

Croyances et fantasmes plus fortes que la raison (4) : la Metanoia

écrit par Edmond le Tigre | 18 octobre 2022



GILLES BELLEVAUT
PASCAL WAGNER-EGGER

MÉFIEZ-VOUS DE VOTRE CERVEAU

30 biais cognitifs
décrits et expliqués
pour moins se tromper
et mieux raisonner



Illustration

[:https://www.rts.ch/info/sciences-tech/medias/13464957-les-petites-erreurs-de-notre-cerveau-decryptees-dans-un-livre-ludique-et-precis.html](https://www.rts.ch/info/sciences-tech/medias/13464957-les-petites-erreurs-de-notre-cerveau-decryptees-dans-un-livre-ludique-et-precis.html)

Cet article sera le 5ème de la série sur *Croyances et fantasmes* ou *De quelques questions fondamentales...*

Lien pour lire ou relire les 4 premières parties.

<https://resistancerepublicaine.com/2022/10/04/si-nos-croyances-et-fantasmes-sont-plus-fortes-que-notre-raison-nous-sommes-mal-partis-1/>

<https://resistancerepublicaine.com/2022/10/08/si-nos-croyances-et-nos-fantasmes-sont-plus-fortes-que-notre-raison-nous-sommes-mal-partis-2/>

<https://resistancerepublicaine.com/2022/10/14/si-nos-croyances-et-nos-fantasmes-sont-plus-forts-que-notre-raison-nous-sommes-mal-partis-2/>

<https://resistancerepublicaine.com/2022/10/17/comment-le-covid-nous-a-t-il-fait-aussi-facilement-renoncer-a-la-democratie/>

METANOIA

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 ensemble «changement de vue» ou «changement de perspective». (Wikipedia)

HYPOTHÈSES

– *Nous sommes souvent guidés par nos instincts de survie (que le danger soit réel ou fantasmé) et les émotions afférentes*

– *Nos fantasmes (inexistants dans le monde animal) amplifient nos émotions et les dangers pour notre survie. (mais avez-vous vu beaucoup de tigres dans nos rues ces derniers temps?)*

– *Alors notre néocortex (intellect, raison) n'est plus le maître mais le serviteur de nos émotions : il fournit des pseudo-arguments pour justifier et étayer nos émotions.*

– *C'est la raison des innombrables crises dans nos relations et dans l'histoire de l'humanité (guerres, terreur, révolutions)*

– *Cette intégration déficiente dans notre cerveau n'était pas trop problématique à une époque où nous n'étions armés que de bâtons et de pierres, mais maintenant elle met la survie de l'humanité en danger: bombes nucléaires, créations de virus avec gains de fonctions (c.à d. plus transmissibles et plus mortels), transhumanisme...*

Quelle était ma raison d'écrire ces lignes ? Certainement pas pour jouer au prophète de malheur. Ma raison est que sans un diagnostic approprié, nous n'avons aucune chance de trouver des solutions. Tout au long de l'histoire humaine, philosophes, penseurs, poètes, moines, scientifiques et humanistes ont proposé des solutions pour délivrer l'humanité de ses fléaux tragiques (guerres, tortures,

épidémies...). Certains, comme Shakespear, avaient abandonné tout espoir que cela soit possible, car « *la vie est une histoire pleine de bruit et de fureur, racontée par un fou, et qui ne veut rien dire* ». On peut comprendre son désespoir quand toutes les tentatives prometteuses échouèrent : religions différentes, innombrables utopies, langage universel, systèmes philosophiques... Elles ont toutes lamentablement échoué.

Pourquoi ces échecs? Certaines de ces idées, de ces croyances et de ces systèmes étaient vraiment excellents! Mais les destinataires (c'est-à-dire nous) n'étaient pas en mesure de les comprendre et de les mettre en œuvre. Essayez d'expliquer la couleur rouge à un aveugle de naissance... Ou essayez d'expliquer la physique quantique à un enfant de 5 ans... (ou à moi!)

Vous pouvez proposer le meilleur des systèmes à l'humanité, il sera dévoyé et abusé tant que notre déficience fondamentale ne sera pas corrigée. Par « déficience fondamentale » j'entends les mauvaises connexions neuronales entre le paléoencéphale (responsable des émotions et des instincts) et le néocortex (responsable de la rationalité et de la logique).

Je voudrais ici ajouter deux commentaires :

a) Je pense que c'est Konrad Lorentz qui a dit : « *On a trouvé le chaînon manquant entre les grands singes et l'homo sapiens : c'est nous !* »

b) En d'autres termes, la tradition juive dit quelque chose de semblable : « *L'homme n'est pas encore fini* » et donc il n'est pas encore « **a mensch** ». Être «a Mensch» en yiddish, c'est être un homme mûri, achevé, c'est vivre pleinement son humanité, avec sa logique ET ses émotions, avec sa raison ET son imagination, avec sa sagesse et sa compassion pour ses semblables... À cette aune peu d'entre nous (moi y compris)

méritent ce beau nom de «Mensch»

Je ne veux certainement pas prétendre que j'ai la solution à ce problème neuronal. Je ne peux que suggérer quelques pistes qu'il serait intéressant d'approfondir.

Metanoia: Si l'on se demande quelles ont été les découvertes les plus importantes de l'histoire de l'humanité, la 1ère chose qui vient à l'esprit est le feu suivi immédiatement par d'innombrables inventions (Gutenberg, la poudre à canon, la machine à vapeur, les ordinateurs, etc...). Mais ce sont des évolutions **techniques**. Fondamentales mais techniques. Sur le plan psychologique, l'humanité n'a fait que deux découvertes fondamentales au cours des 5000 dernières années : la méthode scientifique et la psychothérapie.

Pourquoi ne nous émerveillons-nous pas devant ces découvertes fondamentales et bouleversantes ? Il me semble que c'est pour la même raison que nous les avons bannis de notre vie : *la méthode scientifique*, au motif que nous ne sommes pas des scientifiques, *la psychothérapie*, au motif qu'après tout nous ne sommes pas fous. Et donc nous avons malheureusement commis l'une des erreurs les plus graves de l'histoire et ainsi négligé voire ignoré la possibilité d'avoir des « outils psycho-sociaux » qui pourraient compenser notre défaut d'intégration dans notre cerveau. Dommage, car la méthode scientifique est si simple qu'un enfant de 12 ans pourrait l'apprendre.

J'ai légèrement modifié les principes de la méthode scientifique pour les rendre accessibles à tous et les ai appelés METANOIA. « Metanoia » vient du grec et signifie *être au-dessus de nos croyances (c'est-à-dire ne pas être dominés par elles) et éventuellement les changer.*

La méthode Metanoia :

1) Observation sans préjugés (identique à la méthode scientifique)

2) Questions: pourquoi est-ce ainsi? (identique à la méthode scientifique)

3) Hypothèse (identique à la méthode scientifique)

4) **3 hypothèses alternatives** (différence d'avec la méthode scientifique)

5) Vérifiez les hypothèses (identique à la méthode scientifique)

6) Expérimenter, décider (identique à la méthode scientifique)

Ecrit comme cela, cela a l'air compliqué.

Rassurez-vous: CELA NE L'EST PAS DU TOUT!!!

En fait c'est tout simple: Tu as une pensée qui te pose un problème ou qui te perturbe? Tu ajoutes trois hypothèses plausibles et tu choisis celle qui te convient le mieux. (voir exemple concret plus loin) **C'EST TOUT !**

Ma suggestion est : essayez-la ! Bien sûr, je n'utiliserai pas Metanoia pour me promener ou acheter une glace. Metanoia est particulièrement utile dans les situations où nous réagissons émotionnellement de manière excessive due à des blessures ou des peurs passées, inconscientes et donc non résolues.

Exemple concret: Un jeune homme a un premier rendez-vous avec une jeune femme mais il attend en vain. Après une heure il pense: « *Elle m'a planté là! En fait, elle ne voulait pas me rencontrer. Elle n'a pas eu le courage de me le dire en face* » Cette pensée jaillit de son cerveau archaïque car quand il avait 12 ans, sa mère lui avait raconté qu'ils étaient si pauvres, qu'elle avait essayé de l'avorter. **CHOC!** Et ce choc est la source inconsciente de ce qu'il pensera souvent: ***Qu'il n'est pas désiré***

Se souvenant de la méthode Metanoia il recherchera trois autres hypothèses ce qui prendra un peu plus de temps (ce qui en l'occurrence est positif et évite de réagir sans réfléchir), activera son Neocortex et aura l'avantage d'élargir le champ des possibilités au lieu de se polariser sur une seule explication due à un traumatisme ancien:

1) *«Elle a eu un accident»*

2) *„Sa mère est malade et elle doit la soigner“*

3) *„Elle a perdu mon numero de téléphone et ne peut m'appeler“*

Il choisit la 3ème hypothèse et appelle la jeune femme.
(Nota Bene: ils forment aujourd'hui un joli couple)

Avantages de la méthode: Au lieu d'être pris en otage par **une pensée jaillie d'un traumatisme ancien**, j'ai le choix entre **quatre** possibilités: L'hypothèse initiale + les trois hypothèses nouvelles **et c'est moi qui choisit! J'ai accru mon degré de liberté**, je ne subis plus passivement, je deviens actif et libre de mes choix. Je ne suis plus soumis à mes fantasmes, je me suis, dans ce cas, libéré d'eux.

Ma suggestion est : essayez-la méthode !

Amities

Edmond le Tigre

P.S.: Un livre qui apporte de l'eau à mon moulin: *„Méfiez-vous de votre cerveau“*

„De la simple superstition au génocide, les biais cognitifs sont à l'origine de nombreuses erreurs de jugement aux conséquences parfois graves. Dans « Méfiez-vous de votre cerveau », le chercheur Pascal Wagner-Egger et l'illustrateur Gilles Bellevaut proposent de décrypter

une trentaine de biais cognitifs afin de muscler son esprit critique. »

„Le monde a changé extrêmement rapidement en quelques millénaires. Trop rapidement pour nos méninges, qui peinent parfois à adapter leurs fonctionnements instinctifs à l'évolution de la société,

Il est donc nécessaire de connaître les limites de nos pensées pour les surmonter, entraîner son cerveau à mieux raisonner et ainsi éviter les pièges tendus par nos câblages ancestraux et les mécanismes sociaux. C'est tout l'objectif du livre publié par l'enseignant-chercheur en psychologie sociale à l'Université de Fribourg Pascal Wagner-Egger, spécialiste des croyances, en collaboration avec l'illustrateur et vulgarisateur scientifique Gilles Bellevaut.

L'ouvrage est publié [aux éditions 41](#), Derrière un propos scientifique rigoureux, il se veut avant tout ludique et accessible au grand public.

Si le ton est léger, Pascal Wagner-Egger n'en sous-estime pas pour autant les conséquences potentielles. Car ces erreurs de jugements peuvent mener à des croyances néfastes pour la santé ou la société, voire à la radicalisation, aux sectes et aux drames concrets auxquels toutes ces choses peuvent mener.

Au point que le chercheur qualifie son livre de « **musée des horreurs de la pensée humaine** ». « C'est une exagération, mais c'est pour attirer l'attention sur les conséquences parfois dramatiques », explique-t-il vendredi dans l'émission Médialogues de la RTS: **Un génocide, finalement, c'est une théorie raciste concrétisée.**

La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible d'entraîner son cerveau à éviter les biais cognitifs »

1) La méthode Metanoia

2) Le livre „Méfiez-vous de votre cerveau“

3) Vidéos de la chaîne de vulgarisation « Hygiène Mentale »:

<https://www.youtube.com/channel/UCMFCmhePnH4onVHt2-ItPZw>