

Grands Dossiers de Sciences Humaines n° 7. Psychologie :
L'esprit dévoilé. Juin juillet août 2007.
Cerveau et Psycho, n° 22, Le corps modelé. Juillet août 2007.

Lu et présenté par Mimie de Volder et publié dans la Feuille d'IF n°15 de décembre 2007.

Ma fidélité à cette rubrique me permet de multiples découvertes dans des domaines variés qui éclairent la pratique de la Gestion Mentale. Cette fois, je m'attelle à la lecture in extenso de deux magazines spécialisés en psychologie parus cet été.

A chaque lecture son projet. Pour la première revue, j'ai voulu aborder chacune des rubriques proposées en établissant les liens qui me paraîtraient évidents avec la Gestion Mentale et en faisant ressortir ce qui m'interpellaient le plus. C'est donc un compte-rendu subjectif et linéaire que je vous propose ici.

La table de matières de ce dossier mérite d'être mentionnée car elle sert de guide au lecteur pour découvrir les différents mécanismes de l'esprit.

- la perception
- la mémoire
- l'intelligence
- les émotions
- le langage
- la conscience
- la motricité.

Les articles sont très clairs à la fois instructifs et ouverts sur des questionnements. Ils tiennent compte des dernières recherches en neuropsychologie.

A tout seigneur, tout honneur. L'analyse de l'esprit commence par celle de la perception qui implique trois étapes : la perception sensitive (nos sens repèrent les caractéristiques du milieu extérieur), la perception perceptive qui consiste à repérer des formes pour organiser notre environnement et la perception cognitive au cours de laquelle nous interprétons ces formes. Le recours à la constellation de la Grande Ourse permet de comprendre ces étapes : les cellules de l'œil recueillent les photons de lumière et les transmettent aux aires visuelles du cerveau ; ensuite celui-ci remarque 6 étoiles plus grandes et plus lumineuses dont il fait un ensemble et qui dessinent la constellation ; enfin différentes

cultures anciennes ont interprété cette configuration et l'ont dénommée « la Grande Ourse ».

Nous constatons que déjà en ce qui concerne la perception les données sensorielles se mêlent aux représentations mentales.

En ce qui concerne la mémoire, deux problèmes-clés sont posés :

- distinguer les différentes formes de mémoire qu'elle soit épisodique, sémantique, procédurale, émotionnelle, relationnelle ou...
- localiser ces différentes mémoires dans le cerveau.

Plusieurs auteurs insistent, comme le fait La Garanderie, sur le fait que la mémoire unit le passé à l'avenir, ce qui implique l'importance de l'anticipation (le projet d'imaginaire d'avenir). « La mémoire est comme Janus, elle a deux visages, l'un tourné vers le passé, l'autre vers l'avenir. »

Le troisième temps est consacré à l'intelligence.

Le débat est ouvert : comment définir l'intelligence (on préfère parler de performances spécifiques) et comment l'évaluer ?

La tâche n'est évidemment pas simple. Le plus important, à l'heure actuelle, est la place attribuée à l'émotion et aux affects. Une bonne intelligence réside « dans la capacité de s'adapter au monde » affirme Antonio Damasio et l'émotion joue un rôle dans cette adaptation. Ceci nous renvoie aux notions « d'émotion précipitante ou paralysante » établies par La Garanderie dans son analyse du rapport de l'émotion avec les gestes de compréhension ou d'imagination. Le fait d'être en 1^{ère} personne ou en 3^{ème} personne dans nos évocations influence le type d'émotion...

Ici aussi les auteurs insistent sur les différentes formes d'intelligence : analytique, créative, pratique...

L'évolution de l'intelligence chez un enfant n'est pas progressive comme l'affirmait Piaget ; elle avance plutôt de « façon biscornue » comme le dit O. Houdé car sa dynamique est influencée par la mémoire, l'émotion et des interactions sociales.

La quatrième rubrique est consacrée à l'émotion.

Si elle est difficile à définir, l'émotion est cependant au cœur du système cognitif. (Nous lui avons d'ailleurs consacré le n° 13 et une partie du n° 14 de notre feuille d'If. Il faut donc favoriser un dialogue entre l'esprit et le corps et non maintenir un clivage entre les deux. En effet c'est grâce aux signaux émis par le corps que nous décodons en partie nos émotions. L'article que Anne Moinet consacre au Tai Ji dans ce numéro en est une belle illustration.

Les psychologues étudient actuellement les facteurs qui déclenchent l'émotion en tenant compte de sa qualité et de son intensité. Ils analysent aussi ce qui permet d'y faire face.(cf. la recension de « la réponse apaisante au stress » parue dans

le n° 14 de la *Feuille d'IF*)

L'intuition morale est initiée par l'émotion comme l'ont montré diverses expériences faites sur des individus présentant une lésion cérébrale dans les zones du cerveau concernées par l'émotion.

En conclusion l'existence de ce double système, logique et émotionnel, doit être pris en compte. Les émotions sont des « piliers de nos systèmes moraux ».

Le langage constitue le 5^{ème} volet de cette étude.

Notre lexique mental est plus riche qu'on ne le croit : de 50.000 à 100.000 mots. Le classement semble tenir compte d'abord du sens et puis du son du mot retenu. Ce qu'un mot évoque peut varier d'après les individus et révéler le classement mental. On songe aux différents paramètres établis par La Garanderie pour définir un profil pédagogique.

En ce qui concerne la lecture, voici les différentes étapes établies par Achille Weinberg : 1° la perception des signes (lettres puis mots), 2° le besoin de parler tout bas et 3° l'établissement du sens grâce aux représentations mentales. L'analyse purement structurale est ainsi remise en cause, la structure interne du texte ne peut pas seule être porteuse de sens, la lecture étant plutôt « un partage de représentations entre lecteur et auteur ».

Cette conception rejoint, me semble-t-il, l'évocation particulière à chaque individu dont tient compte la Gestion Mentale ; par contre je me suis demandé si tout le monde a besoin de se parler tout bas lors de la lecture.

L'avant-dernière rubrique est consacrée à la conscience.

Trois niveaux de conscience s'imposent :

- la conscience primaire qui concerne mon environnement et mon corps.
- la conscience introspective ou réflexive : je suis conscient d'être conscient du monde
- la conscience de soi : j'ai conscience d'exister en tant que personne et de pouvoir agir.

Les philosophes ajoutent un 4^{ème} niveau : la conscience phénoménale ou qualia que constituent tous les aspects subjectifs et qualitatifs de l'expérience consciente. C'est par exemple la sensation de voir du rouge, de quel rouge s'agit-il etc... Les qualia sont « privés, ineffables et incommunicables »

A cette conscience s'ajoute l'inconscient ! Lui aussi présente plusieurs volets :

- l'inconscient cognitif qui peut être assimilé à l'intuition et est d'ordre sensori-moteur, mental ou logique.
- l'inconscient freudien qui concerne la libido et les pulsions.
- l'inconscient darwinien en relation avec l'évolution de l'espèce.

La science peut-elle prétendre établir une théorie de la conscience ? N'y a-t-il

pas « un gouffre explicatif » entre la réalité du cerveau et le part subjective de la conscience ? Peut-être la science pourra-t-elle un jour expliquer comment et quand apparaît la conscience comme elle l'a fait pour la vie.

La Gestion mentale développe en tout cas la conscience réflexive en questionnant sur les évocations et favorise la conscience de soi par l'importance accordée aux personnes et au projet.

Enfin la motricité clôture ce large tour d'horizon.

Le clivage pensée/action est à nouveau remis en cause. L'action, aussi bien que le langage, nous aide à construire notre perception du monde.

Les sportifs témoignent de l'importance de l'échauffement cognitif et cérébral. Répéter une action permet de l'automatiser et l'éducation consiste à privilégier progressivement certaines actions au détriment d'autres progressivement inhibées.

Il faut pouvoir se mettre à la place des autres dans leur action, passer comme le préconisait La Garanderie de la 1^{ère} à la 3^{ème} personne et vice-versa car cette « coaction réelle ou simulée est à la base de l'empathie ».

Ce numéro consacré à l'esprit se termine par une brève bibliographie concernant chaque rubrique.

Cette lecture m'a rendue plus sage c'est-à-dire à la fois plus convaincue de mon ignorance et plus admirative de la complexité de l'être humain.

Autant ma démarche pour rendre compte du dossier sur « l'esprit dévoilé » avait été linéaire, inscrite dans la temporalité, autant celle que j'ai adoptée pour rendre compte du n° 22 de « Cerveau et Psycho » s'est voulue globalisante et spatiale.

L'éditorial de Françoise Pétry m'a servi d'état initial. Elle y oppose Imagination et Fantôme en insistant sur la différence qu'il peut y avoir entre une imagination créatrice - comme la considérait Aristote - et une imagination fantasmagorique qui permet au moi d'échapper à la réalité. Le fantasme d'omnipotence dont l'enfant doit progressivement se départir est au cœur de pas mal de réflexions de ce magazine. L'étude du cas de Caligula qui clôture le numéro constitue une sorte d'écho final à cet éditorial.

Je me suis lancée dans des lectures « coups de cœur », attirée par les sujets qui

semblaient répondre à des interrogations qui vivent en moi, suscitées par des films, des lectures, des conférences ou plus simplement par la vie. Les auteurs de différents articles sont à la pointe de la recherche et appartiennent au monde scientifique occidental (Europe, Etats Unis et Canada)

J'ai d'abord voulu comprendre le syndrome du bavard impénitent !

Patrick Verstichel nous explique que le langage dépend d'une dialectique entre les deux hémisphères du cerveau qui collaborent pour échanger correctement avec autrui. L'hémisphère gauche nous fournit les capacités linguistiques tandis que le droit permet des aptitudes plus subtiles en fonction des circonstances, de la réaction de ceux avec qui nous parlons etc... Le bavard impénitent présente une lésion de l'hémisphère droit qui le rend incapable de cette appréciation... Voilà de quoi nous rendre indulgent face à ce genre d'interlocuteur.

L'article que Etienne Binet consacre aux EMDR (mouvements oculaires pour se libérer de traumatismes) m'a permis de mieux comprendre la méthode de guérison que j'avais découverte sous la plume de David Servan Schreiber dans « Guérir sans psychanalyse et sans médicaments ». Cette méthode pratiquée au cours d'un entretien psychologique consiste à se remémorer des scènes insupportables en exécutant des mouvements périodiques des yeux. Ceci permet de se libérer en quelques séances de traumatismes lourds. Francine Shapiro, une psychologue américaine a découvert cette méthode fortuitement. Actuellement, les neurobiologistes, étonnés par l'efficacité du procédé, tentent d'en comprendre les causes. Antonio Damasio pense que le succès est dû à la conjonction de plusieurs éléments : la stimulation oculaire, l'attention portée à la fois sur le corps et l'esprit - ici et dans le passé -, la relation avec un thérapeute. Ces éléments permettent au patient de retraiter une information bloquée depuis longtemps. Cette découverte d'une « auto-guérison » rapide dans le domaine psychologique est tout à fait réconfortante.

Je suis passée ensuite à deux articles concernant le virtuel.

« Trouver l'âme sœur sur Internet » m'a semblé plutôt de l'ordre de la mise en garde que du conseil. Remplacer le réel par le virtuel dans ce domaine n'est pas évident, chacun ayant tendance à se créer un cybersoi avantageux. Il s'agit donc de s'armer de patience...

« Voulez-vous une second life ? » Beaucoup d'internautes cèdent à la tentation de se créer un personnage à la carte sur la toile, ce que les psychologues appellent « l'espace transitionnel ». Winnicot compare cette second life au doudou de l'enfant. Tous deux permettent d'accepter le monde réel, de s'y adapter et de développer sa créativité. Mais il existe une condition importante à cet effet positif : bien établir la frontière entre l'imagination positive et le fantasme négatif (cf. l'éditorial de la revue). L'imagination me permet d'organiser le monde

réel alors que le fantasme est stérile. La *second life*, comme le doudou, doivent rester de l'ordre du jeu.

Le dossier de ce numéro est consacré au « Corps modelé ». Trois articles ont retenu mon attention.

Pascal Ludwig consacre sa réflexion à « L'image du corps et le schéma corporel » (Anne Moinet y fait allusion dans l'article consacré au Tai Ji). Il établit la différence entre l'image du corps qui est consciente, établie en fonction de souvenirs, d'émotions, d'observations, de croyances (et qui peut être en désaccord avec nos souhaits) et le schéma corporel d'ordre inconscient, proprioceptif, inné, et qui permet la motricité aisée. Ces deux éléments - image du corps et schéma corporel sont bien distincts même s'ils interagissent. Les troubles neurologiques peuvent altérer soit l'un soit l'autre, pas nécessairement les deux à la fois.

« L'addiction à la médecine esthétique » nous met en garde vis-à-vis d'une médecine « morphologique et anti-âge ». Le recours à celle-ci crée une dépendance et manifeste le refus du vieillissement. D'autre part ceux ou celles qui y font appel se soumettent rapidement à l'imaginaire de beauté de leur médecin ! Comme la réalité contredit leurs efforts, ils aboutissent souvent à une grande douleur morale.

« La tyrannie des régimes » va dans le même sens. L'auteur souligne le paradoxe sous-jacent aux régimes amaigrissants : l'individu croit affirmer sa liberté personnelle à l'égard de son corps alors qu'il se soumet à l'idéal véhiculé par la société.

Revenons au domaine de la neurobiologie en abordant l'article intitulé « Les yeux ouverts mais l'esprit absent »

Comment déterminer si un patient se trouve en état végétatif ou semi-conscient ? Comment détecter les signes de récupération ? Steven Laureys fait le point sur les dernières expériences médicales à ce sujet et il fait référence au cas de Jean Dominique Bauby, l'auteur de « Le scaphandre et le papillon », Ce dernier a souffert du *locked-in syndrome* à la suite d'un accident vasculaire cérébral. Complètement enfermé en lui-même, il a réussi à « dicter » ce bref ouvrage grâce au clignement de la paupière droite (le seul muscle qui lui reste) et d'un alphabet codé par son entourage. Le film tiré de cette œuvre est lui aussi un très beau témoignage de la dignité humaine.

Steven Laureys estime qu'il est possible que des patients qualifiés de végétatifs aient eux aussi un certain niveau de conscience mais l'imagerie fonctionnelle ne permet pas encore de le déterminer.

Enfin j'ai terminé ma lecture du magazine par « Caligula : entre omnipotence et décadence » J'y ai retrouvé l'importance que peut prendre le fantasme. Sebastian Dieguez étudie le cas de cet empereur fou d'un point de vue historique et psychiatrique. Il montre combien l'omnipotence accordée à un homme peut exacerber une pathologie mentale. Caligula n'a jamais franchi le seuil imposé à tout enfant sur la voie de la vie adulte : faire le deuil de l'omnipotence, renoncer à ses caprices, se soumettre au principe de réalité qui vient limiter le principe de plaisir. Cette situation entraîne la flatterie de l'entourage, la paranoïa de l'empereur en même temps que sa grande solitude. L'auteur se réfère à des ouvrages historiques importants et évoque à plusieurs reprises la pièce de théâtre construite par Albert Camus autour de ce personnage qu'il connaissait décidément fort bien.

Me voilà à refermer ce numéro riche en découvertes et réflexions dont j'ai tenté de vous livrer une synthèse partielle.

Mimie de Volder

N.B. Si vous désirez lire ces revues, il vaut mieux vous les procurer chez votre libraire lors de leur parution car il est très difficile de les commander lorsqu'elles sont retirées de la vente.