L'homme, une erreur de l'évolution (2) : les arguments logiques contre les "croyances" ne servent à rien, que faire ?

écrit par Edmond le Tigre | 18 octobre 2020

L'être humain une erreur de l'évolution?

Neuro-biologie de nos schizophrenies ordinaires

Rappel : première partie ici https://resistancerepublicaine.com/2020/10/07/letre-humain-une-erreur-de-levolution-quand-notre-cerveau-archaique-nous-rend-idiots-et-mal-comprenants/

2ème partie: A la recherche de solutions

Je deguste une glace à la terrasse du Café Venezia et je feuillette un magazine. C'est mon rituel du vendredi : Café ou glace, selon la météo, et je consulte des magazines gratuitement au cas où ils auraient quelque chose de valable à raconter, ce qui est rare

Bingo: Une interview de Michael Mary, un psychothérapeute que

j’apprécie et qui a crée le terme « enfant immanent“ c’est à dire „*l’enfant qui continue à vivre en nous à l’âge adulte*« ; Je l’appellerais „l‘*enfant-en-nous*“ :

Focus: « M. Mary, vous attribuez des problèmes tels que les conflits de couples, la jalousie pathologique ou le „burn-out“ professionnel au dysfonctionnement de l’enfant-en-nous. Comment pouvons-nous imaginer cette force parfois destructrice?“

Michael Mary: *« L’enfant-en-nous n’est en soi rien de négatif, mais il contient la somme des expériences émotionnelles faites dans la petite enfance. Nous tirons tous des « vérités » fondamentales de nos vécus et de nos expériences dans l’enfance, „vérités“ sur nous-mêmes, sur les autres et sur la façon dont le monde fonctionne. Le problème avec ces „vérités“ est qu’elles sont apparues dans la petite enfance et continuent à avoir un effet inconscient à l’âge adulte.*

Focus: « Comment imaginer l’enfant-en-nous?“

Michael Mary: *« Il n’y a pas vraiment de petit enfant en nous, et il n’y en aura jamais. Il s’agit d’une construction symbolique: L’enfant-en-nous représente notre monde émotionnel, nos croyances intériorisées ».*

Focus: « Tout le monde doit-il s’en occuper?“

Michael Mary: *« Non! Si vous êtes content et satisfait de votre vie actuelle, vous n’êtes pas obligé de fouiller sans raison dans votre passé . Cependant, si vous ne maîtrisez pas votre vie, si vous connaissez des échecs répétitifs, si vous êtes souvent mécontent de vous et de votre vie, ou si vous ne pouvez pas vraiment faire face à des crises, alors il est bon de vérifier si votre enfant-en-vous n’agit pas à votre insu en répétant ses expériences d’enfant… De vérifier si votre problème est causé par des peurs existentielles ».*

Focus: « Quelles sont ces peurs existentielles?“

Michael Mary: *« La peur qui peut vous envahir lorsque vous voyez votre partenaire embrasser quelqu’un le jour de son anniversaire. Un geste inoffensif qui peut cependant déclencher en vous non seulement de la jalousie et un doute de soi lancinants, mais aussi des peurs existentielles ».*

Focus: « D’où viennent ces peurs ?

Michael Mary: *« De la profonde peur primitive que l’enfant a d’être abandonné par ses parents.* ***Car cela signifie la mort.*** *Lorsque nous vivons à l’âge adulte une expérience peut déclencher cette peur d’être abandonné, cela déclenche des mécanismes de survie (agression, fuite ou état de choc) et nous réagissons irrationnellement comme si le danger était réel.“*

Dans mon langage, cette peur primaire profonde, cette peur de la mort vécue dans l’enfance, que chacun de nous a vécue, est stockée dans le cerveau archaïque et lorsqu’elle est déclenchée, elle ne peut pas être calmée par le cortex préfrontal (pensée rationnelle). Cela s’explique par le fait que, comme nous l’avons déjà vu dans la 1ère partie, la communication entre les deux parties du cerveau est déficiente. Des parents sensibles n’essaieront donc pas d’expliquer à l’enfant qu’il n’y a pas de fantômes et qu’ils ne veulent pas le quitter (langage rationnel), mais l’embrasseront, le serreront dans leurs bras afin qu’il ressente la chaleur physique de leurs corps (langage du cerveau archaïque).

L’utilisation d’arguments logiques contre des croyances, des « vérités » et/ou des convictions archaïques est aussi « utile » que l’utilisation du langage des signes lorsqu’on voudrait communiquer avec une personne aveugle.

Ne pensez surtout pas que tout cela est « pour les enfants » ou seulement pour des personnes irrationnelles ou un peu dérangées…! Des révolutions sanglantes ont été lancées, des guerres d'extermination ont été menées, des pandémies (Covid 19) se sont propagées et ont été lamentablement mal gérées en raison de croyances irrationnelles qui n'ont pû être éliminées par des arguments rationnels.

De même, de nombreuses relations de couples ou professionnelles sont souvent difficiles, chaotiques, stressantes, voire causent des souffrances là où l'amour, les cœurs qui battent, l'enthousiasme et la joie nous rendaient autrefois heureux. Regardez un couple se disputer et n'écoutez pas ce qu'ils disent mais observez-les, les visages crispés, déformés par la colère ou la rage…Vous avez devant vous deux êtres qui inconsciemment croient devoir défendre leur vie!!!

Je voudrais maintenant raconter l'histoire d'un patient qui avait apparemment tout pour lui. Un jeune homme bien de sa personne, intelligent, reporter à succès au Moyen-Orient, est venu un jour à mon cabinet. Il avait une partenaire qu'il aimait , la femme de sa vie et dont il était aimé…

« Où est donc le problème ? » ai-je demandé.

« Je suis jaloux, et avec le temps, je la perdrais à cause de cela. Je sais qu'elle m'aime, elle me l'a prouvé mille fois, je sais que je n'ai vraiment aucune raison d'être jaloux… et pourtant je suis submergé par ce sentiment ».

Je l'aidai à retourner en esprit dans son enfance, à la recherche d'événements forts, émotionnels et douloureux, et soudain le souvenir fut là:

Il avait 7 ans, s'etait réveillé soudainement dans la nuit, avait appelé ses parents et personne n'etait venu. (Beaucoup plus tard, il découvrit que pendant son sommeil, ses parents

ne voulaient que boire un verre de vin dans un bistrot voisin). Son dernier souvenir: il courait pieds nus, en pyjama dans les rues pluvieuses en criant et en pleurant : « Papaaa … Mamaaa… “

(j’avoue qu’encore aujourd’hui J’ai les larmes aux yeux en racontant cela et je ressens une tristesse et une compassion infinie pour cet enfant malheureux qui se croit abandonné).

Nous avons pu heureusement faire face à ce traumatisme, non pas avec des arguments (« Ecoute, c’était il y a longtemps, tu es grand maintenant… ») mais avec un langage symbolique : je l’ai aidé à réaliser en imagination une vidéo virtuelle où il trouvait ses parents dans le café et s’asseyait entre eux, enveloppé dans leur chaleur et leur amour.

Sa jalousie fondit comme beurre au soleil…

C’est pourquoi je pense qu’il est si important que nous apprenions à utiliser un langage symbolique qui puisse atteindre le cerveau archaïque.

Je l’ai déjà dit et je ne me lasse pas de le répéter: L’utilisation d’arguments logiques contre des croyances, des « vérités » et/ou des convictions archaïques est aussi « utile » que l’utilisation du langage de signes lorsqu’on essaie de communiquer avec une personne aveugle.

.

Résumé de la 1ère partie (du 7/10/2020)
1) Les connexions neuronales entre le néocortex et les parties archaïques du cerveau sont rares.et faibles
2) Par conséquent, la communication entre les deux parties du cerveau est déficiente. Elles ne sont pas bien intégrés
3) Nous pouvons être raisonnables tant que nous n’avons pas d’instincts forts ou d’émotions fortes qui surgissent.
4) Les arguments du néocortex ne servent alors à rien : Essayez de faire comprendre à une personne qui a peur des

araignées qu'elle est beaucoup plus grande que l'araignée et qu'elle n'a donc pas besoin d'avoir peur…Vous n'y arriverez jamais.
5) Les commandements, les interdictions, les idéologies et la culture (dans le sens comment on doit se comporter en société) ont été imprégnés en nous durant l'enfance, c'est-à-dire à un époque où le néocortex n'est pas encore développé, c'est-à-dire non accessible à la pensée et aux arguments logiques. Ces commandements, interdictions, idéologies et cette culture sont stockés dans un endroit (le cerveau archaïque) où le néocortex n'a pas (ou presque pas) d'accès. Et si ces commandements, interdictions, culture, idéologies, qui sont stockes dans le cerveau archaïque, sont mis en danger ou seulement contredits, le tigre (cerveau émotionnel) rugit en nous et le crocodile (cerveau reptilien) attaque.
6) Il serait donc souhaitable de développer un langage symbolique qui puisse atteindre le cerveau archaïque. Le présent texte est un essai dans ce sens.

Voici la première des tentatives d'intégration : le dialogue socratique

Socrate était génial et il comprit très vite qu'en philosophie, on n'apprend jamais rien en l'entendant de quelqu'un d'autre, d'un maître par exemple. On n'apprend que par notre propre expérience.

La mère de Socrate était une sage-femme (grec : Maia) et c'est auprès d'elle qu'il comprit la vérité profonde du métier de sage-femme (grec : Maieutik). **La sage-femme ne „produit" pas l'enfant, ne le « crée » pas, elle aide seulement à donner naissance à l'enfant qui est déjà là.**

De la même manière, le professeur, le philosophe, ne „produit" pas, ne „crée" pas la vérité de celui qui cherche mais l'aide à accéder à sa vérité intérieure et à la laisser se manifester. Cela se fait par le biais du dialogue

socratique, dans lequel le philosophe ne cesse de poser des questions, de sorte que l'étudiant peu à peu redécouvre ses propres croyances intériorisées dans l'enfance, croyances qu'il prit, sans examen critique, pour des vérités, et qui sont devenues inconscientes.

La maïeutique de Socrate évite de discuter, évite de comparer (et de rivaliser) ses propres croyances avec celles de l'interlocuteur mais ne cesse de poser des questions: **Questionner, questionner, questionner…**

Tant que vous questionnez, votre interlocuteur, il se sent en sécurité: Il n'est pas attaqué, ses convictions ne sont pas contrées, il n'a pas besoin de les défendre à tout prix (comme si sa vie en dépendait).

Voici un exemple que j'ai vécu personnellement
(*en italique, mes pensées)*:
J'étais PDG adjoint d'une entreprise allemande de 70 employés.
Le téléphone sonne : Le PDG m'appelle:
– « Monsieur X, venez dans mon bureau. »
OUHLALA, qu'est ce qui se passe maintenant, je n'aime pas du tout son ton!
– « Bien sûr, j'arrive ! »
Dès que je m'assieds, il attaque : « X, je ne suis pas content de vous ».
WOUFF ! Comme un coup violent à l'estomac. Mon cerveau archaïque tourne à toute vitesse entre les 3 possibilités que l'évolution nous a données :
1) Fuite : « Dois-je démissionner ?
2) Contre-attaque: « A vous de me donner des ordres et des priorités clairs… »
3) Choc : Je suis pétrifié, je ne peux plus réfléchir, je suis comme un lapin hypnotisé.
Heureusement, je me souviens du dialogue socratique, que j'ai lu la veille avec enthousiasme.

Alors des questions, des questions, des questions !
Moi: « En quoi vous ai-je déplu ? »
PDG: « Oh, tellement de choses que j'ai du mal à en choisir une »
Moi: « Et si vous deviez en choisir une, quelle serait-elle ? »
PDG: « Le rapport que je voulais sur mon bureau aujourd'hui! Il n'est toujours pas là! »
Moi: « Vous êtes donc mécontent parce que je n'ai pas encore livré ce rapport ? »
PDG: « Exactement !!! »
Moi: « Vous souvenez-vous, il y a trois jours, je vous ai demandé ce qui était prioritaire, ce rapport ou la déclaration d'impôt sur le revenu ?
PDG: « Bien sûr, mais les deux sont importants et j'attends que vous les terminiez à temps ! »
Moi: « Dans quels temps ? »
PDG: « Mais vous le savez bien ! La déclaration d'impôt sur le revenu doit être déposée aujourd'hui, sinon nous aurons une pénalité de dix pour cent !
Moi: « La déclaration d'impots est prête. Dois-je l'apporter pour votre signature ? »
PDG: « Oui, tout de suite."
Moi: « Et le rapport ?"
PDG: « Dès que vous l'aurez terminé, mercredi au plus tard."

Je sors soulagé et adresse une petite prière à Socrate, là-haut.

Commentaire

La première réaction (« coup de poing » dans le creux de l'estomac) provient du cerveau archaïque (souvenirs du temps de mon père, de l'école, du professeur, de l'apprentissage, etc…). Les critiques signifiaient alors : « Tu es mauvais, pas bon, à jeter…" Nous nous sentons alors complètement remis en question et nous réagissons comme si notre vie était en

danger, c’est-à-dire avec les programmes que l’évolution nous a donnés : Attaque, fuite, être pétrifié…
1) Le dialogue socratique nous permet de sortir de ces réactions archaïques.
2) Comme nous ne pouvons pas penser correctement en ce moment (« danger de mort » : le cortex préfrontal est désactivé), il nous est très utile de nous en tenir aux règles socratiques :
.

Des questions, des questions, des questions…
Essayez le dialogue socratique la prochaine fois au lieu de vouloir convaincre (dans „convaincre“ il y a „vaincre“) **car si vous êtes „vainqueur“ l’autre est vaincu et se vengera un jour ou l’autre.**

Dans la prochaine partie je présenterai d’autres possibilités.