

# Thérapies comportementales et Parmentier de canard

Posted on 3 mai 2019 by Patrick Rouillier

C'est parfois au travers d'un événement banal de la vie courante que l'on redécouvre les bases de la philosophie !

La perception que l'on a d'une situation et parfois bien différente de la réalité de cette situation (si tant est qu'elle existe !). Le souvenir que je vais évoquer ici met en relief tous les mécanismes d'acquisition et de ré utilisation de ses souvenirs par la conscience. Elle explicite également le processus de construction pathologique de la conscience et les possibilités d'y remédier par une thérapie (de type comportementale)

J'ai l'habitude de manger des plats cuisinés industriels (Ce genre de plat ou il y a trop de sel, trop de gras, trop de sucre, de l'huile de palme, et plein d'additifs qui donnent le cancer !). J'ai mangé l'autre jour un Parmentier de canard, pas mauvais au goût, mais plein d'espèce de trucs un peu gélatineux genre tendons ou nerfs dans la viande. C'était vraiment très désagréable et j'ai eu vraiment du mal à finir la barquette. J'ai eu l'occasion de remanger ce plat avec encore la même impression de morceaux tendineux, à la fois coriaces et un peu gluants et cartilagineux. Je me demandais comment on pouvait trouver dans un canard autant de bas morceaux.

Alors que je jetais l'emballage à la poubelle j'ai aperçu sur le carton l'énoncé : « Parmentier de canard aux champignons ». Alors là, Tilt ! Mon souvenir, réactivé par cette nouvelle information : « Le plat contient des champignons », se modifie légèrement et je vois la sensation éprouvée d'un autre œil (beaucoup moins négatif). J'ai remangé de ce plat et n'ai plus éprouvé la sensation désagréable que j'avais eu précédemment. Je ne mastiquais plus des nerfs, mais des champignons.

Pour d'écrire le phénomène, disons que ma sensation première a été analysée par ma conscience comme reliée à la sensation désagréable de mastiquer un tissu caoutchouteux et gluant. J'avais complètement occulté le souvenir de la consistance du champignon pour mettre en avant un souvenir plus désagréable. Avec l'acquis d'une nouvelle information j'ai pu ré-analyser la sensation sur de nouvelles bases et modifier la perception que j'en avais originellement.

Ceci nous apprend deux choses



- 1. Suite à une mauvaise analyse critique d'un événement, d'une situation, d'un relation, on peut être amené intégrer dans le réseau de notre conscience une information en décalage ou incohérence avec le reste du réseau de liens logiques établis. Toute analyse critique qui s'appuiera ultérieurement sur ce lien erroné développera une branche du réseau de la conscience en incohérence avec le reste du contenu acquis. Se créeront alors des parties de conscience marginales qui, si utilisées, pourront nous conduire à des positionnements, puis des comportements aberrants.
- 2. Quand il s'agit de l'analyse du goût d'un Parmentier de canard les conséquences ne devraient pas être dramatiques. Si ce schisme se produit au plus profond de notre conscience, les branches marginales pourront prendre une importance considérable et conduire à de véritables états psychopathologiques.
- 3. Comment remédier aux nuisances que peuvent créer ce déséquilibre de notre conscience. Il est illusoire, comme le prétendent les psychanalystes, de remonter dans le temps pour corriger des erreurs de construction de la conscience. L'idée de revivre aujourd'hui une situation vécue jadis est un non-sens. On ne refait pas l'histoire (sauf pour les négationnistes) le passé est le passé et il ne peut être revécu avec la conscience d'aujourd'hui. L'idée même d'effacer une partie de la mémoire pour la reconstruire de façon différente est une aberration. Le passé existe parce qu'il a existé et nous devons faire avec, l'assumer.
- 4. Par contre l'acquisition de nouvelles informations, un nouveau regard porté sur ce passé sont possibles. Comme pour le Parmentier de canard, une nouvelle analyse critique alimentée par des nouvelles informations peut créer les liens de remise en cause de la partie de mémoire erronée. Cette dernière peut être contredite, classée au rang d'erreurs par l'apport de nouveaux éléments. Plus on développera ces nouvelles représentations et leurs réseaux logiques de dépendance et plus les erreurs du passé apparaîtront comme obsolètes. La nouvelle construction viendra en quelque sorte encapsuler la zone de conscience en erreur, viendra la dévaloriser, on peut dire la « ringardiser »
- 5. Il est intéressant de constater que l'acquisition de nouvelles informations, non seulement remet en cause la perception que l'on peut avoir d'un événement actuel, mais modifie également le souvenir que l'on a pu en avoir. Par exemple dans cet exemple du Parmentier de canard les nouvelles connaissances me permettent de le manger maintenant sans dégoût mais, en plus, elles ont modifiées le souvenir que j'ai de mes sensations anciennes. Quand je me remémore mes émotions anciennes, je ne peux plus les revoir du même œil. Elles m'apparaissent comme modifiées par les nouvelles



acquisitions qui ont agit comme une sorte de thérapie.

On voit, alors, comment une rééducation, sans supprimer les anciennes expériences peut, à l'aide d'informations nouvelles, les corriger et leur donner une nouvelle perspective. C'est tout le principe des thérapies comportementales et cognitives.

C'est au thérapeute d'imaginer les exercices, les nouvelles pratiques et habitudes qui proposerons les nouvelles informations nécessaires à la réalisation de cet objectif. Le patient ne sera jamais guéri de son vécu passé, mais il sera de nouveau en cohérence avec lui-même et verra sa pathologie s'améliorer.