

Les psychopathologies, classification et thérapies

Posted on 19 février 2019 by Patrick Rouillier

Pour comprendre les psychopathologies il est important de revenir sur la construction de la conscience.

Disons, en préambule, que l'on peut représenter la conscience comme un ensemble d'images mentales représentant les situations, les choses, ou les êtres, liées entre-elles par des relations logiques causales. La cause précédant toujours l'effet, ces relations définissent également une chronologie et donc la notion de temps.

Tout être vivant, à sa naissance, doit être doté d'un certain nombre de fonctions et capacités métaboliques nécessaires à sa survie immédiate. Pour l'homme et les animaux supérieurs ce sont notamment les fonctions respiratoires, digestives, circulatoires (le sang). C'est une innée indispensable caractéristique d'une espèce.

Puis, pour l'homme, le nourrisson va développer des capacités émotionnelles au contact de son environnement. Les notions de faim, de bien-être et de mal-être (accompagné du besoin de sécurisation), de chaud et froid, d'espace qui vont forger les premiers étages de sa conscience émotionnelle. À noter que ces acquisitions sont fondées et issues de ses premières fonctions organiques (C'est, par exemple, sur la fonction digestive que se construit la notion de faim, sur la notion de bien-être que le nourrisson va apprendre la notion de douleur, donc de danger). Progressivement se fabrique un réseau émotionnel plus élaboré (on dira plus formalisé) avec les notions primaires d'amour ou de rejet, avec une meilleure prise de conscience de la notion d'espace (donc de sa position dans cet espace et de la distinction entre lui et son environnement). Dans la petite enfance, au contact de son environnement familial, scolaire, sociétal et des messages plus cognitifs qu'il reçoit les prémices de sa future conscience cognitive s'élaborent. Il va apprendre à se dissocier partiellement de son entourage (individuation), acquérir la notion de temps (liée à la conscience cognitive). Ensuite viendront des notions plus sociétales de bien et de mal, d'amis et d'ennemis. Progressivement il pourra comprendre et intégrer des notions plus complexes, plus construites, plus formalisées. L'éducation parentale, scolaire, les relations à ses copains ou copines vont lui créer des références, des positionnements qui vont donner naissance à son identité. Plus il avancera en âge, plus il sera confronté à des problématiques (à sa portée) et plus sa conscience cognitive va s'enrichir, se structurer, et plus son identité va s'affirmer. C'est le difficile passage de l'adolescence où il faut passer d'un vécu émotionnel (assorti de

relations fusionnelles) à un vécu cognitif (assorti de relation empathiques). On construit alors les bases du réseau logique de la conscience (images mentales liées et structurées par des relations logiques)

A l'âge adulte il va apprendre à se dissocier des autres, à avoir ses propres visions, ses propres valeurs (évidemment fortement influencées par le milieu dans lequel il évolue), à forger sa propre identité, et accentuer son vécu cognitif (sans oublier totalement son vécu émotionnel sur lequel il s'est construit).

Plus l'individu avance en âge et plus les niveaux émotionnels s'enfoncent dans les profondeurs de la conscience et plus les niveaux cognitifs sont sollicités dans les comportements. Les relations deviennent de moins en moins fusionnelles et plus empathiques. L'individu a moins besoin des autres et le vieillard a tendance à se replier sur lui-même et sur son passé (d'autant plus qu'il a de moins en moins de futur !)

Au cours de cette construction de nombreuses erreurs peuvent se produire qui pourront déboucher sur des psychopathologies bénignes ou sévères. Nous sommes tous des mini psychopathes et heureusement les véritables psychopathologies sont du domaine de l'exception.

On classe généralement les psychopathologies selon leurs symptômes et je préfère y substituer une classification par leurs causes. En médecine on a commencé par classer les maladies selon leurs symptômes (irruptions, rougeur, douleurs) pour enfin les classer par leur cause (bactériennes, virales, allergiques, ...). Il est temps que la psychologie s'inspire de cette voie.

1. Les pathologies liées à des incohérences dans la construction de la conscience. Elles sont d'autant plus sévères et difficiles à combattre qu'elles se produisent dans les couches les plus profondes de la conscience (donc au plus près de l'enfance). Des erreurs d'analyse et de compréhension peuvent survenir, lors de l'intégration des expériences vécues, dans la structure du réseau de la conscience. Il peut également s'agir d'erreurs dans l'information transmise par le milieu environnant (par un milieu familial déséquilibré par exemple). La conscience se construit partiellement, dans certains domaines, sur ces informations erronées et il en résulte certaines incohérences sur l'ensemble de son réseau. Plus ces incohérences se produiront au plus profond de la conscience, au plus près de ses racines, de ses fondements et plus les incohérences développées sur elles, le schisme de la conscience sera important. Ce sera la cause de ce que j'appellerai les « pathologies dissociatives » comme la schizophrénie, la bipolarité, voire certaines formes d'autisme.



2. Les pathologies liées à une structuration trop rigide de la conscience. Les relations logiques entre les représentations des expériences vécues sont sans nuances, gorgées de fausses certitudes. L'individu va perdre toute adaptabilité à son environnement et développer un vécu organisé autour de l'angoisse de perdre ses certitudes. C'est la cause des paranoïa et narcissismes.
3. Les pathologies liés à une structuration trop faible de la conscience. Les relations logiques entre les représentations des expériences vécues sont imprécises, incertaines. L'individu manque de références solides, il est flottant, angoissé. Il cherchera sans cesse un modèle qui pourrait lui apporter les références « clé en main » qui lui manque. Il développera un comportement pusillanime avec des relations aux autres difficiles. Étant mal positionné il ne permettra pas aux autres de se positionner par rapport à lui, d'où des relations ambiguës et parfois conflictuelles (car pour les autres il n'est jamais le même, fluctuant et peu fiable). C'est la porte ouverte à la dépression, la pusillanimité et aux diverses addictions (alcool, tabac, jeux, drogue, ...) qui seront pour lui un moyen de se « désangoisser », de retrouver, un instant, un positionnement vis à vis d'une sensation forte.

Mieux « sérier » les psychopathologies, les organiser par causes communes, c'est mieux les comprendre, et par là mieux les traiter.

La psychologie relativiste : La méthode thérapeutique

Le principe général des thérapie 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 pas 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 soit le passé et que rien ne le fera disparaître. Les regrets, les remords, n'ont jamais gommés une erreur faites. 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.