

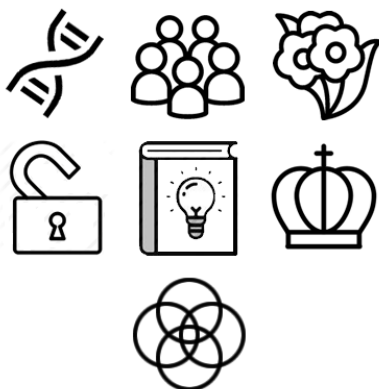
Psychologie des besoins

Des idées et des outils pour moins souffrir et plus jouir

Par Bruno Cancellieri

Première édition le 4 mai 2020

Mise à jour du 20 février 2024



Copyright © Bruno Cancellieri

La psychologie des besoins repose sur l'idée que le plaisir et la douleur sont les éléments constitutifs de toute émotion et de tout sentiment, et qu'ils dépendent respectivement de la satisfaction et de la non-satisfaction de besoins particuliers.

L'une des conséquences de cette idée est que, pour souffrir le moins possible et jouir le plus possible, un être humain doit satisfaire un ensemble de besoins, les siens et ceux des autres (compte tenu de notre interdépendance), le mieux possible et d'une manière durable.

Cet objectif est loin d'être facile à atteindre en raison de certains conflits structurels au sein de la société et de l'esprit individuel. La compréhension de ces conflits nécessite une vision systémique et écologique de la nature en général, de la culture, des autres et de nous-mêmes, une vision qui tienne compte, entre autres, de ce qui nous différencie et de la résistance au changement de tous les êtres vivants.

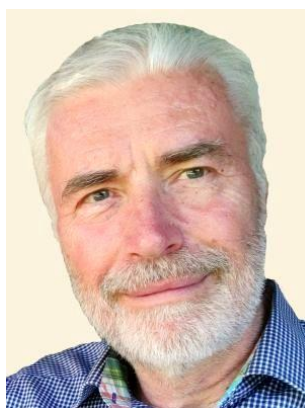
Ce livre propose un certain nombre d'idées et d'outils utiles à cet égard. Il contient notamment

- une description de la nature humaine basée sur les idées de différents auteurs sur la vie, l'esprit, l'homme et la société ;
- une méthodologie et un ensemble d'outils à utiliser en complément d'une psychothérapie, quelle qu'elle soit, ou pour l'amélioration de soi.

Le même livre est disponible en version web à l'adresse suivante : psychologiadeibisogni.it. La version web contient également un ensemble de ressources multimédias (avec des animations) utiles pour stimuler l'imagination et la pensée créative et pour rendre les exercices psychothérapeutiques plus efficaces.

Ce livre peut être copié et distribué à condition qu'il ne soit pas modifié ou utilisé à des fins lucratives. La citation d'extraits du livre est autorisée à condition que le nom et le titre de l'auteur soient mentionnés.

Je serai reconnaissant à tous ceux qui m'enverront leurs avis, suggestions ou questions sur ce travail via la page "contact" du site susmentionné.



Index

Préface de Claudia Muccinelli	7
Introduction	8
Sagesse et bonheur	11
Le tout et les parties, le hasard et la nécessité	13
Sens, méthode et limites de la connaissance	15
Vie, information, cybernétique	18
Esprit, écologie, société	21
Structure logique de l'esprit	24
Subjectivité et conscience (awareness)	28
Inconscient	31
Besoins, désirs, motivations	33
Le libre arbitre	39
Conflits et synergies entre les besoins - Origine des troubles mentaux	41
Sentiments et émotions, plaisir et douleur	46
Agents mentaux	50
Carte cognitive et émotionnelle (MCEM)	53
Interdépendance, coopération, concurrence, violence, autorité	56
Relations trilatérales, cohérence affective, valeur sociale	59
Apprentissage, imitation, empathie, conformité	73
Identité et qualités sociales (être = appartenir = imiter)	77
Différences humaines	80
Egoïsme, ignorance, méchanceté, indifférence	91
Le surmoi et l'autocensure inconsciente	95
Pragmatique de l'interaction humaine	97
Jeux d'esprit	102
L'auto-illusion	105
Psychothérapie	116
L'autonomie	119
Humour	124
Résumé de la psychologie des besoins	132
ANNEXES	137
Outils	138
Interconnecteur	139
Carte mentale	146
Configurateur	150

Exercices mentaux.....	152
Questionnaires	159
Questions existentielles	160
Dilemmes.....	161
Questions sur les autres	162
Questions sur la relation entre X et moi	163
Questionnaire pour la réalisation des souhaits et des objectifs	164
Questionnaires pour l'analyse des prêts non performants	165
Questionnaires pour l'analyse des besoins non satisfaits.....	167
Questionnaires pour la négociation imaginaire des relations humaines.....	170
Questions de sagesse	173
Autobiographie thérapeutique	174
Stimuli	175
Citations.....	176
Citations de divers auteurs	177
Citations au hasard	183
Citations de Gorge Herbert Mead.....	184
Citations d'Erich Fromm	186
Citations de Luigi Anèpeta	188
Citations de Gregory Bateson.....	189
Citations d'Edgar Morin	192
Citations de Sigmund Freud	195
Citations de Bertrand Russell	198
Citations de Bruno Cancellieri	200
Divers articles de Bruno Cancellieri	217
Sur la nécessité d'une reconnaissance positive	219
L'esprit humain en tant que système coopératif - pourquoi nous faisons ce que nous faisons ..	220
Modèles de comportement, besoins et homéostasie sentimentale	221
Méta-comportement	224
Interactions conscientes et inconscientes.....	225
La vie, les besoins, les sentiments, les fins et les moyens.....	226
Comment résoudre les problèmes	227
Nécessité et difficulté de faire les choses ensemble.....	229
Agir ensemble	230
Coopération, concurrence et sélection.....	231
Tromperie et auto-tromperie.....	232
Les deux âmes de l'homme	233
Sur les groupes humains.....	234

Le plaisir de la soumission	235
Accord et désaccord	236
Esprit critique et non critique	237
Sentiment d'insécurité sociale	239
L'économie du bien et du mal	240
Quand la raison s'occupe des sentiments	241
L'amour conditionnel	243
La logique de l'inconscient.....	244
Partagez, partagez, partagez !.....	245
Connaître plus longtemps.....	246
Les béatitudes selon moi	247
Gouverneurs gouvernés.....	248
Le choix des mêmes.....	249
Réorganisation de la mémoire	250
Dictionnaires mentaux, psychothérapies et pratiques philosophiques	251
Moteur moral et moteur de l'ego	252
Le plaisir et le cercle vertueux de la perception.....	253
Erreur par rapport à l'écart.....	254
L'homme est-il un ordinateur ?.....	255
Rationalité et sentimentalité	256
L'erreur la plus courante.....	257
Cartes et modèles de la réalité.....	258
Qu'est-ce que l'introversion ?	259
Théories psychologiques et philosophiques	263
Théorie structuro-dialectique (théorie des <i>besoins intrinsèques</i>).....	266
Interactionnisme symbolique	266
Théorie systémique-relationnelle (cybernétique, "écologie de l'esprit").....	267
Psychologie humaniste (troisième force)	267
Analyse transactionnelle.....	268
Fonctionnalisme, pragmatisme.....	268
Épistémologie de la complexité	268
Empirisme	269
Associationnisme.....	269
Le romantisme	269
Analyse psychologique.....	269
Le structuralisme	270
L'évolutionnisme	270
Psychanalyse (psychologie dynamique ou des profondeurs)	270

Psychologie analytique.....	270
Psychologie individuelle	271
Psychologie de l'inhibition	271
Épicurisme.....	271
Psychanalyse lacanienne	272
Le comportementalisme	273
Psychologie de la forme (Gestaltpsychologie).....	273
Le cognitivisme	273
Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)	274
Psychologie relationnelle	274
Sémantique générale.....	274
Pragmatique de la communication humaine	275
Théorie de la quadruple communication	275
Théorie de la dissonance cognitive	275
Théorie du désir mimétique.....	276
Analyse bioénergétique	276
Thérapie brève stratégique	277
Thérapie centrée sur le client.....	278
Thérapie comportementale rationnelle et émotive (REBT)	278
Théorie des relations d'objet.....	278
Psychologie positive.....	279
Constructivisme, psychologie des constructions personnelles	279
Théorie de l'attachement (ou du déficit parental).....	280
Psychologie et psychothérapie existentielles	280
Thérapie analytique cognitive (CAT).....	280
Photothérapie.....	281
Cyberpsychologie.....	281
Programmation Neuro Linguistique (PNL).....	281
Thérapie multimodale.....	282
Thérapie par l'humour, thérapie par le rire	282
Thérapie de la réalité	282
Théorie de la motivation (hiérarchie des besoins).....	283
Thérapie par le blog.....	283
Thérapie d'exposition (désensibilisation systématique)	284
Autonomie fonctionnelle des besoins.....	284
Théorie de la communication non violente (CNV)	284
Psychothérapie intégrée / éclectique	285
Psychothérapie comparative.....	285

Préface de Claudia Muccinelli

Pourquoi un livre sur la psychologie des besoins ? Tout ce qu'il y a à dire sur les besoins humains n'a-t-il pas déjà été dit ?

Et pourquoi l'intituler "Psychologie des besoins", puisqu'il s'agit en fait d'un livre de psychologie et de philosophie sur la vie et la nature humaine au sens le plus large ?

Telles sont quelques-unes des questions que les lecteurs potentiels de ce livre pourraient se poser, tout en se demandant s'il est encore possible de dire quelque chose de nouveau sur la nature humaine aujourd'hui, et de trouver des idées originales pour "souffrir moins et jouir plus", comme le promet le sous-titre de l'ouvrage.

Cet ouvrage est le fruit de la recherche personnelle d'un auteur autodidacte qui, avec un esprit critique et l'intention de dépasser les frontières académiques dans lesquelles les sciences humaines sont encore organisées, a voulu résumer dans un livre ouvert (également accessible gratuitement en ligne) sa vision de la vie et de la nature humaine, à laquelle il est parvenu après des années d'études et d'expérimentations, dont certaines menées à l'aide de méthodes et d'outils informatiques qu'il a lui-même conçus et mis en œuvre.

L'originalité de la "Psychologie des besoins" est avant tout d'avoir mis en relation des concepts issus de théories et de disciplines diverses, avec l'homme, ses besoins, ses émotions et ses problèmes comme point central. Le "pragmatisme sentimental" de l'auteur est une approche systémique qui ne perd jamais de vue l'objectif existentiel de diminuer nos souffrances et d'augmenter notre capacité à jouir de la vie et des relations sociales.

La motivation de ce livre n'est pas le profit, ni l'intention de "monter sur la cathèdre", mais le désir et le plaisir de partager ses réflexions, de stimuler la confrontation des idées et d'entamer un dialogue avec les lecteurs en vue d'un enrichissement mutuel. En ce sens, cet ouvrage est aussi une exhortation à l'ouverture mentale, à la remise en question et à l'adaptation aux changements de mentalité qu'exige la sagesse qui, pour l'auteur, coïncide avec la capacité de satisfaire durablement ses propres besoins et ceux des autres.

Claudia Muccinelli

psychologue

Introduction

Depuis mon enfance, et pendant la plus grande partie de ma vie, j'ai souffert d'un malaise existentiel que je ne pouvais pas définir et dont je pouvais encore moins comprendre les causes. Je devinais qu'il concernait mes relations avec les autres et les différences entre eux et moi. Mais j'étais certain d'une chose : comprendre la nature et les causes de ma souffrance m'aiderait à la surmonter, ou du moins à l'atténuer.

J'ai donc commencé à m'intéresser à la psychologie, convaincue qu'elle m'aiderait à faire la lumière sur mes problèmes et à les surmonter, et j'ai fait mes premières expériences de psychothérapie, que j'ai abandonnées au bout de quelques semaines, après avoir constaté leur inefficacité et la tentative du thérapeute de me faire entrer dans ses schémas théoriques prédéfinis sans tenir compte de mes particularités uniques. En fait, il m'a semblé plus utile et plus productif d'étudier la psychologie en autodidacte, séduit par ses promesses d'amélioration personnelle et sociale.

Cependant, j'ai rapidement découvert qu'il n'existait pas une seule psychologie, mais plusieurs, qui s'ignoraient ou se discréditaient les unes les autres, et que, même si chacune prétendait ne pas avoir besoin des autres, aucune ne semblait suffisante pour traiter mes problèmes.

Parmi tous les livres de psychologie en circulation, j'aurais aimé en trouver un qui rassemble les idées utiles des différentes théories psychologiques, c'est-à-dire un manuel à utiliser en toute occasion pour comprendre et traiter mes problèmes psychologiques et ceux des autres, dans le but ultime de souffrir moins et de jouir plus. Mais je n'ai jamais trouvé un tel livre et, après bien des hésitations et des expériences humaines et littéraires qui m'ont particulièrement éclairé, j'ai décidé de l'écrire moi-même, à la fois pour mettre en ordre tout ce que j'ai appris au cours de mes recherches tout au long de ma vie et pour permettre à d'autres personnes de bénéficier de ce que j'ai appris. Le résultat est le livre que vous êtes en train de lire et qui, je l'espère, vous sera aussi utile que les choses que vous y trouverez l'ont été pour moi.

J'ai écrit ce livre dans le but de comprendre (dans la mesure du possible) comment nous sommes faits et comment nous fonctionnons, notamment en ce qui concerne nos sentiments, nos motivations, nos connaissances et nos relations avec les autres.

J'ai choisi le titre *Psychologie des besoins* parce que je considère que la recherche psychologique est indispensable pour comprendre les motivations et les logiques de nos comportements, et parce que je considère que les besoins (et leur dynamique de satisfaction) sont essentiels pour la formation et le maintien de la vie des organismes et pour la préservation des espèces concernées.

Malgré son titre, cet ouvrage n'est pas spécialisé, mais généraliste. En effet, il vise à englober, à grands traits, tout ce qu'il est important de comprendre (avec les outils des sciences

naturelles et des sciences humaines et sociales) pour vivre une vie satisfaisante dans la mesure du possible. À la profondeur et au détail, j'ai préféré l'exhaustivité et la vue d'ensemble, à la connaissance spécialisée la compréhension générale.

Au cours de mes recherches, j'ai recueilli dans le patrimoine scientifique et littéraire sur la nature humaine (psychologie, philosophie, sociologie, anthropologie, neurosciences, littérature, etc.) une quantité de notions pour la plupart spécialisées et fragmentaires, comme les détails d'un ensemble indéfini. En réfléchissant de manière critique sur ces notions, j'ai sélectionné quelques auteurs que je considère comme utiles par rapport à l'objectif de ce livre, et j'ai intégré et résumé leurs idées dans une structure logique organique.

L'originalité de ce travail réside, à mon avis, dans les liens que j'ai établis entre les idées des différents auteurs et dans ma compréhension de leurs concepts. En outre, j'ai décrit ici des pratiques et des outils de psychothérapie et d'amélioration de soi que j'ai conçus et testés sur moi-même.

Le but ultime de ce livre est d'aider (moi-même et les autres) à devenir plus sages, c'est-à-dire plus capables de connaître et de satisfaire leurs propres besoins et ceux des autres et, par conséquent, d'être aussi heureux que possible. Tout cela d'une manière durable pour l'individu, la société et l'environnement au sens écologique du terme. À cette fin, j'ai essayé de couvrir les aspects les plus significatifs de l'existence humaine dans un document qui peut être utilisé comme *vade-mecum*.

Je qualifierais mon approche de l'étude de la nature humaine de *pragmatisme sentimental*, dans le sens où je considère les sentiments (c'est-à-dire le plaisir et la douleur sous toutes leurs formes, intensités et manifestations possibles) comme les choses les plus réelles et les plus importantes pour un être humain, et comme la mesure de toute valeur.

La rédaction de ce livre a été difficile, voire tourmentée, non pas tant en raison de la complexité du sujet que du conflit entre deux besoins antithétiques (dans le sens où la satisfaction de l'un entraîne la frustration de l'autre) : d'une part, le besoin de rechercher la connaissance et la sagesse, de créer quelque chose d'original et d'utile, de verbaliser et de partager mes idées ; d'autre part, le besoin d'être apprécié, accepté et aimé par les autres dans la mesure du possible.

Ce conflit est dû au fait que, normalement, nous avons tendance à considérer comme une menace ceux qui pensent avoir quelque chose de nouveau à nous apprendre sur la nature humaine (et, par conséquent, sur notre personnalité). La menace réside dans le risque de découvrir que nous avons des idées erronées, illusoire et/ou déficientes sur la vie, la nature, les autres et nous-mêmes.

En ce sens, ce travail a été pour moi un défi et une sorte d'auto-thérapie.

Voir aussi : Résumé de la psychologie des besoins.

Remerciements

Je tiens à remercier tous ceux qui, par leurs témoignages d'estime, m'ont encouragé à réaliser ce travail, et en particulier :

- mon ami, le psychiatre, psychanalyste et philosophe "pananthropologue" Luigi Anèpeta, sans les enseignements duquel je n'aurais pu concevoir ce livre ;
- la psychologue Claudia Muccinelli qui m'a aidé à structurer et à réviser le texte ;
- mon ami Giovanni Milone pour les longues heures que nous avons passées ensemble sur Skype à échanger des idées, à spéculer et à discuter de la nature humaine et du fonctionnement de l'esprit ;
- mon amie Laura Gentili, pour sa précieuse contribution à l'amélioration de mon style linguistique ;
- ma fille Laura, pour ses excellents conseils sur la manière de structurer le livre et sur les éléments à ajouter pour le rendre plus intéressant pour les lecteurs potentiels.

Sagesse et bonheur

Comme expliqué dans l'introduction, l'objectif ultime de ce livre est d'aider à devenir plus sage, la sagesse étant comprise comme la capacité à répondre à ses propres besoins et à ceux des autres d'une manière durable.

Cela repose sur le principe que la satisfaction d'un besoin entraîne une augmentation du plaisir ou une diminution de la douleur sous ses différentes formes et, en même temps, contribue à la survie de l'individu et à la préservation de son espèce. Inversement, on suppose que la frustration d'un besoin provoque une augmentation de la douleur ou une diminution du plaisir et, en même temps, contribue à la maladie ou à la mort de l'individu et menace la préservation de son espèce. On suppose également que le plaisir et la douleur sont des symptômes de la satisfaction ou de la frustration des besoins.

Je n'ai pas cherché à prouver la vérité de ce principe, à la fois parce que je ne pense pas pouvoir le faire et parce qu'il me semble évident. Prenons-le donc comme un axiome non falsifiable (comme dirait Karl Popper). J'admets cependant que si ce principe était invalidé, une grande partie de ce livre s'avérerait infondée et trompeuse.

Depuis que l'écriture existe, les médias regorgent de recettes pour être heureux. Après tout, ce livre est lui aussi une recette du bonheur, cet état d'esprit mystérieux et subjectif défini de la manière la plus vague et la plus arbitraire dans la culture populaire et éduquée. En effet, il ne s'agit pas d'un concept scientifique, et tout ce qui n'est pas scientifique est dans une certaine mesure arbitraire (mais pas nécessairement faux).

Je définirais le bonheur d'un individu comme un état habituel dans lequel ses besoins fondamentaux sont suffisamment satisfaits pour qu'aucune frustration ne cause de dommages psychophysiques. Par suffisant, j'entends dans une mesure telle que l'individu accepte volontiers la vie qu'il mène et ne souhaite pas la modifier structurellement.

De cette définition, je déduis que la sagesse est, comme la capacité à satisfaire les besoins, également la connaissance de ce qui cause le bonheur et de ce qui l'entrave.

Demandons-nous alors : qu'est-ce qui cause le bonheur, qu'est-ce qui l'entrave ?

Il ne fait aucun doute dans mon esprit que, compte tenu de l'interdépendance générale des êtres humains, le bonheur dépend de la qualité des relations sociales, c'est-à-dire de la mesure dans laquelle ces relations satisfont les besoins primaires des interactants, en partant du principe qu'un être humain ne peut se passer d'interactions sociales.

Le sage sait qu'une relation sociale peut contribuer plus ou moins au bonheur ou au malheur des parties contractantes, et il sait pourquoi. Cela lui permet de faire les bons choix, c'est-à-dire d'améliorer une relation (dans la mesure où elle peut être améliorée) ou de la remplacer par une autre plus propice à son bonheur et à celui des autres.

Le sage vit dans le présent en pensant à l'avenir, et choisit chaque jour de continuer à vivre comme il le fait habituellement ou de changer quelque chose, notamment dans ses relations avec les autres.

Le sage est toujours prêt pour les interactions sociales à venir, il connaît ses propres besoins et désirs et ceux des autres (en distinguant les personnes saines des malades), il sait quand rechercher la compagnie et quand rechercher la solitude, il sait comment se présenter aux autres, ce qu'il faut révéler et ce qu'il ne faut pas révéler, quand coopérer et quand rivaliser,

quand diriger et quand être dirigé, ce qu'il faut offrir et ce qu'il faut demander, ce qu'il faut donner et ce qu'il faut prendre, ce qu'il faut accepter et ce qu'il faut rejeter.

Êtes-vous prêt à faire face à cette situation ?

Le tout et les parties, le hasard et la nécessité

Dans les chapitres suivants, je parlerai de la nature humaine et de l'esprit. Convaincu qu'il est impossible de comprendre un concept en dehors d'un certain contexte, je veux parler ici du contexte dans lequel un esprit et un être humain peuvent exister et fonctionner.

Tout d'abord, il convient de définir deux termes fondamentaux : le "tout" (ou l'"ensemble") et la "partie". Je pense que le concept de "tout" ne nécessite pas d'explication, qui serait de toute façon difficile, voire impossible, à fournir de manière non tautologique. Je pense également que tout "tout" est constitué de "parties" et que tout fait partie d'un "tout". En disant "un tout" au lieu de "le tout", je veux dire que nous pouvons parler de différents "tout", c'est-à-dire considérer tout ce qui est un tout divisible en parties. En outre, nous pouvons dire que chaque ensemble fait partie d'un ensemble de niveau supérieur.

Nous ne savons pas s'il existe quelque chose qui n'est pas divisible en parties, ni si l'univers ne fait pas partie d'un tout de niveau supérieur, mais ces questions dépassent le cadre de cet ouvrage. Considérons donc l'univers (ou le monde tel que nous le connaissons) comme le tout de niveau supérieur et essayons de le diviser en parties.

C. G. Jung a divisé la réalité en deux parties : le *plérôme* et la *créature*, désignant par le premier l'ensemble des êtres non vivants (donc le règne minéral) et par la seconde l'ensemble des êtres vivants (micro-organismes, plantes et animaux, y compris l'homme).

Le *plérôme* et la *créature* ne sont pas statiques, mais changent continuellement dans l'espace et le temps. Pour la science, les changements dans le *plérôme* ne sont soumis qu'aux lois de la physique (par exemple les deux principes de la thermodynamique). En revanche, les changements dans la *créature*, qui est constituée de plérôme avec des caractéristiques particulières, sont soumis à la fois aux lois de la physique et de la biologie. Pour les religions les plus courantes, le plérôme et la créature sont également soumis à la volonté des divinités, mais dans ce livre, je ne tiens pas compte de la pensée religieuse à ce sujet.

Selon le *déterminisme* (entendu comme un courant philosophique), rien n'arrive *par hasard*, c'est-à-dire d'une manière qui n'est pas soumise à une certaine loi. Je crois qu'au sens strict, c'est-à-dire au niveau moléculaire et sous-moléculaire, c'est vrai ; cependant, pour des raisons pratiques, je crois que le hasard, entendu comme imprévisibilité, non seulement existe et agit, mais a aussi une fonction précise dans le domaine de la vie, une fonction déterminante ou indispensable pour la préservation des espèces. Il suffit de penser au hasard avec lequel le patrimoine génétique d'un enfant à naître est déterminé par le mélange aléatoire des gènes des parents lors de la reproduction sexuée.

En ce qui concerne le *plérôme*, pour se convaincre de l'intervention du hasard, il suffit de regarder la variété des formes et des dispositions des cratères de la lune, qui n'obéissent à aucune loi, si ce n'est celle de leur constitution physique et chimique.

On peut donc, au moins pour des raisons pratiques, affirmer, en citant Jacques Monod, que le monde est régi par le hasard et la nécessité, c'est-à-dire par le hasard l'imprévisibilité de certains événements et par la nécessité le respect des lois physiques et (en ce qui concerne la *créature*) biologiques.

Les nécessités (ou lois) physiques sont inéluctables, c'est-à-dire qu'elles ne peuvent être ignorées. Les *nécessités (ou lois)* biologiques, qui coïncident à mon avis avec les *besoins*, sont relatives, c'est-à-dire qu'elles peuvent être négligées, mais la non-satisfaction d'un besoin peut entraîner la mort d'un organisme, d'un de ses organes ou l'arrêt temporaire ou définitif d'une de ses fonctions.

Un ensemble peut être organisé ou désorganisé. Dans le premier cas, ses parties interagissent de manière à conférer au tout des propriétés qui ne sont présentes dans aucune de ses parties ; dans le second, le tout est un ensemble amorphe de parties sans relation ni interaction particulière entre elles. Un ensemble désorganisé n'a pas de propriétés ou de fonctions qui ne soient pas déjà présentes dans ses parties. Un ensemble organisé est communément appelé *système*.

Un *objet* peut faire partie de plusieurs systèmes, c'est-à-dire de plusieurs contextes. La réalité est donc complexe et inextricable, et toute simplification est arbitraire.

On peut définir l'organisme humain comme un système composé à son tour de systèmes de niveau inférieur (que l'on peut appeler *sous-systèmes*). Nous ne savons pas si les agrégats d'organismes tels que les hommes, les animaux ou les plantes constituent un système, c'est-à-dire un ensemble organisé. Nous savons cependant qu'ils interagissent de manière plus ou moins symbiotique. On peut donc qualifier la biosphère d'*ensemble* écologique.

L'esprit humain fait donc partie d'un tout qui est l'organisme humain, c'est-à-dire un spécimen de l'espèce *Homo Sapiens*, qui fait lui-même partie de la biosphère terrestre. Celle-ci est constituée d'êtres vivants interdépendants, et est soumise aux lois de la physique (puisqu'elle est constituée de *plérôme*) et de la biologie, ainsi qu'à un certain degré de hasard. Le hasard est en partie nécessaire pour assurer la conservation et l'évolution des espèces (dans le sens d'une biodiversité plus résistante) et en partie inutile ou potentiellement nuisible.

Sens, méthode et limites de la connaissance

Puisque la *Psychologie des besoins* vise à fournir des connaissances sur la nature humaine, il me semble nécessaire de dire quelques mots sur la signification du terme "*connaissance*", sur les moyens d'acquérir des connaissances et sur les limites de la connaissance elle-même, c'est-à-dire sur ce que nous pouvons et ne pouvons pas savoir (et dans quelle mesure).

Pour définir et expliquer le sens de la *connaissance*, je pense qu'il n'y a pas de meilleur moyen que de recourir à la métaphore de la carte et du territoire. En effet, une carte exprime une certaine connaissance du territoire concerné, mais "la carte n'est pas le territoire" (expression inventée par Alfred Korzybski et citée à maintes reprises par Gregory Bateson et d'autres auteurs).

Nous ne devons jamais oublier que la connaissance, ou la "carte", d'une réalité ne concerne que certains aspects de celle-ci, qui présentent un intérêt particulier pour l'utilisateur (par exemple, une carte "physique" est différente d'une carte "politique"). En outre, une connaissance, comme une carte, peut être plus ou moins détaillée et complexe. Cependant, il est évident que la réalité est infiniment plus complexe que n'importe quelle carte ou description qui la représente.

Une connaissance peut être acquise par l'expérience directe d'un "territoire" (c'est le cas de ceux qui dessinent une carte à partir de rien), ou en copiant une carte préexistante dessinée par d'autres.

Dans une carte, il y a des dessins et des mots. Les dessins sont des images qui reproduisent des formes réelles plus ou moins fidèlement et avec plus ou moins de détails, tandis que les mots ont une signification définie dans un certain vocabulaire. Grâce aux mots, nous associons des points particuliers de la carte à des noms propres et des noms communs à des significations particulières, qui sont des *abstractions* d'objets et de caractéristiques réels.

Lorsque nous regardons une carte ou que nous nous en souvenons, nous "imaginons" le territoire qu'elle représente. Cependant, un dessin n'est pas la chose dessinée et un mot n'est pas la chose imaginée. Par conséquent, ce que nous connaissons n'est pas la chose que nous pensons connaître, mais une réduction et une transformation de celle-ci, à partir d'une perception directe ou d'un "récit" fourni par quelqu'un d'autre. Par conséquent, toute carte est subjective en ce sens qu'elle offre une représentation partielle et arbitraire d'une réalité et fournit des informations qui ne sont pas absolues, mais relatives à certains objectifs.

La connaissance d'une réalité est donc toujours subjective, car elle dépend du choix personnel des objets à représenter dans la "carte" et de leur finalité, c'est-à-dire de l'usage qui en est fait.

Si nous ne voulons pas continuer à utiliser inconsciemment et sans esprit critique des "cartes" de la réalité dessinées subjectivement par d'autres personnes (que nous ne connaissons souvent même pas), nous devrions commencer à nous poser des questions sur les cartes elles-mêmes, et éventuellement en dessiner consciemment de nouvelles qui répondent mieux aux objectifs et aux critères que nous avons nous-mêmes définis.

La question fondamentale est de savoir quels objets la carte doit représenter, et à quel niveau de détail, puisqu'une carte ne peut pas tout représenter.

Une fois choisis les types d'objets à représenter et leur niveau de détail, il faut décider comment qualifier les différents objets, c'est-à-dire quels noms (propres ou communs) associer à chacun d'eux, afin d'exprimer leur identité et leurs "propriétés" (c'est-à-dire leurs qualités, caractéristiques, fonctions, etc.

Après avoir représenté certains objets (constituant une certaine réalité) et associé chaque objet à certaines "propriétés", il est important d'indiquer sur la carte les "relations" entre les objets eux-mêmes, c'est-à-dire quel objet est relié à quel autre et comment ils interagissent, c'est-à-dire ce qu'ils échangent en termes d'information, d'énergie et/ou de substances.

Cette étape de la "connaissance" est très importante car, comme nous l'a enseigné Gregory Bateson, nous ne pouvons pas connaître les choses en elles-mêmes, mais seulement les relations qu'elles entretiennent entre elles. En fait, les "propriétés" d'un objet ne sont rien d'autre qu'une description de ses capacités et de la manière dont il interagit avec d'autres objets.

Une certaine "carte" d'une certaine "réalité" constitue un "contexte" dans lequel certains événements se produisent. Ceux-ci peuvent faire l'objet d'une connaissance dans la mesure où ils provoquent des "changements" dans le contexte lui-même.

En fait, si la métaphore de la carte et du territoire correspond à la connaissance de réalités "statiques", une autre métaphore est nécessaire pour rendre compte de la connaissance de réalités "dynamiques". À cette fin, je pense qu'il n'y a pas de meilleure métaphore que celle d'un ordinateur (c'est-à-dire un système cybernétique) qui se comporte selon un ensemble de "logiques" également appelées logiciels, programmes ou algorithmes.

Un système cybernétique se caractérise par une interface externe par laquelle les informations entrantes (entrées) et sortantes (sorties) sont échangées. La logique du système définit la manière dont le système lui-même doit réagir à certaines entrées, c'est-à-dire les sorties qu'il doit générer en fonction de certaines entrées. En ce sens, nous pouvons considérer les entrées comme des "causes" et les sorties comme des "effets".

Nous pouvons maintenant parler de deux types de connaissances :

- une connaissance "associative", qui vise à créer une carte d'une réalité, constituée d'associations (ou juxtapositions) spatiales et/ou temporelles entre des phénomènes ;
- une connaissance "causale", qui vise à établir des relations "logiques" de cause à effet entre les événements générés par les objets de la carte associative de référence.

De même qu'une "carte" ne représente qu'une infime partie d'une réalité associative, une logique (ou un "raisonnement") ne représente qu'une infime partie d'une réalité causale, c'est-à-dire l'une des infinies logiques qui déterminent le comportement des objets en jeu.

À cela s'ajoute le fait que toute entité (c'est-à-dire tout objet physique ou logique) fait partie d'une entité de niveau supérieur et est composée d'entités de niveau inférieur, de sorte que la connaissance d'une entité (à un certain niveau) nécessite la connaissance de l'entité (ou des entités) dont elle fait partie et des entités qui la composent. En ce sens, la connaissance

d'une entité nécessite sa "division" en entités de niveau inférieur. L'étymologie latine du terme "raison" (au sens de rationalité) est en effet équivalente à "division". On pourrait donc dire que pour comprendre quelque chose, il faut d'abord le diviser en parties que l'on recomposera ensuite en observant les relations entre elles.

Les connaissances présentées dans les chapitres suivants sont constituées de "cartes" et de "logiques" qui représentent les "objets" contenus dans l'esprit et les relations entre ces objets et les objets extérieurs.

Ces connaissances ne prétendent pas être complètes ou objectives. Elles sont en fait le résultat de mon choix de ce qui est le plus important à considérer pour les besoins de ce livre. Cependant, je suis conscient que je ne peux représenter qu'une petite partie de la réalité complexe de la nature en général et de la nature humaine en particulier.

Vie, information, cybernétique

Gregory Bateson nous a appris que la vie de tout être vivant, du protozoaire à l'homme, est basée sur l'information et son traitement, et définit l'information comme "toute différence qui fait une différence".

En tant que "différence", l'information est donc immatérielle. En effet, la différence entre un objet A et un objet B ne réside pas dans l'un ou l'autre, mais dans la comparaison "entre" les deux. En termes métaphysiques, si l'on entend par esprit quelque chose qui peut agir sur la matière sans être matériel, on peut dire que l'information est un "esprit".

Bien qu'immatérielle, toute information "nécessite" un support matériel (masse et/ou énergie) afin d'être transmise, stockée et traitée, de sorte qu'il ne peut y avoir d'information sans matière (organique ou inorganique) ou énergie pour la soutenir. En termes métaphysiques, on pourrait dire qu'aucun esprit ne peut exister en dehors d'une matière ou d'une énergie qui l'héberge ou le transporte.

Comme le mot lui-même le suggère, l'information "informe" (c'est-à-dire façonne) la vie, lui donne forme, l'instruit, en agissant sur sa matière organique selon certaines "logiques". C'est elle qui fait la différence entre un objet vivant et un objet non vivant. Dans ce qui suit, nous appellerons "organisme" un objet vivant composé d'organes (eux-mêmes composés d'organes inférieurs) régis par des lois biologiques et des logiques algorithmiques.

La fonction essentielle et vitale de l'information pour la vie, que nos ancêtres ne pouvaient pas connaître, est aujourd'hui évidente (et incontestable) dans le code génétique de chaque espèce vivante, qui est en fait composé d'informations inscrites sur des supports moléculaires (tels que l'ADN et l'ARN). Il n'est pas exclu non plus que l'on découvre à l'avenir qu'il existe également une "information" vitale au niveau subatomique.

Un organisme est un "tout" organisé composé de parties organisées, que nous appelons "organes". Ceux-ci se comportent selon une certaine logique inscrite dans le code génétique. Certains de ces organes (comme certaines parties du cerveau) sont également capables d'apprendre, c'est-à-dire de développer des codes de comportement grâce à l'expérience. Par comportement d'un organe, j'entends la logique selon laquelle il génère certaines entrées (informations, énergies et substances) à partir de certains autres organes, objets ou états environnementaux, et génère certaines sorties vers certains autres organes ou objets.

Le comportement global d'un organisme et celui de ses organes peuvent être aléatoires s'ils ne suivent aucune logique, ou "logiques" s'ils suivent une certaine logique. Dans la nature, le comportement des êtres vivants et de leurs organes est normalement presque entièrement régi par la logique, mais avec un certain degré d'aléatoire. Cela permet d'assurer la biodiversité, car cela favorise la survie des gènes.

Par exemple, dans la reproduction sexuée, l'embryon hérite de ses gènes parentaux pour moitié du père et pour moitié de la mère, mais l'origine de chaque gène de l'un ou l'autre parent est totalement aléatoire, de même que le sexe de l'embryon lui-même. Le caractère aléatoire du mélange de gènes produit des embryons qui sont toujours différents de leurs parents, de sorte que certaines combinaisons sont mieux adaptées à l'environnement, d'autres moins. Celles qui sont les mieux adaptées sont favorisées par la sélection naturelle,

ce qui augmente les chances de préservation de l'espèce et permet à l'espèce elle-même d'évoluer positivement dans le sens d'un meilleur équipement biologique.

Selon l'enseignement de Gregory Bateson, tout organisme (c'est-à-dire tout objet vivant) peut être considéré comme un système cybernétique, c'est-à-dire un ensemble organisé composé d'éléments matériels (hardware) et d'éléments immatériels (software, c'est-à-dire information). Tout système cybernétique "vivant" interagit avec des objets extérieurs (vivants ou non) en s'autogérant selon certains algorithmes.

L'information qui constitue le logiciel d'un système cybernétique (vivant ou non) se divise en "données" et en "instructions". Les données sont analysées et traitées par le système selon les instructions de son logiciel.

Le logiciel d'un système vivant est en partie hérité de ses prédécesseurs (sous forme de code génétique) et en partie "appris" par les propres expériences interactives du système.

L'idée que tout être vivant, et les humains en particulier, fonctionnent comme un système cybernétique (comme un ordinateur ordinaire) est encore inacceptable pour la plupart des gens aujourd'hui. L'objection la plus courante à cette idée est que nous sommes "beaucoup plus" qu'un ordinateur et très différents de lui, notamment parce que nous sommes dotés d'une conscience, de sentiments et d'un libre arbitre, alors que l'ordinateur est une machine sans conscience ni sentiments, qui se contente d'exécuter les ordres de son programmeur.

Une autre objection est que le comportement d'un être humain n'est pas aussi rigide que celui d'un ordinateur, mais plus ou moins aléatoire, non prédéfini, précisément comme conséquence du libre arbitre.

À ces objections, je réponds que s'il existe des différences entre un ordinateur et un être humain, celles-ci ne concernent pas les principes généraux d'un système cybernétique, mais plutôt des aspects collatéraux, tels que les suivants.

- Le matériel d'un ordinateur est généralement constitué de matériaux inorganiques, "durs" et fixes, tandis que celui d'un être vivant est constitué de matériaux organiques, "flexibles", capables de croître et destinés à se décomposer après la mort (et en partie avant).
- Le logiciel d'un être vivant est énormément plus complexe que celui d'un ordinateur et n'est que très peu déchiffrable par l'homme.
- Le logiciel d'un ordinateur n'est généralement modifié que par un programmeur externe, alors qu'un organisme a la capacité de s'auto-programmer ; cependant, il est déjà possible de construire des ordinateurs capables de modifier leurs programmes de manière autonome.
- Il ne semble pas qu'un ordinateur puisse être doté de conscience et de sentiments, mais c'est probablement le cas de nombreuses autres espèces vivantes. En effet, on peut raisonnablement supposer que la conscience et les sentiments ont "émergé" au cours de l'évolution à la suite de mutations génétiques, et on ne peut pas non plus ex-

clure que, dans un avenir plus ou moins lointain, un ordinateur acquière une conscience et des sentiments, car ces phénomènes sont encore mystérieux, même pour les neuroscientifiques.

S'il est raisonnable d'admettre qu'un être humain a quelque chose de plus qu'un ordinateur ordinaire, je pense aussi qu'il est raisonnable d'affirmer qu'un être humain fonctionne et se comporte comme un ordinateur, c'est-à-dire comme un système cybernétique (à la fois dans son ensemble et au niveau de ses organes, jusqu'à ses cellules).

Je ne peux pas prouver par des arguments scientifiques ce que j'ai énoncé, mais je vais tenter de le faire conceptuellement en me basant sur l'idée de la "logique du comportement".

Le comportement d'un système vivant ou non vivant peut théoriquement être totalement aléatoire, totalement algorithmique ou hybride (c'est-à-dire partiellement algorithmique et partiellement aléatoire). Je pense que le comportement humain est hybride, c'est-à-dire presque entièrement algorithmique, mais avec des choix aléatoires prédits par l'algorithme lui-même. En effet, un programme informatique peut prédire des choix aléatoires, comme c'est le cas, par exemple, dans le logiciel qui régit les machines à sous, qui sont aujourd'hui entièrement numériques.

La partie non aléatoire du comportement humain, n'étant pas aléatoire, est par définition soumise à certains critères, c'est-à-dire à certaines logiques telles que : "si X arrive, fais Y, sinon fais Z". Les logiques par lesquelles nous choisissons (consciemment ou inconsciemment) sont prédéfinies, c'est-à-dire programmées. Quelqu'un pourrait objecter qu'un être humain peut "improviser" une nouvelle logique de comportement au moment même où il doit faire un choix. À cette objection, je réponds que la nouvelle logique sera soit "conçue" au hasard (auquel cas elle relèverait de la composante aléatoire du comportement), soit conçue selon une autre logique prédéfinie de niveau supérieur. En fait, l'homme dessine continuellement des logiques, ou des stratégies, pour atteindre ses objectifs, sur la base de logiques prédéfinies de niveau supérieur, ou de principes directeurs. En d'autres termes, une logique peut générer des logiques de niveau inférieur.

Le comportement global d'un être humain est donc déterminé par un très grand nombre de logiques dans ses différents organes (et pas seulement dans le cerveau), chacune d'entre elles contribuant à orienter la personne dans une certaine direction, parfois en conflit avec ce qui est dicté par d'autres logiques. De même qu'en physique, la force appliquée à un objet est la résultante (c'est-à-dire la combinaison) de toutes les forces qui lui sont appliquées dans toutes les directions possibles, de même les choix d'une personne sont l'effet de la combinaison de toutes les logiques (conscientes et inconscientes) qui interviennent à un moment donné.

Esprit, écologie, société

Gregory Bateson, dans son livre "Mind and Nature", définit l'"esprit" comme une entité qui répond aux critères suivants (les parties en italique sont mes commentaires) :

1. **Il s'agit d'un agrégat de parties ou de composants en interaction.**
2. **L'interaction entre les parties de l'esprit est déclenchée par des "différences"** (*c'est-à-dire des informations*) ; il s'agit de phénomènes intangibles qui ne peuvent être localisés dans l'espace ou le temps. La "différence" concerne l'entropie et la néguentropie plutôt que l'énergie. *En effet, plus l'entropie d'un contexte est grande, plus il faut d'informations pour le décrire.*
3. **Le processus mental nécessite une énergie collatérale.**
4. **Le processus mental nécessite des chaînes de détermination circulaires (voire plus complexes).** *Cela signifie qu'un esprit prend en compte les effets de son comportement pour déterminer son comportement ultérieur.*
5. **Dans le processus mental, les effets des différences doivent être considérés comme des transformations (c'est-à-dire des versions encodées) des événements qui les ont précédés.** Les règles de ces transformations doivent être comparativement stables (*c'est-à-dire plus stables que le contenu*) mais sont elles-mêmes sujettes à transformation. *Les différences (c'est-à-dire les informations) qu'un esprit perçoit (et sur la base desquelles il agit) ne coïncident pas avec les faits qui les ont provoquées, mais sont le résultat de transformations et de codifications effectuées automatiquement par les organes impliqués dans la perception.*
6. **La description et la classification de ces processus de transformation révèlent une hiérarchie de types logiques immanents aux phénomènes.** *Les types logiques sont des méta-informations, c'est-à-dire des informations qui servent à décoder, interpréter, classer et contextualiser d'autres informations, c'est-à-dire à permettre la compréhension.*

Les considérations suivantes découlent de ces critères :

- l'esprit n'appartient pas nécessairement à un être vivant (en fait, même les ordinateurs ont un esprit) ;
- un esprit n'a pas besoin d'une conscience ;
- l'esprit ne réside pas nécessairement dans un seul organisme, mais peut être réparti sur plusieurs organismes ;
- un esprit peut être constitué par l'organisation et la coopération de plusieurs esprits.

Pour ces raisons, nous pouvons supposer, entre autres, que chaque cellule d'un organisme possède un esprit et que l'esprit humain (entendu comme un esprit conscient) émerge de l'interaction de divers esprits inconscients répartis dans le cerveau et le reste du corps.

Bateson affirme en outre que ce que nous appelons la pensée, l'évolution, l'écologie, la vie, l'apprentissage et d'autres phénomènes similaires ne se produisent que dans des systèmes qui répondent aux critères susmentionnés, c'est-à-dire au sein ou à la suite d'"esprits".

Dans le chapitre précédent, nous avons indiqué qu'un être vivant est un système cybernétique. Nous pouvons donc considérer l'esprit comme le "logiciel" d'un tel système.

En outre, étant donné que tout être vivant a besoin d'interagir avec d'autres êtres vivants pour vivre, nous pouvons considérer la biosphère comme une "écologie des esprits" (terme inventé par Gregory Bateson) et supposer que la fonction essentielle d'un esprit est précisément de "gérer" les interactions entre son corps hôte et les corps extérieurs, ainsi que les interactions entre ses organes internes.

On pourrait logiquement diviser l'esprit humain en deux sections : une section "sociale" et une section "non sociale". La première est "chargée" de gérer les relations et les interactions sociales, c'est-à-dire de fournir les logiques (conscientes et inconscientes) du comportement social sur la base desquelles nous savons et décidons ce qu'il faut faire et ne pas faire, dire et ne pas dire, croire et ne pas croire à l'égard de nos semblables. La seconde traite de la gestion des relations et des interactions dans lesquelles d'autres êtres humains ne sont pas impliqués. Il est évident que l'esprit social est de loin le plus intéressant et le plus problématique, surtout depuis que l'Homo Sapiens a inventé (ou découvert) le langage et la culture. Non pas que l'esprit "non social" soit simple, mais il est presque entièrement automatique et instinctif, et ne suscite aucune inquiétude, du moins jusqu'à ce qu'il devienne l'objet de prescriptions sociales, d'une maladie ou d'un dysfonctionnement.

C'est pourquoi, lorsque nous parlons d'esprit et de psychologie, nous nous référons normalement à la partie sociale de l'esprit, c'est-à-dire à ce qui implique directement ou indirectement d'autres personnes.

Pour George Herbert Mead, l'esprit est un dispositif social, qui se développe à travers les interactions sociales et sert à les gérer. À cette fin, l'entité que Mead appelle l'"Autre généralisé" joue un rôle fondamental car elle représente l'ensemble des rôles sociaux possibles appris par un sujet à travers les interactions avec les autres. On peut donc dire que l'Autre généralisé représente la société.

Étant donné l'interdépendance des êtres humains, c'est-à-dire le fait que chacun a besoin des autres pour survivre et satisfaire ses besoins, on peut dire que l'objectif principal de l'esprit est de gérer les relations entre le sujet et les autres afin de satisfaire ses propres besoins et ceux des autres.

Il est bon de réfléchir à la relation entre l'individu et la société en la considérant comme la relation entre l'esprit d'un certain individu et l'idée de société qui s'est construite dans son esprit à partir de ses expériences sociales.

Ce que nous appelons "société" est en fait une construction mentale à laquelle nous avons tendance à attribuer des caractéristiques comme s'il s'agissait d'un organisme homogène doté d'une autonomie et d'une personnalité propres. Je doute que la société ou toute société, même organisée, puisse être considérée comme un organisme homogène et intégré, et je la vois plutôt comme un ensemble d'êtres humains liés par des relations plus ou moins

stables et codifiées.

À cet égard, il est important de considérer la circularité de la relation entre l'individu et la société, c'est-à-dire le fait qu'une société est "formée" par ses membres, dont l'esprit est "formé" par la société dans laquelle ils grandissent et vivent. En d'autres termes, la société "forme" ses membres, mais ceux-ci peuvent (du moins en théorie) "réformer" la société qui les a formés (à condition qu'ils soient d'abord capables de se réformer eux-mêmes).

En résumé, nous pouvons considérer la société comme une écologie d'esprits humains dont la fonction, comme pour toute écologie, devrait être de satisfaire les besoins des parties en interaction.

Structure logique de l'esprit

Conformément à ce qui a été dit dans les chapitres précédents, nous pouvons supposer que l'esprit humain est un système qui fait partie d'un système de niveau supérieur, et qu'il est à son tour composé de parties, ou de systèmes de niveau inférieur. Pour connaître et comprendre l'esprit, il est donc nécessaire de l'analyser :

- le système auquel il appartient
- avec quelles autres parties de ce système (et comment) il interagit
- les parties qui le composent
- en tant que tels, interagissent les uns avec les autres.

Il s'agit d'une approche "systémique" de la connaissance de l'esprit, applicable à toute autre entité.

Comme nous ne pouvons pas (encore) observer la structure de l'esprit de manière directe, nous ne pouvons qu'émettre des hypothèses à son sujet à partir de l'étude du comportement humain, de l'introspection et des résultats de la recherche neurobiologique. Cette procédure est analogue à ce que l'on appelle la "rétro-ingénierie" des informaticiens qui, ayant perdu le code source d'un certain logiciel, tentent de le reconstituer en le déduisant du comportement externe de l'ordinateur hôte et en examinant le code binaire actif dans sa mémoire.

Cela dit, nous pouvons raisonnablement supposer que le système de niveau supérieur auquel appartient l'esprit est ce que nous appelons de divers noms, notamment "personne", "individu", "organisme", "corps", etc.

Le terme "individu" signifie étymologiquement "non divisible". Or, nous savons aujourd'hui qu'il est en réalité "divisé" en plusieurs parties, même si celles-ci ne peuvent être enlevées sans entraîner la mort ou de graves dysfonctionnements de l'individu lui-même. Comme nous l'enseigne Antonio Damasio, la division cartésienne de la personne en corps et esprit est donc erronée. En effet, l'esprit fait partie du corps qui l'abrite, outre le fait qu'il ne peut être circonscrit ou localisé en un point précis de celui-ci. Il faut également rappeler que l'information (entité immatérielle) ne peut exister sans quelque chose de matériel pour la supporter ou la transporter, de sorte qu'un esprit (qui est un processeur d'information) ne peut exister sans un corps pour le supporter.

Comme nous l'avons déjà dit dans un chapitre précédent, pour comprendre quelque chose, il faut d'abord le diviser en parties (logiques ou physiques), puis les rassembler mentalement en observant les relations qui les lient.

Après avoir montré que diviser la "personne" en corps et esprit, c'est-à-dire en une partie physique et une partie mentale, n'a pas de sens (en effet, les cellules ont aussi un esprit), la première division significative d'une "personne" (c'est-à-dire d'un corps humain) est, à mon avis, celle entre le "moi" conscient et le reste du corps, que l'on peut donc appeler "corps inconscient".

Par "moi conscient" ou "conscience", j'entends cette entité mystérieuse qui nous fait prendre conscience de nous-mêmes, d'exister, de ressentir, de faire des choix et d'exprimer des volontés.

Après avoir défini le moi conscient, le corps inconscient se définit par soustraction, à savoir :

corps inconscient = corps total - moi conscient

Le Moi conscient a la capacité (réelle ou illusoire, comme nous le verrons dans le chapitre sur le libre arbitre) de commander les muscles volontaires du corps qui l'abrite, bien que ces mêmes muscles volontaires puissent également être commandés par des automatismes dont le sujet n'a pas conscience.

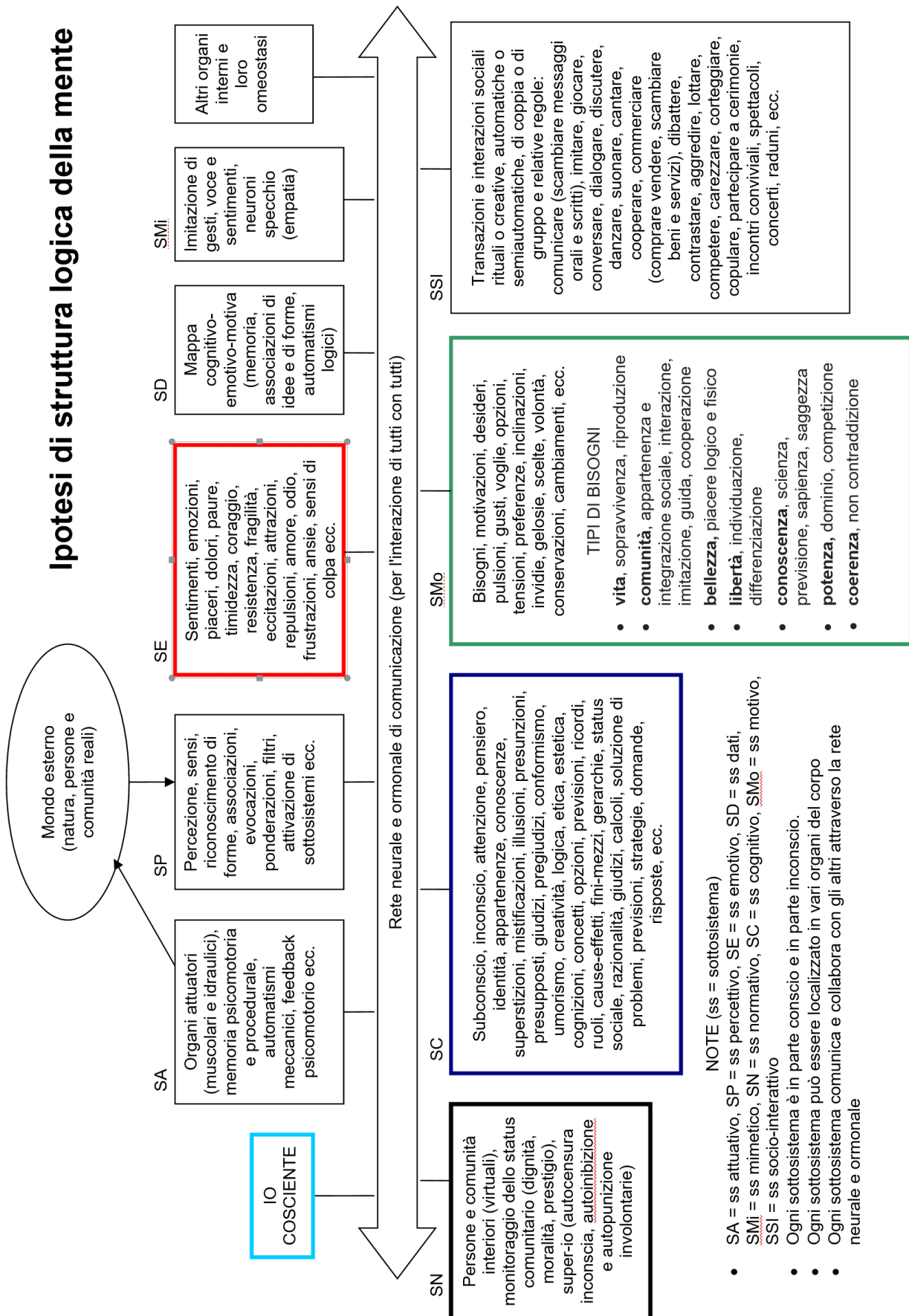
On peut donc dire que le corps inconscient est constitué d'un grand nombre (de l'ordre de milliards et plus) de sous-systèmes cybernétiques de différents niveaux qui sont complètement automatiques et ne sont pas soumis à la volonté du moi conscient, à quelques exceptions près.

Nous pouvons également supposer que les sous-systèmes qui composent le corps inconscient interagissent selon certaines logiques (déterminées génétiquement ou apprises interactivement) conçues pour maintenir l'organisme en vie et assurer la reproduction de son espèce.

Nous pouvons supposer que l'interaction entre les sous-systèmes du corps inconscient se fait par l'intermédiaire du système nerveux (que nous pouvons considérer comme l'*internet* du corps), du système hormonal, et peut-être d'autres manières que la science n'a pas encore identifiées.

La figure suivante représente de manière simplifiée (mais pas trop réductrice) les parties en lesquelles l'esprit peut être divisé et les interactions complexes entre les automatismes du corps inconscient que nous pouvons supposer. Ceux-ci sont regroupés en une série de sous-systèmes hypothétiques, qui communiquent et interagissent entre eux à travers le réseau neuronal et hormonal.

Ipotesi di struttura logica della mente



Le "réseau neuronal et hormonal" est représenté par une flèche à deux têtes, symbole utilisé en informatique pour représenter un "bus", c'est-à-dire un dispositif électronique qui permet à tous les composants qui y sont connectés d'échanger des données entre eux, évitant ainsi la nécessité de connexions physiques directes entre les composants. En effet, grâce au "bus", chaque composant n'utilise qu'un seul connecteur au lieu d'un pour chaque autre composant avec lequel il interagit.

J'ai indiqué par un cadre coloré les sous-systèmes que je considère comme les plus importants d'un point de vue psychologique.

Le moi conscient est le seul sous-système doté d'une conscience et (peut-être) d'un libre arbitre. Tous les autres sont inconscients. Cependant, le moi conscient échange des informations avec d'autres sous-systèmes de sorte que, par exemple, il est capable d'éprouver des sentiments (apport du sous-système émotionnel), des pulsions (apport du sous-système de la raison), des inhibitions et des restrictions (apport du sous-système normatif), de penser des notions (apport du sous-système cognitif), de reconnaître des situations et des objets présents (apport du sous-système perceptif) et de donner des ordres aux muscles volontaires (apport du sous-système d'actionnement).

Les fonctions des différents sous-systèmes, mentionnées dans les encadrés correspondants, ainsi que leurs interconnexions, seront analysées dans les chapitres suivants.

Subjectivité et conscience (awareness)

Par "sujet", on entend normalement celui qui agit, qui accomplit une action, tandis que par "objet", on entend celui qui subit l'action d'autrui, c'est-à-dire celui qui en est affecté. Curieusement, nous utilisons également le mot "sujet" dans le sens inverse (c'est-à-dire passif) pour désigner celui qui est "soumis" à une autorité, c'est-à-dire qui est assujéti ou qui subit l'action d'un autre. Mais même dans ce cas, nous pouvons comprendre le sujet passif comme le sujet actif de l'action d'obéir, de suivre, de respecter l'autorité.

Lorsqu'on parle des êtres humains et de leur comportement, on a tendance à considérer chaque personne comme un "sujet" (de ses propres actions et perceptions actives et passives), comme si la personne était un tout indivisible qui décide de temps à autre des actions à accomplir et des choses à percevoir. En fait, celui qui dit "je" s'entend normalement comme le sujet de ses propres actions, de sa propre existence ("j'existe") et de sa conscience ("je sais que...", je suis conscient que..., je sens que... etc.) On peut donc dire que la subjectivité (c'est-à-dire le fait d'être le sujet de ses propres actions et perceptions) coïncide avec ce que nous appelons le "je" de la personne. Il en va de même pour les autres pronoms personnels : "tu", "il", "elle", "nous", "vous", "ils", etc. En fait, nous utilisons tous ces pronoms pour désigner certaines personnes comme des "sujets" indivisibles.

Cependant, à y regarder de plus près, les choses ne sont pas ce qu'elles semblent être. Car, tout d'abord, il n'est pas vrai que la personne, ou l'individu, soit indivisible (comme le laisserait entendre le terme "individu"). La personne est en fait un ensemble de parties en interaction, dont la plupart sont exclues des décisions concernant ce qu'il faut faire et comment le faire. Par exemple, mes pieds ou mes reins n'interviennent pas (normalement) dans les décisions relatives à mon comportement social.

Si toutes les parties de mon corps ne sont pas le "sujet" de mes actions, de mes perceptions, de mes pensées, de mes sentiments, de ma conscience et de ma volonté, quelles sont les parties qui le sont ? Telle est la question.

Sigmund Freud a été l'un des premiers savants à aborder ce problème de manière rationnelle, ce qui l'a amené à subdiviser l'esprit en trois entités : l'ego (compris comme le moi conscient, c'est-à-dire le siège de la conscience), le moi (compris comme l'ensemble des mécanismes et des automatismes biologiques) et le surmoi (compris comme une série d'automatismes d'origine culturelle qui exercent une pression sur l'ego dans un sens normatif, prescriptif et inhibiteur). La citation de Freud "le moi n'est pas maître dans sa propre maison" doit être comprise dans ce sens. Dans ce qui suit, le "je", en tant que composante de l'esprit, désigne le "moi conscient".

Le grand mérite de Freud (indépendamment de la validité de sa théorie psychanalytique) est de nous avoir appris que l'esprit n'est pas quelque chose d'unitaire, d'intégré, de conscient et de cohérent, mais un ensemble d'"agents" plus ou moins en accord les uns avec les autres, dont un seul, le "je" (entendu comme le moi conscient), est conscient de lui-même et du reste du monde, tandis que tous les autres agissent de manière autonome et indépendante du "je", voire exercent une autorité sur lui. En d'autres termes, Freud a "formalisé" l'existence de l'inconscient (déjà pressentie par des philosophes comme Schopenhauer et Nietzsche et des écrivains comme Dostoïevski), en lui at-

tribuant un certain nombre de propriétés et de fonctions, qui impliquent un certain "pouvoir" sur le "moi" conscient.

Aujourd'hui, l'existence de l'inconscient est généralement admise, même dans le domaine religieux, mais avec des connotations différentes, plus ou moins étendues. Par conséquent, on peut dire que le "je" ne coïncide pas avec l'ensemble de la personne ou de l'esprit, mais qu'il n'en constitue "qu'une partie". Il s'ensuit qu'il existe des relations entre le "je" conscient et le reste de l'esprit (c'est-à-dire le corps), où le "je" n'occupe pas une position hiérarchique particulière.

Le moi conscient se distingue du reste du corps, tout d'abord, par sa conscience. En effet, par définition, il est la seule composante consciente du corps. Cette affirmation n'exclut pas la possibilité qu'il existe d'autres parties du corps humain dotées d'une conscience, mais si tel était le cas, il s'agirait de consciences qui ne communiquent pas avec la conscience "centrale", c'est-à-dire celle du "moi", la seule dont nous sommes conscients jusqu'à preuve du contraire.

La conscience du moi peut être divisée en trois parties qui sont intimement liées dans le sens où chacune dépend des deux autres :

- la connaissance (ou partie cognitive)
- le sentiment (ou la partie émotionnelle)
- la volonté (ou la partie motivante)

Si l'une des parties de cette triade manquait, les deux autres ne pourraient pas exister. En effet, sans la partie cognitive, c'est-à-dire sans la possibilité de connaître quoi que ce soit, les sentiments et la volonté ne pourraient être associés à aucun objet ou concept, et seraient donc "inutiles" et dépourvus de sens d'un point de vue biologique. Si la partie émotionnelle était absente, la volonté et la connaissance ne pourraient être associées à aucun objet ou concept, puisque rien n'aurait de "valeur", et seraient donc inutilisables et dépourvues de sens d'un point de vue biologique. Si la partie motivationnelle manquait, les deux autres seraient inutilisables car la personne ne serait pas capable de vouloir ou de désirer quoi que ce soit, pas même de continuer à vivre.

On pourrait soutenir qu'il existe des êtres vivants non dotés de conscience mais capables de "savoir", "sentir" et "vouloir", mais il s'agirait d'une connaissance, de sentiments et d'une volonté inconscients qui, en tant que tels, ne feraient pas partie d'un "moi conscient" et ne seraient pas connus de lui.

La triade de la conscience, c'est-à-dire le moi conscient, est un mystère pour moi, tant sur le plan scientifique que philosophique. Un mystère en ce sens que nous ne pouvons ni la voir, ni la toucher, ni la mesurer, et que nous ne savons pas non plus comment elle est née. Il s'agit en fait d'une tautologie en ce sens qu'elle ne peut être expliquée autrement que de manière autoréférentielle.

Bien que la triade soit un objet mystérieux, c'est la seule chose dont l'existence et l'importance sont certaines. Tout le reste est en effet incertain, discutable, hypothétique dans la mesure où il est connu et perçu à travers la triade elle-même, que nous ne connaissons qu'à travers ses effets et certaines de ses relations avec le reste du corps.

En effet, nous savons qu'une personne peut perdre conscience (par exemple à la suite d'un traumatisme physique ou psychique) puis la retrouver, et nous savons que certaines perceptions ou pensées peuvent évoquer une connaissance ou un souvenir, susciter un sentiment et activer une volonté ou un désir. Nous savons également que la connaissance, le sentiment et la volonté s'activent réciproquement, c'est-à-dire que chacun influence les deux autres, qu'ils dépendent de l'état du reste du corps, qu'ils meurent lorsque le corps meurt et que, d'autre part, le corps meurt ou continue à vivre dans un état végétatif s'il perd définitivement conscience.

Nous pouvons donc spéculer sur les relations entre les composantes de la triade et entre celles-ci et le reste du corps.

Les éléments les plus importants que nous connaissons à cet égard sont les suivants :

- Les sentiments s'étendent sur un continuum entre le plaisir maximal et la douleur maximale, à la fois physique et "mentale" ;
- la volonté tend vers un maximum de plaisir et un minimum de douleur, tant ici et maintenant que dans un avenir indéfini ;
- la connaissance permet de développer des logiques (c'est-à-dire des stratégies et des tactiques) pour obtenir un maximum de plaisir et un minimum de douleur ;
- il y a des choses particulières qui causent du plaisir et des choses particulières qui causent de la douleur ;
- certaines douleurs sont associées à des situations potentiellement mortelles, et certains plaisirs sont associés à la préservation de la vie et à sa reproduction.

D'après ce qui précède, nous pouvons supposer que la triade connaissance-sentiment-volonté est la plus "évoluée" (d'un point de vue évolutionniste), c'est-à-dire l'outil le plus récent et le plus sophistiqué grâce auquel l'espèce humaine assure sa préservation et sa reproduction, c'est-à-dire qu'elle satisfait ses besoins vitaux. Nous supposons en effet que la conscience a "émergé" (nous ne savons pas si c'est graduellement ou soudainement) au cours de l'évolution.

Dans les chapitres suivants, nous examinerons la manière dont les éléments de la triade interviennent dans la satisfaction des besoins de l'homme.

Inconscient

Comme indiqué dans le chapitre précédent, j'entends par "inconscient" l'ensemble de la personne (c'est-à-dire sa partie matérielle et immatérielle) moins sa partie consciente, c'est-à-dire moins le moi conscient.

Cette définition ne coïncide que très peu avec la définition psychanalytique, qui définit l'inconscient comme un réservoir d'informations qui sont supprimées parce qu'elles entrent en conflit avec les principes moraux du sujet.

En effet, Freud, dans sa première topique du psychisme, divise celui-ci en trois zones : le conscient, le subconscient et l'inconscient, où le subconscient, contrairement à l'inconscient, contient des informations qui peuvent sans difficulté devenir conscientes car elles n'ont pas de connotations moralement répréhensibles.

Je considère que la distinction entre inconscient et subconscient est inutile et trompeuse. Inutile parce qu'elle ne nous aide pas à rendre conscient ce qui est inconscient, et trompeuse parce qu'elle peut nous amener à rechercher des connotations et des aspects moraux dans des situations problématiques sans rapport avec les questions éthiques. En d'autres termes, je pense que la difficulté à prendre conscience de certains faits n'est pas nécessairement due à des aspects éthiques ou moraux.

Conformément à la pensée de Samuel Butler reprise par Tiziano Possamai dans son essai "Inconscient et répétition", je ne fais pas de distinction entre le subconscient et l'inconscient, et j'inclus dans le concept d'inconscient tout mécanisme, automatisme, logique ou algorithme présent et agissant dans n'importe quelle partie du corps, dont le sujet n'est pas conscient pour quelque raison que ce soit (éthique ou autre), même si le sujet lui-même est influencé ou gouverné par ces mécanismes et algorithmes.

Par exemple, l'inconscient comprend des automatismes tels que jouer d'un instrument de musique ou conduire une voiture. En effet, après un certain nombre de répétitions, certaines séquences de gestes deviennent automatiques en ce sens qu'elles sont exécutées par le sujet sans qu'il ait besoin de *se souvenir des* étapes qui les composent. En effet, il suffit que le sujet décide de mettre en œuvre une certaine procédure pour que celle-ci soit exécutée comme si c'était une autre personne ou un robot qui le faisait.

Lorsque je pense, "je" (au sens du moi conscient) ne choisis pas les pensées individuelles, c'est-à-dire les concepts individuels, les mots individuels qui se succèdent dans ma conscience, mais ce sont des automatismes inconscients activés par des décisions, c'est-à-dire la logique, à un niveau supérieur qui le font.

Le comportement d'un être vivant est en effet structuré en niveaux comme dans une pyramide organisationnelle humaine, où, à partir des niveaux de commandement les plus élevés, des directives sont émises sous une forme de plus en plus détaillée à mesure que l'on descend dans la hiérarchie.

Prenons un autre exemple. Imaginons que, face à un danger, une personne décide de fuir.

Au sommet de la pyramide de la "volonté", un agent donne l'ordre de "fuir". Mais la personne qui donne l'ordre ne l'exécute pas. Au niveau hiérarchique immédiatement inférieur, "quelqu'un" ou "quelque chose", c'est-à-dire un certain agent mental, en obéissant à l'ordre, décide dans quelle direction fuir et par quel moyen (à pied ou à l'aide d'un véhicule). Au niveau hiérarchique

inférieur, si la décision est de fuir à pied dans une certaine direction, "quelqu'un" ordonne de bouger les jambes de manière à les éloigner du lieu de danger ; au niveau hiérarchique inférieur, "quelqu'un" ordonne de contracter et de relâcher les muscles des jambes de manière à obtenir l'effet désiré. Toute la chaîne de commandement est inconsciente, à l'exception (peut-être) du niveau hiérarchique le plus élevé, qui n'est capable de rien d'autre que de donner des ordres à des entités capables de les exécuter.

Quant à l'inconscient "psychanalytique", il est inclus dans ma conception générale de l'inconscient comme un cas particulier d'automatismes inconscients. En effet, les pulsions du moi et les prescriptions du surmoi sont à considérer comme des agents mentaux qui interviennent dans la "chaîne de commandement" mentionnée ci-dessus, dans des positions plus ou moins hiérarchisées et avec plus ou moins d'intensité et potentiellement en conflit avec d'autres agents. Sur le concept d'"agent mental", voir le chapitre qui lui est consacré.

Besoins, désirs, motivations

Vie, gènes et besoins

Comme mentionné dans l'introduction, je considère que les besoins (et la dynamique de leur satisfaction) sont essentiels à la génération et au maintien de la vie des organismes et de leurs espèces.

En effet, comme l'enseigne Richard Dawkins, à la base du comportement de tout être vivant se trouve le *besoin* de ses gènes de se reproduire en utilisant les moyens et les stratégies qu'ils ont développés au cours de l'évolution et qui sont encodés dans l'ADN de l'espèce qui les porte. En ce sens, les organismes peuvent être considérés comme des *répliqueurs de gènes* et chaque espèce comme une stratégie de reproduction particulière.

En partant du besoin fondamental des gènes de se reproduire, je suppose que les différents *besoins* des organismes et de leurs organes *sont apparus au cours de* l'évolution, c'est-à-dire les mécanismes qui poussent l'organisme (et le moi conscient chez l'homme) à se procurer, en cas de besoin, ce qui est *nécessaire* pour assurer sa survie en tant qu'individu et la préservation de son espèce.

Le "quand c'est nécessaire" est déterminé par des mécanismes *homéostatiques* qui, chez les animaux supérieurs, sont liés au plaisir et à la douleur sous leurs diverses formes, comme l'enseigne Antonio Damasio.

Les mécanismes homéostatiques et les besoins auxquels ils sont liés servent à gérer la préservation de l'organe concerné ou de l'organisme tout entier par le biais de changements internes ou externes appropriés. En effet, tout organe, pour fonctionner, *a besoin de* se trouver dans un certain état biochimique entre deux *quantités seuils*, en deçà et au-delà desquelles il cesse de fonctionner correctement ou meurt. Lorsque l'état de l'organe s'approche de l'une des quantités limites, des processus sont activés pour ramener l'état de l'organe à la position optimale, c'est-à-dire à la position médiane entre les deux limites.

Ces processus peuvent *nécessiter une* certaine collaboration avec d'autres organes et donner lieu à des changements dans le comportement de l'organisme de manière à favoriser le retour à un état *sain de l'organe* qui a nécessité une intervention pour rétablir son état optimal.

En ce sens, l'esprit, poussé par des demandes générées par certains organes, peut être l'instrument par lequel des actions sont décidées et mises en œuvre pour satisfaire ces demandes. L'exemple le plus banal de ces mécanismes est celui de la faim, qui pousse l'esprit à trouver une solution pour procurer de la nourriture au corps, solution qui peut nécessiter une action, c'est-à-dire un changement temporaire ou permanent, dans le comportement de la personne. Il arrive donc que le corps *doive* changer quelque chose pour se préserver. En d'autres termes, un besoin nécessite toujours un changement plus ou moins important, ne serait-ce que pour ramener l'organisme à un état antérieur.

J'appelle **besoins primaires** les mécanismes homéostatiques génétiquement déterminés, et **besoins secondaires** ceux qui se développent au cours de la vie d'un organisme comme moyens ou stratégies pour satisfaire les besoins primaires.

Tous les besoins (primaires et secondaires) sont fonctionnellement *ordonnés en ce sens* que chaque besoin a pour tâche de satisfaire un ou plusieurs besoins d'ordre supérieur et est à son tour satisfait par la satisfaction d'un ou plusieurs besoins subordonnés. En d'autres termes, chaque besoin n'est pas une fin en soi, mais sert d'autres besoins et est servi par d'autres besoins, dans un réseau fonctionnel qui se développe à partir du besoin primordial de toute forme vivante, qui est celui de ses gènes, de se reproduire.

Terminologie et classification des besoins et de leurs dérivés

Le terme *besoin*, dans l'usage courant, peut avoir diverses significations plus ou moins larges et presque toujours liées à des situations d'inconfort ou de manque dont la personne est plus ou moins consciente. Par ailleurs, la notion de besoin est souvent opposée à celle de désir. Moins utilisées mais toujours pertinentes, les notions de motivation, de besoin, de pulsion, de désir, d'attraction, de passion, d'intérêt, d'instinct, de volonté, etc.

Dans ma conception, le besoin représente un *manque* qui, s'il n'est pas satisfait (ou comblé), entraîne le dysfonctionnement, la maladie ou la mort d'un organe ou d'un organisme entier (entendu comme un système organique). En ce sens, le *besoin* est la demande d'un certain changement d'état ou l'acquisition d'éléments (matériels ou immatériels) qui peuvent provoquer le changement dont on *a besoin*.

Si la demande de changement implique l'obtention de quelque chose, on parle alors de *besoin positif*, de besoin d'obtenir ou de besoin *tout court*. Si, en revanche, la demande implique l'élimination, la suppression ou l'évitement de quelque chose, on parle de besoin *négatif*, de besoin d'évitement ou de *rejet*.

Dans ce qui suit, j'utiliserai les expressions opposées **besoin** et **rejet** pour désigner respectivement le besoin d'obtenir et le besoin d'éviter. Toutefois, en l'absence de précision, le terme besoin *tout court* englobe dans ce qui suit à la fois les besoins d'obtention et d'évitement.

En ce qui concerne le concept de **désir**, je le définis comme un sentiment de **manque** qui, s'il n'est pas satisfait, donne lieu à une *sensation* désagréable de *frustration* plus ou moins intense.

En ce qui concerne le concept de **motivation**, je le définis comme la classe à laquelle appartiennent tous les phénomènes de demande ou de recherche de changement (qu'ils soient novateurs ou conservateurs), classe à laquelle appartiennent les concepts de besoin, de désir, de pulsion, de nécessité, d'attraction, d'espoir, de désir, de volonté, etc. et les concepts négatifs tels que la répulsion, la demande d'évitement, l'allergie, la peur, la terreur, etc.

Nous avons vu plus haut que les *besoins* ont une fonction vitale. Quant aux autres types de motivation, et en particulier les désirs, je pense qu'ils sont tous dérivés des *besoins*, *c'est-à-dire* qu'ils sont l'expression des besoins eux-mêmes. En fait, si une personne désire une cer-

taine chose, je ne crois pas que l'objet du désir, ni le mécanisme d'attraction soient aléatoires, c'est-à-dire que je suis certain qu'il y a une *raison* ou une *logique* pour laquelle un désir se forme et se manifeste, et je suppose que chaque désir constitue une *tentative* (comme d'autres) de satisfaire un besoin sous-jacent. En d'autres termes, la satisfaction d'un désir permet également de satisfaire un besoin, au moins en partie et pour une durée plus ou moins longue.

Note : Par souci de simplicité, lorsque j'utilise le terme "besoin" sans précision, j'entends la "motivation" de ce besoin, ce qui inclut donc également le "désir" et d'autres dérivés des besoins.

Il est intéressant d'observer le lien qui peut exister entre la notion de *besoin* et celle de *sentiment*. En effet, de nombreux besoins sont associés à des sentiments (par exemple, la peur et la répulsion sont des sentiments normalement associés à des besoins ou désirs d'évitement).

À cet égard, je considère que le sentiment est la mesure et le signal du degré de satisfaction d'un ou de plusieurs besoins. C'est-à-dire que le plaisir (sous ses différentes formes, y compris la joie) naît de la satisfaction d'un besoin, et la douleur physique (ainsi que la souffrance *mentale*) de son insatisfaction. On peut donc supposer que sans besoins, il n'y aurait pas de sentiments, pas d'émotions, pas de plaisirs, pas de douleurs, pas de joies, pas de peines, et peut-être pas de conscience non plus.

Avant de se lancer dans une classification des besoins, il est nécessaire de considérer que si les besoins primaires sont par définition "sains", c'est-à-dire qu'ils se sont développés dans la phylogénie de notre espèce pour favoriser la survie et la reproduction de nos organismes, les besoins secondaires (induits ou auto-induits sous l'influence de la culture et de l'apprentissage) peuvent être plus ou moins *sains ou malades*, c'est-à-dire plus ou moins utiles ou contre-productifs. En fait, je pense qu'il n'est pas nécessaire de prouver que toute culture et toute éducation peuvent avoir des effets psychopathologiques et douloureux sur certains individus.

Par conséquent, lorsque nous affirmons l'importance de la satisfaction des besoins pour le bien-être psychophysique d'une personne, nous devons nous référer à des besoins *sains*.

Classification des besoins humains

Pour faciliter l'analyse, j'ai réparti les besoins humains en six classes. La notion de besoin est entendue ici au sens large et comprend l'instinct, le désir, la passion, l'intérêt, l'attraction, la pulsion, la motivation, l'espoir, etc. et les rejets correspondants, c'est-à-dire les besoins d'éviter ce qui s'oppose à la satisfaction des premiers.



Besoins biologiques

Ils concernent : la vie, la santé, la survie, la sexualité, le logement, la nutrition, la protection et l'éducation de la progéniture, la stimulation, les sensations, le repos, le sommeil, l'exercice, l'hygiène, le rétablissement après une maladie, etc.



Besoins de la communauté

En rapport avec : communauté, coopération, appartenance et intégration sociale, imitation, partage, alliance, affiliation, solidarité, affinité, intimité, interaction, participation, service, acceptation, approbation, respect, moralité, ritualité, dignité, réputation, responsabilité, etc.



Besoins de liberté

Concerne : la liberté, l'individuation, la diversité, la rébellion, l'opposition, la transgression, la nouveauté, l'innovation, la créativité, le changement, l'humour, l'égoïsme, la réserve, l'irresponsabilité, etc.



Besoins de puissance

Concerne : le pouvoir, la force, la compétition, la puissance, la capacité, la suprématie, la supériorité, la domination, la propriété, la possession, la compétitivité, l'agression, le contrôle, l'arrogance, la jalousie, l'envie, etc.



Besoins en matière de connaissances

Ils concernent : la connaissance, le langage, la cognition, la compréhension, l'exploration, le calcul, la mesure, l'information, l'observation, la surveillance, la curiosité, la prédiction, le progrès, la mémoire, l'enregistrement, la documentation, etc.



Besoins en matière de beauté

Concerne : beauté, harmonie, simplicité, uniformité, conformité, propreté, symétrie, synchronisme, régularité, pureté, rythme, danse, chant, son, musique, poésie, esthétique, enchantement, etc.

Aux six classes énumérées ci-dessus, j'en ai ajouté une qui se rapporte à toutes les autres dans le sens où elle vise la cohérence entre elles, c'est-à-dire à éviter et à surmonter les conflits entre les besoins :

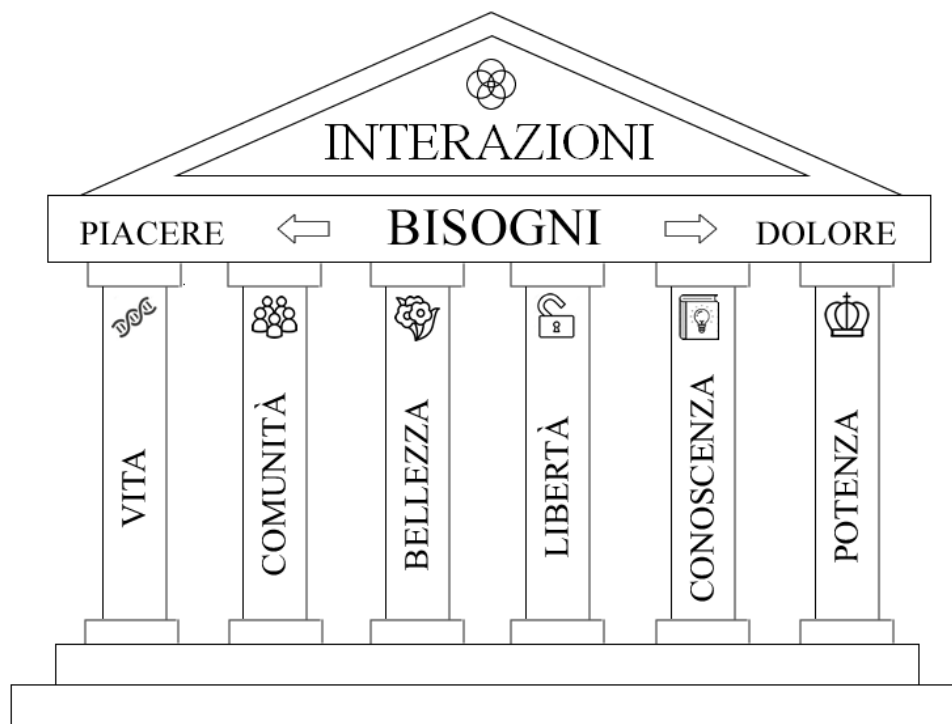


Besoins de cohérence

Ils concernent : la cohérence, la non-contradiction, la concordance, la conciliation, l'unité, la synthèse, la synergie, l'harmonie, l'ordre, etc. entre les besoins. Ils concernent également la perception du "sens" de l'existence.

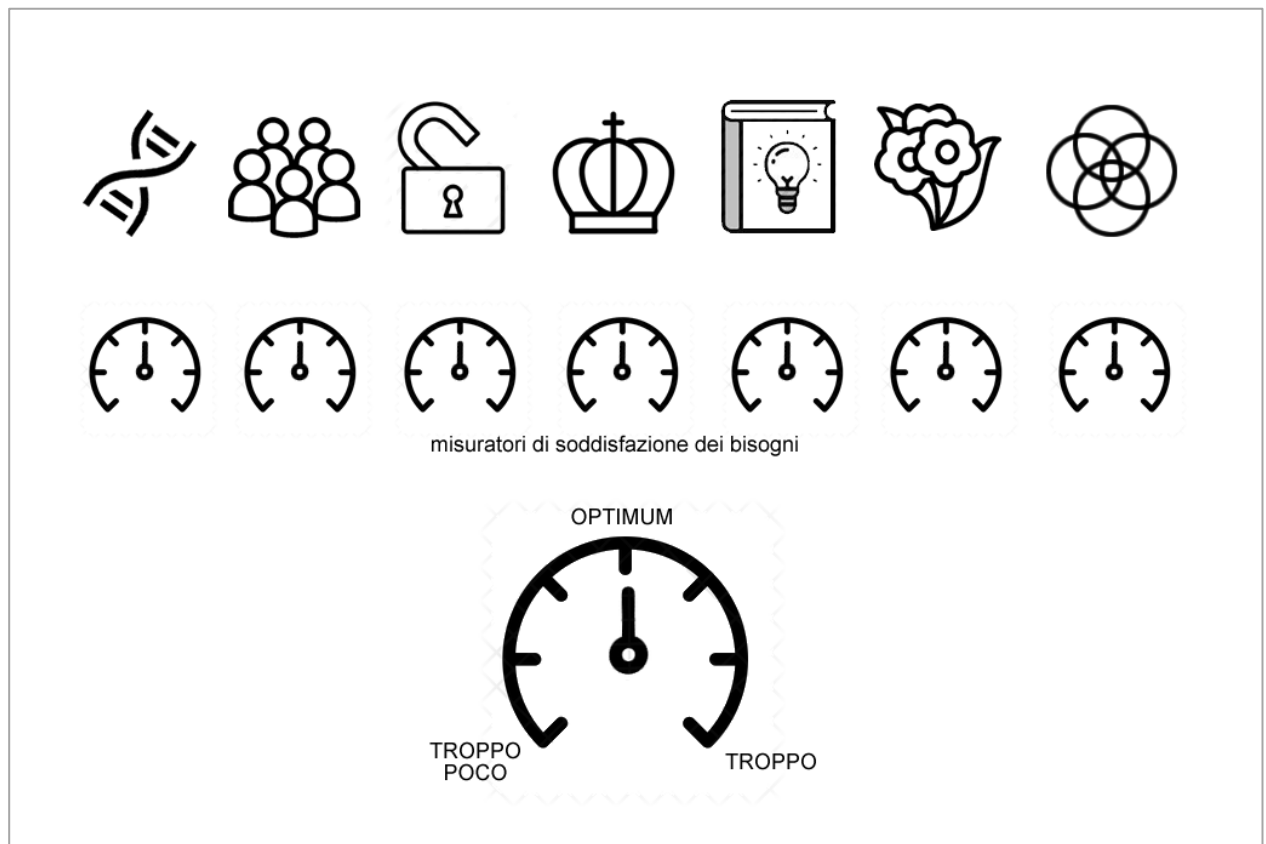
Pour chacune des classes énumérées ci-dessus, je suppose qu'il existe un ou plusieurs *agents mentaux* qui s'occupent de la satisfaction des besoins concernés de manière autonome, inconsciente et involontaire par rapport au moi conscient. Voir à ce sujet le chapitre Agents mentaux.

La figure suivante est une représentation allégorique des classes de besoins définies ci-dessus, faisant allusion à la relation entre les besoins et les sentiments (plaisir et douleur), et au fait que les besoins poussent les êtres humains à interagir avec le monde extérieur, et en particulier avec d'autres êtres humains, afin de satisfaire leurs besoins et d'assurer ainsi la vie et la stabilité de l'individu ainsi que la préservation de son espèce.



La figure suivante illustre métaphoriquement le fait que, pour chaque catégorie de besoins, il existe un mécanisme homéostatique qui, à partir de la "mesure" de la satisfaction de ces besoins, génère des motivations et des sentiments pour

amener le degré de satisfaction des besoins à des niveaux optimaux dans la mesure du possible.



Le libre arbitre

Par libre arbitre, j'entends la capacité de choisir volontairement et consciemment ce que l'on fait, sans aucune contrainte externe ou interne.

Sur la nature et l'existence du libre arbitre, théologiens, philosophes, psychologues, neuroscientifiques et non-spécialistes ont débattu et débattent encore depuis des siècles sans parvenir à un consensus général. Les positions des différents auteurs se situent entre deux extrêmes : le premier affirme que tout homme sain d'esprit possède pleinement son libre arbitre ; le second affirme que le libre arbitre est une illusion puisque nos choix sont toujours décidés par des mécanismes et des algorithmes inconscients, automatiques et involontaires qui dépendent de prédispositions génétiques combinées à un conditionnement environnemental. Entre ces deux extrêmes, on trouve des positions dubitatives, agnostiques, possibilistes, hybrides, etc.

La tendance dominante sur cette question reconnaît que nos choix sont largement déterminés par des facteurs génétiques et environnementaux sur lesquels nous n'avons aucun contrôle. La controverse porte donc sur la possibilité que l'individu puisse, dans une certaine mesure et dans certaines circonstances, surmonter ces facteurs par sa propre volonté. Il existe une vaste littérature sur cette question, que je n'ai pas l'intention de résumer dans ce texte car elle est facilement disponible, même sous forme de résumé, sur Internet.

J'ai décidé de traiter le sujet du libre arbitre dans ce livre parce que je le considère très pertinent pour la compréhension de la nature humaine et des mécanismes psychologiques et psychothérapeutiques. En effet, l'approche de la résolution des problèmes psychologiques et psychiatriques diffère grandement selon la conception du libre arbitre : ceux qui affirment la prévalence du libre arbitre sur les conditionnements génétiques et environnementaux sont convaincus que pour obtenir certaines améliorations dans sa propre mentalité et celle des autres ainsi que dans les relations sociales, il faut avant tout un effort de la volonté dans la direction souhaitée, tandis que ceux qui affirment l'inexistence du libre arbitre pensent que pour obtenir ces améliorations, il faut intervenir avant tout sur l'environnement social en général et en particulier sur celui qui est le plus proche de l'individu concerné.

Ma position personnelle sur la question est que le libre arbitre est très probablement (mais pas certainement) illusoire, mais que, malgré son inexistence probable, il doit être considéré comme réellement exerçable dans des limites très étroites. Je fais référence à la fois au bien de l'individu concerné et à celui de la société dans laquelle il vit. En effet, affirmer avec certitude l'inexistence du libre arbitre reviendrait à nier toute responsabilité morale avec toutes les conséquences négatives possibles pour les interactions humaines et la stabilité de la société. À cet égard, selon certains psychologues, les personnes amenées à moins croire au libre arbitre sont plus susceptibles de se comporter de manière immorale.

Quant aux limites du libre arbitre, elles se résument, selon ma conception, au choix entre des options définies par des entités externes ou des mécanismes internes involontaires, et à la possibilité d'opposer un veto à toutes les options envisagées. En d'autres termes, il s'agirait de ne pas prendre de décision, c'est-à-dire de ne rien faire, ce qui revient à s'immobiliser volontairement et à ne suivre aucune pulsion.

En dehors de ces limites, le libre arbitre n'existe pas, à mon avis, puisque nous choisissons

toujours et nécessairement ce qui nous plaît le plus ou ce qui nous reconforte ou nous rassure le plus, c'est-à-dire ce qui nous fait nous sentir mieux ou moins mal, et ce en fonction des circonstances et de la logique sur laquelle se fonde notre activité mentale. En effet, personne ne choisirait ce qui le fait se sentir mal, à moins que ce sentiment de malaise n'ait une utilité, comme, par exemple, l'expiation d'une faute.

À cela s'ajoute le fait que les pensées, les sentiments et les motivations qui contribuent à déterminer nos choix sont générés par des mécanismes automatiques, inconscients et involontaires. Comme le disait Schopenhauer, "l'homme peut faire ce qu'il veut, mais il ne peut pas vouloir ce qu'il veut".

Une possibilité d'échapper aux *choix forcés* de notre esprit pourrait être de confier au hasard le choix entre les options que l'esprit nous présente. Mais dans ce cas, nous ne pourrions plus parler de libre arbitre puisque ce serait le hasard qui choisirait pour nous, et non notre moi conscient.

Plus généralement, on peut dire que tout ce qui arrive (y compris nos choix "volontaires" ou considérés comme tels) arrive par hasard ou selon certaines lois ou logiques. Il n'y a pas de troisième cause, car quel que soit l'agent ou l'*arbitre* interne ou externe que nous pouvons imaginer, il choisira à son tour soit par hasard, soit en suivant des lois ou des logiques. Et le choix entre deux logiques alternatives se produirait également soit au hasard, soit en suivant, à son tour, certaines lois ou logiques.

Pour en revenir à la pertinence du concept de libre arbitre pour la recherche psychologique et la psychothérapie, je trouve que l'*illusion consciente* du libre arbitre est utile parce qu'elle nous motive à chercher de nouvelles idées et solutions pour nous améliorer et améliorer les autres, et qu'elle nous rend moralement responsables. D'autre part, la conscience des limites du libre arbitre devrait nous rendre compréhensifs et tolérants à l'égard de ceux qui se comportent d'une manière que nous n'approuvons pas. En effet, nous pouvons penser que la capacité d'exercer le libre arbitre (aussi limitée soit-elle) diffère d'une personne à l'autre et n'est pas facilement modifiable, sauf par le biais d'exercices thérapeutiques spéciaux, tels que ceux présentés dans ce livre.

L'exercice du libre arbitre doit donc toujours être considéré comme une tentative de maîtrise de soi qui peut échouer ou réussir selon les circonstances et la chance.

Dans la structure logique de l'esprit (voir le chapitre dédié), le libre arbitre est situé dans le *moi conscient* et constitue sa fonction principale en collaboration avec les sous-systèmes cognitif, émotionnel et moteur.

Voir également le chapitre sur l'autonomie.

Conflits et synergies entre les besoins - Origine des troubles mentaux

L'évolution des besoins

Alors que chaque gène n'a qu'un seul besoin, celui de la reproduction, un organisme a un grand nombre et une grande variété de besoins : au moins un pour chacun de ses organes, voire pour chacune de ses cellules. L'évolution de la cellule eucaryote aux organismes complexes a en effet conduit à une multiplication des besoins dans chaque nouvelle espèce. En d'autres termes, plus un organisme est complexe, plus ses besoins sont nombreux et diversifiés.

La plupart des besoins d'un organisme sont satisfaits automatiquement et inconsciemment par des processus homéostatiques. Par exemple, le maintien d'une certaine quantité de sucre dans le sang est régulé automatiquement par le *comportement du* pancréas. D'autres besoins peuvent être satisfaits par des logiques comportementales plus complexes qui peuvent nécessiter l'intervention de plusieurs organes.

Nous pouvons supposer que l'esprit est un dispositif qui sert à satisfaire les besoins de l'organisme (ou de l'organe) qui l'abrite, par l'exécution d'une logique cybernétique. Par conséquent, nous pouvons supposer que chaque processus homéostatique est régi par un *esprit*, même simple, et que chaque cellule en possède au moins un, qui fonctionne de manière autonome et indépendante de l'esprit *central de* l'organisme, situé (vraisemblablement) dans le cerveau.

L'homme est presque certainement l'être le plus complexe qui existe dans la nature et, en tant que tel, celui qui a la plus grande quantité et la plus grande variété de besoins (c'est-à-dire de motivations au sens le plus large). On peut donc dire que l'homme est l'animal le plus *nécessiteux*. Mais ce qui rend la vie de l'homme beaucoup plus problématique que celle des autres animaux, c'est la nature conflictuelle de ses besoins, en ce sens que la satisfaction de l'un d'entre eux entraîne souvent la frustration de certains autres.

Considérons à cet égard les classes de besoins humains définies dans le chapitre précédent. Les besoins les plus importants sont les besoins biologiques puisque la survie de l'individu et la préservation de son espèce en dépendent directement. Viennent ensuite, par ordre d'importance, les besoins communautaires. En effet, l'homme est physiquement si faible et si mal équipé par rapport aux autres animaux qu'il a absolument besoin de la coopération des autres pour survivre. Aucun humain ne peut en effet survivre sans échanger des biens et/ou des services avec d'autres humains, c'est-à-dire sans le soutien d'autrui, en particulier pendant la période précédant la maturité sexuelle, qui est la plus longue de toutes les espèces animales.

L'élevage et la protection de la progéniture, l'organisation des activités de chasse et d'élevage, la défense contre les animaux dangereux, l'échange de biens, etc. rendent indispensable l'appartenance à au moins une communauté d'individus liés par des engagements de collaboration et d'entraide, ainsi que par le partage de connaissances et de ressources matérielles.

Antithèse entre besoins communautaires et besoins de liberté

Si l'on se réfère aux classes de besoins décrites dans le chapitre Besoins, Désirs, Motivations, après les besoins biologiques et les besoins communautaires, viennent par ordre d'importance, à mon avis, les **besoins de liberté**.

Le problème est que l'appartenance à une communauté, c'est-à-dire l'interaction avec d'autres personnes, exige le respect de certaines règles en termes d'obligations et d'interdictions, ce qui entraîne une limitation de la liberté des personnes qui interagissent. Par conséquent, on peut dire que les besoins de la communauté et ceux de la liberté sont antithétiques. En d'autres termes, plus on est intégré dans une communauté, moins on est libre, et inversement, plus on est libre, moins on est intégré dans une communauté. Cela est vrai (d'un point de vue logique) même dans le cas où la limitation de la liberté n'est pas perçue comme telle ou n'est pas souhaitée.

Les interactions humaines impliquent la prise en charge de rôles complémentaires temporaires ou permanents, tels que celui de fournisseur et celui d'utilisateur de services.

Évidemment, les rôles de *fournisseur* et d'*utilisateur* peuvent se chevaucher et être réversibles, dans le sens où une personne A peut être *fournisseur d'une* personne B et *utilisateur d'une* personne C ; ou entre deux personnes A et B, à un moment donné, A peut assumer le rôle de fournisseur et B celui d'utilisateur, et à un moment ultérieur, les rôles peuvent être inversés. D'autres cas sont ceux du troc et des transactions commerciales.

Il est évident que les rôles de *fournisseur* et d'*utilisateur* entre deux personnes peuvent être assumés pacifiquement ou par la violence (exercée ou menacée). Il existe donc toujours un risque, dans les interactions entre deux personnes, que l'une d'entre elles exerce une violence envers l'autre, ce qui peut entraîner une réponse de soumission ou de violence défensive.

La relation offre-fruition, ou domination-soumission, peut s'établir (pacifiquement ou violemment) non seulement entre deux personnes, mais aussi entre deux communautés. Si les rôles complémentaires ne sont pas acceptés (volontairement ou non) par les parties concernées, deux issues sont possibles : la séparation (ou l'éloignement) des parties ou la guerre. Étant donné que la relation fournisseur-utilisateur sert à satisfaire les besoins de l'utilisateur, on peut dire que les guerres résultent de conflits entre les besoins d'une partie et ceux de l'autre, lorsque des solutions permettant de satisfaire les deux parties ne peuvent être trouvées.

Fonctions des besoins de pouvoir, de connaissance et de beauté

Juste après les besoins de liberté, dans l'ordre d'importance, à mon avis, se trouvent les besoins de **pouvoir**.

Ceux-ci servent, d'une part, à se défendre contre la violence des autres (tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de sa propre communauté) et, d'autre part, à disposer d'un plus grand *pouvoir de négociation* dans les rapports fournisseur-fournisseur et dans le choix des partenaires.

Plus généralement, le *pouvoir dont* un individu *a besoin* sert à faciliter la satisfaction de

tous les autres besoins (c'est-à-dire les besoins biologiques, communautaires, de connaissance et de beauté).

Juste après les besoins de pouvoir, dans l'ordre d'importance, à mon avis, se trouvent les **besoins de connaissance**.

Ceux-ci servent avant tout à faciliter la satisfaction des besoins de pouvoir, mais aussi celle de tous les autres besoins, soit directement, soit par le biais du *pouvoir* acquis grâce à la connaissance. Grâce aux connaissances, en effet, l'individu sait se déplacer, sait gagner dans la compétition, sait où trouver ou comment produire les ressources (matérielles, informationnelles et humaines) dont il a besoin, etc.

En dernière position par ordre d'importance dans les classes de besoins, se trouvent, à mon avis, les besoins de beauté. La beauté, en effet, n'est pas indispensable à la survie, ni à l'intégration sociale, mais elle constitue un facteur de compétition dans la reproduction sexuelle (puisque, toutes choses égales par ailleurs, un individu préfère s'accoupler avec le partenaire le plus séduisant), et un facteur d'orientation et de sélection dans la recherche de la satisfaction de tous les autres besoins. En effet, toutes choses égales par ailleurs, un individu préfère l'option "la plus belle", et la beauté est souvent liée à la santé, à l'efficacité et à l'harmonie au sens écologique. En d'autres termes, la beauté coïncide souvent avec la bonté, en ce sens que les *bonnes* relations sont le plus souvent aussi *belles*. En ce sens, la recherche de la beauté nous amène à faire les meilleurs choix dans les interactions avec l'environnement naturel et social.

Conflits externes et internes, doubles contraintes, origine des troubles mentaux

Les conflits entre les besoins peuvent être externes ou internes. Les conflits externes concernent l'incompatibilité entre un ou plusieurs besoins d'un individu et ceux des autres. Par exemple, dans une situation de pénurie de ressources, la satisfaction d'une personne peut entraîner la frustration d'une autre. Des concepts tels que l'égoïsme et l'altruisme, la coopération et la compétition, se rapportent au conflit externe, où l'on est d'autant plus égoïste et d'autant plus compétitif que l'on privilégie la satisfaction de ses propres besoins par rapport à ceux des autres.

Par *conflit interne*, j'entends le conflit (conscient ou inconscient) entre deux besoins antithétiques présents chez un individu. Par exemple, le conflit entre le désir d'aventure et la peur de ses dangers, ou le conflit entre le désir de manger et la peur de prendre du poids.

Cependant, les conflits internes peuvent affecter d'autres personnes, comme c'est souvent le cas.

Par exemple, un sujet désire fortement sortir avec une personne que son partenaire n'aime pas. La satisfaction de ce désir pourrait entraîner la rupture de la relation avec le partenaire, mais le sujet ne veut pas renoncer à cette relation. Les deux options (renoncer à sortir avec la personne désirée ou renoncer à la relation avec le partenaire) sont douloureuses. Si l'une des deux options était significativement plus douloureuse, le sujet opterait pour celle qui est la moins douloureuse. Mais si les deux options sont également très douloureuses, le sujet se trouve dans une situation d'impasse et de souffrance qui correspond à la "double contrainte" théorisée par Gregory Bateson et au "déséquilibre cognitif" théorisé par Fritz Heider.

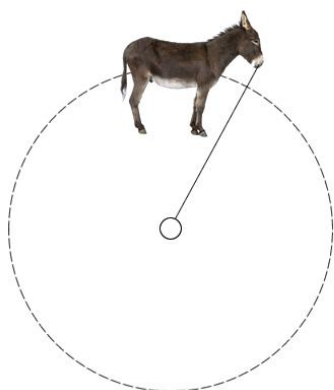
L'esprit du sujet, en effet, voulant éviter la douleur qu'entraînerait l'un ou l'autre choix, décide (consciemment ou inconsciemment) de ne pas choisir, s'immobilise et finit par supprimer le désir pour les deux personnes, ou finit par développer deux personnalités opposées, l'une favorable à la première personne, l'autre favorable à la seconde ; des personnalités incompatibles qui alternent dans le temps pour guider la personne.

Pour Gregory Bateson, la *double contrainte* (entendue comme la perception de pressions sociales contradictoires) est la cause principale de la schizophrénie. Dans l'exemple donné par Bateson, une mère gronde son enfant parce qu'il n'est pas assez affectueux envers elle, mais lorsque l'enfant s'approche d'elle, elle le rejette. L'enfant est alors tiraillé entre le besoin d'intimité avec la mère et la peur d'être puni par elle pour avoir été importuné.

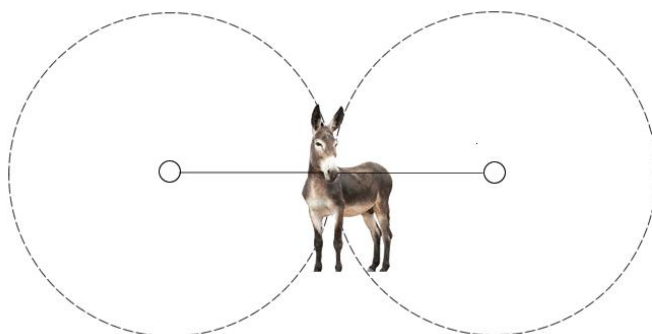
Pour Louis Anèpeta, le conflit non résolu entre le besoin d'appartenance et le besoin d'individuation (où l'un des deux besoins est supprimé au sens psychanalytique) est la cause de presque tous les troubles mentaux. Dans sa *Théorie dialectique structurale*, Anèpeta théorise un conflit structurel permanent entre le surmoi et ce qu'il appelle le *moi antithétique*, qui représente ce que j'ai appelé les *besoins de liberté*. Le surmoi et le moi antithétique ne se laissent jamais complètement submerger et, lorsqu'ils sont acculés, exercent une pression sur le moi conscient, provoquant des troubles mentaux tels que la dépression, les crises de panique, les symptômes psychosomatiques ou la psychopathie grave.

On peut donc supposer que la nature, en plus de nous avoir dotés de besoins pour assurer notre survie, nous a également dotés de mécanismes tels que la douleur et les troubles mentaux (psychiques et psychosomatiques) qui constituent des *protestations*, des *défenses* ou des *représailles* inconscientes contre la frustration et l'inhibition des besoins causées par les pressions sociales externes ou par le sujet lui-même.

En conclusion, je crois que la présence d'un trouble mental ou d'une souffrance existentielle est presque toujours le symptôme d'un conflit entre des besoins, de la frustration d'un besoin ou d'une tentative de l'inhiber ou de le supprimer. Je pense également que cette idée devrait constituer l'épine dorsale de toute psychothérapie et de toute recherche d'amélioration du bien-être psychophysique.



Vincolo



Doppio vincolo

Sentiments et émotions, plaisir et douleur

Différences entre sentiment et émotion

Sentiment et *émotion*, bien qu'il s'agisse de concepts différents, sont souvent utilisés comme synonymes, ce que je fais aussi souvent pour simplifier ce que j'écris.

D'après ce que j'ai appris, des critères tels que les suivants peuvent être utilisés pour distinguer les émotions des sentiments :

- Les émotions sont visibles de l'extérieur, publiques, tandis que les sentiments sont internes, privés.
- Les émotions sont de courte durée, tandis que les sentiments durent beaucoup plus longtemps.
- Les émotions sont généralement variables, les sentiments plus stables.
- Les sentiments sont des expériences subjectives d'émotions.
- La principale caractéristique des sentiments est l'affect, terme par lequel nous entendons la conscience du plaisir ou de la douleur, ou du caractère agréable ou désagréable de l'objet de l'émotion.
- Les sentiments sont des représentations conscientes d'émotions passées (souvenirs d'émotions), d'émotions présentes (émotions actuelles) ou d'émotions futures (attentes d'émotions).
- Les sentiments sont des expériences émotionnelles faibles, dépourvues d'impulsion à l'action et de perturbation physique.

À cet égard, l'Encyclopaedia Treccani précise que

"Les émotions et les sentiments se manifestent comme des états d'activation psychologique et physiologique en réponse à un changement dans l'environnement physique, social ou mental. Selon les neuroscientifiques, les émotions peuvent être décrites comme l'ensemble des réponses publiquement observables à la suite de l'activation d'un certain état corporel lié à certaines images mentales ; les sentiments, quant à eux, se réfèrent à l'expérience individuelle de ces changements, d'où l'expérience privée des émotions. En outre, les émotions, en tant que manifestations "publiques", sont des états de courte durée et transitoires, alors que les sentiments peuvent rester actifs pendant une période plus longue".

Je déduis de ce qui précède que les émotions et les sentiments sont constitués d'une même substance qui se manifeste sous des formes, des durées et des intensités différentes. En d'autres termes, une émotion est un sentiment plutôt fort, évident et durable.

J'utilise donc les termes *sentiment* et *émotion* comme synonymes, laissant au lecteur le soin d'apprécier, en fonction du contexte, s'il s'agit d'émotions ou de sentiments proprement dits.

Activation des sentiments

Les sentiments ne sont pas *ressentis* au hasard, mais sont activés par des perceptions particulières provenant de l'extérieur ou de l'intérieur. Par exemple, le fait d'assister à une scène de violence peut déclencher des sentiments de peur ou d'agression. D'autre part, le fait de penser à un événement passé ou imminent, agréable ou désagréable, peut susciter des sentiments tout aussi agréables ou désagréables.

Comme le fait d'assister à un même événement ou de s'en souvenir peut susciter des sentiments différents d'une personne à l'autre, nous devons supposer que l'activation des sentiments dépend de la relation particulière entre l'événement perçu et ce *qui est* associé à ce *type d'événement* dans la mémoire du sujet.

À cet égard, je fais l'hypothèse de l'existence d'une "carte cognitive-émotionnelle" que l'esprit utilise pour reconnaître le type d'événement et susciter des sentiments associés à ce type, ainsi que d'éventuelles motivations particulières, c'est-à-dire certaines exigences d'action.

Un chapitre spécial de ce livre est consacré à la "carte cognitivo-émotionnelle".

Les sentiments comme formes de plaisir et de douleur

Selon moi, les sentiments sont toujours des expressions de plaisir et/ou de douleur, c'est-à-dire qu'ils ont toujours une connotation (manifeste, implicite ou cachée) de pathos agréable ou désagréable.

Prenons par exemple la liste suivante de sentiments (ou émotions) courants : joie, tristesse, peur, colère, dégoût, sympathie, empathie, attirance, répulsion, sécurité, insécurité, amour, soumission, confusion, admiration, désapprobation, remords, dédain, agression, optimisme, pessimisme, confiance, méfiance, intérêt, désintérêt, extase, inquiétude, solitude, perplexité, excitation, fatigue, déception, etc.

Il n'est pas difficile d'associer à chacun de ces termes une connotation plus ou moins forte de plaisir ou de douleur. En d'autres termes, les sentiments sont, selon moi, les formes sous lesquelles se manifestent le plaisir et la douleur, en association avec un *besoin* ou un *rejet* satisfait ou insatisfait.

A quoi servent les sentiments - Besoins et sentiments

Les sentiments sont vraisemblablement *apparues* par hasard au cours de l'évolution de l'espèce humaine (et peut-être aussi d'autres espèces animales) et sont restés dans notre ADN parce qu'ils ont une fonction adaptative, c'est-à-dire qu'ils favorisent la survie de l'individu et la reproduction de son espèce. Selon moi, l'apparition des sentiments est liée à celle de la conscience. En fait, je dirais que les sentiments sont une composante de la conscience elle-même. En effet, à quoi servirait la conscience si elle n'était pas liée aux sentiments ?

Les sentiments sont des indicateurs de ce qui est bon ou mauvais pour nous et, si nous

sommes empathiques, également de ce qui est bon ou mauvais pour les autres. C'est précisément sur la base de ces indicateurs que les autres fonctions de la conscience (cognitive et motivationnelle) peuvent remplir leurs fonctions, qui sont, respectivement, celle d'*appréhender les causes* de la douleur et celles du plaisir, et celle de motiver la personne à éviter la première et à rechercher le second. En d'autres termes, je pense que s'il n'y avait pas de sentiments, il n'y aurait pas de cognition et pas de motivation non plus.

Comme je l'ai dit ailleurs, à mon avis, le plaisir et la douleur sont associés respectivement à la satisfaction et à la frustration des besoins. Pour être plus précis, il y a des besoins qui provoquent du plaisir lorsqu'ils sont satisfaits et d'autres qui provoquent de la douleur s'ils ne sont pas satisfaits. En d'autres termes, la satisfaction d'un besoin peut provoquer du plaisir ou l'arrêt de la douleur.

Sans cette corrélation entre sentiments et besoins, je ne pourrais pas expliquer l'existence, c'est-à-dire la raison d'être, des uns et des autres. En effet, s'il n'y avait pas de corrélation entre les sentiments et les besoins, les premiers ne nous aideraient pas à satisfaire les seconds et notre espèce serait déjà éteinte. Par conséquent, je pense que, si l'on exclut les récits religieux, la définition du bien et du mal, et donc de la morale et de l'éthique, ne peut être fondée que sur la satisfaction ou la frustration des besoins et sur le plaisir et la douleur qui en résultent.

Par conséquent, nous pouvons supposer que les sentiments sont les messages par lesquels le corps nous informe de la satisfaction ou de la frustration de nos besoins, afin que nous puissions comprendre ce qui les satisfait et ce qui les frustre, afin que nous puissions adapter notre comportement aux besoins de notre corps et ainsi préserver notre santé physique et mentale, ainsi que la préservation de notre espèce.

On peut donc dire que la nature utilise le plaisir et la douleur pour nous forcer à faire ce qu'elle désire de nous.

Le plaisir de la perception

Entre la cause première du plaisir, qui est la satisfaction d'un besoin, et le plaisir lui-même, il y a les endorphines qui, en plus de faire ressentir le plaisir lui-même, sont des neurotransmetteurs, c'est-à-dire qu'elles facilitent la communication entre les neurones.

Or, je fais l'hypothèse que, outre le fait que les neurotransmetteurs facilitent la communication entre les neurones, un processus inverse peut également se produire, c'est-à-dire qu'une stimulation continue de la communication entre les neurones obtenue par des perceptions appropriées peut augmenter la sécrétion des neurotransmetteurs eux-mêmes, y compris les endorphines, donnant lieu dans ce cas à des sensations de plaisir ou d'euphorie. Cela expliquerait le plaisir que peut provoquer la perception de configurations particulières d'images, de textes et de sons.

L'effet pourrait être durable, à l'instar du développement des muscles par la musculation. Il s'agirait donc d'entraîner la communication entre les neurones par la lecture, la vision et l'écoute d'objets, de formes et d'informations particulières afin de rendre les interconnexions neuronales plus efficaces et efficientes (avec des effets positifs sur la créativité et l'intelligence), et de jouir du plaisir associé à la sécrétion d'endorphines qui en découle.

Réalité et importance des *sentiments* - Pragmatisme *sentimental*

Bien qu'ils ne soient ni tangibles ni mesurables, et malgré leur subjectivité, les sentiments sont peut-être la chose la plus réelle qui existe dans le monde du point de vue d'un être humain. Ce que je veux dire, c'est que même si l'on peut avoir des sentiments injustifiés, irrationnels ou morbides, ils sont toujours réels dans la mesure où ils sont *ressentis*.

En d'autres termes, la cause d'un sentiment peut être irréelle, c'est-à-dire imaginaire et infondée, elle peut même n'être qu'une idée, mais le sentiment que cette idée suscite est toujours réel et important, dans la mesure où il cause de la douleur ou du plaisir.

On peut donc dire que les sentiments (c'est-à-dire le plaisir et la douleur sous leurs différentes formes) sont la mesure de toute valeur, et que le but de toute action humaine est d'éviter la douleur et de rechercher notre propre plaisir ou celui des autres.

Les sentiments sont mystérieux en ce sens que nous ne pouvons pas comprendre ce qu'ils sont en eux-mêmes, mais seulement ce qui les cause et ce qu'ils provoquent, et avec cette connaissance, nous pouvons *les influencer* si nous pouvons agir sur leurs causes.

Cependant, l'homme se trompe souvent dans l'identification des causes des sentiments et, par conséquent, ne se comporte pas de manière optimale pour éviter la douleur et rechercher le plaisir.

En effet, à la question "pourquoi faites-vous ce que vous faites et ne faites-vous pas ce que vous ne faites pas", presque personne ne répond "pour souffrir le moins possible et jouir le plus possible". Au contraire, on obtient des réponses comme "parce que c'est bien", "parce que ça fait du bien", "parce que c'est mon devoir", "parce que j'en ai envie", "parce que tout le monde le fait", "parce que Dieu le veut", etc.

Je pense que les relations humaines seraient simplifiées et que la satisfaction mutuelle pourrait être atteinte plus facilement si nous acceptions le fait que l'évitement de la douleur et la recherche du plaisir sont les critères fondamentaux pour évaluer le bien et le mal, le juste et l'injuste, l'utile et l'inutile.

Ma philosophie, que j'aime appeler *pragmatisme sentimental*, correspond assez bien à l'épicurisme gréco-romain. Mais ce n'est pas de l'*hédonisme*, pour trois raisons.

La première est que nous devrions nous préoccuper non seulement de notre propre plaisir et de notre propre douleur, mais aussi de ceux des autres, étant donné l'interdépendance de tous les êtres humains.

La deuxième est que nous devons comprendre le plaisir et la douleur sous toutes leurs formes, c'est-à-dire non seulement les formes physiques, mais aussi les formes immatérielles et sublimes, c'est-à-dire liées à la connaissance, à la contemplation, à l'imagination, à la logique, à la beauté, c'est-à-dire au monde des idées et des formes.

La troisième raison est que nous devrions nous préoccuper davantage d'éviter ou de réduire la douleur que de rechercher des plaisirs illimités. Notamment parce que tout plaisir, à long terme, non seulement nous fatigue, mais a aussi un prix à payer en termes moraux.

Agents mentaux

Par *agent mental* ou *démon*, j'entends une partie de l'esprit capable d'*agir*, c'est-à-dire d'*interagir* avec d'autres parties de l'esprit afin de satisfaire les besoins de l'organisme. Le moi conscient est le seul agent mental conscient, tous les autres sont inconscients.

Les agents mentaux influencent directement ou indirectement le comportement d'un individu en étant capables de susciter des sentiments, des pensées et des motivations particulières en réponse à des stimuli particuliers.

Les agents mentaux sont aussi immatériels que l'esprit qui les contient et, en tant que tels, ne sont ni visibles ni mesurables, mais seulement concevables. En fait, je fais l'hypothèse de l'existence d'agents mentaux parce que, sans y recourir conceptuellement, je ne pourrais pas expliquer l'activité et le fonctionnement de l'esprit.

Les agents mentaux dont je fais l'hypothèse correspondent aux processus décrits comme suit par Marvin Minsky.

Le cerveau humain est une vaste société organisée, composée de nombreuses parties différentes. À l'intérieur du crâne humain sont entassés des centaines de types différents de moteurs et d'organisations, de merveilleux systèmes qui ont évolué et se sont accumulés au cours de centaines de millions d'années. Certains de ces systèmes, par exemple les parties du cerveau qui nous font respirer, fonctionnent de manière presque indépendante. Mais dans la plupart des cas, ces parties de l'esprit doivent coexister avec les autres, dans une relation qui est parfois de collaboration, mais plus souvent de conflit. Par conséquent, nos décisions et nos actions n'ont presque jamais d'explications simples et univoques, mais sont généralement le résultat des activités de grandes sociétés de processus dans une relation constante de défi, de conflit ou d'exploitation mutuelle. Les grandes possibilités de l'intelligence découlent de cette énorme diversité, et non de quelques principes simples".

Je considère les agents mentaux comme des sous-systèmes du système cybernétique général qu'est l'esprit. Nous ne pouvons pas explorer et analyser l'esprit au moyen d'instruments technologiques, mais nous pouvons émettre des hypothèses sur sa structure et son fonctionnement par *rétro-ingénierie*, c'est-à-dire en observant le comportement externe de l'organisme, qui est déterminé par les processus qui se déroulent dans l'esprit lui-même.

Il est impossible de déterminer combien d'agents mentaux composent l'esprit, nous ne pouvons que spéculer. Je fais l'hypothèse, par exemple, qu'il y a au moins un agent mental pour chaque besoin de l'organisme. Dans une telle hypothèse, étant donné le conflit entre certains besoins (comme discuté dans le chapitre Conflits et synergies entre les besoins - Origine des troubles mentaux), je suppose que les agents mentaux peuvent interagir de manière coopérative ou compétitive.

Une autre de mes hypothèses est qu'il existe un agent mental pour chaque personne *significative* que le sujet a rencontrée et avec laquelle il a établi une relation affective positive ou négative. On parle alors de *personne internalisée*.

En fait, je suppose qu'il y a en nous, sous forme symbolique, toutes les personnes impor-

tantes avec lesquelles nous avons interagi tout au long de notre vie, et les personnes imaginaires que nous aimerions rencontrer et avec lesquelles nous aimerions interagir.

En nous référant à la culture classique, nous pouvons appeler **démons à la** fois les agents mentaux qui président aux besoins et ceux qui représentent des personnes connues. Le terme *démon* ne doit pas être compris comme un *diable*, mais comme une entité psychodynamique capable de susciter des sentiments et des motivations chez la personne qui l'héberge.

Il ne s'agit
pas d'

entités métaphysiques mais bio-logiques, c'est-à-dire d'agents mentaux émergeant de l'activité de nos neurones. Chacun de ces *démons* nous suggère, exige, promet ou menace quelque chose. Certains nous poussent à aller dans certaines directions, d'autres dans d'autres, et nous devons décider à qui obéir et à qui désobéir, qui suivre et qui ignorer.

Les personnes significatives que nous avons intériorisées sont plus importantes que les personnes réelles car elles sont toujours actives en nous et nous guident même lorsque les personnes réelles correspondantes n'existent plus ou sont différentes des personnes intériorisées.

Le démon en informatique et en philosophie

En informatique, un *démon* est un programme qui fonctionne en *arrière-plan*, c'est-à-dire en continu et simultanément à l'exécution des processus d'application. Les tâches et activités d'un *démon* peuvent être les plus diverses et concerner le fonctionnement général de l'ordinateur (système d'exploitation) ou des applications particulières prêtes à fonctionner à tout moment. Plusieurs démons peuvent être actifs simultanément.

Dans la philosophie grecque et les différentes religions, le *démon* est un personnage surnaturel. En général, il s'agit d'un être à mi-chemin entre le divin et l'humain, fonctionnant comme un intermédiaire entre ces deux dimensions. Selon les auteurs et les philosophies, religions et cultures, le démon peut être plus ou moins maléfique.

Pour Héraclite, le *démon* correspond au caractère ou au tempérament de l'homme, qui détermine son destin.

Pour Socrate, le *démon* est un guide divin, c'est-à-dire une conscience morale qui l'assiste dans chacune de ses décisions, non pas tant pour l'inciter à faire certaines choses que pour l'en dissuader, si elles sont porteuses de mal.

Pour Sénocrate, les *démons* peuvent être à la fois bons et mauvais et correspondent aux dieux qui s'affrontent, transférant ainsi le conflit entre le bien et le mal sur terre, chez les humains.

Pour Alexandre d'Aphrodisias, le *démon* de chaque individu est sa propre nature.

En raison de ce qui précède, je considère qu'il est approprié d'utiliser le terme démon comme synonyme d'agent mental.

Les agents mentaux en tant que sous-systèmes cybernétiques qui président aux besoins

Je considère l'agent mental (ou *dèmone*) comme la personnification d'un besoin, c'est-à-dire son gardien, dans le sens où il est chargé d'obtenir sa satisfaction et d'éviter sa frustration. Cela se produit indépendamment de l'activité du moi conscient, c'est-à-dire de manière inconsciente, automatique et involontaire.

Tout agent mental est constitué d'un *logiciel*, c'est-à-dire d'une logique qui détermine son comportement. En d'autres termes, chaque agent mental se comporte selon un programme (ou algorithme) qui détermine l'échange d'informations avec d'autres agents mentaux sur la base des informations reçues.

On peut supposer l'existence de hiérarchies d'agents mentaux, c'est-à-dire d'agents qui utilisent les services que leur offrent des agents subordonnés. On peut également supposer qu'un agent mental est capable d'en activer ou d'en désactiver d'autres.

Les motivations et le comportement d'un individu sont, à mon avis, le résultat de la *volonté* conjointe de tous ses agents mentaux, sachant que chacun d'entre eux a un poids plus ou moins important, qui varie d'une personne à l'autre. Par conséquent, en cas de conflits entre *démons*, il peut arriver que l'individu limite son comportement en renonçant à un certain nombre d'options, ou qu'il se paralyse complètement, comme nous l'avons vu dans le chapitre Conflits et synergies entre les besoins - Origine des troubles mentaux.

Le concept d'*agent mental* ou de *démon* est important pour réévaluer l'importance du moi conscient, qui n'est ni le maître ni le *directeur de l'esprit* (même s'il s'illusionne en pensant l'être), mais un agent comme les autres, à la différence qu'il est doté d'une conscience, bien que très limitée.

En d'autres termes, le moi conscient possède également son propre *logiciel* qui répond de manière algorithmique aux informations qui lui parviennent des autres agents mentaux sous la forme de perceptions cognitives, de sentiments et de motivations. En ce sens, le moi conscient n'est pas libre (ou l'est dans des limites très étroites), comme nous le verrons dans le chapitre sur le libre arbitre.

Carte cognitive et émotionnelle (MCEM)

Tout ce que nous voyons ou ce qui nous arrive peut susciter en nous une triple réponse automatique : cognitive, émotionnelle et motivationnelle.

La réponse *cognitive* (qui correspond à ce qu'Alfred Korzybski a appelé la *réponse sémantique*) dépend de nos connaissances, la réponse *motivationnelle* de nos besoins et la réponse *émotionnelle* de la perception ou de l'attente de leur satisfaction ou de leur frustration. Les trois réponses sont interdépendantes dans le sens où chacune influence les deux autres dans un sens de renforcement ou d'inhibition.

Les réponses susmentionnées ne sont évidemment pas aléatoires, mais suivent certaines associations et logiques caractéristiques de l'individu, qui doivent être enregistrées quelque part dans l'esprit. Par le nom de *carte cognitivo-émotionnelle* (MCEM), je fais référence au *sous-système* de l'esprit dans lequel les réponses cognitives, émotionnelles et motivationnelles automatiques caractéristiques de l'individu sont enregistrées (c.-à-d. *programmées*).

Comment la MCEM se forme-t-elle et comment peut-elle être modifiée ?

Je suppose que le MCEM d'un individu existe déjà à la naissance et qu'il ne contient que les associations élémentaires et la logique inscrites dans l'ADN, c'est-à-dire celles que nous avons en commun avec les autres mammifères.

Après la naissance, le nourrisson commence à interagir avec son environnement et en particulier avec sa mère (ou une figure équivalente) et, grâce à ses capacités spécifiquement *humaines*, il commence inconsciemment à enregistrer dans son MCEM des associations entre ses sentiments et les objets, les événements et les expressions symboliques et linguistiques qui les provoquent ou les accompagnent. En même temps, le nourrisson apprend à *reconnaître* ces *objets*, événements et expressions, et en particulier ceux qui sont associés aux personnes dont il dépend.

Le MCEM est une composante fondamentale de l'esprit, sans laquelle il ne pourrait pas fonctionner. À cet égard, George Herbert Mead nous a appris que l'esprit humain (c'est-à-dire la partie spécifiquement humaine de notre esprit, pour la distinguer des parties que nous partageons avec d'autres animaux) se forme et se construit à travers les interactions sociales, afin de gérer les interactions sociales elles-mêmes dans un sens adaptatif, c'est-à-dire pour satisfaire les besoins de l'individu.

La formation de l'esprit humain telle que décrite par Mead correspond à la *programmation* progressive du MCEM, qui se poursuit tout au long de la vie de l'individu, bien que ses premières étapes soient les plus importantes et les plus prégnantes car elles constituent une sorte de ce que l'on appelle en éthologie l'*empreinte* (*imprinting*). En effet, chaque apprentissage est la base sur laquelle reposent les apprentissages suivants, qui sont normalement *additifs*. En d'autres termes, ce qui a déjà été appris influence et limite ou favorise ce qui peut être appris par la suite. En d'autres termes, plus les apprentissages sont limités et *restreints* dans le jeune âge, plus il est difficile d'apprendre quelque chose de nouveau à l'âge adulte. Ceci est également dû au fait que la plasticité du cerveau diminue avec l'âge.

D'autre part, on constate qu'il est plus facile d'apprendre quelque chose de complètement

nouveau que de désapprendre quelque chose, c'est-à-dire de modifier ce que l'on a déjà appris.

Le MCEM peut donc être modifié, mais de façon plus ou moins limitée selon la façon dont il s'est construit dans l'enfance et la jeunesse. A cet égard, je pense que l'objectif de la psychothérapie devrait être de modifier ou de neutraliser les réponses cognitives-émotionnelles *inadaptées* à la perception de certaines idées, images, expressions linguistiques ou autres stimuli. Je pense également que pour modifier les réponses à certains stimuli, il est nécessaire de re-présenter (en direct ou au moyen de simulations) ces stimuli en association avec d'autres, capables de générer des réponses de signe affectif opposé à celles suscitées par les premiers.

Le mépris et la peur injustifiés sont des exemples de réponses inadaptées qui doivent être neutralisées par la psychothérapie ou l'auto-thérapie. En effet, le mépris et la peur (qui vont souvent de pair) déterminent non seulement un état de stress potentiellement nuisible au bien-être psychophysique, mais empêchent également d'établir une relation utile, satisfaisante ou même agréable avec l'objet de ces sentiments.

La récompense sociale

Le MCEM sert essentiellement à *répondre* (dans un sens systémique) à des questions telles que : l'entité (objet, personne, comportement, idée, etc.) qui m'est présentée est-elle bonne ou mauvaise ? Agréable ou désagréable ? Utile ou inutile ? Compréhensible (acceptable) ou incompréhensible (inacceptable) ? Cohérente ou non avec ma personnalité et ma réputation sociale ? Exige-t-elle un comportement particulier de ma part ? Que dois-je attendre de cette entité ?

Le comportement d'un individu dans les diverses circonstances dans lesquelles il peut se trouver dépend des réponses à des questions telles que celles qui précèdent. Ces réponses constituent la programmation du MCEM, qui concerne principalement les relations sociales et tout ce qui est *culturel* (*au sens où il est produit, échangé ou partagé par les êtres humains*).

Puisque le bien-être d'un individu dépend de la qualité de ses interactions sociales, et que le MCEM sert essentiellement à orienter les choix de l'individu dans un sens favorable à son bien-être, il s'ensuit que la partie la plus intéressante du MCEM est celle où sont mémorisées les conséquences sociales associées aux différentes perspectives de comportement. En d'autres termes, le MCEM nous indique si, face à un certain comportement, nous devons nous attendre à une récompense ou à une punition de la part de certaines personnes ou, en général, de la part de la communauté à laquelle nous appartenons.

En ce qui concerne le rôle du MCEM lors des interactions sociales, il convient de considérer que lorsque deux personnes A et B interagissent, chacune d'entre elles est présente (en tant qu'*idée* ou *démon*) dans le MCEM de l'autre, de sorte que le comportement de A envers B et le comportement de B envers A dépendent des associations particulières stockées dans le MCEM concernant les interlocuteurs.

Ces associations concernent à la fois les réactions que A attend de B face à un certain comportement, et les réactions des tiers ou de la communauté à laquelle ils appartiennent face à ce même comportement.

En ce qui concerne le second cas, voir le chapitre sur les [relations trilatérales et la cohérence affective](#).

Interdépendance, coopération, concurrence, violence, autorité

Comme je l'ai déjà dit ailleurs (et on ne le répétera jamais assez), les êtres humains sont interdépendants, c'est-à-dire qu'ils ne peuvent survivre ou satisfaire leurs besoins et leurs désirs sans la coopération (volontaire ou non) d'autres individus.

Ce fait est d'une importance fondamentale non seulement dans les relations économiques, mais aussi dans toutes les activités humaines et, par conséquent, dans toutes les sciences humaines et sociales. En fait, comme nous l'a enseigné George Herbert Mead, l'esprit humain se forme et se développe comme un outil permettant de gérer les relations et les interactions sociales afin de satisfaire les besoins de l'individu.

Ce qui rend les relations humaines les plus difficiles et parfois dangereuses, c'est ce que j'appelle le *besoin de prévaloir* (de la classe des *besoins de pouvoir*), terme par lequel j'entends la tendance à prévaloir sur les autres dans les hiérarchies, l'exercice de l'autorité, la distribution des ressources, le choix des partenaires, la propriété privée, etc. En d'autres termes, tout être humain, s'il le pouvait, voudrait imposer sa volonté et sa vision du monde aux autres, c'est-à-dire les amener (par la violence ou la persuasion non violente) à obéir à ses ordres, à suivre ses directives, à apprendre ses enseignements, à coopérer d'une manière qui lui soit favorable, etc.

Pour qu'il y ait coopération, il faut qu'au moins une des parties fasse quelque chose en faveur de l'autre. En ce sens, il doit y avoir un *demandeur* (c'est-à-dire celui qui demande à l'autre un bien ou un service) et un *fournisseur* (c'est-à-dire celui qui procure et/ou fournit à l'autre le bien ou le service demandé). Il est évident que le rôle du fournisseur est normalement onéreux, alors que celui du demandeur est gratuit. En d'autres termes, demander ne coûte rien, alors que fournir a toujours un coût, sauf dans les jeux et les interactions sexuelles, où répondre à une demande peut également entraîner un plaisir pour le fournisseur.

Toute transaction coopérative est donc asymétrique en termes de charges (avec les exceptions susmentionnées) et ne peut être maintenue que si elle implique un échange périodique des rôles, dans le sens où le demandeur devient le fournisseur et vice versa, comme dans le cas du paiement d'un service rendu.

La coopération est *normalement* soumise à des facteurs qui peuvent la rendre difficile ou impossible, tels que les suivants.

Si chacun est libre de choisir le partenaire de coopération, il faut s'attendre à ce que la concurrence choisisse les partenaires les plus intéressants (ou les plus productifs) et soit choisie par les partenaires les plus désirables. Par conséquent, les moins chanceux doivent se contenter de partenaires de peu de *valeur* ou, dans le pire des cas, ne pas avoir de partenaire du tout.

Les termes de la coopération peuvent ne pas être clairs, de sorte que les parties comprennent différemment la qualité et la quantité des biens ou services à transférer et leur rémunération.

Les pactes peuvent être rompus par l'une des parties ou par les deux pour n'importe quelle raison, justifiée ou non.

Une partie peut surestimer ses propres capacités et compétences et sous-estimer celles de son partenaire.

Le respect des règles de coopération (obligations, interdictions, droits, limites, etc.) peut être apprécié différemment.

La convention peut être résiliée unilatéralement si l'une des parties contractantes préfère travailler avec un autre partenaire, jugé plus avantageux, sans se sentir obligée de rester fidèle au partenaire actuel.

Il est en effet très rare qu'une relation de coopération soit exempte de conflits ou de difficultés plus ou moins graves, résolubles ou insolubles.

Afin d'éviter ou de résoudre les problèmes critiques susmentionnés (lorsque la clarification ou la conciliation n'est pas possible ou suffisante) et d'imposer la coopération souhaitée, l'une des parties peut recourir à la violence (menacée ou exercée) ou à l'intervention d'une autorité supérieure qui agira en tant qu'arbitre et garant de la *justice*.

Dans le second cas, le problème se pose de savoir qui doit incarner l'autorité garante, c'est-à-dire qui doit occuper les différents échelons des hiérarchies qui régissent la communauté à laquelle appartiennent les parties. A cet égard, il est normal qu'il y ait une concurrence pour les échelons les plus élevés.

Comme tout être humain (à quelques exceptions près) a tendance à surestimer ses droits et à sous-estimer ceux des autres, à sous-estimer ses devoirs et à surestimer ceux des autres, la compétition pour faire valoir son propre point de vue est inévitable. D'autre part, la coopération n'est pas viable sans un pouvoir (d'une partie sur l'autre, ou d'une autorité tierce supérieure) qui l'impose ou la garantit.

Au vu de ce qui précède, je pense que les interactions humaines sont basées sur une imbrication de coopération et de compétition, la compétition étant comprise comme l'affirmation d'une supériorité hiérarchique qui peut être acceptée ou rejetée par la partie inférieure ou désavantagée. En cas de refus, il s'ensuit une situation conflictuelle plus ou moins violente qui ne se termine que par un renversement des positions ou la démission de la partie *rebelle*.

La coopération et la compétition peuvent s'exercer aussi bien entre individus qu'entre groupes (familles, partis politiques, organisations, entreprises, États, etc.)

Dans l'enchevêtrement de la coopération et de la compétition, des alliances plus ou moins durables peuvent se nouer entre individus et entre groupes, avec le risque imminent de la *trahison*, c'est-à-dire du remplacement d'un partenaire ou d'un allié par un autre plus avantageux.

Paradoxalement, il se trouve que la coopération, l'ordre et la paix sociale, toujours menacés par la concurrence non régulée, sont protégés et garantis par la concurrence régulée, c'est-à-dire par les hiérarchies politiques, religieuses et culturelles de la communauté, acceptées comme telles par ses membres. Autrement dit, en dehors d'une communauté (avec ses hiérarchies et ses règles), aucune coopération n'est possible pour garantir la satisfaction des besoins humains.

L'homme a donc un besoin *vital* d'appartenir à une ou plusieurs communautés. Par conséquent, la communauté (avec ses exigences et ses pressions psychiques) constitue un agent mental ou un *démon* dans l'esprit de l'individu, car elle influence ses choix et définit sa moralité (consciemment ou inconsciemment).

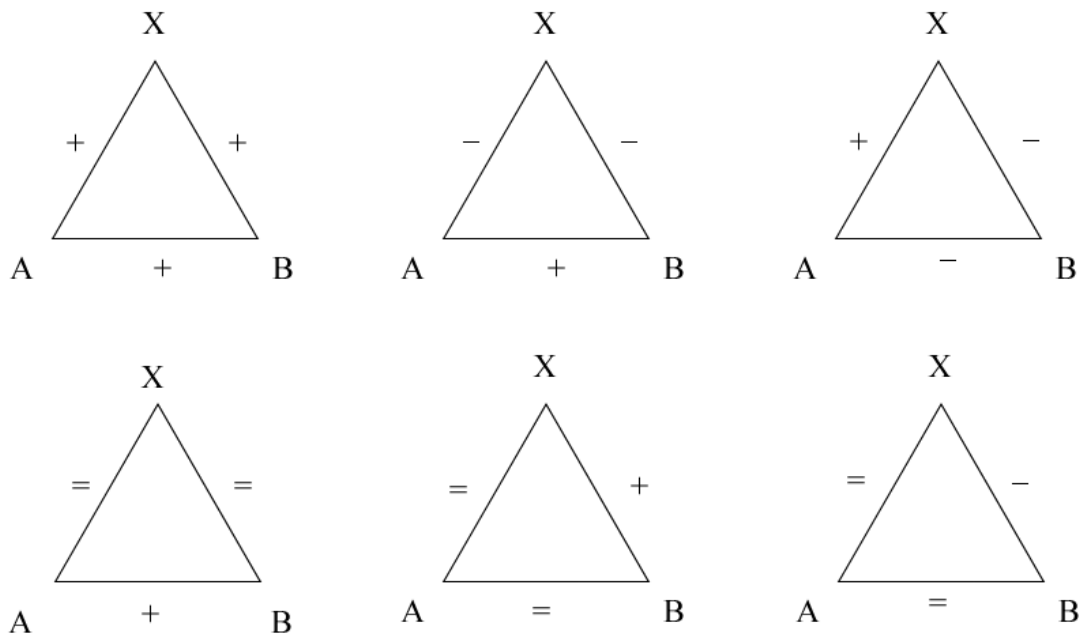
Relations trilatérales, cohérence affective, valeur sociale

Les relations affectives *bilatérales* entre deux individus sont en fait presque toujours *trilatérales*, voire *multitratérales* dans le sens où elles impliquent un certain nombre d'entités tierces (personnes, choses, médias, actions, idées, etc.) avec lesquelles les deux individus entretiennent une relation affective.

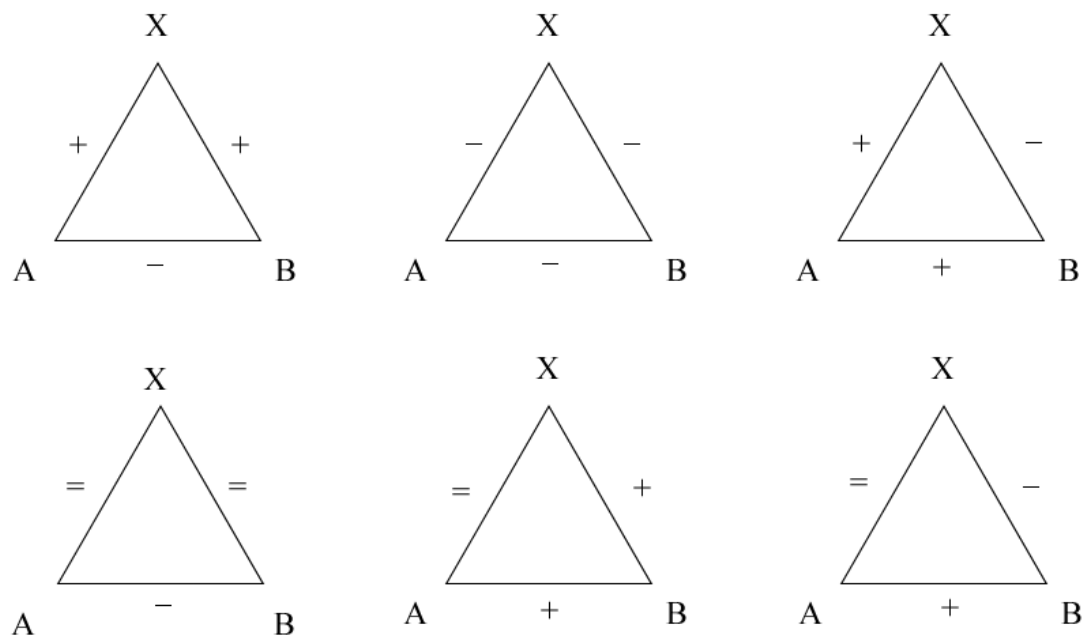
Selon la *théorie de l'équilibre* de Fritz Heider (communément et improprement traduite par *théorie de l'équilibre cognitif* -- en allemand *Balancetheorie*), dans la relation entre deux individus, le partage de sentiments (goût ou dégoût, attirance ou répulsion, etc.) à l'égard d'une même entité tierce contribue à déterminer un lien affectif positif entre eux. Dans ce cas, la relation trilatérale est dite *équilibrée*. A l'inverse, une discordance affective à l'égard d'une même entité tierce (par exemple, appréciation d'une tierce personne par le premier et mépris de celle-ci par le second) contribue à déterminer une antipathie ou une hostilité entre les deux individus. Dans ce cas, la relation est dite *déséquilibrée*.

Selon la théorie de Heider, une relation trilatérale déséquilibrée provoque un état de stress mental chez les personnes impliquées et l'activation conséquente de dynamiques (conscientes ou inconscientes) qui tendent à rééquilibrer la relation.

Les figures suivantes illustrent la théorie susmentionnée.



Triangolazioni affettive equilibrate



Triangolazioni affettive squilibrate

+ simpatia - antipatia = indifferenza

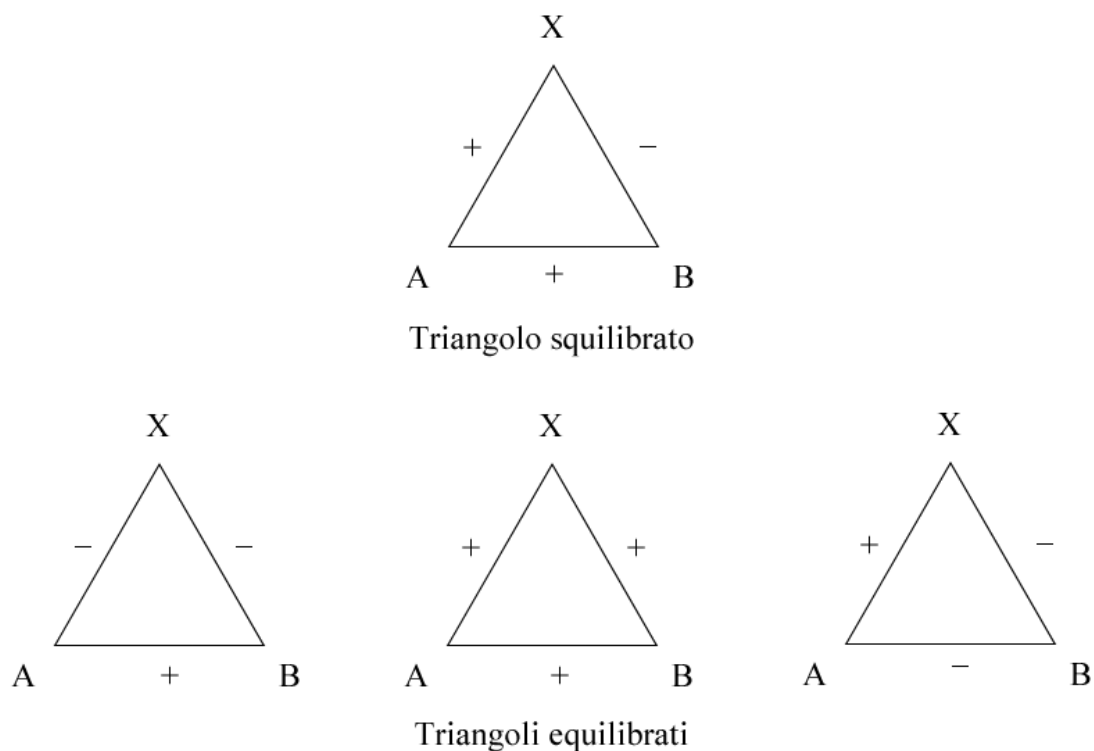
Prenons, par exemple, le cas de la relation affective entre deux individus A et B, et leurs attitudes à l'égard d'une troisième entité X où :

- A et B s'apprécient mutuellement
- A apprécie X
- B méprise X

Dans ce cas, le triangle affectif est déséquilibré en raison de l'attitude affective différente à l'égard de X. Trois alternatives sont possibles pour le rééquilibrer :

- A cesse d'apprécier X et commence à le mépriser
- B cesse de mépriser X et commence à l'apprécier
- A et B cessent de s'apprécier et commencent à se mépriser.

Les trois *solutions* sont présentées dans la figure ci-dessous.



La logique consciente ou inconsciente de cette théorie pourrait être résumée dans les phrases suivantes :

J'aime les gens qui aiment les choses ou les personnes que j'aime, et qui n'aiment pas les choses ou les personnes que je n'aime pas.

Je n'aime pas les gens qui aiment des choses ou des personnes que je n'aime pas, et qui n'aiment pas des choses ou des personnes que j'aime.

Ce qui précède ne s'applique pas dans le cas d'une concurrence entre A et B pour obtenir la faveur de X. Dans ce cas, il y aura un signe moins entre A et B, et un signe plus entre A et X et entre B et X, et le triangle trouvera difficilement son équilibre.

La théorie de Heider a des implications importantes qui, à mon avis, n'ont pas été suffisamment prises en compte par les différentes écoles de psychologie et de psychothérapie. Elle nous révèle en effet la *trilatéralité* générale des interactions humaines, en ce sens que les relations entre deux individus sont presque toujours *médiatisées* par des *entités tierces* connues et affectivement connotées par les deux parties, telles que les suivantes :

- le langage (syntaxe et sémantique) utilisé pour communiquer
- les connaissances (scientifiques et littéraires)
- principes moraux
- principes esthétiques
- mode
- coutumes et règles d'interaction
- objectifs politiques
- objectifs économiques
- l'autorité
- etc.

En ce qui concerne ces entités tierces, deux individus peuvent avoir des sentiments, des connaissances et des intérêts plus ou moins convergents ou divergents. En d'autres termes, il peut y avoir un degré d'accord ou de désaccord sur chaque entité.

Interactions immédiates ou médiatisées

À mon avis, les interactions *immédiates* entre deux personnes, c'est-à-dire non médiatisées par des entités tierces telles que celles énumérées ci-dessus, sont très rares et souvent violentes, car elles ne sont ni limitées ni protégées par des règles acceptées par les deux parties. Même dans le cas où deux personnes négocient librement les règles de leur interaction et de leur collaboration sans référence à des entités tierces, les règles négociées deviennent les entités tierces que les personnes acceptent de respecter. En fait, les entités tierces qui *régulent une* relation entre deux personnes peuvent être données a priori (en tant que facteurs culturels) ou être négociées par les personnes concernées.

Rôle des communautés dans les interactions humaines

L'appartenance d'une personne A à une communauté X implique un certain nombre de triangles dont A et X sont les deux angles et dont le troisième est une autre personne, B. Là encore, le triangle peut être plus ou moins équilibré sur le plan affectif. Dans ce cas, X représente la communauté comprise comme l'ensemble de ses membres qui sont censés partager les mêmes formes, normes et valeurs caractéristiques de la communauté. X correspond dans ce cas à l'*Autre généralisé* théorisé par George Herbert Mead.

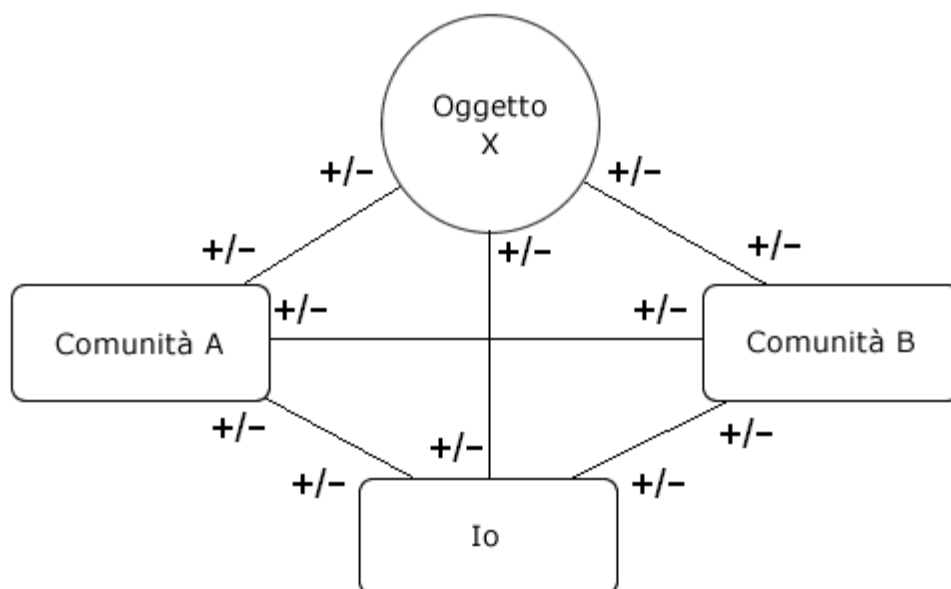
Si deux personnes A et B ont des sentiments, des notions et des intérêts similaires (positifs

ou négatifs) à l'égard de la communauté X, le triangle affectif est équilibré et il existe entre A et B une relation affective positive, par exemple un sentiment de fraternité, d'amitié ou d'affinité. Dans le cas contraire, c'est-à-dire si les deux personnes ont des sentiments opposés à l'égard de la même communauté, leur relation tend à être hostile. Ceci est particulièrement vrai pour les communautés auxquelles une seule des deux personnes appartient.

Valence sociale

Par *valence sociale*, j'entends la valeur subjective qu'un individu attribue consciemment ou inconsciemment à toute entité (personne, objet, média, idée, activité, etc.) comme étant susceptible de lui valoir l'approbation ou la désapprobation (c'est-à-dire l'acceptation ou l'exclusion) de la communauté à laquelle il appartient.

Prenons l'exemple d'une personne A qui doit décider d'acheter ou non un certain vêtement X. Dans ce cas, nous devons considérer une relation tripartite AXB, où B représente la communauté à laquelle il appartient, qui a un certain *sentiment* ou jugement à l'égard de X. Si B approuve l'achat d'un vêtement X, il est possible que ce vêtement ne soit pas accepté par la communauté. Si B approuve l'achat de X, celui-ci a une *valeur sociale* positive. Inversement, si B désapprouve l'achat de X, celui-ci prend une valeur sociale négative. La valeur sociale attribuée à X influence le choix de A quant à l'achat de X. Si l'attraction exercée par X sur A reste très forte malgré la désapprobation de B, il se peut que, pour équilibrer la relation, A se mette à détester sa communauté et envisage de déménager dans une autre communauté favorable à X.



Toute entité qu'un individu peut imaginer a pour lui une valence sociale plus ou moins positive ou négative en tant qu'objet possible de jugement de la part de sa communauté. On peut donc supposer que la carte cognitivo-émotionnelle (voir le chapitre Carte cognitivo-

émotionnelle) inclut également les valences sociales de toutes les entités que le sujet connaît et peut reconnaître.

À cet égard, je suppose que toute activité ou expression humaine a une valeur sociale pour ceux qui la pratiquent et pour ceux qui l'observent, et que lorsque deux personnes attribuent la même valeur sociale à une certaine entité, cela constitue un facteur de cohésion sociale. Je pense donc que toute communauté est caractérisée par les valeurs sociales partagées par ses membres.

En d'autres termes, le plaisir procuré par un objet peut être dû non pas tant à ses caractéristiques particulières qu'à sa valence sociale, c'est-à-dire au fait que le sujet se sent membre d'une communauté qui apprécie ce type d'objet. Il est en effet difficile de distinguer le plaisir émanant d'un objet du plaisir de partager l'appréciation de cet objet avec d'autres personnes.

Selon le même principe, il peut arriver qu'un objet ayant des caractéristiques intrinsèquement positives ne soit pas apprécié en raison de sa *disvalence sociale*, c'est-à-dire parce qu'il n'est pas apprécié par la communauté à laquelle le sujet appartient.

Une perspective trilatérale des relations et des interactions humaines est nécessaire et importante, car une vision bilatérale ne peut expliquer la logique du comportement et de l'inconfort humains. En effet, d'une part, tout ce que nous faisons doit être approuvé par la communauté à laquelle nous appartenons (sous peine d'en être exclus) ou par les autres personnes significatives (sous peine de s'éloigner de nous). D'autre part, toute interaction entre deux personnes doit se référer à des entités tierces *régulatrices*, caractéristiques de la communauté d'appartenance, si l'on veut éviter la violence et les malentendus.

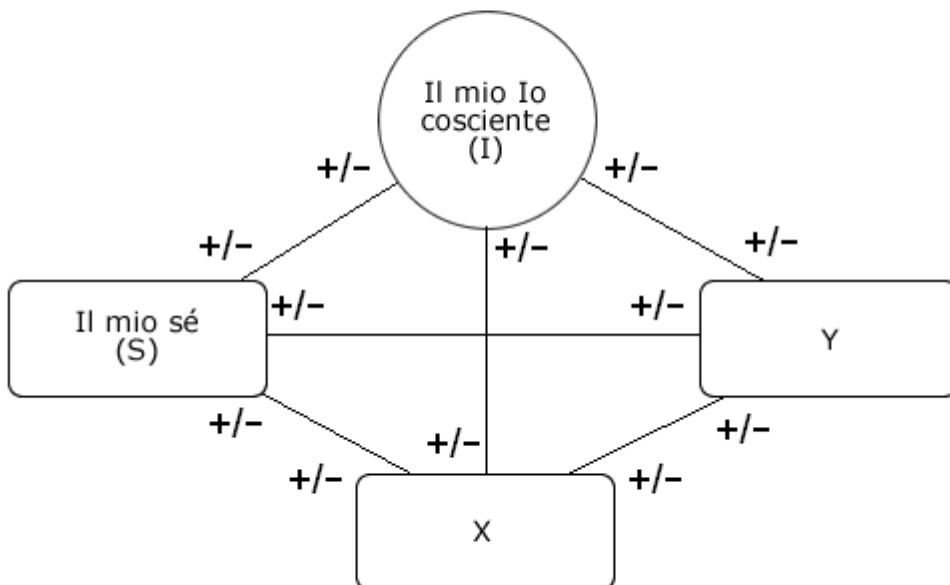
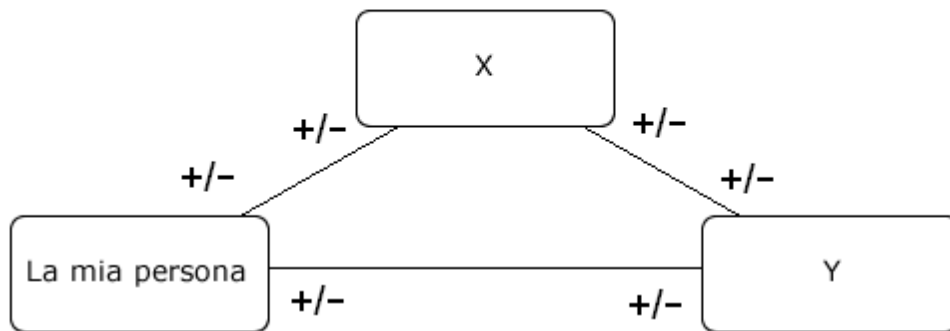
Métaréalisations

Considérons un triangle affectif composé de :

- ma personne
- X
- Y

où X et Y sont d'autres entités (personnes, choses, médias, actions, idées, etc.).

Nous divisons conceptuellement "ma personne" en "mon moi conscient" (I) et "mon moi" (S), le "moi" désignant l'ensemble de l'individu à l'exclusion de sa partie consciente. Si nous dessinons maintenant toutes les relations possibles entre les quatre entités résultantes, nous obtenons quatre triangles (SIX, SXY, IXY, ISX) comme illustré dans la figure ci-dessous.



Nous pouvons maintenant appliquer la *théorie de l'équilibre* aux quatre triangles séparément. Du point de vue du sujet ("ma personne"), le triangle SXY est inconscient, tandis que les trois autres sont conscients, c'est-à-dire qu'ils peuvent être examinés par son moi conscient, qui peut (s'il dispose des outils cognitifs suffisants pour le faire) détecter d'éventuels déséquilibres affectifs et prendre des décisions pour les résoudre.

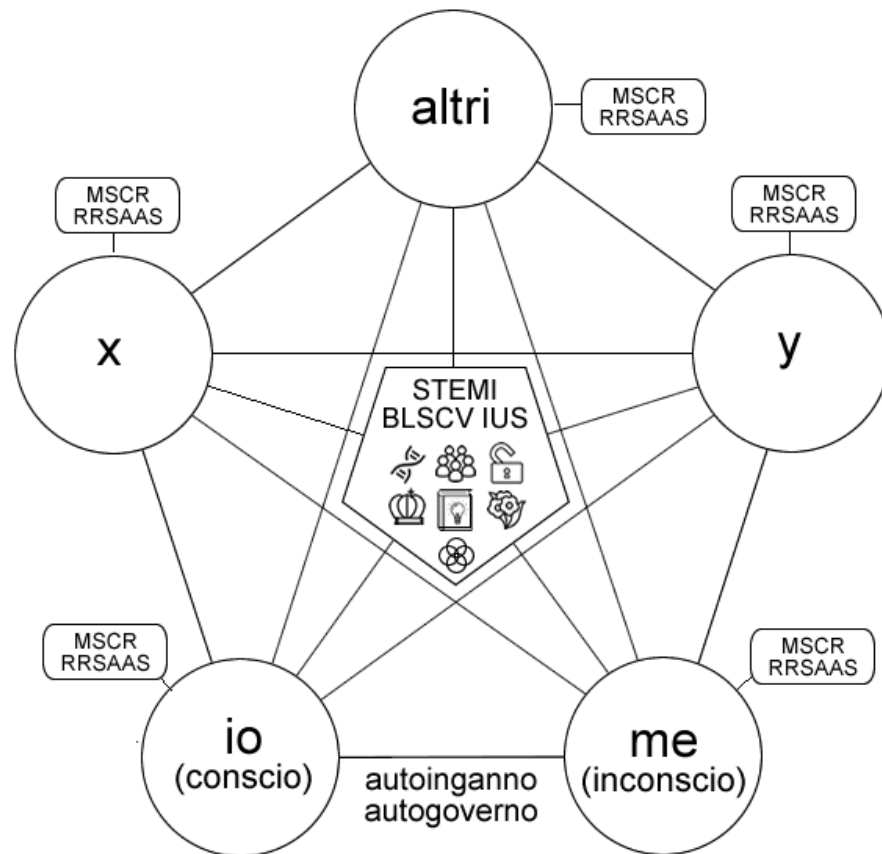
Par *métarélation*, j'entends une relation dans laquelle le moi conscient est conscient de lui-même (comme séparé de son propre moi) et de toutes les relations impliquées (les quatre triangles de la figure). Cela lui permet d'évaluer la cohérence affective de chaque triangle et de décider des actions à entreprendre pour résoudre les éventuels déséquilibres.

La relation entre l'ego conscient (I) et son moi (S) est particulièrement intéressante. Entre ces deux entités, il peut exister une relation affective plus ou moins positive ou négative, qui peut se traduire par une collaboration ou un antagonisme. Par exemple, le moi conscient

peut considérer que le comportement habituel de son moi est inadéquat et décider d'entreprendre une psychothérapie pour le modifier. De son côté, le moi peut résister au contrôle du moi conscient en recourant à des distractions, à des charges de travail excessives ou à la consommation d'alcool ou d'autres drogues.

Schéma général des relations humaines

Le diagramme suivant représente un ensemble de relations trilatérales avec trois éléments fixes (je, moi, autrui) et deux éléments variables (x, y) qui peuvent représenter n'importe quelle personne ou chose. Par "je", on entend le moi conscient de l'observateur, par "moi", le reste de sa personne. Au centre sont représentés les concepts qui peuvent affecter ou concerner tous les éléments en relation. Il s'agit de toutes les quantités qui composent l'univers (le macrocosme) et la personne (le microcosme). La logique se réfère à tout algorithme, fixe ou variable. Les lignes reliant les cercles représentent les relations et les interactions entre les éléments correspondants. Chaque interaction implique de s'utiliser et/ou de se servir l'un l'autre. Les éléments "utiliser" et "servir" représentent le fait que, dans chaque interaction, chaque partie utilise ou sert l'autre partie, de manière variable dans le temps, puisque chaque transaction consiste en une requête (c'est-à-dire une demande ou un ordre) ou une réponse (c'est-à-dire le transfert de ce qui est demandé). En ce qui concerne l'auto-illusion dans la relation entre le moi inconscient et le moi conscient, voir le chapitre [Auto-illusion](#).



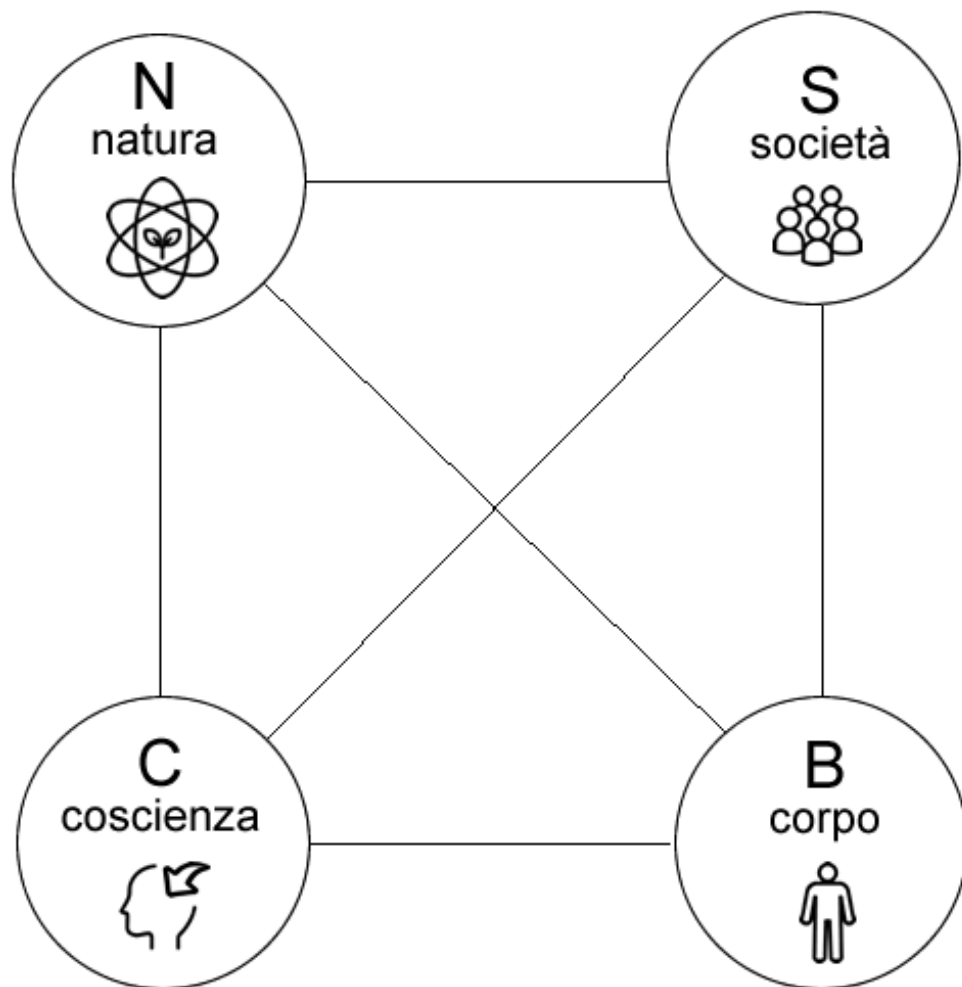
STEMI: Spazio, Tempo, Energia, Massa, Informazione
 BLSCV: Bisogno, Logica, Sentimento, Coscienza, Volontà
 IUS: Interagire, Usare, Servire
 BISOGNI: vita, comunità, libertà, potenza, conoscenza, bellezza, coerenza
 x, y: qualunque ente (oggetto, persona, idea, medium, essere vivente ecc.)
 MSCR: Motivazioni, Sentimenti, Cognizioni, Risorse
 RSAAS: Relazioni, Ruoli, Status, Automatismi, Autoinganni, Strategie

Cette figure peut être utilisée pour réfléchir aux relations trilatérales impliquant toute personne ou chose, y compris l'observateur.

Cette figure constitue également une synthèse graphique de la Psychologie des Besoins, puisqu'elle en reprend la plupart des éléments fondateurs.

Synthèse

La figure suivante est un résumé de la synthèse de la psychologie des besoins, réduite à quatre entités de base : (1) ma conscience (c'est-à-dire mon moi conscient), (2) mon corps (qui comprend tous les mécanismes inconscients, c'est-à-dire le matériel et le logiciel de la personne), (3) ma société (c'est-à-dire ma communauté) et (4) la nature. Les concepts les plus pertinents pour la vie humaine sont mentionnés sous la figure.



COSCENZA (COGNIZIONI, SENTIMENTI, MOTIVAZIONI,
OBBEDIRE, COMANDARE)

CORPO (BISOGNI, PIACERE, DOLORE)



SOCIETA' (IMITAZIONE, COOPERAZIONE - COMPETIZIONE - SELEZIONE)

NATURA (CASO, NECESSITA')

Un triangle me concernant et concernant ce livre

La figure suivante représente les relations trilatérales entre moi-même, les autres et ce livre.



En regardant ce chiffre, des questions telles que les suivantes viennent à l'esprit.

- Quelle opinion les autres auront-ils de ce livre ?
- Comment l'opinion des autres sur ce livre influencera-t-elle leur opinion sur moi ?
- Ce livre augmentera-t-il ou diminuera-t-il ma popularité, c'est-à-dire mon acceptation par les autres, leur estime, leur sympathie et leur affection pour moi ?
- Ai-je eu raison ou tort d'écrire ce livre ? Quelle récompense sociale vais-je en retirer ?
- Qui ce livre va-t-il déranger ?
- Ce livre m'aidera-t-il à améliorer mes interactions avec les autres ?
- Ce livre augmentera-t-il ou diminuera-t-il ma sympathie pour les autres ?
- Ce livre me rendra-t-il plus sociable ?
- Que penseront les autres de moi lorsqu'ils liront ce livre ? Me trouveront-ils arrogant ? Prétentieux ? Un illusionniste ? Un raté ? Un ignorant ? Ou un génie ? Un sage ? Un homme très instruit ? Ou le fait que j'aie écrit ce livre est-il insignifiant ?
- Qui lira ce livre ? Qui l'appréciera ? Qui le méprisera ? Qui le critiquera ? Qui le trouvera inutile ? Qui l'ignorera ?

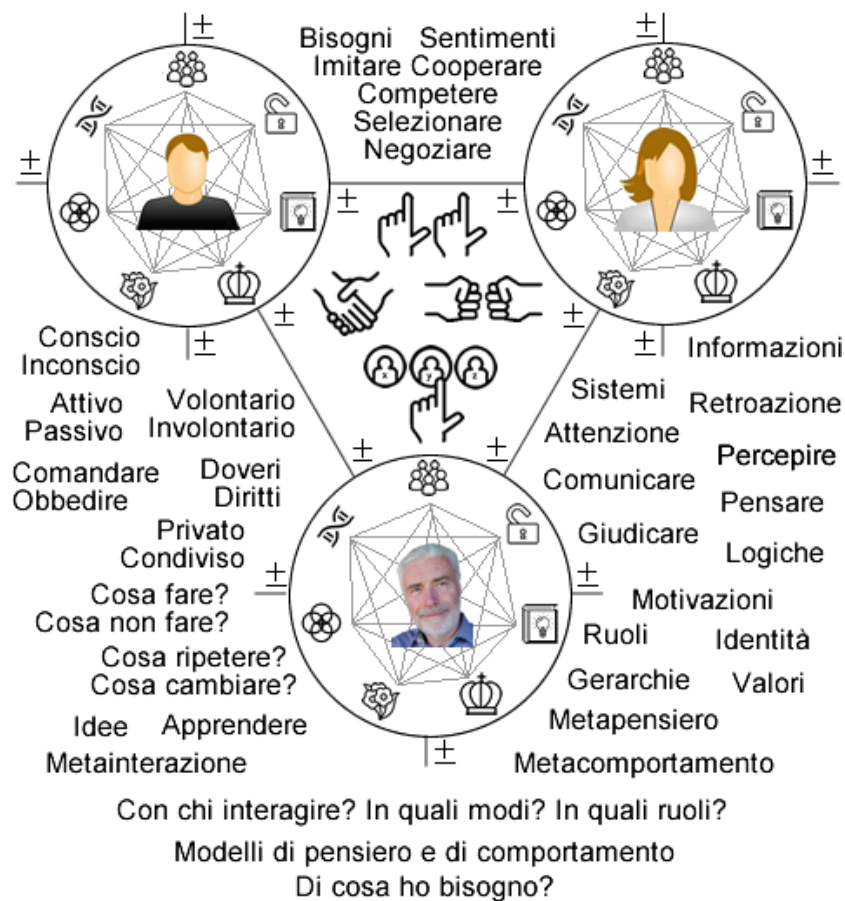
Je n'ai pas de réponse à ces questions, mais je trouve très utile d'y avoir réfléchi et de les avoir verbalisées. Si elles restent inconscientes, elles pourraient donner lieu à des réponses irrationnelles et éloignées de la réalité, réponses qui, de toute façon, me conditionneraient inconsciemment. Par exemple, elles pourraient diminuer ma motivation à compléter, améliorer et faire connaître ce livre.

Synopsis de la psychologie des besoins

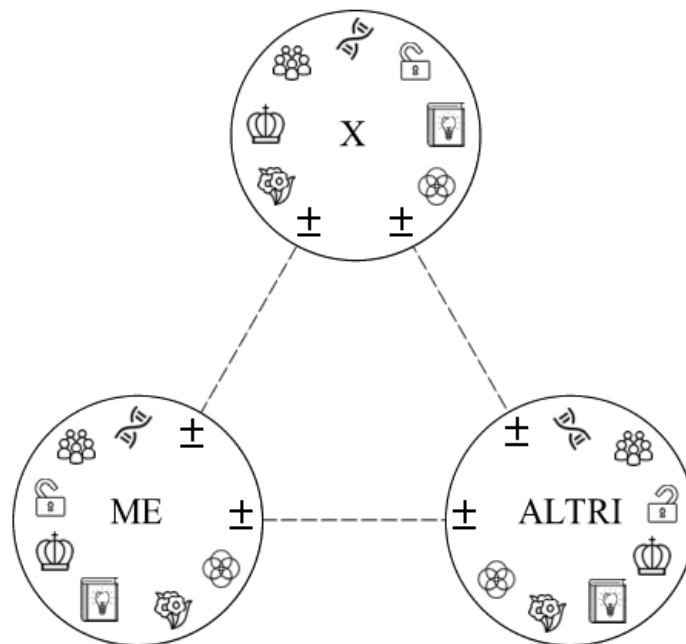
J'ai choisi la figure suivante comme synopsis de la psychologie des besoins, c'est-à-dire comme un *vade-mecum* à observer de temps en temps afin de se rappeler quelques idées

fondamentales pour comprendre et traiter les problèmes liés aux relations et aux interactions avec les autres.

Il s'agit d'une version simplifiée de la "synthèse de la synthèse" mentionnée ci-dessus. La figure montre le soussigné (remplaçable par le lecteur) en relation avec une personne générique de sexe féminin et une personne de sexe masculin (qui sont également en relation l'une avec l'autre). Chacune des trois personnes est représentée avec ses besoins et ses sentiments (dérivés des besoins eux-mêmes). Au centre, des icônes symbolisent l'imitation, la coopération, la compétition et la sélection sociale. Les éléments textuels de la figure comprennent des *modèles de comportement*, une série de questions fondamentales (que faire ? que ne pas faire ? que répéter ? que changer ? avec qui jouer, à quels jeux et dans quels rôles ?), une série de réponses possibles aux questions et quelques concepts psychologiques de base.



Une variante plus abstraite, plus simple et plus générique de la même figure suit.

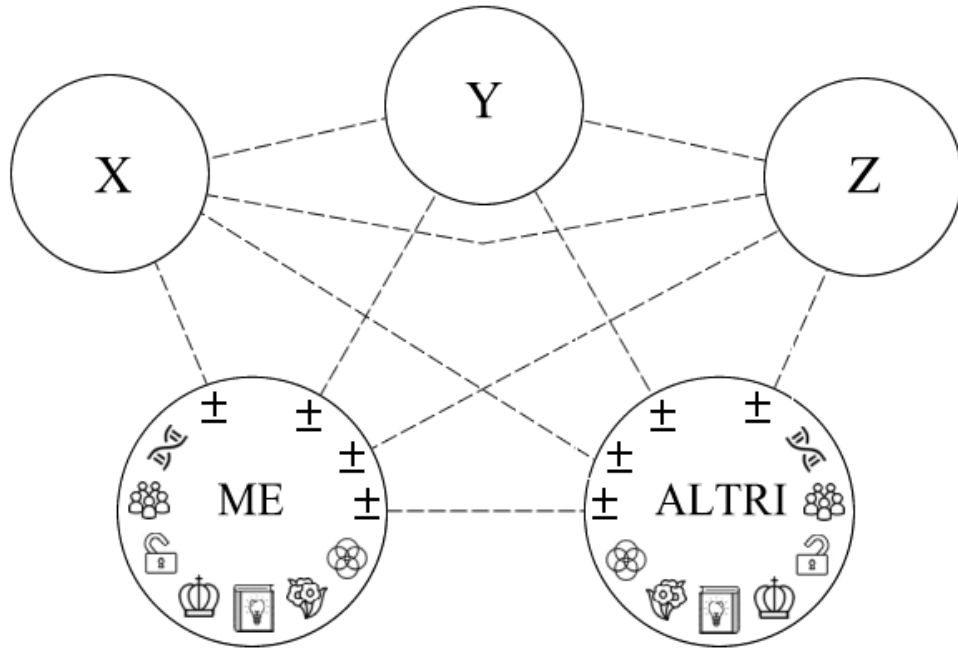


Dans cette figure, le "moi" représente tout individu, et en particulier l'observateur lui-même ("moi-même"), compris comme le sujet et l'objet d'interactions avec "les autres" et avec le reste du monde ; la lettre "X" représente toute entité (chose, personne, idée, etc.) qui est l'objet et/ou le sujet d'intérêts et d'interactions avec "moi" et/ou "les autres".

Cette figure sert à nous rappeler, de manière "holistique", différents éléments, tels que les suivants :

- chaque être humain est en symbiose avec les "autres" et le reste du monde (X) ;
- L'attitude des autres envers "moi" dépend de l'attitude de "moi" envers les autres ;
- il existe une infinité d'entités "X" auxquelles "moi" et "les autres" sont liés
- le "moi" et les autres peuvent partager pacifiquement "X" ou rivaliser pour le posséder en exclusivité ;
- toutes les relations mises en évidence dans la figure sont des moyens et des stratégies pour satisfaire les besoins de toutes les entités impliquées
- toute relation a une coloration affective positive (attraction), négative (répulsion) ou mixte (attraction et répulsion simultanées ou alternées).

Une variante de la figure précédente suit, montrant d'autres triangulations avec X, Y et Z représentant des entités quelconques.



Remarques finales

La théorie de l'équilibre affectif et le concept de trilatéralité des relations peuvent être utiles pour comprendre les dynamiques sociales dans lesquelles on est impliqué et pour prendre les décisions les plus efficaces pour résoudre les déséquilibres affectifs. En effet, ceux-ci peuvent être à long terme la cause de stress et de troubles mentaux.

En effet, on peut supposer que les *besoins de la communauté* incluent la nécessité de résoudre les déséquilibres affectifs dans les relations trilatérales, c'est-à-dire la nécessité de maintenir la *cohérence* entre des affections multiples.

Apprentissage, imitation, empathie, conformité

Besoin d'imitation

René Girard nous a appris que l'homme imite (c'est-à-dire *copie*) des autres ses désirs, ses opinions et son mode de vie, et que la capacité et le désir d'imitation sont des éléments essentiels des mécanismes d'apprentissage, en particulier en ce qui concerne les enfants.

Girard parle de *désir mimétique*. Par cette expression, il faut entendre, à mon avis, non seulement l'imitation des désirs d'autrui, mais aussi le désir d'imiter, en général, le comportement et les sentiments d'autrui, désir que j'appelle le *besoin d'imitation*.

Je crois en effet que l'homme a un besoin inné d'imiter ses semblables, du moins ceux dont dépend sa survie, pour la simple raison que sans l'imitation des autres, il ne saurait pas comment vivre, comment apprendre, comment parler, comment penser, comment se comporter socialement, c'est-à-dire comment communiquer et interagir au sein d'une communauté.

À la naissance, les capacités cognitives et rationnelles de l'enfant sont pratiquement nulles, de sorte qu'il ne peut apprendre les comportements sociaux que par imitation. En revanche, ses ressources cognitives et rationnelles, y compris sa capacité critique, se développent par l'imitation des expressions et des *raisonnements* des autres. Il est donc impossible de penser rationnellement sans recourir à des modes appris par imitation de quelqu'un d'autre.

D'autre part, il est évident qu'une imitation parfaite (au sens d'une compétence acquise) est possible sans que l'on comprenne ce que l'on imite, c'est-à-dire ce que l'on copie inconsciemment. Il en résulte ce que Daniel Dennet appelle la "compétence sans compréhension".

Les neurones miroirs

La découverte des neurones *miroirs* par le groupe de Giacomo Rizzolatti semble confirmer la validité de la théorie de Girard. Cette découverte nous amène à penser qu'il existe dans le système nerveux un appareil génétiquement déterminé dédié à l'imitation du comportement d'autrui, non seulement en termes de formes extérieures, mais aussi de sentiments qui accompagnent les gestes observés. On peut donc faire l'hypothèse que les neurones miroirs sont des dispositifs qui rendent possible l'empathie, l'imitation gestuelle et peut-être même l'imitation rationnelle.

Je suppose en effet que l'esprit humain sert principalement à *copier les gestes*, les langages, les cognitions, les sentiments et les motivations d'autres êtres humains. En général, je dirais que l'homme copie les stratégies des autres pour satisfaire ses besoins. Cela explique la facilité avec laquelle ce que nous appelons les *besoins induits* se forment chez un individu. En d'autres termes, si un individu copie les autres, ce n'est pas tant parce que les autres l'incitent à les copier par la force ou la persuasion (ce qui peut d'ailleurs arriver), mais en raison d'un désir ou d'un besoin spontané de la part de l'individu d'imiter ceux dont dépend son bien-être, à commencer par ses parents.

Je suppose en outre que, de même que nous avons un besoin et un instinct d'imitation,

nous avons une capacité innée à comprendre à quel point notre interlocuteur est semblable ou différent de nous en termes de pensées et de sentiments, et à réagir en conséquence, automatiquement, involontairement, de manière amicale ou hostile. Nous pourrions appeler cette capacité *sentimentale le degré d'affinité*.

Réévaluation du conformisme

Le besoin d'imitation est cohérent avec le fait que les êtres humains sont interdépendants. En effet, si ce besoin et la conformité des individus aux formes, normes et valeurs d'une communauté n'existaient pas, la coopération indispensable serait impossible.

À la lumière de ce qui précède, une réévaluation de la *conformité* s'impose. En effet, celle-ci ne doit pas être considérée comme un choix libre et conscient (délétère), mais comme une pulsion d'imitation génétiquement déterminée, c'est-à-dire un *instinct*, l'un des rares *instincts* humains qui subsistent au cours de l'évolution. En d'autres termes, la conformité a, à mon avis, une fonction adaptative fondamentale et irremplaçable pour la survie de l'individu et la préservation de son espèce. En bref : nous ne pouvons pas ne pas imiter ; en revanche, nous pouvons choisir qui imiter.

Compte tenu de la fonction sociale de l'imitation, outre le besoin d'imiter des modèles extérieurs, il faut aussi considérer le besoin d'être imité, c'est-à-dire le besoin pour les autres de se conformer aux formes, normes et valeurs adoptées par le sujet, conformité nécessaire pour permettre la coopération. Ce besoin d'être imité donne lieu à l'intolérance, à l'hostilité et à l'agressivité de l'individu envers ceux qui choisissent des modèles d'imitation différents des siens, rendant ainsi impossible la coopération, mais seulement la compétition.

On peut donc dire que le conformisme a deux visages. D'une part, la nécessité de se conformer pour coopérer, d'autre part, la nécessité de combattre ceux qui ne veulent pas se conformer et qui, par conséquent, ne veulent pas coopérer, mais seulement rivaliser, de sorte qu'il est perçu comme une menace pour la communauté à laquelle l'individu appartient.

Récits d'apprentissage

Parmi les choses qu'un être humain est capable d'apprendre et d'enseigner aux autres, il y a les *récits*. Ceux-ci peuvent être religieux, ésotériques, historiques, scientifiques ou se rapporter à la sagesse populaire sur n'importe quel aspect de la vie pratique.

Comme nous l'apprend Yuval Noah Harari, l'évolution culturelle de l'homme s'est faite principalement grâce à sa capacité à inventer et à transmettre, de génération en génération, des récits de différents types (plus ou moins réalistes), et à les partager collectivement comme facteur de cohésion sociale. Cette transmission est rendue possible par notre capacité à apprendre des abstractions par le langage, surtout à un jeune âge, lorsque les capacités critiques ne sont pas encore développées et que l'enfant n'est pas en mesure de comprendre si ce qu'on lui dit est vrai ou faux, fondé ou infondé. Une fois le récit appris comme un facteur indispensable d'appartenance sociale, l'adulte n'a aucune raison de le remettre en question ; au contraire, il en éprouvera une peur inconsciente. Une peur que très peu parviennent à surmonter, car elle entraîne un risque d'exclusion de la communauté.

D'autre part, comme le disait Nietzsche, l'homme n'a pas besoin de vérité pour survivre,

mais de connaissances (qu'elles soient vraies ou fausses) qui l'aident à survivre et lui permettent donc, avant tout, de s'intégrer dans une communauté.

Apprentissage et psychothérapie

Tant les expériences sur les primates que l'observation du comportement humain montrent que la capacité d'apprendre par imitation (ou copie) des gestes et expressions d'autrui est inversement proportionnelle à l'âge du sujet, c'est-à-dire qu'elle est plus grande dans les premières années de la vie et tend à disparaître dans la vieillesse. Cela signifie que ce qui a été appris devient de plus en plus difficile à désapprendre ou à modifier avec le temps. Par exemple, il est très difficile pour un adulte de désapprendre l'accent avec lequel il a appris sa langue maternelle et d'apprendre celui d'une nouvelle langue.

Ce fait est particulièrement pertinent pour la psychothérapie, puisqu'elle consiste en une modification de certains apprentissages (en termes de réponses cognitives, émotionnelles et motivationnelles à certains stimuli) considérés comme délétères ou inadéquats à la satisfaction de ses propres besoins et de ceux d'autrui. En d'autres termes, la psychothérapie devrait consister à apprendre de nouveaux automatismes sociaux pour remplacer certains des anciens.

La psychothérapie est en fait comme apprendre à jouer correctement d'un instrument de musique, en lisant les notes, après l'avoir mal joué à l'oreille pendant des années. Cela commence par la théorie, la lecture des notes, puis il faut de nombreuses répétitions, jusqu'à ce que les vieilles mauvaises habitudes soient désappries et que le fait de bien jouer devienne un automatisme.

Un autre problème est que l'apprentissage se fait normalement par accumulation sur la base structurelle de l'apprentissage précédent. Il est donc difficile d'apprendre quelque chose qui n'est pas cohérent avec les structures mentales déjà formées, tout comme il est très difficile, et traumatisant, de changer les structures fondamentales d'un état d'esprit.

Récompenses de l'apprentissage

En tant qu'enfants, nous avons presque tous subi ce que j'appelle l'*empreinte de la récompense*, c'est-à-dire que nous avons appris quels comportements nous procurent du plaisir et lesquels nous font souffrir, en particulier en ce qui concerne l'affection et l'approbation des autres (à commencer par les parents et les éducateurs).

Par exemple, les personnes qui ont reçu une éducation stricte sur le plan disciplinaire ont tendance à considérer l'obéissance comme une source de récompense sociale. De même, ceux qui ont eu des éducateurs très exigeants sur le plan intellectuel ont tendance à considérer l'intelligence et ses manifestations comme des moyens indispensables pour être acceptés et aimés. Le même phénomène se produit avec d'autres styles éducatifs qui donnent de l'importance, par exemple, à la morale, au respect des traditions, à la religion, au sport, à la beauté, à l'argent, à la compétition en général, à l'épargne, etc., de sorte que des associations permanentes (conscientes ou inconscientes) peuvent être créées entre ces valeurs et l'attente d'une récompense sociale.

Bien sûr, à l'âge adulte, il est possible que les récompenses attendues ne se concrétisent pas ou que les résultats des efforts déployés soient contre-productifs. Il peut en résulter un état

de stress et de frustration chronique, accompagné d'un malaise et de troubles psychologiques et psychosomatiques.

Dans ce cas, une psychothérapie visant à neutraliser les empreintes inadaptées ou irréalistes peut s'avérer utile. Au cours de cette thérapie, le patient doit apprendre, grâce à l'interaction avec le thérapeute, d'autres moyens d'obtenir des récompenses sociales et être capable de désapprendre (c'est la partie la plus difficile) les associations inappropriées.

Identité et qualités sociales (être = appartenir = imiter)

L'objet de l'être

L'application du verbe être suivi d'un nom ou d'un adjectif à une personne a des implications vastes et profondes dont nous ne sommes généralement pas conscients.

En effet, nous disons (ou pensons) couramment des phrases telles que "Je suis (un) xxxx" (par exemple, "Je suis un employé", ou "Je suis libre", ou "Je suis un artiste") sans nous demander qui a établi cette identité ou cette qualité, ni qui nous l'a attribuée, ni quelles sont les conséquences de cette attribution.

À première vue, il me semble que les identités et les qualités d'un être humain n'ont de sens que dans un contexte social. En effet, il ne viendrait jamais à l'idée d'un individu totalement et irrémédiablement isolé des autres de penser "je suis (un) xxxx", notamment parce que cette attribution ne pourrait pas être partagée et ne pourrait donc pas avoir de conséquences.

Il me semble alors que les identités et les qualités d'un être humain ont un sens dans la mesure où elles sont (ou peuvent être) reconnues par les autres. En effet, il est inutile de croire que l'on "est (un) xxxx" si l'on est certain que cette identité ou cette qualité est invisible pour les autres et le sera toujours. Nous pouvons donc dire que nous *sommes* ce que les autres reconnaissent (ou reconnaîtront) en nous.

Que signifie xxxx (c'est-à-dire l'objet de l'être) et comment peut-il être instancié ? Pour répondre à cette question, il convient de se tourner vers l'idée (de Gregory Bateson) selon laquelle nous ne pouvons pas connaître les choses (ou les personnes) en elles-mêmes, mais seulement les relations entre les choses (ou les personnes). L'objet de l'être est donc une relation, et précisément une relation sociale.

Être = appartenance

Compte tenu de ce qui précède, je considère que l'objet de l'*être* est un *rôle social* assumé par le sujet ou une catégorie sociale à laquelle il croit appartenir (ou à laquelle les autres croient qu'il appartient). De manière plus générale, et en considérant le *rôle* comme une sorte de *catégorie*, je dirais que l'objet de l'être est constitué par l'appartenance à certaines catégories.

On peut donc presque toujours remplacer le verbe *être* par le verbe *appartenir*. Par exemple, dire "je suis libre" équivaut à dire "j'appartiens à la catégorie (sociale) des personnes libres". Dire "je suis commerçant" équivaut à dire "j'appartiens à la catégorie des commerçants". Dire "je suis stupide" équivaut à dire "j'appartiens à la catégorie des stupides". Dire "je suis italien" équivaut à dire "j'appartiens à la catégorie des Italiens".

Il s'ensuit qu'avant de pouvoir dire "je suis (un) xxxx", il faut définir la catégorie xxxx. Par exemple, avant de dire "Tizio est stupide", il faut définir la catégorie des personnes stupides, et avant de dire "Je suis libre", il faut définir la catégorie des personnes libres.

La définition des catégories sociales est, bien entendu, un processus social. Lorsqu'un individu naît, les catégories sont déjà définies par ceux qui l'ont précédé, et il n'a qu'à les apprendre, car il ne peut pas en inventer de nouvelles (du moins jusqu'à ce qu'il devienne une autorité intellectuelle, politique ou religieuse).

Les définitions des catégories utilisées par les gens ordinaires sont plutôt imprécises et vagues. Peu de gens consultent un vocabulaire avant d'utiliser certains mots. Il s'agit le plus souvent de généralisations et de simplifications que chacun peut interpréter à sa guise. Il s'ensuit que les identités et les qualités sociales que nous nous attribuons ou que les autres nous attribuent sont toujours subjectives et grossières.

Appartenance = imitation

Comme nous l'avons vu dans le chapitre Apprentissage, imitation, empathie, conformité, l'apprentissage est basé sur l'imitation. Cela s'applique également à l'apprentissage des *catégories sociales*. Par l'imitation, nous apprenons non seulement ce que sont ces catégories, mais aussi comment nous comporter de manière à appartenir à ceux auxquels nous souhaitons appartenir. D'autre part, nous voulons appartenir à certaines catégories parce que les personnes que nous voulons imiter y appartiennent, comme l'enseigne René Girard.

Être = imiter

Si être = appartenir, et appartenir = imiter, alors être = imiter.

En conséquence de ces équations, on peut dire que l'identité d'un individu consiste à appartenir aux catégories de personnes qu'il a imitées et/ou qu'il imite avec succès.

À la lumière de ce qui précède, une phrase telle que "sois toi-même" (utilisée dans des exhortations telles que "sois toi-même") n'a pas beaucoup de sens puisqu'on ne peut pas *être* quelque chose sans *appartenir* à une certaine catégorie, c'est-à-dire sans *imiter* quelqu'un. La question n'est donc pas de savoir s'il faut ou non imiter quelqu'un, mais *qui il faut* imiter.

En revanche, le choix des personnes à imiter peut être problématique et donner lieu à des conflits externes et internes. En effet, si l'on appartient à une certaine communauté, les membres de cette communauté s'attendent à ce que l'on imite des personnes de la même communauté, et non d'autres. En même temps, on peut être tiraillé entre le désir d'imiter certaines personnes et celui d'en imiter d'autres qui sont incompatibles avec le premier parce qu'elles appartiennent à des communautés antithétiques.

Vouloir être différent des autres, c'est-à-dire ne vouloir imiter personne, est une erreur qui peut provoquer des troubles mentaux, car il est impossible d'interagir avec d'autres personnes sans imiter certains modèles. En revanche, en ce qui concerne le choix des modèles à imiter, l'étude des sciences humaines et sociales et des récits nous permet d'élargir et d'approfondir notre connaissance de nombreux modèles d'humanité, ce qui nous permet de choisir ceux à imiter qui conviennent le mieux à notre personnalité.

En tout état de cause, il convient d'éviter autant que possible d'attribuer (à soi-même et aux autres) des identités et des qualités sociales bien définies, car celles-ci sont subjectives, réductrices et limitent la liberté de changer les modèles de comportement à imiter. En revanche, une personne dont l'identité sociale est indéfinie et mystérieuse peut présenter un

certain attrait.

Différences humaines

Égaux et différents

Nous, les humains, sommes tous presque identiques dans nos structures physiques et mentales de base, c'est-à-dire dans nos gènes, surtout si on les compare à d'autres espèces animales. Ce qui change d'une personne à l'autre (et d'un âge à l'autre chez la même personne), c'est surtout le contenu des structures elles-mêmes (c'est-à-dire ce qu'elles ont acquis par l'expérience), et certaines variantes d'origine génétique ou interactive comme la taille des organes, la couleur de la peau et des yeux, les caractéristiques morphologiques, la santé, la résistance à la fatigue et à l'épuisement, les performances physiques et mentales, la sensibilité, le tempérament, le caractère, la culture, le goût, etc.

En général, nous pouvons diviser les différences humaines en deux catégories : celles d'origine génétique et celles d'origine interactionnelle. Il est évident que les deux contribuent au comportement d'un individu et qu'il est inutile, voire impossible, de déterminer lesquelles sont les plus importantes et dans quelle mesure. Cependant, nous pouvons affirmer avec certitude que les caractéristiques d'origine interactionnelle se développent sur la base de celles d'origine génétique.

Les différences humaines étant évidentes et indéniables, lorsque nous disons que nous *sommes tous égaux*, nous ne nous référons pas à la constitution physique ou mentale des personnes, mais à leurs droits civiques et à leur *dignité sociale*. Cette *égalité* est établie dans les pays démocratiques et libéraux, où "la loi est la même pour tous" (du moins en principe) et où aucune discrimination n'est permise (dans les relations publiques) en ce qui concerne les différences ethniques, religieuses, politiques, sexuelles, de performance, physiques, etc.

Quoi qu'il en soit, je pense que personne ne peut nier que nous sommes tous différents dans la qualité et la quantité de nos pensées, de nos sentiments et de nos motivations.

Pourquoi devrions-nous étudier les différences humaines ?

Parler des différences humaines (surtout en public) est encore considéré comme *politiquement incorrect* par la plupart des gens, peut-être parce que beaucoup craignent que ce sujet soit utilisé (consciemment ou inconsciemment) pour justifier le racisme, le fascisme, l'injustice ou le soi-disant *darwinisme social*.

À cet égard, Henry Geiger a écrit

Les différences entre les êtres humains sont rarement discutées en tant que telles, car le simple fait d'admettre ou de déclarer qu'il existe des différences importantes entre les êtres humains signifie que vous avez probablement une théorie pour en expliquer les causes, et aujourd'hui, une théorie qui explique les causes des différences entre les êtres humains suffit à déclencher une guerre idéologique. Le premier principe d'une société démocratique est l'égalité des êtres humains. Discuter des différences humaines sans apparaître comme quelqu'un qui veut attaquer ce principe est difficile, mais pas impossible.

Ce thème, cependant, est généralement ignoré par les écrivains populaires, car celui qui écrit sur les différences humaines, à moins d'être particulièrement sage, a généralement l'air de quelqu'un qui se croit un peu meilleur que le reste de l'humanité, et un écrivain qui fait cela a peu de chances de rester "populaire".

Mais une société qui ne reconnaît pas les différences humaines peut perdre beaucoup. Elle peut même perdre la compréhension de la signification réelle de l'égalité, et certainement perdre l'appréciation des nombreuses formes de distinction humaine qui ne remettent pas en cause la validité des principes politiques d'une société égalitaire, et qui peuvent même les soutenir indirectement.

Une autre raison pour laquelle on évite de parler des différences humaines, même en privé, est, à mon avis, la peur inconsciente de se retrouver classé dans un *type humain* exagéré, méprisé, socialement inutile ou nuisible, ou tout simplement *perdant* : en un mot, *inférieur*. En effet, si l'on ose dire qu'une personne *vaut* plus qu'une autre, il faut s'attendre à des objections très dures, y compris, selon toute vraisemblance, l'accusation de sympathiser avec le nazisme.

Ainsi, en dehors des personnes considérées collectivement comme des *stars du show-business*, de la culture et de la science (et célébrées publiquement comme telles), et à l'exclusion des criminels et des malades mentaux, toutes les autres sont mises sur un pied d'égalité ou presque, comme s'il n'y avait pas de différences significatives entre elles.

À mon avis, il y a plusieurs raisons pour lesquelles nous devrions étudier les différences humaines, et en parler, plus que nous ne le faisons.

La première est que lorsque nous détectons des différences entre des personnes, des communautés ou des modes de vie, nous ne pouvons pas nous empêcher de nous demander (consciemment ou inconsciemment) quelles variantes sont meilleures ou plus souhaitables que d'autres. En d'autres termes, nous avons tendance à attribuer une certaine valeur *relative* à chaque variante. Cette *valorisation* (positive ou négative) des variantes influence évidemment le choix des personnes que nous souhaitons *imiter* (comme dirait René Girard) ou avec lesquelles nous souhaitons interagir.

La deuxième raison est que, parmi les principales différences humaines, il y a celles qui concernent les goûts et les préférences, et qu'il est donc important de connaître les goûts des autres pour éviter de se comporter d'une manière que les autres n'aiment pas, et pour choisir comme partenaires des personnes dont les goûts sont *compatibles* avec les siens.

En fait, en raison de la liberté croissante de pensée et de comportement, et de la *diversification sociale* qui en résulte, il est de moins en moins probable que deux personnes soient compatibles l'une avec l'autre. Par conséquent, la solitude devient de plus en plus fréquente.

À cet égard, une erreur que nous commettons souvent est de supposer que les autres pensent comme nous, réagissent émotionnellement comme nous, ont une morale similaire, des intérêts similaires, des motivations similaires et des peurs similaires, qu'ils savent ce que nous savons, que nous et les autres souffrons et jouissons pour des raisons similaires, que

nos esprits sont similaires, etc.

Une autre raison pour laquelle l'étude des différences humaines peut être utile est qu'elle nous permet de *nous reconnaître* dans un certain type de caractéristiques psychologiques particulières. Cela revient à mieux se connaître. Par exemple, le type de personnalité *introverti* (dont je parle plus loin) est peu et mal connu, et les introvertis seraient heureux de découvrir qu'il n'y a rien de mal à être ainsi, qu'il y a même beaucoup de bien à cela.

D'une manière générale, on peut aussi dire qu'il est impossible de connaître une personne (ou soi-même), s'il est vrai que nous sommes tous différents, sans avoir recours à une gamme de types prédéfinis auxquels se comparer.

Pour toutes ces raisons, c'est-à-dire pour mieux connaître et évaluer les autres et nous-mêmes, chacun avec ses particularités, ses besoins et ses habitudes, je crois qu'il est utile d'aborder rationnellement et scientifiquement le problème des différences humaines. C'est pourquoi je suis favorable à la création d'une *science des différences humaines*. Cependant, je crains qu'il y ait trop d'objections et de résistances à un tel projet, pour les raisons évoquées plus haut.

Faire semblant d'être normal

Peut-être à cause du *besoin d'imitation* théorisé par René Girard, et du conformisme qui en découle dans toutes sortes de sociétés, la perception des différences humaines souffre d'une distorsion, ou d'un biais, surtout en ce qui concerne les différences du sujet par rapport aux autres.

Le résultat de cette distorsion est que le sujet, souhaitant être *comme les autres*, a tendance à réprimer, supprimer (au sens psychanalytique) ou cacher (même à lui-même) ses particularités ou ses différences par rapport aux autres.

La conséquence de cette tendance est une ignorance et une confusion générales sur les différences réelles entre les êtres humains.

En effet, quoi qu'on en dise, même dans notre culture, qui se targue d'être parmi les plus libérales, les différences humaines ne sont pas considérées comme un atout (comme l'est, par exemple, la biodiversité dans le monde végétal) mais comme un *problème*. C'est un problème parce qu'elles impliquent des jugements de valeur divers que l'individu est incapable d'attribuer sans utiliser des critères partagés avec d'autres. On finit alors par ne pas juger ouvertement ce qui est *différent*, même si on le considère souvent (consciemment ou inconsciemment) comme une menace pour l'ordre établi.

Quoi qu'il en soit, l'homme a généralement peur d'être différent des autres (c'est-à-dire de la *majorité des autres*) parce qu'il craint de ne pas être accepté en raison de sa diversité. En effet, pour l'inconscient, être différent des autres est une culpabilité qui, tôt ou tard, est découverte et punie.

Cette dynamique psychique fait que le sujet des différences humaines est généralement tenu le plus loin possible de la conscience et du débat social, et que nous rivalisons pour être aussi *normaux que possible*.

Catégories de différences et influences mutuelles

Nous pouvons diviser les différences humaines en trois catégories :

- Psychologique
- physique
- sociale

Les différences psychologiques concernent la personnalité, c'est-à-dire les capacités cognitives, la sensibilité et, plus généralement, les *logiques de comportement* stockées dans la carte cognitivo-émotionnelle (voir le chapitre Carte cognitivo-émotionnelle).

Les différences physiques concernent la constitution physique, la santé, les performances énergétiques et l'apparence corporelle.

Les différences sociales concernent les rôles sociaux, les positions hiérarchiques, les responsabilités, la réputation, la propriété privée, l'appartenance à un groupe ou à une communauté, l'habillement et l'ameublement, et tout ce qui a une signification culturelle, politique, éthique et économique.

Il n'y aurait rien à dire sur les différences physiques et les différences sociales dans un livre de psychologie, si ce n'est qu'elles peuvent avoir et ont des répercussions sur les différences psychologiques, et vice versa. Je veux dire par là que certaines différences psychologiques peuvent être la conséquence de différences physiques et sociales, et vice versa.

Différences objectives, perçues, attribuées

Il existe des différences humaines objectives, telles que la stature physique, le poids, la couleur de peau, etc. Il y a ensuite les différences perçues, telles que la beauté, l'autorité, la dangerosité. Enfin, il existe des différences attribuées basées sur des conditions ou des perceptions objectives. Par exemple, on pense qu'un produit plus cher est meilleur qu'un produit moins cher, ou qu'un professeur d'université dans une certaine discipline (surtout humaniste) est plus compétent que quelqu'un qui n'a pas de chaire ou de diplôme dans la même discipline, etc.

Le troisième cas peut être lié aux relations trilatérales dont j'ai parlé dans le chapitre Relations trilatérales, cohérence affective, valence sociale. En effet, en raison du principe de cohérence cognitive ou affective, nous avons tendance à croire que quelqu'un qui a une bonne réputation auprès d'une personne que nous estimons est estimable et inversement, c'est-à-dire que quelqu'un qui est méprisé par une personne que nous estimons est méprisable.

Différences psychologiques (types de personnalité)

Par *type de personnalité*, j'entends une théorie, ou un modèle, qui définit un certain nombre de traits psychologiques (ou *types*) permettant de classer un individu. En d'autres termes, il s'agit d'une taxonomie de traits de personnalité, détectables à l'aide de tests spécialisés.

Les types de personnalité qui me semblent les plus intéressants parmi les plus connus sont les suivants :

- Introversion/extroversion
- MBTI (Indicateur de type Myers-Biggs)
- Les cinq grands
- Trois facteurs d'Eysenck
- 16PF (16 facteurs de personnalité) par Raymond Cattell

La typologie **Introversion/Extroversion** a été théorisée par Carl Gustav Jung dans son livre *Psychological Types*, dont je cite quelques extraits utiles pour comprendre la différence entre les introvertis et les extravertis.

"L'un (l'extraverti) s'oriente sur la base des faits extérieurs tels qu'ils sont donnés, l'autre (l'introverti) se réserve une opinion qui s'interpose entre lui et la réalité objective. [Lorsque quelqu'un pense, sent et agit, en un mot, vit d'une manière qui correspond directement aux circonstances objectives et à leurs exigences [...], il est extraverti. Sa vie est telle que l'objet, en tant que facteur déterminant, a manifestement plus d'importance dans sa conscience que son opinion subjective. C'est pourquoi il ne s'attend jamais à rencontrer des facteurs absolus dans son monde intérieur, puisqu'il ne les reconnaît qu'à l'extérieur. [...] chez l'introverti, entre la perception de l'objet et le comportement de l'individu, s'insère un point de vue subjectif qui empêche le comportement de prendre un caractère correspondant à la donnée objective. [...] La conscience de l'introverti voit bien les conditions extérieures, mais elle choisit l'élément subjectif comme facteur déterminant. [...] Alors que le type extraverti s'appuie principalement sur ce qui lui vient de l'objet, l'introverti s'appuie plutôt sur ce que l'impression extérieure met en action dans le sujet.

Pour en savoir plus sur l'introversion/extroversion, je vous invite à lire mon article "Qu'est-ce que l'introversion".

La typologie **MBTI (Myers-Briggs Type Indicator)** est également basée sur les types psychologiques de C. G. Jung, mais en plus du trait introverti/extraverti, elle en inclut trois autres, également issus de la théorie jungienne. Les quatre traits sont les suivants :

- Extraversion - Introversion (E-I)
- Sensation - Intuition (S-N)
- Penser - Ressentir (T-F)
- Jugement - Perception (J-P)

Chaque trait forme un continuum entre deux extrêmes. Une personne peut se trouver à n'importe quel point du continuum de chaque trait, représenté par la lettre qui identifie l'extrême le plus proche. Le profil d'une personne peut donc être exprimé par quatre lettres, pour un total de 16 combinaisons possibles (ISTJ, ISTP, INTP, INTJ, ISFJ, ISFP, INFP, INFJ, ESTJ, ESTP, ENTP, ENTJ, ESFJ, ESFP, ENFP et ENFJ). Par exemple, selon un test que j'ai passé il y a quelques années, j'appartiens au type ISTJ (Introversion, Sensation, Pensée, Jugement).

La typologie du **Big Five** est basée sur les cinq traits suivants, chacun ayant deux *sous-dimensions* indiquées entre parenthèses :

- Extraversion (*dynamisme, dominance*)
- Amabilité (coopération/empathie, amabilité/attitude amicale)
- Conscience professionnelle (rigueur, persévérance)
- Stabilité émotionnelle (contrôle des émotions, contrôle des impulsions)
- Ouverture d'esprit (ouverture à la culture, ouverture à l'expérience)

La typologie des **trois facteurs** d'Eysenck définit trois traits :

- Introversion/Extraversion
- Neuroticisme
- Psychose

La typologie **16PF de Cattell** définit 16 facteurs de personnalité :

- Expression émotionnelle (haut-bas).
- Intelligence (haut-bas).
- Stabilité (force de l'ego - faiblesse de l'ego).
- Dominance (domination-soumission).
- Impulsivité (remontée et redescende).
- Conformité au groupe (surmoi fort - surmoi faible).
- Audace (audace-timidité)
- Sensibilité (sensibilité-dureté).
- Méfiance (confiance-différence).
- Imagination (pragmatisme-imagination).
- Ruse (finesse - ingéniosité).
- Culpabilité (conscience-imperturbabilité).
- Rébellion (conservatisme radical).
- Autosuffisance (self-reliance).
- Maîtrise de soi (estime de soi - indifférence).
- Tension (tension-tranquillité).

Cattell a également défini quatre autres facteurs de *second ordre* :

- QS1. Introversion et extraversion.
- QS2. Peu d'anxiété contre beaucoup d'anxiété.
- QS3. Susceptibilité et dureté.
- QS4. Dépendance et indépendance.

Personnellement, j'ai tendance à qualifier les personnes en fonction des caractéristiques suivantes, avec toutes les précautions possibles pour éviter les préjugés :

- degré d'introversion/extroversion
- tendance à la préservation/au changement
- degré de sensibilité physique et psychique
- le degré de fragilité physique et psychologique
- degré de courage
- capacité d'abstraction, d'analyse et de synthèse
- capacité à concevoir des idées complexes
- tendance à diriger (dominance) ou à se laisser diriger (grégarité)
- capacité d'autocontrôle, d'autodiscipline et d'auto-analyse
- capacité d'autocritique, conscience professionnelle
- la créativité

En particulier, j'ai tendance à diviser les gens en deux catégories :

- ceux qui acceptent le monde tel qu'il est et tentent de s'y adapter, et
- ceux qui ne l'acceptent pas telle quelle et critiquent donc la mentalité de la plupart des gens qui, en s'y adaptant sans la critiquer, perpétuent les erreurs de l'humanité.

Considérations générales sur les types de personnalité

À mon avis, le point faible de tous les types de personnalité (y compris celui que je préfère) est la difficulté de déterminer la position du sujet sur le continuum de chaque trait, car cette position, outre le fait qu'elle peut varier dans le temps et selon les circonstances, peut être plus ou moins proche du centre, ce qui entraîne parfois une incertitude dans l'attribution du type. Par conséquent, l'attribution d'un type ou du poids d'un trait dans un profil complexe est toujours approximative et arbitraire.

Il est intéressant de noter que le trait *introversion/extroversion* se retrouve dans tous les types mentionnés, ce qui nous permet de supposer qu'il est l'un des plus importants pour la vie sociale d'une personne. C'est pour cette raison (outre le fait que je me considère comme un introverti) que j'ai consacré une attention et des recherches particulières à ce trait de personnalité (voir mon article "Qu'est-ce que l'introversion").

L'objectif de cette brève présentation de quelques-uns des types de personnalité les plus connus n'était pas tant de décrire leur contenu que de montrer à quel point il est difficile, subjectif et arbitraire de différencier et de classer les êtres humains sur la base de types abstraits. Cette difficulté est également due à l'absence de consensus général, de la part du monde académique, sur cette question, ainsi que sur la psychologie en général. En effet, chaque type de personnalité est lié à une théorie psychologique générale particulière, c'est-à-dire à une certaine conception de la nature humaine.

Les différences humaines comme facteurs de coopération et de compétition

Toute différence humaine peut être un facteur de coopération et/ou de compétition. Prenons l'exemple de la caractéristique communément appelée "intelligence" (quelle qu'elle soit). Lorsque l'on choisit un partenaire avec lequel coopérer dans un but particulier, il peut être nécessaire que ce partenaire ait une intelligence qui ne soit pas inférieure (et parfois pas supérieure) à un certain niveau. En d'autres termes, une certaine *différence d'intelligence* (par rapport à la moyenne) peut être une *exigence* pour un certain type de coopération.

D'autre part, la même intelligence peut être un facteur de concurrence dans plusieurs cas. Par exemple, lorsqu'une personne postule pour être embauchée par une entreprise qui recherche des personnes d'un certain niveau d'intelligence, il peut y avoir plusieurs candidats en concurrence. Un autre exemple est la compétition politique, où chaque candidat à une élection pour un poste public tente de prouver aux électeurs qu'il ou elle est plus intelligent(e) que les autres candidats.

La compétition sur l'intelligence est presque toujours présente dans les relations bilatérales, comme dans les couples, les amitiés, les relations entre collègues, etc., où il faut prendre des décisions sur ce qu'il faut faire, où aller, quelles sont les priorités, etc. S'il n'y a pas de positions hiérarchiques claires et partagées, on s'attend à ce qu'en cas de désaccord, on fasse ce que la personne la plus intelligente décide. Il peut donc être important de déterminer qui, entre deux personnes, est la plus intelligente, car les choix communs peuvent dépendre de cette détermination.

Les différences humaines étant des facteurs de coopération et de compétition, elles ont un poids important dans les relations et les interactions sociales, beaucoup plus qu'on ne le pense. En effet, à mon avis, tout être humain est *préoccupé* (consciemment ou inconsciemment) par son *statut différentiel*, c'est-à-dire sa position par rapport à la moyenne et par rapport à des personnes particulières, en ce qui concerne certaines caractéristiques considérées comme désirables et compétitives. C'est pourquoi le sentiment d'infériorité par rapport aux autres peut provoquer un malaise mental (ce qu'Alfred Adler a appelé le *complexe d'infériorité*) et une dynamique psychique compensatoire. C'est-à-dire qu'une personne qui se sent inférieure dans un certain aspect de sa personnalité peut s'efforcer de devenir supérieure aux autres dans un autre aspect où elle est plus compétitive. Il n'en reste pas moins que le sentiment d'infériorité peut être plus ou moins fondé, et que le sujet peut lui accorder plus ou moins d'importance qu'il n'en a en réalité.

Ainsi, une meilleure connaissance et évaluation des différences humaines en général et une mesure raisonnable de son propre *statut différentiel* et de celui d'autrui peuvent faciliter la coopération et résoudre les compétitions le plus rapidement et le plus facilement possible.

Impliquer le sujet dans la perception des différences humaines

Les différences humaines peuvent poser problème lorsque leur perception et leur évaluation influencent le comportement d'un individu à l'égard d'autrui. Cela dépend de la signification, de la valeur et des implications cognitives et affectives qu'un individu associe aux différences qu'il perçoit, soit entre lui et les autres, soit entre des tiers.

Quelles sont les différences les plus pertinentes pour un être humain impliqué dans la comparaison de différents types de personnes ?

Je suppose qu'une différence est pertinente dans la mesure où elle affecte la satisfaction de ses propres besoins et de ceux des autres, en particulier en ce qui concerne la coopération et la concurrence. Comme nous l'avons vu dans le chapitre Interdépendance, coopération, concurrence, violence, autorité, les possibilités de coopération et de concurrence d'une personne sont liées à sa position hiérarchique au sein de la communauté, dont dépendent sa *productivité*, son attrait en tant que partenaire et sa capacité à se défendre et à attaquer.

Dans le choix des partenaires de coopération, l'évaluation des différences entre les candidats est très importante, précisément parce que, tous les candidats n'étant pas égaux ou équivalents, certains peuvent être plus avantageux que d'autres.

Le même principe s'applique lorsque le sujet se pose en candidat (en concurrence avec d'autres) pour être choisi par un partenaire potentiel, le sujet étant alors amené à se *comparer* à ses concurrents. Cette confrontation peut susciter l'envie, la jalousie, la compétition et l'hostilité.

Comme nous l'a enseigné Alfred Adler, le but essentiel de l'existence humaine est de réaliser un avenir plus satisfaisant (par rapport à ses propres besoins) et plus sûr que le présent en surmontant les obstacles qui se dressent sur son chemin. Les obstacles sont normalement constitués par les *autres* en tant que concurrents (à la fois violents et non violents), de sorte que chaque individu a une tendance naturelle à vaincre les autres (ou du moins à ne pas être vaincu par eux) afin de pouvoir se défendre contre leur violence éventuelle et de ne pas être vaincu par eux dans le cadre de compétitions actives ou passives. Par conséquent, chaque personne déploie ses propres ressources en essayant de compenser ses infériorités dans certaines activités par ses supériorités dans d'autres, et tend à investir son énergie et son ingéniosité dans les activités où elle est la plus forte, en négligeant celles où elle est la plus faible et où elle a peu de chances de s'améliorer.

Par exemple, une personne dotée d'une grande force physique et d'une grande endurance a tendance à s'engager dans des emplois et des sports qui requièrent de telles compétences (même pour les montrer), tandis qu'une personne physiquement faible mais dotée d'une intelligence supérieure à la moyenne a tendance à éviter les emplois et les sports les plus difficiles et à préférer les professions qui requièrent de l'intelligence plutôt que de la force. De même, une personne particulièrement belle a tendance à exploiter les avantages de sa beauté, tandis qu'une personne particulièrement laide a tendance à compenser sa laideur en investissant dans son milieu culturel, son élégance, etc.

Différences entre individus et différences entre groupes

La perception des différences humaines affecte non seulement les individus, mais aussi les groupes et les communautés. En effet, une personne qui fait partie d'une certaine communauté la compare à d'autres ; si elle détecte des différences dans un sens compétitif en faveur d'une autre communauté, il peut se produire ce qui suit :

- si l'émigration vers l'autre communauté est possible (dans le sens où l'on est sûr d'être accepté par cette communauté dans un rôle souhaitable) et qu'il n'y a pas de contre-

indications (par exemple, une punition sévère en tant que traître par la communauté à laquelle on appartient encore), la personne tente de s'installer dans la communauté plus compétitive pour profiter de ses avantages ;

- Si l'émigration n'est pas possible ou a un coût trop élevé, la personne peut développer des sentiments d'envie, de jalousie ou d'hostilité à l'égard de l'autre communauté à laquelle elle n'a pas accès et tenter de la discréditer autant que possible.

L'individu se retrouve ainsi en compétition non seulement avec d'autres membres de sa propre communauté pour les places les plus convoitées dans les différentes hiérarchies, mais aussi avec des membres d'autres communautés qui rivalisent avec la sienne pour l'hégémonie politique ou la possession de ressources économiques.

Par effet d'équilibre affectif et cognitif (dont nous avons parlé dans le chapitre [Relations tri-latérales, cohérence affective, valence sociale](#)), l'ennemi est toujours mauvais et méprisable (sinon il ne serait pas perçu comme un ennemi). En d'autres termes, le sujet a tendance à voir les différences entre les membres de sa propre communauté et ceux de la communauté ennemie sous un jour défavorable à cette dernière, surtout d'un point de vue moral. Cette tendance a toujours été exploitée par les gouvernements pendant les guerres, pour éviter que des sentiments d'affinité ou de fraternité ne naissent à l'égard des populations ennemies, au risque d'affaiblir l'agressivité de leurs propres troupes à leur égard.

Conclusion - La double contrainte de la concurrence immorale

Comme il ressort des considérations précédentes, les différences humaines les plus pertinentes concernent les capacités de coopération et de compétition de chaque individu, à savoir la productivité, le pouvoir politique et économique et l'attrait esthétique.

Les êtres humains sont en fait, à mon avis, constamment soucieux (consciemment ou inconsciemment) de maintenir leurs capacités coopératives, productives et compétitives aux niveaux les plus élevés possibles par rapport à celles des autres, car leur survie, leur appartenance à une ou plusieurs communautés, leurs rôles coopératifs éventuels et leur statut social en dépendent.

Cependant, notre culture, en particulier sous l'influence chrétienne, est, au moins en paroles, contre la compétition et le traitement inégal des moins doués. La morale chrétienne, en effet, prêche l'égalité, la fraternité en Dieu, le droit et le devoir de charité, et condamne la compétition comme une expression de l'égoïsme. Chercher à être meilleur que les autres, à les dépasser, est donc un *péché* dans l'inconscient de ceux qui ont une empreinte religieuse, sauf lorsqu'il s'agit de zèle chrétien, c'est-à-dire d'avoir plus de foi en Dieu et de lui obéir plus et mieux que les autres.

Nous sommes donc dans un double bind, comme dirait Gregory Bateson. D'une part, nous avons le besoin naturel de rivaliser avec les autres à des fins coopératives et défensives, et d'autre part, le besoin de cacher ce besoin car il est considéré comme immoral par la doctrine chrétienne et par une culture séculière qui n'a pas réussi, au fond, à se libérer de ses racines chrétiennes.

A mon avis, pour éviter les effets psychopathologiques de cette double contrainte, il faut recourir à l'humour, qui permet de passer brusquement et sans crier gare d'une position de supériorité à une position d'humilité, et vice versa, sans jamais s'installer définitivement dans l'une ou l'autre. (Voir le chapitre sur l'[humour](#)).

Egoïsme, ignorance, méchanceté, indifférence

*Note : dans ce chapitre, j'ai délibérément évité d'utiliser le terme d'**éthique** et ses dérivés, lui préférant celui de **morale**. En effet, je pense que l'éthique concerne la réflexion théorique sur le bien et le mal, alors que je m'intéresse ici à la discussion des aspects pratiques et psychodynamiques liés à ces concepts.*

Les jugements moraux sont très importants dans les relations sociales et ne s'appliquent qu'à celles-ci. Une exception est faite pour les contextes religieux, où les jugements moraux s'appliquent également aux relations entre le sujet et les entités divines ou spirituelles auxquelles il croit.

Les jugements moraux sont des facteurs de cohésion sociale dans la mesure où ils incitent les individus à se comporter selon certaines règles nécessaires à la survie et au fonctionnement des communautés en tant qu'*environnements coopératifs*. Puisque les êtres humains, en raison de leur interdépendance, ont *besoin de la communauté* et que la morale est indispensable à la vie en communauté, les êtres humains ont également un besoin inné de morale. On pourrait également dire que le besoin de communauté contient également le besoin de moralité ou coïncide avec lui.

Les jugements moraux, qui diffèrent qualitativement et quantitativement dans les diverses doctrines éthiques religieuses ou laïques, portent essentiellement sur les aspects suivants de la mentalité individuelle :

- égoïsme
- l'ignorance
- méchanceté
- indifférence

Par **égoïsme**, j'entends la tendance à rechercher la satisfaction de ses propres besoins sans se soucier de la satisfaction de ceux des autres, lorsque la pleine satisfaction de ses propres besoins implique, dans une certaine mesure, la frustration de ceux des autres. C'est le cas, par exemple, lorsque les ressources sont limitées et insuffisantes pour tous, et que l'on ne veut pas renoncer ne serait-ce qu'à une partie des ressources souhaitées.

Par **ignorance**, j'entends, dans ce contexte, la non-connaissance coupable, c'est-à-dire le fait de ne pas vouloir connaître les besoins ou les désirs des autres, ni les circonstances de leur satisfaction ou de leur frustration.

Par **méchanceté**, j'entends le plaisir associé à la souffrance d'autrui, c'est-à-dire le fait d'exercer une violence sur autrui pour obtenir un avantage, ou de prendre plaisir à voir autrui souffrir.

Par **indifférence**, j'entends l'absence d'empathie à l'égard de la souffrance ou de la joie d'autrui et, par conséquent, l'absence de motivation pour aider ceux qui sont dans le besoin.

Nous pouvons qualifier les jugements mentionnés ci-dessus de *négatifs*.

Un seul jugement moral *positif* suffit à représenter le contraire de tous les jugements négatifs : l'**altruisme**. L'altruiste, en effet, n'est ni égoïste, ni *ignorant*, ni mauvais, ni indifférent.

Le jugement moral sert donc à *qualifier* une personne comme étant plus ou moins altruiste, ou égoïste, ignorante, méchante, indifférente, ou une combinaison de ces qualités.

Quelles peuvent être les conséquences d'un tel jugement ?

J'ai déjà dit que les jugements moraux sont des facteurs de cohésion sociale. En effet, plus un individu cherche à *mériter un* jugement moral positif, plus il se comporte de manière altruiste (c'est-à-dire coopérative et non compétitive) et plus il favorise le *bien commun de la communauté*, c'est-à-dire la plus grande satisfaction possible des besoins du plus grand nombre de membres de la communauté.

Cette idée correspond à la pensée de Jeremy Bentham, résumée dans l'expression "le plus grand bonheur pour le plus grand nombre", et de John Stuart Mill, qui définit son *utilitarisme* comme "cette doctrine qui accepte comme fondement de la morale l'utilité, ou le principe du plus grand bonheur, (et qui) soutient que les actions sont licites dans la mesure où elles tendent à promouvoir le bonheur et illicites si elles tendent à générer son contraire". Dans les deux citations, j'entends par "bonheur" la satisfaction des besoins d'une personne.

Un individu qui se comporte de *manière habituelle* ou *normale de manière* immorale ne contribue pas au bien commun, mais constitue une charge ou un préjudice pour la communauté, qui tend donc à le punir et/ou à l'expulser. Cette éventualité est pour l'individu quelque chose de redoutable, voire de terrifiant, consciemment et plus encore inconsciemment, notamment parce qu'elle s'oppose au *besoin* inné de *communauté*.

Relativité de la morale

Le jugement moral peut être très complexe et subjectif, car un individu peut se comporter *moralement* différemment dans le temps et avec différentes personnes. En d'autres termes, on peut être parfois plus moral et parfois moins moral envers la même personne, et on peut être plus moral avec certaines personnes et moins avec d'autres. En outre, chaque personne peut accorder un *poids différent* aux différentes règles qui caractérisent son paradigme moral.

Une autre cause de la complexité et de la subjectivité de la moralité concerne les attitudes envers les communautés autres que la sienne, et envers les minorités au sein de la sienne, qui sont souvent considérées comme *d'autres* communautés. Je fais référence aux dimensions "nous" et "eux" comme opposées ou antagonistes.

En effet, l'histoire nous a montré comment, naturellement ou *trivialement* (comme le dirait Hannah Arendt), une communauté ne juge pas nécessaire de se comporter *moralement* envers d'autres communautés ou envers des minorités au sein de la sienne, si celles-ci sont considérées comme des ennemis de sa propre communauté. Il suffit de penser à l'holocauste des Juifs sous le nazisme, où même une attitude tolérante à l'égard de cette minorité était considérée comme immorale.

Interdictions, obligations et devoirs - Subjectivité de la morale

Les prescriptions morales peuvent être divisées en trois catégories : les interdictions, les obligations et les devoirs.

Les interdictions sont de loin les plus faciles à comprendre et à respecter. Il s'agit d'injonctions telles que "ne pas tuer", "ne pas voler", "ne pas faire à autrui ce que l'on ne voudrait pas que l'on nous fasse", etc. En fait, il est normalement facile et objectif d'établir si quelqu'un a tué ou volé.

Les obligations sont également relativement faciles à comprendre et à respecter. Il s'agit d'injonctions légales ou contractuelles telles que le paiement d'impôts, le paiement du prix d'un bien ou d'un service, etc. Pour prouver qu'une obligation a été remplie, un reçu suffit souvent.

Les devoirs moraux, en revanche, sont beaucoup plus vagues et subjectifs. Il s'agit d'aider les autres à satisfaire leurs besoins et de leur venir en aide en cas de besoin ou de malheur. En d'autres termes, il s'agit d'être solidaire des autres. L'imprécision et la subjectivité concernent à la fois l'identification des personnes à aider ou à secourir et l'étendue (en quantité et en durée) de l'aide. Combien de personnes un individu doit-il aider, et dans quelle mesure, pour être considéré comme *moral*, c'est-à-dire pour pouvoir dire qu'il a fait son devoir ? Il n'est écrit nulle part (et il ne peut en être autrement) que chacun peut fixer ces limites à sa guise et à sa convenance. Et en effet, chacun tend à adopter le système moral (et les mesures du devoir) qui l'absout.

Dans certaines situations, il est très difficile de déterminer si un certain comportement est moral ou immoral. Par exemple, le fait de verser à un travailleur un salaire de misère (même s'il a été accepté pacifiquement) parce que, en raison du taux de chômage élevé, de nombreuses personnes se contentent d'un salaire très bas pour travailler. Cet exemple nous renvoie à un problème moral plus général et plus vaste, à savoir s'il est *juste*, c'est-à-dire *moral*, que certains soient beaucoup plus riches que d'autres.

Double contrainte dans le jugement moral

Puisque les obligations, les devoirs et les interdictions des uns sont liés aux droits des autres, le jugement moral concerne tous les êtres humains et constitue l'une des pressions les plus fortes dans la détermination du comportement humain, dans un sens à la fois coercitif et inhibiteur.

En fait, nous sommes tous très préoccupés (consciemment ou inconsciemment) par la façon dont les autres nous jugent moralement, et comme personne ne peut se considérer comme totalement irréprochable (également en raison de la relativité et de la subjectivité du jugement moral), nous avons presque tous littéralement peur d'être jugés négativement. Les exceptions sont certains malades mentaux et certains criminels.

En raison de cette peur, nous avons tendance à éviter de parler de moralité, ou même d'y penser, sauf dans les cas où nous sommes absolument certains de notre innocence, c'est-à-dire que nous sommes clairement mieux lotis, d'un point de vue moral, que ceux que nous jugeons négativement.

En raison de la dynamique décrite ci-dessus, une situation de *double contrainte*

peut se présenter : d'une part, la nécessité de se comporter moralement pour ne pas être puni ou exclu de la communauté à laquelle on appartient, nécessité qui exigerait une analyse lucide et rationnelle de son propre comportement ; d'autre part, la peur d'être en faute, et le biais cognitif qui y est lié, qui empêche le sujet d'affronter et d'examiner le problème de manière rationnelle.

Pour résoudre cette double contrainte, le sujet devrait trouver le courage de réfléchir à ses devoirs moraux, éventuellement à l'aide de la lecture de textes traitant de la morale et de l'éthique, afin de se juger de manière rationnelle et responsable.

Le surmoi et l'autocensure inconsciente

Je pars du principe que le comportement d'un être humain vise toujours à satisfaire ses besoins et ses désirs, conformément aux *programmes* enregistrés dans sa carte cognitivo-émotionnelle (voir le chapitre [Carte cognitivo-émotionnelle](#)). Face à des problèmes à résoudre ou à des décisions à prendre, sur la base de cette carte, le moi conscient et d'autres agents mentaux (inconscients) rivalisent pour déterminer ce qu'il faut faire, ce qu'il faut dire, ce qu'il faut penser, ce qu'il faut choisir, à chaque instant.

L'un de ces agents inconscients correspond à ce que Sigmund Freud a appelé, et que nous appellerons également, le *surmoi*.

La fonction du surmoi est de contribuer à la satisfaction du besoin de communauté en garantissant un comportement *moral de la* part du sujet. C'est donc une sorte d'ange gardien (ou plutôt de démon gardien) qui nous avertit si nous sommes sur le point de faire, si nous faisons ou si nous avons fait quelque chose d'immoral ou de *laid*, *c'est-à-dire* de contraire à l'éthique et/ou à l'esthétique de notre communauté.

L'avertissement, le cas échéant, est transmis en suscitant un *sentiment de culpabilité* qui correspond à la crainte d'être puni ou expulsé de la communauté. À l'inverse, si l'action que nous sommes sur le point d'accomplir, que nous accomplissons ou que nous avons accomplie est conforme à l'éthique et/ou à l'esthétique de notre communauté, le surmoi nous gratifie d'un agréable sentiment de conformité morale.

Je pense que le surmoi est apparu au cours de l'évolution de l'espèce humaine et qu'il a persisté jusqu'à nous en raison de sa valeur adaptative. En fait, je crois que sans lui, notre espèce se serait éteinte ou serait restée au stade pré-humain.

Je crois aussi que les religions ont pu s'implanter facilement grâce à la capacité de l'espèce humaine à se culpabiliser, c'est-à-dire à s'autocensurer.

Le surmoi est donc l'autocensure, c'est-à-dire le représentant intériorisé de la communauté, qui nous rappelle nos obligations, nos interdits et nos devoirs (voir le chapitre [Egoïsme, ignorance, méchanceté, indifférence - Le jugement moral](#)).

L'homme est capable de s'autocensurer à la fois consciemment et inconsciemment. L'autocensure consciente suit une logique rationnelle qui, sur la base des expériences et des connaissances du sujet, prédit les répercussions sociales de chaque type de comportement, c'est-à-dire qu'elle estime la probabilité qu'une certaine action soit approuvée ou désapprouvée par les autres, c'est-à-dire qu'elle leur plaise ou ne leur plaise pas.

L'autocensure inconsciente, en revanche, suit une logique grossière et non mesurable, voire binaire, en ce sens qu'elle détermine si une certaine action est absolument louable, absolument répréhensible ou moralement non pertinente, sans expliquer la raison d'un tel jugement, notamment parce qu'il est communiqué au moi conscient par une voie sentimentale et non verbale. Le verdict du surmoi est en fait toujours et seulement l'un des suivants :

- un sentiment désagréable de culpabilité (ou de malheur)

- un sentiment agréable d'innocence (ou de grâce).
- pas de sentiment particulier

Si le surmoi est utile à la survie de l'individu et à la préservation de son espèce, où est le problème ?

Le problème est que la logique du surmoi peut être *erronée*, c'est-à-dire qu'elle peut signaler comme immoral un comportement qui, d'un point de vue rationnel, ne l'est pas, en ce sens qu'il n'y a aucune raison de prévoir que ce comportement pourrait avoir des répercussions sociales négatives. L'inverse peut également se produire, à savoir que le surmoi ne signale pas comme immoral un comportement particulier qu'il vaudrait mieux censurer parce qu'il est socialement dangereux.

Le problème est donc le *calibrage* correct *du surmoi*, c'est-à-dire son adaptation à la communauté réelle à laquelle il appartient, plutôt qu'à une communauté intériorisée qui ne correspond pas à la communauté réelle, avec des règles morales différentes au sens qualitatif ou quantitatif, c'est-à-dire beaucoup plus ou beaucoup moins strictes.

Un autre problème est que le surmoi est généralement un allié du conformisme, et tend à censurer toute forme de non-conformité ou d'anticonformisme, ce qui constitue un frein à la créativité et au progrès civilisé.

Le surmoi se forme dans les premières années de la vie d'un être humain, lorsque celui-ci ne dispose pas d'une connaissance et d'une capacité critique suffisantes à l'égard des enseignements moraux qu'il reçoit. Ainsi, en suivant une éducation morale très stricte, on peut développer un surmoi plus exigeant que nécessaire, ou excessivement strict au point de provoquer des malaises et des troubles psychiques et psychosomatiques. Selon le même principe, à la suite d'une éducation trop permissive, le surmoi peut ne pas se développer suffisamment.

Dans le pire des cas, il peut même arriver que le surmoi donne lieu à un auto-boycott du sujet dans le sens où il tente d'empêcher le sujet de mener à bien un projet qui, selon sa logique, est immoral. Et si le sujet a réussi à mener à bien le projet malgré la résistance du Surmoi, il peut arriver que cela l'empêche de jouir de ses fruits, ce qui génère un besoin d'expiation impliquant la destruction ou la mise de côté de ce qui a été réalisé, et une forme de pénitence, telle qu'une maladie psychosomatique.

Dans ces cas, la psychothérapie peut être une solution pour recalibrer le surmoi afin de corriger ses erreurs et ses excès, et libérer ainsi le sujet de sentiments de culpabilité inutiles, nocifs et douloureux, et de tendances dangereuses à faire échouer ses projets.

Pragmatique de l'interaction humaine

Pragmatics of Human Communication est le titre d'un essai réussi de Paul Watzlawick, Janet Beavin et Don Jackson (de l'école de Palo Alto), qui analyse la communication entre les êtres humains selon une approche systémique. Dans ce texte, cinq axiomes sont définis, c'est-à-dire cinq aspects qui sont toujours présents dans la communication entre les humains :

1 - Il **est impossible de ne pas communiquer**. Dans toute interaction entre les personnes, même avec un geste, une expression faciale ou le silence, quelque chose est toujours communiqué à l'autre partie.

2° - Toute communication a un *contenu* et un aspect *relationnel* (ou *contextuel*), et ce dernier détermine ou influence le sens du premier, constituant une **métacommunication** (c'est-à-dire une communication sur la communication). Par exemple, si deux personnes conviennent qu'elles plaisantent, les significations et les conséquences de ce qu'elles disent sont différentes de ce qu'elles seraient dans une situation où les personnes n'ont pas l'intention de plaisanter.

3° - La communication entre deux personnes est structurée par la **ponctuation**. Ce terme fait référence à l'identification du début des structures interactives telles que la question et la réponse, l'action et la réaction. C'est un aspect important de la communication car une réaction peut entraîner une autre réaction, et donc provoquer une *réaction en chaîne dans laquelle il peut y avoir désaccord sur l'initiateur*, notamment en cas de conflit ou de violence verbale.

4) La communication peut être de deux types : **analogique** (images, signes, gestes) et **numérique** (mots). En d'autres termes, la communication peut être un mélange d'expressions verbales et non verbales, toutes deux significatives.

5ème - La communication peut être **symétrique**, lorsque les sujets communicants se placent sur un pied d'égalité (par exemple deux amis ou deux étudiants), ou **complémentaire**, lorsque les interlocuteurs se placent dans des positions hiérarchiques différentes (par exemple une mère et son enfant, un professeur et son élève, etc.)

A la suite de Watzlawick et de ses compagnons, Friedemann Schulz von Thun présente un modèle de communication humaine représenté dans la figure ci-dessous :



Le modèle de Schulz von Thun, qui ne remplace pas celui de Watzlawick & c. mais en constitue une extension, peut être résumé en disant que chaque message contient quatre significations :

- **Enonciation** : quels sont les faits que l'expéditeur veut communiquer au destinataire ?
- **Révélation de soi** : qu'est-ce que l'expéditeur veut dire au destinataire à propos de lui-même ?
- **Demande** : qu'est-ce que l'expéditeur demande au destinataire ?
- **Relation** : dans quelle relation l'expéditeur suppose-t-il être avec le destinataire ?

Ces deux modèles sont utiles pour analyser et résoudre les problèmes de communication entre les individus et pour améliorer la qualité, c'est-à-dire l'efficacité, de la communication elle-même.

Communication et interaction

La communication est un sous-ensemble de l'interaction, en ce sens que dans l'interaction entre deux personnes, il peut y avoir non seulement de la communication (entendue comme l'échange d'informations), mais aussi des transactions d'autres types, telles que les suivantes.

- transfert d'objets, de biens, d'argent, etc.
- le transfert d'énergie (caresses, soutien physique, protection, actes sexuels, etc.)
- la prestation de services (à titre gratuit ou onéreux)
- l'exercice de la violence (coercition, coups, blessures, meurtres, etc.)

Le titre de ce chapitre, "Pragmatique de l'interaction humaine", tout en rappelant celui de "Pragmatique de la communication humaine" de Watzlawick & c., a donc une portée plus large.

Il convient toutefois de préciser que même une transaction *non informative* peut constituer une communication (c'est-à-dire une transaction informationnelle) si la partie émettrice et/ou réceptrice lui associe une *signification communicable*.

But de l'interaction humaine

Quelles sont les raisons pour lesquelles les êtres humains interagissent ? Cette question est plus difficile qu'il n'y paraît, car pour y répondre, il faut faire appel à des connaissances générales sur la nature humaine.

Conformément à l'idée centrale de ce livre, la première réponse à cette question qui vient à l'esprit est que les êtres humains interagissent pour (essayer de) satisfaire leurs propres besoins et/ou ceux des autres, car sans interaction sociale, il serait virtuellement impossible de les satisfaire.

En d'autres termes, l'interdépendance humaine entraîne un besoin d'interaction qui va de pair avec le besoin de communauté dont nous avons déjà parlé. En effet, faire partie d'une communauté implique la nécessité d'interagir d'une certaine manière avec un certain nombre de ses membres.

Quelqu'un pourrait objecter que les êtres humains interagissent non seulement pour satisfaire leurs besoins, mais aussi pour d'autres raisons, par exemple pour le plaisir, pour l'amusement ou pour satisfaire une injonction religieuse.

À cette objection, je réponds que le plaisir et la jouissance, ainsi que l'obéissance à des injonctions religieuses, constituent des besoins en soi, ou des moyens de satisfaire des besoins d'ordre supérieur.

Je reste donc d'avis que tout ce que fait l'homme (et en particulier l'interaction avec ses semblables), il le fait pour satisfaire ses propres besoins et/ou ceux des autres, la satisfaction des besoins des autres étant un moyen de satisfaire également ses propres besoins. En effet, l'homme a besoin de satisfaire les besoins des autres, car s'il ne le faisait pas, il ne pourrait pas satisfaire les siens, car il n'obtiendrait pas facilement la coopération des autres.

Sur la base de ce principe, voyons de quelle manière une personne peut satisfaire ses propres besoins et ceux des autres par le biais de l'interaction. En d'autres termes, essayons de définir les aspects fondamentaux d'une *pragmatique de l'interaction humaine*.

Négociation et coopération

Je pars du principe que l'interaction humaine consiste essentiellement à négocier, à préparer ou à exercer une coopération. Je divise donc l'interaction en deux phases :

- la phase de négociation (ou de préparation)
- phase de coopération

La négociation consiste essentiellement à communiquer avec l'interlocuteur :

- ce que vous recherchez, c'est-à-dire ce dont vous avez besoin ou ce que vous voulez
- ce que l'on est prêt à offrir en échange d'une coopération pour satisfaire ses besoins
- les conditions et les règles (obligations, interdictions, libertés et limites) de la coopération

La durée de la phase de négociation peut être plus ou moins longue, voire très courte (un coup d'œil suffit parfois à la mener à bien) ; elle dépend des affinités entre les interlocuteurs et de la compatibilité et de la correspondance de leurs demandes, c'est-à-dire de la mesure dans laquelle la demande de l'un *correspond* à l'offre de l'autre.

La négociation peut nécessiter plusieurs rounds au cours desquels chacun adapte ses demandes et ses offres en fonction de celles exprimées par son interlocuteur.

Dans le modèle de Schulz von Thun, les éléments de la négociation sont bien représentés dans les aspects "demande", "révélation de soi" et "relation" du message. Il convient toutefois de préciser que ces aspects sont généralement presque cachés dans le message, de sorte qu'un certain degré d'empathie et de *compétence sociale* est nécessaire pour les comprendre.

En fait, il arrive presque toujours que la phase de négociation soit plus ou moins cryptique, c'est-à-dire non explicite, non claire, ni directe ni franche, comme si chaque partie voulait être prête à retirer ses propositions et ses demandes, voire à les nier, au cas où elle aurait le sentiment que l'autre partie n'est pas disposée à les accepter. En effet, il y a souvent une peur du rejet, comme si le rejet de sa propre proposition correspondait à un abaissement du statut ou de la dignité sociale.

Qui est responsable ici ?

Un aspect crucial de l'interaction, tant dans la négociation que dans la coopération, est la définition de la relation hiérarchique entre les interlocuteurs, c'est-à-dire la réponse à la question "qui est le responsable ici ?". La question et la réponse sont toutes deux politiquement incorrectes dans notre culture, de sorte qu'elles sont normalement évacuées dans l'hypocrisie inconsciente ou consciente. Cependant, la question est toujours latente et émerge avec acuité chaque fois qu'il y a un conflit ou un désaccord sur ce qu'il faut faire ou ne pas faire, et même sur ce qu'il faut discuter ou ne pas discuter.

Comme il est généralement admis qu'en cas de désaccord, il faut faire ce qu'indique celui qui *sait le mieux*, c'est-à-dire celui qui est plus intelligent et/ou plus instruit sur le sujet en discussion, et comme chacun aimerait avoir le dessus, chacun essaie de prouver qu'il est plus instruit que l'autre sur le sujet.

Le même problème se pose en cas de désaccord sur le respect de règles convenues, lorsqu'un partenaire accuse l'autre de ne pas les respecter et que l'accusé affirme le contraire.

Les démonstrations (directes ou indirectes, implicites ou explicites) de sa propre supériorité intellectuelle et morale sur l'interlocuteur sont normalement affectées par l'auto-illusion (que nous aborderons dans le chapitre du même nom) par laquelle chacun pense être la meilleure personne pour déterminer ce qu'il convient de faire en cas de désaccord.

En fin de compte, on fait ce que la personne la moins raisonnable, la moins patiente, la moins compétente ou la moins intelligente préfère, si l'autre se soucie de maintenir la relation de coopération et d'éviter que le partenaire ne soit mécontent ou frustré.

Ce qui détermine le succès d'une interaction coopérative

Une interaction est réussie lorsqu'elle satisfait suffisamment certains besoins des deux interlocuteurs, en ce sens que le bilan de l'échange est positif pour chacun d'entre eux. En d'autres termes, le poids des avantages (ou des gains) est supérieur à celui des inconvénients (c'est-à-dire des coûts ou des pertes). Je parle d'avantages au sens large, sans me limiter aux aspects économiques.

Pour que le bilan de l'interaction soit positif pour les deux partenaires, les conditions suivantes doivent être réunies :

- il doit y avoir une correspondance et une compatibilité suffisantes entre ce que chaque personne demande et ce que l'interlocuteur est prêt à offrir ;
- chaque interlocuteur doit être en mesure d'exprimer ses propres exigences et disponibilités de manière claire et compréhensible, et de comprendre celles de l'autre ;
- il doit y avoir une compréhension commune des règles et des conditions de la coopération ;
- les deux parties doivent avoir la volonté et l'obligation morale de respecter les règles convenues ;
- il doit y avoir une reconnaissance mutuelle des compétences et des aptitudes intellectuelles et morales de chacun.

La satisfaction de ces conditions est d'autant plus difficile que la négociation de l'interaction et de la discussion en cas de conflit est peu explicite. Par conséquent, il vaut la peine de résister aux conventions qui déconseillent d'être explicite et direct dans l'expression de ses propres demandes et disponibilités, ainsi que dans l'évaluation de ses propres capacités et de celles des autres.

J'espère que ce livre vous aidera à mieux connaître vos propres besoins afin de pouvoir les exprimer clairement à vos partenaires potentiels.

Jeux d'esprit

Nos esprits jouent les uns avec les autres à notre insu.

La vie est un jeu, voire un ensemble de jeux de différents niveaux.

Chaque action élémentaire fait partie d'un ou de plusieurs jeux, et chaque jeu fait partie d'un ou de plusieurs jeux plus importants.

Par "jeu", j'entends un programme cybernétique qui peut être actif dans un esprit, c'est-à-dire un complexe organique de formes et de règles, de stimuli et de réponses, d'obligations, d'interdictions et de marges de liberté, de récompenses et de punitions, c'est-à-dire un complexe d'actions et de réactions (c'est-à-dire d'interactions) doté de significations pertinentes pour la satisfaction des besoins des joueurs.

Je pense qu'une relation entre deux entités consiste en une série de "jeux" que ces entités ont l'intention (ou acceptent) de jouer ensemble, avec leurs règles spécifiques respectives (logiques, formelles, syntaxiques, sémantiques, énergétiques, etc.)

Une relation est donc constituée de "jeux", qui sont à leur tour constitués d'"interactions", et ces dernières sont constituées de transactions élémentaires (c'est-à-dire de relations, de jeux, d'interactions et de transactions qui sont habituelles et non aléatoires). En ce sens, nous pouvons dire que les transactions font partie des interactions, que les interactions font partie des "jeux" et que les "jeux" font partie des relations, et qu'aucune instance de ces catégories ne peut exister sans une instance hiérarchiquement supérieure.

Si nous ne connaissons pas les jeux dans lesquels s'inscrit une certaine action, nous ne pouvons pas comprendre le sens de cette action.

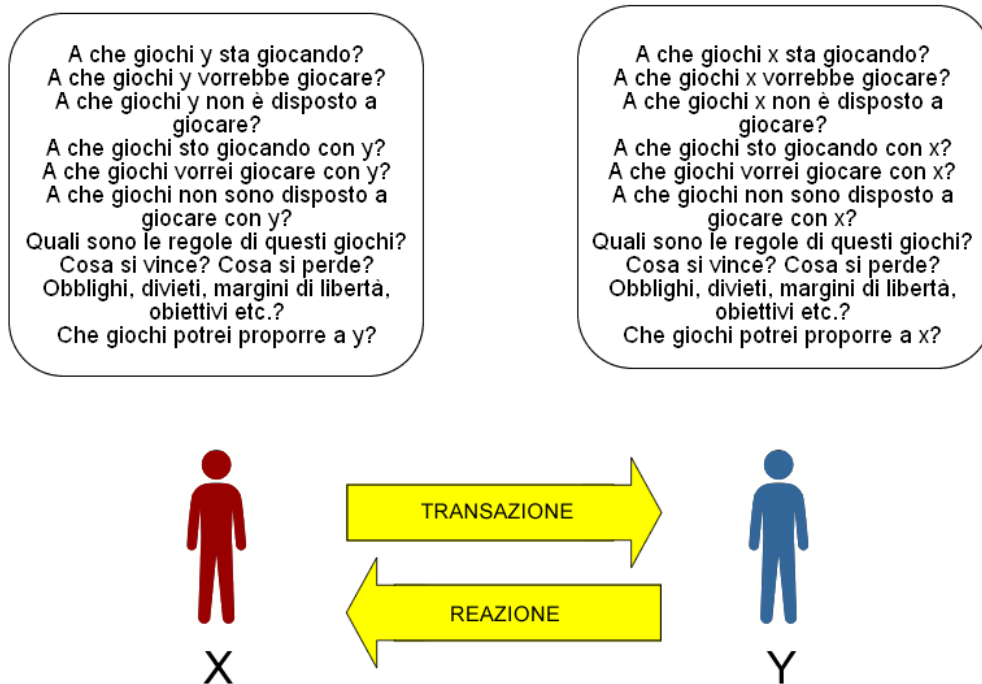
Les êtres humains n'ont pas besoin de transactions (actives ou passives) en soi, mais de participer à des jeux naturels et sociaux particuliers qui impliquent certaines transactions avec certaines significations. Les connaissances (tant scientifiques qu'humanistes) qui se concentrent sur les transactions et les interactions sans tenir compte des jeux dans lesquels elles s'inscrivent ne répondent pas aux besoins des êtres humains.

A quels jeux dois-je participer et dans quels rôles ? Dans quels jeux dois-je participer et dans quels rôles ? Avec qui ai-je envie de jouer et avec qui n'ai-je pas envie de jouer ? Avec qui mes interlocuteurs ont-ils envie de jouer et avec qui n'ont-ils pas envie de jouer ? Voilà quelques-unes des questions que devraient se poser ceux qui veulent vivre consciemment et dans de bonnes relations avec les autres.

L'homme d'aujourd'hui a peut-être perdu le sens du jeu et ne sait même pas qu'il a besoin de jouer. L'homme d'aujourd'hui est peut-être triste et s'ennuie parce qu'il a cessé de jouer, et il a cessé de jouer peut-être parce que les jeux du passé ne sont plus adaptés aux situations d'aujourd'hui.

Pour sortir de la crise existentielle et du nihilisme, nous devons alors inventer et pratiquer ensemble de nouveaux jeux sociaux qui répondent à nos besoins dans la réalité (scientifique, technologique, économique et socioculturelle) d'aujourd'hui.

Il est donc utile, de temps à autre, de jouer un "méta-jeu", c'est-à-dire d'essayer de comprendre à quels jeux nous jouons, avec qui et avec quelles règles, et, si nécessaire, de négocier avec d'autres de nouveaux jeux ou des modifications à des jeux connus.





L'auto-illusion

Anxiété, attention, auto-illusion

Ce dont nous sommes conscients (ou inconscients) est un effet de l'attention (ou de l'inattention). En d'autres termes, nous ne sommes conscients que de ce sur quoi notre attention se porte, c'est-à-dire les idées, les perceptions et les souvenirs vers lesquels notre attention est dirigée à un moment donné. Il s'agit d'une partie infinitésimale de ce qui existe et nous concerne, la conscience est donc toujours très limitée.

De plus, la conscience est trompeuse et illusoire. En effet, ce qui gouverne notre attention et détermine ses directions, ce sont les stimuli que nous recevons de l'extérieur et les filtres construits par nos systèmes de défense contre l'anxiété, qui éloignent notre attention (et donc notre conscience) des idées qui nous mettraient mal à l'aise ou nous feraient souffrir.

Dans son livre "Lies, Self-Deception, Illusion", Daniel Goleman décrit un lien entre l'attention et l'anxiété, dans le sens où les pensées conscientes sont *pilotées* par l'inconscient afin d'éviter qu'elles ne provoquent des malaises tels que l'anxiété, la détresse, la perplexité, la peur, l'insécurité, la souffrance, la perte d'estime de soi, la culpabilité, etc.

Ce lien est cohérent avec le fait que, comme Freud nous l'a appris, l'ego conscient n'est pas maître de sa propre conscience ou de sa propre volonté. En d'autres termes, l'ego conscient n'est pas l'agent qui choisit quoi et comment penser et ne pas penser, et comment articuler ses pensées. En fait, l'attention, qui est normalement involontaire et automatique, joue un rôle dans ce choix.

L'attention, quant à elle, est toujours sélective en ce sens qu'elle ne peut porter son attention que sur une ou très peu de choses (perceptions, idées, pensées ou images mentales) à la fois. En fait, il s'agit d'un processus cognitif passif, inconscient, automatique et involontaire qui permet de sélectionner quelques stimuli environnementaux parmi les nombreux disponibles à un moment donné et d'ignorer les autres. Les stimuli environnementaux sélectionnés sont suivis de réflexes automatiques, c'est-à-dire de réponses cognitives, émotionnelles et motivationnelles qui, dans la mesure où elles sont perçues consciemment par le sujet, constituent à leur tour des stimuli. L'esprit est donc continuellement soumis à des stimuli d'origine externe et interne, qui s'influencent mutuellement et déterminent la direction de l'attention et, par conséquent, influencent le comportement du sujet de manière automatique et involontaire.

Malgré cela, nous avons normalement l'illusion que nous sommes libres et maîtres de penser ce que nous voulons et que ce que nous pensons est juste, c'est-à-dire logique et rationnel. Cette illusion est due, à mon avis, au fait que l'idée que nous ne sommes même pas libres de penser ce que nous voulons est tellement choquante et effrayante qu'un mécanisme de défense inconscient l'écarte de la conscience.

Le fait que la liberté de penser soit une illusion peut être démontré en partant du principe que tout ce qui se passe dans le monde (et donc aussi dans l'esprit) se produit soit par hasard, soit selon une loi ou une logique prédéfinie (ou une combinaison des deux). Ainsi, lorsque nous pensons, soit nos pensées sont aléatoires (et en ce sens illogiques), soit elles suivent une logique (ou une combinaison de logique et de hasard). S'il est vrai, comme je le

suppose, qu'elles suivent la plupart du temps une logique (plus ou moins réaliste), celle-ci doit être stockée quelque part, et je suppose qu'elle se trouve dans la *carte cognitivo-émotionnelle* (à laquelle le chapitre du même nom est consacré). Ce que je veux dire, c'est que la logique dont je parle n'est pas créée au moment de l'utilisation, mais qu'elle existe avant d'être appliquée.

On peut donc supposer que différentes logiques sont stockées dans l'esprit pour différentes situations (le plus souvent apprises par l'expérience), si nombreuses qu'il est impossible de les considérer consciemment toutes en même temps. Il doit donc exister un mécanisme ou un agent inconscient et automatique qui, face à certains stimuli, choisit la logique de pensée et/ou de comportement à appliquer parmi les nombreuses logiques possibles.

Les conséquences pratiques de ce qui précède sont choquantes à divers points de vue (existentiel, éthique, social, philosophique, psychologique, pédagogique, etc.) En effet, non seulement nos pensées sont involontaires (et donc incontrôlables par l'ego conscient), mais elles sont également trompeuses en ce sens qu'elles ne sont pas objectives. En effet, l'agent qui détermine l'enchaînement des pensées évite les voies cognitives potentiellement anxiogènes avant qu'elles ne deviennent conscientes, ce qui entraîne des *lacunes* ou des sauts logiques dans la pensée elle-même. Pire encore, nous ne sommes pas conscients de ces lacunes et de ces sauts logiques, car l'agent qui gouverne nos pensées empêche notre attention de se poser sur les incohérences et les lacunes des pensées elles-mêmes. Seule la pensée supérieure, ou *métapensée* (c'est-à-dire la pensée sur sa propre pensée), permet en effet de s'interroger sur soi et sur sa rationalité. Cependant, les personnes capables de *méta-penser* sont rares, et l'un des objectifs de ce livre est de leur apprendre à le faire.

À propos des lacunes de notre pensée, R. D. Laing a écrit :

"L'éventail de ce que nous pensons et faisons est limité par ce que nous ne remarquons pas. Et tant que nous ne pouvons pas remarquer ce que nous ne remarquons pas, il n'y a pas grand-chose que nous puissions faire pour changer, jusqu'à ce que nous remarquons comment nous ne remarquons pas les formes de nos pensées et de nos actions".

Niveaux de perception et de réponse

Avant que l'information n'atteigne la conscience, elle subit un certain nombre de processus automatiques qui la transforment, la filtrent, l'interprètent, la classent, l'organisent et l'évaluent à partir d'un ou de plusieurs stimuli externes et/ou internes. Par conséquent, ce dont nous avons conscience n'est jamais la réalité en tant que telle, mais une transformation de celle-ci effectuée par notre esprit selon des modalités qui diffèrent plus ou moins d'une personne à l'autre, car elles dépendent des expériences et du tempérament du sujet.

Une information (ou une idée) peut être plus ou moins agréable ou douloureuse, attirante ou répulsive. Cette qualité n'est pas établie par la conscience, mais par des automatismes inconscients (basés sur des expériences antérieures) avant même que l'information n'atteigne la conscience elle-même. C'est précisément au stade où l'information suscite un sentiment désagréable avant d'avoir atteint la conscience que l'inconscient peut la censurer dans le sens de ne pas la porter à la conscience du tout, ou de la porter à la conscience altérée, déformée, falsifiée, mystifiée, dépréciée ou accentuée en en soustrayant des aspects particuliers ou en en ajoutant d'autres inventés.

Le but de l'autocensure inconsciente est donc d'éviter la plus grande souffrance qui se produirait si l'information parvenait à la conscience. En effet, une idée désagréable se situe d'abord à un niveau inconscient, provoquant un sentiment de malaise dont l'origine n'est pas connue de la conscience (comme dans le cas de l'anxiété), et peut ensuite se situer à un niveau conscient, où le malaise est associé à une cause particulière (correspondant plus ou moins à la réalité).

Valeur sociale de l'auto-illusion - mensonges collectifs

L'auto-illusion (c'est-à-dire une carte mentale de la réalité qui ne correspond pas à la réalité elle-même) a une valeur sociale dans le sens où elle est un facteur important de cohésion sociale. En effet, il est impossible d'appartenir à une communauté sans partager la tromperie collective qui la caractérise.

L'auto-illusion affecte à la fois le *soi* et le *nous*, et les schémas partagés avec les autres l'emportent sur ceux qui ne le sont pas. En outre, la cohésion du groupe l'emporte sur la vérité, et toute information susceptible de diminuer la cohésion est ignorée.

À cet égard, Yuval Noah Harari a écrit :

"Bien que nous ayons à payer le prix de la désactivation de nos facultés rationnelles, les avantages d'une plus grande cohésion sociale sont souvent si importants que les histoires inventées l'emportent normalement sur la vérité dans l'histoire de l'humanité. Les savants le savent depuis des milliers d'années, c'est pourquoi [...] ils ont dû choisir entre servir la vérité ou l'harmonie sociale. Devaient-ils chercher à unir les gens en faisant croire à tous la même fausseté, ou devaient-ils faire connaître la vérité au prix de la désunion ? Socrate a choisi la vérité et a été condamné à mort. Les institutions sociales les plus puissantes de l'histoire (clergé chrétien, mandarins confucéens, idéologues communistes, etc. C'est pour cela qu'elles ont été si puissantes".

On peut donc dire que l'auto-illusion, c'est-à-dire les lacunes et les sauts logiques de la pensée consciente, sert à éviter d'être exclu ou marginalisé par la communauté à laquelle on appartient. En effet, l'absence d'auto-illusion aurait deux conséquences graves.

La première serait l'accusation de mensonge de la majorité des membres de sa communauté, accusation qui ne serait pas tolérée par les intéressés et qui entraînerait la sanction et la marginalisation de l'accusateur.

La deuxième conséquence serait une auto-accusation de sa propre fausseté, ce qui aurait des effets désastreux sur l'estime de soi, tant sur le plan intellectuel que moral. En effet, dans ce cas, le sujet se sentirait indigne d'appartenir à une communauté de personnes sincères.

Prenons l'exemple des croyances religieuses. Pour ceux qui appartiennent à une communauté caractérisée par le partage de certaines croyances religieuses, dénoncer que celles-ci sont fondées sur des inventions et des mensonges présentés comme des vérités équivaut à s'auto-condamner et à s'exclure de la communauté elle-même. Une telle éventualité est si effrayante au niveau inconscient que tout argument logique capable de prouver la fausseté des croyances incriminées est tout simplement ignoré. A cela s'ajoute le fait que si ces

croyances étaient démontrées fausses, le sujet serait montré comme stupide et naïf car incapable de voir ce qui est évident et prêt à croire en l'existence de choses qui n'existent pas, simplement parce que quelqu'un l'y a incité ou par instinct d'imitation. Une telle éventualité est également redoutable pour l'inconscient du sujet car elle minerait son estime de soi au point qu'il se sentirait indigne d'appartenir à une communauté de personnes intelligentes et réalistes. Il y a donc deux raisons importantes d'ignorer tout argument susceptible de révéler la tromperie.

Je suppose que l'auto-illusion repose sur des axiomes inconscients tels que les suivants :

- Je fais partie d'une communauté de personnes justes, intelligentes et bien informées.
- Je suis juste, intelligent et bien informé
- Je partage les convictions de la majorité des membres de la communauté à laquelle j'appartiens.
- Je suis accepté et approuvé par la majorité des membres de la communauté à laquelle j'appartiens.

En effet, tout argument qui contredit l'un des axiomes susmentionnés est normalement censuré par l'inconscient, ce qui empêche de focaliser l'attention sur cet argument afin d'éviter l'anxiété, la perte d'estime de soi, la souffrance, la confusion, etc.

Par exemple, ce livre pourrait ne pas être accepté comme vrai par la plupart des êtres humains, car il remettrait en question un ou plusieurs des axiomes susmentionnés.

Chacun a une vision du monde qu'il a construite au fil de ses expériences. Cette vision peut être erronée et trompeuse quant à ce qui est plus ou moins important, bon, utile et vrai. Le problème est que nous n'avons pas l'habitude de remettre en question notre vision du monde, notamment parce qu'elle nous conditionne à tel point que nous ne pouvons rien voir qui ne soit pas cohérent ou compatible avec elle.

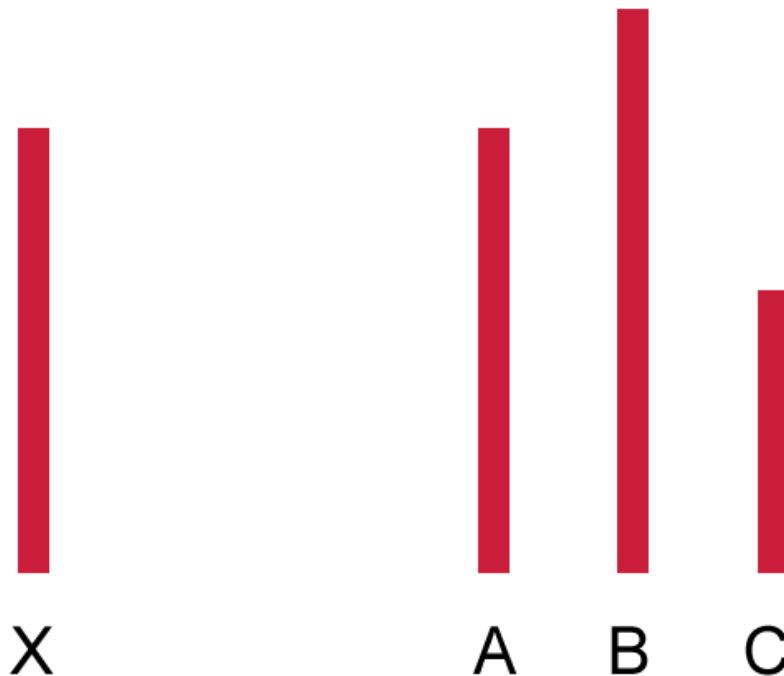
Nous avons surtout tendance à nier la vérité de tout ce qui nous met mal à l'aise. En fait, la défense de l'estime de soi l'emporte sur la reconnaissance de la vérité, et les menaces qui pèsent sur l'estime de soi sont une cause majeure d'anxiété et de stress.

Une expérience révélatrice

La célèbre *expérience de conformité* de Solomon Asch a déterminé qu'il existe une probabilité d'environ 33 % qu'un individu croie ce que les autres prétendent voir, même si cela est en contradiction avec ce qu'il voit lui-même. En fait, plus le nombre de personnes qui pensent d'une certaine manière est élevé, plus la probabilité est grande qu'une personne se rallie à leur pensée, même si elle ne correspond pas à sa propre expérience.

Dans l'expérience de Asch, il s'agissait de choisir la bonne réponse parmi trois options, comme le montre la figure ci-dessous. La majorité des participants à l'expérience, en accord avec l'expérimentateur, ont délibérément répondu incorrectement de temps en temps à l'insu de la seule personne qui était en fait le sujet de l'expérience.

QUALE DELLE TRE LINEE (A, B, C) HA
LA STESSA LUNGHEZZA DELLA LINEA X?



Un tiers des personnes testées se sont ralliées à la réponse incorrecte de la majorité alors qu'elles la jugeaient erronée à première vue. D'autre part, on peut supposer que la probabilité de croire à des faussetés affirmées par une majorité est beaucoup plus élevée que 33% dans des situations ambiguës, où les évaluations ne sont pas vérifiables ou lorsque le sujet n'est pas tout à fait sûr de ses propres idées et perceptions.

Cette expérience peut être considérée comme une preuve à la fois du conformisme, au sens où l'on adapte son comportement aux pressions de la majorité, et de l'auto-illusion, au sens où l'adaptation à la majorité exige du sujet qu'il s'auto-illusionne, c'est-à-dire qu'il supprime sa propre vérité (basée sur sa propre expérience directe) en faveur de celle affirmée par d'autres. En ce sens, l'auto-illusion prend la forme d'une manipulation inconsciente pratiquée sur soi-même, vraisemblablement pour éviter la punition ou l'exclusion par une majorité intolérante à l'égard de ceux qui s'écartent des certitudes communes.

Schémas mentaux et contextes sociaux

La conscience et l'inconscient de chaque individu fonctionnent sur la base de schémas mentaux prédéfinis, construits (et modifiables) par l'expérience. À travers ces schémas, le sujet détermine ce qui est (ou n'est pas) vrai, bon, beau et important, c'est-à-dire dans quelle mesure chaque entité perçue (objet, idée, personne, situation, action, etc.) est vraie, bonne,

belle et importante.

Les schémas mentaux définissent également les *contextes sociaux* (théorisés par le sociologue Erving Goffman sous le nom de "frames") dans lesquels on peut se trouver, les rôles que l'on peut assumer dans chaque contexte et ce que chaque rôle peut, doit et ne doit pas faire dans ce contexte. En effet, toute transaction sociale en dehors des contextes partagés, ou qui ne respecte pas les règles du contexte applicable, est normalement considérée comme violente, intrusive ou déplaisante, ou est simplement ignorée, comme si elle n'avait jamais eu lieu. À cet égard, on peut imaginer les malentendus et les désagréments qui peuvent survenir lorsque deux personnes attribuent à une même situation des contextes différents, c'est-à-dire des rôles différents et des règles différentes.

Les schémas mentaux sont déterminés avant tout par la culture à laquelle ils appartiennent et sont plus ou moins similaires d'une personne à l'autre en ce sens que, lorsque l'on compare les schémas mentaux de deux individus, on peut trouver des entités communes avec des évaluations concordantes, des entités communes avec des évaluations discordantes et des entités peu communes (c'est-à-dire connues par l'un et non par l'autre).

Lorsque des divergences apparaissent dans l'interaction entre deux personnes sur l'évaluation de certaines entités communes, je suppose qu'une logique inconsciente est activée chez ces mêmes personnes qui dit quelque chose comme ceci :

Mon évaluation de l'entité X (c'est-à-dire dans quelle mesure X est vrai, bon, beau, important) est différente de celle de mon interlocuteur. Si son évaluation était juste, la mienne serait fausse. Dans ce cas, c'est mon schéma mental qui serait erroné, puisqu'il détermine l'évaluation elle-même. Puisque mon schéma mental coïncide avec ma personnalité, alors ma personnalité serait erronée. Et comme ma personnalité coïncide avec ma personne, celle-ci serait fausse, donc j'aurais tort. Cependant, je ne peux pas admettre que j'ai tort car cela me ferait souffrir de manière insupportable, donc l'évaluation de l'entité X par mon interlocuteur est nécessairement erronée, et par conséquent mon interlocuteur l'est aussi.

Par conséquent, en cas d'évaluations discordantes, l'inconscient dispose de plusieurs options, dont les suivantes :

- maintenir leur propre évaluation différente en dévalorisant l'interlocuteur ;
- dévaloriser l'importance de l'entité évaluée et donc de l'évaluation elle-même en la considérant comme sans importance, dans le sens où l'évaluation discordante n'a pas de répercussions dans la relation entre les deux interlocuteurs ou avec d'autres personnes ;
- éliminer sa propre évaluation, c'est-à-dire s'abstenir d'évaluer l'entité en question ;
- nier l'existence de l'entité en question.

Dans tous les cas, il s'agit d'une auto-illusion, à la base de laquelle se trouve l'idée que notre schéma mental (entendu comme vision du monde) coïncide avec notre propre personne et

que nos évaluations sont absolument vraies. En réalité, nos schémas mentaux sont relatifs, variables, changeants, "*biaisés*", généralisants, simplificateurs, toujours limités et jamais suffisants.

Il est également erroné de supposer que deux évaluations discordantes ne peuvent pas être toutes les deux valides. En fait, elles peuvent l'être, puisque chaque évaluation doit être circonstancielle, relativisée, c'est-à-dire contextualisée, de sorte qu'un changement de contexte puisse modifier l'évaluation elle-même.

Double contrainte, auto-illusion et gestion du mensonge

Tout être humain est soumis à une "double contrainte" : d'une part, le devoir de vérité (comme on nous l'enseigne depuis l'enfance), et d'autre part, le devoir de ne pas dénoncer les mensonges collectifs de la communauté à laquelle on appartient. En effet, s'il le faisait, les autres le puniraient jusqu'à l'exclure de la communauté elle-même. La solution à cette double contrainte, pour éviter le stress émotionnel et autres troubles psychiques, est de ne pas voir les mensonges des autres ou les siens, c'est-à-dire de ne pas considérer certaines affirmations comme des mensonges.

Il est difficile de mentir aux autres sans se mentir à soi-même. Pour être convaincant, il faut croire en ce que l'on dit aux autres, même si c'est faux. Car si nous cultivons dans notre esprit deux versions différentes des faits, l'une vraie pour nous et l'autre fausse pour les autres, nous finirons par les confondre et par révéler aux autres, par inadvertance, ce que nous voulons leur cacher, ou par croire à certaines des faussetés que nous disons.

En fait, nous sommes tellement habitués à être trompés et à tromper, que nous nous trompons nous-mêmes sans nous en rendre compte. La vérité et le mensonge se mélangent si bien que nous essayons constamment de comprendre ce qui est vrai et ce qui est faux dans les récits que nous recevons. Nous sommes également occupés à construire nos propres mensonges et à cacher des vérités gênantes sur nous-mêmes. Par conséquent, nous avons toujours peur (consciemment ou inconsciemment) que des vérités sur nous-mêmes soient révélées.

De plus, nous ne pouvons pas dénoncer impunément tous les mensonges des autres, mais devons souvent faire semblant de ne pas les voir afin de maintenir de bonnes relations avec nos interlocuteurs.

Les mensonges les plus courants concernent la religion, la politique, les relations sociales, la morale, l'esthétique, l'intelligence, son propre statut et celui des autres, ses propres sentiments, désirs et motivations, en ce sens que chacun essaie de paraître meilleur et plus important qu'il ne l'est en réalité, et de faire de la nécessité ou de la faute une vertu.

Je suppose que la gestion inconsciente et irrationnelle des mensonges est l'une des principales causes de notre stress émotionnel, de nos inhibitions et de nos troubles psychiques et psychosomatiques.

Puisque nous ne pouvons pas nous empêcher de mentir ou de gérer nos propres mensonges et ceux des autres, nous devrions alors essayer de le faire consciemment, de manière pragmatique, avec intelligence, modération, sensibilité et, si possible, avec amour.

Menace, anxiété, stress et auto-illusion

L'anxiété est l'effet de la perception d'une menace réelle ou perçue, plus ou moins claire et plus ou moins consciente. L'anxiété engendre un stress mental (visant à écarter ou à éliminer la menace) qui, à la longue, peut provoquer de la fatigue et des troubles psychosomatiques.

Si un événement est évalué (consciemment ou inconsciemment) comme une menace, l'anxiété et une série de mécanismes visant à la résoudre sont déclenchés. L'attention se concentre alors sur la cause (réelle ou supposée) de l'anxiété et les motivations dominantes sont celles qui conduisent à l'attaque ou à la fuite par opposition à ce qui est perçu comme une menace. Par conséquent, l'attention est détournée d'autres options comportementales qui pourraient neutraliser la menace de manière plus intelligente et plus efficace.

On peut distinguer deux catégories d'anxiété et le stress mental qui en résulte : celui d'origine naturelle (comme lorsqu'on risque d'être attaqué par un animal féroce ou d'être submergé par une avalanche) et celui d'origine sociale (comme lorsque la réputation d'une personne est mise en doute). Le stress naturel est généralement de courte durée et toute douleur physique est atténuée par les endorphines, ce qui permet à la personne de se concentrer sur l'évitement rapide du danger. Le stress social, en revanche, est souvent de longue durée et la douleur qui y est liée est moins aiguë, de sorte que la sécrétion d'endorphines anesthésiantes ne se produit pas ou s'épuise rapidement. En outre, l'origine du stress *social* est beaucoup plus difficile à déterminer que celle du stress *naturel*. Si la cause du stress social n'est pas rapidement surmontée, la douleur est alors atténuée par des mécanismes de défense *palliatifs* inconscients, qui tendent à nier les menaces ou à en déformer la perception. Le stress est ainsi réduit au détriment du réalisme de la perception.

En fait, il peut y avoir trois réponses à une situation stressante :

- faire face à la menace et changer la situation en éliminant ou en supprimant la menace
- soulager le stress par des palliatifs physiques (alcool, drogues, etc.) ou mentaux (auto-illusion, délire, etc.)
- ne pas faire face au stress et en subir les conséquences (fatalisme, sentiment de défaite, réduction de la capacité d'attention, troubles psychosomatiques, etc.)

Le psychiatre Mardi Horowitz a résumé dans la liste suivante quelques stratégies mises en œuvre par les mécanismes de défense de l'inconscient pour éviter ou diminuer l'anxiété sociale :

- **Les associations invisibles**, c'est-à-dire les lacunes dans les relations de cause à effet, c'est-à-dire dans la prévision des conséquences de ce qui est évident.
- **L'insensibilité**, c'est-à-dire l'inhibition des réponses émotionnelles à certaines situations perçues (distanciation émotionnelle).

- **Atténuation de la réaction émotionnelle**, c'est-à-dire minimisation de la menace.
- Diminution de l'attention, c'est-à-dire de la capacité à se concentrer sur les informations, y compris les pensées, les sentiments et les sensations physiques.
- **L'engourdissement**, c'est-à-dire une moindre disposition et capacité à comprendre et à évaluer la signification des événements et des messages.
- **L'étroitesse d'esprit, c'est-à-dire l'incapacité à explorer d'autres significations possibles que celle qui est la plus immédiatement évidente.**
- **Défauts de mémoire**, c'est-à-dire amnésie sélective d'événements ou de détails d'événements.
- **Nier l'évidence**, c'est-à-dire penser qu'une chose dont le sens est évident a un autre sens.
- **Baring avec le fantasme**, c'est-à-dire la fuite de la réalité ou de ses implications par des fantasmes sur ce qui aurait pu être ou ce qui pourrait être.

Diverses réflexions sur l'auto-illusion et l'inconscient

La tromperie est une affirmation totalement ou partiellement fausse, l'illusion une attente improbable ou impossible, c'est-à-dire irréaliste. Les êtres humains se trompent et s'illusionnent (consciemment ou inconsciemment) par ignorance, pour s'exploiter mutuellement, pour se conformer ou pour sauver la face ; ils se trompent et s'illusionnent inconsciemment par ignorance et pour moins souffrir. En fait, la vérité peut être désarmante, ridicule, douloureuse, choquante, insupportable.

Plus nous sommes certains de ne pas nous tromper, plus nous nous trompons. Et inversement, plus nous sommes certains de nous tromper, moins nous nous trompons. En effet, dans le premier cas, nous sommes tellement sûrs de nos idées que nous ne les remettons pas en question, alors que dans le second cas, nos doutes nous amènent à vérifier leur validité.

L'inconscient sélectionne ce qu'il juge utile et ignore ce qu'il juge inutile par rapport à ses motivations, ne lui faisant prendre conscience que de ce qu'il juge utile.

Lorsque nous regardons un tableau, notre attention se porte sur certains détails plus que sur d'autres, de manière non aléatoire. L'inconscient détermine les parties qui méritent le plus d'attention et celles qui en méritent le moins. Ces dernières sont celles qui sont les plus susceptibles de susciter de l'anxiété.

Le mécanisme freudien du retrait est lié à celui de l'attention sélective. En effet, le but du retrait, comme celui de l'attention sélective, est d'éviter le stress et la souffrance du sujet.

Tout comme un dictateur contrôle la circulation de l'information en fonction de ses intérêts et de sa politique, l'inconscient contrôle ce qui peut faire surface et ce qui ne doit pas faire

surface à la conscience.

Tout désir généralement considéré comme pathologique, criminel, humiliant, honteux ou ridicule (et à ce titre douloureux) est normalement évacué, même s'il continue à chercher sa satisfaction sous des formes cachées ou dissimulées. Il arrive même que le sujet croie avoir des désirs opposés à ceux qui ont été supprimés, c'est-à-dire qu'il croit détester ce qu'il aime en réalité et aimer ce qu'il déteste en réalité.

Le mensonge et l'auto-illusion servent (ou devraient servir) à être plus respecté, accepté, reconnu et aimé par les autres. Ils servent à nous présenter aux autres d'une manière plus respectable et socialement plus digne que nous ne le sommes réellement.

Non seulement les faits peuvent être supprimés, mais aussi les sentiments qui y sont attachés. En effet, il arrive que les faits ne soient pas supprimés, mais seulement les sentiments qui y sont attachés, comme si nous étions indifférents aux faits eux-mêmes.

La rationalisation est un mécanisme qui construit un récit acceptable pour expliquer des faits dont l'explication véridique serait inacceptable. En d'autres termes, il s'agit de nier les véritables motifs d'un certain comportement en présentant des raisons plausibles autres que les raisons réelles et politiquement plus correctes.

Nous aimons tout ce qui confirme nos mensonges et détestons tout ce qui menace de les révéler.

L'alcool et les drogues sont des palliatifs qui réduisent l'anxiété en diminuant l'attention portée aux menaces perçues.

La publicité et les messages politiques sont presque toujours trompeurs, surtout dans les guerres et les crises politiques et économiques.

Lorsque nous entendons un certain discours, il est possible qu'il nous concerne, qu'il dise directement ou indirectement quelque chose de peu flatteur à notre sujet, quelque chose qui ne correspond pas à l'image que nous avons de nous-mêmes et qui, par conséquent, remet en question notre personnalité. Dans ce cas, l'inconscient nous incite à ne pas prendre ce discours au sérieux, à ne pas lui accorder d'importance, à l'oublier immédiatement ou à le critiquer et le discréditer.

"Trivers, poussant sa théorie des émotions jusqu'à ses conséquences logiques, note que dans un monde rempli de machines à détecter les mensonges, la meilleure stratégie consiste à croire ses propres mensonges. Vous ne pouvez pas faire révéler vos intentions cachées si vous ne pensez pas qu'il s'agit de vos intentions. Selon cette théorie de l'auto-illusion, l'esprit conscient se cache la vérité à lui-même pour mieux la cacher aux autres. Mais la vérité est utile, elle doit donc être enregistrée quelque part dans l'esprit, bien protégée des parties qui interagissent avec les autres personnes". [Steven Pinker]

Remarques finales

Il n'est pas vrai que nous recherchons normalement la vérité et la justice, comme nous le croyons et voudrions nous le faire croire. En réalité, nous cherchons à satisfaire nos besoins et nos désirs, même au prix du mensonge et de l'injustice.

L'homme a besoin d'être aimé, respecté, accueilli, protégé, aidé, soigné, servi, mais il n'a pas besoin d'aimer, de respecter, d'accueillir, de protéger, d'aider, de soigner, de servir, même s'il

le fait (ou prétend le faire) parce que s'il ne le faisait pas, il ne serait pas considéré comme respectable ou accepté.

L'homme a besoin de droits, pas de devoirs, de dominer, pas d'être dominé, de sa propre liberté, pas de celle des autres, d'utiliser les autres, pas d'être utilisé par eux. Mais ces vérités sont cachées, mystifiées, dissimulées à nous et aux autres. Nous sommes en fait beaucoup plus égoïstes que nous ne voulons l'admettre.

Par conséquent, si nous voulons être moins égoïstes et plus respectueux des besoins et des désirs des autres, nous devons dévoiler nos illusions et reconnaître l'étendue réelle de notre égoïsme, sans nous absoudre simplement parce que quelqu'un est plus égoïste que nous.

Psychothérapie

Pour améliorer l'état d'esprit d'une personne (c'est-à-dire la rendre plus apte à satisfaire ses propres besoins et ceux des autres de manière durable), une psychothérapie menée par un psychothérapeute professionnel ou une auto-thérapie peuvent s'avérer utiles. Toutefois, cette dernière exige des compétences et des connaissances que peu de personnes possèdent.

Il existe plusieurs types et écoles de psychothérapie, et il est difficile de déterminer laquelle est la plus efficace. En effet, il semble qu'à chaque type de personnalité et de détresse psychologique corresponde un type de psychothérapie plus adapté. D'autre part, la recherche scientifique a montré que le succès d'une psychothérapie dépend davantage de la qualité de la relation établie entre le client et le thérapeute que de la technique psychothérapeutique utilisée, c'est-à-dire qu'il dépend avant tout de la personnalité et des compétences du thérapeute.

Mes expériences en tant que client psychothérapeute (avec des thérapeutes de différentes écoles) et mes recherches sur le fonctionnement de l'esprit (dont les résultats sont décrits dans cet article) m'ont amené à concevoir et à expérimenter avec succès sur moi-même une technique thérapeutique à laquelle j'ai donné le nom d'***Entraînement synoptique***, qui me semble pouvoir être utilisée comme complément aux psychothérapies (et aux auto-thérapies) de toute nature.

L'entraînement synoptique est une méthode basée sur la perception synoptique de mots, de phrases ou de tout autre matériel graphique ou auditif susceptible d'évoquer des contenus de la psyché du sujet, en rapport avec sa détresse. Ce matériel doit être recueilli et enregistré (sur papier ou à l'aide d'un ordinateur) au cours du processus psychothérapeutique, au fur et à mesure de l'émergence de faits ou d'idées émotionnellement pertinents.

L'adjectif *synoptique* signifie, dans ce contexte, que la visualisation ou l'écoute du matériel recueilli doit se faire simultanément, c'est-à-dire en disposant les objets suscitant l'émotion dans des combinaisons (c'est-à-dire des "configurations") capables d'éveiller des émotions indésirables pouvant être liées à la détresse psychique dont se plaint le sujet.

L'effet thérapeutique de cette technique consiste à *induire* des connexions entre des entités psychiques autrement isolées les unes des autres en raison de conflits ou d'incompatibilités cognitives ou émotionnelles.

En effet, chaque fois que nous percevons un "objet", celui-ci est "reconnu" par notre esprit, c'est-à-dire évoqué en pensée et/ou dans la sphère sentimentale avec les associations cognitives, émotionnelles et motivationnelles correspondantes. Lorsque deux ou plusieurs objets sont perçus simultanément, plusieurs entités psychiques sont évoquées, c'est-à-dire qu'elles "viennent à l'esprit" simultanément, ce qui *suggère un* lien logique possible entre elles. Cette connexion pourrait entraîner des réponses émotionnelles (agréables ou désagréables) qui ne se produisent pas lorsque les mêmes entités mentales sont évoquées séparément.

Le fait de découvrir que la connexion (qui s'est produite par hasard) entre deux entités mentales particulières provoque des réponses émotionnelles indésirables peut être un excellent indice pour découvrir des connexions mentales qui devraient être modifiées car

elles ne sont pas "saines".

D'autre part, la réponse émotionnelle indésirable à une certaine association d'idées peut régresser vers une réponse neutre, par la répétition de la perception, au fil des jours.

La *formation synoptique* utilise des outils graphiques sur papier tels que des formulaires, des questionnaires, des cartes mentales et, éventuellement, des applications informatiques. Il peut être pratiqué avec ou sans l'aide d'un psychothérapeute ; cependant, pour une utilisation autonome, des capacités d'abstraction, d'analyse, de synthèse, de contrôle de soi et des connaissances psychologiques sont nécessaires, que le sujet peut ne pas posséder à un degré suffisant.

La *formation synoptique* peut être intégrée à n'importe quel type de psychothérapie de n'importe quelle école, afin de rendre le processus psychothérapeutique plus efficace.

La formation synoptique s

'adresse aussi bien aux patients psychothérapeutiques qu'aux personnes qui, sans avoir de problèmes mentaux particuliers, souhaitent améliorer leur bien-être mental, leur sagesse, leur créativité et/ou leur productivité, faire face aux difficultés de la vie de manière plus efficace et plus courageuse, mieux connaître leurs besoins et y répondre de manière plus efficace.

La formation synoptique comprend les trois processus suivants :

- **ANALYSE : Il** s'agit d'inventorier par écrit les contenus psychiques du sujet auxquels sont associés des souffrances, des insatisfactions, des inhibitions et des peurs injustifiées, des comportements et des émotions indésirables, ainsi que des inclinations, des désirs, des aspirations et des sources de bien-être d'une importance particulière. À cette fin, il est conseillé au sujet d'utiliser un certain nombre d'outils décrits dans la section Outils, et en particulier l'outil *Interconnecteur*. Le matériel doit être recueilli de manière aléatoire et non structurée, c'est-à-dire qu'il ne doit pas être organisé ou ordonné et qu'il n'est pas nécessaire d'établir des relations logiques ou cohérentes entre les différents "évocateurs".
- **AFFRACTION : il** s'agit de visualiser ou d'écouter de façon répétée le matériel recueilli de manière à stimuler des réponses émotionnelles, cognitives et motivationnelles non désirées ou injustifiées, jusqu'à ce que les réponses elles-mêmes s'apaisent au point que l'on puisse y réfléchir calmement. Il est important d'observer les évocateurs recueillis "ensemble", c'est-à-dire dans des images *synoptiques*.
- **RÉORGANISATION : elle** consiste à organiser les évocateurs recueillis en les regroupant dans des catégories telles que : mes besoins, mes peurs, mes sentiments, mes valeurs, mes objectifs, mes projets, mes préférences, mes capacités, mes incapacités, mes supériorités, mes infériorités, mes problèmes, mes forces, mes faiblesses, etc. et à utiliser le matériel ainsi organisé pour d'autres exercices d'adaptation jusqu'à ce qu'une atténuation satisfaisante des réponses émotionnelles non désirées soit obtenue.

Pour faciliter ces processus, je recommande d'utiliser l'application informatique *mindOrganizer*, que j'ai développée, avec laquelle l'utilisateur peut créer et afficher un nombre illimité de pages de différentes manières, y compris animées et avec synthèse vocale, à l'aide d'un *navigateur* Internet.

Les trois processus susmentionnés peuvent se dérouler soit en série (c'est-à-dire l'un après

l'autre), soit en parallèle (c'est-à-dire simultanément et de manière récursive). Aucune conclusion précise n'est envisagée pour aucun d'entre eux, car ils nécessitent tous des modifications du matériel collecté, reflétant l'évolution de la personnalité et de la structure psychique du sujet.

L'autonomie

Gouverner signifie diriger, guider, piloter, contrôler, commander, veiller sur, garder, entretenir, quelque chose ou quelqu'un ; l'autogouvernement signifie se gouverner soi-même. À bien y réfléchir, l'autogouvernement semble être une absurdité. En effet, comment une chose peut-elle se gouverner elle-même ? Gouverner suppose un objet de gouvernement, c'est-à-dire une entité gouvernée. Dans le cas de l'autonomie, la même chose serait à la fois gouvernante et gouvernée. Une absurdité, à moins de diviser l'être autonome en deux entités distinctes : l'une qui gouverne et l'autre qui est gouvernée par l'autre.

Si la partie *gouvernante* de l'être humain est le moi conscient, la partie gouvernée est le reste du corps et de l'esprit, y compris l'inconscient. Mais la question se complique dans la mesure où le "moi" conscient, que nous appellerons simplement "moi" dans la suite du texte, *dépend* du reste du corps et de l'esprit, que nous appellerons simplement "moi" dans la suite du texte.

Dès lors, comment une certaine entité peut-elle en gouverner une autre dont elle dépend pour sa vie et son fonctionnement ? En fait, le "je", pour gouverner, a besoin d'informations et d'énergie qui lui viennent du "moi". En effet, on peut dire que le "je" ne peut en aucun cas percevoir le monde directement et par lui-même, mais seulement à travers les informations qui lui sont fournies par le "moi", et qu'il ne peut prendre ses décisions que sur la base de celles-ci. En effet, sans le "moi", le "je" ne pourrait ni exister, ni fonctionner, ni connaître le monde.

On peut donc dire que la volonté du "moi" n'est pas une cause première, mais la conséquence d'autres volontés qui résident dans la partie inconsciente et involontaire du corps. En d'autres termes, la volonté consciente est *voulue* par d'autres volontés que la sienne et situées ailleurs.

En conséquence de ce qui précède, on pourrait renverser la situation et affirmer que c'est le *moi* qui gouverne le *soi*.

Je suppose cependant que les deux hypothèses sont vraies, c'est-à-dire qu'à la fois le *moi* gouverne le *je* et le *je* gouverne le *moi*, chacun avec ses propres modalités et limites. On peut donc supposer un *double gouvernement de soi* et jouer sur les mots en affirmant que *la volonté est involontaire*.

D'autre part, s'il est vrai que le moi conscient est un développement évolutionnaire plus récent que le reste du corps, alors nous pouvons supposer qu'il a une fonction de service plutôt qu'une fonction de commande, c'est-à-dire qu'il ne commande au corps que de le servir, c'est-à-dire de satisfaire les besoins du corps aussi efficacement que possible, et qu'il ne doit pas avoir d'autres motivations.

L'autonomie de l'ego conscient peut être considérée comme l'exercice du libre arbitre (voir le chapitre du même nom). En fait, se demander si le libre arbitre est possible revient à se demander si l'autogouvernement est possible ; de plus, pour les mêmes raisons qu'il est *commode de croire* que le libre arbitre est possible, il est *commode de croire* que l'autogouvernement est également possible.

Avant de poursuivre notre réflexion, il convient de distinguer deux types d'autonomie : l'autonomie inconsciente et l'autonomie consciente. Le premier est celui qui se produit normalement, tandis que le second est plutôt rare car il requiert des capacités intellectuelles et des connaissances psychologiques ou philosophiques que peu de gens possèdent. On pourrait qualifier l'autonomie consciente de "méta autonomie", c'est-à-dire d'autonomie consciente d'elle-même.

Dans la suite de ce chapitre, nous entendrons par "autogouvernement" un gouvernement *conscient* qui a pour sujet le "*je*" et pour objet le "*moi*", et qui s'exerce sur la base d'informations que le "*moi*" envoie au "*moi*" et dont le "*moi*" peut être plus ou moins conscient.

Le moi conscient et l'autonomie

L'activité la plus importante et la *plus élevée* du Moi conscient est l'autogestion, c'est-à-dire le fait de gouverner, au niveau organisationnel le plus élevé, l'organisme dont il fait partie. Cependant, le Moi conscient ne peut exister ni fonctionner de manière autonome, car sa vie et ses activités dépendent totalement de celles de l'organisme qu'il est appelé à gouverner. En effet, il y a de bonnes raisons de croire que le "*moi*" conscient naît avec l'organisme et meurt avec lui. En d'autres termes, je dirais qu'il est apparu phylogénétiquement dans l'organisme afin de diriger intelligemment son comportement de haut niveau, et qu'il n'a de raison et de cause d'exister que dans la mesure où il réussit à remplir efficacement cette fonction. En d'autres termes, le "*moi*" conscient est au service de l'organisme, et non l'inverse, même si le "*moi*" conscient est capable de commander certaines parties de l'organisme auquel il appartient, à savoir les muscles volontaires.

Étant donné que les besoins et les désirs d'un individu peuvent être, et sont en fait généralement, contradictoires, une tâche importante de l'ego conscient, et le but de l'autonomie, est de concilier les motivations conflictuelles, c'est-à-dire de trouver des solutions de compromis afin que, dans la mesure du possible, tous les besoins soient satisfaits à un moment ou à un autre. En ce sens, le gouvernement de soi implique également de décider quels besoins et désirs doivent être satisfaits et lesquels doivent être frustrés, et jusqu'à quand.

En se gouvernant lui-même par le biais de son moi conscient, un individu peut, dans certaines limites et jusqu'à un certain point, gouverner également les autres personnes et son environnement. Par conséquent, pour gouverner le monde extérieur (y compris les autres) aussi efficacement que possible, il faut être capable de se gouverner soi-même efficacement.

Pourquoi, quand et combien d'autonomie ?

L'autogestion sert à mieux répondre à ses propres besoins et à ceux des autres, en surmontant les limites imposées par l'inconscient au moi conscient et en dévoilant ses illusions et ses suppressions.

Avant de s'autogérer, il convient de se demander s'il est bon de le faire. La question a du sens car l'autogestion est fatigante, parfois désagréable, et en tout cas non dénuée de risques. Elle est fatigante parce qu'elle consiste à résister à la tendance à se comporter de manière habituelle, désagréable parce qu'elle est difficile et parfois frustrante, et risquée parce qu'elle nous amène à nous comporter d'une manière qui n'est pas habituelle, et donc potentiellement dangereuse, notamment en ce qui concerne nos relations sociales. En effet,

nous ne savons pas comment notre comportement autocontrôlé peut être perçu et jugé par les autres (par exemple comme une bizarrerie, une menace, l'indication d'un trouble mental, etc.)

L'autonomie ne vaut donc la peine que si et tant qu'elle offre des avantages susceptibles de compenser les inconvénients décrits ci-dessus. Les principaux avantages de l'autonomie peuvent être résumés comme suit :

- remplacer les automatismes qui se sont révélés improductifs ou contre-productifs par d'autres plus satisfaisants pour ses propres besoins et ceux des autres ;
- éviter les erreurs de perception, l'auto-illusion et les illusions qui peuvent nous conduire à prendre de mauvaises décisions ;
- traiter les problèmes de manière plus efficace et plus intelligente ;
- mieux connaître ses besoins en analysant ses sentiments et les satisfaire de manière plus ciblée ;
- contrecarrer l'autocensure et la culpabilité injustifiée.

En cas de doute sur l'opportunité de s'autogouverner ou non, il convient donc de peser les avantages et les inconvénients de le faire et de ne pas le faire à un moment donné. Ce que je veux dire, c'est que l'autonomie est une bonne chose si elle est faite au bon moment, sinon elle peut être contre-productive. Il s'agit donc de savoir quel est le bon moment pour le faire, et pour combien de temps.

En tout état de cause, l'autonomie ne peut être pratiquée trop longtemps car elle est source de stress émotionnel et d'épuisement mental, surtout pour ceux qui n'en ont pas l'habitude. Un excès d'autonomie peut en effet provoquer un malaise psychologique plus ou moins long (j'en ai fait personnellement l'expérience). C'est pourquoi, dans le cadre de l'autogestion elle-même, il est nécessaire de comprendre quand il convient de la commencer et quand il convient de l'arrêter. Il s'agit donc également de reconnaître un type particulier de stress lié à l'autonomie et de le distinguer d'autres types de stress.

La pratique de l'autogestion nécessite suffisamment de temps libre, un endroit calme où l'on peut réfléchir sans être dérangé, et la capacité d'écrire. En effet, il est très difficile de s'autogérer en présence d'autres personnes, de distractions ou de stimuli intenses.

Procédure d'autogestion, interactions

Faire quelque chose (n'importe quoi), c'est interagir avec quelque chose et/ou quelqu'un. Par conséquent, l'autogestion doit toujours être axée sur les interactions entre le sujet et le reste du monde, ou entre le soi et l'inconscient.

Dans l'interaction entre deux ou plusieurs entités, chaque transaction peut avoir certaines propriétés telles que les suivantes :

- Causes, besoins

- Le hasard
- Intentions, objectifs
- Contextes, rôles, règles, langues, formes
- Significations, messages
- Énergie, masses, information
- Effets, changements produits
- Objectifs et désirs de l'expéditeur et du destinataire

En général, la transaction peut constituer une demande ou la satisfaction (c'est-à-dire l'accomplissement) d'une exigence.

Dans l'autonomie, tous les aspects décrits ci-dessus doivent être pris en compte, dans la mesure du possible.

Pour pratiquer l'autonomie, il est conseillé d'utiliser des listes et des questionnaires qui suggèrent ce à quoi il faut prêter attention, ce à quoi il faut penser, les questions qu'il faut poser et ce qu'il faut faire. Sans ces outils, l'autogestion est beaucoup plus laborieuse car elle ne peut compter que sur sa propre mémoire, qui est manipulée par l'inconscient. Celui-ci, en effet, n'aime pas être gouverné par l'ego conscient et tente de résister à ses tentatives.

La procédure d'autogestion que je préconise consiste à répondre aux questions suivantes :

- Questions préliminaires
 - Les conditions sont-elles réunies pour pratiquer l'autogestion ? (tranquillité, intimité, pas de fatigue, pas d'anxiété, suffisamment de temps libre, etc.) ; en cas de réponse négative, reporter à un moment plus approprié.
 - Pour satisfaire quels besoins et désirs pourrais-je/devrais-je/devrais-je interagir ? Voir le chapitre Besoins, désirs, motivations.
 - S'agit-il de besoins, de désirs et de motivations sains ? Si la réponse est négative, revenez au point précédent.
 - Pourquoi ces besoins et ces désirs ne sont-ils pas déjà satisfaits ? Qu'est-ce qui m'a empêché ou m'empêche de le faire ? (Identifier les éventuels conflits et incompatibilités, les besoins antagonistes, les impossibilités, les angoisses, les peurs, la culpabilité, les risques, l'opposition de quelqu'un, les incapacités, les auto-illusions, les illusions, la naïveté, les auto-illusions, etc.)
 - Sur quelles ressources mentales, culturelles, intellectuelles, matérielles, économiques, sociales, etc. puis-je compter pour satisfaire mes besoins et mes désirs ?

- Quelles sont mes limites et mes incapacités dont je dois tenir compte lorsque j'essaie de satisfaire mes besoins et mes désirs ?
 - Quels sont les inconvénients et les risques à prendre en compte dans les interactions possibles ?
 - À qui dois-je m'adresser pour obtenir des conseils ou une orientation ?
 - Que dois-je changer et que dois-je conserver dans mes relations avec les autres et le reste du monde ?
- Principales questions
 - Avec qui/quoi puis-je interagir ? Voir la liste des options.
 - Quel type d'action/interaction pourrais-je pratiquer ? Voir la liste des options.
 - Dans quel rôle ? Voir la liste des options.
 - Question finale : quelles interactions ai-je décidé d'exercer ici et maintenant ou dans un avenir proche ? Avec qui/quoi et dans quels rôles ?

Les listes ci-dessus sont des menus utiles pour décider quoi faire, avec qui/quoi et dans quels rôles. Il est évident qu'une telle décision peut être prise sans qu'aucune liste ne soit nécessaire, mais grâce à elles, le choix peut être plus rationnel et plus efficace, car les listes suggèrent des options auxquelles le sujet n'a peut-être pas pensé.

Avant et pendant la procédure, il peut être utile d'essayer de répondre mentalement aux questions contenues dans les différents questionnaires listés sur la page Questionnaires. Ces questions servent, entre autres, à prendre conscience des différents enjeux, à contrer les éventuelles résistances inconscientes et les boycotts à la pratique de l'autonomie, et à surmonter les éventuelles angoisses que l'autonomie peut susciter.

Humour

À mon avis, le comique, c'est-à-dire l'effet humoristique, est lié à la perception inconsciente de la différence de rang social entre deux personnes, c'est-à-dire de la supériorité ou de l'infériorité d'une personne par rapport à une autre dans une hiérarchie générale.

En fait, je suppose que ce qui provoque le rire est le renversement immédiat de la relation de supériorité/infériorité entre deux personnes en raison d'un changement soudain de contexte, qui détermine à son tour un changement de significations et de valeurs dans l'image observée ou racontée.

Je pense cela parce que je crois que tout être humain est constamment préoccupé (consciemment ou inconsciemment) par le maintien ou l'augmentation de son rang social, c'est-à-dire, avant tout, par le fait de ne pas descendre, et éventuellement de remonter, l'échelle hiérarchique globale de la communauté à laquelle il appartient. Cette préoccupation découle du besoin fondamental de tout être humain d'appartenir à une communauté, et de la crainte qui en découle d'être marginalisé ou désavantagé par rapport aux autres.

Prenons l'exemple de la bande dessinée suivante.



L'effet comique de la vignette provient, à mon avis, du renversement soudain de la relation de supériorité/infériorité entre le petit garçon et la petite fille perçue inconsciemment par le spectateur, à la suite de la dynamique suivante.

Au départ, nous avons un contexte cognitif dans lequel le petit garçon est inconsciemment perçu par le spectateur comme supérieur à la petite fille. En effet, l'un se vante de posséder

quelque chose que l'autre n'a pas. Mais la réponse de cette dernière remplace soudain, dans l'attention du spectateur, le contexte initial par un autre dans lequel elle est victorieuse, c'est-à-dire supérieure. En effet, la jeune fille démontre de manière convaincante que ce qui semblait être sa caractéristique désavantageuse est en fait avantageux, bien plus que celui affiché par son antagoniste.

L'effet comique est accentué par le fait que le petit garçon se vante de sa supériorité, de sorte que sa chute est encore plus ruineuse et le renversement des positions encore plus évident.

Il est intéressant de noter que la phrase du petit garçon et celle de la petite fille, prises séparément, n'ont pas d'effet comique. Seule leur juxtaposition produit un tel effet. Cela montre que ce qui fait rire n'est pas un élément de la scène mais un changement de contexte, et donc de sens et de valeur, des éléments de la scène elle-même, puisque seul le contexte permet de donner du sens et de la valeur aux choses.

De plus, l'effet comique exige que le changement de contexte soit inattendu et immédiat. En effet, plus le temps s'écoule entre les phrases clés des deux contextes, plus l'effet comique est faible.

Prenons un autre exemple.



Ici encore, nous avons un changement soudain de contexte et donc de sens. Dans le premier contexte (évoqué par la première bande dessinée), nous avons un mari qui anticipe un rapport sexuel qu'il estime mériter après s'être douché, condition évidemment imposée par sa femme. Il s'agit donc d'un personnage qui se sent "en pleine forme" et qui suppose que l'interlocuteur est à sa disposition pour satisfaire son désir. La bande dessinée de la femme raconte une toute autre histoire, où le mari apparaît comme un perdant, soit parce que sa femme n'a pas envie de faire l'amour avec lui, soit parce qu'il se révèle être un imbécile pour n'avoir pas compris la situation réelle. Bref, dans l'inconscient du spectateur, dans le premier contexte, c'est le mari qui domine, dans le second, c'est la femme. Le changement soudain de dominateur le fait rire.

Encore un exemple.

Dans un restaurant, un homme crie au serveur :
- Attention ! Il a mis son doigt dans ma soupe !
- Ne vous inquiétez pas, elle n'est pas très chaude.

Dans ce cas, dans le premier contexte, le client est le dominus parce qu'il gronde le serveur et que ce dernier est en difficulté parce qu'il a fait quelque chose de répréhensible, comme mettre un doigt dans la soupe. Dans le second contexte, en revanche, le dominus est le serveur, qui ne se sent pas du tout en difficulté ; au contraire, il *gagne* parce qu'il ne reconnaît pas la règle qui interdit de toucher la nourriture à servir avec les mains. Il gagne en s'affranchissant des règles, tandis que le client perd parce que ses droits sont ignorés et qu'on lui manque de respect. L'histoire est doublement comique, car on ne sait pas si le serveur se moque du client, c'est-à-dire s'il le défie, ou s'il ne se rend pas compte qu'il a fait quelque chose de répréhensible, ce qui montre qu'il n'a aucune idée de ce qu'il fait. Cette incertitude est comique car elle suggère un changement de statut du serveur, qui passe d'un personnage effronté à un personnage stupide.

Examinons enfin cette vignette.



Ici, la comédie ne porte pas sur le rapport de force entre deux personnages, mais est centrée sur la mésaventure d'une mère qui ne comprend pas ce qui lui arrive. Ici, dans le premier

contexte, il s'agit d'une mère qui ne comprend pas pourquoi Facebook a supprimé sa photo de profil. C'est une chose grave qui peut arriver à n'importe qui, même au spectateur, qui compatit donc avec le personnage. Dans le second contexte, nous découvrons la raison de la suppression, qui révèle une certaine stupidité du personnage ainsi que la laideur de ses jumeaux, confondus par Facebook avec les seins de sa mère. Dans le changement soudain de contexte, le personnage passe aux yeux du spectateur d'un rang comparable au sien à un rang bien inférieur, de sorte que le spectateur se sent soudain supérieur au personnage et cesse de compatir avec lui. L'effet comique est donc dû à un changement dans le rapport de force entre le personnage et le spectateur.

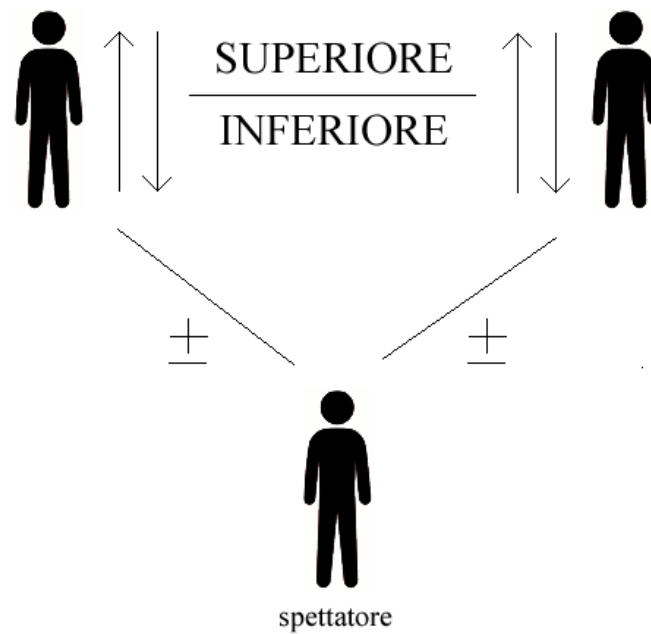
Le comique comme trahison soudaine et définitive

On peut alors se demander si le changement de contexte, c'est-à-dire le changement de dominateur de la scène, n'entraîne pas un changement dans la solidarité du spectateur avec les personnages concernés. Dans le cas de la deuxième vignette, on peut en effet supposer que le spectateur est d'abord sympathique (c'est-à-dire qu'il sympathise) avec le mari, et que le changement de contexte fait basculer sa solidarité (et sa sympathie) vers la femme. Cela s'explique facilement si l'on admet qu'il existe chez les êtres humains une tendance générale à se ranger du côté des vainqueurs.

On pourrait alors penser que l'effet comique est dû non seulement à la perception d'un changement dans le rapport de force entre deux personnages envers lesquels le spectateur est détaché, mais au changement d'une position affective inconsciente du spectateur qui se range d'abord du côté d'un personnage, puis, suite à sa chute brutale, le *trahit* pour se ranger du côté de son antagoniste qui l'a battu.

Si cette hypothèse se vérifiait, on pourrait dire que l'effet comique implique une trahison de la part du spectateur, et le rire pourrait être l'effet *psychosomatique* de la trahison elle-même. Le sentiment de bien-être qui accompagne le rire pourrait en effet être dû à la perception d'avoir fait un bon choix, d'avoir surmonté l'indécision angoissante de savoir qui choisir affectivement. Après le rebondissement, le rapport de force devient résolument, caricaturalement clair, et le spectateur peut se ranger de tout cœur et avec *conviction du côté du vainqueur*, ce qui apporte un soulagement aussi soudain que le rire lui-même.

À la lumière de mes réflexions, je pense que l'humour est peu étudié d'un point de vue philosophique et psychologique, malgré son importance énorme dans la vie sociale. Il suffit de penser à toutes les fois où nous rions ou essayons de faire rire les gens en compagnie, et à tous les livres, films et émissions humoristiques en circulation. La raison de cette réticence des philosophes et des psychologues, ainsi que des gens ordinaires, à étudier les racines profondes de l'humour et de la comédie est, à mon avis, que ces racines sont *politiquement incorrectes*. En effet, elles révèlent des aspects de la nature humaine qui sont éthiquement répréhensibles, tels que l'intérêt pour le rang social, le plaisir de voir les autres descendre dans la hiérarchie (puisque tout abaissement des autres correspond automatiquement à sa propre élévation) et la tendance à sympathiser avec les vainqueurs.



L'humour comme changement soudain de rôle serviteur/servante

Une autre clé possible pour comprendre l'humour pourrait concerner le changement de statut (supérieur/inférieur) plutôt que le changement de rôle (coopérateur/serviteur).

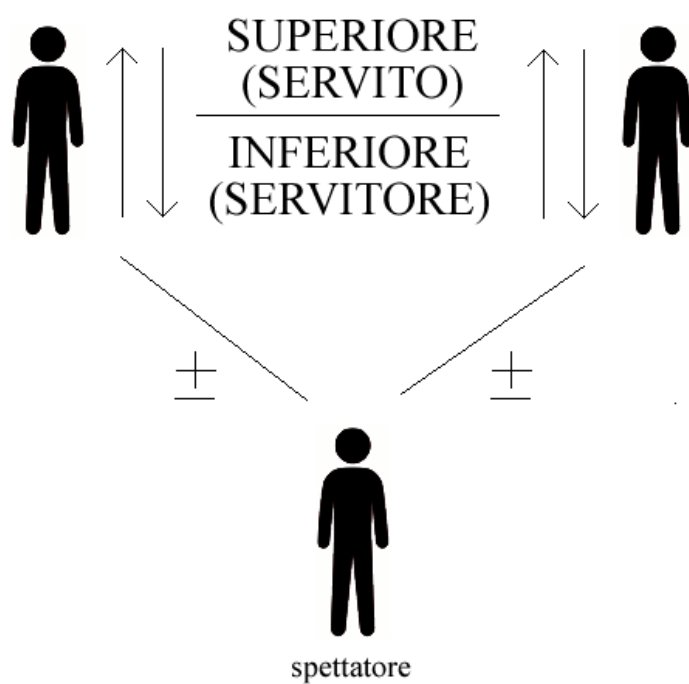
Prenons l'exemple de la vignette suivante.



En l'occurrence, dans le premier contexte, il y a l'offre d'un service consistant en la possibilité de caresser un animal dans une sorte de petit zoo pour enfants. Dans le second contexte, on se rend soudain compte que l'intention réelle de l'offreur est d'obtenir un service sexuel de la part du client qui ne se doute de rien. En d'autres termes, celui qui jouait initialement le rôle de l'offreur devient soudain l'utilisateur d'un service différent, qui plus est censurable.

Ce schéma (serviteur/servi) est en fait une variante du schéma (supérieur/inférieur) dans la mesure où nous associons consciemment ou inconsciemment la supériorité au privilège d'être servi, suivi ou obéi par des inférieurs, et l'infériorité au fait de devoir servir, suivre ou obéir à des (a)supérieurs.

La combinaison des deux schémas (supérieur/inférieur et serviteur/servi) produit l'effet comique le plus fort. Je fais référence au cas où, dans le premier contexte, A se présente à B comme son serviteur, prêt à l'aider et à lui obéir, alors que dans le second contexte, il se révèle être son dominateur et son exploiteur. Le second personnage est soudain tourné en dérision et cette moquerie imprévue arrache des rires au spectateur qui, dans le premier contexte, avait de la sympathie pour B en tant que serviteur et, dans le second contexte, pour A en tant que moqueur.



Résumé de la psychologie des besoins

L'importance fondamentale des besoins

Je considère que les *besoins* sont à la base de toute forme de vie, des espèces les plus simples (comme les organismes unicellulaires) aux plus évoluées (comme l'homme). On peut distinguer les besoins *innés* (c'est-à-dire déterminés génétiquement et immuables) et les besoins *acquis* (c'est-à-dire formés à la suite d'une expérience et modifiables par une expérience ultérieure). On peut également distinguer les *besoins d'obtention* et les besoins *d'évitement*. Les besoins acquis (auto-induits ou induits par des tiers) se développent comme un moyen de satisfaire des besoins (innés ou acquis) d'un ordre supérieur.

L'esprit comme système cybernétique

Je considère l'esprit comme un système cybernétique d'agents autonomes intercommuni-cants, pour la plupart inconscients et involontaires, dont le but est de déterminer le com-portement de l'individu de manière à favoriser sa survie et la préservation de son espèce. Cela passe par la satisfaction de ses besoins (innés et acquis).

Origine de la souffrance psychique et raison d'être de la psychothérapie

Je considère la souffrance psychique comme un effet de la non-satisfaction ou de la satisfac-tion insuffisante d'un ou de plusieurs besoins innés en raison d'obstacles externes ou in-ternes, de conflits entre les besoins et/ou de stratégies de satisfaction inadéquates.

La psychothérapie est le traitement méthodique de la souffrance psychique. Elle doit aider le patient (c'est-à-dire la personne *en détresse*) à connaître ses besoins non satisfaits et les raisons de sa frustration, afin de corriger les stratégies de satisfaction qui se sont révélées inadéquates.

Classification des besoins humains

J'ai réparti les besoins humains dans les six classes suivantes. Le concept de besoin est en-tendu ici au sens large et comprend l'instinct, le désir, la passion, l'intérêt, l'attrance, la pul-sion, la motivation, l'espoir, etc. et les *rejets* correspondants, c'est-à-dire les besoins d'évite-ment de ce qui s'oppose à la satisfaction des besoins d'accomplissement.



Besoins biologiques

Ils concernent : la vie, la santé, la survie, la sexualité, le logement, la nutrition, la protection et l'éducation de la progéniture, la stimulation, les sensations, le repos, le sommeil, l'exer-cice, l'hygiène, le rétablissement après une maladie, etc.



Besoins de la communauté

En rapport avec : communauté, coopération, appartenance et intégration sociale, imitation, partage, alliance, affiliation, solidarité, affinité, intimité, interaction, participation, service, acceptation, approbation, respect, moralité, ritualité, dignité, réputation, responsabilité, etc.



Besoins de liberté

Concerne : la liberté, l'individuation, la diversité, la rébellion, l'opposition, la transgression, la nouveauté, l'innovation, la créativité, le changement, l'humour, l'égoïsme, la réserve, l'irresponsabilité, etc.



Besoins de puissance

Concerne : le pouvoir, la force, la compétition, la puissance, la capacité, la suprématie, la supériorité, la domination, la propriété, la possession, la compétitivité, l'agression, le contrôle, l'arrogance, la jalousie, l'envie, etc.



Besoins en matière de connaissances

Ils concernent : la connaissance, le langage, la cognition, la compréhension, l'exploration, le calcul, la mesure, l'information, l'observation, la surveillance, la curiosité, la prédiction, le progrès, la mémoire, l'enregistrement, la documentation, etc.



Besoins en matière de beauté

Concerne : beauté, harmonie, simplicité, uniformité, conformité, propreté, symétrie, synchronisme, régularité, pureté, rythme, danse, chant, son, musique, poésie, esthétique, enchanement, etc.

Aux six classes énumérées ci-dessus, j'en ai ajouté une qui se rapporte à toutes les autres dans le sens où elle vise la cohérence entre elles, c'est-à-dire à éviter et à surmonter les conflits entre les besoins :



Besoins de cohérence

Ils concernent : la cohérence, la non-contradiction, la concordance, la conciliation, l'unité, la synthèse, la synergie, l'harmonie, l'ordre, etc. entre les besoins. Ils concernent également la perception du "sens" de l'existence.

Outils psychothérapeutiques - Formation synoptique

L'efficacité de la psychothérapie (quelle que soit l'école) peut être augmentée par l'utilisation d'informations enregistrées (écrits, dessins, photographies, etc.) que le patient peut produire lui-même (par exemple, les propres photographies du patient).) que le patient peut lui-même produire (avec ou sans l'aide d'un thérapeute), et de répertoires, questionnaires, formulaires et guides que le thérapeute peut mettre à la disposition du patient ; ces outils peuvent l'aider à identifier et à évoquer des besoins non satisfaits et à stimuler une réorganisation de ses propres automatismes cognitifs, émotionnels et motivationnels qui les rendra plus adéquats à la satisfaction de ses propres besoins et de ceux des autres.

L'entraînement synoptique (que j'ai conçu et testé sur moi-même) est une méthode basée sur la perception **synoptique** de mots, de phrases ou d'autres matériels graphiques ou auditifs capables d'évoquer simultanément des contenus de la psyché du patient en rapport avec son malaise. Ce matériel doit être recueilli et enregistré (sur papier ou par ordinateur) au cours du processus thérapeutique, au fur et à mesure de l'émergence de faits ou d'idées pertinents pour le processus.

Dans ce livre, je présente les principes de la formation synoptique et je fournis des outils pratiques pour faciliter la psychothérapie.

Des concepts clés pour comprendre la vie

Je pense que les concepts clés pour comprendre la **vie** sont ceux de **système**, d'**information**, d'**interaction** et de **besoin** et, pour les formes de vie plus complexes, comme les humains, celui de **sentiment**.

Le concept de **système** est important car le monde est un système de systèmes, tout comme la biosphère, tous les êtres vivants, les êtres humains, leurs esprits et leurs sociétés.

Un système vivant est un ensemble de parties **en interaction** qui obéissent aux lois de la physique et de la biologie, c'est-à-dire qui tentent de satisfaire leurs **besoins**. De cette **interaction** peuvent émerger des caractéristiques qui n'étaient pas présentes dans les parties individuelles, telles que la conscience. C'est pourquoi on dit qu'un système est plus que la somme de ses parties.

Le concept d'**information** est important chez les êtres vivants car la vie est basée sur des informations (codées dans l'ADN) qui indiquent à la matière vivante de se préserver, de se développer, d'apprendre, de se reproduire et de mourir de vieillesse. En effet, les parties, ou

organes, qui composent un être vivant communiquent entre elles en échangeant des informations (ainsi que des substances) et leur comportement est déterminé par des informations soit d'origine génétique, soit acquises lors d'interactions antérieures.

La notion d'**interaction** est importante car un système vivant ne peut exister en tant qu'espèce, et encore moins vivre en tant qu'individu, sans qu'il y ait interaction entre ses parties, c'est-à-dire échange d'informations, de substances et d'énergies. En outre, l'esprit humain se forme grâce aux interactions avec les autres et pour apprendre à interagir avec les autres d'une manière qui soit fonctionnelle à la satisfaction de ses propres **besoins** et des **besoins de** ceux dont il dépend.

La notion de **besoin** est importante pour un système vivant (organisme ou **écosystème**) car chaque partie de celui-ci, jusqu'à la cellule, se comporte de manière à satisfaire des besoins qui sont encodés dans son ADN et d'autres qui se sont développés à travers les interactions avec le reste du monde. Le besoin le plus fondamental est celui des gènes, qui doivent se reproduire et le faire avec des stratégies qui se différencient au cours de l'évolution de l'espèce. Ces stratégies peuvent impliquer le développement de nouveaux besoins ou de besoins subordonnés. En fait, chaque besoin est un moyen, une tentative ou une stratégie pour satisfaire un besoin d'ordre supérieur.

Les sentiments et les **besoins** sont intimement liés dans la mesure où le sentiment est une mesure du degré de satisfaction d'un ou de plusieurs besoins. En fait, le plaisir provient de la satisfaction des besoins et la douleur de leur frustration. Sans besoins, il n'y aurait pas de sentiments, pas d'émotions, pas de plaisirs, pas de douleurs, pas de joies, pas de tristesse, pas de conscience.

Importance des rôles sociaux

Les besoins d'un être humain ne peuvent être satisfaits que par l'interaction et la coopération (directe ou indirecte) avec d'autres êtres humains. Les interactions humaines sont généralement régulées par des cultures, ou civilisations, intériorisées à un niveau inconscient, qui définissent des formes, des normes, des valeurs, des langages et des rôles à travers lesquels (et seulement à travers lesquels) des interactions non arbitraires et donc non violentes sont possibles.

Chaque rôle correspond à une ou plusieurs fonctions sociales, c'est-à-dire à des comportements par lesquels un individu contribue à la satisfaction de ses propres besoins et de ceux des autres.

Le choix ou l'attribution des rôles peut être compétitif et donner lieu à des conflits internes et externes, c'est-à-dire entre les différents besoins du sujet, et entre les besoins du sujet et ceux des autres.

Un rôle non partagé, non consensuel, flou, confus, indécis ou faux, et donc difficilement remplissable, peut faire obstacle à la satisfaction d'un ou de plusieurs besoins et provoquer ainsi des souffrances et des troubles psychiques.

Bonheur et sagesse

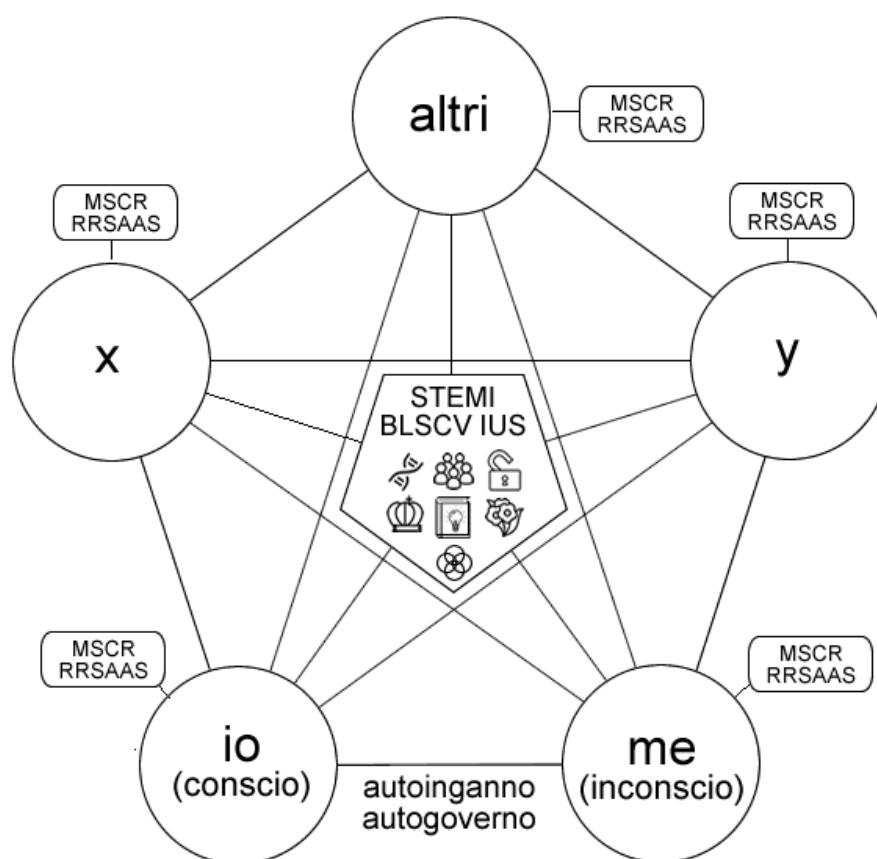
Je définis le bonheur d'un individu comme un état *habituel* dans lequel ses besoins fondamentaux sont *suffisamment* satisfaits avant qu'une frustration de ces besoins ne cause un

dommage psychophysique. Par *sufficient*, j'entends dans une mesure telle que l'individu accepte volontiers la vie qu'il mène et ne souhaite pas la changer structurellement.

Le but ultime de ce livre est d'aider l'individu à devenir plus sage, c'est-à-dire plus capable de connaître et de satisfaire ses propres besoins et ceux des autres, et par conséquent de souffrir moins et de jouir davantage. Et ce, d'une manière durable pour l'individu, la société et l'environnement au sens écologique du terme.

Synthèse graphique

Le diagramme suivant représente un résumé de la psychologie des besoins, car il contient la plupart de ses éléments fondamentaux. Voir l'explication dans la section "Schéma général des relations humaines" du chapitre Relations à trois, cohérence affective, valence sociale.



STEMI: Spazio, Tempo, Energia, Massa, Informazione

BLSCV: Bisogno, Logica, Sentimento, Coscienza, Volontà

IUS: Interagire, Usare, Servire

BISOGNI: vita, comunità, libertà, potenza, conoscenza, bellezza, coerenza

x, y: qualunque ente (oggetto, persona, idea, medium, essere vivente ecc.)

MSCR: Motivazioni, Sentimenti, Cognizioni, Risorse

RRSAAS: Relazioni, Ruoli, Status, Automatismi, Autoinganni, Strategie

ANNEXES

Outils

Les outils décrits ci-dessous peuvent être utilisés à des fins psychothérapeutiques (avec ou sans l'aide d'un psychothérapeute) et à des fins d'auto-gestion et d'auto-amélioration.

Outils non informatisés

- Exercices mentaux (choses à penser).
- Questionnaires (questions à se poser).
- Autobiographie thérapeutique.

Outils utilisables sur ordinateur ou sur papier

Les outils suivants peuvent être utilisés sur papier ou via l'application informatique [min-dOrganiser](#), un logiciel en ligne permettant d'enregistrer et de revoir des mots, des phrases et des images psychostimulantes, avec des animations automatiques, une synthèse vocale et diverses visualisations :

- Interconnector : une méthode basée sur un formulaire pour créer une carte heuristique non structurée et non centrée sur un thème particulier.
- Carte heuristique : méthode permettant de créer une carte heuristique des associations liées à un thème particulier.
- Configurateur : méthode permettant de créer une configuration de textes et/ou d'images sans thème particulier.

Interconnecteur

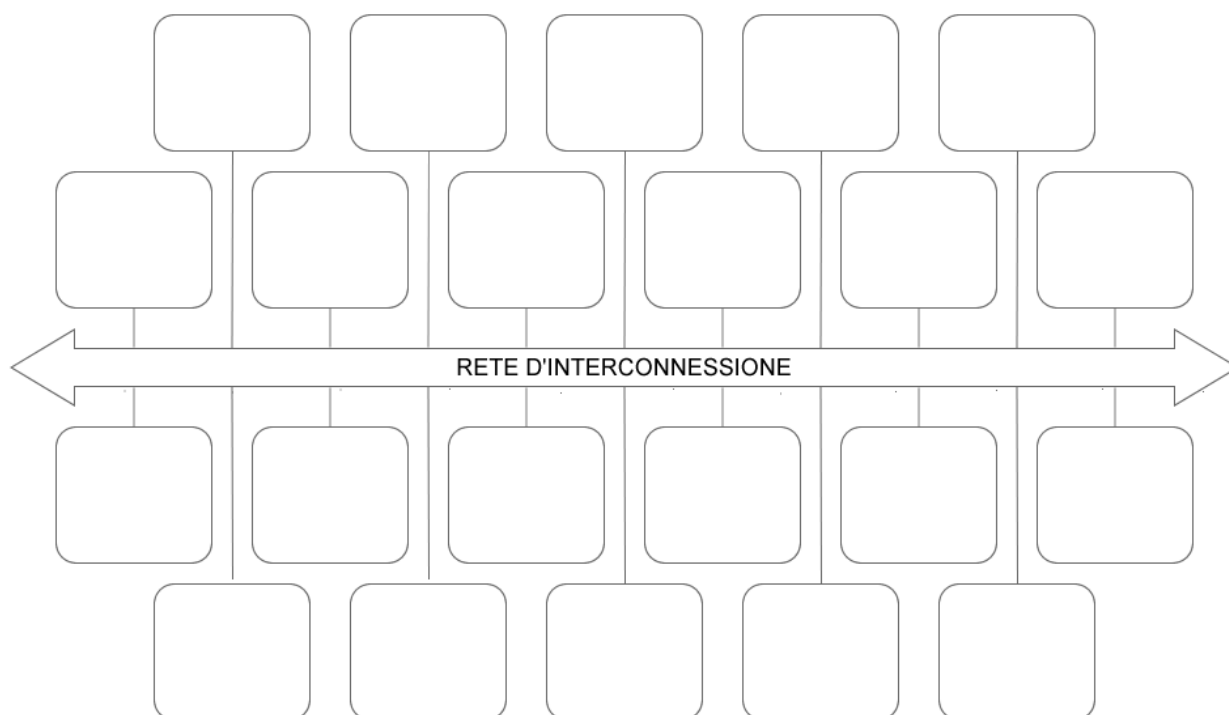
L'*Intercepteur* (c'est-à-dire la *carte psychique non thématique*) est une méthode qui permet d'explorer, d'interconnecter et d'intégrer le contenu de l'esprit d'une manière plus satisfaisante. Elle se compose des activités suivantes :

- détecter et représenter verbalement un certain nombre d'*entités mentales* émotionnellement importantes (c'est-à-dire capables de susciter des réactions émotionnelles pertinentes) ;
- de supprimer les éléments perturbateurs ;
- concilier et harmoniser les éléments dissonants et antagonistes, le cas échéant ;
- désactiver, activer ou réactiver des interconnexions logiques, c'est-à-dire des associations mentales, entre deux entités quelconques, afin d'améliorer le bien-être émotionnel du sujet.

Une *entité mentale* est toute entité mentale (c'est-à-dire une information, une idée, un concept, une image mentale, un souvenir, une sensation ou une perception) enregistrée dans la mémoire du sujet et évocable au moyen d'un mot ou d'une phrase, d'un symbole, d'une image ou d'une forme particulière.

L'*Interconnecteur* sert à faciliter, accélérer et documenter la psychothérapie ou l'auto-thérapie, à améliorer les réponses cognitives et émotionnelles et à développer la créativité. En ce sens, on peut également dire que l'*interconnecteur* constitue un **inventaire non structuré des contenus psychiques du sujet**. L'*interconnecteur* est également un outil permettant de construire des cartes mentales non structurées et de *faire du brainstorming* sur n'importe quel sujet.

L'*interconnecteur* est basé sur l'utilisation du formulaire A4 imprimable ci-dessous. Il contient 22 cases reliées à un réseau d'interconnexion imaginaire. Dans chaque case, l'utilisateur écrira un mot ou une phrase représentant et évoquant une certaine entité mentale.



Formulaire d'interconnexion ([télécharger en PDF](#))

Grâce au *réseau d'interconnexion*, chaque entité mentale est potentiellement connectée à n'importe quelle autre. Le nombre de 22 n'est dû qu'aux limites pratiques de l'espace disponible dans la feuille. En effet, dans l'idéal, l'*interconnecteur* devrait comporter un nombre illimité de cases. En pratique, on remplira autant de formulaires que nécessaire, en imaginant un réseau d'interconnexion unique et commun, où même des entités appartenant à des feuilles différentes peuvent idéalement être interconnectées.

Voici un exemple de formulaire rempli.



Exemple d'interconnexion remplie

Mode d'emploi de l'interconnecteur

- Téléchargez le formulaire à partir d'ici et imprimez-en quelques exemplaires que vous remplirez si nécessaire.
- Procurez-vous un classeur dans lequel vous placerez les formulaires remplis.
- Prenez un formulaire vierge et, en haut, dans l'espace prévu à cet effet, inscrivez la date de début de la compilation.
- Inscrivez dans chaque case le nom ou le titre de la première chose qui vous vient à l'esprit et qui a un rapport avec votre vie et/ou qui a une charge affective positive ou négative. Une case ainsi remplie représente une *entité mentale*. Celle-ci peut être de n'importe quel type (voir ci-dessous la liste des types *d'entités mentales* possibles). Écrivez de préférence en caractères d'imprimerie afin de faciliter la lecture rapide ultérieure.
- Continuez à ajouter des entités mentales au formulaire jusqu'à ce que toutes les cases soient remplies.
- N'essayez pas de respecter une quelconque cohérence, ordre, structure, logique ou rationalité dans l'identification des entités mentales. Écrivez librement les choses qui vous viennent à l'esprit, même si elles n'ont rien à voir avec celles qui ont été écrites précédemment.
- Ajouter le formulaire rempli au classeur et commencer à en remplir un nouveau.
- Vous êtes libre de continuer à remplir les formulaires. Il n'y a pas de règles sur le nombre minimum et maximum d'entités mentales ou de formulaires à remplir chaque jour.

- Chaque fois que vous en avez envie, parcourez et relisez les formulaires collectés. La vision des entités mentales qui y sont représentées est un stimulus pour l'identification d'autres entités.
- Il est possible que la vision d'entités mentales provoque de l'anxiété, de la tension ou de la tristesse. Cela indiquerait que l'*interconnecteur* produit l'effet escompté. Si la sensation est supportable, continuez à utiliser l'*interconnecteur* comme décrit ci-dessus, sinon faites une pause jusqu'à ce que vous vous sentiez à nouveau capable de continuer avec suffisamment de sérénité.
- Relire périodiquement toutes les pages du dossier, de la moins récente à la plus récente, en commençant par le début lorsque vous atteignez la dernière. La relecture peut être plus ou moins fréquente selon votre choix et peut être suspendue et reprise à tout moment, même à des jours différents.
- Dans les moments de découragement, d'anxiété ou d'insécurité, ou lorsque vous vous sentez motivé ou inspiré pour trouver de nouvelles idées, feuillotez le classeur et relisez les titres des entités mentales.

C'est tout. Il n'y a rien d'autre à faire, car l'interconnexion et l'harmonisation des entités mentales se font automatiquement, sans intervention de la conscience ou de la volonté. En feuilletant le classeur et en regardant de manière synoptique les titres des entités mentales, votre cerveau travaille à les interconnecter, à les réconcilier et à les harmoniser (si cela a un sens) sans que vous en soyez conscient ou que vous ayez à jouer un rôle actif. Vous n'éprouverez que des sensations de tension au début, puis de sérénité croissante, voire d'euphorie, jusqu'au jour où vous n'aurez plus besoin de l'*interconnecteur* en tant que collecteur physique, car vous continuerez à l'utiliser dans votre imagination. Cependant, vous ferez bien de ne pas abandonner le classeur contenant les entités mentales identifiées. Il pourra vous être utile en cas d'anxiété ou d'insécurité ou pour stimuler davantage votre créativité.

Types d'entités mentales

- | | |
|------------------------|---|
| • question | • un moyen de parvenir à une fin |
| • problème | • comment... |
| • hypothèse | • comparaison entre deux entités mentales |
| • équation | • souvenir |
| • définition | • événement |
| • déclaration | • expérience |
| • réflexion | • image mentale |
| • personne | • chiffre |
| • objet | • symbole |
| • groupe ou ensemble | • lieu |
| • sentiment | • catégorie de personnes |
| • désir | • autres catégories |
| • besoin | • phénomène |
| • cible | • contexte |
| • volonté | • explication |
| • peur | • conflit |
| • objectif | • œuvre d'art |
| • suspect | • œuvre littéraire |
| • problème | • artefact |
| • SOLUTION AU PROBLÈME | • action |

- concept
- idée
- activités
- intention
- l'interaction
- situation
- statut
- prévisions
- fantaisie
- secret
- cachette
- composition
- triangle affectif
- vérification
- source de plaisir
- source de la douleur
- l'évaluation
- etc.

Catégories d'entités mentales

Les entités mentales peuvent être regroupées dans les catégories énumérées dans la liste suivante. "X" représente toute personne.

NOTE : il n'est pas nécessaire d'organiser les entités mentales incluses dans l'interconnecteur selon ces catégories. Celles-ci sont données ici uniquement pour faciliter l'identification des entités mentales supprimées, oubliées ou négligées.

- mes besoins et ceux de x
- mes craintes et celles de x
- ma vision du monde et celle de x
- mes goûts et les sources de plaisir de x et les miens
- les dégoûts et les sources de ma et de la douleur de x
- autorité que x et moi respectons
- autorité que x et moi ne respectons pas
- des choses importantes pour moi et x
- mes propres défauts et mérites et ceux de x
- souvenirs douloureux et agréables de moi et de x
- des personnes particulières importantes pour moi et x
- types de personnes importantes pour moi et x
- différences et similitudes entre moi et x
- mes erreurs et celles de x
- mes droits et obligations et ceux de x
- mes options, ressources, capacités et impossibilités et celles de x
- mes satisfactions et frustrations et celles de x
- mes sentiments et ceux de x
- les choses que x et moi voulons maintenant
- mes conflits et dissonances et ceux de x
- mes entités mentales et celles de x
- etc.

Suggestions d'entités mentales à inclure dans les formulaires

La liste suivante contient quelques suggestions d'entités mentales à inclure dans vos formulaires. Remplacez "X" par le nom d'une personne qui vous est chère.

- mes défauts
- mes besoins

- mes mérites
- pourquoi suis-je anxieux ?
- mes devoirs
- mes responsabilités
- mes objectifs
- ce que je veux devenir
- comment je veux vivre
- ce qui me fait le plus peur
- ce que je fais mal
- mes camarades de jeu
- à quel point mes parents me respectaient
- quand j'ai été rejeté
- quand j'ai été trompé
- lorsque j'ai été exploité
- qu'est-ce que j'attends des autres ?
- mes points forts
- l'affection que me portent mes parents
- mes droits
- ma capacité à faire valoir mes droits
- les injustices que j'ai subies
- mon corps et ses défauts
- pourquoi devrais-je être rejeté ou exclu ?
- mon courage de souffrir
- que risque-t-on ?
- les traditions que je méprise
- dans quelle mesure me sens-je utile aux autres ?
- quels sont mes droits qui ont été violés ?
- quels droits d'autrui ai-je violés ?
- combien ai-je raison ?
- Dans quelle mesure suis-je en paix avec Dieu ?
- à quel point suis-je égoïste ?
- qu'est-ce que je cache à X ?
- rire de mes peurs
- Dans quel domaine voudrais-je réussir ?
- Ce dont je me souviens à propos de
- ce que je m'empêche de faire
- de quoi ai-je peur ?
- Qu'est-ce qui suscite ma curiosité ?
- imaginer être quelqu'un d'autre
- qui m'aime ?
- ma vision du monde
- La vision du monde de X
- qui j'aimerais être par rapport à qui je suis
- mes craintes
- l'heure à laquelle cela s'est produit
- qu'est-ce que j'apprécie chez X ?
- qu'est-ce que je déteste chez X ?
- Qu'est-ce que j'apprécie chez moi ?
- qu'est-ce que je méprise chez moi ?
- qui suis-je en train de blesser ?
- De quoi puis-je parler à X ?
- les personnes que j'envie
- En quoi suis-je différent de X ?
- ce que X et moi avons en commun
- qui j'ai blessé
- la pire chose qui puisse m'arriver
- quand je n'avais pas le courage de me rebeller
- quand je n'ai pas eu le courage de me défendre
- lorsque je n'ai pas défendu ceux qui avaient besoin d'être défendus
- lorsque je n'ai pas aidé ceux qui avaient besoin d'aide
- quand j'étais arrogant
- ma culture
- qui peut me faire du mal ?
- ce que je peux améliorer
- ce que je dirai à X
- combien j'apprécie la compagnie de X
- se quereller avec X
- avoir des relations sexuelles avec X
- plaisanter avec X
- parce que je me cache
- les choses qui m'inquiètent
- qu'est-ce qui m'ennuie ?
- mes pires souvenirs
- mes meilleurs souvenirs
- peur de me montrer aux autres comme différent de ce qu'ils savent de moi
- mon droit de changer d'idées et de personnalités
- ma colère refoulée et réprimée
- comment changer ?
- ma peur du changement
- mes sources de plaisir
- mes sources de douleur
- mes motivations
- mes inhibitions
- mes fantasmes érotiques
- les choses dont j'avais honte

- mes addictions
 - mes limites
 - mon conformisme
 - ma sociabilité
 - les autorités que je ne respecte pas
 - les choses dont j'ai honte
- les autorités que je respecte
 - mes limites
 - etc.

Carte mentale

La cartographie mentale sert à ramener à la conscience des idées et des images mentales qui n'ont pas été utilisées pendant longtemps ou qui ont été supprimées parce qu'elles étaient douloureuses. Elle est similaire au brainstorming, mais ne vise pas à résoudre un problème particulier. Elle vise plutôt à rechercher toutes les associations d'idées possibles par rapport à un certain sujet.

La méthode consiste à écrire, sur une feuille de papier ou dans un ordinateur, une carte de mots ou de phrases sans aucune règle ni logique.

Nous commençons par donner un titre à la carte, en choisissant un sujet qui nous tient à cœur ou qui nous met mal à l'aise. Le titre doit être écrit au centre de la page et les autres éléments de la carte doivent être disposés autour de lui.

Nous prenons ensuite le premier mot ou la première phrase qui nous vient à l'esprit et qui a un rapport avec le titre, et nous l'insérons dans la carte à n'importe quel endroit.

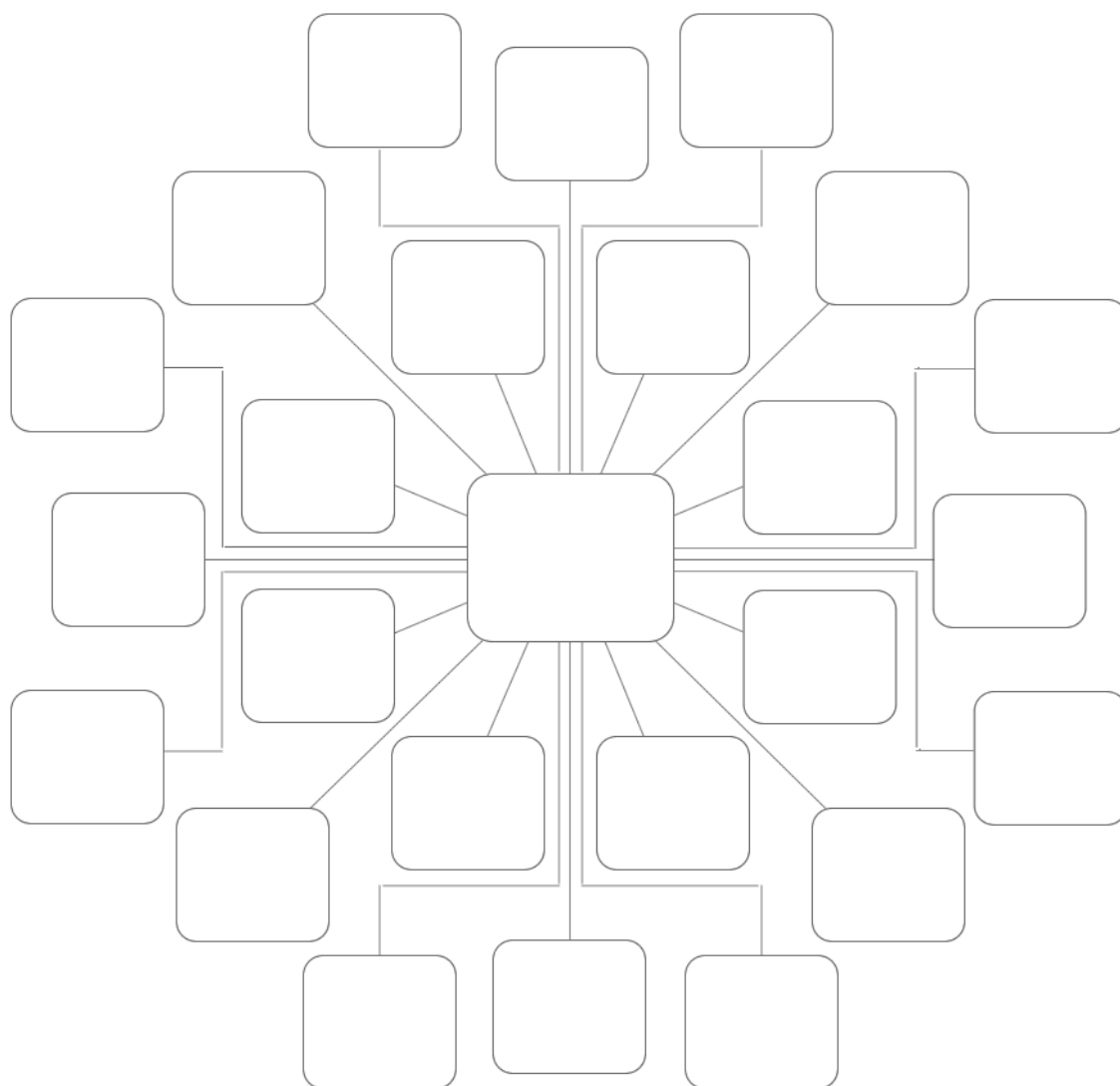
En regardant la carte, on continue à y ajouter tout mot ou toute phrase qui nous vient à l'esprit, sans aucune règle ou limitation, même sans rapport avec les précédents, aussi longtemps que l'on veut.

Cette technique permet d'éviter de ressasser les mêmes choses et peut avoir un effet thérapeutique, cathartique ou synoptique créatif.

Exemple de carte heuristique :



Il est également possible d'utiliser la forme suivante :



Formulaire de carte heuristique ([télécharger au format PDF](#))

Réactions émotionnelles à la carte heuristique

En regardant la carte ainsi obtenue, il est probable que l'on éprouve un sentiment de malaise (dans l'estomac ou ailleurs). Ce malaise est dû au manque d'ordre et de lien logique entre les mots présentés, alors que nous sommes habitués à penser et à ressentir de manière sérielle, logique et organisée.

Les agents mentaux qui déterminent l'activité de l'inconscient (en fonction de ce qui est perçu dans le moment présent) agissent simultanément, de manière anarchique, autonome et désorganisée. Par conséquent, pour comprendre et gérer son esprit, et en particulier l'inconscient, il faut s'habituer à recevoir des stimuli simultanés, désordonnés et imprévisibles, et à gérer les réponses émotionnelles qui en découlent. À cette fin, la carte mentale peut être utile.

Après un certain temps d'exposition à ces stimuli, qui peut nécessiter des séances répétées, la sensation d'inconfort tend à s'estomper et est remplacée par une excitation agréable, associée au sentiment de pouvoir contrôler ses émotions.

Configurateur

Cette méthode consiste à mettre en relation des images et des mots (ou des phrases) judicieusement choisis et collés, sans logique, sur une même feuille de papier. L'objectif est de parvenir à une stimulation *synoptique* (voir le chapitre **Psychothérapie**).

Les éléments à coller doivent être choisis en fonction de leur pouvoir de stimulation de nos pensées et de nos émotions.

Le collage ne doit pas nécessairement avoir un sens logique ou rationnel, l'important étant qu'il soit "suggestif".

Une fois terminé, il doit être fixé au mur comme un tableau ou placé dans un album à feuilleter à tout moment.

Le configurateur peut avoir un effet synoptique bénéfique en ce sens qu'il contient des textes et des images capables de stimuler notre affectivité, notre émotivité et notre imagination de diverses manières, tout en contribuant à relier, réconcilier ou intégrer des entités autrement isolées ou incompatibles dans l'esprit du sujet.

Exercices mentaux

L'oisiveté volontaire

Arrêtez-vous, ne faites rien et essayez de ne penser à rien pendant au moins dix minutes. Continuez à ne rien faire même si vous vous sentez coupable parce que quelque chose en vous sent que vous perdez votre temps. Répétez cet exercice jour après jour jusqu'à ce que vous ne vous sentiez plus coupable de flâner et que vous ayez découvert qu'un peu de flânerie physique et mentale de temps en temps vous aide à vous régénérer.

Les yeux fermés

Fermez les yeux et restez les yeux fermés pendant quelques minutes. Cela vous aidera à penser à ce à quoi vous pensez, sans être distrait par ce que vous voyez.

Questions sur les autres

Dressez une liste des personnes avec lesquelles vous avez eu des relations, quelles qu'elles soient. Lisez cette liste au hasard en vous posant les questions suivantes :

- Qu'attendent-ils de moi ?
- Qu'est-ce que j'attends d'eux ?
- Qu'apprécient-ils chez moi ?
- Qu'est-ce que j'apprécie chez eux ?
- Que méprisent-ils en moi ?
- Qu'est-ce que je méprise chez eux ?
- Que partageons-nous ?
- Que ne partageons-nous pas ?
- Que pourrions-nous partager ?
- Comment pouvons-nous coopérer ?

Suspension de l'action

N'entreprenez aucune nouvelle action tant que vous ne ressentez pas un désir évident de faire une certaine chose, et tant que vous n'avez pas vérifié rationnellement que ce désir mérite d'être assouvi.

Sous les yeux de tous

Imaginez que tout ce que vous faites, pensez et ressentez à un moment donné est enregistré dans un film que tout le monde peut regarder en direct et pourra voir à l'avenir.

Amis imaginaires et scénarios de théâtre

Imaginez que vous ayez un certain nombre d'amis (hommes et femmes) avec lesquels vous pouvez faire n'importe quoi et parler de n'importe quoi. Imaginez que vous soyez en compagnie d'une ou plusieurs de ces personnes et que vous interagissiez avec elles d'une certaine manière.

Imaginez que vous consigniez toutes les transactions qui ont lieu entre vous et ces personnes dans un scénario de théâtre ou de film.

Comment passer les soixante prochaines minutes

Réfléchissez à ce que vous pouvez faire dans les soixante prochaines minutes. Envisagez différentes hypothèses sur la manière d'utiliser ce temps. Pour chaque hypothèse, demandez-vous comment les personnes que vous connaissez réagiraient en sachant que vous avez fait ce que vous avez supposé faire. Approuveraient-elles ? Désapprouveraient-elles ? Leur sympathie et leur estime à votre égard augmenteraient-elles ou diminueraient-elles ? Quels sont mes besoins et mes désirs qui seraient satisfaits et quels sont ceux qui seraient frustrés ?

Après avoir envisagé différentes hypothèses, vous prenez une décision en toute liberté, en étant conscient des conséquences probables de ce choix dans vos relations sociales.

Quelque chose de nouveau

Imaginez que vous êtes en train de penser et/ou de faire quelque chose de nouveau, quelque chose auquel vous n'avez jamais pensé auparavant ou que vous n'avez jamais fait auparavant.

Analyse relationnelle et interactive

Considérez n'importe quel objet concret ou entité abstraite et examinez ses relations et interactions significatives avec vous et d'autres personnes, choses ou idées.

Les choses que je crains ou qui me rendent malade

Dressez une liste des choses ou des idées qui vous effraient ou vous rendent malade, relisez-la et mettez-la à jour de temps en temps.

Réactions émotionnelles indésirables

Faites une liste des réactions émotionnelles que vous préféreriez ne pas avoir, en indiquant les situations dans lesquelles elles se produisent et les causes qui les provoquent (personnes, activités, mots, pensées, souvenirs, images, etc.)

Relisez et mettez à jour la liste périodiquement jusqu'à ce que vous n'ayez plus de réactions émotionnelles indésirables.

Lorsque vous avez une réaction émotionnelle indésirable, notez-la et ajoutez-la à la liste.

De temps en temps, regardez une série d'images et posez-vous la question pour chacune d'entre elles :

- Quelle est ma réaction émotionnelle face à cette image ?
- Je voudrais modifier ou neutraliser cette réaction ?

Si la réponse est oui, ajoutez cette réaction à la liste des réactions indésirables.

Suspension du jugement

Allez dans une librairie, choisissez un livre au hasard, imaginez ses lecteurs, essayez de comprendre pourquoi ils aiment ce livre, sans les juger ni les mépriser. Faites de même pour les posts Facebook, les articles de journaux et de blogs, et toute autre expression humaine directe ou enregistrée.

Rencontres occasionnelles

Imaginez que vous rencontriez une série de personnes choisies au hasard parmi les habitants de la terre, une à la fois, et que vous essayiez de dialoguer et d'interagir avec chacune d'entre elles. Pensez aux choses que vous pouvez leur dire et qu'elles peuvent vous dire.

Analyse du service/de l'utilisation

Il analyse un article de journal, une vidéo ou un livre en termes de service et d'utilisation, c'est-à-dire qu'il détecte, dans ce qui est raconté, les transactions de service et d'utilisation (utiliser une chose ou une personne = servir). En d'autres termes, il détecte qui utilise qui/quoi et qui sert qui/quoi.

Parents adoptifs

Imaginez que vous naissiez à nouveau et que vous puissiez choisir vos parents. Qui choisiriez-vous comme père et mère ? Faites une liste de personnes célèbres ou de personnes que vous connaissez personnellement et que vous souhaiteriez avoir comme parents et imaginez ce que serait votre vie si c'était le cas.

Agir autrement

Imaginez que vous êtes un acteur et que vous jouez le rôle d'une personne très différente de vous. Inventez et improvisez des scènes dans lesquelles cette personne est le protagoniste et dialogue avec d'autres.

Le coupon de X

Considérez tout ce qui vous vient à l'esprit (personne, idée, objet, situation, processus, action, etc.) et recherchez tout ce qu'il y a de bon en lui, en surmontant les préjugés cognitifs et émotionnels.

Faites cet exercice en particulier sur des personnes ou des catégories de personnes que vous n'aimez pas.

Mes rôles et ceux des autres

Demandez-vous quels rôles vous aimeriez assumer, dans quels groupes sociaux, et si les autres membres de ces groupes sont prêts à accepter que vous assumiez ces rôles.

Demandez-vous également quels rôles les personnes que vous connaissez ont assumés en général et à votre égard en particulier, et dans quelle mesure vous les approuvez.

Le but de l'exercice est de mettre en évidence et de gérer les confusions, les conflits, les compétitions et les obstacles dans l'attribution des rôles, étant entendu que ce n'est qu'en assumant les rôles convenus qu'il est possible d'interagir de manière pacifique et productive avec les autres.

Regarder la télévision sans le son

En guise d'acte de rébellion contre le système des médias de masse, regardez la télévision sans le son et demandez-vous de manière critique (c'est-à-dire en mettant de côté le bon sens) pourquoi vous voyez ce que vous voyez.

En supprimant le son, on évite d'être envoûté et manipulé par ce que l'on voit et ce que l'on entend. En effet, voir est un acte volontaire et contrôlable, alors qu'entendre est involontaire et incontrôlable.

Que pouvez-vous m'apprendre ?

Imaginez un certain nombre de personnes choisies au hasard, que vous connaissez personnellement, ou des personnes publiquement connues ou inconnues.

Pour chacune de ces personnes, posez-vous la question : "que peux-tu m'apprendre ?" en gardant à l'esprit que chaque personne a quelque chose à enseigner, y compris ses propres expériences et sa propre mentalité.

Conflits entre les besoins

Identifiez les conflits entre vos besoins et décrivez-les sur une feuille de papier.

Pour chaque conflit, décidez quel besoin vous souhaitez faire prévaloir ou auquel vous souhaitez donner la priorité.

Analyse de l'actualité, des programmes télévisés, des films, des récits, des pièces de théâtre

Cet exercice consiste à analyser un reportage, une histoire, un film, un programme télévisé, une photographie, une œuvre d'art ou une représentation en général en essayant de répondre à ces questions :

- pourquoi les gens se comportent-ils comme ils le font ?
- quels sont leurs objectifs ?
- besoins : qui a besoin de quoi ?
- plaisirs : qui satisfait ses propres besoins ou ceux des autres ?
- douleurs : qui frustre les besoins des autres ou est frustré dans ses besoins ?
- servir : qui/quoi sert à qui/quoi ?
- utilisation : qui/quoi utilise qui/quoi ?
- les espoirs : qui espère satisfaire ses propres besoins ou ceux des autres ?
- les illusions : qui se fait des illusions sur la satisfaction de certains besoins ?

Configurateur de pièces

Imaginez que vous conceviez, c'est-à-dire que vous *configuriez*, un environnement idéal (mais réaliste), que vous y entriez et que vous interagissiez avec ses composants.

Imaginez que vous puissiez choisir toutes les composantes de cet environnement : lieu (fermé ou ouvert), architecture intérieure et extérieure, couleurs, meubles, peintures, livres, journaux, médias (enregistrements audio et vidéo, sites web), instruments de musique, ordinateurs, machines, autres objets, personnes (connues et inconnues), animaux, plantes, etc.

Choisissez la configuration qui répond le mieux à vos besoins et à vos désirs.

Livre personnel

Imaginez que vous ayez un *livre personnel* que vous êtes le seul à pouvoir lire. Il contient vos souvenirs et les conseils que vous vous donnez. Imaginez que vous écriviez dans ce livre, chaque fois que vous y pensez, tout ce dont vous vous souvenez. Il s'agit d'une autobiographie et d'un vade-mecum, à lire surtout lorsque vous ne savez pas comment vous comporter dans certaines situations.

Si vous le souhaitez, vous pouvez écrire et utiliser un tel livre.

Les personnes de ma vie

Cet exercice consiste à imaginer les personnes les plus importantes que vous avez rencontrées dans votre vie, comme si elles étaient toutes réunies dans un même lieu, par exemple un bateau, et à vous demander ce que chacune d'entre elles aimerait de vous, ce qu'elle pourrait vous offrir ou vous retirer, ce qu'elle vous a donné et ce qu'elle vous a retiré dans le passé.

Quelles relations ?

Prenez un objet au hasard, par exemple un livre, un article de journal, un ordinateur, un tableau, un outil, une personne, et demandez-vous : quelle relation ou interaction peut-il y avoir entre moi et cet objet ? Comment puis-je l'utiliser ? Comment peut-il m'utiliser ? Quel impact ma relation avec cet objet peut-elle avoir sur mes relations avec d'autres objets ou personnes ? etc.

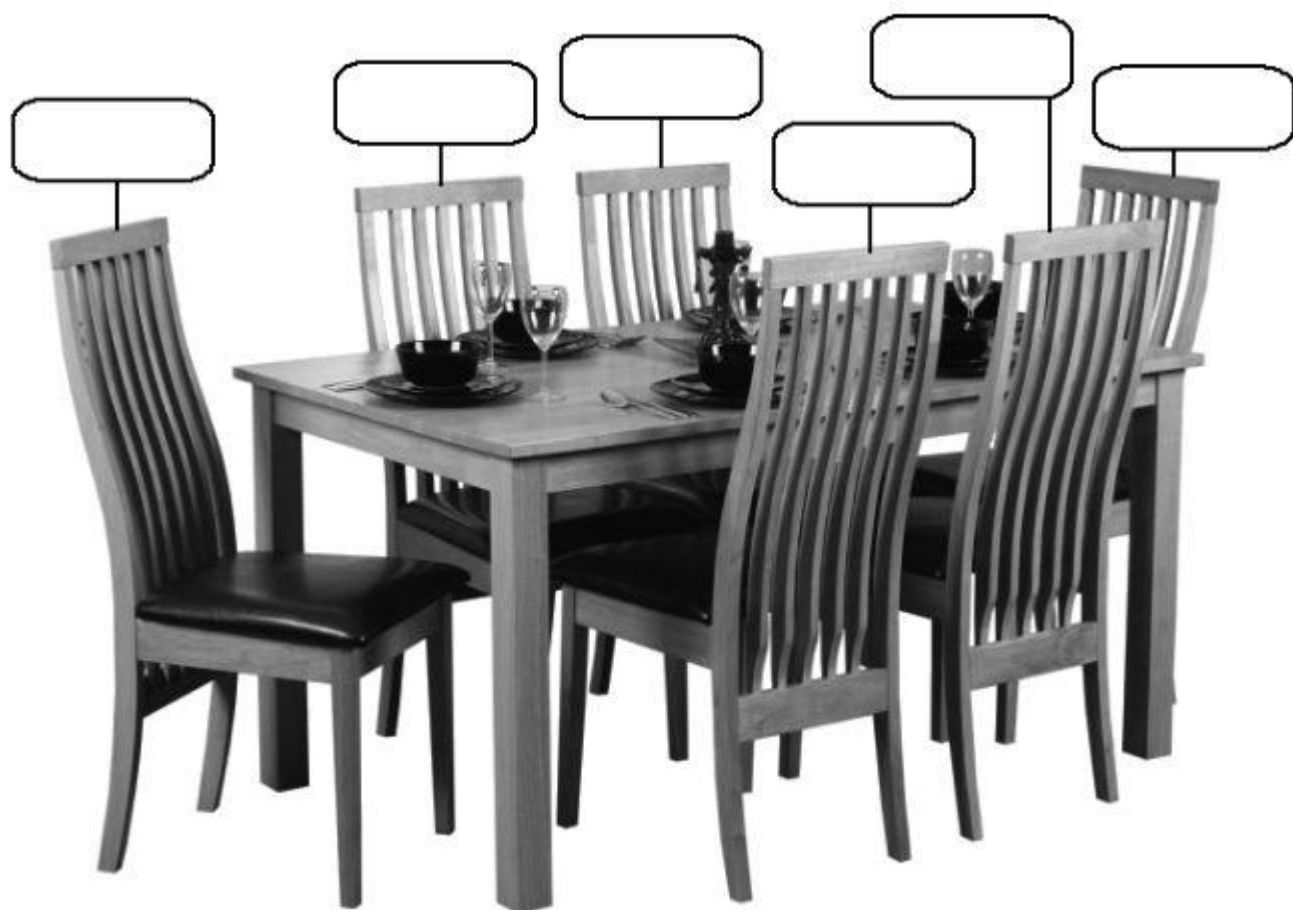
Aspects positifs

Prenez n'importe quelle entité perçue comme repoussante et cherchez-en les aspects positifs.

Déjeuner avec ...

L'exercice consiste à imaginer un déjeuner réunissant 2 à 6 personnes (dont le sujet), assises à une table et en conversation. Il s'agit d'imaginer ce que ces personnes pourraient se dire, comme s'il s'agissait du scénario d'une pièce de théâtre.

Les noms des invités sont inscrits sur les assiettes et sont choisis par la personne parmi les personnes avec lesquelles elle a des difficultés ou des problèmes relationnels.



Questionnaires

Les questionnaires suivants ne nécessitent pas de réponses écrites. Leur but est uniquement de soulever des questions et de stimuler la réflexion. Vous pouvez répondre mentalement à certaines questions ou simplement prendre conscience des enjeux qu'elles représentent.

- Questions existentielles
- Dilemmes
- Questions sur les autres
- Questions sur la relation entre X et moi
- Questionnaire pour la réalisation de souhaits ou d'objectifs
- Questionnaires pour l'analyse des prêts non performants
- Questionnaires pour l'analyse des besoins non satisfaits
- Questionnaires pour la négociation imaginaire des relations humaines
- Questions de sagesse

Questions existentielles

Voir aussi, avec des effets spéciaux, en mindorganzer.net/1349.

- A chi devo rendere conto del mio comportamento? A chi ho fatto del bene? A chi ho fatto del male?
 A chi mi sento inferiore? A chi mi sento superiore? A chi sono antipatico? A chi sono simpatico?
 A chi sono utile? Che errori ho commesso? Chi dipende da me? Chi disapprovo? Chi disprezzo?
 Chi ha bisogno di me? Chi mi disapprova? Chi mi disprezza? Chi mi è antipatico? Chi mi è simpatico?
 Chi mi è utile? Chi non vorrei incontrare? Chi potrebbe aiutarmi? Chi potrei aiutare?
 Chi sono i miei competitori? Chi vorrebbe punirmi? Chi vorrei incontrare? Chi vorrei punire?
 Chi vorrei superare? Chi è in debito verso di me? Chi/cosa mi intimidisce? Con chi amo interagire?
 Con chi farei bene a interagire? Con chi farei bene a non interagire? Con chi non amo interagire? Cosa cerco?
 Cosa dovrei nascondere? Cosa ho di troppo? Cosa mi aspetto dagli altri? Cosa mi manca per essere felice?
 Cosa mi piace fare? Cosa nascondo? Cosa pensano gli altri di me? Cosa so degli altri? Cosa so di me stesso?
 Cosa spero di ottenere? Cosa sto rischiando? Cosa vorrebbero gli altri da me?
 Cosa vorrei cambiare in me stesso? Cosa vorrei cambiare negli altri? Cosa vorrei cambiare nella mente altrui?
 Cosa vorrei cambiare nella mia mente? Cosa vorrei capire? Cosa vorrei dagli altri? Cosa vorrei dimenticare?
 Cosa vorrei realizzare? Cosa vorrei ricordare? Da chi dipendo? Di chi ho bisogno?
 Di cosa gli altri mi accusano? Di cosa ho paura? Di cosa mi preoccupa? Di cosa mi sento in colpa?
 Di cosa mi sento responsabile? Di cosa mi vergogno? Di cosa non sono soddisfatto? Di cosa sono orgoglioso?
 In cosa gli altri mi criticano? In cosa mi ritengo fortunato? In cosa mi ritengo sfortunato?
 In cosa mi sento impreparato? Qual è il bilancio tra il mio servire e il mio usare gli altri?
 Qual è la cosa migliore che potrei fare in questo momento? Qual è la cosa peggiore che potrebbe capitarmi?
 Quali cose mi procurano gioia/piacere? Quali cose mi procurano sofferenza/dolore?
 Quali cose non riesco a sopportare? Quali diritti penso di avere? Quali doveri penso di avere?
 Quali meriti penso di avere? Quali reazioni emotive vorrei non avere? Quali sono i miei desideri attuali?
 Quali sono i miei limiti e le mie incapacità? Quali sono le mie risorse e capacità? Quanto accetto la morte?
 Quanto capisco gli altri? Quanto desidero il successo? Quanto gli altri mi capiscono?
 Quanto ho paura di essere disapprovato? Quanto ho paura di vincere? Quanto mi interessa il giudizio altrui?
 Quanto mi piace giocare? Quanto mi piace scherzare? Quanto mi sento bello/brutto?
 Quanto mi sento inibito? Quanto mi sento virile/femminile? Quanto penso di aver fatto il mio dovere?
 Quanto penso di essere egoista/altruista? Quanto sono ansioso? Quanto sono arrogante?
 Quanto sono capace di controllarmi? Quanto sono coraggioso? Quanto sono empatico?
 Quanto sono immorale? Quanto sono libero? Quanto sono misantropo? Quanto sono presuntuoso?
 Quanto sono sano di mente? Quanto sono socievole? Quanto sono violento? Quanto temo la paura?
 Verso chi ho dei doveri? Verso chi sono in debito?

Dilemmes

Voir aussi, avec des effets spéciaux, dans fr.mindorganiser.net/1826.

Abbandonare o non abbandonare?	Accettare o non accettare?	Accusare o non accusare?	
Affrontare o non affrontare?	Aggredire o non aggredire?	Agire o non agire?	Aiutare o non aiutare?
Allontanarmi o non allontanarmi?	Amare o non amare?	Analizzare o non analizzare?	
Appartenere o non appartenere?	Arrendermi o non arrendermi?	Avvicinarmi o non avvicinarmi?	
Battermi o non battermi?	Cambiare o non cambiare?	Cercare o non cercare?	Chiedere o non chiedere?
Combattere o non combattere?	Competere o non competere?	Comunicare o non comunicare?	
Condividere o non condividere?	Consolare o non consolare?	Cooperare o non cooperare?	
Creare o non creare?	Credere o non credere?	Criticare o non criticare?	Difendermi o non difendermi?
Differenziarmi o non differenziarmi?	Distinguermi o non distinguermi?	Distuggere o non distuggere?	
Divertirmi o non divertirmi?	Domandare o non domandare?	Donare o non donare?	
Esplorare o non esplorare?	Fuggire o non fuggire?	Gettare o non gettare?	Giudicare o non giudicare?
Imitare o non imitare?	Impormi o non impormi?	Indicare o non indicare?	Insegnare o non insegnare?
Interagire o non interagire?	Lavorare o non lavorare?	Mentire o non mentire?	Morire o non morire?
Mostrare o non mostrare?	Nascondere o non nascondere?	Nascondermi o non nascondermi?	
Offendere o non offendere?	Organizzare o non organizzare?	Oziare o non oziare?	Parlare o non parlare?
Pensare o non pensare?	Perdonare o non perdonare?	Prendere o non prendere?	Proporre o non proporre?
Protestare o non protestare?	Punire o non punire?	Raccogliere o non raccogliere?	
Respingere o non respingere?	Ribellarmi o non ribellarmi?	Ricordare o non ricordare?	
Rifiutare o non rifiutare?	Riposare o non riposare?	Ritornare o non ritornare?	Rubare o non rubare?
Seguire o non seguire?	Sfidare o non sfidare?	Sopportare o non sopportare?	Sperare o non sperare?
Studiare o non studiare?	Toccare o non toccare?	Tollerare o non tollerare?	Tradire o non tradire?
Ubbidire o non ubbidire?	Uccidere o non uccidere?	Vendicarmi o non vendicarmi?	Vivere o non vivere?

Questions sur les autres

Voir aussi, avec des effets spéciaux, en mindorganzer.net/1844.

- A chi non voglio bene? A chi voglio bene? Che bene ho fatto agli altri? Che bene mi hanno fatto gli altri?
 Che bene mi possono fare gli altri? Che bisogno gli altri hanno di me? Che bisogno ho degli altri?
 Che colpe hanno gli altri verso di me? Che colpe ho verso gli altri? Che dolore mi possono dare gli altri?
 Che male ho fatto agli altri? Che male mi hanno fatto gli altri? Che male mi possono fare gli altri?
 Che paura gli altri hanno di me? Che paura ho degli altri? Che piacere mi possono dare gli altri?
 Che problemi hanno gli altri con me? Che problemi ho con gli altri? Chi cerco di imitare?
 Chi cerco di non imitare? Chi ha paura di me? Chi mi può punire? Chi mi sta ingannando?
 Chi mi sta sfruttando? Chi mi vuole bene? Chi mi è inferiore? Chi mi è superiore? Chi non mi vuole bene?
 Chi non posso perdonare? Chi si interessa di me? Chi vorrebbe essere mio amico? Chi vorrebbe punirmi?
 Chi vorrebbe sottomettermi? Chi è meno bravo di me? Chi è più bravo di me? Chi è più buono di me?
 Chi è più cattivo di me? Chi è più debole di me? Chi è più forte di me? Come funzionano gli altri verso di me?
 Come funziono verso gli altri? Come giudico gli altri? Come gli altri ed io possiamo collaborare?
 Come gli altri mi giudicano? Come mi conviene presentarmi agli altri? Con chi non voglio interagire?
 Con chi voglio interagire? Cosa chiedo agli altri? Cosa devo agli altri? Cosa devo mostrare agli altri
 Cosa devo nascondere agli altri? Cosa dico degli altri? Cosa faccio per gli altri? Cosa fanno gli altri per me?
 Cosa farebbero gli altri per me? Cosa farei agli altri? Cosa farei per gli altri? Cosa gli altri dicono di me?
 Cosa gli altri mi chiedono? Cosa gli altri mi devono? Cosa gli altri mi possono chiedere?
 Cosa gli altri mi possono offrire? Cosa mi aspetto dagli altri? Cosa mi farebbero gli altri?
 Cosa mi piace degli altri? Cosa non mi piace degli altri? Cosa non piace agli altri di me?
 Cosa pensano gli altri di me? Cosa penso degli altri? Cosa piace agli altri di me? Cosa posso chiedere agli altri?
 Cosa posso offrire agli altri? Cosa si aspettano gli altri da me? Cosa voglio o desidero dagli altri?
 Cosa vogliono o desiderano gli altri da me? Di chi ho paura? Di chi mi interessa? Di chi mi posso fidare?
 Di chi non mi posso fidare? Di chi vorrei essere amico? Di cosa accuso gli altri? Di cosa gli altri mi accusano?
 In cosa gli altri ed io siamo diversi? In cosa gli altri ed io siamo simili? Per cosa gli altri ed io collaboriamo?
 Per cosa gli altri ed io siamo in competizione? Perché a certe persone sono antipatico?
 Perché certe persone mi sono antipatiche? Quanto capisco gli altri? Quanto gli altri hanno paura di me?
 Quanto gli altri mi capiscono? Quanto gli altri mi sono simpatici o antipatici? Quanto gli altri sono sinceri con me?
 Quanto ho paura degli altri? Quanto sono simpatico o antipatico agli altri? Quanto sono sincero con gli altri?
 Su cosa gli altri ed io non siamo d'accordo? Su cosa gli altri ed io siamo d'accordo?

Questions sur la relation entre X et moi

Vous devriez vous poser les questions suivantes pour chaque personne avec laquelle vous avez des problèmes de cohabitation et/ou d'interaction ou avec laquelle vous aimeriez entrer en relation. Ces questions peuvent vous aider à agir avec sagesse avec n'importe quelle personne et à découvrir des aspects d'elle qui passaient inaperçus jusqu'à présent.

Voir aussi, avec des effets spéciaux, en mindorganzer.net/1327.

Che bene/male X mi può fare?	Che bene/male posso fare a X?	Che male X mi ha fatto?	Che male ho fatto a X?
Che pregiudizi ha X su di me?	Che pregiudizi ho su X?	Che problemi ci sono nell'interazione tra X e me?	
Che relazione ci può essere tra X e me?	Che riconoscimenti vorrei da X?	Che ruolo X vorrebbe avere rispetto a me?	
Che ruolo vorrei avere rispetto a X?	Chi è superiore tra X e me?	Come X potrebbe essermi utile?	Come X può aiutarmi?
Come posso aiutare X?	Come potrei essere utile a X?	Cosa X apprezza/disprezza di me?	Cosa X mi chiede?
Cosa X mi deve?	Cosa X mi invidia?	Cosa X potrebbe insegnarmi?	Cosa X può offrirmi?
Cosa X si aspetta / non si aspetta da me?	Cosa apprezzo/disprezzo da X?	Cosa chiedo a X?	Cosa devo a X?
Cosa ho da guadagnare/perdere interagendo con X?	Cosa invidio a X?	Cosa mi aspetto / non mi aspetto da X?	
Cosa mi incuriosisce di X?	Cosa mi piace / non mi piace di X?	Cosa pensa X di me?	Cosa piace / non piace di me a X?
Cosa posso offrire a X?	Cosa potrei insegnare a X?	Cosa potrei proporre a X?	Cosa potremmo fare insieme X ed io?
Cosa sa X di me?	Cosa so di X?	Di cosa X ed io possiamo / non possiamo parlare?	Ho sensi di colpa verso X?
In cosa siamo simili / diversi X ed io?	Posso nascondere a X ciò che penso di lui / lei?		
Quali bisogni di X sono in conflitto con i miei?	Quali mie idee danno fastidio a X?		
Quali sono i diritti/doveri di X verso di me?	Quanta empatia X ha per me?	Quanta empatia ho per X?	
Quanto X capisce i miei bisogni e desideri?	Quanto X dipende da me?	Quanto X ed io possiamo scherzare insieme?	
Quanto X ha bisogno di me?	Quanto X mi aiuta?	Quanto X mi ama / odia?	Quanto X mi ammira?
Quanto X mi conosce?	Quanto X mi piace?	Quanto X mi può capire?	Quanto X mi rispetta?
Quanto X mi trova arrogante?	Quanto X mi è simpatico/antipatico?	Quanto X è comprensivo / intollerante verso me?	Quanto X è geloso di me?
Quanto aiuto X?	Quanto ammiro X?	Quanto amo / odio X?	Quanto capisco i bisogni e i desideri di X?
Quanto conosco X?	Quanto dipendo da X?	Quanto e come X vorrebbe cambiarmi?	Quanto e come vorrei cambiare X?
Quanto ho bisogno di X?	Quanto mi conviene interagire con X?	Quanto mi piace la compagnia di X?	
Quanto mi posso fidare di X?	Quanto mi ritengo superiore ad X?	Quanto piaccio a X?	Quanto piace la mia compagnia a X?
Quanto posso capire X?	Quanto posso essere sincero con X?	Quanto rispetto X?	
Quanto sono comprensivo / intollerante verso X?	Quanto sono geloso di X?	Quanto sono simpatico/antipatico a X?	
Sto cercando di dominare X?	X sta cercando di dominarmi?	X sta cercando di limitare la mia libertà?	

Questionnaire pour la réalisation des souhaits et des objectifs

Exprimer des souhaits ou des objectifs.

Pour chacun d'entre eux, posez-vous la question :

- Ai-je vraiment besoin ou envie de le réaliser ?
- Comment ma vie va-t-elle changer si je le réalise ?
- De qui dépend la réalisation ?
- Ai-je les compétences et les aptitudes suffisantes pour le réaliser ?
- Ai-je les moyens financiers et matériels de le réaliser ?
- Ai-je les ressources sociales nécessaires pour y parvenir ?
- Quelles sont les conditions préalables ?
- Existe-t-il des conditions pour y parvenir ?
- Qu'est-ce qui entrave ou empêche la réalisation ?
- Qu'est-ce qui favorise la réalisation ?
- Que devrais-je changer pour y parvenir ?
- Combien cela me coûtera-t-il en argent pour le mettre en œuvre ?
- Combien me coûtera l'engagement de le réaliser ?
- Qui peut m'aider à réaliser cela ?
- Qu'est-ce qui m'a empêché de le réaliser jusqu'à présent ?
- Quels sont les risques en cas de non-réalisation ?
- Quelles sont les mesures à prendre pour y parvenir ?

Questionnaires pour l'analyse des prêts non performants

Liste des souffrances

Exemples : douleur aiguë, douleur légère, anxiété, angoisse, peur, phobie, panique, démotivation, dépression, dégoût, sentiment de culpabilité, sentiment d'infériorité, sentiment d'inadéquation, sentiment de solitude, sentiment d'impuissance, sentiment de contrainte, sentiment de menace, sentiment de danger, sentiment de conflit, sentiment d'indécision, nausée, sentiment de manque, pessimisme, désespoir, haine, désir de mourir, sentiment d'insatisfaction, frustration d'un besoin physique, frustration d'un besoin mental...

<i>Souffrance (symptômes)</i>	<i>grade (1-5)</i>	<i>Notes</i>

Pour chaque souffrance, remplissez un questionnaire comme celui qui suit :

Sofferenza _____

<i>Question</i>	<i>Réponse et notes</i>
Quand et à quelle fréquence il se produit	
Quand elle a commencé à se manifester	

<p>Causes possibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • traumatisme physique • maladie organique • perte (d'une chose à laquelle on était attaché) • anticipation (prévision, attente) de la souffrance • l'insatisfaction d'un ou de plusieurs besoins • les conséquences de la satisfaction d'un ou de plusieurs besoins nuisibles (par exemple, les effets des drogues, du jeu, des activités à risque, de l'automutilation, du masochisme, etc.) • autre (préciser) 	
<p>Qu'est-ce qui peut l'atténuer et que puis-je faire ?</p>	

Questionnaires pour l'analyse des besoins non satisfaits

Liste des besoins non satisfaits

Pour chaque besoin non satisfait, indiquez le degré d'insatisfaction (1=minimum, 5=maximum) et ajoutez un commentaire. Remplir des lignes supplémentaires pour les besoins particuliers.

<i>Besoins non satisfaits</i>	<i>grade (1-5)</i>	<i>Notes</i>
Besoins biologiques en général		
Besoins de la communauté en général		
Besoins de liberté en général		
Besoins en connaissances en général		
Besoins en électricité en général		
Besoins en matière de beauté en général		
Besoins de cohérence en général		
...		
...		
...		

...

Pour chaque besoin non satisfait, remplissez un questionnaire du type suivant :

Besoin non satisfait _____

Question	Réponse et notes
S'agit-il d'un besoin inné ou acquis ?	
Est-il nocif ou inoffensif pour la santé ?	
Nocif, inoffensif ou nécessaire à l'intégration sociale	
<p>Quelles sont les causes possibles d'insatisfaction ? (parmi celles énumérées ci-dessous)</p> <ul style="list-style-type: none"> • des handicaps physiologiques ou des maladies (à préciser) • obstacles matériels externes (préciser lesquels) • les conséquences de la satisfaction de besoins nuisibles • conflits avec un ou plusieurs autres besoins (préciser lesquels) • conflits avec les besoins d'une ou plusieurs autres personnes (préciser lesquelles) • obstacles mentaux (par exemple, timidité, peurs, panique, etc.) • conviction d'être incapable de satisfaire le besoin en raison de la rivalité ou de la concurrence des autres (sentiment d'infériorité ou d'inadéquation). • croyance que l'on n'a pas droit à la satisfaction (que l'on ne mérite pas ou que l'on n'est pas digne de l'obtenir). • les obstacles sociaux, c'est-à-dire les restrictions imposées par d'autres personnes (parents, enfants, partenaires, employeurs, amis, pairs, lois nationales, police, etc.) • choix volontaire afin d'éviter les conséquences négatives d'une éventuelle satisfaction (par exemple, punition divine, marginalisation sociale, perte matérielle, perte émotionnelle, etc.) • choix involontaire afin d'éviter les éventuelles conséquences négatives d'une éventuelle satisfaction (par exemple, punition divine, marginalisation sociale, perte matérielle, perte émotionnelle, etc.) • autre (préciser) 	
Besoins éventuels de remplacement ou de compensation	
Mes besoins antithétiques (conflictuels / antagonistes / incompatibles / censurés)	
Besoins éventuels d'autres personnes en conflit avec la personne en question	

Qu'est-ce qui peut répondre à ce besoin et que puis-je faire à ce sujet ?	
---	--

Questionnaires pour la négociation imaginaire des relations humaines

Les questionnaires présentés ici devraient vous aider à analyser :

- vos attentes à l'égard des autres,
- ce que vous voulez et pouvez offrir aux autres,
- toute condition supplémentaire

en vue d'établir des relations de différentes natures, telles que l'amitié, le mariage, l'érotisme, l'économie, l'art, la culture, etc.

Les questionnaires suivants sont fournis, un pour chaque personne, connue ou hypothétique, appelée "personne X", avec laquelle vous envisagez d'établir une relation de quelque nature que ce soit :

- un questionnaire analysant vos attentes et vos dispositions à l'égard de la personne X ;
- un questionnaire analysant les attentes et les dispositions de la personne X, telles que vous les percevez.

Il est important que les attentes et les dispositions, tant les vôtres que celles de la personne X, soient analysées en termes de besoins (primaires ou secondaires).

Remplir des questionnaires (réels ou imaginaires) peut mettre en lumière des incohérences et des incompatibilités entre vos attentes et vos dispositions et entre vos attentes et les dispositions de l'autre. Cela pourrait faciliter des changements de stratégies sociales (comme, par exemple, renoncer à des relations avec certaines personnes) ou mettre en lumière des conflits entre vos besoins éventuels, conflits qui sont à l'origine de leur insatisfaction.

Questionnaire sur mes attentes et mes dispositions à l'égard de la personne X

(ne pas tenir compte des sujets qui ne sont pas pertinents pour le type de rapport considéré)

<i>Thème (domaine, aspect relationnel ou sujet d'enquête)</i>	<i>Ce que j'attends de X (mes besoins que j'attends de X qu'il veuille et puisse satisfaire)</i>	<i>Ce que je suis prêt à donner X (les besoins de X que je suis prêt et capable de satisfaire)</i>	<i>Conditions spéciales et notes</i>
Affectivité			

Sincérité			
Culture			
Situation économique et financière			
La générosité			
Empathie			
Estimation			
Courage			
Idées politiques			
Intimité physique			
Rapports sexuels			
Collaboration au travail			
Agressivité			
Autorité, hiérarchie			
Mode de vie et environnement			
Classe sociale			
Le sport			
Tourisme			

Santé			
Religion			
Caractéristiques physiques et esthétiques			
Valeurs morales			
Personnalité (introversion, extraversion, etc.)			
Compétences particulières (dextérité manuelle, musicalité, langues étrangères, créativité, etc.)			
...			

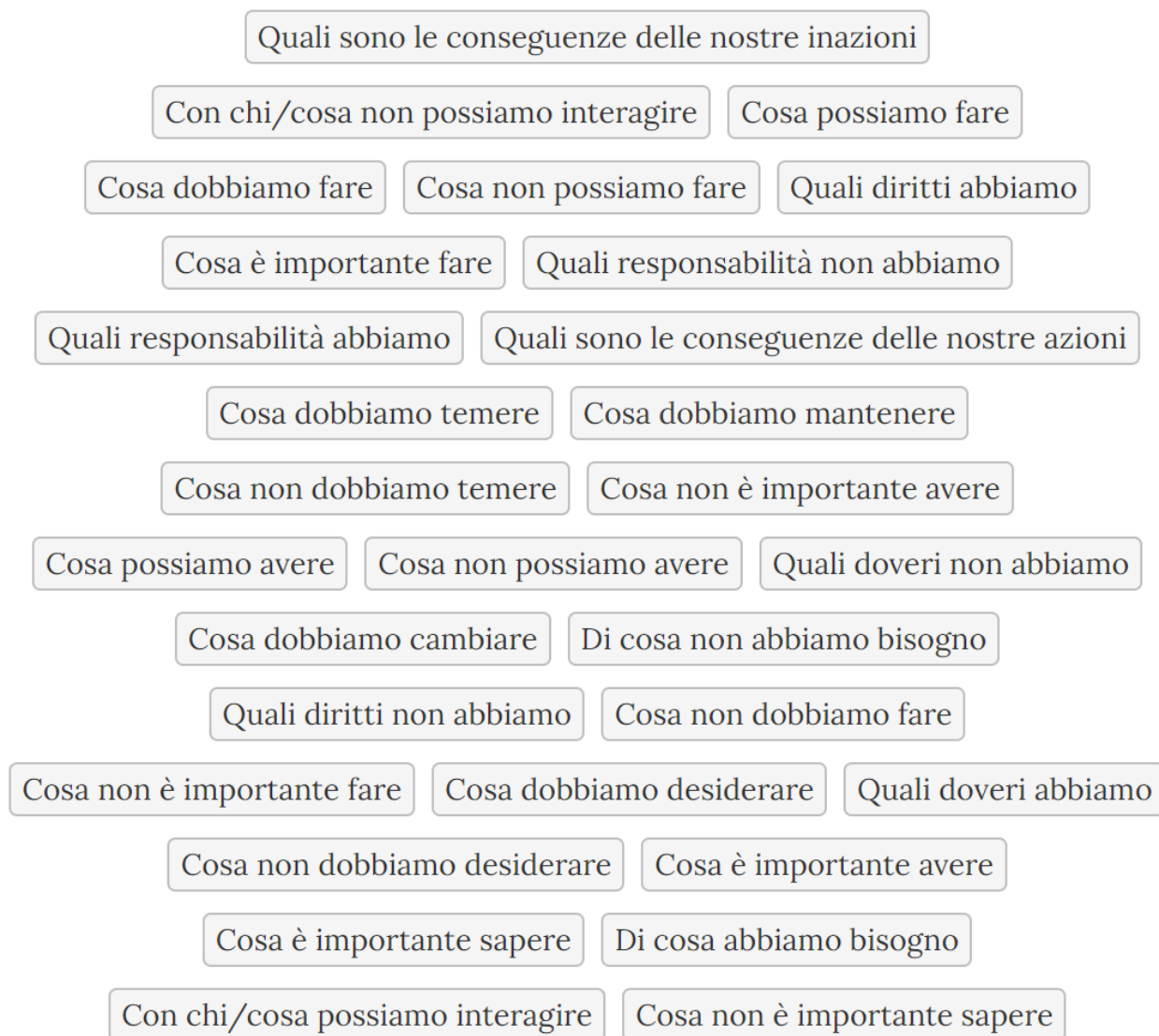
Questionnaire sur les attentes et les dispositions de X à mon égard, telles que je les perçois

(ne pas tenir compte des sujets qui ne sont pas pertinents pour le type de rapport considéré)

Thème	<i>Ce que X attend de moi (besoins de X que X s'attend à ce que je veuille et puisse satisfaire)</i>	<i>Ce que X est disposé à me donner (mes besoins que X est disposé à satisfaire et capable de le faire)</i>	<i>Conditions spéciales et notes</i>
(mêmes thèmes que dans le questionnaire précédent)			

Questions de sagesse

Voir aussi, avec des effets spéciaux, en mindorganzer.net/1848.



Autobiographie thérapeutique

L'autobiographie thérapeutique est un document (manuscrit ou informatique) dans lequel vous pouvez décrire votre personne physique, votre personnalité, votre histoire, vos expériences, vos relations, vos habitudes, vos goûts, vos préférences, votre mentalité, vos émotions, vos sentiments, vos désirs, vos projets et votre vision du monde.

Cet outil vous aide à vous comparer à vous-même, à vous évaluer, à améliorer votre sens de la réalité et à vous motiver à faire les choses que vous pensez justes et utiles. Il vous aide également à vous présenter aux autres avec une plus grande confiance en vous.

Articulation recommandée (index autobiographique)

- Chronologie des principaux événements de ma vie
- Ma personne en général (histoire, curriculum vitae, habitudes, hobbies, passions, sexualité, moralité, réputation, compétences professionnelles, aptitudes, etc.)
- Mon type de personnalité (résultats des tests d'intelligence et de personnalité introversion/extroversion, MBTI, Big 5, etc.)
- Mes photographies (passées et présentes)
- Mes expériences (mes succès et mes échecs, les choses que j'ai apprises, les lieux et les personnes que j'ai rencontrés, les livres que j'ai lus, les conflits que j'ai eus, les actes héroïques et lâches que j'ai accomplis).
- Mes réalisations (les choses que j'ai produites pour moi-même et pour les autres)
- Mes motivations, mes goûts et mes préférences (personnages historiques et actuels, écrivains et artistes, cinéastes, journalistes, philosophes, psychologues, œuvres littéraires et artistiques préférées, sujets de conversation favoris, etc.)
- Mes relations sociales (membres de la famille, amis, parents, fournisseurs, clients, ennemis, bienfaiteurs, personnes dont je dépends, etc.)
- Mes problèmes, mes maux et mes insatisfactions (santé physique et mentale, névroses, psycho-allergies, peurs, angoisses, obsessions, incapacités, etc.)
- Mes responsabilités et la manière dont je les assume (en tant que parent, conjoint, partenaire, citoyen, entrepreneur, etc.)
- Mes connaissances scientifiques et philosophiques (culture générale, psychologie personnelle et sociale, génétique, éthique, religions, histoire, économie)
- Ma vision de l'avenir pour moi-même et pour la société
- Mes souhaits, mes ambitions, mon testament, ce que j'aimerais faire avant de mourir, etc.
- Mon agenda, mes décisions, mes engagements, mes projets, mes stratégies, mes plans, etc.

Stimuli

Les contenus suivants peuvent stimuler la réflexion, l'imagination et la créativité, sans suivre une structure ou un chemin particulier et sans se concentrer sur des thèmes spécifiques. Ils ont tous en commun un regard sur la nature humaine et l'esprit.

- Citations
- Chiffres (uniquement disponibles dans la version en ligne du livre)
- Photos et vidéos (uniquement disponibles dans la version en ligne du livre)

Citations

Divers auteurs

Citations au hasard

George Herbert Mead

Erich Fromm

Luigi Anèpeta

Gregory Bateson

Edgar Morini

Sigmund Freud

Bertrand Russell

Bruno Cancellieri

Citations de divers auteurs

Une société saine est une société qui correspond aux besoins de l'homme, non pas nécessairement à ce qu'il ressent comme ses besoins, car même les aspirations les plus pathologiques peuvent être subjectivement ressenties comme étant ce que l'individu désire le plus, mais à ce que sont objectivement ses besoins, tels qu'ils peuvent être déterminés par l'étude de l'homme. Notre première tâche est de déterminer quelle est la nature de l'homme et quels sont les besoins qui en découlent. [Erich Fromm].

Plus de citations de Erich Fromm

Toute expérience de détresse psychique remonte à un conflit structurel entre l'appartenance et l'individuation, c'est-à-dire entre les devoirs sociaux et les droits individuels représentés au niveau conscient et, plus intensément, au niveau inconscient. [Luigi Anèpeta].

Autres citations de Luigi Anèpeta

Il n'est pas possible de tracer une ligne de démarcation entre la psychologie sociale et la psychologie individuelle. [George Herbert Mead].

Plus de citations de George Herbert Mead

L'homme est à la fois surmoi, moi et ça, il est à la fois société, individu, espèce. [Edgar Morin].

Plus de citations de Edgar Morin

Le moi n'est pas maître dans sa propre maison. [Sigmund Freud].

Plus de citations de Sigmund Freud

... on peut affirmer que tout ensemble dynamique d'événements et d'objets qui possède des circuits de causalité suffisamment complexes et dans lequel existent des relations énergétiques appropriées, présentera certainement des caractéristiques propres à l'esprit. Un tel ensemble fera des comparaisons, c'est-à-dire qu'il sera sensible à la différence (en plus d'être affecté par des "causes" physiques ordinaires telles que les collisions ou les forces) ; il "traitera l'information" et sera inévitablement auto-corrigé, soit dans le sens de l'optimalité homéostatique, soit dans le sens de la maximisation de certaines variables. ... [Gregory Bateson].

Plus de citations de Gregory Bateson

L'absence de quelque chose de désiré est une partie indispensable du bonheur. [Bertrand Russell].

Plus de citations de Bertrand Russell

Le cerveau humain est une vaste société organisée, composée de nombreuses parties différentes. À l'intérieur du crâne humain sont entassés des centaines de types différents de moteurs et d'organisations, de merveilleux systèmes qui ont évolué et se sont accumulés au cours de centaines de millions d'années. Certains de ces systèmes, par exemple les parties du cerveau qui nous font respirer, fonctionnent de manière presque indépendante. Mais dans la plupart des cas, ces parties de l'esprit doivent coexister avec les autres, dans une relation qui est parfois de collaboration, mais plus souvent de conflit. Par conséquent, nos décisions et nos actions n'ont presque jamais d'explications simples et univoques, mais sont généralement le résultat des activités de grandes sociétés de processus dans une relation constante de défi, de conflit ou d'exploitation mutuelle. Les grandes possibilités de l'intelligence découlent de cette énorme diversité, et non de quelques principes simples. [Marvin Minsky].

Comment pouvons-nous être "libres" en tant qu'agents conscients si tout ce que nous voulons consciemment est causé par des événements dans notre cerveau que nous ne voulons pas et dont nous sommes totalement inconscients ? Nous ne pouvons pas. [Sam Harris].

Selon Épicure, nous sommes heureux lorsque nous percevons des sensations agréables et lorsque nous ne percevons pas de sensations désagréables. De même, Jeremy Bentham a établi que la nature a confié la domination de l'homme à deux maîtres - le plaisir et la douleur - et qu'ils déterminent à eux seuls tout ce que nous faisons, disons et pensons. Le successeur de Bentham, John Stuart Mill, a expliqué que le bonheur n'est rien d'autre que le plaisir et l'absence de douleur, et qu'au-delà du plaisir et de la douleur, il n'y a ni bien ni mal. Quiconque essaie de déduire le bien et le mal de quelque chose d'autre (comme la parole de Dieu ou l'intérêt national) vous trompe, et peut-être se trompe-t-il d'abord lui-même. [Yuval Noah Harari].

Alors que la vie nous entraîne, nous croyons agir de notre propre initiative, choisir nos propres activités, nos propres plaisirs, mais, à y regarder de plus près, ce ne sont que les desseins, les tendances de notre époque, que nous sommes nous aussi contraints de suivre. [J. W. Goethe].

Nous sommes inconnus de nous-mêmes, nous, hommes de savoir, nous sommes nous-mêmes à nous-mêmes : c'est un fait qui a ses bonnes raisons. Nous ne nous sommes jamais cherchés - comment pourrait-il se faire que nous nous trouvions un jour ? [F. Nietzsche].

Les besoins induits par l'ancien capitalisme étaient fondamentalement très proches des besoins de base. Les besoins que le nouveau capitalisme peut induire sont au contraire totalement et parfaitement inutiles et artificiels. [Pier Paolo Pasolini].

Les personnes les plus faciles à manipuler sont celles qui croient le plus au libre arbitre. [Yuval Noah Harari].

Ne coupez pas ce que vous pouvez détacher. [Joseph Joubert].

"Je l'ai fait", dit ma mémoire. "Je n'aurais pas pu faire ça" dit mon orgueil et reste inflexible. Finalement, c'est la mémoire qui l'emporte. [Friedrich Nietzsche].

La biologie est de l'ingénierie. [Daniel Dennett].

Il y a des personnes qui, selon les données dont nous disposons, ont souffert d'un manque d'amour dans les premiers mois de leur vie et qui, par conséquent, ont perdu pour toujours le désir et la capacité de donner et de recevoir de l'affection. [Abraham H. Maslow].

Faire de bons choix est une compétence essentielle à tous les niveaux. [Peter Drucker].

La conscience est la seule chose dans cet univers qui ne peut être une illusion. [Sam Harris].

Cela semble clair et évident, mais il faut le répéter : la connaissance isolée obtenue par un groupe de spécialistes dans un domaine limité n'a pas de valeur en soi, elle ne la trouve que dans la synthèse avec tout le reste de la connaissance et seulement dans la mesure où elle contribue à répondre à la question "Qui sommes-nous ? [Erwin Schrodinger].

Nous ne voyons pas les choses telles qu'elles sont, mais telles que nous sommes. [Anaïs Nin].

Une pensée vient quand "il" la veut, pas quand "je" la veux. [Friedrich Nietzsche].

La base de tout désir est le besoin, le manque, c'est-à-dire la douleur, à laquelle l'homme est lié dès le départ, par nature. Mais lorsqu'il manque d'objets de désir, lorsqu'il en est privé par une satisfaction trop facile, un vide et un ennui immenses l'oppressent : c'est-à-dire que sa nature et son être même deviennent pour lui un fardeau intolérable. Sa vie oscille ainsi comme un pendule, d'un côté et de l'autre, entre la douleur et l'ennui, qui sont en fait ses véritables éléments constitutifs. [Arthur Schopenhauer].

La meilleure arme que nous ayons contre le stress est la capacité de choisir une pensée plutôt qu'une autre. [William James].

L'homme est la créature qui ne sait pas quoi désirer et qui se tourne vers les autres pour en décider. Nous désirons ce que les autres désirent pour la simple raison que nous imitons leurs désirs. [René Girard].

Il faut toujours garder à l'esprit l'ensemble. Si l'on s'arrête au détail, il est facile de se tromper et l'on n'a qu'une vision erronée des choses. [Arthur Schopenhauer].

La défiance avec laquelle l'extraverti regarde le monde intérieur est égale à celle avec laquelle l'introverti regarde le monde extérieur. [Carl Gustav Jung]

Seigneur, ne me donne pas ce que je désire, mais seulement ce dont j'ai vraiment besoin. [Antoine de Saint-Exupéry].

Chacun a besoin de trouver les raisons de sa passion. [Marcel Proust].

Je n'ai besoin ni d'estime, ni de gloire, ni d'autres choses semblables, mais j'ai besoin d'amour. [Giacomo Leopardi].

À partir du moment où une personne crée une théorie, son imagination ne voit en toute chose que les traits qui confirment cette théorie. [Thomas Jefferson].

Le point de départ de toute étude économique est constitué par les besoins de l'homme. Sans besoins, il n'y aurait pas d'économie, pas d'économie sociale, pas de science qui s'y rapporte. Les besoins sont la cause fondamentale ; l'importance que leur satisfaction a pour nous, la mesure fondamentale ; la sécurité de leur satisfaction, le but final de toute économie humaine. [Carl Menger].

L'homme faible a toujours peur du changement. Il se sent à l'aise dans le statu quo et a une peur morbide de la nouveauté. Pour lui, le plus grand ennui est l'ennui d'une nouvelle idée. [Martin Luther King].

Faites ce que vous craignez le plus et la fin de la peur est certaine. [Mark Twain].

Il n'y a rien de plus pratique qu'une bonne théorie. [Kurt Lewin].

Le psychiatre est un type qui vous pose un tas de questions coûteuses que votre femme vous pose gratuitement. [Woody Allen].

Tout désir naît d'un besoin, c'est-à-dire d'un manque, c'est-à-dire d'une souffrance. Celle-ci s'achève par l'assouvissement ; or, pour un désir assouvi, il en reste au moins dix autres insatisfaits ; de plus, l'envie dure longtemps, les besoins s'éternisent ; l'assouvissement est bref et mesuré d'une main avare. En effet, la satisfaction finale elle-même n'est qu'apparente : le désir satisfait fait bientôt naître un nouveau désir ; c'est là une erreur reconnue, c'est là une erreur non encore connue. Aucun objet de désir, une fois atteint, ne peut donner une satisfaction durable, qui ne mute plus : elle ne ressemble qu'à l'aumône, qui, donnée au mendiant, prolonge sa vie d'aujourd'hui pour continuer son supplice de demain. Ainsi, tant que notre conscience est remplie de notre volonté, tant que nous sommes abandonnés à la pulsion des désirs, avec ses espoirs et ses craintes perpétuels, tant que nous sommes sujets de la volonté, nous n'obtenons ni bonheur ni repos durables. [Arthur Schopenhauer].

La seule façon de changer nos vies est de changer nos esprits. [Ross Cooper].

Le changement n'est pas toujours synonyme d'amélioration, mais pour s'améliorer, il faut changer. [Winston Churchill].

Trivers, poussant sa théorie des émotions jusqu'à ses conséquences logiques, note que dans un monde rempli de machines à détecter les mensonges, la meilleure stratégie consiste à croire ses propres mensonges. Vous ne pouvez pas faire révéler vos intentions cachées si vous ne pensez pas qu'il s'agit de vos intentions. Selon cette théorie de l'auto-illusion, l'esprit conscient se cache la vérité à lui-même pour mieux la cacher aux autres. Mais la vérité est utile et doit donc être enregistrée quelque part dans l'esprit, bien protégée des parties qui interagissent avec d'autres personnes. [Steven Pinker].

Dans la solitude, on vit comme si l'on était sur la place. [Sénèque].

Vous ne changerez jamais les choses en luttant contre la réalité existante. Pour changer quelque chose, il faut construire un modèle qui rend la réalité obsolète. [Richard Fuller].

Ce n'est pas un signe de bonne santé mentale que d'être bien adapté à une société malade. [Jiddu Krishnamurti].

Citations au hasard

Sur la page [psychologiadeibisogni.it/citazioni_random](http://www.psicologiadeibisogni.it/citazioni_random) http://www.psicologiadeibisogni.it/citazioni_random/puoi sont lues, une à une, des citations de différents auteurs choisis au hasard dans la base de données dixxit.info.

Chaque citation est affichée pendant un nombre de secondes proportionnel à sa longueur, afin qu'elle puisse être lue confortablement.

Il est également possible de consulter une liste de toutes les citations affichées dans la session en cours.

Citations de Gorge Herbert Mead

La société est une unité dans la diversité.

L'homme vit dans un monde de significations.

Une personnalité multiple est en quelque sorte normale.

Personne n'est toujours stupide, mais tout le monde l'est parfois.

L'intelligence des espèces animales les plus simples n'a pas besoin d'un "moi".

Le délai de réaction est nécessaire pour un comportement intelligent.

Il n'est pas possible de tracer une ligne de démarcation entre la psychologie sociale et la psychologie individuelle.

Le "moi" a pour caractéristique d'être perçu comme un objet en soi, et cette caractéristique le distingue des autres objets et du corps.

La psychologie sociale s'intéresse particulièrement à l'influence du groupe social sur les expériences et le comportement de l'individu.

Le comportement intelligent est essentiellement un processus de sélection entre différentes alternatives ; l'intelligence est avant tout une question de sélectivité.

C'est sous la forme de l'autre généralisé que le processus social influence le comportement des individus qui y participent et qui l'exécutent, c'est-à-dire que la communauté exerce un contrôle sur la conduite de ses membres individuels.

Wundt a cherché dans le système nerveux les centres responsables de l'unité d'action de la personne, mais n'a pu en isoler aucun. L'unité de comportement est une unité d'intégration, mais nous ne savons pas comment s'opère cette intégration entre les différentes parties.

Le comportement d'un individu ne peut être compris qu'en fonction du comportement de l'ensemble du groupe social dont il fait partie, car ses actes individuels sont impliqués dans des actes sociaux plus vastes qui le dépassent et impliquent d'autres membres de ce groupe.

.

Selon notre approche, l'esprit se forme lorsque l'organisme devient capable d'indiquer des significations à lui-même et aux autres. C'est à ce moment-là que l'esprit apparaît, ou

"émerge"... Il est absurde de considérer l'esprit simplement comme le point de vue d'un organisme humain ; car bien qu'il soit concentré dans l'organisme, il est essentiellement un phénomène social ; même ses fonctions biologiques sont avant tout sociales.

Mais dans une compétition, où plusieurs personnes sont impliquées, l'enfant qui assume un rôle doit être prêt à assumer le rôle de tous les autres. S'il joue dans une équipe de base-ball, il doit connaître toutes les réponses de chaque poste par rapport à son propre poste. Il doit savoir ce que chacun fera pour jouer son propre jeu. Il doit être conscient de tous ces rôles. Bien sûr, il n'a pas besoin d'être conscient de tous ces rôles en même temps, mais à certains moments, il doit être prêt à avoir trois ou quatre individus qui se présentent à lui, celui qui va lancer la balle, celui qui va l'attraper, et ainsi de suite. Ces réponses doivent être, dans une certaine mesure, présentes dans son propre être. Dans le jeu d'équipe, il y a donc une série de réponses des autres organisées de telle sorte que l'attitude de l'un déclenche l'attitude appropriée des autres.

Citations d'Erich Fromm

Une société saine est une société qui correspond aux besoins de l'homme, pas nécessairement à ceux qu'il ressent, car même les pulsions les plus pathologiques peuvent être subjectivement ressenties comme les plus grandes motivations, mais à ses besoins objectifs, qui peuvent être vérifiés en tant que tels grâce à l'étude de l'homme. Notre tâche première est donc d'étudier la nature humaine et les besoins qui en découlent.

Il y a des besoins impératifs qui doivent être satisfaits avant toute chose. Ce n'est qu'après la satisfaction des besoins fondamentaux que l'homme dispose encore de temps et d'énergie que la civilisation peut se développer et, avec elle, les aspirations qui accompagnent les phénomènes d'abondance. Les actions libres (ou spontanées) sont toujours des phénomènes d'abondance.

L'amour n'est souvent rien d'autre qu'un échange favorable entre deux personnes qui obtiennent tout ce qu'elles peuvent espérer, compte tenu de leur valeur sur le marché de la personnalité.

Le besoin de s'unir aux autres êtres vivants et d'être relié à eux est un besoin impératif dont dépend la santé psychique de l'homme.

Les rationalisations n'ont finalement pas ce caractère de découverte et de révélation ; elles ne font que confirmer le biais émotionnel existant chez l'individu. La rationalisation n'est pas un outil de pénétration de la réalité, mais une tentative a posteriori d'harmoniser ses désirs avec la réalité existante.

Donner est la plus haute expression du pouvoir. Dans l'acte même de donner, je fais l'expérience de ma force, de ma richesse, de mon pouvoir. Ce sentiment de vitalité et de puissance me remplit de joie. Je me sens débordant de vie et de bonheur. Donner procure plus de joie que recevoir, non pas parce qu'il s'agit d'une privation, mais parce que dans cet acte, je me sens vivant.

L'acte de désobéissance, en tant qu'acte de liberté, est le début de la raison.

La rationalisation n'est pas un outil pour pénétrer la réalité, mais une tentative a posteriori d'harmoniser ses désirs avec la réalité existante..

La tâche principale dans la vie d'un homme est de se donner naissance à lui-même.

L'homme pense qu'il veut la liberté. En réalité, il en a une grande peur. Pourquoi ? Parce que la liberté l'oblige à prendre des décisions, et que les décisions comportent des risques. [...] Si, en revanche, il se soumet à une autorité, il peut espérer que celle-ci lui dira ce qu'il convient de faire, et ce d'autant plus s'il existe une autorité unique - comme c'est souvent le cas - qui décide pour l'ensemble de la société de ce qui est utile et de ce qui est nuisible.

L'homme doit survivre non seulement physiquement, mais aussi psychiquement. Il a besoin de préserver un certain équilibre psychique pour ne pas perdre sa capacité à fonctionner ; pour l'homme, chaque élément nécessaire à la préservation de son équilibre psychique revêt la même importance vitale que ce qui est nécessaire à son équilibre physique. Tout d'abord, l'homme a un intérêt vital à préserver son schéma d'orientation. Sa capacité d'action et, en fin de compte, son sentiment d'identité en dépendent. Si d'autres personnes remettent en cause son schéma d'orientation par leurs idées, il réagira à ces idées comme à une menace vitale. Il rationalisera cette réaction de différentes manières. Il dira que les nouvelles idées sont intrinsèquement "immorales", "non civilisées", "folles" ou tout autre adjectif qu'il peut choisir pour exprimer son dégoût, mais cet antagonisme se forme en fait parce qu'"il" se sent menacé.

Citations de Luigi Anèpeta

L'inconscient humain qui, par rapport à la conscience, est toujours plus fidèle aux besoins sur lesquels se construit la personnalité, nourrit en permanence une double obsession : l'appartenance à un groupe et à un ordre culturel, et la liberté individuelle.

Toute expérience de détresse psychique remonte à un conflit structurel entre l'appartenance et l'individuation, c'est-à-dire entre les devoirs sociaux et les droits individuels représentés à un niveau conscient et, plus intensément, à un niveau inconscient.

Les symptômes psychiatriques sont l'expression d'une dissociation et d'une "aliénation" des besoins fondamentaux dus à l'interaction avec l'environnement.

L'homme est, par nature, un être social et empathique qui peut être incité par des circonstances culturelles et environnementales à agir de manière insensible, cynique et même impitoyable.

La société utilise généralement le besoin d'appartenance pour induire des processus de normalisation conformiste, en se référant à des valeurs qui peuvent être médiocres mais qui sont rarement inhumaines. Dans des situations particulières, cependant, la pulsion conformiste s'opère sur la base de valeurs culturelles ou idéologiques qui impliquent le sacrifice de l'empathie sur leur autel. Le poids qu'exerce le besoin d'appartenance à un niveau inconscient est en effet l'indice d'une vulnérabilité importante des êtres humains aux influences de l'environnement.

Les besoins intrinsèques, dans une perspective structurelle-dialectique, sont des programmes psychobiologiques, génétiquement prédisposés, dont le déroulement, en interaction avec l'environnement socioculturel, détermine le développement de l'infrastructure dynamique de la personnalité. Les besoins intrinsèques sont le besoin d'appartenance/intégration sociale et le besoin d'opposition/individuation. Le premier, en créant une relation significative avec le monde humain, permet l'internalisation des systèmes de valeurs culturelles du groupe d'appartenance et l'acquisition du sens commun qui conduisent l'individu à adopter des comportements reconnus comme normaux dans son contexte socio-historique. La seconde, à partir d'une certaine période de développement, favorise un lent processus de différenciation de la personnalité qui, en vertu de la crise d'adolescence, permet d'atteindre un certain degré de liberté et d'autonomie personnelle.

Citations de Gregory Bateson

Toute expérience est subjective.

La vie et l'esprit sont des processus systémiques.

Le manque de sagesse systémique est toujours sanctionné.

La sagesse est l'intelligence du système dans son ensemble.

La logique est un modèle insuffisant de cause à effet.

Information : toute différence qui fait la différence.

Sans contexte, les mots et les actions ne signifient rien.

La créature qui domine son environnement se détruit elle-même.

Le sens de votre communication est la réponse que vous obtenez.

La pensée créative doit toujours comporter une part de hasard.

Nous ne savons pas assez comment le présent nous conduit vers l'avenir.

La langue ne concerne normalement qu'un aspect de chaque interaction.

La rigueur seule est une paralysie mortelle, mais l'imagination seule est une folie.

La sagesse, c'est savoir s'accommoder de la différence sans vouloir l'éliminer.

Un homme qui marche n'est jamais en équilibre, mais corrige continuellement son déséquilibre.

La carte n'est pas le territoire (expression d'Alfred Korzybski), et le nom n'est pas la chose nommée.

Nous ne pouvons jamais savoir clairement si nous nous référons au monde tel qu'il est ou au monde tel que nous le voyons.

La science, comme l'art, la religion, le commerce, la guerre et même le sommeil, repose sur des présupposés.

Les plus grands problèmes du monde sont le résultat de la différence entre le fonctionnement de la nature et la façon dont les gens pensent.

Oui, la métaphore. C'est ainsi que tout le tissu des interconnexions mentales est maintenu ensemble. La métaphore est la base même de la vie.

L'homme conscient, en tant que modificateur de son environnement, est désormais pleinement capable de se dévaster et de dévaster cet environnement... avec les meilleures intentions conscientes.

Il existe toujours un optimum au-delà duquel tout devient toxique : oxygène, sommeil, psychothérapie, philosophie. Toute variable biologique a besoin d'un équilibre.

Un être humain en relation avec un autre a un contrôle très limité sur ce qui se passe dans cette relation. Il est une partie d'une unité composée de deux personnes, et le contrôle que chaque partie peut exercer sur l'ensemble est strictement limité.

Les lois de conservation de l'énergie et de la matière concernent la substance plutôt que la forme ; mais les processus mentaux, les idées, la communication, l'organisation, la différenciation, la structure, relèvent de la forme plutôt que de la substance.

Je crois que le problème de la grâce est fondamentalement un problème d'intégration et que ce qui doit être intégré, ce sont les différentes parties de l'esprit - en particulier ces multiples niveaux dont une extrémité est appelée "conscience" et l'autre "inconscient".

Il y a trente ans, on se demandait : un ordinateur peut-il simuler tous les processus de la logique ? La réponse est oui, mais la question était tout à fait erronée. Nous aurions dû demander : la logique peut-elle simuler toutes les séquences de causes et d'effets ? Et la réponse aurait été non.

Lorsque nous étudions la culture de ce point de vue, nous cherchons à montrer la base émotionnelle de tous les détails du comportement. Nous considérons l'ensemble du comportement comme un mécanisme réglé et orienté vers la satisfaction et l'insatisfaction émotionnelles des individus.

... on peut affirmer que tout ensemble dynamique d'événements et d'objets qui possède des circuits de causalité suffisamment complexes et dans lequel existent des relations énergétiques appropriées, présentera certainement des caractéristiques propres à l'esprit. Un tel ensemble fera des comparaisons, c'est-à-dire qu'il sera sensible à la différence (tout en étant influencé par des "causes" physiques ordinaires telles que les collisions ou les forces) ; il "traitera l'information" et sera inévitablement auto-corrigé, soit dans le sens de l'optimalité homéostatique, soit dans le sens de la maximisation de certaines variables. ...

Citations d'Edgar Morin

L'homme est à la fois surmoi, moi et ça, il est à la fois société, individu, espèce.

Un conformisme succède à un autre conformisme.

Il y a une partie de moi qui est inexplicable, même pour moi-même.

On ne peut pas à la fois s'observer pleinement et vivre pleinement.

Il faut apprendre à naviguer dans un océan d'incertitudes entre quelques archipels de certitudes.

L'aveuglement d'un monde de la connaissance qui, en cloisonnant les savoirs, désintègre les problèmes fondamentaux et globaux qui nécessitent des connaissances transdisciplinaires.

Je sais bien que lorsque les vaincus sont vainqueurs, ils se comportent comme ceux qui les ont vaincus : il ne suffit pas d'être persécuté pour devenir bon à jamais, et ceux qui ont été victimes dans le passé deviennent souvent des bourreaux.

La société et l'individualité ne sont pas deux réalités distinctes adaptées l'une à l'autre, mais il existe un système dual où, de manière complémentaire et contradictoire, l'individu et la société sont constitutifs et en même temps parasites l'un de l'autre.

Ce qui manque aux sciences humaines, c'est la conscience de l'humain dans sa complexité ; l'humain est au contraire compartimenté et cloisonné entre les disciplines. Le roman nous fait voir la complexité humaine. Il nous fait voir la vie immergée dans les interrelations et les interactions, la vie immergée dans un temps, un lieu et une société hic et nunc.

Comme le disent Marx et Engels au début de "L'idéologie allemande", les hommes ont toujours développé de fausses conceptions d'eux-mêmes, de ce qu'ils font, de ce qu'ils doivent faire et du monde dans lequel ils vivent. Marx et Engels ne font pas exception à la règle.

Si je n'étais guidé que par la lumière de la raison, je devrais dire que nous sommes au bord de l'abîme. Mais dans l'histoire de l'humanité, il y a l'inattendu, cet imprévu qui change le cours des choses. C'est pourquoi je suis un optimiste dans l'âme.

Le monde des intellectuels, qui devrait être le plus inclusif, est un monde où règnent l'incompréhension, l'hypertrophie de l'ego, le besoin de consécration et la soif de gloire.

En fait, l'incompréhension de soi est une cause très importante de l'incompréhension des autres. Nous nous cachons nos propres défauts et faiblesses, ce qui nous rend impitoyables envers les défauts et faiblesses des autres.

La mission de la didactique est d'encourager l'apprentissage autonome en suscitant, en éveillant, en favorisant l'autonomie de l'esprit.

L'apport le plus important de la connaissance au 20^e siècle a été la connaissance des limites de la connaissance.

Plus nous croyons être guidés par la raison, plus nous devrions nous préoccuper du caractère déraisonnable de cette raison.

L'amour libre est l'essentiel de la vie, tout comme la connaissance libre. Se débarrasser de l'inessentiel, c'est l'essentiel pour l'homme.

Le philosophe est l'homme non spécialisé, c'est-à-dire spécialisé dans ce qui est général chez l'homme.

[L'art est un opium qui n'endort pas mais ouvre les yeux, le corps et le cœur à la réalité de l'homme et du monde.

La sociologie est toujours systématiquement dépassée par les faits sociaux.

La plus grande illusion est de croire que nous connaissons le présent parce que nous y sommes.

Les déviants heureux transforment en déviants ceux pour qui ils étaient des déviants.

L'évolution, c'est la dérive, la déviance, la création, et ce sont les interruptions, les perturbations, les crises.

La capacité émotionnelle est indispensable à la mise en œuvre d'un comportement rationnel.

Quel que soit le phénomène étudié, il faut d'abord que l'observateur s'étudie lui-même, car il perturbe le phénomène observé ou se projette en quelque sorte sur lui.

En fait, l'incompréhension de soi est une cause très importante de l'incompréhension des autres. Nous nous cachons nos propres défauts et faiblesses, ce qui nous rend impitoyables envers les défauts et faiblesses des autres.

Citations de Sigmund Freud

l'ego n'est pas maître dans sa propre maison.

Si vis vitam, para mortem (si tu veux la vie, prépare la mort).

Le prix du progrès de la civilisation se paie par la réduction du bonheur.

Dès que vous vous interrogez sur le sens et la valeur réelle de la vie, vous êtes malade.

La religion est un narcotique avec lequel l'homme contrôle son angoisse, mais elle abrutit son esprit.

Les métiers les plus difficiles sont, dans l'ordre, celui de parent, d'enseignant et de psychologue.

La religion est une illusion qui tire sa force du fait qu'elle correspond à nos désirs.

Les émotions non exprimées ne meurent jamais. Elles sont enterrées vivantes et ressortiront plus tard de manière plus grave.

Je ne connais pas de besoin d'enfance aussi fort que le besoin de protection d'un père.

La masse est un troupeau docile qui ne peut vivre sans maître. Elle est tellement assoiffée d'obéissance qu'elle se soumet instinctivement à celui qui se proclame son maître.

Tous ceux qui veulent être plus nobles que leur constitution ne le permet succombent à la névrose ; ils auraient été plus sains s'il leur avait été possible d'être pires.

L'homme qui a été le favori incontesté de sa mère conserve tout au long de sa vie l'attitude intérieure d'un conquérant, cette confiance dans le succès qui conduit souvent à la réussite.

L'ego se sent mal à l'aise, il rencontre des limites à son pouvoir dans sa propre maison, dans la psyché. Ces hôtes étrangers semblent encore plus puissants que les pensées soumises à l'ego, et ils résistent aux moyens dont dispose la volonté.

Les sentiments des masses sont toujours très simples et très exagérés. La masse ne connaît ni le doute ni l'incertitude. Elle monte immédiatement aux extrêmes, un soupçon effleuré se transforme immédiatement en preuve irréfutable, une antipathie naissante en haine farouche.

Bien qu'elle soit encline à tous les extrêmes, la masse ne peut être excitée que par des stimuli excessifs. Celui qui veut agir sur elle n'a besoin d'aucune cohérence logique dans ses arguments ; il doit peindre avec les couleurs les plus violentes, exagérer et répéter sans cesse la même chose.

Le rassemblement des masses est déjà utile pour cette raison que l'individu qui, au début, n'étant qu'à la veille de devenir membre du jeune parti, se sent isolé et saisi par la terreur d'être seul, y voit pour la première fois le spectacle d'une grande collectivité et s'en trouve encouragé et fortifié.

Les masses n'ont jamais connu la soif de vérité. Elles ont besoin d'illusions et ne peuvent y renoncer. L'irréel prend constamment le pas chez elles sur le réel, elles sont soumises à l'influence de ce qui n'est pas vrai presque autant qu'à celle de ce qui est vrai. Ils ont une tendance évidente à ne pas faire de distinction entre les deux.

Les masses sont extraordinairement influentes et crédules, elles ne sont pas critiques, pour elles l'improbable n'existe pas. Elles pensent en images, qui se réfèrent les unes aux autres par association comme, chez l'individu, elles s'ajustent les unes aux autres dans des états de libre rêverie : ces images ne sont évaluées par aucune instance raisonnable quant à leur concordance avec la réalité.

Comme la masse ne doute pas du vrai et du faux et qu'elle est consciente de sa grande force, elle est à la fois intolérante et prête à croire en l'autorité. Elle respecte la force et n'est que modérément soumise à l'influence de la bonté, qui ne constitue à ses yeux qu'une sorte de faiblesse. Ce qu'elle exige de ses héros, c'est la force, voire la brutalité. Elle veut être dominée, opprimée et craindre son maître.

Les travaux psychanalytiques nous ont fourni la thèse selon laquelle les névroses sont la conséquence de la frustration, c'est-à-dire de la frustration de l'accomplissement de leurs désirs libidinaux. [Pour qu'une névrose apparaisse, il faut qu'il y ait un conflit entre les désirs libidinaux d'une personne et la partie de sa personnalité que nous appelons son ego,

qui est l'expression de son instinct de conservation et qui comprend également les idéaux de sa personnalité.

Pour juger correctement de la moralité des masses, il faut tenir compte du fait que, dans l'union des individus réunis en une masse, toutes les inhibitions individuelles disparaissent et tous les instincts cruels, brutaux, destructeurs qui sommeillent dans l'individu comme des reliques des temps primordiaux, se réveillent et aspirent à la libre satisfaction des pulsions. Cependant, sous l'influence de la suggestion, les masses sont également capables de réalisations plus élevées, telles que l'abnégation, le désintéressement, le dévouement à un idéal.

La religion [...] impose uniformément à tous son mode de bonheur et de protection contre la souffrance. Sa technique consiste à rabaisser la valeur de la vie et à déformer de façon délirante l'image du monde réel, ce qui suppose l'abaissement de l'intelligence. À ce prix, par la fixation violente sur un infantilisme psychique et la participation à un délire collectif, la religion parvient à épargner à beaucoup de gens des névroses individuelles. Mais rien de plus.

La masse est impulsive, changeante et irritable. Elle est presque entièrement gouvernée par l'inconscient. Selon les circonstances, les impulsions auxquelles la masse obéit peuvent être généreuses ou cruelles, héroïques ou pusillanimes ; elles sont cependant impérieuses au point que l'intérêt personnel, pas même l'autoconservation, n'existe pas. Rien n'est prémédité. S'il peut désirer passionnément les choses, il ne les désire jamais longtemps ; il est incapable d'une volonté durable. Il ne tolère aucun délai entre son désir et la réalisation de ce qu'il désire. Il se sent tout-puissant, car pour l'individu de masse, la notion d'impossible disparaît.

Citations de Bertrand Russell

L'envie est une terrible source de malheur pour de nombreuses personnes.

Ce que les hommes veulent vraiment, ce n'est pas la connaissance, mais la certitude.

L'absence d'une chose désirée est un élément indispensable du bonheur.

Craindre l'amour, c'est craindre la vie, et celui qui craint la vie est déjà aux trois quarts mort.

Peu de gens parviennent à être heureux sans haïr une autre personne, une autre nation ou une autre croyance.

Le pouvoir est doux, c'est une drogue. Comme pour cette dernière, le désir grandit avec l'habitude.

Ceux qui ont un emploi travaillent trop, tandis que d'autres meurent de faim sans salaire.

L'éthique est l'art de recommander aux autres les sacrifices nécessaires pour coopérer avec nous-mêmes.

Le problème de l'humanité est que les stupides sont trop sûrs d'eux, tandis que les intelligents sont pleins de doutes.

Les opinions de l'homme moyen sont beaucoup moins stupides qu'elles ne le seraient s'il pensait par lui-même.

Un mariage a quelques chances de réussir si aucun des conjoints n'en attend beaucoup de bonheur.

Les moralistes sont des personnes qui renoncent à tout plaisir, sauf celui de se mêler des plaisirs des autres.

Il y a deux raisons de lire un livre : l'une, parce qu'on l'aime, et l'autre, pour pouvoir se vanter de l'avoir lu.

En toute chose, il est sain, de temps en temps, de mettre un point d'interrogation sur ce qui a longtemps été considéré comme acquis.

C'est la préoccupation de ce que l'on possède, plus que toute autre chose, qui empêche les hommes de vivre librement et noblement.

L'homme est un animal crédule et doit croire en quelque chose. En l'absence d'une bonne base pour ses croyances, il se contentera d'une mauvaise base.

L'un des symptômes de la dépression nerveuse est la conviction que son travail est extrêmement important. Si j'étais médecin, je prescrirais des vacances à tous les patients qui considèrent leur travail comme important.

Le fait qu'une opinion soit largement répandue ne prouve nullement qu'elle n'est pas complètement absurde. Au contraire, compte tenu de la stupidité de la majorité des hommes, une opinion largement répandue a plus de chances d'être idiote que sensée.

Ne jamais cesser de protester ; ne jamais cesser d'être en désaccord, de questionner, de remettre en cause l'autorité, les clichés, les dogmes. La vérité absolue n'existe pas. Ne cessez pas de penser. Soyez des voix en dehors du chœur. Soyez le poids qui fait pencher l'avion. Soyez toujours en désaccord car le désaccord est une arme. Soyez toujours informés et ne vous fermez pas au savoir, car le savoir est aussi une arme. Vous ne changerez peut-être pas le monde, mais vous aurez contribué à faire pencher l'avion dans votre direction et vous aurez fait en sorte que votre vie vaille la peine d'être racontée. Un homme qui n'est pas en désaccord est une graine qui ne poussera jamais.

Citations de Bruno Cancellieri

Tout le monde a besoin de quelqu'un.

Nos esprits jouent les uns avec les autres à notre insu.

Les réactions (ou réponses) émotionnelles précèdent et influencent les réactions sémantiques et cognitives.

Pour faire partie de la société, nous assumons des identités adaptées à cette fin.

Tout ce que nous faisons, nous le faisons pour satisfaire des besoins. Cela s'applique à tous les êtres vivants et à leurs organes, à commencer par les cellules.

Chaque personne, pour chaque autre personne, est un collaborateur et un concurrent potentiel.

Notre bien-être dépend de la qualité de nos interactions avec les personnes et les choses avec lesquelles nous sommes en contact.

La société est un écosystème où chaque être humain aimerait avoir une place qui corresponde à son tempérament, à son caractère, à ses limites et à ses capacités, afin de pouvoir satisfaire ses besoins sans trop de difficultés. Ce désir ne peut être satisfait que si les autres nous le permettent et si nous permettons aux autres de le faire, car la société n'est pas une entité extérieure, mais est constituée de chacun d'entre nous. En effet, être accepté par les autres est un besoin primaire qui conditionne tous les autres.

Tout être vivant est esclave de ses propres besoins.

La liberté de l'homme est très limitée et la sagesse consiste avant tout à connaître ses limites, ses obligations et ses interdictions.

L'homme a besoin de partager ses visions avec les autres.

Tout être humain, pour survivre et satisfaire ses besoins, a besoin de la coopération (volontaire ou involontaire) d'un certain nombre d'autres êtres humains, et de tout ce qui peut être utile pour l'obtenir et la maintenir.

La vie est un drame dont nous sommes à la fois les protagonistes et les spectateurs.

Il est normal de se tromper soi-même. Nous nous trompons tous parce que c'est l'inconscient qui décide de ce dont nous devons être conscients et de ce dont nous ne devons pas être conscients.

La vie est une interaction, et la qualité de la vie dépend de la qualité des interactions. Il est donc important de les examiner et de les étudier. Tel est l'objectif de la philosophie systématique.

On aime ou on n'aime pas les choses, non pas pour ce qu'elles sont intrinsèquement, mais en raison de leurs liens et de leurs relations avec d'autres choses que l'on aime ou que l'on n'aime pas. En d'autres termes, ce que l'on aime ou n'aime pas dans une chose n'est pas la chose elle-même, mais ce qu'elle évoque.

La vie est intégration, la mort désintégration ; la vie est interconnexion, la mort déconnexion ; la vie est interaction, la mort isolement.

Tout le monde aimerait dominer les autres, mais la plupart des gens n'ont pas conscience de ce désir.

Chaque action élémentaire fait partie d'un jeu plus vaste. Ainsi, avant de se demander ce qu'il faut faire ou ne pas faire, il faut se demander à quels jeux participer ou ne pas participer.

Le côté tragique de la vie humaine est que tout le monde a besoin de quelqu'un, mais personne n'a nécessairement besoin d'une personne en particulier, car nous sommes tous remplaçables. Par conséquent, chacun vit avec la peur (consciente ou inconsciente) d'être remplacé. Cette peur peut être atténuée par la possibilité de remplacer la personne avec laquelle vous êtes en relation, au cas où vous seriez désiré par plus d'une personne.

Le monde est une écologie des besoins.

L'amour (quel qu'il soit) peut être plus ou moins exclusif ou inclusif. Celui qui est exclusif limite la liberté d'aimer d'autres personnes ou choses, celui qui est inclusif la protège ; celui qui est exclusif entrave le développement mental, celui qui est inclusif le favorise.

Lorsque nous ne pouvons pas expliquer un phénomène par la science, nous l'expliquons par la magie, la religion ou le spiritisme.

Dans les dialogues et les conversations, la société, avec ses formes, ses langues et ses règles, est toujours présente en tant que référence et contexte qui donne un sens et une valeur à tout ce qui est dit. D'autre part, ce qui est dit sert également à démontrer et à confirmer l'appartenance et la conformité des locuteurs à la société dans certains rangs et rôles. En d'autres termes, nous parlons non seulement pour relater des faits réels ou supposés qui nous affectent en tant que membres d'une société, mais aussi pour confirmer notre identité et notre dignité sociale.

La misère de l'humanité est due à des conflits non résolus, mystifiés, cachés.

Le libre arbitre (à supposer qu'il existe) consiste à choisir l'environnement dans lequel on se trouve, ainsi que les personnes avec lesquelles on interagit et la manière dont on le fait. Pendant l'interaction, les automatismes de notre esprit prévalent et le libre arbitre ne peut être exercé.

On obéit pour commander et on commande pour obéir.

Dire ce que l'on pense est dangereux car cela peut ne pas plaire à quelqu'un. Pour réduire le risque de se faire des ennemis, puisqu'il est presque impossible de ne pas communiquer sa pensée, il vaut mieux adapter ses idées aux souhaits et aux attentes de la majorité des membres de la communauté à laquelle on appartient. Si, en revanche, nous voulons être libres de penser de manière indépendante, nous devons nous défendre contre toutes sortes d'aversion, de calomnies et de représailles de la part de ceux qui se sentent offensés ou menacés par l'irrévérence de nos idées, en particulier lorsque celles-ci remettent directement ou indirectement en question leur vision du monde et les motifs et intentions qu'ils s'attribuent.

C'est ainsi que l'inconscient raisonne :

si ton bien entraîne mon mal, ou si ton mal entraîne mon bien, alors je veux ton mal ; si ton mal entraîne mon mal, ou si ton bien entraîne mon bien, alors je veux ton bien.

Il est pratiquement impossible de savoir pourquoi nous aimons ou n'aimons pas telle ou telle chose. Nous pouvons seulement percevoir un lien entre certaines formes, symboles, mots, concepts, idées, objets, etc. et certains de nos sentiments. Toutefois, ce lien n'indique pas une relation de cause à effet, mais seulement une coprésence. D'autre part, nous pouvons supposer que nous aimons une chose lorsqu'elle satisfait certains de nos besoins et que nous ne l'aimons pas lorsqu'elle les contrarie. Il n'en reste pas moins que la logique des besoins et leur satisfaction sont inconscientes et involontaires.

Nous sommes tous différemment intelligents et chacun évalue l'intelligence des autres en fonction de la sienne.

Pour moi, méditer consiste à écouter les volontés de mes démons, en tant que maîtres et administrateurs de mes sentiments, c'est-à-dire de mes plaisirs et de mes souffrances.

Ce n'est que lorsque le degré d'un trouble dépasse un certain seuil que la motivation d'en éliminer les causes se déclenche.

L'ego conscient doit continuellement choisir si (et dans quelle mesure) il doit commander ou obéir à son inconscient, et si (et dans quelle mesure) il doit le maintenir ou le changer, dans la mesure du possible.

La conscience est la perception et la connaissance du temps de son corps, pris entre son passé et son futur.

L'esprit humain, comme tout autre esprit, possède toutes les caractéristiques d'un système cybernétique, bien qu'il ne soit pas exclu qu'il possède également d'autres caractéristiques qui ne figurent pas dans la définition de "système cybernétique".

Tout être humain est à la fois innocent et coupable. Le degré de culpabilité dépend du type de morale que l'on veut appliquer.

À tout moment, notre inconscient décide de ce dont nous devons (ou ne devons pas) être conscients.

Faire passer pour objectif ce qui est subjectif est une fraude.

Un être humain, pour accorder ses faveurs à un autre, obtient toujours quelque chose en retour, quelque chose qui satisfait certains de ses besoins ou désirs, y compris les besoins de donner, d'aider, de soigner, de servir, de participer, d'appartenir, etc.

Un contexte social est comme une gamme musicale. Toute transaction hors contexte est désaccordée comme une note hors gamme.

L'approbation ou la désapprobation de quelque chose ou de quelqu'un peut également faire l'objet d'une approbation ou d'une désapprobation de la part d'autres personnes. C'est pourquoi il nous arrive d'approuver ou de désapprouver quelque chose ou quelqu'un afin d'être approuvé. L'approbation ou la désapprobation de certaines choses ou de certaines personnes sont des aspects importants de toute conformité.

Une chose (n'importe quoi, un objet, une machine, une information, une idée, une personne, un même, etc.) est d'autant plus importante et précieuse qu'elle est efficace pour faciliter et rendre productives les interactions entre les personnes qui l'utilisent ou la partagent, en termes de satisfaction de leurs besoins et de leurs désirs.

À chaque instant, l'inconscient influence le moi conscient. À chaque instant, le moi conscient doit décider dans quelle mesure et de quelle manière il doit obéir ou résister à son inconscient.

Les sentiments sont provoqués par des hormones (par exemple les endorphines), et les hormones peuvent être stimulées par des perceptions ou des pensées. En ce sens, les pensées dites positives peuvent contribuer au bonheur, bien qu'elles ne soient pas suffisantes.

Faire quelque chose (n'importe quoi), c'est interagir avec quelque chose et/ou quelqu'un.

L'esprit sert essentiellement à traiter l'information, c'est-à-dire à distinguer, reconnaître et associer des sensations, des formes, des idées (c'est-à-dire des perceptions) et des actions. Ces dernières sont toujours des réactions (physiques ou sémantiques) à une perception.

Ce qui précède s'applique aussi bien à l'esprit d'un système vivant (c'est-à-dire un organisme) qu'à celui d'un système non vivant (c'est-à-dire inorganique, tel qu'un ordinateur), avec des degrés variables de complexité, de sensibilité et de conscience.

Les goûts partagés sont joyeux, les goûts non partagés sont tristes.

En ce qui concerne la manière de penser et de connaître, deux tendances s'opposent : séparer vs unir, différencier vs unir, distinguer vs confondre, analyser vs synthétiser, etc. Pour moi, la connaissance consiste à pratiquer et à concilier ces extrêmes. En d'autres termes, pour moi, il est impossible de connaître quelque chose sans d'abord le décomposer, puis le réassembler après avoir observé les relations et les interactions entre ses parties.

Moins une personne est rationnelle, moins elle apprécie la rationalité des autres.

Ce serait bien si ce qui est beau était aussi bon et vrai, et si ce qui est laid était aussi mauvais et faux. Nous pourrions alors reconnaître facilement le bien et la vérité.

.

Tant de choses n'existent que dans l'esprit des humains.

Les connexions logiques entre les entités mentales se produisent continuellement dans l'esprit, lorsqu'elles ne sont pas empêchées par l'autocensure ou les préjugés. Pour devenir plus intelligent, créatif et ouvert, il est nécessaire de rompre le plus grand nombre possible d'isolations injustifiées entre les entités mentales.

À tout moment, nous devons choisir de commander ou d'obéir à certaines entités (personnes, choses, idées, sentiments, pulsions, etc.) externes et internes à notre corps.

L'homme étant un animal imitant fondamentalement ses semblables, il imite à la fois le bien et le mal.

En ce qui concerne l'être et le devenir, je pars du principe qu'il n'y a que du devenir et que l'être n'est qu'une construction mentale "en devenir".

Croire est aussi un moyen d'appartenir à une communauté, répondant ainsi à l'un des besoins humains les plus importants. En effet, en croyant à certaines vérités autoproclamées, on appartient automatiquement à la communauté de ceux qui croient à ces mêmes vérités. Mais il ne s'agit pas forcément de vérités évidentes, sinon cela reviendrait à appartenir à l'humanité en général, ce qui n'est pas très utile pour la solidarité.

Plus nous sommes certains de ne pas nous tromper, plus nous nous trompons. Et inversement, plus nous sommes certains de nous tromper, moins nous nous trompons.

Tout être vivant (y compris l'homme) est le résultat de l'interaction des éléments qui le composent.

Il n'existe pas de positions absolues (ni dans l'espace ni dans le temps), mais seulement des positions relatives à d'autres positions.

Il est impossible de ne pas dépendre d'une personne ou d'un groupe. En revanche, nous pouvons choisir de qui nous dépendons.

Nous ne pouvons pas ne pas imiter. En revanche, nous pouvons choisir qui imiter.

Au cours d'une journée, un être humain a besoin de plusieurs choses, et la frustration d'un besoin ne peut être compensée par la sursatisfaction d'un autre.

Nous sommes tellement dépendants des autres que nous sommes prêts à croire en des choses absurdes et à avoir des sentiments et des désirs absurdes si cela est indispensable pour être accepté par au moins une communauté.

Tout homme est soumis à une "double contrainte" : d'une part le devoir de vérité, d'autre part le devoir de ne pas dénoncer les mensonges collectifs de la communauté à laquelle il appartient. En effet, s'il le faisait, les autres le puniraient au point de l'exclure de la communauté elle-même. La solution à cette double contrainte (pour éviter la détresse émotionnelle et la schizophrénie) est de ne pas voir les mensonges des autres ou les siens, c'est-à-dire de ne pas les considérer comme des mensonges.

Le microcosme (c'est-à-dire l'esprit) et le macrocosme (c'est-à-dire le monde extérieur) sont des écologies de besoins et de volontés conséquentes. Par conséquent, la question fondamentale qui se pose en tout temps et en tout lieu est la suivante : qui est responsable ?

L'homme a tendance à considérer comme vrai ce qu'il aime et comme faux ce qu'il n'aime pas.

Une réaction émotionnelle négative (c'est-à-dire un rejet) face à un certain phénomène (chose, personne, événement, situation, etc.) empêche de le comprendre et d'y trouver des aspects utiles, voire agréables.

Nous sommes plus libres et moins libres que nous ne le pensons. En d'autres termes, notre liberté réelle est différente de celle que nous pensons avoir. En effet, nous ne sommes pas libres d'avoir besoin de ce dont nous avons besoin, de vouloir ce que nous voulons, de désirer ce que nous désirons, d'aimer ce que nous aimons, de haïr ce que nous haïssons, mais nous sommes libres d'atteindre nos objectifs de différentes manières, plus ou moins efficaces, utiles ou nuisibles.

Puisque nous sommes génétiquement les mêmes que nos ancêtres il y a 20000 ans, on peut affirmer que nos besoins innés sont les mêmes que ceux de l'homme d'alors, et que tous les autres besoins de l'homme d'aujourd'hui sont induits par la culture dans laquelle il vit.

Les religions sont les formes les plus répandues de manipulation mentale.

La principale différence entre nous, les humains, et les autres animaux est peut-être notre capacité à vivre des vies imaginaires grâce à l'utilisation de symboles capables d'évoquer des émotions similaires à celles provoquées par des situations réelles.

La tromperie est une déclaration totalement ou partiellement fausse, l'illusion une attente improbable ou impossible, c'est-à-dire irréaliste. Les êtres humains se trompent et s'illusionnent mutuellement par ignorance, pour s'exploiter, pour se conformer ou pour sauver la face ; ils se trompent et s'illusionnent eux-mêmes par ignorance et pour moins souffrir. Car la vérité peut être désarmante, ridicule, douloureuse, atroce, choquante, insupportable.

La négation du biais cognitif est un produit et une confirmation du biais lui-même.

Se connaître soi-même ? Impossible si l'on ne connaît pas aussi les autres, si l'on ne connaît pas l'humanité en général.

L'erreur la plus commune que nous commettons souvent est de supposer que les autres raisonnent comme nous, qu'ils réagissent émotionnellement comme nous, qu'ils ont la même morale, les mêmes intérêts, les mêmes motivations et les mêmes peurs, qu'ils savent ce que nous savons, que nous souffrons et que nous nous réjouissons pour des raisons similaires, que nos esprits sont semblables. C'est comme croire que tous les ordinateurs sont semblables. En fait, tous les ordinateurs sont semblables dans leurs principes généraux de fonctionnement, mais très différents dans leurs matériaux (hardware) et leurs programmes (software), c'est-à-dire leurs "applications".

Les pressions sociales auxquelles nous sommes soumis peuvent nous amener à simuler (y compris pour nous-mêmes) des besoins qui ne sont pas les nôtres, mais qui sont observés

chez d'autres et jugés justes ou nécessaires par la communauté à laquelle nous appartenons. C'est ce que nous appelons les "besoins induits". Qui peut dire qu'il n'a pas de besoins induits ?

La sagesse consiste à connaître les vraies causes, directes et indirectes, de ses plaisirs et de ses peines et de ceux des autres.

La conscience s'étend entre le passé, le présent et le futur. Ces trois dimensions ne sont pas séparables. En effet, ce qui s'est passé influe sur ce qui se passe, et ce qui se passe influe sur ce qui se passera. Ce qui se passe n'aurait pas de sens sans une perspective future, ne serait-ce que de quelques secondes. En fait, ce que nous faisons, nous le faisons pour que quelque chose se produise (ou ne se produise pas) dans le futur, c'est-à-dire pour provoquer (ou empêcher) un certain changement potentiel, c'est-à-dire une certaine transformation interne et/ou externe.

Chaque culture est un mélange de vérité et de mensonge. Notre tâche consiste à distinguer la première de la seconde.

Le plaisir conféré par un objet peut être dû non pas tant à ses caractéristiques particulières qu'à sa valeur sociale, c'est-à-dire au fait que le sujet se sent membre d'une communauté qui apprécie ce type d'objet. Il est en effet difficile de distinguer le plaisir émanant d'un objet du plaisir de partager l'appréciation de cet objet avec d'autres personnes.

Chaque être humain possède intérieurement une carte du monde, un vocabulaire, une encyclopédie, une épistémologie, des attirances, des répulsions et des motivations plus ou moins originales ou copiées sur d'autres.

La liberté de pensée est une illusion, car les pensées sont limitées par des schémas mentaux préétablis, qui définissent les contextes possibles, les significations des éléments constitutifs et leurs valeurs sociales respectives. Sortir des schémas connus est difficile et dangereux car on ne sait pas où cette liberté peut mener, ni comment elle peut être interprétée et jugée par les autres. La créativité exige du courage et/ou de la témérité.

L'esprit sert à résoudre des problèmes. S'il n'a pas de problèmes à résoudre, il s'atrophie. Plus les problèmes auxquels il est confronté sont importants et complexes, plus l'esprit se développe et plus l'intelligence augmente.

La science, la philosophie et la psychologie ne doivent pas être séparées, mais procéder ensemble, en se nourrissant l'une de l'autre. Sinon, ce qu'elles produisent est dangereusement insuffisant.

L'homme est un animal conteur, le seul capable d'inventer et de raconter des histoires, et de croire qu'elles sont vraies.

Ma conception de l'inconscient est beaucoup plus large que la conception freudienne en ce sens qu'elle englobe tout mécanisme involontaire et inconscient, y compris les mécanismes biochimiques, régis par des logiques algorithmiques définies dans l'ADN et d'autres logiques apprises. En pratique, pour moi, l'inconscient comprend le corps entier et ses activités internes (à l'exception du moi conscient), à commencer par les cellules et les organes, qui ont un *esprit dans* le sens où ils se comportent selon certaines *logiques*.

Pourquoi aimons-nous ce que nous aimons et n'aimons-nous pas ce que nous n'aimons pas ? Cette question pourrait être le fondement d'une nouvelle psychologie pragmatique.

Nous, les humains, sommes tellement interdépendants que nous devons constamment compter sur la coopération des autres en notre nom. C'est pourquoi tout signe dans ce sens nous rassure et nous réjouit, et tout signe contraire nous afflige et nous attriste.

L'homme fait ce qu'il fait parce qu'il a besoin de le faire. Il ne faut donc pas se demander pourquoi l'homme fait certaines choses, mais pourquoi il a besoin de les faire.

L'être humain a tendance à imiter tout ce qu'il voit faire par les autres, et plus ils font la même chose, plus il est motivé à les imiter. C'est pourquoi la télévision est très dangereuse.

Faire quelque chose avec quelqu'un est plus prudent que de le faire seul. En effet, dans le premier cas, vous avez déjà l'approbation implicite de quelqu'un.

La peur rend obéissant.

Toute cause est également une conséquence.

Le patrimoine littéraire philosophique et religieux est plein d'explications qui n'expliquent rien et de réponses qui répondent à d'autres questions que celles auxquelles elles prétendent répondre. Nous devons nous méfier des non-explications et des non-réponses.

L'intensité du besoin d'imiter un certain modèle de comportement est proportionnelle à la quantité d'imitateurs du modèle perçus par le sujet.

De toutes les idées que nous avons apprises, nous ne pouvons à tout moment penser qu'à une ou quelques autres, notamment parce que toutes ces idées ne sont pas organisées dans une structure claire et connue, mais sont dispersées dans notre mémoire sans ordre particulier.

Nous pouvons penser de manière sérielle (c'est-à-dire par le biais d'histoires) et de manière parallèle (c'est-à-dire par le biais de cartes).

L'inconscient a une logique, mais elle est différente de celle du moi conscient. Connaître son inconscient, c'est connaître sa logique, c'est-à-dire les programmes selon lesquels il prend ses décisions.

Notre inconscient n'a pas de sens de la mesure. En effet, pour lui, une personne est soit complètement bonne, soit complètement mauvaise, soit complètement sincère, soit complètement fausse, soit complètement stupide, soit complètement intelligente. Seule la rationalité consciente a le sens de la mesure et est capable de comprendre que chacun est en partie bon et en partie mauvais, en partie sincère et en partie faux, en partie stupide et en partie intelligent. Cependant, les sentiments sont déterminés par l'inconscient, et non par le moi conscient.

Les sciences peuvent être corrigées, les religions ne le peuvent pas.

L'erreur la plus insidieuse et la plus courante n'est pas de tenir une chose fausse pour vraie, ou une chose fausse pour vraie, mais de tenir une chose incomplète pour complète, ou une chose insuffisante pour suffisante. Et aussi de considérer une chose certaine comme une chose incertaine. Notamment en ce qui concerne les motifs et les causes des comportements.

Les malheurs de notre société ne sont pas le résultat de la lutte entre le bien et le mal (gagnée par le mal), mais de luttes entre différentes bêtises et intelligences, entre différentes intelligences et entre différents égoïsmes. Dans ce cadre, les alliances et les coopérations se forment à des fins concurrentielles. La coopération sans finalité compétitive est rare et donc noble.

Seul ce qui est aléatoire est libre. Tout le reste est soumis à des lois ou à une logique non aléatoires, c'est-à-dire prédéfinies. En ce sens, le libre arbitre n'est libre que dans la mesure où il est aléatoire, c'est-à-dire dans ses composantes aléatoires.

Ce qui rend l'existence d'un être humain difficile et douloureuse, c'est la nature conflictuelle de ses sentiments : L'amour et la haine, l'attraction et la répulsion, le désir et la peur à l'égard d'un même objet, même simultanément.

En matière de motivation, je ne crois personne, pas même moi-même.

Toute cause est un effet d'autres causes, et tout effet est une cause d'autres effets.

Nos choix sont soit le résultat d'algorithmes, c'est-à-dire de la logique, soit aléatoires. La liberté entendue comme le fait de ne pas être soumis à des contraintes est donc une illusion.

Les besoins donnent lieu à des pulsions, qui nous "poussent" à faire certains choix. Nous ne nous opposons à une pulsion que si une pulsion contraire plus forte intervient, par exemple une inhibition morale, c'est-à-dire le refus de faire quelque chose pour lequel nous serions punis.

Le libre arbitre n'existe pas, car nous choisissons nécessairement ce qui, selon nous, satisfait le plus et le mieux nos besoins, c'est-à-dire ce qui diminue le plus et le mieux nos douleurs et augmente nos plaisirs.

Le sage sait quand diriger et quand être dirigé, quand dominer et quand servir, quand travailler et quand se reposer, quand rechercher la compagnie et quand la solitude.

L'ego est responsable de son inconscient car il peut le soigner par l'étude des psychologies et la pratique de la psychothérapie.

Ce n'est pas la punition divine que nous devons craindre (car Dieu ne punit pas) mais celle de notre surmoi. En effet, le bien-être de notre communauté lui importe plus que le nôtre.

Les autres veulent ou attendent quelque chose de nous, et nous décidons à qui plaire (ou déplaire) et dans quelle mesure. D'un autre côté, les autres décident de nous plaire ou non et dans quelle mesure.

Celui qui défie son surmoi doit s'attendre à des réactions sournoises, hostiles et morbides, mises en œuvre "pour le bien", c'est-à-dire pour protéger le sujet du risque d'être expulsé de la communauté. Le contestataire doit donc être vigilant pour reconnaître et rejeter toute tentative du surmoi de boycotter sa liberté.

Pour l'inconscient, être différent des autres est une faute qui, tôt ou tard, est découverte et punie.

Pour l'inconscient, il vaut mieux partager des faussetés que de ne rien partager.

Ceux qui ne remettent pas en question leur libre arbitre ne l'exercent pas.

Nous avons un tel besoin d'interagir avec d'autres êtres humains que si nous ne pouvons pas le faire dans la réalité, nous le faisons avec notre imagination.

.

Tout être humain a, d'une part, besoin de l'aide des autres et, d'autre part, la capacité d'aider les autres.

Le plaisir est dans l'action, pas dans l'acte.

.

Il est difficile de mentir aux autres sans se mentir à soi-même. Pour être convaincant, nous devons croire en ce que nous disons aux autres, même si c'est faux. En effet, si nous cultivons dans notre esprit deux versions différentes des faits, l'une vraie pour nous et l'autre fausse pour les autres, nous finirons par les confondre et par révéler aux autres, par inadvertance, ce que nous voulons leur cacher, ou par croire à certaines des faussetés que nous disons.

.

Croire que sa famille, sa communauté, sa nation est meilleure que les autres est l'une des erreurs les plus courantes et les plus stupides que commettent les êtres humains.

.

Le mal est doublement mauvais lorsqu'il est caché, et encore plus lorsqu'il se fait passer pour un bien.

.

En raison de la liberté croissante de pensée et de comportement, et de la diversification sociale qui en résulte, deux personnes sont de moins en moins susceptibles d'être compatibles l'une avec l'autre. Par conséquent, la solitude devient de plus en plus fréquente.

.

Tout ce que nous faisons et ne faisons pas, disons et ne disons pas, pensons et ne pensons pas, savons et ne savons pas, ressentons et ne ressentons pas, désirons et ne désirons pas, nous qualifie socialement.

.

Nos pensées sont influencées par ce que nous sommes, et ce que nous sommes est influencé par nos pensées.

.

L'homme est toujours occupé à imiter quelqu'un d'autre, mais ne l'admet guère.

.

Il existe deux types de folie : celle qui tend à inhiber et celle qui tend à libérer. Pour le fou "inhibé", la société est pleine de gens sans frein moral ; pour le fou "libéré", elle est pleine de gens réprimés.

.

La psychothérapie demande beaucoup de temps et de pratique, comme l'apprentissage d'un instrument de musique ou d'une langue étrangère. Plus on est long, plus c'est difficile.

.

Un couple est d'autant plus stable qu'il existe une dépendance mutuelle telle que chacun appartient à l'autre.

La créativité exige une certaine liberté de pensée, c'est-à-dire la capacité et le courage de relier n'importe quelle idée à n'importe quelle autre, de n'importe quelle manière.

Moi conscient = sentiment + conscience + volonté. Aucune de ces trois entités n'aurait d'utilité, ni donc de raison d'être, sans les deux autres. En fait, chacune d'entre elles coopère avec les autres pour remplir sa fonction. Le moi conscient n'est pas quelque chose de différent ou de séparé des trois autres entités, mais la somme de celles-ci.

La connaissance d'une chose est possible sous deux formes : externe et interne. Dans le premier cas, il s'agit de savoir de quels systèmes la chose fait partie et comment elle interagit avec les autres parties de chacun de ces systèmes. Dans le second cas, il s'agit de considérer la chose comme un système en soi, c'est-à-dire comme un ensemble de parties en interaction, et d'identifier ces parties et leurs interactions.

Rien ni personne ne peut être maître de ce dont il fait partie.

Les êtres humains sont génétiquement presque identiques dans leurs structures physiologiques et mentales. Ce qui change, c'est surtout le contenu des structures elles-mêmes, c'est-à-dire ce qu'elles ont "appris" par l'expérience.

Il est parfois plus utile de désapprendre que d'apprendre.

Il est plus facile d'apprendre que de désapprendre.

Le libre arbitre (s'il existe) est fatigant, il ne peut donc pas être exercé longtemps.

Interagir avec les autres, c'est comme un jeu d'enfants. On choisit un jeu que tous les joueurs connaissent et veulent jouer, et on en respecte les règles, sous peine de "disqualification".

La cohérence est une limitation de la liberté. La liberté d'être incohérent.

Celui qui gagne a toujours raison, celui qui a raison ne gagne pas toujours.

La religion s'est presque toujours arrogée le droit exclusif d'administrer la violence et la sexualité.

L'homme désire une appartenance commune par rapport aux autres et tend donc à les imiter.

La culpabilité est la peur inconsciente d'être exclu de sa communauté, intériorisée en raison d'une violation de ses règles.

Les crises d'identité sont en fait des crises d'appartenance.

Être, c'est appartenir.

L'appartenance sociale est basée sur l'imitation et la reproduction de formes communautaires caractéristiques.

Rien n'est irrationnel, car tout, tout comportement a ses raisons. Si quelque chose nous semble irrationnel, c'est parce que nous n'en comprenons pas les raisons en raison de notre ignorance ou de notre manque d'intelligence.

Non seulement la plupart des gens ne remettent pas en question leur comportement ou ne s'interrogent pas sur leur nature, mais ils considèrent ceux qui font de telles choses avec suspicion ou hostilité.

Nous sommes des systèmes qui interagissent selon des programmes que nous pouvons partiellement modifier.

Le bonheur n'est pas l'absence de besoins, mais le fait d'avoir des besoins et la possibilité de les satisfaire.

Il est difficile d'aborder utilement (et encore plus de résoudre) les problèmes sociaux s'il n'existe pas un accord minimum entre les personnes concernées sur la nature humaine, c'est-à-dire sur la structure et le fonctionnement de l'être humain en général.

Pour améliorer le monde, il faut améliorer la psychologie.

On peut être esclave du besoin de liberté.

L'important est de comprendre ce qui est important.

Tout comme l'organisme détruit les neurones inutilisés, le psychisme élimine les besoins dont la frustration continue est excessivement douloureuse.

L'homme a une telle peur du non-sens qu'il a tendance à donner un sens même à ce qui n'en a pas et, devant inventer un sens qui n'existe pas, il invente celui qui est le plus confortable pour lui. C'est la forme la plus répandue de tromperie et d'auto-illusion.

Une mère ne nourrit pas ses petits parce qu'elle les aime, mais parce qu'elle a besoin de les nourrir et que, comme pour tous les besoins, elle éprouve du plaisir lorsqu'elle peut le satisfaire et de la douleur lorsqu'elle ne le peut pas. Ce que l'on appelle souvent l'amour n'est qu'un besoin, inné ou acquis.

Le patient impatient est un mauvais patient.

L'empathie est inversement proportionnelle à la distance.

Le moi conscient est progressiste, mais l'inconscient est conservateur.

Il n'y a pas le vrai et le faux, le bon et le mauvais, mais le satisfaisant et l'insatisfaisant.

Nous ne sommes jamais mentalement seuls car, même dans la solitude, notre esprit se prépare aux prochaines rencontres ou confrontations avec les autres. Tout est fait pour les autres, avec eux, pour nous servir ou nous défendre contre eux.

Toute forme de vie est une stratégie de reproduction.

Chacun adopte les principes moraux qui l'absolvent.

Divers articles de Bruno Cancellieri

Sur la nécessité d'une reconnaissance positive

L'esprit humain en tant que système coopératif - pourquoi nous faisons ce que nous faisons

Modèles de comportement, besoins et homéostasie sentimentale

Méta-comportement

La vie, les besoins, les sentiments, les fins et les moyens

Comment résoudre les problèmes

Nécessité et difficulté de faire les choses ensemble

Agir ensemble

Coopération, concurrence et sélection

Tromperie et auto-tromperie

Les deux âmes de l'homme

Sur les groupes humains

Le plaisir de la soumission

Accord et désaccord

Esprit critique et non critique

Sentiment d'insécurité sociale

L'économie du bien et du mal

Quand la raison s'occupe des sentiments

L'amour conditionnel

La logique de l'inconscient

Partagez, partagez, partagez !

Connaître plus longtemps

Les béatitudes selon moi

Gouverneurs gouvernés

Le choix des mêmes

Réorganisation de la mémoire

Dictionnaires mentaux, psychothérapies et pratiques philosophiques

Moteur moral et moteur de l'ego

Le plaisir et le cercle vertueux de la perception

Erreur par rapport à l'écart

L'homme est-il un ordinateur ?

Rationalité et sentimentalité

L'erreur la plus courante

Cartes et modèles de la réalité

Qu'est-ce que l'introversion ?

Sur la nécessité d'une reconnaissance positive

Chaque être humain a besoin d'être reconnu positivement par d'autres êtres humains, c'est-à-dire de recevoir des manifestations de respect, d'attention, d'estime, de valeur, de capacité, d'affection, d'amour, d'intérêt pour la coopération, etc.

En d'autres termes, chaque être humain a besoin qu'un certain nombre d'autres personnes lui disent : tu es bien, je t'aime bien, je t'estime, et je souhaite coopérer avec toi, c'est-à-dire établir une relation avec toi pour satisfaire mutuellement des besoins et/ou des désirs, pour faire des choses utiles et/ou agréables que nous ne pourrions pas faire seuls, pour nous compléter et nous aider mutuellement.

Il s'agit d'un besoin génétiquement déterminé et inéluctable dû à l'interdépendance des êtres humains.

L'insatisfaction prolongée de ce besoin peut être à l'origine de souffrances et de troubles mentaux, en ce sens qu'elle peut conduire l'individu à établir des relations douloureuses, improductives et/ou violentes avec autrui, ou l'amener à s'isoler, rendant de plus en plus difficile, voire impossible, la satisfaction de ses autres besoins.

Un problème majeur lié au besoin de reconnaissance positive est le fait qu'il ne s'agit ni d'un droit ni d'un devoir, mais qu'il est conditionné par le fait que la personne reconnue soit agréable aux yeux de la personne qui la reconnaît. En d'autres termes, pour être reconnu positivement, un individu doit "être" ou se comporter comme le souhaite et l'attend celui qui le reconnaît.

La reconnaissance positive a donc un prix, que certains ne sont pas prêts à payer, au point de renoncer à la reconnaissance elle-même et de se placer dans une position asociale ou isolée par rapport aux autres.

L'esprit humain en tant que système coopératif - pourquoi nous faisons ce que nous faisons

Cette partie de l'esprit humain que l'on ne retrouve chez aucune autre espèce animale, c'est-à-dire la partie spécifiquement humaine de notre esprit, a évolué, à mon avis, comme un moyen de faire face au problème de l'interdépendance absolue entre nous, les êtres humains. En effet, aucun d'entre nous ne peut survivre sans la coopération d'autres humains.

L'esprit humain a donc, à mon avis, une motivation fondamentale dont découlent toutes les autres motivations exclusivement humaines : obtenir la coopération d'autrui.

À cette fin, l'esprit d'un être humain peut suivre diverses stratégies conscientes et inconscientes. En fait, je dirais que ce qui distingue les personnalités des êtres humains, ce sont les stratégies particulières que chacun adopte pour obtenir la coopération des autres.

Les stratégies visant à obtenir la coopération des autres sont plus ou moins pacifiques ou violentes, honnêtes ou malhonnêtes, et reposent plus ou moins sur la coopération, la concurrence, la sélection, l'imitation, le partage, le commerce, l'économie, l'éthique, l'esthétique, la coalition compétitive, le gréganisme, les fausses promesses religieuses, etc.

Par conséquent, à la question de savoir pourquoi nous faisons ce que nous faisons, je répondrai sans hésiter : pour obtenir la coopération des autres selon une certaine stratégie personnelle consciente ou inconsciente. Cela implique, entre autres, d'être accepté par les autres en tant que coopérateurs, c'est-à-dire de ne pas être rejeté lorsque nous proposons une coopération symbiotique.

Ce qui complique grandement cette question, c'est l'identification, pas toujours stable, des "autres coopérants", c'est-à-dire les personnes avec lesquelles on souhaite ou on accepte de coopérer, et des "autres indésirables", c'est-à-dire celles avec lesquelles on ne souhaite pas interagir, et dont on doit se distancer et/ou se défendre.

Modèles de comportement, besoins et homéostasie sentimentale

Le comportement d'un être humain, lorsqu'il n'est pas volontairement aléatoire, suit certaines logiques conscientes et/ou inconscientes. Les logiques de comportement consistent en la reproduction (copie, imitation, répétition) de certains modèles de comportement appris par le sujet à un moment donné de sa vie.

Les schémas comportementaux constituent des stratégies de satisfaction des besoins, en ce sens que c'est par leur reproduction, et uniquement par elle, que l'individu parvient à satisfaire ses besoins en obtenant la coopération nécessaire de la part d'autrui.

L'homme apprend spontanément des modèles de comportement, en raison d'un besoin d'imitation génétiquement déterminé. En effet, la vie sociale ne serait pas possible sans l'apprentissage et la reproduction de modèles.

Un individu ne copie pas directement le comportement d'autres individus, mais le fait indirectement et inconsciemment, par le biais de modèles qu'il construit dans son propre esprit en observant le comportement des autres.

En tant qu'enfant, nous sommes récompensés lorsque nous reproduisons les modèles souhaités par nos éducateurs, et punis lorsque nous ne les reproduisons pas ou pas assez fidèlement. Nous apprenons ainsi un certain nombre de comportements auxquels nous attribuons des valeurs qui dépendent de la culture dans laquelle nous avons été élevés.

Chaque être humain reproduit en permanence (consciemment ou inconsciemment) des modèles de comportement qui sont en même temps des modèles d'interaction, de participation, d'intégration sociale et de pensée.

Les comportements, les actions, les gestes, les pensées qui ne suivent pas un modèle socialement partagé sont possibles, mais très rares et difficiles à mettre en œuvre car ils nécessitent un effort de volonté et de maîtrise de soi. D'autre part, l'apprentissage humain est basé sur l'imitation de modèles et tout ce que nous apprenons fait partie de modèles.

Chaque transaction sociale se voit attribuer une signification par référence à un modèle partagé. Lorsqu'aucun modèle correspondant n'est trouvé, la transaction est perçue comme étrange ou violente.

Les médias de masse présentent des modèles de comportement tout prêts à être reproduits, imités, portés, avec des rôles prédéfinis à assumer, promettant une participation sociale satisfaisante et/ou la satisfaction des besoins individuels

Nous sommes tellement dépendants des modèles de comportement que nous en avons une préoccupation structurelle. Nous vivons toujours, consciemment ou inconsciemment, dans la crainte de reproduire de mauvais modèles, de ne pas reproduire suffisamment bien les modèles que nous avons adoptés, ou de ne pas reproduire de modèles du tout. En d'autres termes, nous avons peur de ne pas avoir appris les modèles partagés, de ne pas les avoir suffisamment bien appris ou de ne pas être en mesure de les reproduire suffisamment bien.

Lorsque notre degré d'imitation d'un certain modèle (c'est-à-dire notre performance quantitative et qualitative par rapport à sa reproduction) est inférieur à un certain seuil, nous ressentons de l'anxiété et sommes motivés pour améliorer la reproduction du modèle. L'anxiété est également générée lorsque les modèles à imiter ne sont pas bien définis. En revanche, lorsque nous estimons avoir suffisamment bien reproduit nos modèles préférés, nous éprouvons de la satisfaction, de la joie et un sentiment de sécurité.

Je suppose qu'il existe dans le psychisme de chaque être humain un système homéostatique inconscient qui contrôle à tout moment le degré (quantitatif et qualitatif) d'imitation des modèles sociaux adoptés et déclenche des sentiments de plaisir ou de douleur pour inciter l'individu, respectivement, à maintenir la reproduction si elle est bonne, et à la corriger si elle est mauvaise ou déficiente. Comme cette homéostasie repose sur les sentiments, j'aime l'appeler homéostasie sentimentale.

L'homéostasie sentimentale décrite ci-dessus (que j'appelle "mimétique") n'est pas le seul processus qui régule le comportement de l'individu. En effet, elle est flanquée d'une homéostasie (également sentimentale) d'un niveau fonctionnel supérieur, qui veille à la satisfaction de tous les besoins et déclenche des sentiments agréables lorsque les besoins sont satisfaits, désagréables lorsqu'ils sont insatisfaits. J'utiliserai l'adjectif motivationnel pour distinguer cette homéostasie de l'homéostasie mimétique.

L'homéostasie mimétique peut être plus ou moins cohérente ou contrastante avec l'homéostasie motivationnelle. Cela dépend de la mesure dans laquelle un certain modèle de comportement est capable de satisfaire les besoins du sujet.

En conclusion de ce qui précède, je fais les remarques suivantes.

- Nous devrions chercher à connaître les caractéristiques générales de nos propres modèles de comportement et de ceux des autres plutôt que des aspects détaillés ou particuliers de ces modèles.
- Nous devrions nous demander dans quelle mesure nos propres modèles de comportement et ceux des autres répondent à nos besoins et à ceux des autres.
- Un modèle de comportement peut être modifié au niveau individuel au moyen d'une psychothérapie ou d'un processus d'amélioration personnelle, au niveau social en négociant explicitement des changements afin d'améliorer la satisfaction des besoins des personnes concernées.
- Si nous voulons améliorer la société, nous devons améliorer les modèles de comportement qui régissent les interactions sociales.



Méta-comportement

Au cours des prochains jours, je vais rencontrer un certain nombre de personnes, certaines connues, d'autres inconnues. Comment vais-je me comporter avec elles ? Me laisserai-je guider par mes automatismes mentaux inconscients ou exercerai-je un contrôle volontaire ? Que vais-je leur offrir et leur demander ? Comment vais-je me présenter à eux ? Que vais-je leur cacher ? Que vais-je leur proposer ? Quels jeux vais-je jouer avec eux ? Avec quelles règles ? Dans quels rôles ? Avec quelles restrictions ?

Il est évident que le comportement des autres à mon égard dépend *également* de mon comportement à leur égard.

Le méta-comportement est le comportement qui consiste à réfléchir et à remettre en question son propre comportement (en particulier à l'égard d'autres personnes) et à chercher des moyens de l'améliorer dans le sens d'une plus grande satisfaction de ses propres besoins et de ceux d'autrui.

Interactions conscientes et inconscientes

Tout être vivant interagit en permanence avec le monde extérieur et avec ses propres organes internes. L'homme est probablement le seul être vivant qui puisse être conscient d'interagir avec quelque chose, des règles avec lesquelles il interagit et des effets de ses interactions. Cependant, cette conscience est, à mon avis, généralement rare.

Je veux dire qu'un être humain, lorsqu'il interagit avec quelque chose ou quelqu'un, se rend rarement compte que le processus dans lequel il est impliqué est une interaction, c'est-à-dire un échange d'informations, d'objets, de substances et/ou d'énergies. En fait, sa conscience se réduit généralement à une sensation de présence par rapport à quelque chose ou à quelqu'un, à la perception d'un comportement spontané et à l'expérience de sentiments et d'émotions suscités par cette présence et ce comportement, sans les analyser.

Ce n'est peut-être que lorsque deux personnes sont engagées dans un combat, une compétition ou un jeu qu'elles sont conscientes d'interagir. En revanche, lorsqu'elles se trouvent dans une entreprise sans règles particulières ni objectifs précis, leur comportement mutuel est généralement spontané et perçu comme un flux continu d'actions automatiques, c'est-à-dire non calculées consciemment.

L'interaction consciente implique l'analyse de son propre comportement et de celui des autres dans un sens systémique, c'est-à-dire en termes d'actions et de réactions, c'est-à-dire de stimuli et de réponses, selon une certaine logique, où une réponse à un stimulus peut elle-même constituer un stimulus.

Une personne engagée dans une interaction consciente est tout d'abord consciente d'être engagée dans une interaction systémique avec une certaine chose ou personne. Deuxièmement, elle est consciente de la manière dont elle interagit, c'est-à-dire de la logique selon laquelle certains stimuli sont associés à certaines réponses. Troisièmement, il est conscient des résultats de l'interaction par rapport à ses propres motivations (c'est-à-dire ses besoins et ses désirs) ou objectifs. Quatrièmement, il est capable de décider consciemment de poursuivre ou d'interrompre l'interaction, ou de modifier la logique de ses réponses aux stimuli reçus.

En conclusion, je pense que lorsqu'on n'est pas satisfait de ses interactions inconscientes, il est bon d'essayer de les rendre conscientes afin de les améliorer.

La vie, les besoins, les sentiments, les fins et les moyens

Chaque être vivant se caractérise par un ensemble particulier de besoins plus ou moins satisfaits et, chez les espèces sensibles, par des sentiments qui expriment les satisfactions et les insatisfactions qui y sont liées.

Nous, les humains, associons nos sentiments à des idées, des formes, des choses ou des personnes particulières envers lesquelles nous éprouvons de l'attirance ou de la répulsion, souvent sans savoir pourquoi, c'est-à-dire sans connaître les besoins qui sont à l'origine de nos sentiments.

Par conséquent, nous recherchons souvent ce que nous associons à nos sentiments plutôt que d'essayer de satisfaire rationnellement les besoins qui sont à l'origine de nos sentiments.

Nous avons également tendance à confondre les moyens et les fins, c'est-à-dire à considérer certains moyens comme des fins (par exemple l'argent). En conséquence, nous développons des besoins (secondaires) pour des choses qui ne sont que des moyens de satisfaire des besoins primaires, en oubliant ce que sont les besoins primaires eux-mêmes.

Il peut en effet arriver que ce qui, dans une certaine situation, était un moyen efficace pour satisfaire un certain besoin primaire, ne le soit plus dans une autre situation. Si nous étions conscients du fait que ce moyen n'est qu'un moyen et non une fin, c'est-à-dire qu'il n'a pas de valeur en soi, nous pourrions le remplacer par un autre plus adéquat, mais si nous avons oublié quel était le besoin que ce moyen nous permettait de satisfaire, ce besoin restera probablement insatisfait et nous continuerons à poursuivre un moyen devenu inutile ou contre-productif.

Comment résoudre les problèmes

Pour résoudre efficacement un problème difficile, je pense qu'il est utile de le considérer comme une série de problèmes interconnectés, à étudier selon une approche systémique, socio-écologique et complexe.

Premièrement, il est nécessaire de détecter les causes, les effets et les relations de cause à effet qui caractérisent le problème à résoudre, en examinant le comportement de toutes les parties qui interagissent dans le système dans lequel le problème se manifeste. En d'autres termes, il est nécessaire d'étudier les mécanismes par lesquels le système (dans son ensemble) réagit de manière indésirable ou insatisfaisante à certaines causes, c'est-à-dire à certains événements.

Deuxièmement, il est nécessaire de concevoir un ou plusieurs changements dans le système, soit pour éviter et/ou modifier les causes des problèmes, soit pour inhiber ou modifier les mécanismes de réponse du système à ces causes. Toutefois, les changements doivent être compatibles avec la structure des parties concernées du système.

Troisièmement, il est nécessaire de mettre en œuvre les changements conçus en surmontant toute résistance au changement de la part d'une ou de plusieurs parties du système. Il est particulièrement important de surmonter les résistances dans les systèmes vivants. En effet, les organismes et leurs organes ont un instinct de conservation qui s'oppose normalement à toute tentative de modification de leur structure, un instinct qui les conduit à rejeter toute insertion de composants étrangers ou hétérogènes.

Il est évident que les problèmes ne seront pas résolus (ou peuvent même s'aggraver) si les changements correctifs ne sont pas réalisables, sont insuffisants ou contre-productifs, ou si l'analyse des causes et/ou des mécanismes de réponse du système est incorrecte ou insuffisante.

Les erreurs les plus courantes que nous commettons lorsque nous traitons des problèmes sont, d'une part, de ne pas utiliser une approche systémique et socio-écologique et, d'autre part, de sous-estimer la complexité des problèmes et des systèmes concernés.

En effet, nous ignorons parfois certaines parties et certains mécanismes en jeu dans le système. De plus, nous oublions souvent que toute cause est une conséquence d'une autre cause (plus ou moins connue) et nous ne considérons pas que la réponse d'un système à une certaine cause peut rétroagir sur la cause elle-même, la modifier et rendre la solution inefficace. C'est par exemple ce qui se passe avec l'utilisation d'antibiotiques qui provoquent des mutations chez les agents pathogènes de sorte qu'ils deviennent immunisés contre les antibiotiques eux-mêmes.

À mon avis, ce qui rend la résolution d'un problème plus difficile, c'est, outre les caractéristiques du problème lui-même, la non-reconnaissance de sa complexité au sens systémique. A cela s'ajoute le fait que le problème à résoudre est souvent mal défini, ou qu'il s'agit d'un "faux" problème derrière lequel se cachent de vrais problèmes.

Une fois le problème correctement défini, avant de commencer à émettre des hypothèses de solutions, il est utile de se poser une série de questions dont les réponses peuvent indiquer dans quelles directions chercher des solutions.

En conclusion, il est difficile de résoudre un problème qui n'a pas été entièrement étudié et compris.

Nécessité et difficulté de faire les choses ensemble

Nous, les êtres humains, avons un besoin inné et structurel de faire des choses ensemble avec nos semblables, comme jouer, travailler, échanger des idées, des biens, des services, de l'éros, etc.

Le problème est que pour faire des choses ensemble, nous devons nous mettre d'accord sur ce qu'il faut faire et sur la manière de le faire.

En effet, chacun aimerait "jouer" le "jeu" qui lui convient le mieux, dans lequel il est le plus compétitif ou le plus favorisé, ou dont il a le plus besoin ou le plus envie.

Il arrive donc fréquemment que des conflits surgissent entre ceux qui ont l'intention de faire des choses ensemble quant au choix des types d'interaction et des règles à respecter. Celles-ci comprennent les objectifs à atteindre, les obligations, les interdictions, les principes logiques, éthiques et esthétiques à appliquer, l'épistémologie à fonder et les rôles (fonctionnels et hiérarchiques) que chacun doit assumer dans ce cadre.

Le problème est aggravé par le fait que ces conflits ne sont généralement pas traités de manière explicite, par le biais de négociations franches et claires. Au lieu de cela, des manœuvres secrètes, déguisées et mystifiées au nom d'un sens commun subjectif et arbitraire, ou d'une coutume commune, sont généralement mises en œuvre pour obtenir ce que l'on veut.

Agir ensemble

L'homme a besoin de faire des choses avec ses semblables, toutes sortes de choses, utiles, rationnelles, mais aussi inutiles ou insensées, tant qu'elles ne sont pas manifestement nuisibles.

Le besoin de "faire ensemble" est inné et génératif, en ce sens que d'autres besoins en découlent, en complément du premier.

Le jeu, ou le besoin de jouer, est l'un de ces besoins. Les autres formes de convivialité sont les spectacles, le théâtre, le cinéma, la danse, la musique, le sport, les rites religieux et civiques, la littérature, le folklore, les traditions, les coutumes, la conversation, etc.

L'interaction entre deux êtres humains, si elle n'est pas violente, suit toujours des règles sociales, c'est-à-dire des conventions sur ce qui est interdit et ce qui est obligatoire, des formes et des significations, des limites et des libertés.

La socialité n'est pas une option, mais le fondement de la psyché et de la moralité.

Le travail en commun sert à confirmer l'appartenance à un groupe, ainsi qu'à coopérer à des fins communes et contre des ennemis communs. Il permet d'établir des relations de collaboration, d'entraide, de commerce, d'amitié et d'amour.

Travailler ensemble signifie interagir, c'est-à-dire constituer un système dont on fait ou devient partie.

L'homme ne peut pas vivre sans faire partie d'un système social et ses affiliations en ce sens doivent être continuellement confirmées. La confirmation se fait par des actes sociaux ou de socialisation, qu'ils soient purement symboliques ou matériels. J'entends par là que ce qui est échangé peut consister en des symboles, des informations (vraies, fictives ou fausses), des biens, des substances ou des énergies.

Ayant constaté l'impossibilité de se passer de l'interaction sociale, il ne reste plus à l'homme que la créativité, c'est-à-dire la possibilité d'inventer de nouvelles formes et de nouvelles règles d'interaction plus fonctionnelles, c'est-à-dire plus adaptées à la satisfaction de ses propres besoins et de ceux des autres.

Coopération, concurrence et sélection

La vie sociale est régie, entre autres, par deux motivations opposées : la coopération et la compétition, qui parfois s'opposent et parfois s'entremêlent. En effet, nous coopérons souvent avec certains pour entrer en concurrence avec d'autres et, inversement, nous entrons en concurrence avec certains pour coopérer avec d'autres. Par ailleurs, il nous arrive souvent de coopérer et d'être en concurrence avec la même personne en même temps.

La coopération peut consister à faire converger les forces individuelles vers un objectif commun ou à s'entraider en cas de besoin.

La compétition peut porter sur la conquête d'une ressource non partagée ou d'une position hiérarchique, ou encore sur la domination ou le contrôle d'une personne sur une autre.

Une forme particulière de compétition, liée à la concurrence, est la sélection, entendue comme la capacité d'un individu à choisir les personnes avec lesquelles il interagit, dans quelle mesure et de quelle manière. Le phénomène de sélection implique un type particulier de compétition, qui consiste à essayer de créer les conditions pour que quelqu'un soit choisi comme partenaire (ami, camarade, collaborateur, collègue, amant, conjoint, etc.) à la place d'autres, ou avant d'autres.

Dans ce cadre, la morale chrétienne, au nom d'une illusoire socialité voulue purement coopérative, nous incite à évacuer de notre conscience notre esprit compétitif et sélectif, qui continue pourtant d'agir inconsciemment et de manière cachée, mystifiée et déguisée.

L'esprit (également connu sous le nom de psyché) est toujours occupé à gérer, consciemment ou inconsciemment, les relations avec les autres, en dosant la coopération et la compétition de manière appropriée avec chacun.

Dans une telle perspective, compte tenu de l'interdépendance structurelle des êtres humains, le bonheur dépend d'une coopération mutuelle réussie entre les personnes, où tous les acteurs gagnent en termes de satisfaction de leurs besoins, au détriment de personne ou de quelqu'un en dehors du "groupe heureux".

Tromperie et auto-tromperie

À mon avis, nous sommes généralement pires que ce que l'éthique et l'esthétique communes nous permettent d'être. Par "pire", j'entends plus égoïste, plus compétitif, plus vil, plus laid, moins intelligent, moins capable, moins sensible, etc.

L'écart entre notre être, notre devoir être et notre vouloir paraître est tel que nous sommes contraints de mentir aux autres et à nous-mêmes, c'est-à-dire de vivre une mystification et une auto-mystification permanentes.

La vie sociale implique un accord tacite par lequel chacun renonce à voir et à dénoncer les mystifications d'autrui. Nous finissons ainsi, par habitude, par tromper systématiquement et inconsciemment les autres et nous-mêmes sur notre propre nature.

La tromperie sociale est généralement accompagnée et soutenue par l'auto-illusion. En effet, un acteur est d'autant plus performant qu'il s'identifie au personnage qu'il incarne, qu'il croit à ce qu'il essaie de faire croire aux autres.

L'écart entre la vérité et la mystification sur notre personne, et donc l'inauthenticité de notre réputation, est une source d'anxiété pour nous en raison de la peur inconsciente que la tromperie soit découverte.

Cette anxiété sociale nous empêche d'être heureux car elle nous rend faux, névrosés et victimes de troubles psychiques et psychosomatiques.

Prendre conscience de ce problème pourrait nous aider à rendre nos relations avec les autres plus authentiques.

Les deux âmes de l'homme

Chaque être humain a deux âmes : une âme coopérative et une âme compétitive. La première tend à aider les autres, la seconde à les soumettre pour satisfaire ses propres besoins et désirs.

Les deux âmes sont souvent en guerre l'une contre l'autre pour diriger le corps dans lequel elles agissent. Chacune voudrait faire taire l'autre.

Dans les cultures imprégnées de religion, l'âme compétitive a normalement tendance à se cacher ou à se dissimuler pour agir sans être dérangée, tandis que l'âme coopérative a tendance à se mettre en scène pour rassurer les autres et gagner leur bienveillance.

En fait, chacun d'entre nous a tendance à montrer son âme aux autres et à lui-même en mettant l'accent sur la coopération et en minimisant la compétition. En ce sens, nous sommes tous des manipulateurs et des manipulés, consciemment ou inconsciemment, volontairement ou involontairement.

Sur les groupes humains

Les groupes humains sont constitués sur la base du partage réel ou présumé de certaines connaissances, de certains sentiments et de certaines motivations, c'est-à-dire sur la base d'une éthique et d'une esthétique communes.

Une fois établi, le groupe a tendance à rejeter ceux qui ne partagent pas suffisamment les cognitions, les sentiments et les motivations qui le caractérisent (c'est-à-dire l'éthique et l'esthétique). En d'autres termes, le groupe a tendance à rejeter ceux qui le critiquent.

Cette dynamique, combinée au besoin d'appartenir à une communauté, est à l'origine du conformisme et du nomadisme culturel.

Par nomadisme culturel, j'entends la tendance à migrer d'un groupe à un autre plus satisfaisant.

Le conformisme prévaut chez certaines personnalités, le nomadisme culturel chez d'autres.

Le plaisir de la soumission

Selon moi, l'homme a une tendance innée à se soumettre aux "autres", c'est-à-dire non pas à des individus, mais à ce que George H. Mead définit comme un "Autre généralisé". Il s'agit d'une entité mentale que l'on pourrait également appeler "esprit communautaire", en référence à la communauté subjective et idéale à laquelle chacun voudrait appartenir, caractérisée par des aspects culturels, intellectuels, économiques, esthétiques, éthiques, religieux, etc. particuliers.

L'homme, en effet, ne peut exister ni satisfaire ses besoins en dehors d'une communauté, et le drame existentiel de chacun consiste à trouver et à maintenir une place durable dans une communauté durable, c'est-à-dire une communauté et un lieu qui lui permettent de satisfaire tous ses besoins de manière stable et inépuisable.

La soumission est donc fonctionnelle à l'appartenance, elle en est même une condition indispensable. En termes systémiques, on peut en effet dire qu'une entité ne peut pas faire partie d'un système si elle n'est pas acceptée par le système lui-même, c'est-à-dire si les autres parties n'acceptent pas d'interagir avec l'entité en question de manière coopérative.

L'entité qui souhaite faire partie d'un système doit donc s'adapter au système (et non l'inverse), même si une partie peut, dans des conditions particulières et dans une certaine mesure, modifier le système lui-même. Ceci s'applique également à un individu qui aspire à faire partie d'une communauté.

Les communautés modernes étant très nombreuses et fluides en termes de prérequis, l'individu dispose d'une certaine liberté de choix, tant en ce qui concerne les communautés auxquelles il souhaite appartenir que les rôles qu'il souhaite y jouer. Cependant, une fois ce choix effectué, l'individu n'a d'autre choix que de s'y soumettre, afin de bénéficier des avantages de l'appartenance à la communauté et de ne pas risquer de les perdre. C'est-à-dire que l'individu, ayant exercé la liberté de choix, doit renoncer à l'exercice ultérieur de cette liberté en vertu de la stabilité acquise. En revanche, l'assujettissement est une source de plaisir (dont le sujet est plus ou moins conscient) en tant que source de satisfaction et de sécurité.

Toutefois, un individu peut se trouver soumis à des communautés et/ou des rôles qui ne répondent pas suffisamment à ses besoins. Dans ce cas, la soumission est une cause de frustration, de conflit ou de peur et peut donner lieu à la recherche de nouvelles communautés ou de nouveaux rôles dans la communauté.

En résumé, la satisfaction des besoins et la sécurité d'un être humain sont normalement liées à sa soumission à certaines communautés et aux rôles qu'il y joue. Lorsque les communautés et les rôles satisfont suffisamment les besoins de l'individu, il prend plaisir à se soumettre. Dans le cas contraire, il la craint.

Accord et désaccord

Être en désaccord avec quelqu'un est toujours source de problèmes. En effet, les êtres humains, étant interdépendants, ont toujours besoin de la coopération des autres, et celle-ci est entravée ou rendue impossible par les désaccords.

En cas de désaccord entre deux personnes sur des questions importantes, il existe généralement trois options :

- les deux cessent de coopérer et se séparent pacifiquement
- l'un des deux s'adapte (volontairement ou non) aux souhaits de l'autre
- les deux pays entrent en guerre (unilatéralement ou bilatéralement)

Avant de choisir l'une des options ci-dessus, chacun essaie de forcer l'autre à s'adapter à son "diapason", c'est-à-dire à son propre état d'esprit ou à sa propre volonté.

Cette tentative peut s'accompagner de menaces de sanction plus ou moins explicites, y compris l'arrêt de la coopération, la dévalorisation morale et/ou intellectuelle de l'autre ou le recours à la violence (physique ou psychologique).

Par conséquent, il arrive souvent que les gens soient d'accord (ou cachent leur désaccord) par crainte de la solitude ou de l'hostilité qu'un désaccord manifeste pourrait provoquer.

Je suppose qu'un désaccord dissimulé est source de stress psychologique et d'insatisfaction.

Esprit critique et non critique

Selon moi, la vie sociale de chaque être humain est régie par deux esprits qui contrôlent son esprit : l'esprit critique et l'esprit non critique.

En ce qui concerne les paroles et les actes des autres, l'esprit critique est méfiant, l'esprit non critique est confiant.

L'esprit critique nous incite à nous défendre contre les erreurs, les tromperies et les intentions concurrentielles cachées ou dissimulées des autres ; l'esprit non critique nous incite à imiter les autres, à prendre ce qu'ils disent pour argent comptant et à ne pas douter de leur sincérité, de leurs intentions coopératives et de leurs sentiments.

L'esprit critique et l'esprit non critique sont normalement dirigés vers les autres, mais on peut aussi être critique ou non critique envers soi-même. Dans ce cas, on parle d'autocritique et de non-autocritique.

L'esprit critique et l'esprit non critique sont toujours en conflit et se critiquent mutuellement. Le premier considère le second comme stupide, naïf, conformiste, conservateur et dangereux. Le second considère le premier comme une nuisance et un obstacle à la paix, à l'harmonie, au partage, à l'amour, à la compréhension et à la coopération.

Chaque être humain se caractérise par une certaine propension à utiliser l'esprit critique plutôt que l'esprit non critique (ou vice versa), et par un certain degré de capacité d'autocritique (ou de résistance à l'autocritique). Les personnes chez qui l'esprit critique prévaut sont généralement minoritaires ; celles qui sont capables de s'autocritiquer sont encore plus rares.

En général, plus une personne est intelligente, plus son esprit critique est grand, bien que la tendance à critiquer ou à ne pas critiquer puisse être influencée par des expériences de vie particulières et des pressions émotionnelles.

Il va sans dire que chacun est plus susceptible de fréquenter des personnes ayant des tendances similaires en ce qui concerne la critique et l'autocritique, ainsi que la résistance à ces dernières.

Une personne essentiellement "critique" et une personne essentiellement "non critique" se comprennent à peine et se critiquent normalement. Il est en effet paradoxal que les personnes "non critiques" soient souvent très critiques à l'égard de ceux qui les critiquent directement ou indirectement. En d'autres termes, une personne "non critique" ne tolère pas d'être critiquée en tant que telle.

Par exemple, les athées ont tendance à attribuer aux croyants un manque d'esprit critique, alors que, de leur côté, les croyants ont tendance à attribuer aux athées des intentions destructrices.

En conclusion, il est bon d'être conscient de la dynamique conflictuelle entre l'esprit critique et l'esprit non critique, présente à la fois au niveau personnel et interpersonnel, afin d'éviter les heurts et les déchirements inutiles et de poursuivre une "compréhension critique" mutuelle constructive.

Sentiment d'insécurité sociale

Depuis mon enfance, j'ai toujours eu un sentiment d'insécurité sociale, l'idée que si les autres savaient ce que je pense d'eux et ce que je ressens pour eux, ils m'excluraient de leur cercle.

Cette idée me maintenait dans un état de vigilance et m'incitait à offrir aux autres une image acceptable (et pour cela mystifiée) de moi-même, de mes sentiments, de mes idées, de mes motivations, de mon histoire et de mon comportement habituel.

Cette mystification a été, et continue d'être, une source supplémentaire d'appréhension en raison du risque de découverte.

Par conséquent, j'ai prudemment tendance à cacher la partie la plus authentique de moi-même.

L'économie du bien et du mal

Des autres, nous devons attendre le bien et le mal, selon des logiques conscientes et inconscientes inscrites dans l'esprit de chacun, à l'image des logiciels informatiques.

Ces logiques, qui déclenchent des sentiments, des cognitions et des motivations, prennent en compte différents facteurs, dont le comportement des autres en général, et en particulier le comportement plus ou moins favorable à l'égard du sujet dans le passé et dans le présent.

En d'autres termes, les autres nous traitent en fonction de la manière dont ils nous perçoivent et dont nous les traitons, c'est-à-dire en fonction du bien et du mal que nous exerçons à leur égard (ou qu'ils perçoivent comme tels).

Il est évident que la dynamique est réciproque. En effet, les interactions entre les êtres humains sont caractérisées par une rétroaction à double sens, c'est-à-dire que les transactions de A vers B sont influencées par les transactions de B vers A, et vice versa.

Il est donc de la plus haute importance de connaître la logique selon laquelle nous et les autres décidons (consciemment ou inconsciemment) du bien et du mal à faire à notre prochain.

Cette connaissance nous permet de corriger et d'améliorer notre "logiciel" afin d'optimiser nos relations avec les autres en termes de satisfaction mutuelle.

Quand la raison s'occupe des sentiments

Dans la culture de masse, et dans presque toutes les cultures, les concepts de raison et de sentiment sont généralement considérés comme antithétiques et mutuellement exclusifs. En d'autres termes, la plupart des gens pensent que plus on est rationnel, moins on est sentimental, et vice versa.

Cette croyance est si répandue que ceux qui tentent d'analyser et d'expliquer les sentiments par une approche systémique, c'est-à-dire qui essaient de découvrir les logiques inconscientes qui les produisent ou les inhibent, sont considérés par la plupart comme des personnes qui ne peuvent pas vivre leurs sentiments de manière saine, et qui ne peuvent pas aimer ou "lâcher prise". En d'autres termes, il est considéré comme malheureux, trompé, refoulé, sans cœur, non humain, quelqu'un qui ne vit pas pleinement, etc.

C'est à cause de cette croyance générale que la psychologie (qui est la discipline qui, plus que toute autre, devrait s'occuper de la phénoménologie des sentiments) est d'une part peu pratiquée par les masses, et d'autre part fragmentée en écoles discordantes et inefficaces. Leur manque d'efficacité, à mon avis, est dû au fait que pratiquement aucune d'entre elles n'aborde franchement, avec une approche rationnelle et systémique (c'est-à-dire causale et cybernétique), la nature des sentiments, dont dépendent le bonheur et le malheur de l'homme.

Par exemple, lorsqu'on parle d'amour, on parle généralement d'une chose sacrée et immatérielle qui échappe à toutes les lois physiques, d'un bien absolu, ineffable et incontestable, mais en même temps d'un concept évident et intuitif, à tel point qu'en parler de manière rationnelle est considéré comme un quasi-sacrilège, un affront au bon sens, une provocation pédante et une indication de l'incapacité d'aimer.

Je me suis interrogé sur la raison de cette hostilité à l'égard d'une étude systémique des sentiments, et j'ai émis l'hypothèse qu'elle était due à un refus inconscient d'assumer la responsabilité de ses propres sentiments.

Je veux dire que si les sentiments sont en eux-mêmes involontaires, ils sont provoqués par des causes et des circonstances concrètes que l'homme peut, dans une certaine mesure, modifier volontairement.

Pour en revenir à l'exemple de l'amour, nous ne pouvons pas choisir d'aimer ou de ne pas aimer quelqu'un ou quelque chose, mais nous pouvons faire des choix qui nous amèneront à aimer ou à ne pas aimer, de sorte que nous sommes en quelque sorte responsables de l'amour que nous ressentons ou que nous ne ressentons pas.

En d'autres termes, si nous connaissions la logique qui détermine l'amour et son contraire, nous pourrions choisir de nous comporter de manière à ressentir les sentiments que nous considérons comme souhaitables et socialement corrects, et à ne pas ressentir les autres.

D'autre part, je crois que la connaissance de la logique des sentiments est censurée par le surmoi, car ils sont largement égoïstes.

L'homme naît avec une capacité innée d'aimer et de haïr, qui consiste en des sentiments fonctionnels à la survie de l'individu et de son espèce. Comprendre les "raisons", c'est-à-dire la logique de ces sentiments, nous aiderait à atteindre plus facilement ce que nous sommes enclins à aimer, et à éviter ce que nous sommes enclins à haïr.

En tout état de cause, j'exclus, par expérience personnelle, que l'analyse des sentiments les inhibe systématiquement. Je crois au contraire qu'une telle analyse les renforce, à la fois parce qu'elle les libère de l'autocensure et parce qu'elle favorise la satisfaction des besoins dont dépendent les sentiments eux-mêmes.

L'amour conditionnel

Si l'on admet que l'amour (au sens large) est un sentiment et que, comme tout sentiment, il est involontaire, je pense que nous n'aimons une personne que si elle correspond à certains de nos critères et prérequis (conscients ou inconscients).

En même temps, nous ne sommes aimés par une personne que si nous correspondons à certains critères et prérequis de cette personne.

Il en est ainsi depuis notre naissance et cette logique s'applique (consciemment ou inconsciemment) à toutes nos relations, à commencer par celle avec nos parents.

L'amour inconditionnel n'existe qu'en tant que désir enfantin ou précepte idéologique. Nous aimerions tous être aimés sans conditions ni préalables, tels que nous sommes et quoi que nous fassions, mais cela n'est presque jamais possible.

Le sage sait que l'amour est relatif et sélectif, qu'il doit être mérité et qu'on ne peut être aimé tout en restant libre d'être et de faire ce que l'on veut.

Par exemple, l'une des conditions préalables les plus courantes pour ressentir de l'amour est qu'il soit perçu comme réciproque.

Il faut donc être quelque chose et faire quelque chose pour être aimé, mais ce n'est pas toujours possible. Il existe en effet des conditions trop difficiles ou trop coûteuses à remplir, et c'est pourquoi il est nécessaire de comprendre quand il convient de réprimer le désir d'être aimé par certaines personnes.

En revanche, nous n'avons ni le devoir ni la capacité d'aimer toute personne de manière inconditionnelle comme le christianisme et d'autres idéologies voudraient nous le faire croire.

Nous ne devrions donc avoir des relations intimes qu'avec des personnes dont la volonté d'aimer est à notre portée et que nous sommes capables d'aimer, en évitant, dans la mesure du possible, d'avoir des relations étroites avec tous les autres.

La logique de l'inconscient

L'inconscient fonctionne selon une logique, c'est-à-dire pas au hasard et pas par une libre volonté interne ou externe. Si nous ne connaissons pas ou ne comprenons pas sa logique, ce n'est pas tant parce qu'elle est inconsciente, mais parce qu'elle est très différente de celle de notre moi conscient.

Si nous nous attendons à comprendre la logique de l'inconscient selon les paradigmes de notre logique consciente, nous serons toujours déçus, confus et frustrés. En effet, la logique inconsciente est beaucoup plus rudimentaire et archaïque (en termes d'évolution) que la logique consciente.

L'inconscient, en effet, n'est pas analytique et n'a pas le sens de la mesure, mais réagit de manière grossière à certaines perceptions en activant des émotions et des sentiments d'attraction ou de répulsion univoques, même s'ils sont parfois contradictoires.

Pour l'inconscient, une chose est bonne ou mauvaise, belle ou laide, vraie ou fausse, absolument, sans demi-mesure, toujours ou jamais, partout ou nulle part.

L'inconscient fonctionne comme un logiciel qui vise à satisfaire les besoins primaires de son porteur, y compris celui de survivre, de se reproduire et de faire partie d'une société, avec toutes les stratégies possibles.

Partagez, partagez, partagez !

Je pars du principe que les êtres humains ont un besoin inné de partager des idées, des expériences, des connaissances, des croyances, des récits, des motivations, des sentiments, des objets, des outils, de l'espace et du temps, etc. Bref, tout ce qui est utile et/ou important pour eux.

Le besoin de partager est profond et souvent inconscient, caché. L'homme fait tant de choses pour satisfaire son besoin de partager, en s'imaginant qu'il a d'autres motifs, comme si le besoin de partager n'avait pas une dignité et une justification suffisantes.

Si je demande à quelqu'un pourquoi il pratique une certaine activité sociale, il me répondra probablement qu'il fait ces choses parce qu'il aime les faire, ou parce qu'il est intéressé par le contenu de ce type d'activité. Mais ce ne sont pas là les vraies raisons, c'est-à-dire les raisons "premières".

En fait, si je demande à cette personne pourquoi elle aime cette activité sociale particulière ou pourquoi elle s'y intéresse, il se peut qu'elle ne soit pas capable de dire autre chose que "j'aime ça parce que j'aime ça" ou "je m'y intéresse parce que ça m'intéresse". Je pense que nous aimons et sommes intéressés par les activités sociales dans la mesure où elles nous permettent de partager avec d'autres des choses qui nous tiennent à cœur, ou n'importe quelles choses, pourvu qu'elles puissent être partagées. Parce que partager quelque chose est une façon d'être ensemble, d'être en relation, d'interagir, de faire partie d'une communauté, ce qui est ce que nous aimons et ce qui nous intéresse le plus.

Ainsi, si vous ne comprenez pas pourquoi certaines personnes font certaines choses avec d'autres, la raison en est probablement qu'elles veulent partager quelque chose avec d'autres afin de les rejoindre, et que cette activité est un bon prétexte, une bonne justification. En résumé, il s'agit de partager pour interagir, et d'interagir pour appartenir, peu importe ce qui est partagé, même des choses insignifiantes, tant qu'il y a partage.

Il me semble impossible de comprendre de nombreuses activités sociales sans cette clé de compréhension : partager pour appartenir.

Connaître plus longtemps

Qui en sait le plus ? Cette question (consciente ou inconsciente, manifeste ou cachée, plus inconsciente que consciente, plus cachée que manifeste) est toujours vivante et implicite dans toute expression humaine. En effet, sa réponse détermine le rôle et la position hiérarchique de chaque être humain dans la société ou la communauté à laquelle il appartient, dans un certain domaine de connaissances, qui peut être plus ou moins spécialisé ou général.

En effet, on suppose que ceux qui savent le mieux méritent une position hiérarchique plus élevée (dans un certain domaine de connaissances) que ceux qui savent le moins. Ainsi, comme tout le monde aimerait être plus haut (dans la mesure du possible) dans une hiérarchie sociale, chacun essaie de prouver qu'il n'en sait pas moins que les autres, sauf dans les domaines où il ne s'estime pas compétent.

Il existe un domaine de connaissance qui n'est pas spécialisé et ne correspond à aucune discipline académique : le "savoir vivre", ou sagesse, qui comprend la connaissance du monde, de la vie, de l'homme, de la société, de la politique et de la morale. Dans ce domaine, la compétition pour le savoir est particulièrement intense et féroce, car presque tout le monde pense que pour apprendre à vivre, pour devenir sage, il n'y a pas besoin d'une éducation particulière, et encore moins d'un cursus universitaire.

C'est pourquoi nous en voulons à ceux qui prétendent (ou supposent) en savoir plus que nous dans le domaine de la vie, et nous disons que ces personnes ont des "opinions", sont "vaniteuses", "arrogantes", etc.

Par conséquent, il existe un impératif catégorique très répandu selon lequel personne n'est autorisé à supposer qu'il sait mieux que quelqu'un d'autre comment vivre, et encore moins à essayer d'enseigner aux autres comment vivre.

Le résultat est que beaucoup ne savent pas comment vivre, sauf de manière rudimentaire, et refusent tout enseignement ou aide pour apprendre davantage.

Les béatitudes selon moi

Heureux les stupides, car ils ne savent pas qu'ils sont stupides.

Heureux les riches, car le bonheur coûte cher.

Heureux les beaux, car la beauté convainc.

Heureux les joyeux, car la gaieté soulage les tensions.

Heureux ceux qui sont libres car ils peuvent choisir parmi un plus grand nombre d'options.

Heureux les bien-aimés car l'amour est le moteur de la vie.

Heureux les sages, car ils savent comment souffrir moins et jouir plus.

Heureux ceux qui sont en bonne santé, car la maladie abrège la vie.

Heureux les forts, car ils sont plus respectés et savent mieux se défendre.

Heureux les curieux, car ils ne s'ennuient jamais.

Heureux les créatifs, car ils peuvent changer le monde.

Heureux les sceptiques, car ils se font moins rouler.

Heureux ceux qui sont instruits, car ils peuvent parler aux personnes les plus diverses.

Heureux les intelligents, car ils comprennent plus de choses.

Heureux ceux qui ont confiance en eux, car ils ne se laissent pas abattre par les critiques et les offenses.

Heureux ceux qui satisfont leurs propres besoins en satisfaisant ceux des autres.

Gouverneurs gouvernés

Chaque être humain est à la fois gouvernant et gouverné, en ce sens que chacun se gouverne lui-même, gouverne les autres et le reste du monde, et est gouverné par lui-même (c'est-à-dire par son inconscient et son programme génétique), par les autres et par le reste du monde.

Gouverner une entité signifie essayer de l'amener à se comporter d'une certaine manière pour atteindre certains objectifs, après avoir déterminé les objectifs à atteindre avec et pour l'entité elle-même.

Gouverner, c'est aussi adapter les finalités aux circonstances, c'est-à-dire aux possibilités.

Quiconque gouverne une entité doit être conscient de la réciprocité du gouvernement, c'est-à-dire du fait que l'entité qu'il essaie de gouverner essaie à son tour de le gouverner d'une manière ou d'une autre.

En d'autres termes, dans l'interaction entre A et B, A essaie de gouverner B et en même temps B essaie de gouverner A, c'est-à-dire que chacun cherche (consciemment ou inconsciemment) à obtenir quelque chose de l'autre, quelque chose qui peut être un bien matériel ou immatériel, un certain comportement ou un certain sentiment, afin de satisfaire un certain besoin.

Il s'agit d'une manière systémique/relationnelle de considérer les interactions entre les entités, en particulier les interactions sociales, biologiques et écologiques.

Le choix des mèmes

Tout mème (artefact, geste, expression verbale ou figurée, écrit, symbole, concept, organisation, jeu, règle morale, etc., reconnaissable par plusieurs personnes et à ce titre transmissible et partageable) peut constituer un facteur d'appartenance et de cohésion sociale. En effet, des groupes et des catégories sociales peuvent être définis sur la base du partage de certains mèmes.

D'autre part, l'appartenance à un certain groupe ou à une certaine catégorie de personnes peut impliquer la non-appartenance à certains autres groupes ou catégories alternatifs ou incompatibles.

Par conséquent, un être humain est continuellement occupé (consciemment ou inconsciemment) à choisir de manière appropriée les groupes et les catégories de personnes auxquels il souhaite appartenir et ceux auxquels il ne souhaite pas appartenir, c'est-à-dire les personnes avec lesquelles il souhaite interagir de manière coopérative et celles avec lesquelles il ne souhaite pas le faire, et par conséquent à adopter, incorporer, afficher ou représenter les mèmes (en tant que signaux) caractéristiques des appartenances préférées.

Réorganisation de la mémoire

Je suppose que pendant le sommeil, la mémoire se réorganise au fur et à mesure que la mémoire à court terme est traitée et vidée, transférant les parties considérées comme significatives dans la mémoire à long terme et effaçant les autres.

Dans ce processus, je suppose qu'une adaptation mutuelle a lieu entre les nouvelles expériences et les précédentes, adaptation qui peut aboutir à une distorsion ou à une suppression des premières et/ou des dernières afin que l'ensemble soit cognitivement cohérent et moralement (c'est-à-dire socialement) acceptable, et qu'il ne crée pas trop de détresse.

Dictionnaires mentaux, psychothérapies et pratiques philosophiques

Notre esprit contient un répertoire de mots dont nous avons besoin pour penser, raisonner et communiquer (activités qui incluent demander, interroger, répondre à des questions, commander, raconter, enseigner, etc.)

Chaque mot est défini par des combinaisons d'autres mots, est associé à des formes ou à des images et peut susciter ou évoquer des sentiments et des obligations. En ce sens, chaque esprit humain contient un dictionnaire cognitif et affectif différent, plus ou moins semblable à celui de toute autre personne.

Le dictionnaire mental se forme par l'apprentissage, à la suite d'expériences et d'interactions avec ceux qui "connaissent" déjà certains mots. La richesse et la spécificité du dictionnaire mental d'un individu est un élément constitutif de sa personnalité et de sa façon de penser et d'agir.

Par conséquent, les psychothérapies et les pratiques philosophiques doivent s'intéresser au dictionnaire mental du sujet afin de le connaître, de le corriger, de l'améliorer et de l'enrichir, c'est-à-dire de le rendre plus apte à satisfaire ses propres besoins et ceux d'autrui.

Moteur moral et moteur de l'ego

Le "moteur moral" est un algorithme sentimental inconscient qui est toujours actif.

Il calcule à chaque instant dans quelle mesure nous satisfaisons les souhaits des autres et nous fait ressentir du plaisir ou de la douleur proportionnellement à cette satisfaction.

Parallèlement au moteur moral, un autre algorithme sentimental inconscient est actif, le "moteur égoïque", qui calcule à chaque instant dans quelle mesure nous satisfaisons nos désirs et nous fait ressentir du plaisir ou de la douleur proportionnellement à cette satisfaction.

Si les résultats des deux algorithmes concordent, nous éprouvons des sentiments cohérents, si les résultats ne concordent pas, nous éprouvons des sentiments mitigés.

Les sentiments cohérents nous incitent de manière décisive à agir pour maintenir le plaisir et/ou supprimer la douleur, tandis que les sentiments contradictoires nous immobilisent et nous rendent anxieux et indécis.

Dans le second cas, nous sommes en présence d'une double contrainte, en ce sens que la satisfaction des désirs d'autrui entraîne la frustration des siens et vice versa.

Le plaisir et le cercle vertueux de la perception

J'émetts l'hypothèse que, outre le fait que les hormones neurotransmetteurs facilitent la communication entre les neurones, un processus inverse peut également se produire, c'est-à-dire qu'une stimulation continue de la communication entre les neurones par des perceptions appropriées peut augmenter la sécrétion des neurotransmetteurs eux-mêmes, y compris les endorphines, ce qui entraîne des sentiments de plaisir ou d'euphorie.

Cela expliquerait le plaisir que peut provoquer la perception de configurations particulières d'images, de textes et de sons. L'effet pourrait être durable, à l'instar du développement des muscles par la musculation.

Il s'agirait donc d'entraîner la communication entre les neurones par la lecture, la vision et l'écoute d'objets, de formes et d'informations particulières afin de rendre les interconnexions neuronales plus efficaces et efficientes (avec des effets positifs sur la créativité et l'intelligence), et de profiter du plaisir associé à la sécrétion d'endorphines qui en découle.

Erreur par rapport à l'écart

Les disciplines académiques humanistes contemporaines ne disent pas de mauvaises choses, mais elles sont déficientes.

Par exemple, le sociologue dit que certains phénomènes sociaux sont causés par certaines mentalités, mais il ne se préoccupe pas de savoir comment ces mentalités s'installent chez l'individu et si et comment elles peuvent changer.

Pour sa part, le psychologue dit que certaines mentalités sont causées par certaines situations sociales, mais il ne se préoccupe pas de savoir comment les situations sociales ont été créées et si et comment elles peuvent être modifiées.

Il s'agit d'une impasse dont on ne peut sortir qu'en unifiant la sociologie et la psychologie. La psychologie sociale est une tentative timide et réductrice dans ce sens.

Lorsque la psychologie était individualiste, G. H. Mead était considéré comme un sociologue. Maintenant que la psychologie est de plus en plus relationnelle, il n'y a aucune raison de ne pas considérer Mead comme un psychologue de premier ordre à part entière. C'est d'ailleurs ce qu'indique le titre de son livre : "Mind. self and society" (L'esprit, le moi et la société).

L'homme est-il un ordinateur ?

L'homme est-il un ordinateur ? Cela dépend de ce que l'on entend par "ordinateur". Si l'on entend par là une calculatrice électronique de la technologie actuelle, il est évident que ni l'homme ni aucun autre être vivant ne peut être assimilé à un ordinateur.

Mais si par ordinateur nous entendons un système cybernétique, indépendamment de son degré de complexité et des matériaux qui le composent, alors nous pouvons dire (avec von Foerster, Gregory Bateson, Daniel Dennet et d'autres), que tout être vivant est (aussi) un ordinateur, c'est-à-dire un système cybernétique, ou plutôt un système de systèmes, puisque la cellule est aussi un système.

Un système cybernétique est essentiellement un processeur d'informations qui régit son comportement en fonction des résultats du traitement lui-même. L'homme a également une conscience, des sentiments et une volonté, qui restent un mystère, mais cela ne signifie pas qu'il n'est pas (aussi) un système cybernétique. Il n'est pas non plus exclu que la partie cybernétique influence la conscience, les sentiments et la volonté, et vice versa.

Rationalité et sentimentalité

Les personnes plus rationnelles dérangent souvent celles qui le sont moins. Cela se produit, à mon avis, parce que les seconds perçoivent les premiers comme plus compétitifs et plus capables de se contrôler, et parce que les seconds ont du mal à suivre les pensées des premiers et à comprendre leur vision du monde, leur éthique et leurs goûts.

D'ailleurs, les personnes moins rationnelles tentent souvent de discréditer les plus rationnelles en affirmant que plus on est rationnel, moins on est capable d'éprouver des sentiments. Cette idée est fausse et calomnieuse. En effet, il n'existe aucune preuve scientifique de cette affirmation.

En réalité, les sentiments sont innés et ne nécessitent pas de compétences particulières, tandis que la rationalité s'apprend par l'étude et l'expérience, et est liée à la capacité d'abstraction, que tout le monde ne possède pas au même degré.

L'erreur la plus courante

L'erreur la plus commune que nous commettons souvent est de supposer que les autres raisonnent comme nous, qu'ils réagissent émotionnellement comme nous, qu'ils ont la même morale, les mêmes intérêts, les mêmes motivations et les mêmes peurs, qu'ils savent ce que nous savons, que nous souffrons et que nous nous réjouissons pour des raisons similaires, que nos esprits sont semblables.

C'est comme croire que tous les ordinateurs sont semblables. En fait, tous les ordinateurs sont semblables en termes de principes généraux de fonctionnement, mais très différents en termes de matériel (hardware) et de programmes (software), c'est-à-dire d'"applications".

Cartes et modèles de la réalité

Tout au long de notre vie, nous construisons inconsciemment des cartes et des modèles de la réalité et nous les utilisons pour nous orienter et choisir notre comportement, c'est-à-dire la manière d'interagir avec le monde.

C'est la connaissance : une quantité de cartes et de modèles plus ou moins complexes, plus ou moins précis, plus ou moins cohérents entre eux et correspondant plus ou moins à la réalité.

Ces cartes et modèles concernent surtout et avant tout les autres êtres humains, les relations entre eux, nous-mêmes et les relations entre nous et les autres.

Les détails des cartes et des modèles que nous avons construits pour nous-mêmes sont associés à des sentiments de plaisir ou de douleur, d'attraction ou de répulsion et aux motivations correspondantes pour rechercher le plaisir et éviter la douleur. Sur la base de ces cartes et modèles, nous élaborons inconsciemment nos stratégies comportementales et planifions notre avenir.

Par conséquent, plus nos cartes et modèles sont erronés ou inexacts par rapport à la réalité, plus notre comportement est erroné ou inexact, c'est-à-dire moins il est efficace pour satisfaire nos besoins et ceux des autres.

Qu'est-ce que l'introversion ?

Avant-propos

Introverti et extraverti sont des termes inventés par C. G. Jung dans son livre "Psychological Types" publié en 1921. Les mêmes termes ont été utilisés dans les travaux d'autres chercheurs avec diverses définitions plus ou moins similaires à celle de Jung. Il n'existe pas de définition académique universellement reconnue de l'introversion/extroversion.

Cela ne devrait pas nous surprendre, car la psychologie en général, malgré les intentions ou les affirmations de la plupart de ses spécialistes, ne peut être considérée comme une science, comme c'est également le cas pour la philosophie et la religion. Cela ne veut pas dire qu'elle ne devrait pas bénéficier des contributions de sciences telles que la médecine et la génétique.

Seule une partie de la psychologie peut être abordée avec la méthode scientifique, et les théories de la personnalité (domaine dans lequel se situe le concept d'introversion) ne peuvent l'être car elles s'intéressent à ce qui est le moins mesurable et le moins objectivement vérifiable chez l'homme. Il s'ensuit que toute définition de l'introversion ne peut être considérée que comme l'opinion d'un savant ayant plus ou moins de partisans.

Dans le langage populaire, en revanche, le terme "introverti" est largement utilisé avec une connotation négative généralement partagée, aussi injuste qu'ignorante et superficielle, en pratique synonyme de timidité et de manque de sociabilité, ce qui est peut-être la plus grande source de souffrance pour les introvertis.

Le texte suivant est un résumé des informations que j'ai recueillies sur l'introversion à partir de diverses sources, dont, principalement, les écrits de **Luigi Anèpeta**, que je considère comme l'universitaire italien le plus compétent en la matière.

Comme je suis introverti, mon exposition est affectée par les conflits d'intérêts.

Définition de l'introversion

L'introversion et l'extraversion sont des types de personnalité opposés qui se distinguent par un certain nombre d'aspects comportementaux, émotionnels et intellectuels plus ou moins subjectifs. Étant donné qu'une même personne peut manifester des caractéristiques des deux types simultanément ou cycliquement (avec toutefois un déséquilibre plus ou moins important en faveur de l'un des deux), les caractéristiques typiques de l'introverti peuvent être résumées comme suit.

Caractéristiques communes à presque tous les chercheurs

- intérêt plus marqué pour la réalité intérieure que pour la réalité extérieure, tendance plus marquée à la réflexion et à l'introspection, à l'exploration et à l'examen

critique de ses propres pensées, idées, fantasmes, sentiments, conflits, inhibitions, peurs, etc. intérêt plus marqué pour les pensées et les abstractions que pour les personnes et les choses concrètes ;

- moins de besoin de compagnie ; besoin de se ressourcer dans la solitude après un certain temps passé en compagnie ; plus grande capacité à se sentir bien et à s'amuser seul ;
- tendance à avoir des amitiés moins nombreuses mais plus profondes
- moins de besoin de stimulation externe ; moins de tolérance à l'excès de stimulation externe ; plus grande capacité d'autostimulation ;
- tempérament plus calme, docile et patient

Caractéristiques partagées par un nombre réduit de chercheurs

- tendance, avant de parler, à réfléchir aux choses à dire ; tendance à écouter plus qu'à parler, sauf pour les sujets qu'il connaît très bien ;
- attitude plus critique et moins tolérante à l'égard des maux de la société et des personnes qui en sont la cause ; tendance à juger et à se juger soi-même ;
- un plus grand besoin d'approbation ;
- un plus grand intérêt pour les questions éthiques et morales ; un sens de la justice plus désintéressé, c'est-à-dire ressenti même lorsque les victimes de l'injustice sont des personnes avec lesquelles il n'a pas grand-chose à voir ; un idéalisme éthique ; une plus grande tendance à développer des sentiments de culpabilité ; une plus grande capacité d'autocritique ;
- la motivation pour le progrès civil et l'amélioration de la société, à laquelle il s'efforce de contribuer d'une manière ou d'une autre, plutôt que d'essayer de s'adapter à la société telle qu'elle est ;
- une plus grande empathie pour les autres, un plus grand sens des responsabilités et du devoir, le respect des autres, le souci de ne pas déplaire ou de ne pas nuire aux autres ; une plus grande capacité à percevoir les humeurs et les attentes des autres ;
- impatience face à la superficialité, à la banalité, au conformisme et aux phénomènes de masse ; préférence pour une communication plus profonde, créative et moins conformiste ;
- une plus grande sélectivité dans les relations sociales, avec une préférence pour les personnes qui lui sont apparentées ou qui montrent une appréciation de ses particularités ; une plus grande réserve à l'égard des personnes qu'il ne perçoit pas comme apparentées ;

- tendance à investir beaucoup d'énergie psychique et d'engagement moral dans les relations sociales ; attend des autres un comportement égal, mais est souvent déçu ;
- tendance à parler sérieusement et à prendre au sérieux ce que les autres disent, ce qui entraîne de fréquentes déceptions ;
- difficulté à s'exprimer spontanément en public sans préparation suffisante et sans connaissance du sujet ; préférence pour les conversations avec quelques personnes ;
- une sensibilité marquée pour la poésie, l'art et la philosophie ; une curiosité et une vivacité intellectuelle accrues ;
- une plus grande dépendance à l'égard des attentes des parents et une moindre dépendance à l'égard des attentes du groupe de pairs ;
- tendance à ne pas révéler ses idées et ses sentiments (surtout les plus nobles) afin d'éviter de passer pour un arrogant, un vaniteux, un moralisateur, un gêneur, un rabat-joie ou un asocial ; le besoin de dissimuler sa vraie nature entraîne une dépense ostensible d'énergie psychique dans les situations sociales, où l'on se fatigue rapidement et où l'on souhaite bientôt se retirer de la société afin de se ressourcer ;
- tendance à paraître arrogant et vaniteux aux yeux de la plupart des extravertis, à moins qu'il ne montre des signes de timidité qui pourraient justifier sa timidité à l'égard des autres ;
- tendance à paraître flegmatique, indifférent et passif même en cas d'émotions fortes ;
- tendance à travailler en profondeur plutôt qu'en largeur ; tendance au perfectionnisme ;
- tendance à se sous-estimer ;
- des capacités d'auto-apprentissage accrues ;
- une plus grande susceptibilité à la timidité, en raison de la mauvaise considération dont jouit l'introverti auprès de la majorité extravertie, qui le considère comme psychologiquement inférieur, socialement inepte et/ou antisocial ; cette considération négative peut facilement conduire à un sentiment d'infériorité et d'inadéquation chez l'introverti inconscient, qui peut avoir honte d'être ce qu'il est ;
- risque de développer l'un des syndromes suivants :
 - Introversion diligente : effort continu pour être apprécié et aimé des autres en sacrifiant sa propre individualité et son originalité mal comprises, ce qui peut entraîner des névroses ;
 - Introversion oppositionnelle : état permanent d'hostilité à l'égard de la société entraînant l'isolement et/ou la psychose ;

- une néoténie accentuée (néoténie = conservation des caractéristiques physiques et psychiques de la jeunesse et maturation sexuelle et intellectuelle plus lente, plus riche psychologiquement et plus complexe).

REMARQUE : toutes les caractéristiques ci-dessus pourraient être dérivées, dans une certaine mesure, d'une néoténie accrue et/ou d'autres facteurs génétiques encore inconnus. La relation entre la néoténie et l'introversion est une découverte de Luigi Anèpeta.

Citations tirées de "Types psychologiques" de C. G. Jung

"...l'un (l'extraverti) s'oriente sur la base des faits extérieurs tels qu'ils sont donnés, l'autre (l'introverti) se réserve une opinion qui se situe entre lui et la réalité objective. [Lorsque quelqu'un pense, sent et agit, en un mot, vit d'une manière qui correspond directement aux circonstances objectives et à leurs exigences [...], il est extraverti. Sa vie est telle que l'objet, en tant que facteur déterminant, a manifestement plus d'importance dans sa conscience que son opinion subjective. C'est pourquoi il ne s'attend jamais à rencontrer des facteurs absolus dans son monde intérieur, puisqu'il ne les reconnaît qu'à l'extérieur. [...]. Chez l'introverti, entre la perception de l'objet et le comportement de l'individu, s'insère un point de vue subjectif qui empêche le comportement de prendre un caractère correspondant à la donnée objective. [...] La conscience de l'introverti voit bien les conditions extérieures, mais elle choisit l'élément subjectif comme facteur déterminant. [...] Alors que le type extraverti s'appuie principalement sur ce qui lui vient de l'objet, l'introverti s'appuie plutôt sur ce que l'impression extérieure met en action dans le sujet".

Références web

- Luigi Anèpeta : Vademecum sur l'introversion
- Luigi Anèpeta : L'introversion comme manière d'être (Vademecum sur l'introversion)
- Luigi Anèpeta : Timide, docile, ardent... Un manuel pour comprendre et accepter les valeurs et les limites de l'introversion (la sienne ou celle des autres)
- Théories de la personnalité (George Boeree)
- Carl Jung (George Boeree)
- Hans Eysenck et autres théoriciens du tempérament (George Boeree)
- Théories des traits de personnalité (George Boeree)
- L'ultime théorie de la personnalité (George Boeree)
- Commentaire critique de l'essai "Théories de la personnalité" de C. G. Boeree (Luigi Anèpeta)
- Comment savoir si vous êtes introverti (about.com)
- Extraversion et introversion (wikipedia.org)
- Prendre soin de son introverti (theatlantic.com)
- Introversion et équation énergétique (psychologytoday.com)

Théories psychologiques et philosophiques

Les paragraphes suivants résument les principales idées des théories psychologiques et philosophiques dont je me suis inspiré pour construire la Psychologie des besoins.

- Théorie structuro-dialectique (Luigi Anepeta)
- Interactionnisme symbolique (George Herbert Mead)
- Théorie systémique-relationnelle (cybernétique) (Gregory Bateson)
- Sémantique générale (Alfred Korzybski)
- Epistémologie de la complexité (Edgar Morin)
- Psychanalyse (psychologie dynamique ou des profondeurs) (Sigmund Freud)
- Psychologie individuelle (Alfred Adler)
- Épicurisme (Épicure, Lucrèce)
- Constructivisme, psychologie des constructions personnelles (P. Watzlawick et al.)
- Psychologie et psychothérapie existentielles (R. D. Laing, et al.)
- Psychologie humaniste (troisième force) (A. H. Maslow, R. W. Emerson, E. Fromm et al.)
- Analyse transactionnelle (Eric Berne)
- Psychologie de la forme (Gestaltpsychologie) (M. Wertheimer et al.)
- Théorie de la motivation (hiérarchie des besoins) (A. Maslow)
- Thérapie d'exposition (désensibilisation systématique) (J. Wolpe et al.)
- Pragmatique de la communication (P. Watzlawick et al.)
- Théorie de la quadruple communication (F. Schulz von Thun)
- Théorie de la dissonance cognitive (L. Festinger)
- Psychologie analytique (C. G. Jung)
- Psychanalyse lacanienne (J. Lacan)
- Fonctionnalisme, pragmatisme (W. James, C. S. Peirce et al.)
- Empirisme (J. Locke, G. Berkeley, D. Hume)

- Associationnisme (John Stuart Mill et al.)
- Romantisme (J. J. Rousseau et al.)
- Analyse psychologique (F. Herbart et al.)
- Structuralisme (W. M. Wundt, et al.)
- Evolutionnisme (C. Darwin, H. Spencer)
- Le comportementalisme (B. F. Skinner et al.)
- Cognitivism (G Boole, et al.)
- Thérapie cognitivo-comportementale (TCC) (A. Beck, A. Ellis et al.)
- Psychologie relationnelle (S. Mitchell et al.)
- Théorie du désir mimétique (René Girard)
- Analyse bioénergétique (A. Lowen, W. Reich)
- Thérapie brève stratégique (P. Watzlawick, G. Nardone, et al.)
- Thérapie centrée sur le client (C. Rogers)
- Thérapie comportementale rationnelle et émotive (REBT) (A. Ellis, W. Dryden)
- Théorie des relations d'objet (M. Klein, D. Winnicott)
- Psychologie positive (M. Seligman, A. Maslow)
- Théorie de l'attachement (ou du déficit parental) (J. Bowlby et al.)
- Thérapie cognitivo-analytique
- (Thérapie analytique cognitive - CAT) (L. S. Vygotsky et al.).
- Photothérapie (J. Wiser)
- Cyberpsychologie (W. P. Brinkman)
- Programmation neurolinguistique (PNL) (R. Bandler et al.)
- Thérapie multimodale (A. Lazarus)
- Thérapie par l'humour, thérapie par le rire (b. L. Seaward, N. Cousins)
- Thérapie de la réalité (W. Glasser)
- Thérapie par le blog (M. Boniel-Nissim, A. Barak)
- Autonomie fonctionnelle des besoins (G. W. Allport)

- Théorie de la communication non violente (CNV) (M. Rosenberg)
- Psychothérapie intégrée / éclectique (J. C. Norcross et al.)
- Psychothérapie comparative (L. Luborsky, J. Frank)

Théorie structuro-dialectique (théorie des *besoins intrinsèques*)

Luigi Anèpeta

Les troubles psychopathologiques sont l'expression de conflits psychodynamiques qui sont générés et agissent principalement au niveau inconscient. Le modèle structurel-dialectique fait remonter les conflits à une **rupture dans l'héritage des besoins intrinsèques, génétiquement déterminés**, qui représentent les programmes sous-jacents à l'évolution et à l'organisation de la personnalité humaine. La **théorie des besoins intrinsèques** constitue le socle sur lequel repose le modèle structurel-dialectique. Elle repose sur l'hypothèse que la nature humaine naît d'une évolution qui, à un certain moment, lors de la transition vers l'homme, réunit dans le même patrimoine génétique deux lignes évolutives différentes : celle des **animaux sociaux**, comme les singes, qui vivent en groupe et en perpétuel face-à-face avec leurs congénères, et celle des **animaux solitaires**, comme certains félins, qui, en dehors de la période œstrale et de l'élevage de leurs petits, ne manifestent aucun besoin de partager leur expérience avec leurs congénères. **L'homme a une double nature** : animal radicalement social, il est aussi prédisposé à acquérir une identité individuelle qui le différencie de tous les autres et lui permet de se rassembler et de communiquer avec lui-même. En bref, il peut **vivre** et vit en **société, mais il a aussi besoin de se sentir libre**, autonome et, dans une certaine mesure, maître de lui-même. En cas de situation conflictuelle, la thérapie dialectique vise à **retrouver le potentiel des besoins, piégé dans le conflit** lui-même, de manière à relancer l'évolution là où elle a été interrompue. [Source]

Interactionnisme symbolique

George H. Mead

Les êtres humains agissent envers les "choses" (objets physiques, êtres humains, institutions, idées...) en fonction du **sens qu'ils leur attribuent**. Le sens attribué à ces objets naît de l'**interaction entre** les individus et est donc partagé par eux (le sens est un produit social). Ces significations sont construites et reconstruites à travers un "**processus interprétatif** mis en œuvre par une personne **face aux choses qu'elle rencontre**". L'esprit se forme par l'apprentissage des **processus d'interaction sociale** dans lesquels l'individu est impliqué dès les premières années de sa vie. Le moi se forme uniquement à travers la manière dont l'individu croit être **jugé par** les autres. L'action sociale est régulée et guidée par le sens que les individus donnent à la situation dans laquelle ils se trouvent. Le **langage** est le principal moyen de communiquer des symboles, des significations, etc. L'action n'est pas une réponse figée à un stimulus, mais **se forme** pas à pas au cours de son **développement**. [En résumé : l'esprit se construit à travers les interactions sociales.

Théorie systémique-relationnelle (cybernétique, "écologie de l'esprit")

G. Bateson

Le psychisme est un système ouvert d'agents autonomes, c'est-à-dire une "complexité organisée". Nécessité d'une approche écologique globale incluant les agents mentaux. L'homme a un besoin absolu d'interagir avec le monde extérieur et en particulier avec d'autres êtres humains. L'information (c'est-à-dire "la différence qui fait la différence") est la base de la vie et des interactions entre les êtres vivants ou les organes des êtres vivants, à tous les niveaux.

La détresse mentale est presque toujours liée à des problèmes relationnels qui doivent faire l'objet d'une analyse thérapeutique. La théorie batesonienne du double-bind (pour expliquer la schizophrénie) peut être largement utilisée pour expliquer tous les maux et troubles psychiques comme étant causés par la frustration des besoins primaires en raison d'un conflit entre eux.

Conformément à la "sémantique générale" d'Alfred Korzybski, nous pouvons supposer que de nombreux troubles mentaux sont dus à une confusion entre "carte" et "territoire" et à une incapacité à penser en référence à des contextes et à des types logiques qui ne sont pas définis de manière rigide, mais qui varient en fonction des circonstances.

Psychologie humaniste (troisième force)

A. H. Maslow, C. Rogers, R. W. Emerson, J. L. Moreno, K. Lewin, J. Haley, G. Bateson, E. Fromm

Note : Le terme *troisième force* indique que la psychologie humaniste est proposée comme une orientation alternative aux deux *forces* principales de la psychologie clinique, à savoir la psychologie dynamique et la psychologie cognitivo-comportementale.

La psychologie est un moyen d'**améliorer la condition humaine** au niveau personnel et social ; l'individu est **responsable** de son développement personnel et de son épanouissement. Importance fondamentale des **besoins humains**. **Non-conformisme** et relativisme culturel. L'individu en tant qu'auto-thérapeute. Importance de l'**individuation et des besoins sociaux**. Quête de **changement**. Impatience à l'égard de la pensée psychologique et philosophique académique qui s'est souvent révélée abstraite et éloignée de la vie concrète. L'homme n'est pas seulement poussé par des pulsions environnementales ou instinctives face auxquelles il n'a pas la capacité ou la volonté suffisante pour choisir son propre comportement, mais il est également **poussé par une pulsion intérieure vers la réalisation de soi**. Le thérapeute est un allié qui accompagne le client dans la compréhension du sens qu'il donne à sa propre expérience et l'aide à clarifier les questions existentielles afin de faire des **choix conscients**.

Analyse transactionnelle

Eric Berne

Les trois états du moi (enfant, adulte et parent) correspondent au besoin de liberté, au moi conscient et au besoin d'appartenance (c'est-à-dire au surmoi). Les transactions qui ont lieu dans les interactions humaines expriment des tactiques et des stratégies visant à satisfaire les besoins primaires et secondaires. La "guérison" coïncide avec l'autonomisation du moi *adulte*, qui coïncide avec l'autonomisation du moi conscient et sa plus grande capacité à gérer les conflits entre les besoins. La "résolution de problèmes" consiste à identifier précisément et clairement ses désirs et ses besoins, et à agir de manière appropriée (c'est-à-dire en tant qu'adulte) pour les satisfaire. Le "script" consiste en la poursuite répétitive de stratégies de satisfaction des besoins développées pendant l'enfance.

Fonctionnalisme, pragmatisme

W. James, C. S. Peirce, I. M. Cattell, H. Münsterberg, G. H. Mead, J. M. Baldwin, C. H. Cooley, J. R. Angell

Une théorie ou une technique psychologique n'a de valeur que si elle apporte des **améliorations à l'être humain**. La connaissance n'a de sens que par son **efficacité pratique** et sa **capacité à résoudre les problèmes** auxquels elle est appliquée. En effet, elle fonde sa validité sur son efficacité à aider l'individu à **satisfaire au mieux ses besoins fondamentaux**. La réalité modélisée dans le psychisme est fonction des relations de l'individu avec le monde extérieur et des possibilités de **satisfaire ses besoins par des interactions avec d'autres individus**.

Épistémologie de la complexité

Edgar Morin

L'approche analytique seule est insuffisante pour comprendre les problèmes humains ; elle doit être complétée par une approche systémique. Un système complexe ne peut être compris par le seul examen de ses composantes étudiées séparément. En effet, les causes d'un problème complexe dans un système ne se trouvent pas dans ses parties, mais dans l'interaction entre les parties. Le "comportement émergent" d'un système est plus que la somme des comportements de ses parties.

Empirisme

J. Locke, G. Berkeley, D. Hume

La personnalité se forme à travers les sensations et les expériences. En percevant des formes réelles et virtuelles, l'individu acquiert des informations sur la base desquelles ses agents mentaux inconscients développent des stratégies comportementales pour satisfaire ses besoins.

Associationnisme

J. Locke, G. Berkeley, D. Hume, James Mill, John Stuart Mill, A. Bain

Chaque idée consciente ou inconsciente tend à rappeler automatiquement une série d'autres idées qui lui sont liées selon des chaînes associatives déterminées par l'expérience. Les sensations, combinées entre elles, donnent naissance aux cartes mentales cognitives et émotionnelles qui organisent nos idées. Chaque idée complexe est le résultat de l'agrégation d'idées plus simples. Les idées sont associées selon des critères tels que la similarité (analogie), la contiguïté (proximité) et la relation de cause à effet. Ces associations sont utilisées par des agents inconscients pour développer des stratégies de satisfaction des besoins.

Le romantisme

J. J. Rousseau, I. Kant, J. G. Fichte, F. Schelling, F. Herbart, A. Schopenhauer, W. v. Goethe, G. Leopardi, R. Wagner, G. Byron, U. Foscolo, F. v. Schiller, V. Alfieri, L. v. Beethoven

Les besoins d'individuation ainsi que les besoins sociaux expriment des besoins typiques de l'esprit romantique. Il en va de même pour la reconnaissance de la suprématie des forces irrationnelles (inconscientes) sur les forces rationnelles (conscientes). Les sentiments et les passions, que les romantiques considèrent comme les valeurs humaines les plus importantes, permettent d'évaluer le degré de satisfaction des besoins fondamentaux et poussent l'individu à les satisfaire.

Analyse psychologique

F. Herbart, K. Reichenbach, W. Carpenter, H. Taine, M. Benedikt, T. Ribot

La psyché est comprise comme le jeu des énergies entre les processus inconscients qui conditionnent la conscience et le comportement (conception psychodynamique). L'inconscient l'emporte sur le conscient. La libido est une force psychique (correspondant à l'ensemble des besoins primaires) qui détermine, selon son degré de satisfaction, la santé et la maladie,

tant physique que mentale. Elle peut s'adresser directement à l'inconscient par le biais de la communication suggestive pour l'orienter vers une amélioration thérapeutique. Des charges affectives contradictoires peuvent reléguer des souvenirs douloureux à un niveau inconscient.

Le structuralisme

W. M. Wundt, E. B. Titchener

La psyché est considérée comme un système organisé d'éléments simples. L'introspection disciplinée et contrôlée (auto-observation) est utile pour analyser les sensations, les perceptions, les sentiments, les émotions, les images mentales et les idées.

L'évolutionnisme

C. Darwin, H. Spencer

Importance des facteurs génétiques (tels que les besoins fondamentaux). Mutations génétiques pour expliquer les différences d'intensité des différents besoins fondamentaux d'une personne à l'autre.

Psychanalyse (psychologie dynamique ou des profondeurs)

S. Freud

Dualisme conscient/inconscient, prévalence de l'inconscient sur le conscient ("l'ego n'est pas maître dans sa propre maison"), pulsions comme effet des besoins primaires au service de la préservation de l'espèce, psychothérapie comme suggestion par les mots capable de réactiver les connexions cognitives et émotionnelles supprimées. Présence du surmoi en tant que "démon" ou agent autonome garant du besoin d'appartenance sociale. Principe de plaisir = pulsion de satisfaction des besoins primaires.

Psychologie analytique

C. G. Jung

Le dualisme moi-inconscient. Correspondance entre l'inconscient collectif et les formes d'appartenance sociale. Le processus d'individuation (=autoréalisation) consiste à amener à

la conscience et à accepter les contenus refoulés de l'inconscient. Importance des symboles, des métaphores et des mythes pour stimuler et exprimer l'inconscient et ses problèmes.

Psychologie individuelle

Alfred Adler

Importance du besoin primaire de stabilité et de sécurité, du contexte social et des stratégies de relation avec les autres. Certains besoins secondaires sont développés par des agents inconscients pour compenser des infériorités physiologiques et devenir plus compétitifs. La détresse mentale est due à une stratégie sociale ou à un mode de vie inadéquat.

Psychologie de l'inhibition

Henri Laborit

Le comportement humain est fortement influencé par le besoin d'éviter la douleur et de rechercher le plaisir. Lorsque des personnes se trouvent dans des situations de stress ou de conflit dans lesquelles elles ne peuvent ni lutter ni fuir, elles peuvent développer une série de réactions physiologiques et comportementales négatives, telles que la dépression. Importance de l'environnement social et culturel dans la formation du comportement et des émotions.

Le comportement humain est déterminé par l'interaction entre deux forces opposées : l'action et l'inhibition. L'action est une impulsion naturelle de l'homme, qui le pousse à satisfaire ses besoins et ses désirs. L'inhibition, quant à elle, est une force qui limite l'action, empêchant l'individu d'adopter un comportement qui pourrait être nuisible ou dangereux. L'équilibre entre l'action et l'inhibition est crucial pour la santé mentale et physique d'un individu. Un excès d'inhibition peut entraîner des troubles psychosomatiques, tels que l'anxiété, la dépression et les maladies cardiovasculaires. L'excès d'action, quant à lui, peut conduire à des comportements agressifs et destructeurs.

Épicurisme

Épicure, Lucrèce

"Pour les épicuriens, le bonheur est le plaisir et le plaisir peut être mouvant (joie) ou stable, catastématique (absence de douleur). Seule l'absence totale de douleur (aponie) et de trouble (ataraxie) sont éthiquement acceptables et donc des "besoins naturels" (par exemple la faim). La limitation qualitative et quantitative des plaisirs est le problème même de la vertu éthique, en tant que signe évident de la condition humaine. C'est précisément pour cette raison que les plaisirs sont divisés en naturels nécessaires (par exemple, manger), naturels non nécessaires (par exemple, trop manger) et vains, c'est-à-dire ni naturels

ni nécessaires (par exemple, s'enrichir) : les premiers doivent être accordés, les seconds peuvent être accordés occasionnellement, tandis que les troisièmes doivent être évités à tout prix". [Extrait de Wikipédia].

Principales idées de l'épicurisme :

- Le monde est fait d'atomes (qui ont toujours existé) immergés dans le vide, dans des combinaisons variables particulières qui constituent des objets, lesquels obéissent à des lois déterministes avec certaines marges d'aléa.
- Les stimuli sensoriels sont produits par des "simulacres" d'objets perçus (films d'atomes ayant la même forme que les objets sources) qui frappent les organes sensoriels.
- Sur la base des expériences passées (sensations), nous pouvons prédire (anticiper) ce qui pourrait se produire à l'avenir dans les mêmes conditions.
- À partir des "atomes linguistiques" communs que possède chaque être humain, différentes langues se forment par le biais de conventions sociales pour exprimer des concepts rationnels universels. Il n'existe pas de langues "barbares".
- La connaissance de la nature n'est possible qu'à travers des modèles de pensée simplifiés (théories, canons, règles) qui peuvent être vérifiés expérimentalement.
- L'éthique devrait viser à réduire et à éviter la douleur plutôt qu'à rechercher le plaisir maximal.
- L'âme aussi (comme le corps) est composée d'atomes qui se dispersent à la mort de l'individu. Il n'y a donc pas lieu de craindre la mort elle-même, puisque lorsqu'elle arrive, l'individu n'est plus là.
- Les dieux n'interviennent pas dans les affaires humaines.
- Le bonheur consiste en l'absence de craintes et de désirs pour les choses superflues.
- La philosophie doit servir à soulager la souffrance et à atteindre le bonheur en éliminant les erreurs de l'esprit et les idées fallacieuses.
- Le bien suprême est le plaisir "statique" (durable), et non le plaisir "dynamique" (transitoire).
- L'amitié (entendue comme solidarité) est l'une des principales sources de bonheur.

Psychanalyse lacanienne

J. Lacan

L'inconscient est structuré par le langage. D'où l'importance du choix et de l'utilisation des mots en psychothérapie.

Le comportementalisme

I. Pavlov, B. F. Skinner, J. B. Watson, E. L. Thorndike, C. Hull, E. Hilgard, H. J. Eysenck, J. Wolpe

Importance du conditionnement et de l'analyse des réponses aux stimuli. L'être humain est une sorte de machine automatique avec l'interférence de la conscience, du langage et des sentiments. Importance du feed-back. Les variations dans les personnalités individuelles sont des variations dans l'histoire de l'apprentissage. Les pathologies sont le produit d'un apprentissage inadéquat pour satisfaire les besoins fondamentaux et nécessitent un reconditionnement de l'individu à des comportements appropriés qui remplacent les comportements inadéquats appris précédemment.

Psychologie de la forme (Gestaltpsychologie)

F. Brentano, C. v. Ehrenfels, M. Wertheimer, K. Koffka, W. Köhler, K. Lewin, F. Perls, F. Heider, W. Metzger, R. Arnheim, S. Asch

Importance des perceptions et de la reconnaissance subjective des formes sur la base d'expériences personnelles. Relation entre les formes perçues et la satisfaction des besoins primaires et secondaires, c'est-à-dire que les perceptions peuvent déterminer le comportement et le sentiment de l'état de satisfaction des besoins. Importance d'une approche holistique et phénoménologique. Importance de l'isomorphisme, c'est-à-dire de la correspondance de structure entre le monde physique et le monde psychique. Le psychisme contient un modèle du monde extérieur (plus ou moins fidèle à la réalité), sur la base duquel se développent les besoins secondaires et les stratégies de satisfaction. Importance de la "poignance" qui pousse l'individu à percevoir des formes incomplètes et ambiguës de manière complète et significative.

Le cognitivisme

G. Boole, A. Turing, C. Shannon, N. Chomsky

L'être humain est considéré comme un ordinateur, avec des entrées, un traitement des réponses et des sorties, selon des algorithmes comportementaux développés au cours de l'expérience. Importance du retour d'information pour modifier les algorithmes comportementaux.

Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)

A. Beck, A. Ellis, J. Wolpe, A. Bandura, A. Lazarus

Approche éclectique intégrant les principes du comportementalisme et du cognitivisme.

Psychologie relationnelle

S. Mitchell, S. Ferenczi, E. Fromm, H. Sullivan, J. Benjamin

Importance des relations et des interactions de l'individu avec les autres, analyse de la compatibilité de leurs besoins. Importance des besoins sociaux.

Sémantique générale

A. Korzybski

Les êtres humains sont limités dans leurs connaissances par la structure de leur système nerveux et la structure de leurs langues. Les êtres humains ne peuvent pas faire l'expérience du monde directement, mais seulement à travers leurs abstractions (impressions non verbales, dérivées du système nerveux, et indicateurs verbaux dérivés et exprimés par le langage).

A. K. nous aide à remettre en question notre façon de penser et à éviter les pièges dans lesquels elle tombe fréquemment, notamment dans l'utilisation du verbe "être" lorsque le contexte et le niveau logique auxquels une expression se réfère ne sont pas définis, de sorte que son sens ne peut être défini tout en donnant lieu à des "réactions sémantiques" particulières.

Une erreur cognitive très courante est la confusion entre "carte" et "territoire". Pour éviter une telle erreur, il est nécessaire de développer la "conscience de l'abstraction" et les "types logiques". La sémantique générale d'A. K. nous met également en garde contre la logique aristotélicienne lorsqu'elle affirme que si un énoncé est vrai, son contraire ne peut l'être ("tritume non datur"). Korzybski nous invite à utiliser une logique "non aristotélicienne" dans laquelle des réalités apparemment contradictoires sont considérées dialectiquement et dont les termes peuvent tous deux être vrais en fonction des circonstances et des contextes logiques de référence.

De nombreux troubles mentaux peuvent être dus à une confusion entre "carte" et "territoire" et à une incapacité à penser par référence à des contextes logiques et à des types qui ne sont pas définis de manière rigide mais qui varient en fonction des circonstances.

Pragmatique de la communication humaine

P. Watzlawick, J. H. Beavin, D. D. Jackson

Dans le texte du même nom, la communication humaine est analysée selon les cinq axiomes suivants :

- (1) on ne peut pas ne pas communiquer ; en effet, même le silence constitue un message, auquel il faut ajouter les gestes qui sont interprétés d'une certaine manière par ceux qui les perçoivent ;
 - (2) la communication s'effectue à deux niveaux celui du contenu et celui de la relation entre les parties (désirée, affirmée ou rejetée) implicite dans le message ;
 - (3) en cas de conflit, la communication est analysée et interprétée selon une certaine ponctuation, c'est-à-dire en supposant un message initial importun suivi d'un message de réaction également importun ;
 - (4) La communication peut être analogique (métaphorique) ou numérique (digitale, logique, factuelle).
 - (5) La communication peut être symétrique ou complémentaire ; dans la communication symétrique, les parties se placent sur un pied d'égalité, dans la communication complémentaire, une partie prend une position dominante par rapport à l'autre.
- La pragmatique de la communication est utile pour comprendre et améliorer la communication et donc l'interaction entre les personnes.

Théorie de la quadruple communication

F. Schulz von Thun

Le modèle de communication interpersonnelle de F. Schulz von Thun analyse les messages échangés entre deux personnes sur quatre niveaux distincts :

- contenu : de quoi s'agit-il ? (l'orateur énonce des faits) ;
- relation implicite (le locuteur suppose implicitement une relation d'égalité, de domination ou de soumission à l'égard de l'autre) ;
- la révélation de soi (le locuteur révèle implicitement quelque chose sur lui-même, son état d'esprit ou ses problèmes) ;
- la demande (le locuteur demande implicitement à l'autre de faire ou de ne pas faire certaines choses).

Théorie de la dissonance cognitive

L. Festinger

Une personne qui a des idées ou un comportement incohérents éprouve une détresse émotionnelle qui l'incite à surmonter l'incohérence de l'une des manières suivantes :

- l'abandon ou la correction d'idées et de comportements contradictoires jusqu'à ce qu'ils deviennent logiquement et émotionnellement compatibles
- modifier la perception cognitive d'idées ou de comportements contradictoires afin de les rendre logiquement et émotionnellement compatibles avec d'autres idées et comportements, allant jusqu'à falsifier la réalité.

Théorie du désir mimétique

René Girard

Nous imitons les autres dans nos désirs, nos opinions, notre style de vie.

Qui imitons-nous exactement ? Nous imitons les personnes que nous estimons et respectons, tandis que nous contre-imitons les personnes que nous méprisons, c'est-à-dire que nous essayons de faire le contraire de ce qu'elles font et de développer des opinions opposées. Notre comportement est donc toujours une imitation, car il est toujours fonction de l'autre, pour le meilleur ou pour le pire. Les modèles typiques dans la vie d'un homme sont par exemple ses parents, son meilleur ami, un chef de groupe, un être cher, un politicien, un chanteur, un chef spirituel ou même les masses en général.

Pourquoi imitons-nous les autres ? Notre désir est toujours éveillé par le spectacle du désir d'un autre pour le même objet : la vue du bonheur de l'autre suscite en nous (que nous nous en rendions compte ou non) le désir de faire comme lui pour obtenir le même bonheur, ou, plus intensément encore, suscite en nous le désir d'être comme lui. Les désirs des personnes que nous estimons nous "infectent". Ainsi, l'objet du désir ne prend une valeur toute relative et fonctionnelle que pour atteindre la même condition que l'autre.

Mais alors, sommes-nous des marionnettes sans liberté ? Non. L'imitation est à la base de notre capacité d'apprentissage (pensez aux enfants) ; sans elle, la transmission de la culture, l'apprentissage de la langue, etc. ne seraient pas possibles. L'homme est ce qu'il est parce qu'il imite intensément ses semblables. C'est du désir mimétique que naît tout ce qu'il y a de meilleur et de pire (comme nous le verrons) dans l'être humain. En effet, l'imitation ne doit pas être comprise comme un processus passif (comme chez Platon) et dépersonnalisant, mais comme une activité puissamment créatrice. Tout cela signifie que la relation entre le sujet et l'objet n'est pas directe et linéaire, mais qu'elle est toujours triangulaire : sujet, modèle, objet désiré. Au-delà de l'objet, c'est le modèle (que Girard appelle "le médiateur") qui attire. En particulier, à certains stades d'intensité, le sujet aspire directement à l'être du modèle. C'est pourquoi René Girard parle de désir "métaphysique" : il ne s'agit nullement d'un simple besoin ou d'un appétit, car "tout désir est un désir d'être", il s'agit d'une aspiration, d'une aspiration à une plénitude attribuée au médiateur. [Source]

Analyse bioénergétique

A. Lowen, W. Reich

Il existe des relations et des interactions continues entre les tensions psychologiques et les tensions somatiques. Les tensions musculaires chroniques représentent la contrepartie physique des conflits psychiques entre les besoins ; à travers elles, les conflits se structurent

dans le corps sous la forme d'une restriction de la respiration et d'une limitation de la motilité. Il existe une armure musculaire qui correspond à la résistance au changement psychothérapeutique (armure de caractère) et à une protection contre le déplaisir. La frustration sexuelle est au cœur de l'étiologie des névroses. La guérison de la détresse psychique correspond à une capacité générale et large retrouvée de ressentir du plaisir

Thérapie brève stratégique

P. Watzlawick, G. Nardone, F. Alexander D. Fisch J. Weakland

La psychothérapie doit étudier l'environnement du patient, et pas seulement le patient, et adopter une approche de "résolution de problèmes", avec d'abord une définition du problème (l'insatisfaction d'un besoin primaire) et ensuite la recherche d'une solution (la correction de la stratégie de satisfaction). Le thérapeute doit poser des questions au patient pour l'aider à déterminer ses problèmes et leurs causes. La psychothérapie doit comporter une phase au cours de laquelle le patient, avec l'aide du thérapeute, fixe des objectifs thérapeutiques et définit une stratégie pour les atteindre, ce qui peut également impliquer des "devoirs". Le thérapeute peut amener le patient à concevoir des comportements paradoxaux afin de provoquer un véritable changement dans la vie du patient, y compris dans les personnes avec lesquelles il interagit. La thérapie cherche à créer une "expérience émotionnelle corrective". Cela signifie que le patient, grâce à l'application de nouvelles stratégies rationnellement prescrites (même en dehors des séances de thérapie), peut vivre de nouvelles expériences qui lui font ressentir la réalité différemment de la façon dont elle a toujours été perçue, jetant ainsi les bases de la résolution de son problème. Les stratégies et les stratagèmes thérapeutiques, combinés à des techniques de communication suggestives (y compris au moyen d'informations enregistrées), sont utilisés pour diminuer la résistance au changement.

Thérapie centrée sur le client

C. Rogers

La thérapie centrée sur le client, conçue par Carl Rogers, repose sur l'importance de la relation thérapeute-client et met l'accent sur l'acceptation, la compréhension et l'authenticité. Les principes clés sont le regard positif inconditionnel, qui encourage l'acceptation totale du client sans jugement, l'empathie, qui permet de comprendre profondément les sentiments et les pensées du client, et la congruence, qui exige du thérapeute qu'il soit authentique et transparent. Cette approche non directive permet au client de diriger le processus thérapeutique, en explorant ses propres pensées et sentiments avec le soutien du thérapeute qui facilite la découverte de soi et le développement personnel grâce à une écoute active. L'objectif est d'aider le client à se réaliser, en devenant plus ouvert à l'expérience, plus sûr de lui et capable de vivre en accord avec ses valeurs. La thérapie centrée sur le client place le client au centre du processus thérapeutique, en mettant l'accent sur la capacité inhérente de chaque individu à faire face à ses propres défis et à promouvoir son développement personnel.

Thérapie comportementale rationnelle et émotive (REBT)

A. Ellis, W. Dryden

Un individu n'est pas affecté émotionnellement par des objets ou des événements extérieurs à lui tels qu'ils sont objectivement, mais par la façon dont il les perçoit (consciemment et inconsciemment). Cette perception, qui dépend également d'agents inconscients, peut être inadéquate pour la satisfaction des besoins fondamentaux. Le patient est également invité à faire seul, en dehors des séances avec le thérapeute, des exercices thérapeutiques qui comprennent des activités de désensibilisation basées sur la confrontation (l'affrontement) des choses qu'il craint. Importance des émotions et des difficultés du présent, plutôt que celles du passé. Le thérapeute aide le patient à s'interroger sur ses besoins secondaires et ses stratégies de satisfaction. La pensée, les sentiments et le comportement sont étroitement liés.

Théorie des relations d'objet

M. Klein, D. Winnicott

Il n'y a pas de pulsions sans objets. Des agents inconscients sont chargés de définir, d'identifier et de reconnaître les objets des pulsions, c'est-à-dire les besoins. Ces objets (correspondant aux besoins secondaires) peuvent être de différents niveaux d'intermédiation avec les besoins primaires, plus ou moins complexes, réels ou symbolisés, externes ou intériorisés.

La détresse psychique peut être causée par une mère qui n'a pas répondu de manière satisfaisante aux besoins de l'enfant.

Psychologie positive

M. Seligman, A. Maslow

Il est nécessaire d'étudier et de prendre conscience non seulement des aspects négatifs (c'est-à-dire contre-productifs) de la psyché, mais aussi du potentiel positif de chaque individu et de tout ce qui peut accroître son bien-être par l'effet de quelque chose de positif, ainsi que (ou plutôt que) par l'élimination ou la correction de quelque chose de négatif. Il est donc important d'identifier et de valoriser les forces, les vertus, les talents, les sources de plaisir et de bien-être, les expériences et les relations positives du patient. Importance du concept de bonheur en tant qu'objectif à atteindre au plus haut degré possible. L'étude de ce qui rend les individus heureux et provoque chez eux des émotions positives est très utile pour évaluer la validité des besoins secondaires d'un individu.

Constructivisme, psychologie des constructions personnelles

G. Kelly, G. H. Mead, J. Piaget, H. Maturana, K. Lewin, G. Bateson, L. Wittgestein, E. v. Glasersfeld, P. Watzlawick

La vie et le bien-être d'un individu dépendent de ses interactions avec les autres. La réalité telle qu'un individu la connaît et la vit est une "construction" qui s'est produite et qui évolue dans son esprit. Une personne est différente d'une autre non seulement parce qu'elle a vécu des expériences différentes ou a été confrontée à des événements différents, mais surtout parce qu'elle attache une signification différente à ces mêmes expériences et événements. Les interactions humaines sont l'expression de constructions personnelles, c'est-à-dire des constructions de sens avec lesquelles chaque personne confronte son monde. La représentation personnelle de la réalité joue par conséquent un rôle déterminant dans la perception du bien-être et dans la genèse et le maintien de la détresse psychologique. Les significations ont une matrice sociale et les relations intersubjectives sont centrales dans la formation et le développement de l'identité. La personne est un système auto-organisé qui est responsable de ses propres choix. L'objectif psychothérapeutique, convenu avec le patient, est l'identification et l'expérimentation de perspectives et d'actions qui favorisent un changement effectif dans le sens d'une plus grande prise de conscience et d'une meilleure capacité de décision (par un ajustement de ses constructions cognitives et émotionnelles par rapport à la réalité).

Théorie de l'attachement (ou du déficit parental)

J. Bowlby, A. Miller, A. Vitale

La détresse mentale d'un adulte peut être la conséquence de l'insatisfaction, subie en tant que nourrisson et enfant, de son besoin naturel d'attachement (à la mère ou à une autre *personne qui s'occupe de lui*), qui est déterminé génétiquement. Ce besoin subit des évolutions et des changements d'objet tout au long de la vie et sa satisfaction est toujours importante pour la santé mentale.

Psychologie et psychothérapie existentielles

R. D. Laing, E. v. Deurzen, O. Rank, L. Binswanger, R. May, M. Boss

Les conflits internes de la personne sont dus à sa confrontation avec quatre faits fondamentaux de l'existence : l'inéluctabilité de la mort, la liberté et la responsabilité morale qui en découle, l'isolement de chaque individu et l'absence de sens. Ces faits sont la source de tensions et de paradoxes prévisibles qui peuvent être divisés en quatre dimensions existentielles : physique, sociale, personnelle et spirituelle. Bien que les individus soient essentiellement seuls au monde, ils ont un fort besoin d'être interconnectés. Chacun aimerait signifier quelque chose dans la vie des autres, mais doit se résigner à l'idée qu'il ne peut pas dépendre des autres pour sa propre validation, et doit essentiellement accepter sa propre solitude. En d'autres termes, l'homme doit trouver en lui-même sa propre validation. La détresse psychique consiste à refuser d'accepter les données de l'existence (la mort, la liberté, l'isolement et l'absence de sens). Le but de la thérapie existentielle est d'aider le patient à affronter courageusement les problèmes existentiels et à accepter la condition humaine en assumant pleinement la responsabilité de ses propres choix et en faisant de sa vie une aventure créative.

Thérapie analytique cognitive (CAT)

A. Ryle, A. L. Brown, L. S. Vygotsky

La combinaison de concepts issus de différentes thérapies cognitivistes et d'approches psychodynamiques aboutit à une modalité thérapeutique intégrée, facile à mettre en œuvre et efficace. La pratique thérapeutique est collaborative en ce sens qu'elle implique le patient de manière très active. Elle utilise les concepts de la théorie de la construction personnelle et applique les "grilles de répertoire" de G. Kelly. Le travail thérapeutique est axé sur la compréhension des formes de comportement inapproprié par rapport aux besoins du patient. L'objectif est de permettre au patient de reconnaître ces formes, de comprendre leur origine et enfin d'apprendre des stratégies alternatives plus appropriées.

Photothérapie

J. Wisner

Les réactions des gens aux cartes postales, aux photos de magazines et aux photos prises par d'autres peuvent fournir des clés révélatrices de leur vie intérieure et de leurs secrets.

Cyberpsychologie

W. P. Brinkman

La réalité virtuelle générée par ordinateur peut aider les patients à surmonter leurs phobies et leurs angoisses grâce à un phénomène de désensibilisation provoqué par l'exposition répétée à un contenu de réalité virtuelle spécialement préparé qui évoque des situations similaires de la vie réelle. La forme la plus sophistiquée de réalité virtuelle est une vidéo de haute qualité ; une forme de qualité intermédiaire est une photographie ; la plus simple est un mot ou une phrase écrite.

Programmation Neuro Linguistique (PNL)

R. Bandler, J. Grinder, J. DeLozier, R. Dilts

Il existe un lien entre les processus neurologiques ("neuro"), le langage ("linguistique") et les schémas comportementaux acquis par l'expérience ("programmation") ; ces schémas peuvent être organisés pour atteindre des objectifs spécifiques dans la vie. L'objectif de la psychothérapie est de former les personnes à la conscience de soi et à la communication efficace, et de modifier leurs schémas de comportement mental et émotionnel de manière plus efficace (en ce qui concerne la satisfaction des besoins fondamentaux). Cela devrait conduire à une vie meilleure, plus complète et plus riche. Les êtres humains sont littéralement programmables. L'homme est la seule machine capable de s'auto-programmer. La totalité de l'individu interagit dans ses composantes ("langage", "croyances" et "physiologie") en créant des perceptions avec certaines caractéristiques qualitatives et quantitatives : l'interprétation subjective de cette structure donne un sens au monde. En modifiant les significations par une transformation de la structure perceptive (appelée carte, c'est-à-dire l'univers symbolique de référence), la personne peut entreprendre des changements d'attitude et de comportement. La perception du monde, et par conséquent la réponse à celui-ci, peuvent être modifiées en appliquant des techniques de changement appropriées. [Source]

Thérapie multimodale

A. Lazare

Les humains sont des êtres qui pensent, ressentent, agissent, ont des sensations, imaginent et interagissent. La thérapie doit porter sur toutes ces "modalités", représentées par les concepts de comportement, d'affect, de sentiment, d'imagination, de cognition, de relations interpersonnelles et de facteurs biologiques/physiques/pharmacologiques/médicamenteux. Les instruments spécifiques du psychodiagnostic multimodal sont : l'entretien, l'inventaire multimodal de l'histoire de vie, les profils de modalités, les profils structurels et le suivi. Le psychologue doit évaluer soigneusement le comportement du patient dans chacune des sept dimensions mentionnées ci-dessus. L'utilisation d'instruments cliniques simples et originaux (entretien, observation clinique, questionnaires...) permet à la phase d'exploration de s'orienter déjà de manière pragmatique vers la psychothérapie et au psychologue de valoriser les ressources du patient.

Thérapie par l'humour, thérapie par le rire

B. L. Seaward, N. Cousins

L'humour peut aider à soulager le stress associé à la maladie. Il sert de tactique de diversion et d'outil thérapeutique pour les épreuves telles que la dépression, et pour faire face (affronter). L'humour est également un remède naturel pour les soignants qui tentent de faire face au stress et aux défis de leur profession.

Thérapie de la réalité

W. Glasser

L'être humain a quatre besoins psychologiques fondamentaux (outre la survie immédiate) : (1) le plus important est le besoin d'aimer et d'être aimé par une autre personne ou un groupe, d'avoir un sentiment d'appartenance ; (2) le besoin d'acquérir du pouvoir en apprenant, en atteignant des objectifs, en se sentant utile et digne, en gagnant et en étant compétent ; (3) le besoin de liberté, qui comprend l'indépendance et l'autonomie, tout en exerçant la responsabilité personnelle ; (4) le besoin de plaisir, de jouissance, de détente, qui sont également importants pour la santé physique. L'être humain est constamment à la recherche de la satisfaction de ces besoins, qui doivent être équilibrés et complets pour que la personne soit en bonne santé et efficace. La thérapie de la réalité affirme l'importance du choix et du changement, dans la conviction que si l'être humain est souvent le produit de son passé, il ne doit pas en rester éternellement l'otage. La "responsabilité" est le concept clé de la thérapie de la réalité, qui préfère remplacer le terme "irresponsabilité" par celui de "maladie ou malaise psychique". L'homme sain est celui qui peut gérer de manière consciente et responsable la satisfaction de ses propres besoins. La tâche du thérapeute est d'aider le patient à devenir plus fort afin qu'il puisse supporter la douleur nécessaire à une vie

bien remplie et jouir des récompenses d'une existence profondément responsable, qui lui permet de donner et de recevoir de l'amour. Une autre caractéristique de la thérapie de la réalité est l'accent mis sur le présent plutôt que sur le passé, notamment parce que la responsabilité à établir ne concerne pas le passé, mais le présent et l'avenir.

Théorie de la motivation (hiérarchie des besoins)

A. H. Maslow

Il existe des besoins plus forts que d'autres et dont l'insatisfaction rend les autres négligeables. Ce sont les besoins insatisfaits qui motivent l'homme, pas les besoins satisfaits. Un besoin satisfait n'est pas motivant. A des fins pratiques, c'est comme s'il n'existait plus. L'insatisfaction des besoins fondamentaux peut entraîner des comportements névrotiques et le développement de besoins compensatoires. Un acte particulier d'un individu peut être expliqué (mais pas toujours) comme une tactique pour satisfaire un ou plusieurs besoins d'un autre type. Les désirs quotidiens conscients doivent être considérés comme des symptômes et des indicateurs superficiels de besoins plus profonds et plus importants. Toute théorie de la genèse des psychopathologies doit se fonder sur une théorie de la motivation. Les conflits et les frustrations ne sont pas nécessairement pathogènes. Ils ne le deviennent que s'ils menacent ou suppriment des besoins primaires, ou des besoins secondaires étroitement liés aux besoins primaires. Une personne en bonne santé est principalement motivée par son besoin de développer et de réaliser son plein potentiel et ses capacités. S'il a d'autres besoins qui ne sont pas satisfaits de manière aiguë ou chronique, nous devons le considérer comme malade. L'homme est un animal qui cherche continuellement à satisfaire ses besoins, dont certains sont similaires à ceux d'autres animaux, tandis que d'autres sont propres à l'homme. Tout obstacle à la satisfaction des besoins d'un individu constitue pour lui un problème à résoudre et une menace pour sa santé mentale.

Thérapie par le blog

M. Boniel-Nissim, A. Barak

La tenue d'un blog peut être efficace pour atténuer l'anxiété sociale, plus encore qu'un journal intime traditionnel. Décrire ses difficultés et permettre aux autres de les lire et de les commenter peut avoir un effet bénéfique sur l'humeur. [Grâce au blog, les patients peuvent exprimer leurs besoins et leurs sentiments afin qu'ils soient traités dans le cadre d'une psychothérapie.

Thérapie d'exposition (désensibilisation systématique)

J. Wolpe, G. Taylor

Le thérapeute et le patient identifient les cognitions, les émotions et les excitations physiques qui accompagnent un stimulus induisant la peur, afin d'essayer de neutraliser cette réponse par l'exposition à des stimuli de plus en plus intenses, jusqu'à ce qu'un changement de réponse stable soit atteint, sans plus aucune peur. Le patient est exposé à la situation redoutée (dans des situations réelles, virtuelles ou imaginaires), et le stimulus graduel et progressif lui permet d'apprendre à contrôler ses peurs. L'exposition s'arrête lorsque le patient ne peut pas contrôler son anxiété et reprend lorsqu'il s'est calmé. Progressivement, il est capable de résister plus longtemps et perd sa peur.

Autonomie fonctionnelle des besoins

G. W. Allport

Une activité entreprise pour une raison peut, avec le temps, devenir une fin en soi et acquérir une valeur autonome, complètement indépendante du besoin initial. Dans les premiers mois de la vie, la motivation est l'expression de processus biologiques régis par le principe de réduction de la tension : l'enfant est motivé par le besoin de réduire ou d'éliminer la douleur et de maintenir ou de réaliser un état de plaisir. L'autonomie fonctionnelle des besoins est étroitement liée aux fonctions de la proprio, qui permettent de soutenir et de perpétuer une certaine activité physique jusqu'à ce qu'elle devienne un but en soi, indépendant des situations et des conditionnements d'origine. [Source].

Théorie de la communication non violente (CNV)

M. Rosenberg

La théorie de la communication non violente (CNV) repose sur l'idée que tous les êtres humains ont des capacités de compréhension et d'empathie, et qu'ils ne recourent à la violence et aux comportements qui blessent ou offensent les autres que s'ils ne trouvent pas de stratégies plus efficaces pour satisfaire leurs propres besoins. Les habitudes de pensée et de parole qui conduisent à l'usage de la violence (physique et psychologique) sont acquises par la culture. La CNV part du principe que tous les comportements humains résultent de tentatives de satisfaire des besoins humains universels et que ces besoins ne sont jamais en conflit en tant que tels. Les conflits surviennent plutôt lorsque les stratégies visant à les satisfaire entrent en conflit. La CNV propose que si les gens peuvent identifier leurs besoins, les besoins des autres et les sentiments associés à ces besoins, l'harmonie peut être atteinte. Les principes de base de la CNV peuvent être résumés comme suit :

- tous les êtres humains ont les mêmes besoins

- la terre offre suffisamment de ressources pour satisfaire les besoins fondamentaux de chacun
- toutes les actions humaines sont des tentatives de satisfaire des besoins
- les sentiments sont des indicateurs du degré de satisfaction des besoins
- tous les êtres humains sont capables de compréhension et d'empathie
- l'être humain prend plaisir à donner
- les êtres humains satisfont leurs besoins grâce à des relations d'interdépendance
- les êtres humains peuvent changer
- chaque être humain peut choisir de changer
- le chemin le plus direct vers la paix passe par la connexion avec soi-même

Psychothérapie intégrée / éclectique

J. C. Norcross, M. R. Goldfried, K. Wilber, M. D. Forman S. Palmer, R. Woolfe

De nombreuses études comparatives des interventions psychothérapeutiques selon différents modèles n'ont pas révélé de différences significatives dans leur efficacité. Il existe en effet des facteurs essentiels à la réussite d'une psychothérapie qui sont communs aux différentes orientations psychothérapeutiques. Il existe des différences théoriques entre les diverses approches qui peuvent être intégrées dans une théorie plus large, car elles sont toutes valables et ne sont pas mutuellement incompatibles. Selon le type de détresse mentale, une théorie peut être plus efficace qu'une autre. La psychologie des besoins offre un cadre général compatible avec la plupart des théories psychologiques et psychothérapeutiques connues. Il appartient au thérapeute de choisir et d'appliquer l'une d'entre elles, ou une combinaison de celles-ci, adaptée au cas traité, ainsi que les principes et méthodes spécifiques de la Psychologie des Besoins.

Psychothérapie comparative

L. Luborsky, J. Frank

Des tests ont montré que presque tous les types de psychothérapie sont également efficaces, ce qui suggère que ce qui "guérit" n'est pas une technique thérapeutique particulière ou un principe théorico-scientifique, mais le soutien moral offert par le thérapeute qui encourage le patient à affronter ses problèmes et à changer quelque chose en lui, et/ou un effet placebo par lequel le patient se convainc que le thérapeute ou la thérapie l'aideront à guérir.