



Les thérapies comportementales.

Mécanisme

Posted on 7 avril 2024 by Patrick Rouillier

Elles entendent corriger des comportements déviants ou pathogènes susceptible de perturber le vécu des individus. Elles utilisent une sorte de rééducation comportementale pour permettre aux individus de surmonter leurs handicaps.

Naturellement on ne corrige pas un comportement sans toucher aux causes qui le génèrent.

Faisons un rapide retour sur la genèse de nos comportements.

1. Nous recevons de « l'extérieur » des messages visuels (rayons lumineux) audio (ondes sonores) ou olfactifs (effluves) qui sont transformés par nos récepteurs en signaux électriques envoyés au cerveau.
2. Celui-ci s'active et forme alors ce que l'on appelle des « images mentales ». A ce stade ces images n'ont aucun sens et ne sont qu'une structuration topologiques des connections neuronales.
3. Ces « images mentales » vont être comparées à des images déjà vécues et interprétés. Cette comparaison va donner un sens, une définition aux messages reçus. Ce sens sera donc, non absolu, mais relatif à notre vécu, à nos expériences précédentes
Rappelons que toute définition est le fruit d'une comparaison avec un référent en termes de différences ou d'analogies.
A ce stade les messages reçus ont pris, dans notre conscience, une signification qui nous est propre et fonction de notre vécu.
4. De cette comparaison va naître un « sentiments » issu de la comparaison de ce message interprété avec notre histoire, nos valeurs, nos expériences (sentiments d'adhésion, refus, agression, consolation ...).
5. Ce sentiment va générer le comportement approprié (colère, joie, humiliation, valorisation ...)

On voit que dans ce processus deux points sont importants

1. La capacité de nos organes des sens de percevoir le bon message qui peut être perturbé chez les malvoyants, les malentendants. Ceci est du ressort de la médecine
2. L'autre point fondamental est celui de l'analyse comparative qui va conduire à l'élaboration du sentiment générateur du comportement. C'est à ce niveau que



vont agir les thérapies comportementales.

3. Soit l'analyse de la situation est erronée et conduit à un sentiment erroné devant les messages reçus, et le comportement est inapproprié.
4. Soit l'analyse est correcte mais s'appuie sur des analyses plus anciennes, elles-mêmes, erronées. C'est en général le cas le plus fréquent. Le sentiment est biaisé et le comportement malsain.

Comment vont agir les thérapies comportementales ? Elles vont soumettre le patient à des expériences progressives, le mettant en situation dans des conditions où il va pouvoir surmonter ses difficultés. Un apprentissage progressif, des expériences positives dans la situation, vont lui permettre d'acquérir les expériences suffisamment nombreuses et positives qui vont prendre le pas sur ses expériences passées négatives. Il s'agit non d'une thérapie correctrice mais d'une thérapie de compensation.

A force d'accumuler des expériences positives vis à vis du comportement déviant, les analyses erronées qui étaient vues comme positives dans les analyses vont prendre, maintenant, une valeur négative et seront négligées dans les analyses. Le comportement déviant sera relégué au second plan.

Comme dans l'intelligence artificielle où la valeur prise en compte dans les algorithmes est une valeur statistique déduite des diverses grandeurs connues.