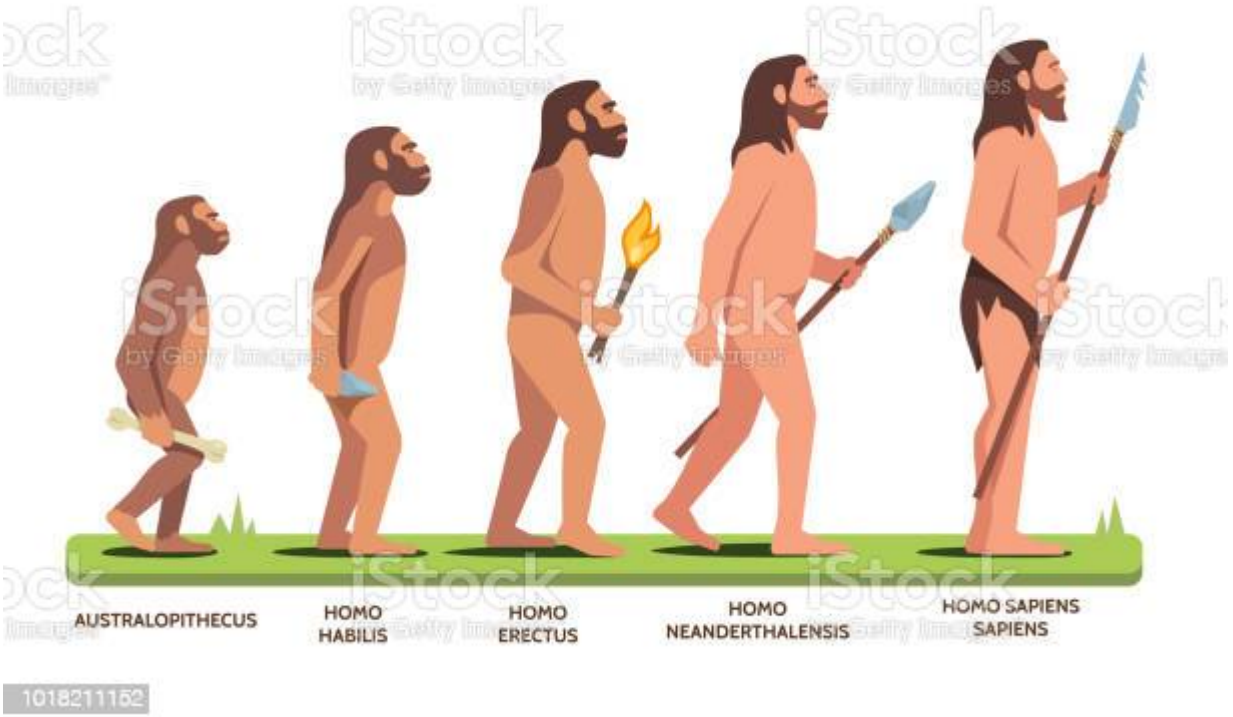
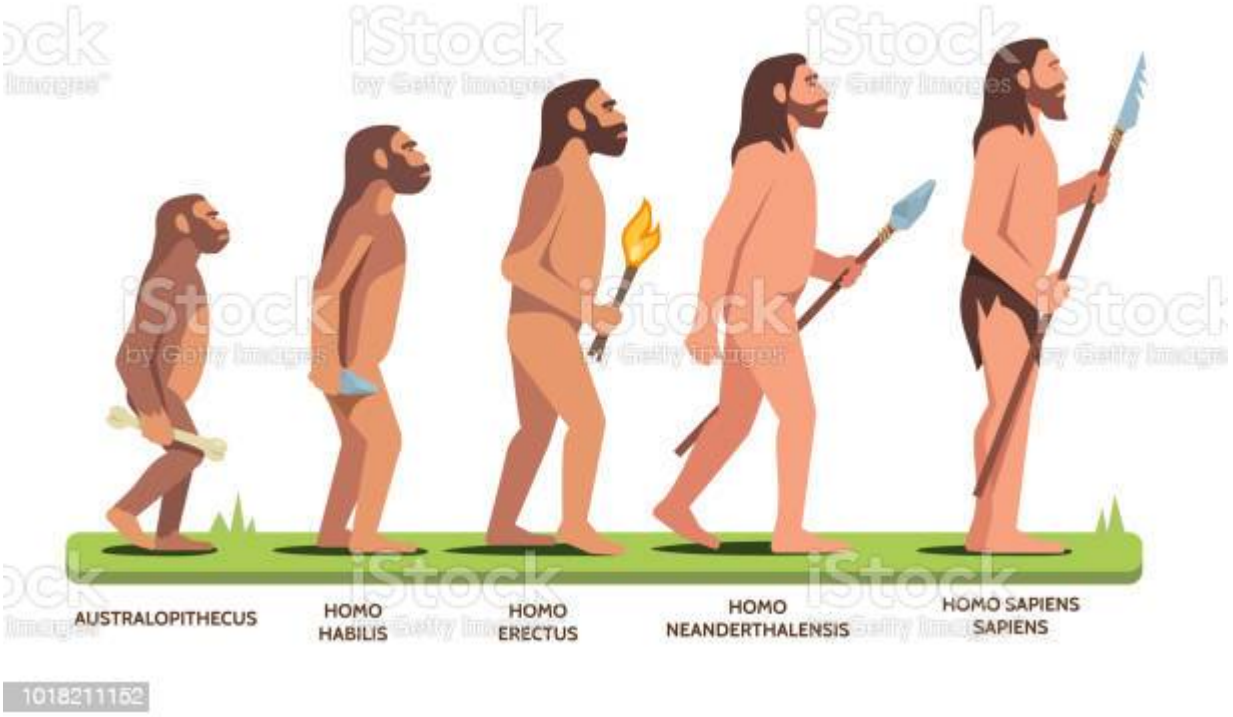
En guise de bouteille à la mer, réflexions d’un psychothérapeute (1)

écrit par Edmond le Tigre | 30 octobre 2022





Homo Sapiens Sapiens?

I) Homo Sapiens???

Vendredi 8 Octobre j'ai eu 85 ans ans et je sais que j'ai encore quelques années à vivre. Non pas que cela me dérange, je me suis depuis longtemps habitué à cette idée, non, ce qui me pose problème c'est de penser que j'ai des trésors de psychothérapie en moi et que ces trésors disparaitront avec moi.

Ce „gaspillage" me déplaît mais l'idée d'écrire un livre me déplaît également. J'en ai déjà écrit un pour mon fils David: *„Pour David-Lebensprinzipien für das 21 Jahrhundert"* (*„Pour David/ Principes de vie pour le 21ème siècle"*) et je ne me sens pas la force ni le courage d'en écrire un deuxième avec tout ce que cela comporte de démarches, de recherches d'un correcteur, d'une maison d'édition, etc.

Par contre l'idée d'écrire une page par jour, sans chronologie, sans structure, sans devoir terminer les thèmes commencés, sans introduction ni conclusion, dans une liberté totale…Cette idée là me plaît beaucoup.

Mon premier thème est consacré à la démence de ce que nous

appelons, avec notre arrogance habituelle, l'Homo Sapiens Sapiens. Il est ainsi nommé car non seulement il est l'homme sachant (Sapiens) mais aussi parce qu'il peut, contrairement aux animaux, réfléchir sur lui-même (Sapiens Sapiens).

Je crois que, dans l'histoire de la science, on ne vit jamais dénomination plus fausse que celle-là

S'il ne tenait qu'à moi je dénommerais le genre humain „Homo Demens", l'homme dément.

Pensez à toutes ces guerres dont les prétendus „buts" ne sont là que pour faire croire aux participants, hachés par la mitraille, qu'ils ont de bonnes raisons pour tuer et se faire tuer…

Pensez aux révolutions qui promènent des têtes sur des piques, aux religions d'amour qui instaurent l'inquisition avec ses effroyables tortures… On a l'impression que plus le but déclaré est noble et plus les chemins pour y parvenir sont inondés de sang… Pensez à la révolution française et à la si belle devise: „Liberté, Égalité, Fraternité" oubliée parfois… Pensez à la guillotine, inventée par le bon docteur Guillotin afin de réduire les souffrances des condamnés, pensez au supplice de l'écartèlement par 4 robustes chevaux et enfin pensez au condamnés de la Tour de Nesles qui furent écorchés vifs et ensuite trainés par des chevaux sur des champs de blé fraîchement coupés… J'avais 14 ans lorsque je lus cela et quand je ne réussis pas à détourner mon attention sur d'autres sujets plus réjouissants, l'horreur d'alors revient et me saisit à nouveau.

Quel affreux sadisme règne sur nous qui inventons de tels supplices! Homo Sapiens? Homo Demens !

Ceci ne peut s'expliquer que par une erreur de l'évolution que nous étudierons plus loin.

Les pacifistes à tout crin, les humanistes de tout poil comme les partisans du pêché originel ou ceux qui proclament que l'homme est un loup pour l'homme („*Homo homini lupus est*" dit Plaute , autrement dit «l'homme est le pire ennemi de son semblable), ils sont tous à coté de la plaque. L'homme (et la femme! Comme je n'ai pas envie à chaque fois de faire attention au genre, qu'il soit clair que quand j'écris „l'homme" il s'agit de l'homme **et** de la femme et je me fous des cagots, des matagots (Rabelais) et des pisse-

vinaigre de tous genres), l'homme disais-je donc n'est pas définitivement bon ou mauvais. C'est un être instable, fragile et capable du pire comme du meilleur.

Leçon numéro 1Vous ne devriez JAMAIS prendre de graves décisions (ou vous disputer) sous le coup de fortes émotions.

2) Schizophysiologie

Arthur Koestler a consacré plusieurs livres à ce qu'il appelle la schizophysiologie, c'est-à-dire
à ce défaut de construction qui eut lieu dans notre évolution.
L'hypothèse est la suivante:
Dans les 500.000 dernières année (un battement de cils en égard au temps de l'évolution) il y eut une croissance extraordinairement rapide du neocortex (siège de la réflexion, du langage, de l'intellect). Cette croissance, si rapide qu'elle s'apparente à une mutation, a fait que les liaisons neuronales du néocortex n'ont pas eu le temps d'intégrer les anciennes structures du système limbique, siège des émotions et du cerveau reptilien, centre de nos nos instincts innés.
Cette hypothèse se fonde sur les travaux des neurologues Papez et McLean et de leur théorie des trois cerveaux : le cerveau reptilien qui dirige nos conduites instinctives, le cerveau émotionnel (peur, agression, tristesse et/ou déprime, joie et bonheur) et enfin le cortex préfrontal (intellect, reflexion, langage…)
Comme je l'ai déjà dit le cortex préfrontal est mal relié neuronalement au cerveau reptilien et au cerveau émotionnel, ce qui fait que l'intégration de ces trois parties du cerveau est déficiente. Arthur Koestler, qui a popularisé cette théorie des trois cerveaux, l'illustre ainsi: imaginez que l'on enferme un homme avec un tigre et un alligator en leur recommandant de bien s'entendre, **c'est le dilemme de notre condition humaine.**
Qui d'entre nous ne connaît pas ces alternances d'humeur que rien ne peut logiquement expliquer ? Vous étiez en train de calculer vos impôts (cortex préfrontal) lorsque votre enfant de 5 ans fait une galipette et fait tomber le vase offert

par votre tante à votre mariage.
Vous explosez et criez sur votre gosse qui est effrayé et en larmes: *„Tu ne peux pas faire attention??? Regarde ce que tu as fait“* Deux jours plus tard vous racontez ce petit malheur à votre femme qui vous fait remarquer que vous n'avez jamais aimé ce vase qui non seulement était hideux mais en plus vient d'une tante que vous ne pouvez pas souffrir. Elle ajoute:*“Au fond c'est une bonne chose qu'il soit en mille morceaux… Je les ai déjà jetés à la poubelle“*
„Tu as bien fait“ répondez-vous et tous les deux vous vous mettez à sourire en pensant à la tête de la tante. La mauvaise intégration des trois cerveaux ou plutôt du cortex préfrontal avec le cerveau reptilien et le cerveau émotionnel a fait que vous avez explosé sans pouvoir relativiser ce qui est arrivé et le ramener à sa dimension réelle. Il ne vous restera plus qu'à prendre votre gosse dans vos bras: *„Pardon mon chéri, j'ai réagi trop fort, j'étais énervé à cause de ces papiers idiots que je dois remplir. Viens mon chéri, je t'offre une glace à la vanille. D'accord?“*
Que s'est-il passé pour qu'un tel changement d'humeur ait lieu? Lorsque votre enfant a cassé le vase, vous avez été surpris, en mode de défense, prêt à vous défendre contre une attaque, le corps mobilisé pour „défendre chèrement votre peau“ et **cette mobilisation n'est possible que lorsque les émotions (colère, agression) sont activées et que le cerveau rationnel est désactivé.** Deux jours plus tard vos émotions se sont depuis longtemps apaisées et votre cerveau rationnel peut à nouveau fonctionner (les émotions sont comme des vagues dans la mer, elles naissent, enflent, se déchargent, parfois explosivement, et reviennent lentement à leur état normal).
Le mot „émotion“ vient du latin *„emovere“* c'est à dire ce qui nous fait nous mouvoir et bouger, bref l'énergie qui nous permet de chasser une proie, de défendre notre vie ou de conquérir la femme convoité …
Une image illustrera cela mieux que je ne saurais le faire : visualisez une planche faisant office de balançoire pour enfants. L'émotion est d'un côté, la raison de l'autre. Quand l'émotion est forte, la raison est au plus bas. Quand

l’émotion s’apaise et redescend la raison monte et peut à nouveau fonctionner…
Quelqu’un, un jour a dit des hommes que lorsque une attraction sexuelle fait que le pénis est gorgé de sang, il n’y a plus assez de sang dans le cerveau pour des actions réfléchies. Ce devait être une féministe mais je lui donne raison…
En Allemagne il y a un proverbe: *„Eine Nacht darüber schlafen“* (Dormir d’abord une nuit lorsqu’une décision est difficile à prendre car émotionnelle)
Autrement dit donner à nos émotions le temps de s’apaiser avant que de prendre une décision.
Je veux signaler ici un piège dangereux : lorsque nous sommes émotionnels le cortex préfrontal loin de relativiser la situation, **nous fournit des arguments pour justifier notre colère ou nos peurs, bref nos émotions.** Donc non seulement les émotions se sont emparées du gouvernail et vous dominent mais de plus elles mettent la raison à leur service pour les justifier: *„ Je suis en colère parce que tu…“*