peut « l'encapsuler » dans un nouveau réseau logique qui décrédibilisera le vécu antérieur et se posera en contradicteur des tendances nuisibles. Une forme de cognitif qui s'opposera à un émotionnel déformé. C'est d'ailleurs le principe de l'éducation que de forger des gardes fou au instincts profonds issus du monde des émotions. On retrouve donc le principe des thérapies comportementales et



cognitives infiniment plus efficaces et faciles à mettre en œuvre pour peu que l'on ait fait le bon diagnostic.

Inutile de préciser qu'en ce qui concerne les psychopathologies lourdes le travail est loin d'être évident (surtout lorsque la conscience cognitive est perturbée).

Néanmoins il me semble que quitte à avoir un long chemin à parcourir, autant le faire dans la bonne direction.