

L'homme, une erreur de l'évolution (3) : méthodes d'intégration pour devenir un peu plus humains

écrit par Edmond le Tigre | 23 novembre 2020



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

Deuxième partie :
<https://resistancerepublicaine.com/2020/10/18/lhomme-une-erreur-de-levolution-2-les-arguments-logiques-contre-les-croyances-ne-servent-a-rien-que-faire/>

L'homme une erreur de l'évolution? (3)

Methodes

d'integration pour devenir un peu plus humains

Le sujet que j'explore depuis plusieurs articles est:

1. a) Pourquoi nous pouvons être si rationnels et logiques et parfois si irrationnels, insensés et explosifs, même si cela nous nuit.
- b) Trouver des moyens de guérir ou au moins de réduire ce double aspect de notre comportement, notre "schizophrénie". (Schizophrenie: Coupure entre l'intellect et les émotions)

Bref résumé des articles précédents:

- 1) Les connexions neuronales entre le néocortex (pensée logique) et les parties archaïques du cerveau (instinct et émotions) sont faibles.
- 2) Par conséquent, la communication entre les deux parties du cerveau est mauvaise. Ils ne sont pas bien intégrés.
- 3) Nous pouvons être rationnels tant que de forts instincts ou de fortes émotions ne submergent pas notre rationalité.
- 4) Les arguments logiques ne suffisent alors plus à nous raisonner : Essayez de dire à quelqu'un qui a peur des araignées qu'il est beaucoup plus grand que l'araignée et n'a donc pas besoin d'avoir peur ...Ou à quelqu'un en proie à la jalousie qu'il se fait des idées...Cela ne marchera pas!
- 5) Les injonctions, les interdits, les idéologies et la culture (dans le sens de la manière de se comporter en société) ont été formés pendant la petite enfance, c'est-à-dire à une époque où le néocortex n'est pas encore développé, c'est-à-dire non accessible à la pensée et aux arguments rationnels et logiques. Ils sont stockés dans un endroit (le cerveau archaïque) auquel le néocortex n'a pas (ou presque pas) accès. Et lorsque ces injonctions, ces tabous, ces idéologies, qui sont stockés dans le cerveau archaïque, sont mis en danger ou ne seraient-ce que contredits, alors nous les défendons comme si notre vie en dépendait.
- 6) Il serait donc souhaitable de développer un langage symbolique qui puisse atteindre le cerveau archaïque. Cet article est un essai d'exploration des possibilités d'une meilleure intégration entre le cerveau archaïque (instincts +

émotions) et néo-cortex (logique et rationalité).

Dans l'article précédent, j'avais introduit le "dialogue socratique" (ou la maïeutique, profession de la sage-femme)

.

.

Dans cette partie, je vais analyser trois autres possibilités:

A) La methode Métanoïa Le terme grec μετάνοια **métanoïa** est composé de la préposition μετά (ce qui dépasse, englobe, met au-dessus) et du verbe νοέω (percevoir, penser), et signifie «**changement de vue**», un «**renversement de la pensée**». La methode Metanoia est une adaptation de la méthode scientifique pour la rendre accessible à tout le monde.

Comme exemple je prendrai le premier rendez-vous d'un jeune homme avec une jeune femme qui lui plaît beaucoup. Le rendez-vous est à 15.00 heures mais elle n'est pas là. Vers 15.30 il commence à être un peu nerveux et à 16.00 il est furieux car il pense qu'elle lui a posé un lapin.

Ce que je viens de décrire est la réaction courante: Une supposition négative et une réaction émotionnelle.

Voyons maintenant la methode Metanoia:

1) Observation (comme pour la méthode scientifique): Il est 15.30 et elle n'est pas là!

2) Question: Quelle peut en être la raison?

3) Hypothèse: (comme pour la methode scientifique) Elle m'a **peut-être (!)** posé un lapin.

(**Par définition une hypothèse n'est pas une certitude!!!** Le „peut-être“ relativise)

4) Formuler 3 hypothèses alternatives (ceci est différent de la méthode scientifique)

Par exemple:

a) Sa voiture ne démarre pas

b) Sa mère est malade

c) Elle n'a pas mon numéro de téléphone et ne peut me prévenir'

5) Vérifier les hypothèses (comme pour la méthode scientifique) Par exemple lui téléphoner ou envoyer un E-Mail

6) Décision d'action: (ceci est différent de la méthode scientifique)

La partie importante de cette méthode est de **formuler trois hypothèses alternatives** ce qui permet de ne pas rester bloqué par une hypothèse unique et non-vérifiée („elle m'a posé un lapin“) qui déclenche une réaction émotionnelle de colère.

Ma suggestion est la suivante : Essayez-la !

Bien sûr, je ne me servirai pas de Metanoïa quand il s'agira de faire une promenade ou d'acheter une glace.

La métanoïa est particulièrement adaptée aux situations dans lesquelles nous réagissons de manière trop émotionnelle en raison de blessures/offenses/peurs passées.

B) le langage symbolique:

Rappelez-vous : utiliser des arguments logiques contre des croyances archaïques, des “vérités” et/ou des convictions est aussi “utile” que d'utiliser le langage des signes ou langage corporel pour communiquer avec un aveugle.

Le langage du subconscient (cerveau archaïque) est le langage symbolique et il utilise fréquemment le pouvoir des images. Ce n'est pas pour rien que l'on dit qu'une image vaut mille mots.

Faisons une petite expérience:

je vais vous donner deux versions du même fait

a) Disons que quelqu'un économise 8000 euros par jour, tous les jours... et ce pendant de nombreuses années, Supposons que cette personne et ses ancêtres aient même pu mettre de côté **8000 euros par jour** depuis la prise de la Bastille à Paris le 14 juillet 1789, et ce jusqu'à ce jour. Elle détiendrait alors environ **1 %** des actifs de Bernard Arnault, l'actionnaire majoritaire du groupe de luxe français LVMH.

b) Les actifs de Bernard Arnault s'élèvent à environ 67 milliards d'euros

Laquelle de ces deux déclarations vous a le plus impressionnée ?

.

La crise des réfugiés prit un tour beaucoup plus dramatique pour moi. Jusqu'alors, je trouvais assez fou d'accueillir des millions de personnes sans contrôle, au lieu de les aider à construire une économie dans leur pays d'origine et d'arrêter de livrer des armes dans les zones de guerre... jusqu'à ce que je voie la photo du petit Aylan Kurdi noyé sur la plage. Cette image m'a crevé le cœur. Je ne veux pas la reproduire ici. Si quelqu'un veut la voir, voici le lien.

<https://www.yenisafak.com/en/news/aylan-kurdi-changed-migration-policy-of-countries-3478906>

Je veux juste dire que depuis lors, je suis resté silencieux lorsqu'il s'agit des réfugiés, parce que je ne peux plus fuir dans des solutions superficielles. Je n'ai pas vraiment de solution. L'image a atteint directement la partie archaïque de mon cerveau où l'amour des enfant, la compassion et la mauvaise conscience, entre autres choses, étaient stockés.

Donc, si vous voulez atteindre quelqu'un, il est logique de communiquer au moins partiellement en langage figuré, imagé ou symbolique.

Exercice: Remarquez la différence entre les deux expressions suivantes :

a) – *“Je suis très stressé”*

b) – *“J'ai l'impression de porter une armure de 50 kilos et de devoir faire une course sur plusieurs kilomètres.”*

.

C) 3 ème possibilité d'intégration : la méthode des 2 chaises :

J'ai appris cette méthode pendant ma formation en Gestalt-thérapie et je la trouve très efficace : au lieu de nier l'existence en nous des caractéristiques que nous n'aimons pas ou qui sont socialement mal vues (égoïsme, culpabilité, haine, etc...), nous faisons dans cette méthode le contraire : nous ne reconnaissons pas seulement leur existence, mais nous leur donnons une voix. (Nier leur existence ne les fait pas disparaître, car elles continuent à travailler dans l'inconscient, c'est-à-dire dans l'obscurité).

La méthode fonctionne comme suit : Imaginez que notre cortex préfrontal, qui est le lieu de notre rationalité et de notre logique, soit assis sur une chaise, et que sur une autre chaise est assis notre cerveau archaïque, le lieu de notre émotivité et de nos instincts.

Vous vous tenez d'abord devant ces deux chaises différentes et décidez sur quelle chaise sera „logée“ quelle partie du cerveau. Ensuite, vous décidez quelle partie du cerveau démarre (par exemple vos émotions), vous vous asseyez sur la chaise correspondante et vous exprimez ce qui vous tracasse, vous énerve, vous fait peur ou vous fait „bouillir“ de colère. Le moment venu vous vous levez, vous vous asseyez sur l'autre chaise et répondez avec votre logique. Puis sur la chaise des émotions, etc...Ainsi, le dialogue va et vient, avec un changement de chaise à chaque fois, jusqu'à ce qu'une solution commune apparaisse qui satisfasse vraiment et complètement les deux parties.

Alors et alors seulement, peut-on parler d'intégration dans la solution de ce cas (et seulement pour ce cas).

Exemple : **RC** = partie rationnelle du cerveau

EC = Partie émotionnelle du cerveau

(en italique mes remarques)

EC : (A haute voix) Je suis tellement en colère ! Je pourrais éclater de rage

(Nous avons là le cerveau émotionnel dans sa forme pure)

RC : (voix douce et neutre) Que se passe-t-il ?

(des faits, des faits, des faits sans juger)

EC : Imagine, j'avais un rendez-vous avec une jeune femme et elle m'a posé un lapin ! J'ai attendu deux heures cette idiote! GGRR

(Le „lapin“ signifie pour lui : „Elle ne s'intéresse pas à moi“ et il se sent rejeté. Rappelons-nous que pour l'enfant il est vital que les parents s'intéressent à lui, s'occupent de lui et l'aiment, sinon il se sent rejeté avec de graves conséquences psychiques et parfois la mort. Le cerveau émotionnel n'a pas oublié cela)

RC : C'est long...

(Des faits, des faits, des faits qui signalent subtilement qu'il n'était peut-être pas obligé d'attendre si longtemps)

EC : Et il a commencé à pleuvoir et je n'avais pas de parapluie ! Stupide idiote !!!

(Tout, mais alors tout alimente sa colère, même la pluie)

RC : Et pourquoi n'es-tu pas allé dans un café ?

(question sobre)

EC : Je ne voulais pas la manquer.

(cela montre l'importance de ce rendez-vous pour lui)

RC : Ce rendez-vous semble avoir été assez important pour toi !

(il l'exprime)

EC : Et comment!

(EG l'admet avec agacement. Il est contrarié parce qu'il doit admettre sa dépendance)

RC : Tu la connaissais depuis longtemps ?

(Des faits, des faits, des faits)

EC : Noon ! Nous nous sommes rencontrés hier soir lors d'une fête. Et nous nous sommes bien entendus ! Nous avons passé un si bon moment hier soir. Je pensais qu'elle était vraiment bien...Et elle semblait m'apprécier aussi... Et maintenant...

(il semble déprimé. Sous la colère se cachait la tristesse)

et la souffrance, la crainte de ne pas être désiré)

RC : Tu penses qu'elle se jouait de toi?

(vérification)

EC : Je ne le pense pas.

RC : Selon toi, quelle pourrait être la raison de son absence ?

(La recherche des faits)

EC : Aucune idée

(Un peu ennuyé, car il admet avoir réagi sans savoir ce qui s'est passé)

RC : Tu l'as appelée ?

[Vérification]

EC : Nooon !

(Un peu honteux)

RC : Pourquoi pas ?

(Des faits, des faits, des faits)

EC : Je ne veux pas lui courir après comme un petit chien

(Au fond de lui il se sent dépendant, comme il l'était avant de ses parents mais il ne veut pas l'admettre)

RC : Et si ce n'est pas de sa faute si elle n'est pas venue ? S'il s'est passé quelque chose ?

(question légitime, la EC ne pouvait pas se la poser car il était plein de colère, aveuglé par la rage)

EC : Merde ! Tu as raison. Je suis assez égoïste. Je ne pense qu'à moi ! Peut-être qu'elle est en train de mourir et moi je suis en train de râler contre elle.

(Les émotions se renversent et au lieu de voir rouge, il voit maintenant tout en noir)

RC : N'exagère pas maintenant. Le mieux est de l'appeler pour lui demander comment elle va...*(suggestion raisonnable, que EG peut maintenant accepter)*

EC : Tu as raison, je vais le faire tout de suite, j'espère qu'elle va bien. Elle est tellement géniale. Alors au revoir, et... Merci ! !!

Deux remarques :

1) La méthode des deux chaises n'est pas une thérapie ! Il s'agit d'une méthode d'auto-conseil.

Dans une thérapie, je serais allé plus loin (avec le consentement du patient). J'aurais examiné ce qui lui manquait dans son enfance, par exemple le sentiment d'être aimé et accepté simplement tel qu'il est et non parce qu'il est un bon élève ou qu'il mange les épinards que Maman a cuisinés.

(Le plus beau commentaire que j'ai jamais reçu est celui de mon fils, qui m'a écrit sur une carte d'anniversaire : *"Je t'aime parce que je n'ai pas à avoir peur que tu cesseras un jour de m'aimer"*)

Cette méthode d'auto-conseil peut résoudre de nombreux problèmes et donner un agréable sentiment de sécurité : Vous avez en permanence un conseiller empathique avec vous !

2) À ce stade, je voudrais clarifier un autre point : Quand je parle de la partie "archaïque" du cerveau, ce n'est en aucun cas péjoratif ! Au contraire !

C'est notre société occidentale qui a mis la pensée logique au pinacle et qui a parlé de façon désobligeante de l'émotionnalité, de "sentimentalisme", de "soupe épaisse des sentiments chez les femmes" (Prof. Dr. Gerhard Roth, chercheur sur le cerveau, dans une interview), de la prétendue irrationalité des femmes...etc. Savez-vous depuis quand les femmes ont le droit de vote en France ? 1944, il y a donc à peine 75 ans ! !! Avant, on les trouvait trop irrationnelles pour voter ! (Note de C. Tassin, *c'est surtout que la gauche pensait que les femmes étaient trop cul-bénis et donc trop sous la coupe des curés... pas définition traditionalistes, conservateurs, voire réactionnaires, donc opposés... à la gauche*).

3) Je ne veux pas non plus faire l'erreur inverse et exalter le "sentiment instinctif" et le "suivre son intuition" comme étant la finalité du comportement humain, comme c'est souvent le cas dans les cercles pseudo-ésotériques. Nous devons reconnaître que le cerveau archaïque de l'espèce humaine a permis sa survie pendant des centaines de milliers d'années. D'autre part, la pensée rationnelle nous a apporté un progrès

incroyable. Si incroyable qu'elle frise parfois la folie et pourrait signifier notre fin (bombes atomiques, changement climatique, virus et armes biologiques...)

Mon opinion personnelle est que nous avons besoin de la coopération du cortex préfrontal **ET** du cerveau archaïque et que c'est même essentiel si notre espèce veut survivre. Nous en avons grand besoin, car les bombes nucléaires ou les virus mortels, associés à des réactions archaïques, cela ne peut pas bien se terminer...

Jeux d'intégration:

Souvenez-vous de situations où vous aviez l'impression de ne pas être vraiment compris, ou bien où vous ne vous compreniez plus vous-même, et essayez les méthodes suivantes:

- 1) La maïeutique de Socrates
- 2) La méthode de la métanoïa
- 3) Le langage des symboles (ou des images)
- 4) La méthode des deux chaises

Amusez-vous bien

Edmond le Tigre

Il y a une histoire drôle mais que je trouve profonde : un scientifique donne une conférence sur le "chaînon manquant" (On désigne ainsi le maillon manquant dans la chaîne de l'évolution. L'hominidé entre les singes et l'Homo Sapiens Sapiens n'a pas encore été trouvé)

„On a enfin trouvé le chaînon manquant entre le singe et l'homme: C'est nous!“

J'ai intitulé cet article:

“Méthodes d'intégration pour devenir un peu plus humains“ car, comme dans l'histoire précédente, je crois que nous ne sommes pas

encore pleinement humains et que le moyen d'y parvenir est d'intégrer notre cerveau archaïque et notre cortex préfrontal, siège de la pensée rationnelle...

Cela me rappelle que le plus beau, le plus grand compliment que l'on puisse faire à quelqu'un en Yiddish c'est d'être „A Mensch“ (“un être humain”).

Documentation :

Exercices pour développer l'intelligence émotionnelle

Moïra Mikolajczak

Daniel Goleman