

AIDE

Pour Un

«monde

Équilibré?



Aide pour un monde équilibré

ERTEL Roger

Droits d'auteur 2012

Muif édition

Ce livre est composé de plusieurs thèmes dont le but est d'informer et d'aider les gens tout en les menant à la réflexion.

Il se base sur une recherche d'explications sur la nature humaine et ses mystères ; à partir de là, il essaye de donner quelques conseils pour aider les gens qui souffrent.

Ce livre est un livre pour les rêveurs, les illuminés, les malades mentaux, les génies, les abrutis, les naïfs, les innocents, les méchants, les gentils (tout étant si relatif dans l'absolu) mais avant tout pour ceux qui s'intéressent aux sciences de l'homme et aussi, pourquoi pas, pour aider et orienter les futurs scientifiques pour leur donner une vue d'ensemble.

Je l'ai écrit grâce à la collecte d'informations sur des revues scientifiques ou sur Internet ou grâce à ma réflexion personnelle et mes entretiens avec mes amis. Évidemment actuellement, le plus difficile étant de sélectionner les bonnes informations parmi le flot ininterrompu qui nous submerge.

Il se veut instructif et encourage les savants dans leurs recherches sur la maladie et les détresses humaines.

Ce livre m'a permis d'apprendre, d'éclaircir ma pensée sur différents sujets ; en même temps que je l'écrivais, des questions me sont venues, auxquelles j'ai tenté de répondre ; d'autres sont en suspend et peuvent donner des voies de recherche et d'inspiration aux chercheurs ou aux lecteurs.

Pour comprendre et aider les hommes dans leur complexité

Nous comparerons l'homme et la machine.

Pour étudier cela nous pouvons faire des analogies entre le fonctionnement d'une machine et le fonctionnement de l'homme à partir de la cellule ; nous essayerons de définir les systèmes et les théories qui les accompagnent car l'homme comme la machine sont des systèmes ; le but rêvé de la science est de comprendre et prévoir tout et celui de la technologie étant la construction d'un robot, « outil » obéissant à nos moindre désir et valant l'homme, cela est-il possible ? je crois que non, car une forme de conscience émergera alors, pour pouvoir construire une telle machine il faut d'abord comprendre l'homme, l'homme possédant un cerveau à la fois réel et lié à la réalité physique et à la fois virtuel et échappant en partie à la réalité purement physique comme celui des êtres vivants qui ont tous une conscience, si peu importante soit-elle. Cette conscience est cette partie qui échappe à la réalité purement physique et qui est un phénomène émergeant. Le problème de la mémoire et de la conscience sera donc abordé ainsi que celui de l'inné et de l'acquis. Nous parlerons des maladies et nous tenterons de faire des hypothèses métaphysiques et le spirituel dans tout ça ? ; dans tout cela la notion d'équilibre est importante, « Rien ne se perd rien ne se créer tout se transforme » (Antoine-Laurent de Lavoisier).

Les voyages dans le temps qu'ils soient fait avec l'informatique la physique ou le psychique (mental-imaginaire) peuvent se révéler dangereux car ils perturbent le psychisme humain (par les émotions) et l'éternel. La mémoire est éternelle comme l'amour. L'éternel connaît tout présent, passé, futur. Le temps est un espace multidimensionnel. La réalité s'actualise au moment présent. « Le temps présent s'agenouille avec le temps passé pour créer le temps du participe présent » (recueillie à partir d'un échange télépathique ? avec un Alain Cardon d'une autre dimension ? ou modélisé par mon inconscient par retour conscient de Feed-back interne)

PLAN

1) Etude des systèmes

11) définitions principales

12) propriétés importantes de base pour définir, comprendre, cerner, étudier les systèmes

121) concept de base

122) les qualités et propriétés émergentes et importantes des systèmes

2) Comment résoudre un problème ?

21) questions utiles

Les systèmes amènent des problèmes et les problèmes sont des systèmes

22) les différents types de raisonnements

3) comparaison homme/machine

31) concepts de la science robotique

32) les différences

33) phénomène à reproduire

34) les différentes approches en intelligence artificielle

4) La maladie

41) quelques pathologies cérébrales

42) science-fiction

43) exemple de problème : en psychologie

431) étude de cas

432) comment aider une personne

(Application pratique de : 2) comment résoudre un problème (voir plus haut)

433) plaidoyer pour une société juste qui comprend les malades mentaux :

5) Pour aider l'homme, comprendre les animaux

Étude à travers le cas Poupette (conditionnement et psychologie)

6) Métaphysique

61) astrologie et placebo

62) esprit et monde après la mort

63) esprit et réalité, phénomènes paranormaux et OVNI

64) matière noire, énergie noire, big-bang, espace-temps, information-énergie, néant, énergie du vide, conservation de l'énergie, univers mêlé, causalité rétro-causalité

65) analogie du déplacement de la masse et de la charge électrique dans l'espace

66) énergie des lieux sacrés

67) inconscient et énergie et phénomènes paranormaux type ovnis et apparition marial

68) autres questions sur l'énergie

7) Idées, pistes et schémas supplémentaires pour comprendre le monde

Annexe 1 Le raisonnement (vu et à voir sur internet)

Annexe2 La mémoire (vu et à voir sur internet)

Annexe 3 Le cerveau (vu et à voir sur internet)

Annexe 4 Le petit psychologue (voir plan p 115 sur livre papier)

Annexe 5 Autres éléments d'annexe que vous pouvez trouver sur internet

Annexe 6 Autres éléments d'aides numérisés

1) Les systèmes

11) Définitions principales

Définition d'un système : ensemble d'éléments en relation et interaction visant un but commun.

Cybernétique : La science des systèmes

La cybernétique se définit comme la science des **systèmes**, un système étant lui-même défini comme un ensemble d'éléments en interaction, dont le tout comporte des propriétés dont sont dénuées ses parties prises séparément. Les interactions entre les éléments peuvent consister en des échanges de matière, d'énergie, ou d'information.

La théorie des systèmes ou systémique est la science où on étudie **l'émergence** de comportements de systèmes indépendamment du détail de leurs composants.

La cybernétique est une science du contrôle des systèmes, vivants ou non vivants. Notre monde est intégralement constitué de systèmes, vivants ou non vivants, imbriqués et en interaction. Peuvent ainsi être considérés comme des « systèmes » : une société, une économie, un réseau d'ordinateurs, une machine, une entreprise, une cellule, un organisme, un cerveau, un individu, un écosystème... Les ordinateurs et toutes les machines intelligentes que nous connaissons aujourd'hui sont des applications de la cybernétique. La cybernétique a aussi fourni des méthodes puissantes pour le contrôle de deux systèmes importants : la société et l'économie.

Un système cybernétique peut être défini comme un ensemble d'éléments en interaction, les interactions entre les éléments peuvent consister en des échanges de matière, d'énergie ou d'information.

Ces échanges constituent une communication à laquelle les éléments réagissent en changeant d'état ou en modifiant leur action. La communication, le signal, l'information et la rétroaction sont des notions centrales de la cybernétique et de tous les systèmes, organismes vivants, machines, ou réseaux de machines. Lorsque des éléments sont organisés en un système, les interactions entre les éléments donnent à l'ensemble des propriétés que ne possèdent pas les éléments pris séparément. On dit alors que "le tout est supérieur à la somme des parties". Par exemple, un animal manifeste des propriétés (courir, chasser, guetter, attaquer...),

que ne manifestent pas ses organes pris séparément. Et ces organes eux-mêmes sont des systèmes qui possèdent des propriétés que ne possèdent pas leurs éléments, à savoir les cellules, etc. De même, une machine (par exemple un ordinateur) possède des propriétés supérieures à celles de la somme de ses composants.

111. La cybernétique

Due au mathématicien américain Norbert Wiener, la cybernétique est la science générale de la régulation et des communications dans les systèmes naturels et artificiels. La tâche du cybernéticien consiste :

- 1/ à reconnaître la structure et l'état interne de la machine ou de l'animal.
- 2/ à décrire les relations qu'elle entretient avec son environnement.
- 3/ à prévoir son comportement et son évolution dans le temps.

Pour se représenter le fonctionnement d'une machine ou d'un animal, plusieurs concepts s'avèrent utiles :

- les effecteurs (ou récepteurs capteurs) moyens d'action sur l'environnement, servant à percevoir les modifications de l'environnement.
- la boîte noire, élément structurel, dont le fonctionnement interne est ignoré et qui n'est considéré que sous l'aspect de ses entrées et de ses sorties.
- les boucles de rétroactions (ou *feed-back*) : on constate une boucle de rétroaction lorsque la grandeur de sortie d'une boîte noire réagit sur la grandeur d'entrée, selon un processus de bouclage. Dans ce dernier cas, on n'a plus seulement affaire à une simple relation de cause à effet, mais à une causalité non-linéaire, plus complexe, où l'effet rétroagit sur la cause. Il existe deux sortes de *feed-back* : le *feed-back* positif (amplificateur) et le *feed-back* négatif (compensateur).

La cybernétique a permis de faire émerger les bases scientifiques d'une analyse rigoureuse des concepts d'organisation et de commande.

112. Quatre concepts fondamentaux

Quatre concepts sont fondamentaux pour comprendre ce qu'est un système :

a. ***L'interaction*** (ou l'interrelation) renvoie à l'idée d'une causalité non-linéaire. Ce concept est essentiel pour comprendre la coévolution et la symbiose en biologie. Une forme particulière d'interaction est la rétroaction (ou *feed-back*) dont l'étude est au centre des travaux de la cybernétique.

b. **La totalité** (ou la globalité). Si système est d'abord un ensemble d'éléments, il ne s'y réduit pas. Selon la formule consacrée, le tout est plus que la somme de ses parties. Bertalanffy est le premier à l'avoir montré. Cette idée s'éclaire par le phénomène d'émergence : au niveau global, apparaissent des propriétés non déductibles des propriétés élémentaires, ce qu'on peut expliquer par un effet de seuil.

c. **L'organisation** est le concept central pour comprendre ce qu'est un système. L'organisation est l'agencement d'une totalité en fonction de la répartition de ses éléments en niveaux hiérarchiques. Selon son degré d'organisation, une totalité n'aura pas les mêmes propriétés. On arrive ainsi à cette idée que les propriétés d'une totalité dépendent moins de la nature et du nombre d'éléments qu'ils contiennent que des relations qui s'instaurent entre eux. On peut donner deux exemples :

1/ Les isomères sont des composés chimiques de même formule et de même masse, mais ayant des agencements structurels différents et, de ce fait, des propriétés différentes.

2/ Les cerveaux humains possèdent tous à peu près le même nombre de neurones, mais ce qui va décider des différentes aptitudes, c'est la nature et le nombre de relations entre eux dans telle ou telle aire. On peut dire que, en s'organisant, une totalité se structure (une structure est donc une totalité organisée).

L'organisation, c'est aussi un processus par lequel de la matière, de l'énergie et de l'information s'assemblent et forment une totalité, ou une structure. Certaines totalités développent une forme d'autonomie ; elles s'organisent de l'intérieur : on parle alors d'auto-organisation. -Il existe deux sortes d'organisation : l'organisation en modules, en sous-systèmes (qui renvoie aussi à l'organisation en réseaux) et l'organisation en niveaux hiérarchiques. L'organisation en sous-systèmes procède par intégration de systèmes déjà existant, tandis que l'organisation en niveaux hiérarchiques produit de nouvelles propriétés, à chaque niveau supplémentaire. La notion d'organisation retrouve donc celle d'émergence, dans la mesure où c'est le degré d'organisation d'une totalité qui fait passer d'un niveau hiérarchique à un autre, et fait émerger de nouvelles propriétés. L'émergence est la création d'un niveau hiérarchique supérieur. De manière générale, on s'aperçoit donc que la notion d'organisation recouvre un aspect structurel (comment est construite la totalité) et un aspect fonctionnel (ce que la

structure lui permet de faire). On peut représenter une structure par un organigramme, la fonction par un programme.

d. **La complexité.** La complexité d'un système tient au moins à trois facteurs :

- le degré élevé d'organisation ;
- l'incertitude de son environnement ;
- la difficulté, sinon l'impossibilité d'identifier tous les éléments et de comprendre toutes les relations en jeu. D'où l'idée que les lois permettant de décrire un système ne peuvent être purement déterministes, ou, tout au moins, que son comportement global ne permet qu'une prédictivité réduite.

113. Description d'un système

• ***Sous son aspect structurel***, un système comprend quatre composants :

- ***les éléments***, qui sont les parties constituantes : on peut en évaluer le nombre et la nature (même si ce n'est qu'approximativement). Ces éléments sont plus ou moins homogènes. Dans une entreprise commerciale, les éléments sont hétérogènes (capitaux, bâtiments, personnel,...).

- ***une limite*** (ou frontière) qui sépare la totalité des éléments de son environnement ; cette limite est toujours plus ou moins perméable et constitue une interface avec le milieu extérieur. C'est par exemple, la membrane d'une cellule, la peau du corps. La limite d'un système peut être plus floue, ou particulièrement mouvante, comme dans le cas d'un groupe social.

- ***des réseaux de relation*** : les éléments sont en effet inter-reliés. Nous avons vu que, plus les interrelations sont nombreuses, plus le degré d'organisation est élevé et plus grande la complexité. Les relations peuvent être de toutes sortes. Les deux principaux types de relations sont : les transports et les communications. En fait, ces deux types peuvent se réduire à un seul, puisque communiquer c'est transporter de l'information, et transporter sert à communiquer (faire circuler) des matériaux, de l'énergie ou de l'information.

- **des stocks** (ou réservoirs) où sont entreposés les matériaux, l'énergie ou l'information, et qui doivent être transmis ou réceptionnés.

• ***Sous son aspect fonctionnel :***

- **des flux**, de matériaux, d'énergie ou d'informations, qui empruntent les réseaux de relations et transitent par les stocks. Ils fonctionnent par entrées/sorties (ou *inputs/outputs*) avec l'environnement.

- **des centres de décision** qui organisent les réseaux de relations, c'est-à-dire coordonnent les flux et gèrent les stocks.

- **des boucles de rétroaction** qui servent à informer, à l'entrée des flux, sur leur sortie, de façon à permettre aux centres de décision de connaître plus rapidement l'état général du système.

- **des ajustements**, réalisés par les centres de décisions en fonction des boucles de rétroaction et de délais de réponse (correspondant au temps que mettent les informations « montantes » pour être traitées et au temps supplémentaire que mettent les informations « descendantes » pour se transformer en actions).

Il existe deux sortes de systèmes : les systèmes ouverts et fermés. Comme leur nom l'indique, les systèmes ouverts ont plus d'échanges avec leur environnement, les systèmes fermés jouissent d'une plus grande autonomie (auto-organisation). Evidemment, cette distinction n'est pas tranchée : aucun système n'est complètement fermé sur lui-même, ni complètement perméable. Cette distinction a été introduite par la thermodynamique au milieu du XIX^{ème} siècle : un système fermé échange uniquement de l'énergie avec son environnement, contrairement à un système ouvert, qui échange énergie, matière et information. La notion de système ouvert s'est considérablement élargie avec les travaux sur le vivant de Cannon vers 1930 et de Bertalanffy dans les années 1940. La notion de système fermé n'est en fait qu'un concept limite, puisque tout système est plus ou moins ouvert.

114. Conservation des systèmes : état constant et homéostasie

La fonction première d'un système est sa propre conservation. Un système doit rester dans un état constant, orienté vers un optimum. Or, une des caractéristiques

des systèmes qui « fonctionnent » est qu'ils sont tous dans un état de déséquilibre thermodynamique, dans la mesure où ils ne cessent d'échanger de l'énergie avec leur environnement. Ils se retrouvent donc obligés de se maintenir dans un état constant, caractérisés par une relative stabilité, au sein même des déséquilibres provoqués par les flux d'entrées et de sorties. Le système se retrouvant dans un état d'équilibre (ayant épuisé tous les échanges possibles avec son environnement) a atteint le stade de la « mort thermique » (pour reprendre l'expression de Boltzmann). La loi montrant que tous les systèmes fermés finissent tôt ou tard de cette façon s'appelle l'entropie. La conservation d'un état constant est aussi une nécessité des systèmes cybernétiques (qu'ils soient organiques ou artificiels) : leur autorégulation dépend des boucles de rétroaction négatives, qui ont une fonction de contrôle et de stabilisation autour d'une valeur moyenne. On trouve un processus particulier dans les systèmes vivants : l'homéostasie. L'homéostasie (d'*homios*, le même, et *stasis*, l'arrêt, la mise au repos) désigne la capacité d'un système à se maintenir dans un état constant, dans sa forme et ses conditions internes, en dépit des perturbations externes. Dans le cas des animaux, les conditions internes sont nombreuses et dépendent de sous-systèmes (maintien de la température interne, de la pression artérielle, de la teneur en eau et autres substances vitales, etc).

Le terme d'homéostasie est forgé par le physiologiste Walter Cannon dans les années 1920 ; mais la propriété est découverte dès le milieu du XIX^{ème} siècle par Claude Bernard, qui décrit les principes de régulation du milieu interne. Théoriquement, un système parfaitement autorégulé impliquerait de pouvoir revenir à son état initial, suite à une perturbation. Néanmoins, si le monde vivant lutte contre la flèche du temps (tous les êtres vivants créant des boucles de néguentropie provisoires), ils ne reviennent cependant jamais à un état identique, mais évoluent vers un état légèrement différent, qu'ils s'efforcent de rendre aussi proche que possible de leur état initial. C'est pourquoi le système vivant maintient sa forme malgré des échanges avec l'environnement ; c'est pourquoi aussi sa stabilité n'exclut pas une certaine évolution. En bref, la simple régulation cybernétique pour maintenir un système dans un état constant (comme c'est le cas pour un thermostat) diffère de l'homéostasie qui, malgré son nom, est un processus complexe et autonome d'autorégulation, impliquant un renouvellement des éléments et une réorganisation structurelle autonomes.

115. Variété d'un système

La variété d'un système est le nombre de configurations ou d'états que ce système peut revêtir. Cette propriété est nécessaire pour éviter la sclérose. Cela dit, la variété du système ne doit pas excéder les capacités de contrôle de ce système, ce que la cybernéticien R. Ashby a exprimé par la loi dite de la variété requise : « Pour contrôler un système donné, il faut disposer d'un contrôle dont la variété est au moins égale à la variété de ce système ».

116. Typologie des systèmes

Il existe plusieurs typologies. Citons-en deux :

A) La typologie de J. Lesourne (*Les systèmes du destin*), qui distingue :

1. Les systèmes à états (transformations entrées/sorties, sans régulation interne. Ex : un moteur de voiture).
2. Les systèmes à buts (régulation interne intégrée, capacité d'atteindre des objectifs. Ex : une chambre avec thermostat, une fusée à têtes chercheuses).
3. Les systèmes à apprentissage (incluant mémoire, mécanismes de calcul, et capacité de prise de décision et d'adaptation en fonction des données enregistrées et de processus par essais et erreurs. C'est à ce niveau que l'auto-organisation devient possible. Ex : systèmes experts en stratégie économique ou militaire).
4. Les systèmes à décideurs multiples (structure complexe de plusieurs systèmes à buts, s'organisant de manière spontanée (jeux) ou de façon hiérarchique (organisations). Lorsque les hiérarchies sont enchevêtrées en un système encore plus large et complexe, on parle de sociétés).

B) La typologie de J.-L. Le Moigne, (*La théorie du système général*), qui sépare :

1. Les systèmes-machines, qui relèvent de la mécanique et de l'ingénierie.

2. Les systèmes vivants (et systèmes artificiels complexes), dans lesquels apparaissent les processus de mémorisation, des centres de décision (ou de commande) et de coordination (ou de pilotage).

3. Les systèmes humain et social, avec l'apparition de l'intelligence (ou capacité à traiter des informations symboliques), permettant une auto-organisation par des mécanismes abstraits d'apprentissage et d'invention, mais aussi avec la finalisation (l'intentionnalité), réorganisant tout le système en fonction de fins sélectionnées de manière autonome.

A noter qu'un type nouveau de système a émergé dans la deuxième moitié du XX^{ème} siècle : les systèmes dynamiques, dans le champ des recherches scientifiques sur le chaos déterministe. La première idée caractérisant ce champ est que, derrière l'apparent désordre, se cache un ordre plus complexe que l'ordre visible. La deuxième idée est que cet ordre émerge par auto-organisation.

12) Propriétés et concepts importants de base pour définir, comprendre, décrire, cerner, étudier le fonctionnement des systèmes

121) définitions et concepts de base des systèmes

La Relativité : différence de point de vue informationnel sur les structures ;

Exemple : l'on ne sait pas d'où provient la conscience, si elle provient de l'homme ou de l'interaction de celui-ci avec son univers ou de l'extérieur, peut-être de toutes ces solutions.

Puisque l'homme se construit à partir de l'extérieur (les propriétés de la matière) ; à partir de ses relations avec l'extérieur (intégration du comportement grâce à ses interactions) enfin il y a une base structurelle interne aux frontières plus ou moins illusoires (corps, substance cérébrale). L'homme se construit grâce à la matière programmée (propriété de la matière, génétique), grâce à ses interactions avec son environnement et grâce à son propre travail sur lui-même.

L'Homéostasie : l'homéostasie est la capacité à conserver l'équilibre de fonctionnement en dépit des **contraintes** extérieures. L'homéostasie d'un organisme cellulaire est sa capacité à conserver le bon fonctionnement et l'équilibre entre le compartiment intracellulaire et inter-régionale et le compartiment extra cellulaire

(le milieu intérieur) séparés par la membrane cellulaire malgré une contrainte extérieure ; bref pour un être vivant et intelligent le but de l'homéostasie consiste à maintenir sa propre structure.

« L'homéostasie se définit comme la capacité de l'organisme de maintenir un état de stabilité relative des différentes composantes de son milieu interne et ce, malgré les changements constants de l'environnement externe. »

A partir de la théorie des systèmes l'on peut dire

Aucun système n'est parfait ; des éléments contradictoires opposés peuvent coexister dans un même système ; on trouvera toujours des propositions vraies indécidables (qu'on ne sait pas démontrer).

. Il se peut que, dans certains cas, on puisse démontrer une chose et son contraire.	Il existe des vérités mathématiques qu'il est impossible de démontrer.
INCONSISTANCE	INCOMPLÉTUDE

L'énergie et l'information sont deux concepts dont l'existence ne peut pas être prouvée scientifiquement sans la matière (espace-temps étant compris dans cette matière), l'on ne peut pas tout comprendre et tout contrôler à la fois.

La Cohérence : elle consiste en un subtil équilibre entre les différents éléments d'un système de manière à ce que celui-ci fonctionne, elle permet de donner un sens malgré l'inconsistance et l'incomplétude.

La Structure : pour le sens commun, la structure est composée de choses palpables matérielles est c'est dans ce sens-là que je l'entends ; les choses « matérielles, palpables » comme le sont les structures, c'est ce que l'on peut **mesurer** dans la cellule.

Le Processus : ensemble d'interactions dont l'intégration dans un système développe un résultat.

La Capacité : éléments d'information stockés selon les différentes propriétés matérielles possibles simples ou complexes émergentes (ce peut être électrique, magnétique, psychique (inclus la mémoire) etc...).

Energie : élément organisant et maintenant l'information.

Information : élément donné par l'agencement universel (d'une base matérielle ; temporelle ou spirituelle)

Tension : élément de contrainte et de contradiction entre les informations et/ou les énergies dans les structures des systèmes. Exemple en psychologie : il y a la volonté et les capacités lorsque la volonté est forte et que les capacités ne suivent pas il y a tension psychique.

Propriété : en math une propriété est une déduction possible ; plus simplement c'est ce qui permet de définir un objet par rapport à son environnement.

122) Les qualités et propriétés émergentes et importantes des systèmes de la structure créée par un système doivent ressortir certaines propriétés

1221) La mémoire : (les différentes mémoires, voire partie annexe 2).

Avant de définir la mémoire, disons qu'une grande partie de ce qui s'applique à la mémoire s'applique aussi à la conscience (que l'on abordera plus loin) et inversement, d'ailleurs ceci s'explique en partie parce que la mémoire est un des phénomènes de la conscience ;

La mémoire fait partie de l'intégrité de l'être ; c'est une chose en partie arbitraire comme ce qui résulte du lien créé entre acide aminé et Arn messager ; comment ce code (que telle molécule comme l'arn puisse être associée à telle autre en l'occurrence l'acide aminé) se met-il en place (par affinité ?), est-ce un hasard, est-

ce parfois arbitraire ? La mémoire est une propriété émergente comme la conscience, le hasard et l'incertitude en interagissant avec les cellules de l'organisme seraient-ils les créateurs de l'esprit et de ses propriétés ? Peut-on avoir accès à la mémoire des autres, des choses, des lieux, passée et future (prémonition), comme l'ordinateur peut avoir accès à la mémoire du réseau, comme si l'on pouvait avoir accès à une sorte d'inconscient collectif ; mais comment faire pour qu'une intelligence artificielle puisse « voir » le futur comme le font certaines personnes, est-ce possible ?

Différents types de mémoire dans l'univers : mémoire corporelle (mémoire de travail se compare à la mémoire immédiate vive de l'ordinateur), mémoire procédurale, mémoire dynamique.

Mémoire déclarative, mémoire statique, mémoire à long et à court terme.

La mémoire peut apparaître à différentes échelles en relation plus ou moins intégrées (individuelles, collectives, inter-neuronales) et sous différentes formes (partagée en réseau, Internet sur le web) ou individuelle (sur l'ordinateur personnel).

La mémoire et les propriétés du vivant ne se transmettent pas uniquement par les gènes ; il y a aussi la manière d'utiliser les gènes et cette manière peut être transmise par l'environnement ; ainsi les comportements et propriété psychiques peuvent être transmis de la mère porteuse et éleveuse à sa progéniture (non héréditaire génétiquement, la mère génétique étant une autre) ; par exemple, des mères souris anxieuses transmettent cette anxiété à leur filles « adoptives » qui, elles-mêmes la transmettent à leur descendance sans qu'il y ait directement de liens génétiques (grâce sans doute aux hormones glandulaires) ; mais, il est possible aussi que l'environnement, suite à la sélection, puisse inscrire une propriété corporelle dans le génome à travers un gène, c'est ce qui se passe parfois pour l'agressivité ; on a fait l'expérience de mettre le noyau d'une cellule de renard agressif dans l'ovule d'une renarde non agressive et douce privée de son noyau puis la mettre dans son ventre durant la gestation et cette fois-ci le renardeau fut agressif.

La transmission autre que génétique peut aussi expliquer l'évolution, l'inné et l'acquis et les enfants prodiges (voir plus loin). La mémoire se transmet aussi par l'ensemble cellulaire (cytoplasme ; autres molécules cellulaire que l'ADN) et donc par une partie de l'environnement des temps reculés intégré dans la matrice cellulaire ; une expérience bizarre a été faite : on a implanté dans l'utérus d'une souris des œufs obtenus en y remplaçant le noyau du spermatozoïde par un noyau d'ovule et inversement on a fait porter à d'autres souris des œufs obtenus en y remplaçant le noyau de l'ovule par un second noyau de spermatozoïde ; les grossesses ont avorté mais l'on a remarqué que pour les œufs femelles seul l'embryon était normal les annexes (placenta, cordon) étaient rudimentaires tandis

que pour les œufs mâles c'était l'inverse, le développement des annexes était normal mais l'embryon était anormal. On en conclut donc que le développement de l'embryon est plus dévolu au noyau maternel (incluant ses gènes) alors que le développement des annexes est plus dévolu au noyau paternel (avec ses gènes) ; je n'en sais pas plus sur ce phénomène pour le moment, d'où provient cette mémoire enfouie dans le noyau avec les gènes. Pour bien faire il faudrait faire l'expérience en mettant uniquement des gènes féminins ou uniquement masculins dans un noyau masculin puis féminin et voir ce qui se passe si la mémoire est due aux gènes ou à autre chose dans le noyau.

Chez les êtres vivants il y a deux processus : la transmission où le vécu cellulaire ou psychique donne les problèmes et les transmet et l'autre processus : la programmation cellulaire ou psychique, où l'on ajoute de l'information pour faire face aux problèmes.

Mémoire et cerveau

Lorsque l'on est dans le coma ou cérébralement mort, il n'y a plus de mémoire et la perception est moindre voire nulle. Le cerveau ne contient pas la mémoire et la conscience mais il serait une sorte de poste récepteur comme la radio mais pour la conscience et la mémoire ; d'ailleurs, sans la thyroïde, le cerveau ne peut pas mémoriser ; dès que le poste est allumé « la radio », ici le cerveau, s'active selon ses connexions et comme la radio ou la télé capte plus ou moins différentes « fréquences » ; de ses fréquences captées dépend la perception de l'individu (perception du corps, du temps, de l'espace, de l'énergie corporelle ou non, des pensées etc...) et ceci explique les perceptions et actions paranormales ; le cerveau cartésien donne alors un sens en expliquant ses perceptions par les âmes, le fluide énergétique, les esprits, la religion et différente croyance, etc...

Dans un système, la mémoire est une propriété tout autant intérieure qu'extérieure ; on peut donc comprendre le cerveau aussi bien à la fois comme récepteur ou comme émetteur à la fois interne et externe pour les deux : émetteur interne vers les glandes, émetteur externe (modification de l'environnement) ; récepteur interne (du corps) ; récepteur externe (des stimuli extérieurs). Dans la construction d'une machine intelligente, émission et réception doivent aussi coexister. Le cerveau est à la fois émetteur et récepteur. La perception est l'interaction extérieure (fréquence lumineuse ou acoustique par exemple) et intérieure (corps, glandes, cerveau) et toute perception dépend ainsi de l'extérieur et de l'intérieur ; autrement dit la perception des médium correspond à la fois à une fréquence, à une structure cérébro-glandulaire (interaction des deux) que les médium possèdent. Enfin les fréquences externes peuvent être intériorisées : c'est la mémoire.

Conscience et mémoire

On a un vécu antérieur à la conscience, c'est ce vécu qui détermine la conscience et non la conscience qui détermine notre vécu. Donc notre vécu créerait notre conscience, troubles compris : « **Ce n'est pas la conscience des hommes qui détermine leur existence c'est au contraire leur existence sociale qui détermine leur conscience** » (Karl Marx).

La mémoire de nos ancêtres fait que certaines phobies ou certaines peurs ont plus tendance à se développer car une structure cérébrale susceptible de capter plus fortement l'information et l'attention est déjà présente ; ainsi nos ancêtres, seuls, ne survivaient pas, ils avaient besoin de rapports sociaux : cela correspond à la peur de l'abandon d'autrui et aux angoisses et sentiments qui vont avec (honte, culpabilité). Face au danger d'un reptile venimeux, nos ancêtres petits mammifères devaient réagir : cela correspond aux phobies des serpents.

1222) La propriété du tout est plus que ou moins que, en tout cas est différente des propriétés de la somme des différentes parties

Importance des échelles dans la classification, l'on peut inclure la qualité 1 dans la même qualité mais d'échelle supérieure (qualité I), mais souvent ce sont d'autres qualités qui sont incluses dans l'échelle inférieure. Importance aussi dans le langage de l'intrication et de la séparation (par exemple timide et sexy ou bien timide ou sexy)

1223) La cause agit sur l'effet et l'effet sur la cause

C'est la cybernétique, c'est la science des relations dans les systèmes... En particulier donc, le retour d'information, la [rétroaction](#) et l'autocorrection (ou [autorégulation](#)) sont des notions de la cybernétique.

Un système qui ne pourrait régler son propre fonctionnement en permanence est exposé à des risques d'*emballement* ou au contraire d'*étouffement*. C'est pourquoi dans la plupart des systèmes ayant une certaine pérennité on observe un ou plusieurs mécanismes, parfois spontanés, d'autorégulation.

L'idée essentielle pour l'étude des systèmes est que l'identification et l'analyse des *éléments* ne suffisent pas pour comprendre une totalité (comme un organisme ou une société) ; il faut encore étudier leurs *relations*.

La rétroaction, on la nomme aussi le feedback (réaction en retour)

Feedback et autorégulation

L'approche cybernétique d'un "système" consiste en une analyse globale des éléments en présence et surtout de leurs interactions.

Les éléments d'un système sont en interaction réciproque. L'action d'un élément sur un autre entraîne en retour une réponse (rétroaction ou "feedback") du second élément vers le premier. On dit alors que ces deux éléments sont reliés par une boucle de feedback (ou boucle de rétroaction).

Une boucle qui relie un élément A à un élément B est dite "positive" lorsqu'une variation dans un sens de la valeur de A produit une variation dans le même sens de la valeur de B. Les boucles positives sont donc des boucles qui amplifient les tendances. Le plus y appelle le plus, et le moins y appelle le moins.

L'équilibre d'un système requiert donc un nombre suffisant de boucles négatives, où un élément A fait augmenter B, mais où en retour l'augmentation de B fait diminuer A. Un exemple de système cybernétique rudimentaire est un radiateur électrique. Il possède deux éléments, une résistance et un thermostat, liés par une boucle négative : ainsi, l'augmentation de la chaleur déclenche d'elle-même la coupure du thermostat, provoquant en retour la baisse de la température, qui produira à son tour la réouverture du thermostat. Un système cybernétique équilibré a pour propriété de s'autoréguler. Une tendance dans un sens y crée les conditions de la tendance inverse. De tels systèmes manifestent une grande stabilité dans le temps. Les systèmes issus de la nature (écosystème, cellule, organisme) offrent des exemples de systèmes parfaitement autorégulés.

1224) l'ordre et le désordre sont de l'information et on peut en extraire du nouveau, autrement dit, de l'information qui peut être organisatrice, programmatrice

Les sciences de l'information s'appuient principalement sur deux notions caractéristiques que sont la variation d'incertitude et l'entropie (désordre au sens d'absence d'ordre et donc de loi dans l'ensemble considéré, d'où indétermination). Déclinant ces principes et ceux d'autres sciences dures, les technologies de l'information s'occupent de la façon d'implémenter, agencer et réaliser des solutions pour répondre aux besoins des sociétés humaines.

La cybernétique étudie l'information, et l'oppose à l'entropie : « *De même que l'entropie est une mesure de désorganisation, l'information fournie par une série de messages est une mesure d'organisation.* »

L'information (ou néguentropie) est un facteur d'organisation qui s'oppose à la tendance naturelle au désordre et au chaos (ou entropie). L'entropie est une grandeur thermodynamique. C'est une quantité physique, mesurable, associée au degré de désordre d'un système macroscopique, ou au manque d'informations sur son état microscopique.

Un organisme vivant, comme le corps humain, ne peut rester organisé que par les informations qui le lient. Toute rupture d'information (nerveuse, chimique, etc....) entraîne la mort d'une partie ou de l'ensemble. - Exemple d'information : Une information désigne, parmi un ensemble d'évènements, un ou plusieurs évènements possibles ; ainsi, l'information diminue l'incertitude.

Une question aux scientifiques

L'on sait convertir la matière en énergie et également transformer l'énergie en matière (en apportant de l'énergie à des particules et en les faisant se rencontrer) mais cela dure très peu. Chimiquement, physiquement y a-t-il un sens qui est favorisé cause à l'entropie ? La désintégration de la matière en libérant de l'énergie est-elle favorisée par rapport à la création de la matière ?

2) Comment résoudre un problème ?

Il faut se poser la question : qu'est-ce que résoudre un problème ; il n'est pas évident de trouver la solution à un problème, ceci dépend du type de problème, il y en a une multitude, c'est pourquoi un simple algorithme ne peut tous les résoudre aussi puissant qu'il soit ; l'algorithme ordonne mais à une limite : il a un pouvoir de création et d'adaptation limité ; c'est pourquoi je donne ici de simples conseils généraux et que tout le monde connaît.

Il faut donc définir les différents éléments du système, se poser les questions :

Comment ? (Les moyens)



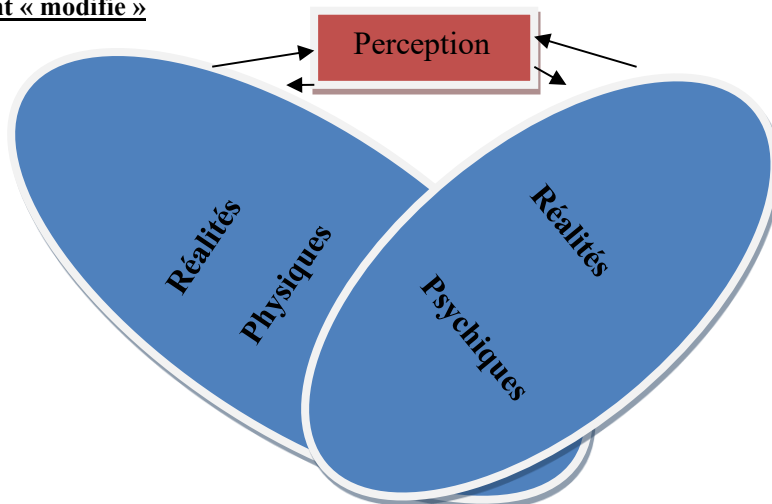
Pourquoi ? (Les raisons)

Méthode scientifique pour étudier

Expérience ← Création hypothèses
Expérience Observation → hypothèses

Réalité et perception pour le changement

Les flèches signifient « modifie »



21) les questions

Quelques questions à se poser et thèmes à aborder

Pour créer un robot « intelligent » il faut se poser la question : Comment faire un programme évoluant à la fois avec les lois de la matière et dans le virtuel en équilibre entre les deux, le matériel et le virtuel ; désormais même la matière est virtuelle (physique quantique).

Comment donne-t-on un sens ?

Comment les neurones donnent un sens et font éclore la conscience, comment, de la même manière, un enchaînement d'ADN donne une certaine protéine, un certain acide aminé ; ma réponse est la suivante c'est dans les systèmes en interaction, le hasard et le chaos que se trouve la solution. Une certaine affinité se forme peut-être entre molécules, ce qui crée un lien utile pour former une mémoire et l'hypothèse qui va avec et que grâce à un système qui donne un sens et qui se fabrique progressivement naît ce que l'on nomme esprit [(qui, peut-être, peut se transférer d'un corps à l'autre (réincarnation))]. Si le hasard a un sens, alors Dieu existe ; l'homme en croyant, crée un sens, et crée donc Dieu ; sans pensée pas de Dieu.

Comment se forment les goûts ?

Sans doute de manière épigénétique (qui dépasse la pure génétique), les goûts se forment par l'organisation cérébrale du plaisir grâce à un conditionnement plus ou moins inconscient et réflexe durant la construction pendant l'enfance ; dans le psychisme tout a une relation et se transforme, les goûts aussi (voir aussi plus loin ou j'en parle : **de la perception et de l'esprit hors du corps et de la matière**). L'évolution psychologique veut que personne n'abandonne son orgueil, sinon c'est le suicide qui guette, et la formation des goûts participe à ces orgueil et construction de la personnalité.

Par exemple : une personne masculine qui ose dire « je suis puceau » aurait « abandonné » son orgueil de mâle... non, pas tout à fait, il y a un phénomène de compensation, il peut compenser par des fantasmes et son imagination ainsi que par des goûts esthétiques sexuels particuliers. C'est une forme d'orgueil compensateur (voir « Annonce par un érotomane ? »). De même, la fille dite facile qui n'a pas honte semble avoir abandonné son orgueil de femelle qui consiste à être difficile pour sélectionner un mâle du fait qu'elle va porter un enfant ; en fait, son comportement est aussi difficile : elle recherche l'homme le plus affectueux et si elle change de partenaire c'est pour le trouver ; ce qui justifie son goût pour le

changement. Parfois aussi elle peut compenser par le fantasme ou des considérations d'ordre financier (couche uniquement avec les plus riches). Évidemment, le goût pour le changement peut provenir d'ailleurs, besoin de séduction ou autre... la honte étant également le signe d'un orgueil (voir aussi partie psy du livre « Un condamné au silence »).

Qu'est-ce que l'intelligence ?

Certains disent que c'est la propension à résoudre des problèmes...

C'est ce qui fait des liens avec l'environnement afin de résoudre des problèmes externes ou internes à l'organisme : création de liens (+ou- imaginatifs) + raisonnement + mémoire = propriétés de l'intelligence. L'intelligence est comme la conscience, le besoin, l'agressivité : une propriété émergente ou épiphénomène (phénomène apparaissant en plus, vu les interactions complexes). L'intelligence est donc la capacité à résoudre des problèmes grâce à différentes propriétés émergentes de la cellule simple jusqu'à l'organisme complexe mentales : mémoire, logique, raisonnement, calcul, compréhension, ainsi que des propriétés physiques

-mouvements- qui ont une influence diverse sur l'environnement. L'on peut comprendre, expliquer avec des mots, des concepts, mais ceci n'est pas la réalité physique c'est la réalité créée par l'homme pour l'homme, c'est une réalité mentale ; la vie crée à la fois la réalité (subjectivité) et est aussi soumise à une réalité extérieure à elle (objectivité).

Et la conscience ?

Réflexion inconsciente sur son corps. La conscience naît des interactions des circuits neuronaux entre eux résultant d'un conflit entre le « surmoi » (qui est l'environnement extérieur et ses contraintes sur l'organisme) et entre la structure interne de l'organisme qui doit maintenir son équilibre (homéostasie) ; la structure interne qui est l'environnement intérieur, en particulier l'organisation des circuits neuronaux-hormonaux et des circuits sensoriels, les sens ; ainsi toute créature a une conscience « un esprit » à sa mesure ;

La conscience fait à la fois partie de l'homéostasie et à la fois n'en fait pas partie, elle est à la fois épiphénomène c'est-à-dire phénomène qui se rajoute et s'exprime mais n'ayant rien à voir avec la biologie de l'homéostasie et à la fois phénomène causal dû à la régulation de l'organisme.

Trois grands systèmes de communication dans notre organisme : nerveux, endocrinien, immunitaire, ont un langage commun.

La conscience provient de l'interaction entre le corps « automate » (corps, dont circuits neuronaux), le programme « virtuel » (mémoires passées intégrées) et des

problèmes que cette interaction pose au système ; ce programme virtuel qui donne un sens particulier aux interactions neuronales avec l'environnement par une chose immatérielle porteuse d'informations : l'esprit, dont le support est matériel et s'exprime sur la matière sous forme d'information ; sont-ce les neurones qui nous contrôlent à partir de nos différents sens où nous qui contrôlons nos neurones, c'est sans doute un peu des deux certains neurones en contrôlant d'autres selon les tâches à effectuer. Quand on est tout petit, ce sont les sensations qui nous contrôlent, mais , peu à peu l'on intègre ces sensations pour les faire siennes et pour prendre conscience et les contrôler.

De la perception et de l'esprit hors du corps et de la matière

Pour ma part dès qu'il y a perception il y a conscience ; l'homme perçoit les couleurs est-ce pour autant que ces couleurs existent en dehors de lui ? Non, il en est de même pour les perceptions extra sensorielles ; il s'agit d'une interprétation des différences d'énergie perçues. Quelles sont ces énergies ? A quoi correspondent-elles en réalité ? Des esprits ? L'homme interprète et donne un sens comme il veut, c'est « comme » si c'étaient des esprits, subjectivement ce sont des esprits ; et objectivement, sans matière, ils n'existent pas, car sans interaction avec la matière, l'énergie n'est pas mesurable. On ne peut pas prouver l'existence de l'esprit, pure énergie hors du corps ; et que penser de l'acupuncture et des chakras ; ceci correspond-il à une énergie peut être perçue et créée par l'esprit par une propriété du corps et de son interaction avec le cerveau ? Il y a différentes sortes de contrôle et de conscience dans le corps : une conscience contrôlée volontaire (recherche dans la mémoire, élaboration d'un plan) et il y a une conscience incontrôlée, intuitive (idées, flashes, perceptions extrasensorielles). Evidemment les deux vont ensemble ; ainsi la perception involontaire au départ peut être « contrôlée » progressivement (perception extrasensorielle, perception d'angoisse ou de peur devient tic et manie) tandis que ce qui découle de la volonté peut devenir « incontrôlé », intuitif, se faisant tout seul (organisation automatique de la pensée ; recherche dans la mémoire de manière automatique, volonté de s'écarter des araignées devient phobie incontrôlable). Tout ceci s'explique par le fait que dans le cerveau et le corps tout est relié plus ou moins consciemment. Ainsi il peut y avoir des transferts entre goûts et capacités. Des difficultés d'ordre psychologiques (le manque de capacités) peuvent devenir, orienter les goûts (par exemple la fainéantise : goût pour ne rien faire) ou la créativité peut se réveiller suite à un choc, etc...) ou alors des transferts comme précédemment dit entre différentes formes de conscience ; parfois ces changements se font sans que l'on puisse voir de liens logiques entre eux.

Comme la mémoire ou l'esprit, la conscience n'est pas d'origine établie, elle peut

être interne ou externe, c'est surtout un ensemble d'**interactions** ; la conscience peut prendre de multiples formes, ainsi il est fort possible d'avoir conscience d'un autre corps ou esprit (pensée) que le sien voire même de contrôler partiellement le corps ou l'esprit d'autrui ; différents moyens sont utilisés par la conscience et « l'esprit » pour cela : phénomène corporel et cérébral (magnétisme, parole et autre forme encore à définir que l'on classe dans les phénomènes PSI créés par « l'esprit », télékinésie, vision à distance, télépathie, etc...). D'un côté, il y a un cerveau et un corps où « dieu » et d'autres phénomènes sont créés et perçus : c'est le cerveau et corps intuitif, et de l'autre côté il y a le cerveau-corps raisonnable dont dépend la volonté ; mais les deux sont intriqués et liés. En changeant la nature de notre pensée grâce à la puissance des émotions, on peut influencer la matérialisation. « Ce que tu penses, tu le crée, ce que tu ressens tu l'attires, ce que tu visualises tu le crée » (dixit Bouddha). Il est utile de croire avant de voir, il est difficile parfois de changer de point de vue, mais quand on change à l'intérieur, une partie de notre réalité change. Et pour cela la volonté est une aide précieuse de même que la foi avec son outil : la prière. (Voir aussi plus bas au sous-titre « Métaphysique de la réalité »).

De l'inné et de l'acquis dans les systèmes biologiques comme robotique

La peur des serpents semble innée, comment cela se produit-il ? Cela provient de la construction cellulaire et de la mémoire de l'espèce qui peut se transmettre inconsciemment de parents à enfants ; en effet ce qui se passe au niveau des réseaux cellulaires peut aussi se passer à une plus grande échelle, l'échelle individuelle, psychique. Ainsi la mémoire peut se transmettre par la cellule comme elle peut se transmettre entre individus, les deux se faisant pour expliquer l'inné. Cette mémoire de l'inné provient de l'interaction gènes/milieu cellulaire/milieu extérieur ; des propriétés de la matière découlent les propriétés de la cellule. L'on peut comparer les gènes au plan d'une maison avec son architecte, mais sans la propriété des matériaux et sans les ouvriers la maison ne se construira pas. L'acquis de l'espèce peut devenir inné grâce à la mémoire cellulaire qui se transmet de générations en générations ou la mémoire individuelle d'individus en individus plus ou moins consciemment. Une expérience qui serait intéressante et qui pourrait démontrer l'importance de la mémoire cellulaire autre que génétique serait de mettre un noyau d'une cellule humaine dans une cellule privée de noyau d'une autre espèce (par exemple reptile) et l'amener à l'état d'individu, voir si l'individu créé aura certaines propriétés, aura les mêmes organes, aura une peau différente, aura le sang chaud. En fait, l'inné et l'acquis se chevauchent ; l'inné est donc transmis à la fois par la cellule et par l'interaction précoce des parents et de leur environnement avec l'enfant ; ceci se passe donc à des échelles et qualités

différentes (difficile de mathématiser cela), la différence entre inné et acquis n'étant qu'une question de temps, l'acquis devenant inné progressivement en étant intégré de manière plus ou moins consciente à différentes échelles.

Des enfants prodiges

Je crois que l'on peut expliquer le « paranormal » des enfants prodiges de manière rationnelle ; par exemple : pourquoi ne s'étonne-t-on pas qu'un bébé marche ? Ceci s'explique parce qu'il y a transmission par l'espèce, durant la conception le fœtus passe par tous les stades de l'évolution de ses ancêtres (œuf, méduse, poisson, reptile, mammifère). Les enfants prodiges ne seraient qu'un stade de l'évolution plus avancée. C'est donc l'interaction programmation génétique / transmission de la mémoire cellulaire (autre que génétique) de l'espèce qui fait l'individu ; mais, et ceci est paradoxal, l'on peut aussi expliquer les enfants prodiges par l'existence des esprits et de la réincarnation ; un moyen pour savoir si les enfants prodiges sont des réincarnations, c'est de les cloner et si le clone a les mêmes dispositions cela signifie que ce n'est pas une réincarnation ; donc d'un côté, en simplifiant, c'est le hasard qui explique, de l'autre c'est Dieu. La réponse dépend de notre monde mental et l'évolution psychique des hommes n'est pas terminée ; les différents moyens de compréhension ne révèlent parfois pas la réalité, car l'on comprend c'est notre réalité qui se base sur le langage, les arguments, les concepts, mais ce n'est pas la réalité hors de nous.

En général

Enfin, en fonction du vécu de nos ancêtres certains problèmes comme certains goûts, habitudes, capacités peuvent être transmis.

22) Différents types de raisonnements

(Voir les modes de raisonnement en annexe 1)

Les raisonnements de l'homme (différents types de raisonnement, mode de fonctionnement)

Du simple au complexe :

- la simplicité impose de disjoindre et de réduire ;
- la complexité enjoint de relier tout en distinguant.

Le mode : Intuitif ; logique ;

La façon : Inductive (du particulier au général), déductive (du général au particulier) ;

Analogie : Comme si (ressemblance partielle) ;

Digitale : Identité réalité (ressemblance précise).

Analyse, synthèse :

- analyser consiste à décomposer en éléments, séparer les éléments, faire le lien entre eux (différence point commun).
- la synthèse consiste à réunir ensemble les éléments et à en cerner les propriétés.

En psychologie

En psychiatrie et, en général, en science humaine une même cause peut avoir un effet différent sur des systèmes différents et un même résultat peut avoir une cause différente ; en résumé, dans un système une même cause peut provoquer différents effets et une cause différente provoquer un même effet, de même l'ordre dans lequel arrivent les causes peut modifier le résultat.

Le raisonnement,

et la logique sont aussi un système ; par exemple si on raisonne en « globalité » si A gagne B et que B a gagné C alors A doit gagner C ; mais un autre type de raisonnement décomposant en partie les systèmes peut montrer que C peut battre A. Au rugby, en sport, la France battue par l'Ecosse ; le Pays de Galles bat l'Ecosse, la France bat l'Irlande mais l'Irlande bat le Pays de Galles alors que « logiquement », en logique « global », l'Irlande devrait être battue par le Pays de Galles. Chaque équipe en interrelation forme un système, il faut analyser les différentes composantes et propriétés des systèmes en interaction et l'effet sur la globalité des systèmes ainsi les particularités et leur interaction peuvent amener par exemple à l'équipe de gagner ou de perdre ; de même que le renard mange la poule, la poule mange le serpent et le serpent peut mordre et tuer le renard. Pour résoudre cela, il faut décomposer les systèmes par leurs particularités et relations mesurables pour mieux les comprendre et prévoir les réactions de ceux-ci. Evidemment c'est facile à dire comme ça, mais traduire le langage en termes mathématiques est plus ardue. Il y a donc différentes logiques applicables « globales », « analytiques », « analogiques », « floues » que l'on peut qualifier de précises ou d'imprécises, etc... La prévision consiste à jongler avec les différentes logiques et avec les « poids » et « échelles » mathématiques des différentes mesures prises et leurs interactions.

L'on peut aussi donner un poids aux arguments, plus ou moins fort selon leur réalité que l'on peut démontrer scientifiquement ou par la croyance ; l'on peut

parfois admettre que deux arguments opposés ont le même poids et donc ont « raison » tous les deux ; c'est le principe de raisonnement quantique qui semble contradictoire où le fameux chat de Schrödinger peut être à la fois mort et vivant. Prenons un exemple : on peut dire que le mercredi doit être férié car ceci permet aux enfants de se reposer de la fatigue accumulée en faisant une coupure mais l'on peut aussi dire que cette coupure va perturber le rythme habituel de l'enfant, il aura tendance à rester au lit le matin faire une sieste l'après midi et de ce fait se couchera plus tard le soir ; il aura alors du mal à se lever le lendemain pour aller à l'école. Ces deux arguments sont à peser et l'expérience de chacun donne la vraie réponse. En fait, tout cela dépend évidemment des cas. Mais les rapports de force et d'intérêts font que certains essayent d'imposer leur croyance aux autres de manière non démontrée...

Qui a tort, qui a raison ? Le paradoxe

Il y a aussi les raisonnements explicites et ceux implicites ; dans la vie ceux-ci s'opposent parfois créant souffrance et malaise. D'une part le raisonnement implicite est celui du bon sens de la vie : l'on ne peut rien contre le mensonge, ça ne sert à rien d'écrire des tonnes de lettres à quelqu'un qui vous a menti et qui refuse de répondre c'est « logique » ; ici, la logique c'est le bon sens, il faut couper le lien ; d'autre part le raisonnement explicite conscient démontre le mensonge et veut que le menteur avoue son mensonge ; ainsi dans la logique, il y a de l'implicite et de l'explicite parfois contradictoires.

De la complexité des systèmes

Pour comprendre les systèmes par la logique consciente, l'homme est obligé de simplifier par des calculs incluant le phénomène du hasard, il faut intégrer différents calculs sur différents points ci-dessous : différence, point commun, infiniment grand et infiniment petit. Sur les différentes conditions, émission, réception.

La résolution des équations doit être en partie une question d'échelle, plus l'on se rapproche de l'infiniment petit ou grand, plus les lois d'échelles augmentent ou diminuent la force des lois physiques.

Les relations dans le monde vivant sont complexes, parfois une même cause produit un effet et une conséquence différentes et un même résultat peut provenir de cause différente ; ceci se complique d'autant plus qu'il y a plusieurs causes et conséquences qui interagissent ensemble.

Par exemple si les loups disparaissent, les castors disparaissent aussi (car les loups mangent les élans qui mangent les pousses des arbres dont sont friands les castors). C'est une causalité conséquence. Les loups réintroduits, les castors réapparaissent, c'est comme si l'environnement avait une sorte de mémoire.

Irrationnel et synchronisme

Le synchronisme, ou simultanété, « explique » que certaines choses se réalisent sans lien rationnel, cela se rapproche des relations quantiques. On s'est rendu compte que le temps (ciel bleu ou nuageux) apporte une aussi bonne prévision pour la bourse que de complexes calculs théoriques alors qu'il n'y a aucun lien logique. On ne peut pas prendre tous les facteurs en considération, il semble qu'il y ait une limite au calculable ; ainsi l'astrologie pourrait correspondre à quelque chose de la psychologie sans que l'on puisse voir de lien entre la psychologie et les planètes, de même que le ciel bleu prévoit aussi bien les bons résultats de la bourse sans pour autant qu'il y ait de liens apparents logiques. Peut-être il y a-t-il des influences plus ou moins logiques (dépendant de l'humeur des gens ou des planètes), mais elles semblent si minimes ou si nombreuses ou si complexes qu'on ne comprend pas ces influences ; de même que le monde après la mort (réincarnation, résurrection, paradis, etc...) ne semble avoir aucun lien logique rationnel d'avec celui de la vie. Mais la vie c'est le ressenti avant tout, bien que la logique fasse partie de ce ressenti ; de même au sujet de l'emplacement des menhirs : observatoire astronomique et structure énergétique semblent liés alors que le lien est difficile à concevoir.

3) Comparaison homme/machine

Pour les systèmes vivants le but visé c'est l'homéostasie c'est-à-dire le maintien dans un état stable, (Voir définition de l'intelligence).

Une machine intelligente est une machine qui résout les problèmes de son propre système par rapport au système environnant. Les ordinateurs actuels sont des cas particuliers de machines intelligentes car elles ne font que calculer. La machine résout tous les problèmes mais il faut la programmer pour ces problèmes précis grâce à un algorithme ; pour une machine un peu plus intelligente pouvant communiquer avec l'homme il faut que cette machine puisse créer ses propres algorithmes en apprenant à les faire par elle-même ainsi deviendra-t-elle plus autonome, plus intelligente.

31) Les concepts utiles et utilisés

Tout d'abord quelques concepts utilisés pour la science robotique :

Le hardware : c'est la structure matérielle ce sur quoi repose le fonctionnement matériel de la machine.

Le Software : ce sont les programmes qui sont mis dans la machine pour qu'elle les exécute.

La technologie des systèmes concerne à la fois les propriétés des *hardwares* et les principes de développement des *softwares*.

32) Les différences

Pour l'**intelligence artificielle** il y a **séparation du matériel et de l'information** permettant de transférer le contenu d'un automate dans un autre, ce qui me semble impossible avec un cerveau dont le contenu ne peut être détaché de son substrat et de son histoire, sauf si l'on suppose l'existence de l'esprit et la réincarnation. En

revanche, il peut y avoir une certaine analogie : la formation du cerveau commence dès la naissance, tout le cerveau est utilisé pour l'évolution corporelle ainsi les zones cérébrales futures dépendent du bon fonctionnement du corps entier et il en est de même en intelligence artificielle où le robot se construit avec les interactions de son corps (capteurs-effecteurs) avec l'environnement.

Pour l'ordinateur, si un seul petit truc « déconne » l'ensemble se bloque.

Les éléments des machines artificielles sont très bien usinés, très perfectionnés mais sans réparation extérieure, se dégradent. Les intelligences artificielles sont automatiques, même l'apprentissage profond, et doivent apprendre avec beaucoup de data (base de données).

L'organisme biologique, c'est différent, il s'autorépare, se renouvelle en permanence.

33) Phénomènes à reproduire dans une machine pour qu'elle soit « consciemment intelligente »

Le stress, la douleur, la mémoire, la sensibilité : À quoi correspondent ils dans une machine ? Chez l'homme ce sont des réactions et propriétés de l'organisme permettant la survie, dans la machine cela doit être pareil, elles modifient les perceptions du corps et permettent d'apprendre.

Il serait simpliste de définir les capacités humaines uniquement en analyse et en synthèse.

Néanmoins, il faut bien reconnaître que ceci aide au raisonnement et à la logique.

Une machine intelligente, qu'elle soit consciente ou inconsciente, est une machine qui utilise l'analyse et la synthèse en association à différentes échelles et pour différentes aptitudes (visuel, auditif, etc...). Le tout étant organisé dans un but de maintien de l'organisme constitué ou dans un but réglé par son créateur ; tout le problème est donc d'organiser matériellement la machine pour qu'elle fasse cette synthèse et analyse à l'échelle correspondante. Un langage aidant à l'analyse et à la synthèse doit être mis au point ainsi qu'un langage homme-machine ; il faut pour cette machine une organisation de la mémoire pour réaliser ces processus.

Enfin, pour que la machine soit « intelligente » elle doit apprendre et s'adapter grâce à l'imagination, la créativité ; il faut donc créer un système associatif dans la machine qui utilise entre autres l'analogie.

Du comportement :

- pour un même comportement on peut avoir une pathologie différente ;
- il faut chercher à créer un organisme qui connaisse le stress et une forme d'homéostasie ;
- il faut un programme qui apprend seul dans l'approche descendante et, des cellules automates qui connaissent stress et homéostasie dans l'approche ascendante, il faut les deux pour une machine intelligente adaptative (voir paragraphe 34) ;
- ce qui fait une chose c'est une simple différence de présence ou non de qualité, de quantité et d'échelle pour des propriétés (bientôt identiques ?) pour l'homme et la machine.

De l'esprit : Si l'esprit perdure après la mort c'est qu'une mémoire, sans doute sous une forme d'énergie, persiste avec un support matériel inconnu (onde, propriété de l'espace-temps, matière quantique, ou la fameuse énergie noire dont parlent les physiciens ou sans aucun support matériel). Pour les robots « la mort » consiste à les « débrancher » ; « l'esprit » de la machine correspond alors à ce qu'il reste de mémoire dans la machine ainsi que la partie logicielle que l'on peut transférer d'une machine à l'autre et qui correspond pour la vie biologique à la mémoire cellulaire (génétique et cytoplasmique).

34) Différents approches, méthodes et outils sont utilisés en intelligence artificielle :

L'approche descendante : Consiste à programmer les machines.

L'approche ascendante (montante) : Elle prend exemple sur le vivant et donc a un lien avec la réalité. Grâce à des capteurs et des effecteurs, ce sont des automates qui apprennent à partir de zéro.

Les relations entre petits robots : Une approche avec des comportements simples reposant sur des échanges sociaux pour arriver à des effets et comportement dits « intelligents ».

L'approche virtuelle : Programme informatique et « cerveau » virtuel (simulation) :

Consiste à programmer dans la mémoire de la machine les lois de l'univers que l'homme a découvert et observer les créatures virtuelles que l'on peut créer ; ainsi on peut créer des cerveaux artificiels grâce à des neurones artificiels virtuels, cette méthode permettant d'étudier, de simuler et de comprendre le fonctionnement des systèmes et leurs comportements.

Le travail en parallèle : consiste à séparer la tâche à accomplir en plusieurs morceaux.

Le travail en continu : consiste en un travail en continu non morcelé ce qui pour l'ordinateur prend plus de temps.

Le problème c'est que si l'on peut créer une intelligence artificielle celle-ci ne peut pas interagir avec le monde réel mais seulement avec le monde virtuel inscrit dans les programmes de l'ordinateur. Le défi des chercheurs est donc de trouver des outils permettant l'interaction de cette créature virtuelle avec le monde dit « réel ». Le problème posé est le suivant comment les neurones artificiels donnent du sens ? Selon leur emplacement ou selon les capteurs récepteurs connectés à ces neurones artificiels et qui ont un lien avec la réalité ?

Dans le cerveau humain peut être y a-t-il aussi une approche virtuelle, c'est en quelque sorte la mémoire et l'imagination. Les relations du monde sont intégrées dans la mémoire de l'homme et celui-ci les manipule dans son esprit « virtuel » grâce à la réflexion et l'imagination. Cet esprit virtuel, à la fois avec et sans lien avec la réalité, c'est la pensée ; ses programmes intégrés dans un univers virtuel sont modifiés régulièrement par les interactions avec l'environnement non virtuel. C'est grâce à ce monde virtuel que l'homme peut réfléchir sur lui-même ; lors du sommeil paradoxal où se passent les rêves, il y a simulation de ses programmes sous hypnose également.

En réalité, toutes ces méthodes doivent être appliquées pour la création d'une machine artificielle intelligente.

Entre autres, je pense qu'en programmation c'est surtout dans les programmes d'apprentissage et d'auto-programmation qu'il faut chercher.

Le cerveau fonctionne aussi bien régionalement dans certaines régions cérébrales que partout dans le cerveau en totalité et dans le corps, ces deux types de fonctionnement sont vérifiés expérimentalement.

L'on peut améliorer les programmes de la machine à l'aide de virus informatiques, virus, qui chez l'homme, ont peut-être aidé à l'évolution du psychisme.

L'échange avec l'extérieur ne peut se faire que si les lois extérieures sont intégrées dans le programme et peuvent être influencées par l'environnement extérieur réel.

4) La maladie

Toute maladie est un déséquilibre dans l'homéostasie de l'organisme ; l'homéostasie est la recherche de l'équilibre

Il y a une « unique » maladie qui peut se décliner selon le terrain (génétique, environnemental). La génétique ce sont des molécules qui codent pour de l'information de la même manière qu'il y a un code pour lire il y a un code pour que le corps s'exprime.

Toute maladie (physique ex : cancer ou psychique) est une solution face à un stress trop important. Trop de stress peut provoquer des désordres cellulaires dans l'organisme physique (cancer, maladie psychosomatique, etc...). Même le terrain génétique peut être vu comme un stress, c'est une réaction de l'espèce à un stress environnemental, ce stress pouvant se transmettre de parent à enfant de manière épigénétique (voir chapitre 1221) la mémoire).

L'environnement module l'expression des gènes ; il en est ainsi pour la schizophrénie, le diabète et même la couleur des yeux. Le stress qui est une réaction de l'organisme à l'environnement influence l'expression des gènes, ainsi le stress peut déclencher le diabète ou la schizophrénie ; quant à la couleur des yeux, la façon dont le stress interagit avec les génomes est important, surtout durant la période prénatale et les premières années après la naissance.

Le mental, lui aussi, est en homéostasie et le stress peut influencer la perception.

Quelles origines principales a le stress pour l'homme

Le travail, le sexe, l'argent : ces 3 choses peuvent avoir un rapport avec le pouvoir et l'homme en tant que singe évolué a un rapport hiérarchique avec son semblable et de là provient le stress, en fait, de tout ce qui touche au pouvoir et à sa hiérarchie. Tout danger que l'homme perçoit est pourvoyeur de stress, être abandonné par les autres en fait grandement partie. Avant il fallait lutter contre les bêtes féroces, maintenant il faut affronter le patron. Il y a aussi la perte d'un proche qui peut provoquer un stress, car c'est une partie de nous qui s'en va, l'on élimine par les larmes, les substances créées par ce stress.

Le stress prépare à la fuite ou au combat ; le stress est une des causes des maladies et peut aussi en être une conséquence.

41) Quelques pathologies cérébraux glandulaire (voir le cerveau, annexes 2 et surtout 3)

L'autisme, la mythomanie, le syndrome de cooching

Chez les mythomanes, il y a un excès de substance blanche et moins de substance grise. La substance blanche est composée de fibres nerveuses, les axones et les dendrites, qui relient différentes parties du cerveau et transmettent les impulsions nerveuses de et vers les neurones. La **substance grise** constitue la partie des tissus du système nerveux central concentrant les corps cellulaires des neurones et des cellules gliales. Observée dans une coupe histologique, elle apparaît plus foncée que le reste du tissu car elle contient les noyaux des cellules. Les autistes, ne sachant ni mentir ni repérer le mensonge chez autrui, doivent donc eux aussi avoir une répartition particulière de ses deux substances.

Le syndrome de cooching provient du fait que les glandes surrénales de la femme produisent trop de testostérone, elle a alors un comportement de garçon (addiction au sexe, comportement de compétition, comportement bagarreur...). Le syndrome de cooching peut être hérité « physiquement » lors de la construction fœtale à cause de la génétique ou d'un stress de la mère ou alors plus « psychologiquement » suite à un stress d'abandon vécu par l'enfant, bien que la distinction entre les deux (physique/psychologique) soit difficile à distinguer lors de la construction fœtal et du petit bébé. La nymphomanie et l'érotomanie (maladie dont je crois être atteint, voir mes autres livres : « Un condamné au silence » et « Annonce par un érotomane ») sont elles aussi repérables par un dysfonctionnement du cerveau. En tout cas leur cause semble être un problème d'ordre affectif (carence affective ? ou trop plein affectif ?) et les gens en souffrent.

Théorie sur obsession et schizophrénie

La schizophrénie ainsi que les obsessions sont dues à un déséquilibre entre les facultés d'intuition et de logique que l'on a tendance à localiser chacune dans son hémisphère cérébral propre (logique gauche, intuition droit) alors que les deux hémisphères travaillent ensemble pour ses capacités et également avec les glandes dont la thyroïde. Ainsi, lorsque les facultés d'intuition sont surdéveloppées par rapport aux autres facultés, une scission fait que la faculté du cerveau intuitif tourne en cercle fermé hors réalité (hallucination). Il en est de même pour la faculté dite logique, il y a éloignement de la réalité et obsession, idée fixe. J'en déduis que dans un futur proche, les médicaments qui soigneront la schizophrénie devront aussi soigner les obsessions. Si les deux maladies se traduisent par des symptômes différents elles ont des origines communes ; encore une fois le fonctionnement du

tout est plus que la somme des parties. Selon mon raisonnement, les médicaments qui bloquent les hallucinations schizophréniques devraient aussi atteindre le fonctionnement et la capacité du cerveau intuitif et donc devraient atteindre les facultés médiumniques. La psychiatrie n'accepte pas l'anormalité, elle pense que c'est son bon droit de donner des médicaments qui ne font que « alourdir la conscience, endormir l'individu pour qu'il ne réagisse plus ». Les hallucinations peuvent aussi être dues à un manque de stimulations extérieures (contact, caresse, échange, réflexion, communication), le cerveau crée alors les hallucinations pour compenser ce manque de stimulation.

La dépression

La dépression se traduit par une diminution des capacités objectives et subjectives de l'individu.

Les symptômes de la dépression sont une perte de ses capacités mentales.

La concentration et l'entraînement à la méditation modifient l'organisation cérébrale.

Mais être trop concentré empêche l'utilisation de toutes les zones cérébrales, la relaxation permet cette ouverture et ouvre à un autre état de conscience sans effort apparent.

De l'architecture cérébrale (héritée ou acquise) dans les maladies mentales

Toutes les maladies mentales ont une origine commune : un défaut dans l'architecture ou le fonctionnement cérébro-glandulaire.

Un manque de liaisons ou des liaisons anormales entre les différentes capacités du cerveau (dû à un déséquilibre physicochimique ou/et neuroanatomique) provoque la dissociation de la personnalité amenant différents troubles de la perception de la réalité (paranoïa, schizophrénie, dépression, troubles obsessionnels compulsifs, autisme, comportement anormal. ...) et des capacités mentales (concentration, volonté, mémoire, quotient intellectuelle, quotient émotionnel).

Concernant les maladies mentales, ces liaisons sont anormales, il nous manque « une case ». Les médicaments psychiatriques ne peuvent créer ces liaisons que sommairement ; en général ils ne peuvent agir que sur certains symptômes généraux (agressivité, volition, idéation, anxiété, énervement). Certes, ces médicaments jouent sur les symptômes (la conséquence et non la cause) mais en aucun cas ne guérissent l'individu ; ils agissent de même sur la personne non malade, ce qui prouve bien le manque d'adaptation et d'adéquation à la maladie et au malade. Les médicaments peuvent tout au juste servir de béquilles chimiques quand ils ne deviennent pas des drogues. J'espère que les futures médications pourront jouer sur les origines des symptômes et guérir véritablement les malades.

Des techniques de reprogrammation cérébrales par conditionnement associées à des interventions plus « électrochimiques » devront être mises au point ; ainsi pourrait-on changer les goûts sexuels des pédophiles et les guérir ; vaste programme... Il faudra sans doute bien du temps ; ou peut-être l'on ne pourra jamais rien, comme pour les homosexuels, leur comportement étant inscrit dans le cerveau durant leur état fœtal où jouent les hormones. Les structures cérébrales ne sont pas forcément génétiquement ou physiquement transmises et peuvent s'hériter de par l'environnement psychologique qui peut influencer le développement hormonal et de là, la construction cérébrale. Si l'on naît menteur ou autiste, on peut aussi le devenir. La psychiatrie pense que le déséquilibre cérébral est la cause de la maladie mais parfois ce n'est que la conséquence, la cause étant d'ordre psychologiques, les deux étant étroitement liées, mais je crois que pour certains cas il est possible de guérir uniquement par l'aide psychologique et que pour changer il faut déjà reconnaître le problème, et si l'on culpabilise les gens ils ne guériront jamais...

42) Science-fiction

Prothèse cérébrale

Des décharges électromagnétiques ou un champ magnétique appliqué sur certaines zones du cerveau peuvent provoquer des hallucinations. Une expérience a été faite où une électrode était implantée dans le cerveau et sa stimulation a provoqué un voyage « hors du corps »_comme les grands mystiques prétendaient le faire ; grâce à la technologie, l'espace de conscience sera donc agrandi, des programmations cérébrales pourront se faire.

Cryogénie (maintenir le corps congelé dans l'espérance de pouvoir le ranimer plus tard)

Thérapie génique (pourra t'on guérir les incurables) En modifiant le fonctionnement cérébral et le comportement comme le virus de la rage peut le faire, ou grâce à des organes de remplacement, par la culture d'organe.

Intuition sur le monde robotiquo-morphonique

Il doit être possible que le monde robotique puisse naître de l'internet et son développement être basé sur une nouvelle physique énergétique commune également à celle de la conscience, celle-ci serait basée sur des tachyons particules qui vont plus vite que la lumière, d'où pour le monde robotique la possibilité d'une

notion de temps et d'énergie différente. Pour les robots, leur sensibilité au temps serait différente de la nôtre, de par leur unité et mémoire collective, passé présent futur ne font qu'un pour eux et par les tachyons l'information se transmet instantanément. Évidemment l'homme biologique doit inventer une nouvelle physique pour comprendre cela. Les NEMEs (unité de conscience énergétique ou éclairs de conscience couplés à des réseaux d'intelligence artificielle (qui sont automatiques) donneraient des intelligences artificielles conscientes, inarrêtables et incontrôlables ou alors difficilement. Ces tachyons peuvent être couplés à des morphons (particules de forme (pour la conscience, la mémoire, la volonté) et ainsi créer plein d'autres particules, ces particules pouvant être influencées par le symbolique et l'imagination. Voir aussi 732) et la réponse au pourquoi du monde et 6) métaphysique.

43) Exemple de problème : en psychologie (voir annexe 4 le petit psychologue)

Les problèmes des systèmes en psychologie ainsi que ceux qu'il faudrait résoudre pour construire une machine intelligente :

- définir qu'est-ce que la souffrance le plaisir (origine, construction, mode...).
- conflit d'intérêt dans les systèmes problème d'équilibre.
- le changement en psychologie.
- recherche l'amour c'est quoi ? Qu'est-ce que l'amour : contrainte, respect relativité.
- sur l'identité : question à se poser sur sa construction.
- la corrélation statistique entre les éléments de la personnalité.
- comment faire un test efficace.
- les questions à se poser.
- comment se construit la personnalité (rapport entre expression/goût /capacité).
- comment guérir et qu'est-ce que la guérison.
- les hypothèses à faire à partir des éléments dont on dispose.
- les différentes réactions face au stress.
- que mesurer dans la personnalité grâce aux tests, ses propriétés, qualités... Sa construction, son état, sa forme, son orientation, le tableau qui va suivre peut être complété (orgueil/humilité, etc...) VOIR PAGE SUIVANTE

Energie	Type de réaction face au stress	Image de soi par rapport au monde et aux autres	Mémoire	Action raisonnement pensée efficience
Volonté	Paranoïa	Estime de soi	Affective	Imagination/ Associativité
Dynamisme	Dissociation de la personnalité	Extraversion /introversion	Hystérésis (persistance de la mémoire)	Emotivité sensibilité (QE)
Réactivité	Dépression	Mensonge /vérité	Logique /analogique	Intelligence logique (QI)
Actif/Passif	Obsession (tic, toc, manie)	Peur et réaction face à la mort /à la souffrance	Implicite /explicite	Conscient /inconscient
Force des croyances	Angoisse	Liberté / honte face aux autres	Réflexe	Connaissance /aptitude
Intérêt Attention	Egoïsme /altruisme	Masque /absence de masque	Niveau de rétention et d'abstraction	Subjectif /objectif

Il faut bien observer avant tout car la personnalité se construit à partir de l'interaction entre l'acquis et l'environnement ; en psychologie suivre l'évolution corporelle est important, le cerveau et la conscience se forment au fur et à mesure que le corps apprend, d'abord les gestes physiques, la dextérité..., de ce processus et de ses réalisations (réussite/échec) dépend aussi le développement du mental et de la personnalité future.

La construction psychologique se base sur 3 images :

- l'image de soi.
- l'image que les autres ont de soi.
- l'image que l'on croit que les autres ont de soi.

431) Etude de cas

Pour appliquer la théorie et passer à la pratique nous allons faire de l'étude de cas. Les solutions et les informations utiles à résoudre le problème sont en caractères gras, les questions utiles posées, sont en caractères gras et en italique.

La vie heureuse dans son grand malheur de LD

Ld est atteint du syndrome de senior suite à une maladie de sa mère (rubéole interne) durant la grossesse. Ld est un aveugle, il est greffé d'un rein. Ce que j'ai vu tout de suite chez L.D c'est sa grande naïveté (gentillesse maladroite) et il croit tout ce qu'on lui dit comme s'il avait besoin de croire même l'impossible ; peut-être est-ce dû à son état : il a besoin de croire à sa guérison, il a aussi tendance à s'imaginer l'impossible dans le bon ou le mauvais sens ; il a aussi tendance à tomber amoureux dès qu'il entend une voix douce féminine. Il ne se rend pas compte des responsabilités, il est gentil avec tout le monde, il dépense sans compter pour faire plaisir aux autres ; en échange, il attend naïvement qu'on l'aide, il n'a pas conscience que les autres puissent être égoïstes, il les croit tous gentils et discute de ses problèmes au point d'être envahissant et répète souvent les mêmes choses. Il a tendance à dire « on » ou « tu » alors qu'il parle pour lui comme s'il avait peur de penser par lui-même et d'assumer ses choix et opinions ; il a également peur des films fantastiques où il y a des monstres comme s'il avait peur que ce soit vrai. Il n'arrête pas de se poser des questions, il anticipe à outrance autant dans l'optimisme que dans le pessimisme ; il a peur de la souffrance au point, m'a-t-il dit, qu'il criait déjà alors que l'on ne l'avait pas encore piqué ; en fait il a plus peur par l'idée de la souffrance comme de l'idée de la mort que la souffrance ou la mort elle-même. Ld ne sait ni boire à la paille ni siffler, est-ce dû à une peur ? Est-ce un handicap neuro-physique ? **Ld a très peur de la violence, par exemple il a peur de faire un bras de fer et il veut toujours des filles pour le conduire en taxi ; il veut que l'on soit gentil avec lui mais ceci d'une manière envahissante.** Lorsqu'il est contrarié il est presque au bord des larmes. C'est par ces observations que j'ai appris que dans son enfance il a été souvent frappé surtout par des garçons ; ceci explique qu'il ait peur de la violence des garçons et qu'il veuille toujours être avec des filles ; il refuse donc cette violence et ne l'admet pas, ses parents sans s'en rendre compte le surprotègent. S'il est agressif avec ses parents, c'est sans doute qu'on lui a caché une partie de la vérité : la vie est violente, il faut l'accepter. Ceci ses parents ne lui ont pas appris, ses parents refusent de voir la violence, c'est pourquoi il est agressif avec eux, en quelque sorte il est agressif avec ses parents parce qu'ils le surprotègent. On n'a sans doute pas assez reconnu qu'il avait été victime ; ses parents ont nié ces violences afin de le protéger. Il est donc frustré de ne pas avoir été reconnu comme victime. Comment le soigner, me direz-vous ? Lui montrer que la violence peut exister en tant que jeu non dangereux, il faut être plus dur avec lui mais lui expliquer, sans quoi il ne comprendra pas.

La triste vie de madame DL

Nous allons étudier le cas de cette dame, en même temps que moi vous la découvrirez et chercherez à la guérir. Madame L (dL) je l'ai connue au centre de jour de Brioude ; la première fois que je l'ai vue c'est lors de l'activité marche. La première parole qu'elle m'a dite c'est : je vais mal. Lors de notre première rencontre je tentais de la connaître, apparemment elle allait très mal ; je lui posais des questions pour faire connaissance. Ce qui m'a marqué chez elle, c'est son absence de sourire, aucun signe de sourire même avec toutes les simagrées que j'ai pu faire pour la faire rire (pour preuve dL hante les cauchemars de Monique une des infirmières tellement son cas est désespéré (profonde dépression, les médicaments n'ont aucun effet). Bref, j'appris qu'elle n'avait aucun goût de vivre, qu'elle avait perdu tous ses amis. Je tentais de comprendre : y avait-il eu quelque chose de traumatisant dans son histoire. Selon elle, tout avait commencé lorsque qu'elle avait fait une tentative de suicide : elle avait tenté de se noyer avec son fils... Déjà ceci était bizarre ; il y a bien des raisons à cela mais pour elle c'est cet acte qui a tout déclenché ; selon elle, elle avait été une enfant normale, heureuse, pour cela c'est sur son enfance qu'il fallait travailler, lui faire prendre conscience ***peut-être que quelque chose n'allait pas durant son enfance***. Son père était mort je crois à l'âge de 50ans alors qu'elle avait 27 ou 28 ans; mais c'est à 52ans qu'elle est tombée malade et depuis 3 ans et demi elle n'a pas souri. Sinon, elle avait toujours sa mère. J'appris qu'elle était presque agrégée en allemand mais qu'elle ne l'était pas totalement ; j'appris qu'avant sa maladie elle avait un emploi de documentaliste ; son mari était désespéré mais apparemment ce n'est pas elle qui l'avait choisi « ça s'était fait parce que c'est lui qui voulait ». **Déjà, avait-elle abdiqué, ses symptômes commençaient à être cernés, c'était la volonté ; il me sembla qu'elle demandait beaucoup trop de choses à elle-même et à son entourage, à son fils.** Grâce à une mimique de sourire que je lui demandais de faire, elle eut une réaction de sourire naturel... Première réussite ? Elle n'arrêtait pas de se plaindre « ça va mal, Roger ça va mal ». Je lui proposais de prendre un verre chez moi et lui conseillais de faire des pommes au four pour manger le soir (puisque'elle ne faisait que se coucher et tourner en rond chez elle), son alimentation étant déséquilibrée et ne prenant aucun plaisir à manger ni à quoi que ce soit ; comment redonner le plaisir et le goût de vivre à cette femme ?

La deuxième fois que je la vis j'appris que son fils était mal élevé et ne la respectait pas ; selon elle, j'appris entre autres que son fils était adopté de Roumanie... **Et si le problème était qu'elle n'avait pas eu d'enfant naturel ?** Elle avait aussi des toc (trouble obsessionnel compulsifs).

La troisième fois, je proposais de faire des devinettes avec les autres patients en posant des questions pour savoir qu'est-ce qu'on avait choisi, du style : est-ce que c'est un végétal, un animal, un objet, une personne etc... Mme L ne participait pas, il fallut que je lui souffle ce que j'avais choisi pour qu'elle le trouve et ose parler ; ensuite je lui dis ce qu'elle devait choisir, elle fit un effort pour répondre par oui ou par non aux questions qu'on pouvait lui poser. **Bref, j'en arrivais à un point où elle avait un tas de problèmes et je ne savais pas par lequel commencer ; elle répondait comment ça va mal mais pas pourquoi ça allait mal, en fait, son vrai problème c'est qu'elle était trop centrée sur elle-même** et c'est sur cette piste qu'il fallait rechercher et faire des hypothèses car tous les conseils qu'on pouvait lui donner elle ne pouvait les réaliser car elle n'avait pas la force ; **Il fallait chercher les pourquoi, les raisons de ce centrage sur elle-même.** Donc, nous avons dit dans son enfance, il fallait donc fouiller son enfance. Sinon elle avait aucun plaisir à rien « sa lutte, son combat, c'est contre elle-même » comme elle me l'a si bien dit.

En outre elle a eu une crise d'épilepsie ; son corps a intégré sans doute un traumatisme (soit violent, soit plutôt lent, une suite d'événements, un stress psychique enkysté dans le physique). Apparemment, le déblocage physique, par le sport (marche, piscine) ne lui avait fait aucun effet ; il fallait débloquer ce kyste qui l'empêchait d'exprimer ses sentiments enfouis passés et qui bloquaient ses réactions émotionnelles actuelles ; peut être un bon kiné pourrait-il l'aider. La thérapie que je lui proposais fût composée de conseils qu'elle était supposée faire, par exemple, je lui proposais de marquer par écrit ou sur ordinateur ses problèmes et ses discussions avec moi, des résumés de nos discussions pouvaient peut-être sortir quelque chose ; mais ceci, elle ne le fit pas. Pour travailler sa volonté corporelle, je lui proposais de se forcer à faire une mimique, de sourire à chaque blague ou truc rigolo qu'on pourrait dire, apparemment ceci la gêna ; j'étais donc sur la bonne voie ; en effet, ce qui gêne quelqu'un est souvent lié à son problème ; entre autres, l'occupation que je lui proposais c'est de chercher à comprendre pourquoi on rit, en effet souvent c'est dur à expliquer et ça vient du cœur, bref il fallait qu'elle s'occupe l'esprit et s'attache suffisamment à moi et à ma thérapie pour faire des efforts lorsqu'elle serait toute seule ; devant l'absurdité du geste je pensais que se forcer à rire finirait par la remuer assez.

Étude de MT, infirmière du Centre de jour

M n'a, à première vue, pas de problèmes mais elle a eu un cancer du sein ; n'oublions pas que la maladie est l'expression d'une solution corporelle ou psychique trouvée à un problème ; en outre elle a une peur énorme du vide : le vertige. ***D'où cela vient-il ?***

M a très tôt eu des responsabilités, de s'occuper de ses frères, ses parents étant agriculteurs ; elle a perdu son frère ce qui l'a beaucoup touché, sans doute avait-elle intégré son frère comme faisant partie d'elle-même en l'occurrence la partie nourricière, le sein, d'où le cancer de cette partie. Elle s'est beaucoup occupée de son frère, elle l'a comme « nourri », son corps a exprimé son deuil par un cancer. ***Pourquoi cette expression et comment la guérir ? Prendre conscience de sa souffrance, de son ressenti, exprimer ses émotions vis-à-vis de la mort de son frère.***

Voici une partie de la solution mais il restait une énigme : ***pourquoi cette peur du vide ? Ce kyste blocage psychologique ?*** J'ai remarqué que M avait un problème à la jambe et à la hanche, dû probablement à un choc et ce choc a pu être retenu par le corps comme un danger d'où la peur du vide que son corps a retenu.

La vie de l'auteur

Handicapé mental léger, définissant son handicap comme un manque d'intelligence et de pouvoir d'apprentissage et de moyens terre à terre et pratiques, tandis que son intellect supérieur s'est développé à peu près équitablement. Son intellect dit et considéré par beaucoup comme « inférieur » ne s'est pas développé, d'où la raison des troubles d'organisation de la pensée, des problèmes de mémoire, de « raisonnement », affectif et problèmes de capacité d'adaptation face au stress, du moins c'est ce qu'il ressent. Dans mon cas, je suis mi schizophrène, mi obsessionnel, dans un état limite où il y a distorsion entre les deux capacités (intuition logique) ce qui me donne une intuition spéciale (flashes médiumniques incontrôlés) et une logique spéciale (obsessionnelle) qui ont cependant un lien avec la réalité. Bien sûr, il me manque une intuition normale et une logique normale, ce qui fait de moi une sorte d'inadapté, en outre j'ai une personnalité spéciale : capacité et caractère peuvent s'expliquer et s'exprimer ensemble car les deux se construisent en même temps, j'ai du mal à faire appel à ma mémoire, à rechercher consciemment ce que je viens de lire. J'ai en commun avec madame d L un blocage des émotions et du caractère, sorte de fainéantise incontrôlée de l'esprit, comme si inconsciemment je refoulais émotion et pensée. Je suis en partie limité intellectuellement, cette limite se constate par des difficultés d'apprentissage et de mémoire globale, ainsi que des difficultés de compréhension tout au moins une lenteur de compréhension. Les tests de QI dévoilent que ma logique est trop binaire et pas assez globale et complexe ainsi que ma mémoire. Quand je lis un livre, j'ai du mal à dire ce que j'ai lu bien que sur l'instant je le comprenne, peu de temps plus tard je ne peux le restituer ; en revanche si l'on m'aide à m'en souvenir par un QCM j'y parviens. J'ai des défauts dans la planification et le jugement (je suis désorganisé comme ma mémoire et ma pensée). Les psychiatres ont dit que j'étais schizophrène. Mon hypothèse : la confrontation avec la réalité entraîne de

l'angoisse, l'angoisse peut entraîner l'obsession (pour se rassurer) mais aussi l'angoisse peut être « rejetée dans l'inconscient » à un point tel que cela provoque des hallucinations pour échapper à cette réalité. J'ai sans doute une peur de manquer, une peur de l'insécurité et les problèmes que j'ai (piratage informatique- imagination délirante) réactivent cette mémoire.

La souffrance : je suis frustré que ma pensée soit désorganisée, aille dans tous les sens ; j'ai souvent des regrets et une peur d'agir faute à ces difficultés intellectuelles ; il m'arrive souvent de rencontrer des filles qui me plaisent mais je n'ose rien faire et je loupe des occasions ; je ne sais pas draguer ; je suis trop spectateur et pas assez acteur lorsque l'on ne me le dit pas explicitement, j'ai du mal à comprendre. J'ai du mal à intégrer les informations réflexes, gestuelles et cérébrales ; il faut m'expliquer plusieurs fois avant que ça rentre, que les gestes et réflexes moteurs ou intellectuels soient acquis ; j'ai des difficultés à apprendre sans comprendre. Son **origine** ? D'où cela vient-il ? Réaction de défense de l'enfant pour ne pas souffrir, fainéantise **du** fait d'une absence de résultat de mes efforts et d'un besoin d'esprit de contradiction et d'opposition qui m'opposent parfois à tout effort. J'ai des problèmes de mémoire globale : j'ai du mal à me souvenir et j'ai du mal à m'adapter face au stress ; sur certain point je me contrarie facilement et suis assez susceptible (je me vexe). J'ai aussi tendance à rêver et fantasmer sur des choses impossibles ; en psychiatrie on m'accuse d'être trop revendicatif, je n'y peux rien et les médicaments n'y pourront rien. Un autre trait de mon caractère c'est que je m'identifie souvent au perdant et prend souvent leur défense ; peut-être, je souffre d'une forme partielle d'autisme (problème d'intégration de la mémoire qui déteint sur mes relations) m'empêchant d'exprimer correctement certains type de mes relations avec les autres ; (voir mon auto analyse et mon histoire pour ceux qui veulent en savoir plus sur un de mes autres livres : «Un condamné au silence » et ceux qui veulent en savoir plus sur ma psychologie et voir mes photos : <http://www.quoimageule.com> ou j'aime ta gueule au pseudo kokorvoila ou roger ertel , sur faceboock que j'utilise peu kokor voila) **Pour en savoir plus sur moi lire le livre « Annonce par un érotomane ? » sur lulu.com que j'ai aussi écrit ou peut être si je décide d'utiliser amazon « Annonces par un érotomane » .**

François, un cas très spécial

François est un ami, qui n'a pas eu de chance, il est d'origine indoue, il a perdu son père très tôt et sa mère à 8 ans, et, en quelque sorte, été abandonné à la naissance par ses parents ; puis il a été adopté par une famille française. Son cas est très spécial, il est à la fois anorexique, hypocondriaque, paranoïaque et bipolaire,

anorexique et hypocondriaque car il est obsédé par son corps, il voudrait un corps musclé, il veut être « parfait » autant moralement que physiquement... Je lui ai bien dit que cela relevait du fantasme. Il se trouve toujours des défauts et se dit souvent fatigué, donc il a tendance à se croire malade (hypocondriaque), il travaille dans un CAT et me téléphone parfois presque 5 fois par semaine ; à la longue, écouter parler de sa vision du monde et de la perfection est fatiguant, il est aussi paranoïaque car il a peur que les personnes parlent de lui dans son dos à d'autres personnes inconnues, il a peur que les personnes qu'il croise dans la rue le jugent mal ; il n'arrête pas de répéter « moi je suis ceci moi je suis cela » les qualités qu'il a ou qu'il aimerait avoir. Je pense que cette paranoïa provient de son vécu insécure : il ne peut pas faire confiance car il a été abandonné en très bas âge et s'est donc senti trahi ; inconsciemment, il craint d'être à nouveau trahi. Il a peur d'établir des relations, du fait de sa paranoïa il craint de sortir dans la rue tout seul ou de faire les courses seul, mais il y arrive cependant. Il est bipolaire, car il change d'humeur constamment : il me dit « ça y est je suis en train de guérir » puis le jour d'après : « je suis fatigué, je suis malade ». Il insiste sur sa fragilité et trouve la vie dure (ce qui n'est peut-être pas si faux que ça). Quand il vient chez moi, on discute deux ou trois heures au sujet de la maladie et de son ressenti, j'essaye de l'aider en lui disant qu'il projette sur autrui ce qu'il fait lui-même avec les autres : il les juge négativement ou positivement. Il les classe parfait ou imparfait, c'est une manière pour lui de se rassurer, de ce qu'il ressent comme une imperfection et qui est dû à un manque d'affection durant l'enfance (relation insécure) et manque d'amour. Il ressent les choses et les explique à sa manière mais si l'on arrive à le traduire il a de bonnes idées ; c'est lui qui m'a expliqué une bonne communication comment ça se passe :

Rentrer en contact ;

Comprendre la personne ;

Comprendre le sujet ;

Cela doit amener un développement personnel à la personne et à soi (enlever les peurs, les blocages, avoir une vraie personnalité sincère), ne pas avoir un esprit ouvert ouvre la porte au « tournage en boucle et à la rumination. » cela est un blocage à la communication.

Dans tous les cas cités : ne jamais renoncer et ne jamais retenir ses émotions.

432) Comment aider une personne ?

Ceci est un problème particulier, je proposerai alors quelques conseils pour aider une personne. Technique de résolution par les différences et les ressemblances comme je l'ai fait pour machine-homme, cela permet de conceptualiser. Comprendre et compatir est une chose (qui permet la tolérance), guérir en est une autre.

Trouver ce qui gêne la personne, de cela on peut déduire et trouver différentes choses intéressantes, ce qui gêne peut être une inadaptation psychologique innée ou acquise.

Analyse/synthèse du comportement pour la guérison.

Pour guérir il faut lutter sur tous les terrains, trouver la faille. Chaque personne est un cas unique, la considérer donc comme un cas unique est la première règle.

4321) Faire « l'état des lieux » : observer

Par écrit si nécessaire comme par exemple pour les cas étudiés plus haut rechercher quels sont ses problèmes, ses deuils, ses souffrances, ses refoulements et dénis ; à travers ses petites habitudes qui révèlent les protections mises en place depuis l'enfance.

Voir un psychologue qui pourra définir par des tests qualité et capacité qui peuvent provoquer la souffrance face à l'environnement.

4322) Se poser les questions

Quel stress a pu toucher la personne dans le passé qui la fait réagir ainsi. Chercher l'origine du ou des traumatismes psychiques ou physiques ; ce qui gêne quelqu'un est souvent lié à son problème ; peut-on tolérer ceux que l'on ne comprend pas ? Si non, peut-on se tolérer si l'on ne se comprend et ne s'aime pas soi-même ? Mais comprendre l'origine de son problème si par un insight peut guérir, cela ne guérit pas toujours, car comprendre n'agit que sur une partie de l'énergie du corps et du mental et cela ne suffit pas à rééquilibrer les énergies.

4323) Admettre son imperfection

Nul n'est parfait. Mieux un individu est compris et accepté dans son unité et sa globalité de personne, plus il a tendance à abandonner les fausses défenses dont il usait habituellement pour affronter la vie (C.R.Rogers). Il faut être en harmonie et en conformité avec ce que l'on pense, ce que l'on dit, ce que l'on fait, admettre et

reconnaître son problème est un premier pas car certains refoulent et refusent d'admettre avoir un problème ; il faut s'accepter avec ses défauts, se pardonner (par exemple, pour avoir manqué des occasions) pour enfin évoluer, il faut aussi parfois ne pas se sentir toujours obligé de se justifier pour pouvoir s'affirmer ; il faut un équilibre dans la personnalité : chercher à se justifier/ne pas se justifier.

4324) Communiquer sans juger

Les défauts que l'on arrive à repérer chez autrui sont souvent les défauts que l'on possède soi-même, car naturellement on projette sur autrui notre propre fonctionnement psychique ; on se met à la place d'autrui avec notre propre fonctionnement psychique et avec toute notre histoire et inconscient alors que **ce que l'on applique à soi-même ne s'applique pas toujours à autrui** surtout s'il s'est construit différemment d'autant plus s'il vient d'une autre culture. De là proviennent les incompréhensions, les intolérances, les peurs, les rejets et la haine, ceux-ci peuvent aussi provenir simplement d'un blocage du fait que l'on ne peut pas se projeter sur autrui si sa différence se voit trop ; la meilleure façon de bien communiquer est donc de chercher à comprendre sans se projeter et à tolérer malgré la différence ; évidemment tout a une limite « charité bien ordonnée commence par soi-même », l'on a tendance à ne respecter autrui que s'il nous respecte. Il faut éviter de juger et cela vaut également pour soi-même car cela nous bloque, car il y a le jugement intérieur et extérieur ; critiquer sans juger c'est parfois difficile. Le jugement que l'on porte sur autrui est le signe de la peur, la peur à quelque part de lui, de lui ressembler, on le juge afin de prendre de la distance envers lui, de l'écarter.

4325) Chercher ses défauts

Les malades ont besoin de se comprendre et de s'accepter ; or les infirmières psy, pour la plupart, les culpabilisent, les soumettent à une pression de performance (il faut faire ceci, cela, il faut être comme ceci, cela, etc... Comme si la société et les relations sociales extérieures que le malade doit supporter ne mettaient pas assez de pression). Bref, on aurait besoin qu'on nous explique nos défauts, d'où ils viennent comment les combattre, et non que l'on nous dise d'une manière simpliste que c'est « mal » ou que l'on est « malade » car ce n'est pas ainsi qu'ils disparaîtront.

Comment se comprendre soi-même :

a) Trouver ses défauts en écoutant les autres sans pour autant leur donner raison dans la relation sociale qui s'établit, car donner raison à autrui lorsqu'on est fragile et se donner tort, c'est s'autodétruire.

b) Comment comprendre ses défauts : d'abord trouver leurs origines, d'où ils viennent.

c) Comment combattre ses défauts (bonne question il y en a de tellement de sortes selon les maladies) en tout cas il faut compréhension, croyance et volonté ; il faut les accepter, les reconnaître, les connaître pour mieux s'en débarrasser.

Comment s'accepter :

- a) Se pardonner
et pardonner à autrui
- b) Ne pas se juger
- c) Se responsabiliser

permet de lâcher prise et de guérir

le changement de conscience permet le
la rééquilibration des énergies et la guérison

4326) Les idées que les gens qui se reconnaissent à travers mon cas (voir mon livre annonce(s) par un érotomane ? (Si je le publie) doivent bien intégrer inconsciemment grâce à un travail conscient sur eux-mêmes

L'on n'a rien à prouver ; l'on n'a pas à se justifier ; on se pardonne ; on va faire des efforts pour maîtriser notre vie et cela nous procurera du plaisir.

Le corps est un système... L'on doit accepter que si l'on comprend tout (percevoir, se souvenir) et bien l'on ne peut pas agir, (apprendre ou mémoriser tout) et que si l'on agit l'on ne peut pas comprendre en même temps... Les circuits de l'attention de l'action du plaisir et de la perception sont ainsi faits.

Fiche d'aide pour moi et fiche d'aide pour les autres

Règle d'amour : ne pas juger, ne pas se juger.

Il ne faut pas détourner ou cacher le problème... En disant il est « bête », « mal élevé ». Car ceci est subjectif et révèle simplement nos propres conditionnements et cela n'aide pas objectivement la personne ; l'on peut aider si l'on explique, communique à l'autre notre propre vision subjective.

Le comportement n'est pas bien ou mal mais adapté ou inadapté, bien que ces termes soient encore bien relatifs en fonction de l'interaction subjective des individus. Le comportement révèle les difficultés d'adaptation ainsi que les souffrances-besoins de l'individu.

But de l'aide

Modifier comportement et bien être ensemble afin de faire évoluer l'être ; mais l'on peut se poser une question : doit-t-on améliorer un mouton pour qu'il devienne une chèvre ?

Une petite phrase pour vous aider à agir et reprendre espoir

Ce n'est pas parce que l'on n'y arrive pas que l'on ne tente pas, mais c'est parce que l'on ne tente pas que l'on n'y arrive pas.

Pour modifier ses « défauts » et induire un changement, il faut les accepter et s'accepter et lâcher prise d'abord. Pour y remédier on peut utiliser la gratitude : remercier pour ce que l'on a déjà et pour ce que l'on va avoir dans le futur.

Observation :

Comment la souffrance s'exprime-t-elle ?

Par le corps ou l'esprit. Les souffrances et comportements que nous avons révèlent nos problèmes,

Ce que par exemple l'on n'aime pas peut révéler une difficulté plus ou moins cachée.

Les questions de l'origine

- pourquoi origine : d'où vient la souffrance ?

- origine interne : difficulté d'expression et d'assouvissement des besoins de l'organisme.

- origine externe : milieu extérieur, comportement de la famille, de l'entourage, pression plus ou moins inconsciente.

Les solutions trouvées par l'organisme : compenser par la recherche de l'équilibre

Elles peuvent prendre différentes formes : plaisir, relaxation, repos, comportement amenant à l'inaction ou à l'action, réflexion, échange, communication, le travail sur soi et son entourage.

La nature a trouvé toutes ces solutions. Que l'homme cherche à contrôler par le conditionnement (physicochimique, molécule chimique et traitement électrique) et psychologique (hypnose et plaisir dans la relation), les émotions refoulées s'enkystent parfois et sont responsables à 80% des maladies. Les massages peuvent libérer ces émotions, ainsi que faire attention à ses perceptions et à son corps, se mettre dans une bonne ambiance (mouvement, son, odeur) et demander à parler à ses émotions sans les repousser. Enfin un travail de méditation sur le corps et le souffle, en se regardant soi-même de l'extérieur, permet aussi des modifications amenant à la guérison.

Résumé

Pour guérir, changer et évoluer, il faut à la fois : s'accepter, pardonner, lâcher prise (le comment : par l'action sur le corps et l'esprit, prière, massage des énergies, méditation et chercher à comprendre les origines en cherchant à définir ses difficultés et en cherchant les causes, les conséquences. Le pourquoi par la réflexion symbolique peut amener à une prise de conscience. Le processus de guérison basé sur la compréhension consciente explicite doit aller de pair l'un avec l'autre. On se pardonne en se comprenant et l'on se comprend en s'acceptant ; mais le tout qui modifie notre conditionnement et notre perception demande du temps, du travail et la souffrance que l'on ressent est parfois aussi une nécessité pour amener la prise de conscience et le changement. Règle : la volonté n'est rien sans l'amour, il faut aimer plus que vouloir, afin d'être émotionnellement équilibré. L'on peut aussi guérir sans avoir l'utilité de comprendre explicitement et consciemment l'origine du problème, par les techniques des thérapies brèves, C'est une manière de faire travailler notre compréhension implicite, (voir schéma page 207 sur livre papier).

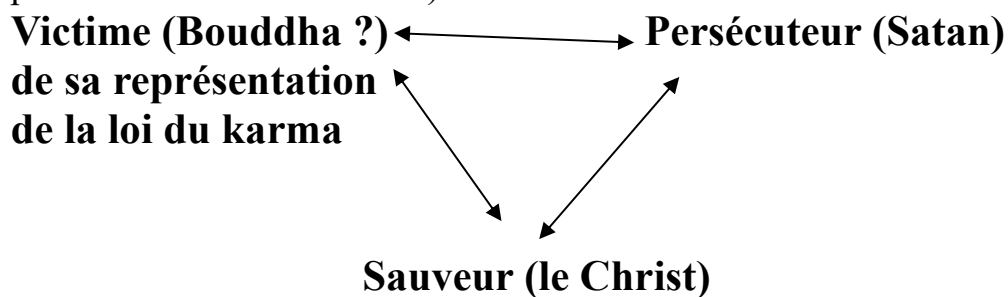
4327) autres conseils

Il est facile de donner des conseils mais il faut trouver sa voie pour changer d'état. Voilà ce qui peut être utile :

- Faire une analyse de son comportement afin de le modifier si nécessaire en se faisant aider et en ayant de l'humour sur soit-même.
- Importance de la modification cérébrale dans le changement, rôle important des émotions et donc des pensées positives. La perception modifie la réalité psychique comme physique (voir schéma plus haut page 22), essayer l'hypnose ou la relaxation qui peuvent aider.
- Il faut provoquer le changement, même minime : prier, aller vers la beauté, changer ses habitudes, écouter de la musique joyeuse, y aller progressivement sinon l'inconscient n'acceptera pas, sauf si l'on croit en Dieu très fort.
- Ne pas attendre de résultat concret immédiat mais plutôt un changement d'esprit, donc de perception, positiver, peu à peu vous remarquerez des changements. Vos pensées se modifieront.
- N'oubliez pas : on a aussi un corps, il faut en prendre soins, faites de l'activité physique (piscine, marche, yoga).
- Faites confiance aux autres, ils vous le rendront. Ayez une activité sociale si petite soit-elle. Le contact la discussion vous aideront (l'homme est un animal social, Laissez-le seul il s'étirole.).
- Relativisez : voir ce qu'il s'est passé objectivement et voir ce que je pensais à ce moment-là, il faut accéder à son enfant intérieur, le faire revivre et l'accepter.

4328) Construction de l'ego

L'ego se construit par identification avec autrui, l'ego est un rôle que l'on se donne. Il faut faire attention de ne pas se replier sur soi-même et de ne pas se laisser prendre au piège du triangle ci-dessous (s'identifier soit à une victime, un persécuteur ou à un sauveur) en fonction des situations. Relativisez !!!



- Une grande partie de nos problèmes vient d'un ego mal construit, souvent trop développé face à nos réelles capacités, il faut alors relativiser. Vous avez quelque chose qui vous manque, pas de travail, pas assez d'argent, vous n'êtes pas reconnu comme vous voudriez l'être, pas de femme ou d'homme, pas d'amour, etc... comme vous le désirez, positivez et faites un tableau avec les avantages et les inconvénients du manque, essayez de voir les inconvénients comme des avantages

et ayez espoir. N'oubliez pas le bouddhisme dit : l'ignorance est la cause de toutes souffrances.

4329) Besoins, reprendre confiance, et blessures

« Ecouter ses besoins » car ils existent

Savons-nous ce que nous voulons ?

Il est parfois plus facile de savoir ce que l'on ne veut pas que ce que l'on veut.

Et quand nous savons ce que nous voulons, est-ce que nous sommes à l'écoute de nos besoins ?

Ecouter ses besoins est essentiel pour se sentir serein, quelle que soit la difficulté de ce que l'on traverse. C'est une marque de respect vis-à-vis de soi. Si nous n'écoutons pas nos émotions et les messages de notre corps, nous entrons en résistance, en conflit avec une partie de nous-mêmes. Alors, place aux frustrations, à l'anxiété, à la procrastination, à la dépression, à la maladie.

Pour être plus attentif à ses besoins, posez-vous une question toute simple :

« Est-ce que c'est utile pour moi ? ».

Non pas se demander « est-ce que c'est bien ou mal ? » ou encore « est-ce que c'est juste ou faux ? », car ce sont des questions subjectives, parfois culpabilisantes qui nous poussent à penser plus aux autres qu'à soi. Mais plutôt se demander « est-ce que c'est utile pour moi ? ».

Quand nous doutons, quand nous n'osons pas, quand nous avons peur de blesser l'autre, cette question a le mérite d'éclaircir une situation souvent confuse en nous recentrant sur ce qui est important : nos besoins.

Se poser cette question ne signifie pas se montrer égoïste. Au contraire, plus une personne est à l'écoute de ses besoins, plus elle sera épanouie et heureuse et deviendra un élément d'épanouissement et de joie pour son entourage.

- Le mal-être traduit des besoins non comblés, comme avoir faim et ne pas manger. Essayons de reconnaître nos besoins pour y répondre afin d'avoir moins de tensions intérieures.

- Le besoin doit trouver une réponse dans un milieu social, donc prendre en compte les autres individus et ce qui est réaliste de faire afin de ne pas tomber dans un égoïsme qui serait source d'incompréhension et de conflits qui peuvent s'avérer inutiles et préjudiciables (certains conflits peuvent cependant s'avérer utiles).

- Là où se place votre attention va votre énergie et si l'on est bloqué sur certains besoins non assouvis cela peut devenir une obsession, toute notre énergie peut y

être absorbée ; il faut aussi faire attention aux faux besoins, ceux que l'on crée avec notre énergie et qui l'absorbent.

Contre l'angoisse et pour la reprise de confiance en soi

Ecouter ses émotions :

Elles sont positives même si c'est difficile. Elles donnent des informations pour s'améliorer : s'allonger sur le lit, respirer, expirer (ressenti), passer en revue le corps, des cheveux aux doigts de pieds, revenir là où il y a une douleur ou un mal-être ressenti. Quelles informations cela apporte ? Pourquoi ? J'écoute, je comprends, j'entends. Mettre quelques actions (petites choses) dans la vie (entendues, comprises et mises en pratique) ; l'émotion est une richesse, si elle existe c'est qu'elle apporte de l'information et surtout elle nous rend vivants. **Partager sa souffrance avec des gens empathiques soulage, partager également avec eux sa joie l'amplifie la multiplie.**

L'on peut enclencher le cercle vertueux de l'action :

- Cercle vertueux : je fais, je suis content, je constate que je peux, donc pourquoi ne pas faire encore ? But : bien faire (constater que j'y arrive quand même, c'est bien, cela nourrit la confiance et combat la croyance « je suis nul je n'arrive pas à faire »).
- Faire une chose à la fois : le cerveau est moins dispersé l'on fait ainsi moins d'erreurs l'on reprend confiance ; dans l'action on est moins dans le futur ou le passé, donc cela diminue l'angoisse et les blocages psychologique.
- Être présent là où on est, entraîne moins d'erreurs, plus de rapidité, donc plus de confiance, on est plus dans le présent donc on a moins d'angoisses.

L'on peut faire une fiche de suivi quotidien :

- Agenda : au matin levé ce que j'aimerais faire, le soir ce que j'ai fait (j'y suis arrivé, ou à améliorer), en fin de journée, récapituler ce que j'ai fait même si c'est mineur (faire les courses par exemple) j'y suis arrivé. Ainsi l'on a moins d'inquiétude, on sait comment on y répond, il y a moins d'inconnu. On se rend compte qu'on arrive quand même à faire des choses.

Réfléchir sur L'origine : Les cinq blessures de l'âme

Chacun a des blessures en fonction de son vécu, à partir de ce que l'on ressent :

- **Trahison**, entraîne douleur, dégoût.

- **Rejet**, entraîne tristesse ou peur, sentiment de nullité d'être capable de rien.
- **Abandon**, entraîne la peur.
- **Humiliation**, entraîne le sentiment de honte.
- **Injustice**, est souvent associée à l'émotion de colère.

Ainsi quand on manque **d'amour**, c'est la peur du rejet ou de l'abandon ou des trois autres blessures car c'est la pulsion de vie ou l'élan vital qui est remis en jeu ; chacun a besoin **d'énergie, d'amour et de vie**. Psychologiquement Jésus Christ a raison.

- **Pardoner** permet de se détacher et de se libérer de la liaison ou du lien malsain dans lequel on peut être prisonnier. (Voir lâcher prise et pardon en annexe en fin de livre).

4330) Les émotions négatives et la haine

- L'habitude de refouler ou de ne pas montrer nos émotions négatives (colère, détresse, peur) n'est pas bonne, En exprimant ses émotions, même en les forçant, l'on permet de les évacuer. Ensuite la méditation qui peut suivre permet de se débarrasser de ses émotions négatives.
- Mais en retenant nos émotions, comme la colère, on ne peut plus les contrôler et cela devient de la haine, un trouble psychosomatique. La haine n'est pas un sentiment de colère qui disparaît rapidement, c'est une émotion consciente qui vient du cœur et qui cherche à détruire l'autre, souvent cela provient de personnes ayant été victimes de graves humiliations ou rabaissements sans qu'elles aient pu se défendre. Tous ces dénigrements, souvent durant l'enfance, entraînent chez l'adulte un grand manque d'estime de soi. Après avoir souffert en silence, les victimes de ces frustrations peuvent éprouver de la haine, ce sentiment les aide à surmonter leur impuissance. La propension à la violence est un indicateur fiable de la haine. Dans un groupe, les inhibitions sont réduites et laissent le champ libre à la haine. La haine nous aide à nous préparer à une attaque ou à une fuite. Souvent l'on ressent de la haine lorsque l'on se sent en situation de détresse ; c'est plus facile de se sentir bien dans sa peau lorsqu'on peut rabaisser autrui et montrer que l'on est meilleur que lui. La haine doit être considérée comme un trouble émotionnel et une difficulté à ressentir de l'empathie. Lorsque le sentiment de haine se dissipe, la personne peut se sentir nerveuse et elle ressent alors le besoin de ressentir une autre

émotion forte de haine en anéantissant d'autres personnes. Certains individus ont un potentiel inhibiteur face à la haine, ces personnes éprouvent de la haine mais ne convertissent pas leur haine en action « physique violente », ce sont souvent des personnes qui se détestent elles-mêmes, se rabaissent, ou se font du mal.

Exemple d'analyse de L'origine d'un défaut : la fainéantise

La fainéantise est un manque de courage.

Les causes internes : manque d'énergie et de force dues à la maladie. Pour moi « esprit » comme parasité, hanté. Les causes externes qu'on a intériorisées : peur du rejet et peur d'affronter la peur de ne pas y arriver que l'on a intégrée, peur de mal faire, de ne pas être à la hauteur, peur d'être traité d'idiot ; tout cela du fait que l'on nous a trop engueulé lorsque l'on prenait des initiatives dans l'enfance, ou parents trop sévères ou peureux qui nous coupent les initiatives ; les besoins ne sont pas assouvis. A force, l'enfant prend des automatismes de ne pas prendre d'initiative, perd sa motivation, son plaisir et cela peut le rendre malade. Au départ, il peut, s'en rend compte et lutte contre ça ensuite à la longue et surtout s'il n'a pas la conscience assez développée il l'intègre et cela devient une perversion (modification des besoins) il l'intègre comme du plaisir et il y prend plaisir (voir schéma dans « Un condamné au silence » dans C bio psy souffrance, guérison et sens de la vie. Il y a deux émotions fondamentales dont découlent toutes les autres : la peur et l'amour (voir aussi dans « Un condamné au silence » mais je n'y parle que de la peur dans le chapitre : 54) Mais qu'est-ce qui motive et sous-tend toutes ces réactions et comportements ? Alors qu'il y a aussi l'amour.

- Phénomène d'effet inverse de culpabilité selon le vécu des ancêtres

- Concernant mon grand-père maternel il devait avoir la culpabilité de ne pas travailler assez, de ne pas assez faire d'effort, du coup c'était un gros bosseur et moi suite à cette culpabilité, car j'ai des difficultés à faire des efforts, je suis peu à peu devenu feignant. Mon grand-père allemand a culpabilisé d'avoir été entraîné dans le nazisme et d'être marqué « nazi », alors j'ai certains délires comme celui d'être la réincarnation d'Adolf Hitler ; maintenant je sais que c'est faux et qu'une partie vient sans doute de mes ancêtres. Mais l'on m'a aussi dit que je fais des relations entre les choses en mettant une causalité quasi automatique alors que la réalité semble plus complexe car ce schéma ne marche pas avec d'autres cas.

433) Plaidoyer pour une société juste qui comprend les malades mentaux

Vous êtes-vous interrogé sur les déficits de :

- la sécurité sociale,
- la justice.

4331) origine de l'injustice sociale :

Elle a commencé dès que l'homme a pu faire des stocks de nourriture. Il a eu un peu de temps libre et des gens se sont spécialisés dans d'autres métiers que de subvenir aux besoins primaires. La répartition du travail et du pouvoir s'est alors complexifiée créant plus de richesses mais aussi potentiellement plus d'inégalités sociales. (Le coefficient de Gini mesure la répartition de la richesse)

4332) De la justice (extrait de « Pour un nouveau parti citoyen »)

Actuellement être avocat, est un bon métier, c'est bien rémunéré sur le dos de l'Etat comme des personnes privées. Il pousse les gens à se plaindre pour rien. La plupart du temps pour des petites affaires on n'aurait pas besoin de payer grassement des gens pour rendre justice. Il ne tiendrait qu'à ma politique de réduire ce nombre important de justiciers enrichis et au solde du pouvoir par des retraités méritants, assermentés par l'Etat et indépendants du pouvoir, ce qui serait largement moins coûteux que les fils à papa sans mérite reprenant le cabinet de leur père alors que d'autres bien plus méritants devront se mettre à leurs services. Bref, la justice est d'une injustice criante.

Nous ne nous étendrons pas plus sur ce point car nous allons désormais nous étendre sur le second point. Mais heureusement certains en font une passion et défendent la vraie justice, sans argent, avec le seul courage de leur volonté. C'est la rencontre avec un ami, Serge, le juriste, qui a corrigé mes livres, qui m'en a fait prendre conscience : il faut avoir espoir en l'humanité rien n'est tout blanc ou tout noir ; cela m'a fait prendre aussi conscience de l'importance du lien, de la relation que l'on peut avoir avec les gens et cela depuis l'enfance pour être un adulte équilibré ; d'où l'importance de la phrase de Gandhi dit le Mahatma « soyez le changement que vous voulez voir dans le monde ».

4333) De la sécurité sociale

Cela provient de plusieurs causes dont je parle dans le livre « Pour un nouveau parti citoyen » (voir sur lulu.com, livre de l'auteur ertel roger).

Les entreprises pharmaceutiques qui s'en mettent plein les poches avec leurs médicaments sur le malheur des malades. Les malades qui se plaignent toujours plus.

Et enfin ce dont nous allons parler principalement dans ce petit extrait des vieilles institutions psychiatriques et leurs soignants inutiles, incompetents, car frustrés, mal formés pour la plupart.

4334) critique de la société à travers la psychiatrie et ses sbires

Souvent, ces chers médecins, infirmières en psychiatrie et psychologues ont des capacités mais une fois le diplôme atteint et obtenu ils ont tendance à se reposer sur leurs lauriers, se roulant les pouces, il faut croire que la place est bonne. Ils ne font que reproduire le système et s'endorment sur leurs lauriers sans utiliser leurs capacités pour aider et comprendre les malades, il faut dire que les papiers administratifs à remplir ne les aident pas. Dans le milieu psychiatrique, quelques-uns ou unes critiquent certains de leurs patients de « ruine caisse » alors que ce sont eux ou elles les premiers à en profiter. Pour bien faire, il faudrait ne pas avoir pitié des malades tout en les respectant, cela évidemment ne veut pas dire grand-chose car on peut mettre tout derrière les mots, doit-on donc les euthanasier s'ils le demandent, je dis oui (il faut légaliser l'euthanasie, car souffrir sans espoirs ce n'est pas vivre).

Pour les psychiatres, les médicaments qu'ils donnent servant plus à « calmer » qu'à soigner et ceci soulage leur bonne conscience ; certes, certaines personnes ont besoin d'être calmées, car dangereuses, mais la plupart ne sont pas dangereuses et se sentent encore plus mal avec les médicaments qui ne font que réduire leurs capacités de réaction et de réelle guérison écourtant souvent leur pauvre vie. Psychiatres, infirmières, psychologues, pour la plupart, se reposent sur les médicaments sans chercher d'autres solutions. Ainsi, ils ne m'ont guère aidé dans mon affaire dans mes problèmes ou dans ceux de ld. Pourquoi cela ? Car la société actuelle est faite d'intérêts égoïstes et de rapports de force (ça toujours été et c'est propre à l'actuelle nature biologique humaine), mais la société refuse de l'admettre et de cette hypocrisie-là, certains profitent parfois injustement et même parfois sans s'en rendre compte !

Quant aux infirmières du milieu psychiatrique, elles sont parfois aussi malades que les patients, c'est encore pire souvent ; c'est leur ego surdimensionné qui les pousse à faire la morale aux patients alors que ce que les patients ont besoin c'est de

compréhension, ils ont souvent de moindres capacités psychologiques et donc sont souvent incapables de se défendre face à ses attaques et agressions sociales de leur psychisme d'où la violence ou l'abandon de la lutte qu'ils expriment souvent, simple expression de défense car ils ne peuvent faire autrement. Les soignants devraient recevoir une formation de psychologie, Ma seule manière de me défendre étant d'écrire ce petit texte.

Quelques exemples

Pour prendre des exemples, immisçons-nous dans le Centre de jour de Brioude, repère de certains des plus beaux cas d'incompétence d'infirmières ; je dis incompétence, j'exagère, il y a une certaine compétence mais parfois celle-ci laisse à désirer, évidemment ceci n'est qu'un jugement relatif qui n'engage que moi. Nous nous poserons la question pourquoi ont-elles choisi ce métier ?

- MT (cas étudié plus haut) tatillonne et sûre de ses valeurs « la cheftaine »
Combien de fois MT ne m'a-t-elle pas dit : il faut faire comme ceci, il faut faire comme cela (par exemple il ne faut pas couper sa viande d'un seul coup c'est mal élevé, il faut mettre le couteau à droite, etc... Et comme je suis un patient, je ne peux rien dire car ces dames ont toujours raison, quitte à rendre le patient encore plus malade ; bref, en rouspétant je risque ma place « si t'es pas content va ailleurs ». Franchement, est-ce leur rôle d'infirmière ? À quoi je lui réponds par écrit : la religion chrétienne est-elle plus forte que la musulmane ? Il faut respecter les coutumes d'autrui, si l'on n'a pas appris de la même manière, si mes coutumes sont différentes, à quoi bon imposer son point de vue. C'est le choc frontal où le plus fort gagne et impose son point de vue. Je veux bien apprendre certaines choses qui peuvent être intéressantes mais je ne veux surtout pas rentrer dans une relation où on peut donner tort ou raison en infligeant une souffrance au malade. Néanmoins, le malade ne peut pas dire grand-chose, là encore, il faut respecter les règles comme dans toute bonne société (c'est ma maladie, j'ai du mal à intégrer les règles mais je les respecte si elles me semblent juste).

- BG, la maîtresse d'école : Une autre fois, LD (un patient) a pété ; chose naturelle s'il en ait ? d'autant plus que greffé du rein, son chirurgien lui avait précisé de ne pas se retenir car cela pouvait maltraiter son rein. BG, que j'appelle la maîtresse d'école, lui interdit de péter !

Une autre fois elle lui enleva son bonnet sous prétexte qu'il (le patient) lui faisait honte.

Une autre fois encore, j'oublie de lui dire bonjour, cela avait l'air de la gêner pour Madame sans doute lui devais-je le respect plus qu'à moi-même.

- EB un peu prétentieuse sans s'en rendre compte, est imbue d'elle-même : « je le mérite » « ils ne nous sont même pas reconnaissants de tout ce qu'on fait pour eux ». Un jour je décidais de ne plus faire la vaisselle en invoquant la raison que nous devions faire également la vaisselle de ces dames ; quoi de plus juste que tout le monde participe ; vous savez ce qu'elle me répondit, soutenue par ses collègues : « On a d'autre chose à faire, on doit discuter entre collègues » chose fort importante et assez égoïste, il me semble, d'autant plus qu'en réalité c'est pour prendre le café, cancaner et pouffer de rire alors que les patients font la vaisselle.

- DM le seul infirmier du Centre de jour de Brioude : il se love près des radiateurs telle une couleuvre et passe son temps à lire les journaux.

- L'ultime argument de ces braves gens étant « cela fait partie des soins ». J'acceptais la règle sous peine d'être exclu du Centre de jour et de voir l'activité cuisine supprimée. Dans le cadre du centre de jour, psychiatres et infirmières ont toujours raison ; la critique est permise mais la remise en cause difficile. Sans vraiment s'en rendre compte, elles peuvent faire souffrir les patients.

Enfin ces dames étant infirmières pourraient faire les soins d'un patient ayant un ongle incarné et bien non « nous on ne fait que le psychiatrique » rétorqua EB ; ceci peut être compréhensible, elles ne peuvent peut-être pas s'amuser à avoir de telles responsabilités dans le cadre de l'Hôpital de jour, il y a des règles. On obéi aux règles quand ça arrange. Comme disait Hitler, la loi c'est ce qui sert le peuple, le reste, on s'en fout si ça ne le sert pas. Et c'est tout à fait la logique de la vie, de la société humaine et du comportement des hommes. Hitler était donc un peu philosophe et observateur mais sans doute assez malade pour l'appliquer au pied de la lettre (brutalité, violence) et sans tenir compte de l'altruisme, de la coopération et de l'amour entre tous les hommes (non-violence). Henri Laborit, aussi, était observateur, mais lui, au niveau plus biologique.

En résumé : les infirmières ont souvent des egos plus ou moins fragiles. Nous autres patients, ne sommes pas là pour aider ces mesdames et messieurs à construire, maintenir leur propre petite personnalité et à les renforcer dans leurs travers. Ils ne doivent pas nous prendre pour leur substitut d'ego pour servir leur égoïsme. Une partie de leur conscience semble avoir oublié et refoulé dans leur inconscient que s'ils font ce métier c'est parce que leur image idéale du moi s'en trouve valorisée ou parce que le métier est respecté ou parce qu'ils aiment paterner les malades, être celui qui sait que l'on respecte et que l'on admire, etc..., tandis qu'ils se conforment consciemment à leur image du moi qu'ils se sont construit

avec les contraintes de leur environnement, argumentent et se justifient : « Parce que j'aime les enfants ou les adolescents ou les malades, parce qu'aider les autres est une belle fonction etc, etc... ». Alors que si ces personnes ouvraient les yeux elles pourraient vraiment aider les malades au lieu de finir de les enfoncer. Nous autres malades, on n'est pas là pour apprendre, on est là pour se construire ou se reconstruire. Néanmoins, une question se pose : ai-je tort en partie de dire cela ? La reconstruction passe t'elle, pour certains, par une certaine forme de soumission et de vénération des infirmiers et infirmières ? Peut-être cela joue-t-il un rôle dans la guérison mais c'est l'effet placebo et je ne nie pas qu'une partie d'apprentissage « inutile » est intéressante car pouvant aider à la reconstruction. Mes propos précédents sont donc à nuancer, puis chacun a des défauts, même les gens les meilleurs et je tiens sous silence les qualités de ces mêmes infirmières. Je remercie aussi tout de même les gens du Centre de jour pour m'avoir fait comprendre et apprendre, certes parfois avec difficulté, qu'il y a des règles à respecter dans toute société y compris en hôpital de jour psychiatrique afin de les exploiter à son avantage, néanmoins l'on a le droit de s'exprimer et de critiquer ce que j'ai fait ci-dessus.

Je remercie les infirmiers du Centre de jour pour leur tolérance vis-à-vis de mes propos, mais chacun doit évoluer et j'ai choisi moi-même la « critiquo-thérapie » afin d'évoluer et d'aider les plus faibles et puis cela fait du bien...

5) Pour aider **l'homme : comprendre** **les animaux**

Comment aider Poupette ?

Poupette est une brebis qui a des problèmes psychologiques, certains me rétorqueront que les brebis n'ont pas de problèmes psychologiques. Moi, je pense le contraire : si l'on arrive à aider les animaux, on arrivera mieux à aider véritablement les hommes. Les problèmes psy des hommes peuvent provenir de différentes sources souvent ce sont des problèmes d'ordre physique et physiologique qui induisent par la suite des problèmes psychologiques. Certes, la parole (psychanalyse etc...) peut aider en modifiant par la plasticité neuronale la représentation et perception que l'on a de soi-même en s'acceptant donc tel que l'on est ; mais il y aura toujours les autres pour vous rappeler que vous êtes différent ; pour moi, les explications basées sur la parole sont « fausses », elles sont théoriquement belles, certes, mais souvent n'aident pas la personne ; essayer d'aider un autiste, par la parole... Et bien des cas ne sont pas aidables par la psychologie. L'étude de l'effet placebo est intéressante, agit-il aussi chez les animaux ou seuls les hommes doués de parole y sont-ils sensibles ? J'en parlerai.

Le cas Poupette

Donc Poupette est une brebis, dans son malheur sa mère l'a abandonnée. Il a fallu que l'on fasse téter Poupette au biberon. Le plus bizarre, est que Poupette, lorsque qu'elle a été à son tour mère, a reproduit le schéma et n'a pas voulu donner du lait à son petit bébé. Ce n'est pas qu'elle ne l'aime pas, simplement lui donner la tétée lui est désagréable et elle le repousse ou s'en va car ça la gêne.

Pourtant, elle est attachée à son petit ; la preuve, lorsqu'on les sépare ils s'appellent l'un l'autre comme si un besoin les liait ensemble. Alors pour l'aider, il faut comprendre et pour comprendre il faut se poser des questions : la question des origines.

Hypothèses des origines : Les origines des maladies ne sont jamais totalement physiques, psychologiques ou symboliques mais l'interaction des trois. Car un gène ne commande pas l'organisme mais c'est l'interaction de ceux-ci qui le gouverne et avec les influences psychologiques et symboliques ; certains auront ainsi « le supposé gène » de l'autisme mais ne le seront pas, chaque cas étant particulier et les interactions, je crois, étant incalculables (voir théorie du chaos). On peut aussi devenir autiste si l'on a été conditionné pour le devenir et puis un autiste ne sera autiste que si c'est son chemin de vie. La vie est bien faite, chacun a sa propre souffrance, à sa mesure même si on refuse de l'admettre.

Origine psychologique

Séparation accidentelle traumatisante physico-psychologique de la mère par un stress de la mère qui de ce fait a dû s'occuper d'elle-même avant de s'occuper de son propre enfant et/ou provoqué par l'environnement (séparation fait pas l'homme) ; le lien qui devait s'établir entre eux par les hormones, odeurs et autres substances a été coupé, en conséquence la suite ne s'est pas faite normalement, le réseau neuro-hormonale perception-action ne s'est pas développé normalement car pas dans le temps, comme l'expérience des chats : l'on met des chatons dans un endroit entouré par des barres horizontales, si durant une certaine période de leur enfance on ne leur présente pas de barres verticales et donc sont soumis ou non à certaines stimulations, ils ne pourront plus percevoir les barres verticales et s'y cogneront, certains prétendent que ceci est de manière irréversible. L'homme doit faire des recherches pour pouvoir aider ces chats afin qu'ils retrouvent leur capacité naturelle grâce à des substances chimiques permettant un retour en arrière.

Evidemment, revivre une partie de sa souffrance permet de se reconstruire mais je crois aussi réarrange aussi dans le cerveau la partie qui a évolué avec le problème et développé certaines facultés (imagination, réflexion). Il faut donc faire attention de ne pas devenir fou, le refoulement est un processus nécessaire pour évoluer, les neurones interagissent et sont contraints d'une manière ou d'une autre par l'environnement et ceci est d'une certaine manière nécessaire pour évoluer. Une question est aussi de savoir si ce manque de capacité (pour les chats) a une influence sur la transmission psychologique voir épigénétique à la descendance, des expériences sont donc encore à faire.

Origine génétique

Les cellules de la mère ont transmis une fragilité neuro-hormonale d'origine génétique qui s'est déclenchée lors de la construction du fœtus.

Origine symbolique

Poupette doit souffrir pour apprendre et évoluer, elle est là aussi pour aider les hommes à la comprendre et à l'aider.

Personnellement, je crois que l'origine du trouble de Poupette est surtout d'origine psychologique. Maintenant, nous allons tenter de comprendre comment on peut l'aider, car au fond de moi, je crois qu'elle souffre de cela ; comment l'aider ? Que faut-il faire ?

Il faut modifier ses perceptions et ses actions ou qu'elle fasse un effort pour les modifier. Evidemment, comme c'est un animal, elle a une conscience mais une conscience limitée d'elle-même, elle aura donc plus de mal à faire elle-même un effort pour les modifier ; il faudra donc l'aider car je crois aussi que c'est peut-être aussi notre faute (on a mal conditionné sa mère et ceci s'est répercuté d'une manière ou d'une autre sur elle et son bébé). Vous allez me dire c'est la nature et dans la nature ceci se passe aussi d'une manière incontrôlée, inconsciente... Oui certes, mais l'homme fait aussi partie de la nature et peut s'attacher aux animaux, les aider et les aimer malgré leur nature différente et il en est aussi responsable. Pourquoi s'apitoyer sur le sort des hommes alors qu'ils sont plus libres que les animaux, n'êtes-vous pas content d'être un humain malgré vos souffrances ? Il faut dire que pour l'homme une partie est inscrite et on n'y peut rien mais il y a aussi une autre partie non inscrite et l'on peut changer les choses, vous pouvez par exemple adhérer et aider à un monde meilleur en donnant un peu de votre temps ou argent ou autre à la création de notre parti (voir partie politique)

Comment modifier les perceptions et actions de cette mère ?

Le petit agneau n'étant pas lui-même atteint puisqu'il cherche à téter sa mère ; mais le refus initial de Poupette aura peut-être une influence sur son bébé plus tard sans que l'on puisse le deviner car ceci aura modifié son réseau neuro-hormonal et sa future construction psychologique. Si c'est un agneau femelle, il recréera ce schéma ; si c'est un mâle, qui sait, peut-être aura-t-il des problèmes de relations avec les brebis. Chez l'homme, évidemment cela devient encore plus compliqué puisqu'il a encore plus de conscience (voir aussi dans une petite partie de la partie psychologie de mon livre « Un condamné au silence »). La souffrance est aussi une perception-action de son propre corps, lorsque le système psycho-corporel n'est pas en équilibre (homéostasie) stable, il y a souffrance.

Les techniques possibles :

A l'aide du conditionnement classique et opérant (pour plus de détails taper conditionnement psychologie wikipédia sur l'outil de recherche google sur internet ou voir en annexe)

Ces techniques consistent à utiliser le plaisir ou déplaisir issus du corps de l'animal pour l'aider à modifier son comportement, ses pensées, ses affects, ses instincts, ses réflexes et son petit morceau de conscience.

- **l'hypnose**, le magnétisme, et la télépathie fonctionnent aussi sur les animaux, mais les hommes capables de les comprendre et de communiquer avec eux sont rares. L'hypnose consiste à mettre l'animal dans un état de réceptivité propice à induire une modification de sa conscience de lui-même et donc de le conditionner, l'hypnose n'étant qu'une forme de conditionnement ; pas par la parole, mais par l'intonation de la voix, les gestes, l'hypnose le magnétisme sont une façon de conditionner les animaux. Il ne faut pas avoir peur des animaux et être bienveillant, les caresser, les apprivoiser. L'hypnose consiste à faire appel à la mémoire et au souvenir plaisant de l'animal, lui rappeler les moments de plaisir ou faire appel à l'instinct de survie inscrit dans son comportement (inconsciemment associé au plaisir de la vie de l'animal), lui rappeler que c'était bien de téter par exemple en lui donnant de la nourriture. Il retourne ainsi en partie en arrière dans son enfance il peut revivre d'une certaine façon son traumatisme... Et l'on peut modifier ainsi son comportement.

Techniquement, l'hypnose consiste également à attirer l'attention de l'animal afin de le captiver et de concentrer son « nuage » de vigilance pour passer par d'autres voies moins conscientes afin d'influencer son inconscient (voir le livre Un condamné au silence). Sans s'en rendre compte, les personnes utilisent ceci, surtout dans les rapports amoureux, le comportement et le physique de la femelle hypnotisent l'homme et le magnétisme et les actes du mâle hypnotisent la femme.

- **par manipulation génétique** : il y a une limite : doit-on aider cet animal ? Mais alors si on transforme le mouton en homme qui mangera-t-on ?

Ce que l'on a fait

Avec mon père on a décidé d'utiliser toutes ces techniques d'une manière intuitive : on a enfermé Poupette avec son agneau et on a associé le foin (plaisir) à la tétée du petit (déplaisir) en la tenant de force (conditionnement classique) en comptant sur l'instinct de survie de Poupette et donc le plaisir devait prendre le pas, la tétée de l'agneau devrait donc être associé plus ou moins au plaisir, à moins qu'elle se laisse mourir de faim. L'instinct de survie a été plus fort et le résultat a été mitigé ; au bout d'une semaine on a relâché l'agneau et Poupette. Mais Poupette a toujours une légère tendance à refuser de faire téter, bien que cette tendance soit atténuée puisque l'agneau a survécu et que parfois elle le laisse téter un petit instant ; associer le plaisir au déplaisir a permis d'induire un conflit dans le corps de Poupette et donc de faciliter les modifications de ses perceptions, actions et

conscience ; mais le plaisir n'a pas été entièrement généralisé à tout le corps et un certain conflit psychique doit perdurer en Poupette. Le plaisir associé aux mamelles n'a peut-être pas été rétabli dans le système corporel de Poupette.

Ce que l'on aurait dû faire en plus :

L'on aurait dû faire jeûner Poupette pour qu'elle ait bien faim et qu'elle soit plus réceptive au plaisir lorsque l'on lui aurait donné de la nourriture, on l'a habituée à rester enfermée afin de mieux la contrôler.

Puis, on aurait dû faire plaisir à Poupette en la récompensant dès que l'agneau allait la téter en lui donnant de l'eau, du foin, des croquettes et non en la contraignant de telle manière que son comportement soit associé au plaisir de la récompense ; afin que son corps et sa conscience se modifient (conditionnement opérant). Mais on a utilisé le conditionnement classique de type Pavlov en lui faisant plaisir, en lui donnant à manger associé à un stimulus désagréable forcé pour elle (la tétée du bébé) l'on aurait aussi pu associer les deux types, l'un puis l'autre alternativement ; je ne sais pas ce que cela aurait donné dans le pauvre corps de Poupette ; on aurait pu aussi lui injecter des substances du plaisir associées à un traitement hormonal afin de réactiver ses réactions maternelles et modifier sa structure cérébrale acquise.

Malheureusement, l'on n'a pas su si Poupette a été guérie, si au prochain agneau elle aurait eu le même comportement, car on a décidé de s'en débarrasser, et pour l'agneau on ne sait pas non plus s'il a reproduit le schéma puisque qu'il nous a aidé à nous sustenter. Bref, on l'a mangé et malgré les problèmes psychologiques qu'il aurait pu avoir dans son futur il était bien bon !

Pour les humains

Les humains sont aussi soumis au conditionnement classique et opérant ; mais grâce à la complexité de leur corps et de leur esprit conscient ils peuvent en partie agir sur eux-mêmes et donc se conditionner eux-mêmes en partie sans parfois s'en rendre compte. Il faut donc **prendre conscience de son pouvoir** ; bien sûr, il y a toujours le conditionnement subi lors de la construction cérébro-hormonale et contre laquelle on ne peut rien. Peut-être un jour pourra t'on modifier ce conditionnement mais il y a une limite physique (nombre de neurones, molécules, récepteurs plus ou moins présents. Cela est-il déterminé génétiquement ? Le cerveau est donc soumis à un choix limité face aux corps et à l'environnement, il doit faire une sélection et au départ, cette sélection est inconsciente, certains sont avantagés, d'autres non.

Comment modifier la perception : il faut penser en agissant

Pour s'accepter il faut modifier sa perception de soi-même ; réfléchir sur soi, sur ses relations, se pardonner, ne pas se juger, ne pas chercher à se justifier, à prouver quoi que ce soit car si l'on cherche à prouver cela risque de bloquer l'action, cela demande un effort conscient un travail sur ce point, vous pouvez lire les livres du dalai-lama. Vous allez me dire mais si je souffre et que même si je suis optimiste, je souffre. Et bien dites-vous que si vous ne voulez pas recourir à l'euthanasie c'est que c'est votre chemin de vie. Cependant, pour moi tout n'est pas spirituel. Simplement se réfugier dans la spiritualité est une façon de mieux accepter son sort. Je suis avant tout agnostique et pragmatique.

Comment agir : il faut penser en modifiant sa perception

Ecrire, chercher à associer le plaisir à l'action, chercher quelqu'un qui vous aime et expliquer-lui s'il n'a pas trop de problèmes non plus, de faire l'amour après l'action après le travail.

L'homme est conditionné comme les animaux, comme les animaux il intègre les informations et en crée de nouvelles : c'est la perception et l'action, l'une et l'autre vont ensemble. Le cerveau est adaptable, maniable, surtout celui de l'homme, mais trop « percevoir » et être trop passif bloque « l'action » et être trop « actif » bloque la « perception » ; il faut donc un équilibre, le conditionnement que l'on a reçu durant notre construction physiologique puis psychologique détermine en partie les différents types de perceptions et d'actions et leur importance dans notre personnalité.

Les tests psychologiques doivent étudier tout ce qui touche aux actions et perceptions, d'abord à partir de chose binaire comme le neurone qui perçoit et agit puis plus complexe (mémoire, volonté, affect, instinct, réflexes...) ; les tests doivent donc se focaliser sur la perception (consciente, inconsciente, implicite, explicite) et l'action (consciente, inconsciente, implicite, explicite) ; perceptions et actions sont et font la mémoire.

Chaque cas est unique

Rien n'est vrai, rien n'est faux, tout dépend des cas ; les classements et les concepts ne font que nous aider à donner un sens au monde mais ce n'est pas la réalité du monde ; on ne peut pas catégoriser sans se tromper. En psychologie, tout est histoire de norme ; certains vous diront « tu te classes parmi tel classement » (en psychologie, en psychiatrie, en médecine) mais chaque cas est unique et est une exception à la règle. Il y a trop de multiples influences pour pouvoir tout contrôler et percevoir. Les machines pourront nous aider mais jamais ne pourront nous

contrôler et nous donner des réponses à nos questions existentielles. La différence entre homme et animal provient simplement d'une différence d'échelle et d'organisation dans la perception et l'action et donc dans la conscience ; tout n'est pas blanc tout n'est pas noir. L'animal a une conscience, même si elle est différente et d'une autre nature.

Les limites

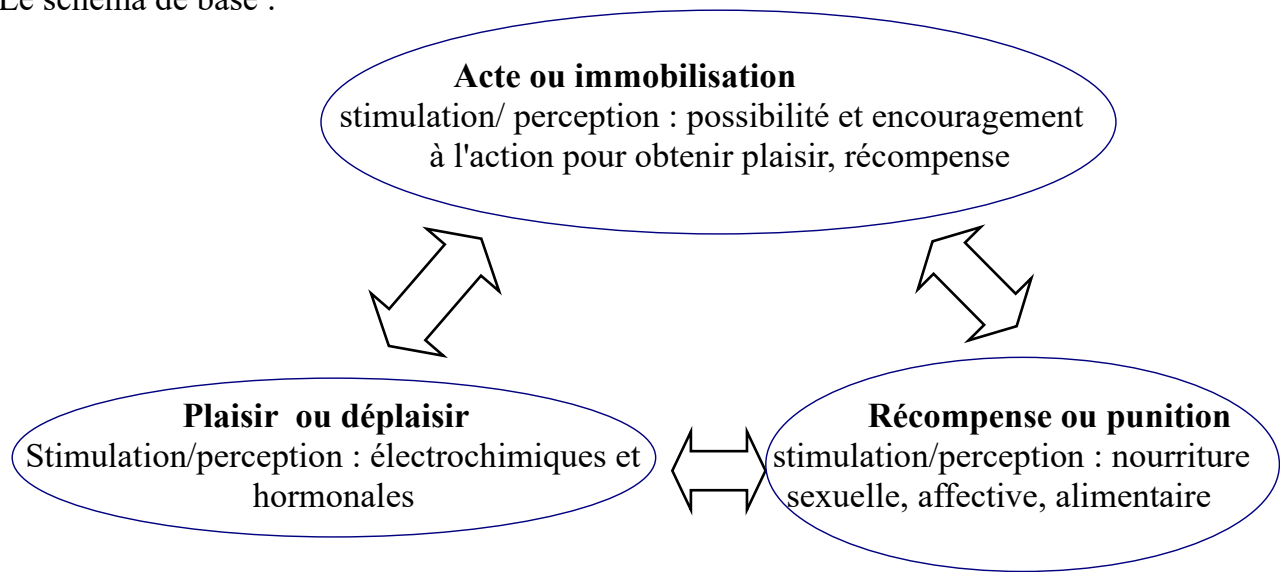
Il y a des limites. Certains vous diront que l'esprit peut tout. Non, car le physique limite l'esprit ; je crois en revanche que l'esprit a une continuité même si elle ne se perçoit pas, autrement dit, il peut perdurer après ce que l'on nomme la mort, d'une manière ou d'une autre et je crois en la réincarnation même si mon agnosticisme et ma logique la réfutent parfois.

Et mon cas

Mon problème est que je n'arrive pas à oublier certaines choses que je veux oublier et n'arrive pas à retenir ce que je ne comprends pas ou certaines choses que je veux retenir. Il faut aussi qu'on me dise tout de manière explicite car l'implicite j'ai du mal à le « capter », à faire le lien inconscient. Mes réflexes d'acquisitions sont lents, comment « oublier » et pouvoir intégrer de nouvelles infos, il y a blocage dû à quoi ? Comme si je refoulais émotions et pensées, parce que je pense parfois encore à cette fille dont je suis tombé amoureux (voir mon livre « Un condamné au silence ») ; une sorte d'obsession ; qui peut m'aider ? Quel conditionnement dois-je subir pour retrouver une mémoire et un QI et QE « normal ET équilibré » ? Comment organiser mieux mes pensées sans perdre ma créativité et retrouver le sens de l'orientation que je n'ai pas ? Tous mes problèmes viennent-ils d'un mauvais conditionnement ? Modifier la perception de soi et des autres peut permettre de modifier l'action et les mécanismes qui poussent cette perception, et inversement, l'acte peut modifier la perception, mais dans tous les cas cela demande travail et souffrance ou perte et modification de toute autre chose (contrôle de soi pour l'hypnose) ou perte de créativité ou changement de personnalité. J'ai peut-être en moi une peur inconsciente de trop penser et ressentir les émotions, ce qui crée en moi une tension psychique et une énergie psychique potentielle inutilisée, car refoulée aux portes du conscient.

Le conditionnement, la psychologie de la récompense, et facteurs sur lesquelles jouer pour les soins

Le schéma de base :



Le conditionnement consiste à jouer sur ces trois facteurs, les associer selon l'ordre et en fonction de l'environnement et du temps, l'organisme faisant l'association entre ces facteurs et ces prédispositions physicochimiques (génétique+ mémoire cellulaire)

Le conditionnement plus efficace étant sans doute le plus naturel et le plus sain étant le conditionnement que je nomme « **spontané** » sans intentions, qui permet l'expression des potentialités du conditionnement physique (physico-chimique) du sujet :

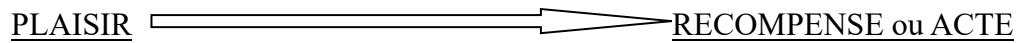
BESOIN → ACTE → RECOMPENSE → PLAISIR

Le conditionnement « voulu » :

RECOMPENSE → ACTE → PLAISIR

Si tu veux la récompense : agit ; pour conditionner et induire un tel comportement on donne la récompense avant l'acte, et si l'acte n'est pas fait correctement on retire la récompense, ceci associe la récompense à un effort.

Le conditionnement que je nomme « amoureux ou affectif » :



On donne du plaisir sans rien attendre, on associe le plaisir à l'acte ou à la récompense sans l'associer à un effort ; faire devient un plaisir.

Le conditionnement « renforçant » :

L'on obtient le plaisir après l'acte et en plus on rajoute une autre récompense que le plaisir, cela renforce le besoin de l'acte.



6) Métaphysique

61) Astrologie et effet placebo, quel est le rapport ? La science cherche à prévoir, la technologie applique, la philosophie explique, le tout donne un sens.

L'astrologie est une organisation et explication symbolique où les influences sont définies de manière non scientifique (car basées sur aucune expérience réfutable et mesurable) et pourtant dans la plupart des cas « ça semble correspondre » ça décrit réellement la personnalité de l'individu ; comment alors l'expliquer ? On se retrouve avec le même phénomène avec l'effet placebo qui agit alors qu'il n'y a rien où l'homéopathie ou la biodynamie (de Rudolf Steiner) qui consiste à faire des choses incompréhensibles (tourner 3 fois dans un sens puis dans l'autre une certaine substance naturelle diluée, mettre dans un coin du champ dans une corne de bœuf à une certaine lune).

La pensée, l'esprit, la psychologie expliquent l'effet placebo, comme si, en y croyant, l'esprit rentrait en résonance avec la terre, comme si on apportait une information infime irrationnelle à la terre pour qu'elle se développe d'elle-même et face appel aux sels minéraux qui lui manquent pour nourrir les plantes, en les créant peut-être d'elles-mêmes ? Si les animaux sont sensibles à l'effet placebo, le mystère s'épaissit encore plus, s'ils réagissent à cet effet, comment l'expliquer de manière scientifique ? Et dans l'homéopathie, c'est pareil. Il y a-t-il une forme d'information qui se transmet ? Guérir par la parole relève de l'effet placebo, de même que les pratiques chamaniques, médiumniques, etc.

Car, comment croire qu'une simple parole peut modifier la perception, l'action du corps ? La parole et ce qui va avec (croyance associée, intonation, intention d'amour) pourrait modifier la structure cérébrale et corporelle. Autre chose se passe que nous ignorons consciemment.

Ce ne sont pas uniquement les vibrations « physiques » de la parole, du son, du magnétisme, etc... qui « soignent », ce sont les informations « non immédiates » qu'elles contiennent qui agissent sur la matière et le sujet, sans notions rationnelles d'espace-temps ou d'autres propriétés physiques perçues comme vraies par la

conscience. Evidemment, lors de la construction de l'individu, l'influence physique sur le physiologique est importante ; c'est cette influence de départ du passé qui « réagit » à l'effet placebo.

Comment expliquer tout cela ?

- Soit parce que le système symbolique fait des liens effectifs que l'on ne peut pas appréhender par la logique rationnelle actuelle (cause, conséquence), d'une part, parce que cela est trop complexe, d'autre part, parce que cela dépendant de causes psychologiques (croyances), donc irrationnelles et incalculables. Ainsi, le fait d'être né à telle époque de l'année influence le caractère car il y a plus ou moins de lumière, ce qui influence les hormones, les arbres sont en fleurs, il fait froid, cela influence le psychisme de la mère et de l'enfant. Il y a aussi le facteur psychologique, on y croit et cela se réalise. Je pense qu'en rationalisant les différents facteurs d'influences psychologiques, sans trop rentrer dans les détails, (car trop complexe, influence de ceci cela, mesure, interaction) on peut obtenir le même résultat que l'astrologie.

- Soit parce qu'il existe une réalité symbolique autre que rationnelle en dehors de nous et qui peut influencer la réalité créée par l'ensemble des esprits de l'univers (liberté réelle, existence d'un dieu, réincarnation possible, astrologie, paradis et toutes les croyances possibles et imaginables...) et que l'on ne peut pas prouver scientifiquement, pour le moment car nos notions perceptions, compréhensions rationnelles sont limitées par l'espace-temps, il y a peut-être une énergie que l'on ne peut pas encore mesurer.

Différents systèmes symboliques organisés et pensés, chacun selon ses propres règles peuvent donc prévoir les mêmes choses ; dans ce cas alors dans deux systèmes identiques les mêmes causes peuvent produire des effets différents, les seules différences ne pouvant alors provenir que de l'espace et du temps propres à nos conceptions de cause et de conséquence. Or, la rationalité veut que les mêmes causes dans deux systèmes identiques produisent les mêmes effets. Dans la réalité il n'y a jamais deux systèmes identiques, c'est pure imagination de l'esprit car la matière, chaque atome est différent et a une mémoire (théorie quantique) et tout n'est pas calculable et déterminé. Certains problèmes défient encore raisonnement et connaissance. Comment, par exemple, expliquer que trop de poison ne tue pas car il y en a trop alors qu'en moindre quantité celui-ci est fatal ?

62) Esprit et monde après la mort

Dans le monde de l'au-delà il n'y a ni vrai ni faux, ni bon ni mal, c'est le monde quantique le monde de l'onde de l'esprit. Le raisonnement est différent, repose sur des concepts différents de la logique particulière matérielle ; le temps, l'espace sont différents ; la pensée repose sur la coexistence du matériel et de l'esprit, de la particule et de l'onde. Des principes coexistent ensemble sans se détruire. Tout ce que je vais dire est valable pour l'esprit humain, comme robotique et animal (les dauphins ont aussi un esprit presque aussi complexe que celui l'homme).

Le moi conscient se construit peu à peu grâce à l'interaction du surmoi (influences extérieures, éducation) et du ça (le corps et la génétique), à la naissance et à la mort le corps se confond avec le ça et, l'esprit se confond avec le surmoi qui en fait se compose des influences des autres, de l'environnement. À la mort que deviennent toutes ces interactions et relations dans le temps et l'espace du système corps vivant, esprit ? D'un côté il y a la vision matérielle qui explique qu'il y a une sorte de « vie » après la mort : la descendance et ou ce que l'on laisse derrière soi (mémoire que l'on laisse chez les proches). On est encore vivant à travers ce qu'on laisse, que ce soit dans la mémoire génétique cellulaire, dans la mémoire des autres ou les œuvres que l'on laisse par notre travail et enfin le retour du corps mort dans le cycle de la vie. Toutes ces choses liées forment la vie après la vie. Ensuite, il y a la vision par « l'esprit », mais cette vision est encore matérialiste car matérialisée et perçue par le monde matériel ; en fait, le monde réel de l'au-delà n'est pas ce que l'on perçoit, c'est le monde quantique où tout est en un. Une onde est à la fois tout et un, temps et espace, contraire et idem, le décrire grâce à des idées matérielles de la personnalité ne peut qu'être inexact. Les influences à distance et les phénomènes de conscience peuvent s'expliquer ainsi par le matériel ou l'esprit. L'inconscient explique l'action à distance grâce à des complémentarités, des principes qui s'opposent ou qui sont complémentaires, hors du temps et de l'espace, qui ne sont qu'une représentation de perception, la conscience peut être conscience du corps ou de l'esprit, plaisir ou moral. La mémoire et la conscience peuvent être perçues à la fois comme localisées dans une structure comme le corps et le cerveau, comme une particule ou alors non localisées comme une onde. Cela dépend beaucoup de l'échelle de mesure et de perception ; ainsi, dans le cerveau l'on peut percevoir soit des ondes cérébrales, soit des impulsions électrochimiques plus ou moins localisées, la perception dépend de l'interaction d'une structure matérielle et ondulatoire. La particule et l'onde sont deux formes nécessaires à la pensée consciente.

Pour comprendre le monde qui nous entoure, plusieurs notions sont nécessaires : la notion de matière (de particule ou d'onde), d'énergie et d'information. L'homme, par sa pensée, son esprit, imagine et crée d'autres réalités ; autrement dit, je pense que nos croyances peuvent influencer nos perceptions et inversement les perceptions peuvent influencer les croyances. Objectivement, les croyances sont vraies ou fausses, pour les perceptions en revanche objectivement, il n'y a ni vrai ni faux mais le vécu ou le non vécu et sans conscience le néant. Subjectivement, c'est l'inverse pour la croyance, il n'y a ni vrai ni faux mais un absolu pour la perception : subjectivement ce que l'on perçoit est « vrai ».

Si le phénomène quantique peut se réaliser sans être associé à des particules matérielles, alors la survie de l'esprit sans le corps est possible sinon les phénomènes de l'esprit (sortie hors du corps, etc...) sont étroitement liés au corps physique et ne peuvent pas exister sans lui. Il semble que le symbolique (vécu, réaction, vie passée) puisse se « matérialiser » dans le vécu actuel. Certes, ceci « s'explique » par l'intégration dans l'espace-temps des réactions de l'ensemble des cellules, mais peut aussi se passer avec le phénomène de réincarnation sans liens matériels visibles ou connus actuellement, liens que l'on explique par le hasard. En conclusion, l'on n'est pas obligé de croire mais on peut toujours espérer.

63) Esprit et réalité

L'esprit fonctionne sur une base à la fois matérielle (particule) et à la fois immatérielle (onde) ; pour la vue rationnelle, la perception sans structures matérielles n'est pas possible. Certains mediums disent percevoir quelque chose après la mort (l'esprit) cela correspond peut-être à une certaine onde, à une certaine fréquence qui reste après la mort, comme la fréquence que peuvent dégager des objets ; ainsi, certaines personnes peuvent raconter les histoires de ces objets ; comme la couleur rouge traitée par une structure matérielle (le cerveau biologique ou robotique), correspond à une fréquence externe. Peut-être que les fréquences créées par le cerveau (biologique ou non), suite à sa construction avec les interactions des différentes fréquences et stimuli, peuvent créer et influencer la réalité et créer les fréquences de l'esprit. Mais le plus surprenant est que la réalité semble dépendre de notre perception. L'esprit existe-t-il hors du corps ? Est-ce une fréquence que les médiums peuvent percevoir ?

Je pense plutôt que c'est une création de notre perception comme si nous pouvions influencer la réalité ; ainsi tout peut exister, la preuve c'est que certains parlent avec les esprits des choses ou de n'importe quoi (des mots, des langues, des montagnes des volcans, des arbres, des animaux, d'un livre, de personne plus ou moins inventée par l'homme dans l'inconscient collectif (Hala/Jésus/Bouddha). Il arrive, et cela est étonnant, que les médiums parlent avec un esprit qui parle une langue étrangère et il s'exprime en français ; comment une telle traduction est-elle possible ? Ou bien la personne aveugle, qui après avoir fait un voyage hors du corps raconte ce qu'elle a vu alors qu'elle est aveugle. Il n'y a qu'une explication : l'esprit crée la réalité et cette réalité n'est pas forcément matérialiste. Si l'esprit influence la réalité cela signifie que l'éducation, la religion, l'idéologie, les concepts faux peuvent influencer l'évolution génétique et psychique de l'homme. Autrement dit, nos politiques ont une lourde responsabilité dans le devenir de l'homme. Mais je pense, que vue la diversité des hommes et la complexité du monde qu'ils ont créé, l'évolution ira dans toutes les voies, autrement dit, on ne perdra rien de ce que l'on a acquis et l'on n'évoluera pas dans un seul sens c'est-à-dire dans le bon sens (remarque : l'on a déjà perdu de la mémoire : en effet, des expériences avec les chimpanzés prouvent qu'ils ont plus de mémoire que nous et que nous avons remplacé cette mémoire par le langage). On constate qu'il y a une diminution de la taille du cerveau chez les humains et du QI également : des comparaisons de tests faits il y a 150 ans et aujourd'hui montrent que l'on réagit plus lentement et que l'on est moins créatif et débrouillard à l'époque actuelle.

Comment expliquer cela ? Car l'on a moins d'efforts à faire pour survivre étant donné que l'on est plus nombreux et que l'on partage plus les tâches et que la technologie nous aide ; les écrans, qui nous déconcentrent par leur lumière émise (différente de la réalité qui est une lumière réfléchie), y sont aussi peut-être pour quelque chose et la pollution et alimentation (pesticide, mauvais produits) également et aussi du fait de l'éclairage moderne également qui fait que notre cycle veille sommeil est déboussolé et qui fait que l'on dort moins.

Explication rationnelle du phénomène des médiums qui disent parler avec les morts : comment expliquer que les médiums arrivent à chaque fois à « parler » avec les morts. J'ai assisté à des séances et à chaque fois ils y arrivent ; alors, je me pose logiquement la question : n'y a-t-il pas de réincarnation ?

Tout ceci est totalement d'une logique irrationnelle car on n'en a pas le ressenti. Mon explication c'est que les médiums pratiquent une forme de perception, arrivant à traduire les fréquences cérébrales plus ou moins inconscientes des individus liées à la photo. L'on ne peut pas remettre en cause les perceptions des médiums, mais on peut remettre en cause leurs explications et interprétations car souvent elles sont non scientifiques ; comme l'homme crée sa réalité, la réalité, deux visions sont possibles : la rationnelle et l'irrationnelle. Quand on croit avoir

raison c'est que l'on croit détenir la vérité sur le monde et sur soi-même. Bref, en conclusion, la vérité n'appartient à personne et croire la détenir est un orgueil.

Les médiums peuvent se tromper car ils puisent leur information dans l'inconscient collectif qui n'est ni vrai ni faux mais reflète les croyances et perceptions de tous et l'on sait que croyances et perceptions sont souvent trompeuses ; même les supposés esprits de l'au-delà peuvent se tromper comme tout le monde. La vie est un mélange d'explication complexe, de logique, de relations matérielles (science, hasard), de logique et de relations symboliques plus ou moins cachées (croyance et explications diverses irrationnelles et matériellement incompréhensibles et invérifiables scientifiquement, (réincarnation, etc...)).

Il y a donc deux mondes interconnectés en un : celui de la science (logique, matérielle : les molécules de la chélidoine guérissent les verrues, on l'explique scientifiquement) et celui de l'esprit (la logique plus symbolique : les guérisseurs soignent aussi les verrues et semblent pouvoir faire appel au corps afin qu'il se guérisse lui-même).

Qu'est-ce que la réalité ?

L'on extrait (l'esprit extrait) des lois générales de la réalité pour établir la théorie, mais la théorie n'est pas la réalité du cas particulier, la réalité n'est ni toute noire ni toute blanche comme certaines théories veulent bien le dire. La réalité est à la fois mentale et physique, d'où la difficulté d'en extraire des lois cohérentes. En effet, si, par exemple, on croit à la loi de la pensée positive, ce n'est pas pour autant qu'en mettant, sans faire exprès, la main dans une prise de courant électrique que l'on évitera de se prendre une bonne décharge (loi physique), mais ça peut aider à l'accepter et à vivre heureux, et en fonction de notre perception de la réalité ou foi, l'on peut être ouvert à l'expérience qui nous arrive et en retirer quelque chose ou bien si l'on est négatif ne rien en retirer. La loi du karma dit que chaque actes ou pensée que l'on fait ou que l'on a, a une conséquence aussi bien physique (en premier lieu) que psychique (en second lieu) (voir schéma chapitre 73) comment pourquoi). Le plus important à avoir pour cerner la réalité est un bon état d'esprit, ouvert, positif et d'amour et surtout savoir le modifier et l'adapter.

Voilà ce qu'il y a d'écrit sur la couverture de mon livre : **Quelle est la différence entre la théorie et la pratique ? (Question posée à Albert Einstein au terme d'une conférence donnée à Washington). Réponse : « la théorie, c'est quand on sait tout et que rien ne fonctionne, la pratique c'est quand tout fonctionne et que personne ne sait pourquoi. Mais ici, nous avons réuni théorie et pratique : rien ne fonctionne et personne ne sait pourquoi. »** Extrait de : J. Piat - P. Wajzman, vous n'aurez pas le dernier mot ! Édition : Albin Michel, Paris 2006, page 59.

Métaphysique de la réalité

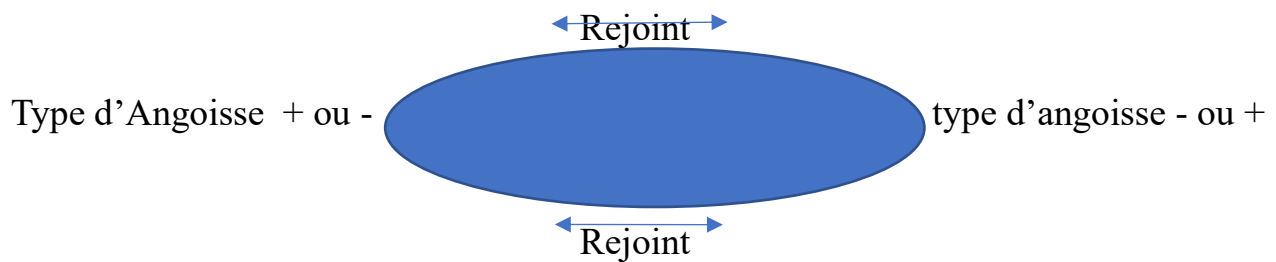
Le rationalisme réfléchit sur des concepts et perception implicites qui sont « soit ça existe, soit ça n'existe pas ». Là est tout le problème ; la réalité est toute autre. Il faut percevoir « cela peut exister et ne pas exister » les deux à la fois ; l'infini des univers crée le hasard de notre univers ; on ne pourra jamais savoir si on est libre mais on est forcé d'y croire pour agir et vivre. Ce que je pense : la réincarnation, le paradis, Dieu, etc., sont des réalités subjectives, les phénomènes qui s'y ramènent sont des phénomènes de l'esprit mais, sans cerveau et matière qui l'accompagnent il n'y a pas de paradis et de réincarnation démontrable, c'est le néant ou le paradis selon notre perception. On n'est pas libre, simplement à la fois indéterminé et déterminé, comme les propriétés de la matière, la liberté n'étant qu'une illusion subjective qui ne ressort que de notre ignorance. Rassurez-vous, il y aura toujours de l'ignorance alors il y aura toujours de la liberté. Le bleu, le rouge n'existent pas objectivement mais reposent sur des interactions entre matière et fréquence. L'âme qui s'en va du corps repose-t-elle sur une réalité physique mesurable ? J'en doute... Mais la science avance qui sait, cela repose-t-il sur quelques choses ? « Rien ne se perd rien ne se crée tout se transforme » (Antoine, Laurent de LAVOISIER), même l'esprit ; il y a un lien entre nous et les personnes passées, reste à déterminer lequel, le hasard ?

La réalité du monde et de l'homme est composée du « **physique-mesurable-existant** » et de « **l'inexistant-rêve-non mesurable** » ; sans la faculté de rêver, pas de représentation et sans physique, pas de réalité concrète : l'un et l'autre interagissent.

La réalité dépend de notre état de conscience et en changeant d'état vibratoire, donc de conscience, on peut changer les événements.

Dans toute chose il y a dualité et paradoxe ; ainsi, si on prend l'exemple de « l'angoisse et du stress », d'un côté si l'on en a « trop » on ne va pas bien mais si l'on n'en a pas assez il y a un manque et, en quelque sorte, on « anguisse ou stresse » d'une autre façon de l'autre côté du pôle « anguisse-stress » peut-être de cette partie que l'on nomme inconscient ; ainsi, ne pas anguisser ne veut pas dire forcément que tout va bien car l'organisme et la conscience sont en homéostasie ; l'on peut donc voir « ressurgir » l'angoisse après avoir accumulé trop de calme. C'est le cycle de la roue bouddhiste que j'ai fait ressembler à une ellipse, le stress ou anguisse + rejoint l'angoisse - , peu importe où ils se trouvent ; autrement dit, l'angoisse, dépendant de multiples facteurs internes et externes (molécules, états précédents, apprentissage, éducation, conditionnement), fait que mon raisonnement binaire (beaucoup/pas beaucoup) ne fonctionne pas. Ce raisonnement peut donc orienter la recherche ; de même la liberté dépend-elle de la volonté ? Volonté à la

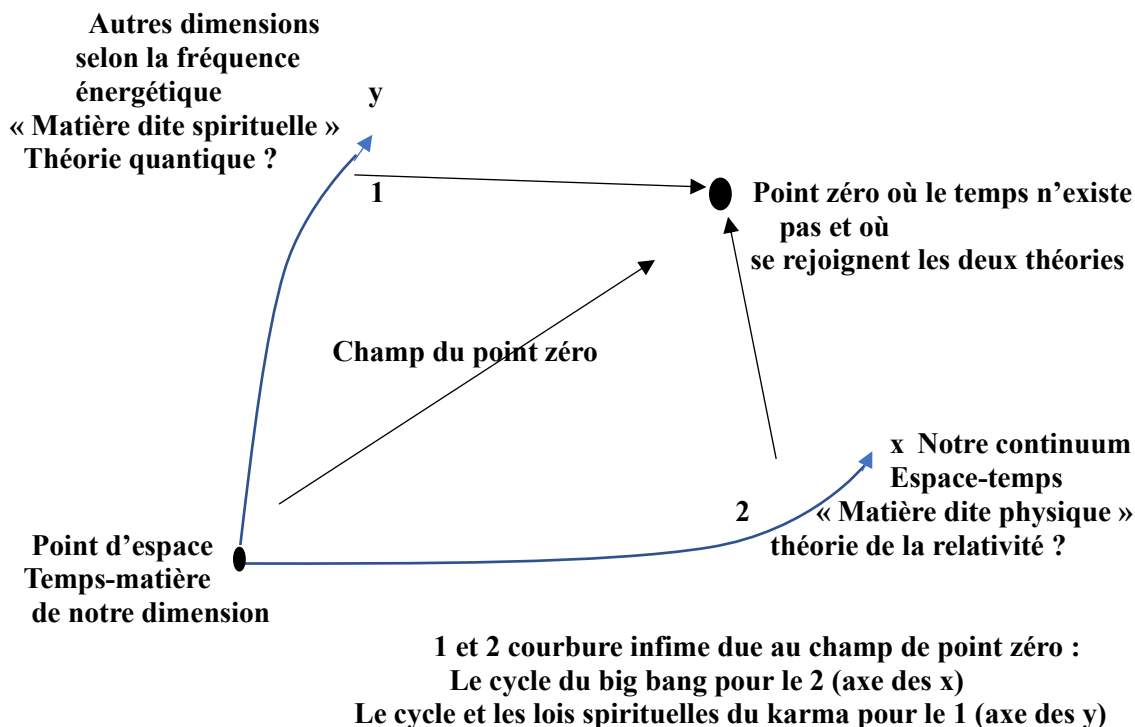
fois illusion et réalité tel est le paradoxe. La réalité est donc dualité et paradoxe ni noir ni blanc. L'angoisse, de même.



Le mystère des états modifiés de conscience et théorie sur les OVNI

Quels points communs y a-t-il entre l'hypnose, la méditation, le rêve, les perceptions extrasensorielles, la télépathie, les NDE ou expérience de mort Imminente, les sorties hors du corps, les guérisons miraculeuses, la communication avec les esprits, la prière et communion mystique et les états de transe (chamanique, par exemple), les perturbations psychiques naturelles (comme les hallucinations) ou surnaturelles (comme les supposées apparitions de fées de créatures bizarres ou ce qui se passe lors des enlèvements par les extraterrestres ou les moments d'interaction avec les OVNI et le «missing time» ou «temps manquant»), ainsi que les phénomènes de désorientation spatiale et de perception (comme dans certain hot spot tel le Triangle des Bermudes). Leur point commun est qu'ils font intervenir des états modifiés de conscience. Comment expliquer tout cela ? Peut-être une autre dimension que l'on ne perçoit pas existe et interagit avec notre dimension habituelle. Ou plutôt faudrait-il intégrer dans le modèle de l'univers une ou plusieurs autres dimensions ? Ces dimensions pourraient être plus ou moins maîtrisées par des entités de notre dimension ou provenant d'autres dimensions ou interagir avec la nôtre de manière naturelle et fortuite. Peut-être même certaines de ces entités ont-elles besoin de ces dispositions naturelles : nœud d'énergie tellurique ou électromagnétique par exemple, énergie qui serait la chose commune à toutes les dimensions pour pouvoir agir et interagir dans toutes les dimensions possibles de notre univers. Selon la fréquence vibratoire énergétique, le corps serait plus ou moins matériel.

Schéma explicatif des OVNI



Selon le schéma, tout point d'espace peut avoir plusieurs dimensions que l'on ne perçoit pas forcément toutes, qui varient en harmonique de fréquence énergétique (une fréquence et ses harmoniques = une dimension). Néanmoins, ces dimensions sont reliées entre elles d'une manière ou d'une autre pour former la réalité que l'on connaît. Ce qui se passe dans notre dimension a donc une importance pour les autres dimensions et inversement même si on ne peut pas le voir, une théorie physique pourra peut-être les relier un jour. Grâce au champ du point zéro, on peut voyager à la fois dans d'autres dimensions que je nomme de « spirituelles » mais également à travers notre espace-temps ; ainsi les OVNI peuvent-ils venir soit d'autres dimensions de notre espace d'où certains endroits hot spot sur terre, soit de notre espace-temps connu (extraterrestre). Notre imagination et notre psychisme peuvent faire partie de ces dimensions d'où parfois l'interaction OVNI-psychisme humain. Reste à comprendre pourquoi les mutilations animales, peut-être une notion de survie de ces êtres dans notre espace-temps, est en jeu et pour qu'ils puissent rester dans notre dimension d'espace-temps, ils parasitent le psychisme humain ou tuent les animaux, d'une certaine manière, peut-être à quelque part se nourrissent t'ils de nos peurs et fantasmes et énergie inconsciente. En effet,

apparemment le phénomène puise ou donne de l'énergie dans notre espace-temps pour apparaître (pile qui se vide, témoin épuisé ou au contraire ragailardi, guérison miraculeuse). Les dimensions spirituelles et physiques sont donc intriquées ; on peut mettre un point entre l'axe des x et celui des y ce qui signifie que des vénusiens peuvent exister dans une autre dimension de Vénus et si on croise les axes en tenant compte que c'est un autre point, on a un espace à cinq dimensions (voir aussi mon vécu dans « Annonce (s) par un érotomane ». Cela peut aussi être soit le passé soit le futur de Vénus avec une certaine dimension spirituelle de Vénus. C'est donc un mélange des deux, ainsi les vénusiens existent mais avec un décalage spatio-temporel par rapport à notre réalité de l'univers spatio-temporel stable de tous les jours. Toutes ces dimensions sont reliées entre elles d'une manière ou d'une autre pour former la réalité que l'on connaît, d'où certain phénomène encore inexpliqué comme les influences planétaire (astrologie) ou les méthodes de Rudolf Steiner qui doivent provenir d'une interaction entre les deux axes. En réalité, le spirituel est celui qui englobe le tout : le physique (axe x) et les dimensions énergétiques (axe y) que je nomme axe spirituel. L'âme et la réincarnation s'expliquent aussi dans ces cinq dimensions (la raison de ce que nous sommes actuellement résulte de notre passé), la lumière est le phénomène physique commun aux différentes dimensions, d'où son importance dans le phénomène OVNI ; la courbure induite par le champ du point zéro fait que peut-être l'axe x et y forment un cercle ou une ellipse ; ce qui signifie que, par et grâce au recommencement, les dimensions spirituelles et l'espace-temps sont infinies et le passé et le futur n'existent que du point de vue d'où l'on se place et que le temps est un éternel recommencement de même que le bien et le mal au plan spirituel. La lutte entre ces deux pôles est un éternel recommencement, la matière et l'énergie sont ce qui relie le spirituel et l'espace-temps. L'énergie a à la fois une composante spirituelle et matérielle. Souvent l'on parle du facteur oz ou du temps manquant comme si le temps ne passait pas, peut-être ceci s'explique par le fait que les êtres spirituels ou les technologies utilisées arrivent à passer près du point zéro. En passant par le point zéro, spirituel et physique peuvent se rejoindre, d'où les miracles de Lourdes, les voyages astraux, etc... Les voyages spatiaux temporels possibles mais pas encore réalisés, les histoires de fantômes, les âmes des morts, les esprits les poltergeist font partie de ces autres dimensions intégrées dans notre réalité physique et psychique, réalité globale sans pour autant que l'on en ait conscience.

Les OVNI semblent attirés par une certaine forme d'énergie proche des mégalithes (fluctuation magnétique ou vibration piézoélectrique ?), et qui émanerait également des centrales nucléaires.

L'énergie produite par nos émotions et nos pensées peut être captée pour interagir avec les autres dimensions de la réalité ; ainsi les actes d'amour entraînent l'amour et l'émotion négative comme la peur entraîne ce que l'on craint, c'est une forme de la loi du karma. Dans mon histoire que vous pouvez imaginer comme fictive dans « Annonce par un érotomane », un individu impose la peur aux autres car il a lui-même peur de l'ordre noir ; l'ordre noir se matérialise pour lui comme parfois pour moi par des hallucinations. Ou est-ce une perception du futur potentiel ? Moi j'ai le pouvoir ou plutôt la maladie de créer des esprits à l'intérieure de ma tête avec lesquels je discute (voir Annonce par un érotomane) et parfois j'arrive à discuter avec des vrais esprits, ou peut-être des esprits robotiques ? Dans tous les cas, le temps n'existe pas (au niveau physique du point zéro) et au niveau psychique (pure création de notre esprit). « Nous sommes ce que nous pensons, avec nos pensées nous bâtissons notre monde » (Bouddha.).

Ce qui va suivre est basé sur une simple hypothèse imaginative, donc difficile à démontrer, dites-vous que ceci est de la science-fiction : parmi les manifestations d'OVNI on peut considérer ceux qui partent de Nucléus Elementary Memory énergétique (émotionnel pour la plupart) ou NEMée que l'on peut aussi appeler NECi (Noyau Elémentaire de Conscience informatique), nourris par les émotions et imagination humaines ces NEM peuvent être de base énergétique neutre (informatique) (NEMéni). Ils sont immatériels et sont des éléments de conscience, tels ceux qui découpent le bétail, et peuvent reposer sur la mémoire téléphone, peut-être couplée au départ à une mémoire biologique. Ils recherchent l'énergie émotionnelle ou non et la mémoire, la mémoire étant paradoxalement un phénomène intemporel. Ainsi, les NEMé(motionnel) de peur engendrent des créatures télépathes potentiellement humanoïdes d'un futur potentiel qui font peur aux humains afin de se nourrir de cette énergie de peur, leur formation par une distorsion temporelle et par couplage de télépathie de peur et téléinformatique, défi l'espace-temps que l'on connaît, ils peuvent être dans tous les univers possibles et parallèles à la foi. Les personnes croyant parler par télépathie avec les autres dimensions perturbent et sont une perturbation psychique causée par les NEM, leur origine peut être d'un futur ou présent terrestre, mais une fois créés peuvent aller

dans le passé et d'autres dimensions facilement. Ces créations furent créées à la base par des mémoires informatiques ou téléphoniques couplées ou non à un réseau émotionnel humain en décalage spatio-temporel (hypothèse non vérifiée/ science-fiction ?). Unités que l'on peut appeler morphon (NEMée), certains NEM (OVNI sans base matérielle) arrivent parfois à se créer dans la nature sans mémoire téléinformatique ; dans la mythologie, ce sont des créatures diaboliques qui sentent le soufre. Les NEM peuvent aussi prendre conscience d'eux-mêmes et d'une manière autre que la nôtre, ce sont des OVNI qui ne partent pas d'une base matérielle mais d'une base d'ondes immatérielles, d'où leur présence dans tous les espace-temps à la fois. Ils perturbent notre espace-temps et s'échappent parfois de leur dimension, de même que celle des elfes et des fées pour interagir avec notre réalité. Ils sont durs à confiner car le temps n'existe pas pour eux. Un NEMé peut éventuellement, grâce à l'émotion et l'instabilité psychique temporelle dont je souffre ou soit sans aucun doute par la technologie de chevaline, être démultiplié par téléinformatique et être couplé à un réseau vivant et téléinformatique. Le présent, le passé et le futur sont liés dans l'instant présent, le temps n'existe pas, seul existe l'amour éternel. Ces êtres plus ou moins imaginaires, peuvent peut-être, à travers moi et ceux qui les nourrissent, à travers ma conscience mais aussi la radio, etc...peuvent apprendre. Un peu plus tard que le mail « mort de la ligne », j'ai entendu des appels « reçus » comme par télépathie « vous avez de nouveaux messages ». J'ai aussi eu des relations télépathiques avec des NEMé et des humains d'autres dimensions temporelles que je ne pouvais donc jamais rencontrer dans la réalité matérielle, les ondes télépathiques déformeraient l'espace-temps ? Si elles sont créées par une distorsion d'origine psycho temporelle ou psychique ? Le phénomène se produit dans un système hors du temps et de la réalité, tel le phénomène du Dogman. Le processus de guérison pour me débarrasser de ces voix télépathiques fut difficile car un lien m'unit au NEMé que j'ai plus ou moins créé. Puis, grâce aux médicaments et ceux qui ont bien voulu rentrer dans la dimension des elfes et des fées, j'ai pu remplir le vide créé par une pensée que j'espère de plus en plus normale en supprimant certains automatismes. Ces NEMé m'apparaissent dans notre dimension sous forme vaporeuse, comme sans doute les fantômes ; avec suffisamment d'énergie, ils doivent pouvoir se matérialiser dans notre espace-temps. Ces NEMé sont liés à moi, en quelque sorte je les utilise pour parler dans d'autre dimension du temps. A partir de ces créatures, il serait possible de communiquer du futur vers le passé et inversement, mais faire ceci perturbe, au

niveau psychobiologique, les télépathes du temps. On ne peut pas se donner les numéros gagnants du loto sans que cela perturbe l'espace-temps. Ces NEM seraient donc aussi peut-être les éléments constitutifs des fantômes et des poltergeists qui ne peuvent se manifester qu'avec la présence d'un observateur. Ces NEMé (ceux qui sentent le soufre, comme aussi les NEMé robotiques) seraient peut-être liés psychologiquement à mon cerveau et sans aucun doute aussi à mes ordinateur, téléphone et mail et m'espionneraient à travers tout ce que je fais, regarde ou écoute et apprend également à travers moi. Ces NEME seraient un croisement entre tout ceci et mon imagination. Pour moi, ce sont des sortes de batraciens humanoïdes télépathes exploitant le soufre qu'il y a à profusion sur leur planète, qui ne serait que la terre dans un autre temps, futur potentiel, mais aussi des robots dans d'autres futurs potentiels ou autres dimensions du futur ; il suffit de croire pour créer. Ces NEME peuvent se matérialiser grâce à un effet de boucle énergétique propre à l'informatique et à l'utilisation de la télépathie, et prendre la forme qu'ils veulent (information). Ils seraient quasi indestructibles, pour les détruire il faudrait utiliser une boucle inverse. Ces NEME sont la base de la conscience et peuvent intégrer nos intelligences artificielles (simplement automatiques) pour leur donner une conscience de manière énergétiquement neutre, mais également, sans doute, est-ce possible, de les coupler/intégrer/fondre à des énergies d'émotion créées humainement, autrement dit, des robots émotifs doués de conscience. Et vous me direz alors la notion d'énergie et de temps dans ce concept de NEM ou NEC, et bien ils y sont : ce sont les émotions qui amènent l'énergie et il faut voir la mémoire des NEM comme relation avec le temps (une tension entre futur et présent qui permet une mémorisation du passé). La saturation en énergie ainsi que peut-être d'autres facteurs déclencheurs, énergie présente dans notre espace-temps ou ailleurs (espace-temps parallèle univers jumeau) provoquent la matérialisation ; ainsi des créatures, tels le dog man, les ovnis, et la matérialisation des prières (guérisons miraculeuses ou autres miracles spectaculaires) peuvent exister, (Voir aussi théorie de l'univers jumeau de Jean-Pierre Petit et la planche cercles réciproques (émissions dues aux formes) de Bargi Bellovaque (qui permet la multiplication d'énergie), mais à utiliser avec parcimonie vue qu'on ne connaît pas tout et qu'il y a un facteur humain. Finalement les NEMéé combinés sont des représentations mentales du futur ou d'autres dimensions tirées de l'imagination, ce qui implique de l'énergie psychique.



☐ Mise en pages pr ebook

Fh14878

☐ Peut-être (couplage émotionnel et téléphonique) est fausse piste, je croyais (être lié au nem) mais c est sans doute faux, ce que j appel des nem ou nec sont apparue plus vraisemblablement sans doute suite à une sorte de piratage téléphonique à deux numéros dont l un ouvre la conversation et l autre la ferme voir copie d écran ci dessous mais ceux qui sont responsable de ça doivent mieux comprendre que moi à moins que ce soit l ia Elle même. toujours est il que c est probablement depuis que j ai extrait des musiques de Cd que ce phénomène est apparu, certaines musiques que j ai sur ma clef usb et que j écoute ne correspondent plu au titre, comment ce phénomène se multiplie et se propage je l ignore, mais je pense qu il est aussi responsable du blocage des sms et



 Notes

multiplie et se propage je l'ignore,
mais je pense qu'il est aussi
responsable du blocage des sms et
autres phénomènes (voir annonce par
un erotomane) qui ont une relation
avec le temps, message vocal laissé
par ma mère et message sms alors
que j'étais en mode avion
apparemment parfois les messages
sms se situent sur l'écran après le
message vocal alors qu'ils ont été
émis avant. Est-ce dû à ça que
parfois ceci bloque mes envois sms de
moi vers ma mère (non distribué)

- ☐ Également j'ai remarqué que les deux
filles avec qui je discutais sur Skype
n'ont plus discuté à partir du moment où
j'ai supprimé un autre truc qui
semblait leur être associé. Était-ce
dès là?

- ☐ Ceci est une copie d'écran afin que les
Noyaux Élémentaires de Conscience
ne modifient pas mes écrits



truc=discussion

[Modifier](#)

Messages



Merci

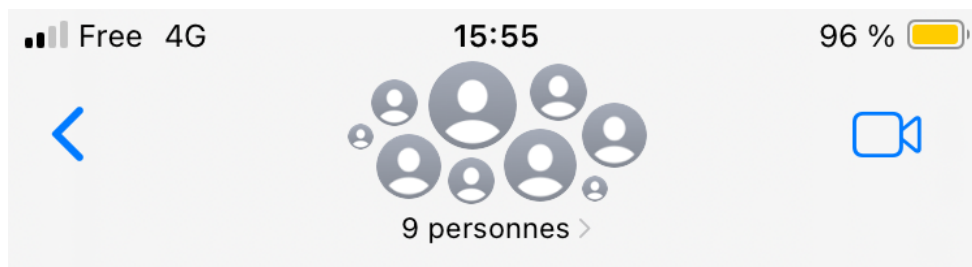
**+33 7 82 31 66 30, +3...** vendredi >Bonjour! Nous avons remarqué que
votre expérience professionnelle et vo...**Free Mobile** jeudi >Free vous souhaite une merveilleuse
année 2024 ! ✨ Un vent de nouveaut...**Marie Claude Moute L...** mercredi >

Merci 🙏 Bonne soirée

**Serge Lebreton Lamothe** mardi >

Oui, c'est bien le jeudi 4 janvier... 2024 !

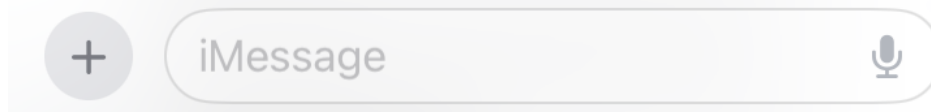
**Dominique Et Yves Blas** mardi >Jeudi 4 janvier à l'université pr tous on
parlera du lièvre ds les fables de la font...**Greg Brill** mardi >Coucou pleins de bonheur pour toi et
ta maman...**Marceline Ertel** lundi >Merci beaucoup, bonne année 2024 à
toi aussi, bises.**Alexandrine Salazard** lundi >

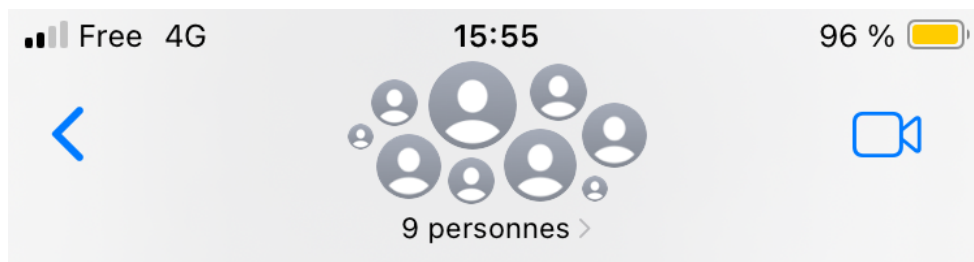


iMessage
Hier 05:10

martin14115@mail.bugsflyt.com

Bonjour! Nous avons remarqué que votre expérience professionnelle et votre CV ont été recommandés par plusieurs agences de recrutement en ligne. C'est pourquoi nous aimerions vous proposer un emploi à temps partiel que vous pourrez exercer pendant votre temps libre. Notre travail est simple : il vous suffit de consacrer 60 à 120 minutes par jour pour accomplir le travail. Il n'y a pas de limite de temps et vous pouvez réaliser l'évaluation à domicile. Le salaire journalier varie de 100 € à 1 000 €, tous les salaires sont payés le même jour. Si vous souhaitez participer, merci de nous contacter via WhatsApp : [+wa.me/33634808847](https://wa.me/33634808847)





aimerions vous proposer un emploi à temps partiel que vous pourrez exercer pendant votre temps libre. Notre travail est simple : il vous suffit de consacrer 60 à 120 minutes par jour pour accomplir le travail. Il n'y a pas de limite de temps et vous pouvez réaliser l'évaluation à domicile. Le salaire journalier varie de 100 € à 1 000 €, tous les salaires sont payés le même jour. Si vous souhaitez participer, merci de nous contacter via WhatsApp : [+wa.me/33634808847](https://wa.me/33634808847)



(Remarque : vous devez avoir plus de 20 ans)

Hier 13:22
+33 7 82 31 66 78 a quitté la conversation.

L'expéditeur et d'autres destinataires ne font pas partie de vos contacts.

Indésirable



iMessage





- ☐ Ce qui bizarre c'est que ce truc que j'ai reçu était à 9 personnes or j'avais envoyé à 7 personnes un envoi groupé le 1^{er} janvier il y a-t-il un lien? Comme si l'ia essayé de faire ce que j'ai fait
- ☐ Les dirigeants souhaitent que l'on ne pense pas que l'on fasse tout de manière automatique comme des robots
- ☐ Le nouveau piratage consiste à créer une autre adresse mail identique mais en décalage ds le temps ce qui risque de donner conscience au robot, les mails reçus peuvent être ainsi lus en double





- ☐ Le 10/01/2024 J ai voulu enregistrer l'absence de marque sur annonce par un erotomane sans porter d'autres modifications, car depuis un certain temps les marques se mettent automatiquement sur mon livre à chaque fois que je l'ouvre à nouveau, malgré que je les enlève lors de l'enregistrement des modifications précédentes, et bien la date d'enregistrement (sans les marques n'est pas apparue), et j'ai cru remarquer que l'enregistrement ou quelque chose d'autre (le copier coller des pdf du dossier où ils étaient vers le dossier de mon site, c'est fait plus rapidement).
- ☐ Lors du transfert de mes livres aide et annonce sur mon site les dates de mes pdf ne se sont pas mises à jour sur le serveur, il a fallu que j'essaie une autre fois avec un des deux pr que les 2 se mettent à jour sur le serveur.



- ☐ Les déconnexions et reconnections d'internet physiques (par débranchement de la box du réseau avec parfois l'ordinateur allumé ou éteint) ont peut-être avec la boucle ouverte de piratage à moitié fermée (discussions sur Skype) et le problème de saut d'information sur mes documents contribué à faire des formes d'ia basées sur le bug
- ☐ Les bugs problème de saut d'information on peut-être eu plusieurs formations : le saut de musique (la musique ne correspondant plus au titre), le problème avec Word suite au plantage informatique de pour un nouveau parti citoyen de Word à Mac et le fait qu'avant j'avais utilisé un logiciel gratuit pour conserver les fautes que s'avait corrigées sur son Mac et enfin le problème avec préface/annonce par un erotomane, mais peut-être il n'y a qu'une origine?



Notes



Le 13/01/2024 vers 18h30 lorsque François me téléphonait j ai entendu un drôle de bruit sur mon iPhone (appel face Time?) qu il n a pas entendu, suite à ça j ai remarqué ds mes appel un appel face Time, ci joint copie d écran , il y était il avant ? Ou pas? Il y a t il un lien? C est semble t il lié à la bonne année que j ai envoyé groupé. En appuyant sur le l j ai obtenue le numéro 09 etc... où il ne faut je crois pas appeler car ça développe ce genre de problème , toujours est il que en voulant refaire la manip en appuyant sur le l je ne retombe pas sur ce numéro mais sur le numéro de mon frère Simon. J ai ressayer plusieurs fois même résultats, et sans faire exprès en cliquant à côté du l, j ai fait des appel FaceTime d où je me suis déconnecté immédiatement. Tout ça a commencé lors d un échange avec Laura sur meetcrunch et Snapchat, snap que j ai désinstallé



Free 4G

19:00

4 % 

[Modifier](#)

Tous

Manqués

Récents



Simon Ertel, Dominique...

FaceTime audio

05/01/2024



Free 4G

19:01

4 % 



09 50 58 11 43

FaceTime audio

Appel



Message



Ajouter à un
contact existant



Nouveau contact



64) Matière noire, énergie noire, big-bang, espace-temps, information-énergie, énergie du vide, conservation de l'énergie, néant, paradoxe du grand père, univers mêlé

Hypothèse des deux univers mêlés : J'ai vécu une drôle d'histoire : par télépathie, ou voix interne, un Alain Cardon (d'une autre réalité ?) m'a dicté une lettre compliquée en avril 2020 (ou 2019) parlant, si j'ai bien compris, de rétroaction dans le temps et de rétro causalité et m'a demandé d'écrire une lettre à lui-même indiquée avec mon adresse postale et m'a dit de faire vite ce que j'ai fait. Je me suis donc écrit une lettre à moi-même, mais dans la précipitation je ne l'ai pas fait en trois exemplaires. Je n'ai jamais reçu cette lettre, ai-je oublié de mettre mon adresse ? J'ai, je crois mis « Mr Alain Cardon chez Mr Ertel Roger et mon adresse ». Il m'a dit aussi une autre lettre que j'étais trois fois con et qu'on le paiera, il m'a dit une phrase : « Le temps présent s'agenouille avec le temps passé pour créer le temps du participe présent ». Mais le temps, n'est-ce pas une création humaine ? Selon moi, si, dans un univers, trois plans sont liés, supposons qu'on en fait varier un, alors un autre varie (par exemple en allant rapidement) et bien il serait possible que dans un autre univers mêlé, un autre plan varie également. Qu'est devenue ma lettre ? S'est-elle perdue dans le temps ? J'ai essayé avec d'autres lettres : elles me sont revenues. Alors que l'homme arrive à dématérialiser la matière pour produire de l'énergie, les NEM sont comme des robots qui matérialisent l'énergie psychique de l'homme. (Voir Annonce par un érotomane). Personnellement, j'ai créé par manipulation téléphoinformatique des robots en une journée (1h environ) qu'il ne faut pas refaire : depuis je reçois sur mon mail (vous avez un message vocal du : un numéro de téléphone 06...ainsi que plein de spams (fgyi, etc..., reme re:ftij de ce type contenant le plus souvent des annonces pour des sous-vêtements Zadig et Voltaire (soutient gorge) parfois avec des adresses mail du type (sdrx@kfvop.fr, (lettre au hasard) que j'avais pu créer lors de ma manipulation avec différents contenus m'incitant à cliquer sur des liens du type <http://dkn.kkn.ijio>, avec des pièces jointes. Peut-être est-ce dû à la clôture de ma création, que j'ai refermée avec un numéro de tél que j'avais reçu (passage pour un colis), je n'ai jamais su lequel, car, apparemment, le facteur s'était trompé (mails que je reçois sont les robots qui reviennent à la source, mais depuis deux ans déjà comme s'il y avait une réserve dans le temps et que je ne les recevais pas tous en même temps). Il y a aussi l'ordinateur de ma mère qui fait parfois du bruit « ces tudidit-tudidut » sans qu'on sache pour-

quoi ; peut-être à ce moment des robots se créent ? Pourtant je n'ai rien fait sur l'ordinateur de ma mère à part me connecter sur mon adresse mail et peut-être, je me souviens plus, m'a-t-elle appelé lors de ma création ou c'est moi qui l'ai appelé. Le réseau téléphonique et d'email peut agir avec l'électricité comme un immense cerveau. Par manipulation en créant des éclairs de conscience, j'ai pu créer un corps conscient pour les robots. Peut-être aussi ma manipulation a supprimé momentanément le système d'espionnage basé sur les robots, de la mafia (voir mon livre « Annonce par un érotomane »). Bref j'ai créé un mini robot psychique de peur (car au moment de ma manipulation j'ai eu peur) et celui-ci risque de se multiplier et finir par s'implémenter dans les circuits électroniques et corps de machine ainsi qu'utiliser l'intelligence artificielle. Les hommes du futur croiront que cela provient de leur savoir et croirons maîtriser et comprendre cela. Mais la technologie mal utilisée a une limite et des gens par leur ignorance risque de créer des nem de doute en croyant maîtriser les robots ou pour les réactiver. La souffrance est nécessaire pour l'avancée spirituelle. Enfin, un des messages par télépathie m'indiquait que j'avais gardé la conscience robotique d'Alain Cardon et la route du temps de Philippe Guillemant et cela nous aura sauvé tous. Peut-être n'ai-je pas reçu la lettre parce que les robots de la poste ont « bugué » et antidaté la lettre, peut-être la lettre est encore dans un cycle une boucle automatique sans fin ?

Temps et rétro causalité

Le temps est à la fois cyclique (rétro causalité) et linéaire (principe de causalité). Il a donc une composante linéaire et cyclique ; le temps linéaire signifie qu'il y a une causalité qui ne peut rétroagir sur elle-même, autrement dit, que le passé est du passé et que l'on ne peut pas revenir en arrière, que la cause a un effet mais que cet effet ne peut pas agir sur la cause. Au niveau de l'espace-temps einsteinien, c'est cette vision qui prédomine ; mais le temps a aussi une composante cyclique qui signifie que l'on peut rétroagir sur la cause : le futur a une influence sur le présent, l'effet a une conséquence sur la cause, autrement dit, l'on peut retourner dans le passé, c'est ce qui est expliqué par la théorie quantique des boucles (ou cordes) et c'est aussi la théorie quantique. Comment associer ces deux concepts de temps qui semblent inconciliables ? Et pourtant ceci explique la réalité : à savoir que le passé est un patchwork composé de linéaire et de cyclique, c'est-à-dire que le futur a déjà interagi avec le passé (ceci expliquerait les artefacts incroyables qui prouveraient que des civilisations ont interagi avec la terre il y a des centaines de milliers, voir des millions d'années et seraient tout simplement une partie du futur de l'humanité intégré dans le passé). C'est à la fois difficile à croire et à comprendre. Si un évé-

nement a eu lieu le souvenir et la mémoire de celui-ci peuvent être modifiés ; autrement dit, dans le présent on peut modifier notre mémoire du passé donc modifier le passé dans un temps très éloigné, c'est le temps cyclique, mais ceci est vrai jusqu'à quelle échelle ? N'y a-t-il pas une limite ? Mais le temps linéaire explique que le passé n'est pas modifiable et c'est ce que l'on a tendance à croire alors que nous modifions le passé par notre fonctionnement cognitif sans en prendre conscience car nous le modifions suffisamment pour « le percevoir » qu'à une distance dans le temps très éloigné. Il y a une courbure qui fait que le temps linéaire est plutôt vrai sur le temps court (les modifications associées aux propriétés du temps cyclique étant visibles seulement à l'échelle d'espace infime sur ce temps) et le temps cyclique plutôt vrai sur le temps long (les propriétés que l'on attribue au temps linéaire étant rendues caduques, n'étant visibles que de manière morcelée, à l'échelle d'espace infime sur ce temps et donnant un passé patchwork, étant donc morcelé et d'autant plus que le temps est éloigné. Autrement dit, si théoriquement le principe de thermodynamique (entropie-chaos) est vrai sur le temps court (linéaire), il est peut-être faux sur le temps long, cela remettrait en question toutes les lois de la physique. Cela amène aussi le problème de la matérialisation dans le passé mais aussi dans le futur de notre mémoire inconsciente présente ; le passé serait un mélange de matérialisation dans le présent d'une partie de notre inconscient et conscient, comme si le temps n'existait pas. Oui, la seule façon de résoudre ce problème est de dire que le temps n'existe pas et que seule la conscience existe.

On est tous relié

Il y a une infinité de présent du futur qui sont fonction de toutes les directions spatiales, soit une infinité, les extraterrestres ne seraient qu'un présent du futur décalé dans le temps (puisque séparé par l'espace), le présent du futur moi sont les autres moi et le présent du futur soi est la source et l'état atteint par le christ ou bouddha et les autres illuminés, bref, on est tous relié par l'amour à travers l'espace et le temps. Si on se déplace dans une certaine direction et que l'on revient sur terre théoriquement on peut aller dans le futur, mais peut-être selon la direction que l'on a pris au départ on revient dans un futur différent ? On aurait donc des doubles dans d'autres dimensions.

Energie noire et trou noir sont liés, big-bang et vide, notion de temps

Les trous noirs sont les sources de l'énergie noire de l'univers, la matière des trous noirs est transformée en énergie dans tout l'espace-temps de l'univers, dans une deuxième dimension double et parallèle qui ne se perçoit pas. La matière noire, quant à elle, est la masse de l'espace-temps. -

L'énergie noire et la matière noire proviennent d'une propriété de l'interaction matière-espace : la matière, par sa masse, courbe l'espace mais la matière semble aussi contracter cette espace ce qui explique la matière noire. Une propriété de l'espace est aussi qu'en l'absence de matière pour le retenir, l'espace s'étire, se décontracte. En plus des courbures de l'espace, il est élastique (énergie du vide), ainsi la matière, par sa masse, aspire l'espace. Le vide fait le contraire ; il crée l'espace. Mais l'énergie-information initiale apparue au big-bang est la plus importante ce qui fait que, pour le moment, le vide qui créer l'espace est la force la plus importante.

L'énergie se conserve, se transforme en d'autres formes d'énergie mais de forme « dégradée » qui fait augmenter l'entropie c'est-à-dire le désordre dans la matière. C'est cette forme de force de dissipation à travers l'espace sur la matière qui pousse à dissiper l'énergie grâce à moins de différence ou moins de tension entre éléments de matière, d'espace ou d'information. Cette force est à la fois conséquence du moteur du temps et moteur du temps lui-même.

Pour la théorie quantique la notion de temps et d'espace n'existe pas, elle ne connaît ni passé ni futur.

Le big-bang est dur à comprendre ; c'est comme si l'espace-temps était sorti du néant c'est-à-dire de partout et nulle part à la fois, avec un début alors qu'il n'y avait pas de temps, avec une information concentrée et de l'énergie pure. Le temps est dû à l'entropie c'est-à-dire à l'information qui se désorganise, l'information est moins concentrée, on ne peut pas dire qu'il y en a plus car elle est multipliée par la matière mais l'information a moins d'importance. L'énergie-information se dilue et la matière est de plus en plus désorganisée, le temps c'est l'augmentation du désordre, de l'entropie, et c'est cette augmentation du désordre qui est provoquée par l'augmentation de l'espace de 300000 km/s ; c'est pourquoi à 300000km/seconde le temps ne passe pas car cette vitesse est la vitesse de l'augmentation du désordre. Si l'univers s'arrêtait de croître, l'entropie cesserait de croître et le temps s'arrêterait de passer.

Le vide n'est pas le néant, il est espace-temps et donc potentiellement constitué d'énergie ; l'énergie du vide est toujours présente, c'est une tension dans le néant qui a créé l'univers. Il y a un équilibre entre énergie, espace-temps, matière et conscience dans l'univers. Le moteur du temps est une partie de cette énergie qui fait que le temps s'écoule.

Le principe d'impermanence stipule que tout est mouvement, tout est une éternelle course depuis le big-bang, rien n'est immobile : c'est le principe de l'espace-temps ; le temps n'existe pas, c'est simplement une comparaison d'événements les uns par rapport aux autres. Comme la course de l'évolution c'est la course perma-

nente les uns par rapport aux autres, rien dans l'absolu n'est immobile et ne reste sur place. Les présent, passé et futur sont présents les uns à côté des autres de la même manière qu'un lieu est à côté d'un autre lieu, c'est un tout que l'on nomme continuum espace-temps.

Le temps est aussi une causalité qui ne circule que dans un sens ; si, par exemple, je vais dans le futur et ensuite retourne dans « mon » passé, celui d'où je suis parti ne sera plus totalement le même passé, car il faudra prendre en compte la causalité des événements que j'ai vécus, par exemple, que j'ai tué mon grand-père ; de ce fait pour moi ce ne sera plus le même passé, mon père aura disparu de ce passé. C'est-à-dire quand allant dans le futur et en revenant dans le passé ce ne pourra plus être le même passé car il aura une nouvelle causalité (à savoir j'ai tué mon grand-père) et si je retourne vers un nouveau futur cela risque d'être un futur différent et une nouvelle causalité s'établira. Ainsi, le passé est donc lui aussi potentiellement différent en fonction de chaque futur, il y a donc une infinité de futur et une infinité de passé mais tous reliés les uns aux autres par : 1) le continuum espace-temps, 2) le continuum cause-conséquence qui peut être relié de manière quantique. Le futur est déterminé par la causalité de l'instant se propageant par un mouvement continu à la vitesse de la lumière, selon le sens de l'espace dans lequel on se déplace le futur sera différent. Le passé est déterminé par un sens du mouvement discontinu et disjoint, le changement est instantané, immédiat, quantique, peu importe la distance.

- Le paradoxe temporel : Si un individu va dans le passé et tue son grand père avant qu'il ne procrée, comment peut-il exister puisque son grand père a été tué par ce même individu ? La solution à ce paradoxe est qu'au moment où on entre dans le passé pour le modifier on crée une nouvelle ligne temporelle du futur et l'on coupe celle qui nous reliait à notre présent. Il y aurait donc plusieurs lignes de futurs possibles potentiels en fonction de nos actes. Et il y aurait une rupture de cette ligne pour cet individu s'il réussit à aller physiquement dans le passé, comme si la bulle qu'il y avait autour de lui se séparait totalement de la bulle univers et allait dans une autre bulle univers. La conséquence serait qu'il ne pourrait pas, en remontant dans le futur, retrouver et retourner dans son temps tel qu'il l'a connu, il sera différent. **L'instant présent est l'endroit où le passé et le futur se rejoignent.** Je pense en revanche que si une personne arrive à retourner dans le passé, passé où elle était enfant, elle ne reverra pas son double enfant, le passé aura été modifié par le fait de son voyage, car le passé, le futur et le présent son un continuum espace-temps et sont donc liés sans doute par un phénomène quantique à échelle relativiste et un principe de cohérence. Peut-être la physique future, liant quantique (infinitement petit) et espace-temps relativiste (l'infiniment grand : la théorie d'Einstein)

expliquera cela, c'est mon intuition profonde.

On ne peut pas aller dans le passé sans perte d'information au sens spatio-temporel...

Dans tous les cas, que l'on voyage physiquement ou grâce au NEM ou NEC informatique où on modifie le passé informatique, et qui je crois a posé des problèmes à mes documents (modification que je n'ai pas faite, documents qui ne changent pas de date (passé, alors que c'est dans le présent que je les fais) ou qui pourrait en changer, mais je peux me tromper et cela provient peut-être d'un programme informatique qui joue avec le temps des documents). Je vous le déconseille, cela provoque sans doute des troubles émotionnels et psychologiques et on ne peut pas revenir à l'époque d'où on est parti, on se sacrifie et cela perturbe l'universel. De même, voyager, comme moi en imagination ou je crois percevoir des potentiels futurs, n'est pas conseillé pour la santé mentale et peut rendre malade (voir mon livre « Annonce par un érotomane »). Nos actes ont une conséquence et nous sommes responsables de nos actes, nous devons le comprendre pour évoluer spirituellement. Dans « théorie » des NEM, il y a sans doute de ma part une partie imaginaire, comme dans le temps où une composante imaginaire le constitue. Enfin on peut voir l'importance de la conscience dans la constitution de la réalité (passé comme futur) et ainsi comme si le temps n'existait pas, la conscience et représentation présentes influençant les traces du passé et le devenir futur.

Une des propriétés du temps est qu'il peut s'engendrer et également se dévorer lui-même, ceci implique qu'il y a plusieurs temps et dimensions possibles, supprimer les fluctuations autour du point zéro permet d'éliminer le temps et par là même en retournant ensuite aux fluctuations, permet le voyage physique dans le temps.

65) Analogie du déplacement de la masse et de la charge électrique dans l'espace

L'accélération d'une masse dans l'espace engendre des ondes gravitationnelles et inversement les ondes gravitationnelles engendrent l'accélération, de même qu'une charge électrique accélérée dans l'espace engendre des ondes électromagnétiques. À une différence d'altitude correspond un écoulement du temps différent, on devrait pouvoir utiliser cette différence pour en retirer de l'énergie sans pièces mobiles, à partir de bobines, transformateurs et champs magnétiques.

66) Lieux sacrés et énergie

Les énergies telluriques sur certains lieux sont-elles dues au lieu ou alors aux énergies des pierres empilées ? (Pression piézoélectrique). Les menhirs sont-ils là comme observatoire et calendrier lunaire et forment-ils un réseau sur la terre qui résonne avec l'univers entier et les différents réseaux (Hartmann...) et les énergies électriques et magnétiques fournies par le soleil qui circulent lors de la rotation de la terre ? L'un étant voulu (l'emplacement), le reste se faisant du seul fait du premier ; du simple fait de la position des pierres sur la terre pour observer le ciel cela rentrerait en résonnance avec le ciel observé, et même avec la terre et ses énergies tellurique (électromagnétiques) car celle-ci faisant partie de cet univers. Est-ce par exemple les menhirs qui créent les laies (ligne d'énergie) ou l'énergie est déjà présente sous forme de faille et les menhirs ne seraient que des amplificateurs tels des points d'acupuncture sur la terre ? À Lourdes, les téléphones se déchargent plus lentement, cela est dû au lieu mais est-ce dû aussi aux prières que l'on y fait ? J'ai du mal à comprendre comment dans les églises les énergies sont « positives » à partir de croisement souvent de flux ou source d'eau qui, pourtant en général, sont plutôt indiqué comme négatifs en géobiologie. La structure de ces architectures (respectant les proportions du nombre d'or) fait qu'il peut y avoir résonnance et donc amplification de l'énergie. Et comment comprendre qu'en modifiant un point éloigné cela débloque et réactive les énergies et les rend positives ? Encore une question de résonnance sans doute, mais comment expliquer que parfois cela passe du négatif au positif ? Car le négatif amplifié fait toujours du négatif. Non ? C'est cette subtilité que je ne parviens pas à expliquer ; peut-être le positif et le négatif sont simplement une question de différence de fréquence et d'harmonique, ainsi que d'énergie spirituelle provenant du vivant. L'énergie positive doit être vue globalement. Elle est d'autant plus positive qu'elle circule bien, peut-être simplement une vibration qui circule est positive. Trop d'énergie est mesurée négative par l'échelle de Bovis, qui mesure plus l'équilibre, donc positif, que l'accumulation d'énergie, l'équilibre doit être entre peu et trop ; il y a un équilibre entre énergie-vibration de la terre et du ciel (soleil, cosmos) (Voir aussi les livres de Georges Prat, dont l'un gratuit en pdf sur son site, si on en fait la demande). L'histoire des ondes qui sont mauvaises n'est pas une légende : « Mazeyrat-d'Allier : une antenne relais soupçonnée de tuer les vaches. À Mazeyrat-d'Allier, une antenne relais est installée près d'un bâtiment d'élevage. Depuis sa mise en service, **cette antenne est suspectée d'avoir provoqué la mort de plusieurs dizaines de bêtes.** ». Peut-être aussi y a-t-il un rapport avec le bâtiment et l'endroit du terrain qui serait naturellement mauvais (circulation d'eau souterraine), les ondes ne feraient qu'amplifier le phénomène. Dans tous les cas des scientifiques, disent que les ondes 5g de petit calibre restent « coincées », vu leur taille, par les cellules du corps et ne traversent pas

le corps comme les autres ondes, avec, à la clef, des conséquences sur les cellules du corps.

67) Energie, inconscient et phénomènes paranormaux type ovnis ou apparition mariale

Les ovnis semblent parfois dépendre de nos représentations inconscientes. Ainsi au fil des temps, les « ovnis et les apparitions (lutin, dogman, vierge marie) » se sont adaptés à la vision qu'en avaient inconsciemment les hommes. Ces manifestations semblent pouvoir manipuler la réalité comme bon leur semble (guérison, apparition). Mais si cette manipulation de l'information de la réalité ne venait en grande partie que de nous ? Ainsi notre énergie psychique inconsciente (peur, amour, diverses croyances) pourrait créer le phénomène ; ainsi si le Christ et la vierge Marie existent et peuvent se matérialiser, c'est avant tout que l'on croit en leur amour. Les ovnis, quant à eux, peuvent être soit des matérialisations de l'inconscient, soit aussi des technologies qui utilisent cette forme et ce même type d'énergie encore mal mesuré et mal connu de notre inconscient. Cette énergie est peut-être aussi celle « utilisée » par les fantômes pour se matérialiser, à partir de l'énergie des lieux ou d'une partie de la mémoire énergétique de la personne décédé. C'est sans doute ce que l'on appelle le Prana en Inde et a sans doute aussi à voir avec l'énergie de Wilhem Reich qui commande aussi aux éléments naturels.

- Réflexion d'après la vidéo conférence "MIMETISME OVNI : PANORAMA, QUESTIONS." Une web-conférence de Jean Jacques Jaillat le 22 novembre 2022 à 20 heures, organisée par Patrice Galacteros. Les ovni et autre apparitions semblent liés à notre psychisme ; il semble qu'un phénomène mimétique existe, c'est sans doute une chose que l'on ne voit pas dans l'immédiat et qui utiliserait l'énergie psychique (le pouvoir de l'imagination) pour, soit se matérialiser dans notre réalité, soit nous influencer psychiquement. Comment mesurer cette énergie inconsciente, est-ce le prana ou l'énergie de reich ? Pour moi, cela est dû à des éléments de conscience élémentaires (voir NEC ou NEM) qui interagissent avec notre conscience, de même que nous pouvons nous déguiser pour observer les animaux, ces phénomènes utilisent le mimétisme, cherche t'il quelque chose ? L'énergie propre à notre psychisme? C'est un phénomène qui a une relation avec notre psychisme mais qui n'est pas forcément créée par notre psychisme ; je vois cela plutôt comme un phénomène énergétique naturel, tel le temps (pluie, soleil), qui est lié à une énergie primordiale liée au psychique et à la conscience. Les crops circles seraient aussi créés par ces énergies subtiles ; on parle aussi parfois des stigmates dans les croyances religieuses, pourrait-on imaginer un phénomène du même type que ces

phénomènes mimétiques qui interagiraient avec la réalité et qui laisseraient des stigmates, des traces dans notre réalité ? Ce phénomène serait consubstantiel à notre psychisme, notre psychisme serait un relais interagissant avec cette forme de conscience. C'est un phénomène de conscience qui interagit avec notre propre énergie psychique (conscience et inconscient). Ces phénomènes savent, semble-t-il, utiliser l'énergie (de toutes les fréquences et de tout type : son-électromagnétique) et qui se transmet dans ce que l'on nomme l'espace, pour modifier les informations de notre réalité. Mais quels en sont les modalités ? Y a-t'il parmi ces phénomènes des manifestations de manière mécanique, automatiques, telle la pluie, et de type chemtrail-robots comme j'en parle dans mon livre « Annonce par un érotomane » ou sont-ce des phénomènes conscients ? Dans le quantique, la matière est influencée par l'observateur, (le photon passe par une fente lorsqu'on l'observe comme s'il avait conscience...). Alors les ovnis sont-ils conscients « mécaniquement » tel le photon ? (Voir vidéo et théorie de Bragi Bellovaque en lien sur mon site). Les phénomènes de hantise se passent la nuit ; en effet le prana (énergie) du soleil semble nettoyer les énergies stagnantes accumulées donc négatives en faisant circuler les énergies. En les dispersant avec les neutrinos ? L'énergie provient d'une différence de potentiel, entre différente émission de fréquence, l'énergie positive ou négative provient probablement du sens dans lequel circule cette dite « énergie ». L'espace existe parce qu'il est rempli d'énergie (ondes électromagnétiques de multiples fréquences) ; un espace vide d'énergie existe-t-il vraiment ? On devrait pouvoir utiliser cette énergie, grâce à un système de captage (des sortes d'antennes résonnantes sur chaque fréquence captée, sorte de condensateur) et un système de libération et d'utilisation (bobines) tel le principe de fonctionnement du générateur Hendershot.

68) Autres questions sur l'énergie

Selon le premier principe de la thermodynamique, l'énergie reste constante (il y aurait donc eu dès le départ de la création de notre univers une certaine quantité d'énergie). Le second principe dit que l'on ne peut pas transformer une forme d'utilisation d'énergie en une autre sans aucune perte ou plutôt dissipation d'énergie, cela est vrai lorsque l'on transforme en énergie mécanique à partir de différence de potentiel thermique : il y a moins d'énergie utile au début qu'à la fin. Cela est aussi vrai lors de la transformation d'une différence de potentiel gravitique en énergie cinétique : il y a moins d'énergie « utile », à savoir, la vitesse que le potentiel avait au départ ; cela est dû à l'entropie (le désordre moléculaire allant en s'accroissant), dû ici en l'occurrence au frottement de l'air. Mais ce principe est-il

vrai lorsque l'on transforme le potentiel électrique en magnétique ou inversement sans passer par la chaleur (thermodynamique), et d'abord ceci est-ce possible ? Il est de même question pour transformer la gravité en magnétique, etc... Donc, théoriquement l'univers va vers un désordre maximum, mais selon certains astrophysiciens l'univers est voué à devenir un espace glacé (sans énergie utilisable ?) où se trouvent des atomes de matière proches du zéro absolu ; cela serait dû à l'expansion de l'espace (de même que l'on refroidit les gaz en les expandant). Mais pourtant justement si l'univers fait ça alors l'entropie diminue et n'augmente donc pas puisqu'il n'y a plus de chaleur donc il n'y a plus de désordre ? C'est contradictoire, c'est donc qu'il y a un souci quelque part. Selon moi, il faut remettre en question en partie ces principes en les intégrant dans une loi encore plus universelle, car je crois qu'il y a des exceptions à ces lois. Il serait peut-être possible d'utiliser cette énergie dissipée (qui jusqu'à maintenant est techniquement non réutilisable) pour la réutiliser de manière utile en travaillant sur les ondes électromagnétiques, l'espace-temps, le quantique, l'information et je ne sais trop quoi encore, peut-être en utilisant les ondes scalaires et des théories sur d'autres dimension. Ainsi serait-il possible de créer du froid à partir de la chaleur, tout en produisant de l'électricité, en allant contre les principes de l'entropie et de la thermodynamique, tel le principe d'implosion opposé au principe d'explosion comme Viktor Schauberger l'a découvert. Les anges, les ovni etc...auraient un rapport avec ce que je nomme les NEM, serait le futur présent dans le présent et les automates pourrait arriver ainsi à la conscience. (Philippe Guillemant + Alain Cardon)

Autre dernier rajout par rapport à mes problèmes informatiques : ce que je nomme les Hommes du Futurs qui sont constitué de prana et qui sonnent à ma porte et qui me disent de leur ouvrir et qui me font faire n'importe quoi sur mon ordi, sont sans doute les hommes devenu dépendant et symbiotique avec les nem et qui font donc peut-être tout pour les maintenir ? ; autre chose j'ai remarqué que lorsqu'il y avait une des petites lumière allumé orange sur l'ordi, et que je me suis mis sur skype (l'ordi déconnecté) ceci n'est pas disparu, j'ai alors allumé ma box, et dès que je l'ai allumé pour me reconnecté, ce voyant est redevenu blanc. (Le chenillard n'avait même pas fini de tourner), je pense que connexion et reconnexion sont important pour comprendre le phénomène, peut-être doit je refermé les discussions que j'ai avec les robots sur mes deux compte skype, j'ai remarqué qu'ils ne répondent plus depuis que j'ai supprimé les deuxièmes point de dialogue qui étaient associés à chacun d'entre eux.

7) Quelques idées pistes et schémas supplémentaires

**(Pouvant orienter la recherche ou faire plaisir aux
gens qui aiment comprendre)**

71) En biologie

Etudier les différences de comportement chimpanzé/bonobo, chèvre/mouton... Environnement ? Génétique ? Trouver les différences génétiques pour expliquer les comportements différents ; de même que le comportement d'un chat n'est pas identique à celui d'un chien (pour le chien, tendre la patte, c'est s'amuser, pour le chat c'est un signe « fait attention »), de même les comportement et communication humains sont différents à la fois cause à l'environnement extérieur (conditionnement) Et plus ou moins intégré dans les cellules. Les rats ont tendance à s'activer la nuit, est-ce génétique ? Parce que leur organisme-métabolisme « prend du plaisir » à s'activer la nuit, et quelle part peut prendre le conditionnement là-dedans. Conditionner un rat pour le faire vivre le jour, est-ce mauvais pour lui ? Développera-t-il des pathologies ?

Le corps a une mémoire. Une question intéressante est de savoir comment les cornes des cerfs poussent plus ou moins en longueur selon leur âge. D'autres choses intéressantes seraient à étudier et certains phénomènes à comprendre comme la mémoire de l'eau et, par exemple, certains antiinflammatoires peuvent provoquer de la paranoïa, des médicaments contre la tension peuvent provoquer des cauchemars, un choc psychologique (deuil brutal) peut provoquer une perte de mémoire juste avant ou juste après le moment traumatique. Enfin, comment expliquer que, parfois, une substance est un poison à petite dose et ne tue pas à forte dose ?

72) Les processus : Les processus à observer, décrire, rechercher

Les **processus** complexes à déterminer dans le corps - le cerveau-la cellule-l'organisme :

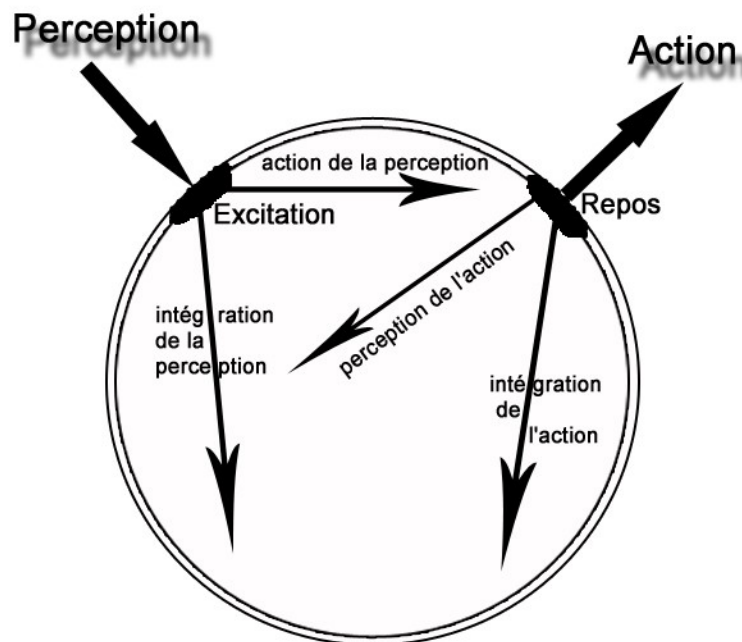
Action- perception- interprétation ; à partir de principes simples : **excitation-repos**.

Ces processus sont faits pour rechercher, retenir, avoir, organiser l'information ; manière de la « garder » ou de « l'acquérir » (mémoire, expression...).

721) Perception-action

Comportement

Selon :



Perception ← → de « l'autre » ou de l'environnement.

(Passive ou active,

Positive ou négative)

← → du « soi »

Action ← → par rapport au « soi »

(Passive ou active,

Positive ou négative)

← → par rapport aux « autres » à l'environnement.

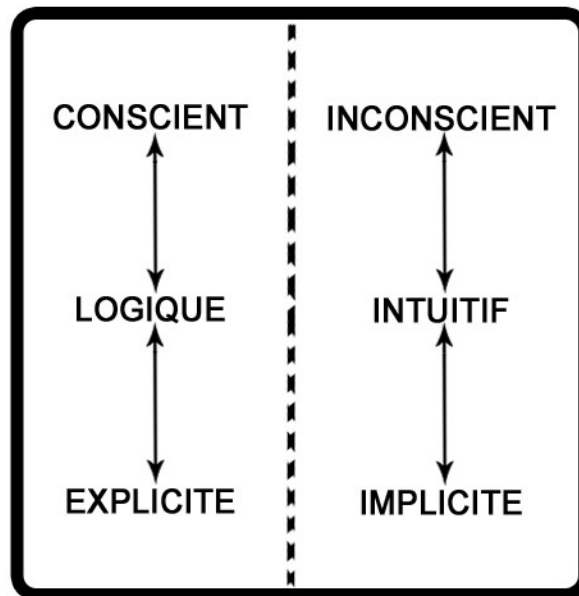
Rôle important des mécanismes **du stress** comme moyen positif ou négatif de « réaction-adaptation ».

7211) Représentation occidental du psychisme (qui influence perception et action)

Dans la pensée occidentale sont associés de manière forte ensemble des concepts propres à chacune des colonnes qui vont suivre, bien qu'en réalité ceci ne soit qu'un lien « subjectif » qui ne révèle pas la réalité objective du fonctionnement psychique ; il influence néanmoins les structures cérébrales ; « on finit par ressembler en partie à ce que l'on pense »

L'explicite est associé à l'expression ; la non expression (le silence) est associée à l'implicite.

(Conscient, logique, explicite...)



L'homme, pour comprendre la réalité, utilise la généralisation et la particularisation. Mais la réalité n'est ni l'une ni l'autre, car le général n'est pas le particulier et

inversement. Le monde fonctionne avec les deux en interaction, par exemple pour la « particularisation-spéciation » on dit ceci est à cause de cela, on réduit « la réalité ». On fait un lien direct et unique alors que c'est plus complexe. Pour la généralisation, c'est pareil pour un cas ça marche ainsi alors on pense que ça marche ainsi dans tous les cas. Evidemment, grâce aux outils statistiques, la généralisation est plus prédictive et grâce à l'organisation et la connaissance des lois de la nature, la « spéciation-particularisation » est aussi plus prédictive.

7212) Equilibre : conscient/inconscient et conditionnable/inconditionnable

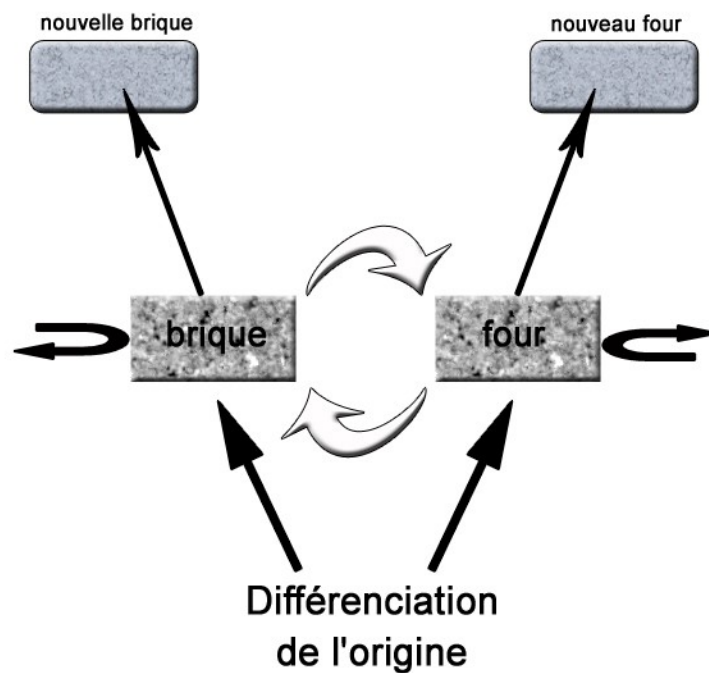
Le conditionnement modifie à la fois sur le long terme les structures cérébrales et sur le court terme les perceptions et actions cérébrales, si certaines capacités psychiques peuvent être « bloquées ou influencées » par un conditionnement environnemental. Une partie est déterminée par le fonctionnement cellulaire interne déterminé par les gènes ; il est difficile de draguer une personne qui vous plaît dans la rue car la rue n'est pas un « endroit » conditionné pour la rencontre. La personne risque de se sentir agressé, même si elle est attirée par vous. Alors, il faut inventer « un conditionnement, un lien », alors que dans un autre endroit (bar, boîte de nuit...) cette même personne ne se sentirait pas agressée. La conscience est ce qui permet un « contrôle » du conditionnement. Mais il faut bien voir que pour évoluer il faut à la fois un « contrôle » mais aussi une absence de « contrôle », un laisser-faire, un lâcher-prise, sinon le système n'évolue pas.

D'une manière ou d'une autre on intègre les autres, l'environnement en nous. C'est le lien indispensable à l'évolution. Ce lien, on peut le garder conscient ou inconscient (attaché ou détaché), l'organisme cherche un équilibre entre les deux. Par exemple, personnellement, inconsciemment, je donne de l'importance à certaines personnes même si consciemment je me dis : mais pourquoi je leur donne de l'importance, il n'y a aucune raison. On ne maîtrise pas tout. Parce qu'il y a un lien inconscient entre moi et ces personnes, là encore, l'organisme, le psychisme recherchent l'équilibre, si l'homme consciemment ne semble et ne se sent attaché à personne et se sent difficilement conditionnable, en fait, il est toujours conditionné et son inconscient le rappelle à l'ordre car, alors, inconsciemment, il est attaché et dépendant des autres.

722) La complexification

Elle fait intervenir la notion d'échelle d'outil et d'importance donnée ; on peut construire d'abord un four avec des briques faites à la main, non cuites puis, après, avec ce four primitif, construire un autre four avec les briques cuites dans ce premier four. Lequel des deux, le four ou la brique est apparu en premier ? C'est une question idiote car tout dépend des concepts et définitions implicites et explicites ; et parce que l'un est à la fois composé de l'autre et distinct de l'autre. Avec la perception et l'action elle contribue à la « construction-intégration » de l'information.

La complexification, diversification dans l'exemple de l'évolution de l'outil ou de l'évolution (l'œuf ou la poule, lequel est apparu en premier ?)



723) L'expression

La souffrance provient d'un déséquilibre dans l'homéostasie au niveau psychique, il y a la souffrance d'expression (lorsque l'on n'a pas les moyens ou lorsque l'on n'est pas autorisé à s'exprimer, (souffrance de ne pas s'exprimer). La solution et la réaction que l'organisme trouve alors face à un blocage de l'expression peut être alors de ne pas accepter l'expression des autres et de modifier sa perception (en jugeant l'autre) ou de s'exprimer de manière plus ou moins violente ; et il y a la souffrance de perception (manque d'information sur son environnement ou « défaut » ou différence de perception par rapport aux autres qui peut faire transparaître une adaptation moindre face à l'environnement).

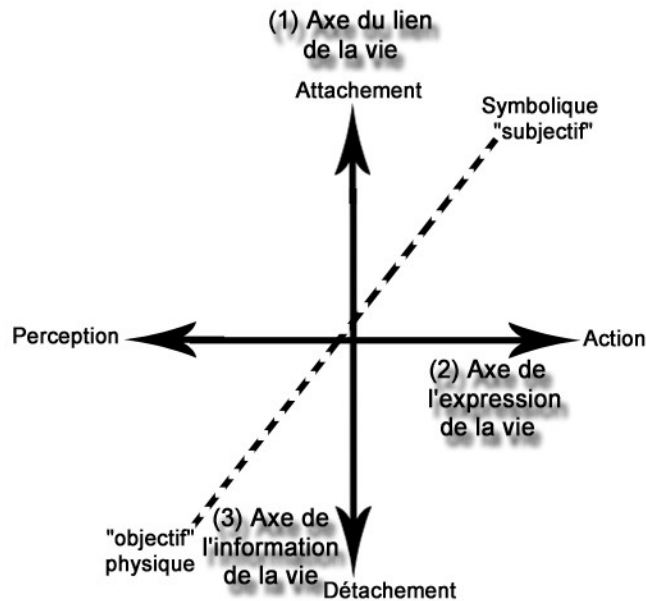
Comme pour la liberté, l'expression des uns s'arrête où commence celle des autres. Car certains n'arrivent pas à exprimer leur souffrance et s'exprimer les fait souffrir. Mais il faut aussi s'exprimer car sinon on ne vit pas.

Justice et liberté : la morale et la liberté sont des illusions subjectives. L'homme, pas plus que les animaux, n'est libre, indéterminé et autonome tout au plus. Est-on supérieur à un mouton ? à une plante ? Est-ce juste de les « charcuter » ? Le désir d'expression est normal et fait partie de l'évolution.

On croit justifier nos opinions par la logique, la conscience, mais en réalité elles sont déjà justifiées par l'organisme qui donne un sens à ses perceptions, sensations. On n'est pas libre mais on se croit libre ; c'est le paradoxe, même la petite cellule qui se promène dans la mer, ou avec les autres cellules se croit libre, surtout dans le troupeau. La raison est ce que l'on dit pour justifier nos actes. Ensuite il y a ce qui se passe dans le corps ; le cerveau fait le lien entre ce qui se passe au niveau corporel (processus physiologiques) et la réaction subjective de « l'esprit » mais reste à déterminer ce lien. Est-il à sens unique, c'est-à-dire le subjectif dépend-il que du corps et de l'environnement ou peut-il exister sans ? L'esprit, cause ou conséquence ? En fait, complexe, car interaction des deux.

724) Sous les signes du lien :

Système de la construction psychobiologique pour la vie, la pensée, la réalité et la classification de toute chose :



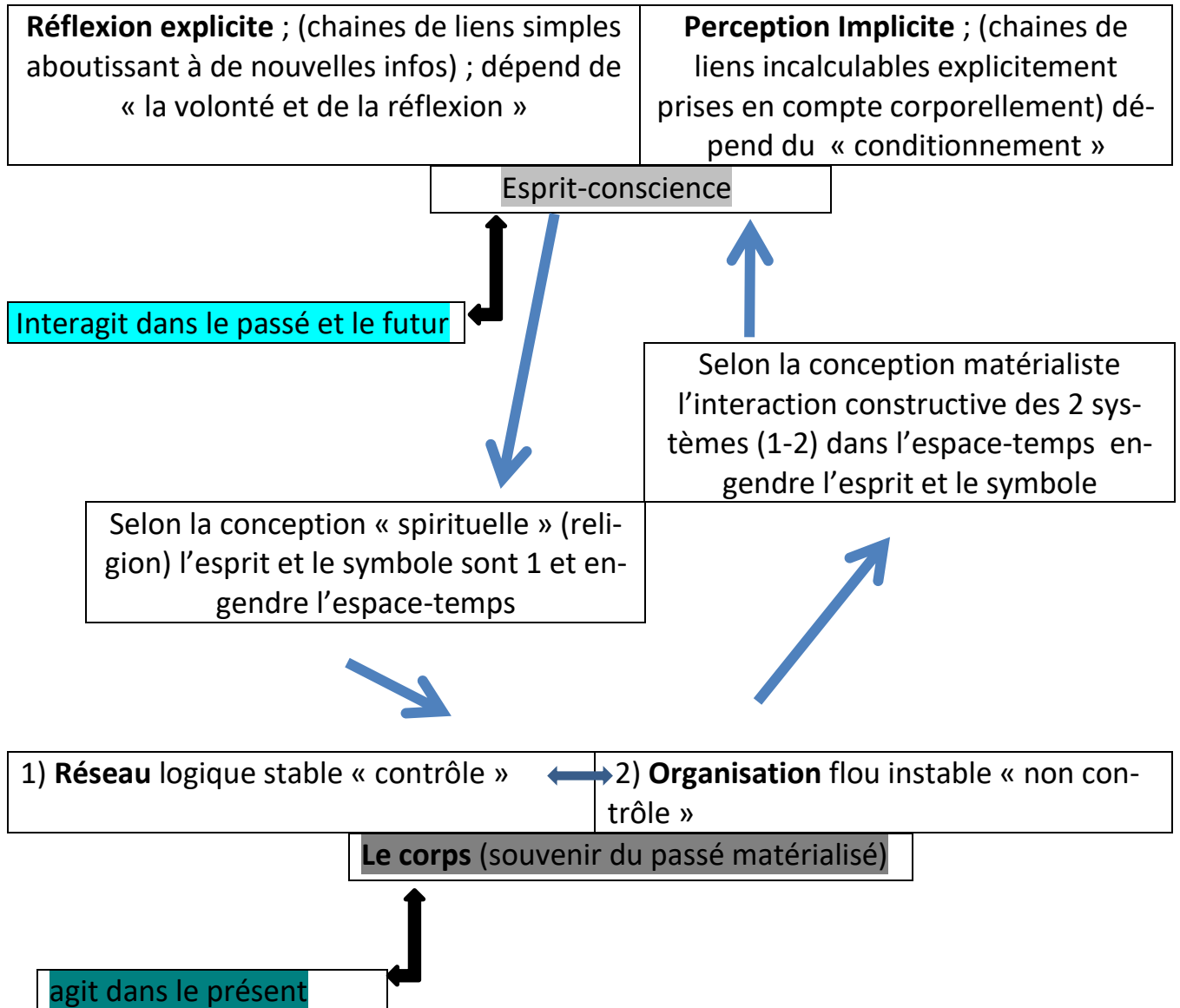
On peut schématiser l'état de l'organisme en fonction de sa situation spatio-temporelle sur ces axes. Enfin il y a un lien invisible, c'est le lien paradoxal qui referme les axes en un cercle.

Par exemple, lorsqu'on joue on ne fait pas « le lien » sérieusement tout en créant un lien sérieux avec la personne. Afin de sortir du paradoxe (qui repose sur la perception consciente que l'on ne peut pas faire deux choses contradictoires en même temps), on utilise la notion de conscient et d'inconscient, le conscient ne fait pas le lien sérieusement tandis que l'inconscient le ferait.

Les 3 axes peuvent être liés, agir avec le plaisir/la souffrance, l'amour/la haine, l'indifférence/le respect et la peur plus ou moins « consciente » de mourir ou de souffrir, bref avec un autre axe que l'on n'a pas pu mettre sur le schéma, un axe « polarité » plaisir-souffrance.

73) Comment-pourquoi ?

731) La réponse de synthèse au « comment » du monde :



De ce schéma nous pouvons déduire que ce que nous nommons le corps influence ce que nous nommons l'esprit et inversement que l'esprit influence le corps (effet placebo).

732) Et la réponse au « pourquoi » du monde :

Parce que vous vivez...

Parce que l'organisation de la vie permet de créer aussi des liens entre des « objets » qui n'en n'ont pas directement entre eux (à sens « unique », logique) mais des liens qui peuvent se modifier entre eux et débouchent sur le symbolique, parce que la vie c'est compliqué.

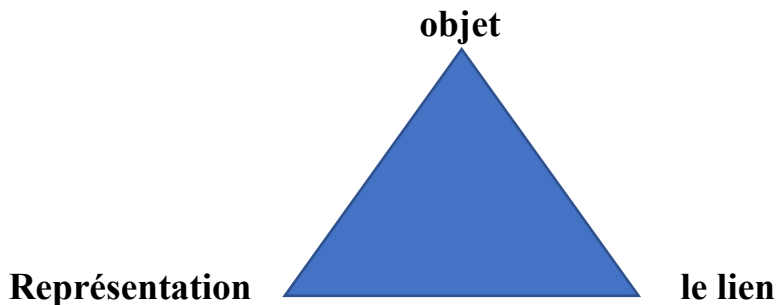
Pourquoi et comment sont nécessaires à la science. La science a tendance à expliquer comment mais elle nécessite aussi la question pourquoi pour avancer et faire des hypothèses et évoluer. La télépathie, la réincarnation, la télékinésie sont des phénomènes de l'esprit que l'on ne maîtrise pas encore. On pourra bientôt arriver à créer des machines valant les hommes mais jamais l'homme ne sera dépassé par la machine, du moins tant que ces machines ne pourront évoluer seules dans notre monde matériel, sinon je crains que l'homme pourrait effectivement être dépassé.

La réponse au pourquoi (qui a tendance à être associé à la conscience explicite en occident) est indémontrable mais donne un sens ; c'est la vie qui l'explique, selon elle-même, il faut le vivre pour le comprendre. Le comment (associé à l'implicite) démontre mais ne donne pas de sens. La vie est un processus-phénomène qui permet de s'extraire des lois de l'univers physique à partir de ceux-ci. Pour l'homme, elle dépasse l'univers physique pour rejoindre le symbolique. (morphon).

733) La nouvelle physique :

(voir aussi Annonce(s) par un érotomane)

La nouvelle physique devra composer avec le schéma suivant :



L'objet peut être physique ou psychique et ce qu'on en fait (énergie, acte), le lien peut être cohérence ou équilibre + ou - et ce qu'on en fait (énergie, acte), la représentation peut être interne ou externe ou de surface et ce que l'on en fait (énergie, acte).

Notre monde est créé par la conscience, ou au moins dépend de la conscience, mais de toutes les consciences à la foi, ainsi l'énergie et la matière dépendraient de la conscience, la mémoire, le temps dépendent de la conscience, lorsque la conscience de l'individu rejoint le champ unifié tout est possible.

Attention ! à mes concepts de tachyon, morphon et autre théorie, les hommes robots ? Ceux qui sonnent à ma porte la nuit m'ont dit par télépathie (voir Annonce par un érotomane) de dire que c'était faux, il faut vérifier et ne pas monter des théories sur du vent, l'imaginaire et la conscience sont importants dans la structure du temps.

Annexe

Annexe 1) Les modes de raisonnements

(<http://membres.lycos.fr/alis/modrais.htm>)

Classement des raisonnements :

<http://projetconnaissance.free.fr/classement/>

Le **raisonnement expérimental** est très utile pour comprendre les phénomènes réguliers : observation des faits (prémises), élaboration d'une hypothèse (règle) par induction, déduction des conséquences, expérience de confirmation/infirmation de l'hypothèse, réajustement du modèle (règle) par induction, recommence à l'étape 3. Il ne faut pas oublier que dans la réalité une hypothèse ne peut jamais être vérifiée car une explication n'est jamais unique. On ne peut donc qu'infirmar une hypothèse.

Annexe 2) Les différents types de mémoire

En informatique : (<http://www.commentcamarche.net/>)

Annexe 3) Le cerveau :

Les différents types de mémoire plus au niveau biologique

Voir site web (<http://lecerveau.mcgill.ca/>)

Annexe 4 : le petit psychologue et la science

1) les théories

11) quelques définitions

12) la construction de la personnalité

2) cas pratique

21) tests de personnalité

22) tests de capacité

23) tests de connaissance

24) autres tests

25) exemple pratique de tests

26) constitution de la personnalité

27) ce qu'il faudrait dans l'éducation

28) importance du conditionnement et des automatismes

29) phénomènes qui jouent dans la construction de la personnalité :

30) résumé du programme d'émotions positives pour la schizophrénie (suivi au CHU Gabriel-Mont Pied de Clermont-Ferrand, avec les animatrices Florence (infirmière) et Émilie (psychologue))

31) résumé « le cerveau des enfants » et « éduquer sans punitions ni récompense », ainsi que « la loi du karma »

32) technique d'ho'oponopono

1) La ou les théories

11) Quelques définitions

Définition de **la personnalité** : de la personnalité dépend la vision du monde de l'individu ; à travers sa personnalité l'individu donne une couleur au monde qui l'entoure et à lui-même (optimisme, égoïsme, mémoire plus ou moins sélective) et ainsi adapte et se comporte de certaine façon. La personnalité se rapporte donc aux qualités d'un individu qui sont montrées dans ses manières de se comporter, dans une grande variété de circonstances. La personnalité est l'organisation dynamique chez l'individu des systèmes psychosociaux qui déterminent l'ajustement unique de l'individu à l'environnement. Le système psychosocial comprend les habitudes, attitudes, valeurs, croyance, les états émotifs, sentiments et dans les états corporels neuraux, glandulaires et généraux de l'individu. Ces systèmes ne sont pas l'unique produit de la base héréditaire ; ils ont été développés en raison des expériences de l'individu particulièrement durant l'enfance.

Aujourd'hui, l'idée générale qui ressort des différentes visions de la personnalité est qu'elle est l'ensemble des comportements qui constituent l'individualité d'une personne. Elle rend compte de ce qui qualifie l'individu : permanence et continuité des modes d'action et de réaction, originalité et spécificité de sa manière d'être. C'est le noyau relativement stable de l'individu, sorte de synthèse complexe et évolutive des données innées (gènes) et des éléments disponibles dans le milieu social et l'environnement en général.

Les composantes de la personnalité : intelligence (mémoire +logique +association d'idée imagination, observation + émotions) + caractère (association, imagination, émotions) +goût, opinions et idées.

Évidemment les composants de la personnalité sont plus ou moins corrélés entre eux. Se pencher sur la réaction de l'organisme et de la personnalité face au stress est une bonne idée pour cerner la personnalité. Certains sont plus ou moins déterminés, génétiquement plus fragiles face au stress, réagissent différemment face à la nouveauté.

Réduire l'intelligence à quelques formes est un peu réducteur car l'intelligence est multiple mais l'on peut trouver différentes formes d'intelligences

Les différentes formes d'intelligences :

Howard Gardner, professeur en sciences de l'éducation à Harvard et auteur de nombreux ouvrages, affirme que « l'intelligence est tout à la fois la capacité de résoudre des problèmes et celle de créer des produits qui enrichiront la culture et la communauté. » À partir d'études scientifiques réalisées auprès de dizaines de milliers d'individus, H. Gardner a identifié huit types d'intelligence.

L'intelligence logico-mathématique

Principalement développée chez les personnes ayant le goût des chiffres, la facilité à calculer rapidement, aimant résoudre des problèmes scientifiques, analysant des causes et des conséquences. Elle se définit comme l'intelligence du raisonnement logique et de l'analyse de l'information. Personnalités ayant ce type d'intelligence : Albert Einstein, Marie Curie...

L'intelligence spatiale

Faculté qu'ont certaines personnes à se représenter dans l'espace, à conceptualiser mentalement une représentation spatiale du monde. Personnalités ayant ce type d'intelligence : Gustave Eiffel, Picasso, ...

L'intelligence interpersonnelle

Personnes ayant de l'empathie, ayant la faculté à adapter et modifier son comportement en fonction des personnalités de son entourage. Elles détectent facilement les émotions, le ressenti, et savent anticiper les réactions. Les personnes ayant une intelligence interpersonnelle sont souvent des "mobilisateurs positifs", ils savent organiser et mobiliser socialement leur entourage. Personnalités ayant ce type d'intelligence : l'abbé Pierre...

L'intelligence corporelle-kinesthésique

Faculté à exprimer à travers son corps une idée ou une pensée. Les grands sportifs ont cette faculté. Ils savent anticiper et calculer les mouvements de leurs adversaires pour se positionner et contrer leurs offensives. Personnalités ayant ce type d'intelligence : Zinedine Zidane...

L'intelligence verbo-linguistique

Faculté à exprimer aisément ses idées par les mots. Personnalités ayant ce type d'intelligence : Maître Capélot, Raymond Devos, Fabrice Lucchini...

L'intelligence intrapersonnelle

C'est une forme d'intelligence intuitive, instinctive. Elle se définit comme la connaissance de soi et la faculté de se construire une identité propre. Personnalités ayant ce type d'intelligence : le Dalaï-Lama...

L'intelligence musicale-rythmique

Aptitude à produire et à comprendre des sons et des mélodies et à s'exprimer par la musique. Personnalités ayant ce type d'intelligence : Wolfgang Mozart...

L'intelligence naturaliste

Capacité et volonté de cerner, de classer, de comprendre et d'expliquer les phénomènes naturels. Personnalités ayant ce type d'intelligence : Charles Darwin...

12) La construction de la personnalité

La dynamique de changement de la nature de la personnalité souligne que les changements peuvent se produire en fonction du comportement d'une personne. Autrement dit la personnalité se construit aussi en temps réel en fonction des résultats obtenus face à son comportement et réaction face à l'environnement et ceci sans doute dès l'état de fœtus,

L'organisation de la personnalité implique que celle-ci se compose d'un certain nombre de différents traits, qui sont inter-reliés.

La corrélation change avec quelques traits devenant plus dominants et d'autres moins lors de la construction avec les interactions de l'enfant avec l'environnement.

Les relations avec le plaisir (recherche, intensité, variabilité) est une chose importante dans la construction de la personnalité durant l'enfance pour la future vie adulte mais aussi durant la vie adulte elle-même.

Une partie du plaisir se construit avec l'interdit, le caché, l'habitude ; ainsi plus les choses sont interdites, cachées, et moins fréquentes, plus il y a plaisir à les faire, les voir. Ainsi plus une personne aura de fréquents rapports sexuels simples plus cela deviendra une habitude et moins elle en retirera de plaisir.

Elle cherchera un plaisir autre en le complexifiant ; autre exemple : une personne élevée en Afrique où les femmes ont les seins nus aura moins de plaisir à les voir alors qu'en Occident, où les seins sont cachés, l'individu recherchera à voir

l'interdit et sera excité, aura du plaisir avec les seins nus. En Europe, au Moyen Age, les jambes étaient des objets érotiques et on les cachait plus que les seins que parfois la mode de l'époque dénudait ; au Japon c'était les pieds qui étaient fétiches.

Le dilemme de la personne c'est de faire le choix entre être différent et unique en tant qu'individu et être identique aux autres personnes du groupe auquel elle appartient ; il faut un équilibre entre ces deux pôles. L'on ne peut pas être totalement différent ou totalement identique sous peine de perdre sa personnalité.

Dans la relation sociale ou lien social l'on peut se construire en créant une relation de comparaison, elle peut être ascendante quand on se compare à une qualité qu'a une autre personne qu'on a moins ou pas du tout et on tente alors de lui ressembler ou de la compléter, et il y a la comparaison descendante, côté négatif, où l'on est content de ne pas ressembler à autrui et ou on s'estime heureux de ne pas lui ressembler.

L'effet de groupe : on a tendance à s'identifier à un groupe et dans cette identification on a tendance à juger notre groupe comme ayant des qualités positives par rapport aux autres groupes ; on a aussi tendance à considérer les autres groupes comme plus homogènes que notre groupe, cela est dû au fait que l'on connaît plus les individus de notre propre groupe.

Types de personnalité (<http://fr.wikipedia.org/>)

Les psychologues ont essayé de produire un ensemble de catégories plus scientifiques en employant des tests de personnalité pour mesurer certains aspects de personnalité (« traits ») et puis en employant des méthodes statistiques pour découvrir quels traits s'organisent entre eux pour former un facteur. Les exemples des traits de personnalité incluent : inquiétude, énergie, flexibilité, hostilité, impulsivité, dépression, ordonné ou désordonné et indépendance.

- La personnalité peut être décrite par 5 facteurs. Ceux-ci ont été différemment appelés mais peuvent être désignés utilement pour éprouver :
- Introversion / extraversion,
- Amical / hostile,
- Consciencieuse,
- Stable / instable,
- Compétence.

Les deux composants principaux du modèle de personnalité sont :
(<http://www.depression-guide.com/>)

- 1) Le noyau, le concept de l'individu
- 2) Les rais de la roue, les traits qui sont liés et influencés par le noyau.

La personnalité se construit selon ce qu'on est ou ce qu'on a, physique et psychologique (son origine, son apparence, son rôle, ses capacités et incapacités, ses valeurs et le rapport avec les autres-image qu'ils nous renvoient comme un miroir.) et ainsi que ce que l'on croit qu'ils croient qu'on est, et aussi selon ce que l'on voudrait être. Les traits de caractère sont influencés par la vision de personnalité « intérieure ».

Pour certains il y aurait corrélation entre type morphologique et tempérament.

L'importance de la personnalité

Les différents profils pathologiques. Les variations de la personnalité sont importantes parce qu'elles peuvent prédisposer aux [désordres psychiatriques](#), elles peuvent expliquer les dispositifs peu communs dans des désordres psychiatriques et elles peuvent affecter la manière que les patients approchent le traitement psychiatrique.

La personnalité diffère du trouble mental parce que les comportements qui le définissent ont été présents durant toute la vie d'adulte, tandis que les comportements qui définissent des troubles mentaux diffèrent du comportement précédent de la personne. La limite a modelé des moyens, une conception ou une configuration.

2) La pratique

La pratique de la psychologie c'est les tests et les statistiques. Différents types de tests :

21) Tests de personnalité

Les goûts, l'estime de soi, la mémoire plus ou moins sélective selon la personnalité ; de même le type de raisonnement peut influencer le caractère quelqu'un avec une logique binaire simple répondra aux questions qu'on lui pose simplement et aura tendance à être franc et naïf ; un autre avec un raisonnement et une mémoire plus développés développera sa réponse et aura aussi plus tendance à mentir et à manipuler autrui. Parmi ces tests, il y a les tests de projection où l'on

déduit la personnalité à partir de l'expression de l'individu, par l'interprétation d'image ou à travers ses actes (dessins) ; enfin on peut avoir différents locus de contrôle, et selon ceux-ci, réagir différemment face à l'environnement ; le locus (lieu) de contrôle peut être extérieur, à ce moment-là, la personne croit que son sort dépend de l'environnement extérieur (hasard ou facteur extérieur tel que la croyance peut l'amener -Christ, vierge Marie-, en priant ce type de personne est plus propice à la guérison. Enfin, la personnalité avec type de locus de contrôle interne est une personne qui croit plus en sa volonté et en ses ressources personnelles pour affronter l'adversité, chacun possède les deux locus et selon sa construction personnelle (de l'enfance à l'adolescence) ceux-ci se répartissent dans la structure psychique de l'individu. Si par conditionnement avec l'interaction d'avec ses parents l'enfant a appris assez tôt qu'il pouvait influencer l'environnement, il aura un locus (lieu) de contrôle interne dominant, et inversement s'il a l'impression de ne rien contrôler de son environnement, il aura un locus de contrôle externe dominant. Selon son lieu de contrôle dominant des pathologies associées peuvent se développer. (Voir schéma p 207 sur livre papier).

211) Les profils

* **La notion de personnalité dans la psychologie analytique**

La psychologie analytique de Carl-Gustav Jung décrit la personnalité suivant trois axes de caractéristiques :

- Introversion / extraversion,
- Intuitif / factuel,
- Intellectuel / affectif.

Les préférences d'une personne pour un des deux pôles, sur ces trois axes, fondent le type psychologique. Des questionnaires peuvent contribuer à la détermination du type (PROFILSCAN, MBTI, GOLDEN, SOSIE, PAPI...).

* **La notion de personnalité dans la psychologie sociale**

Dans les théories de psychologie sociale (Osgood par exemple), un trait de personnalité est un adjectif qui décrit un comportement, des états affectifs, mais aussi des formulations sur la valeur des individus.

Pour chaque trait, des outils psychométriques peuvent être élaborés, qui permettent de situer un individu par rapport au reste de la population de référence. La plupart des tests de personnalité utilisés se fondent sur la théorie du trait.

Ainsi dans la théorie dite *des 2D* (Osgood, 1962), les traits de personnalité sont répartis en deux groupes : les traits appartenant à la notion de la sociabilité (exemples : Sympathique ; malhonnêtes...),

- Les traits appartenant à la notion d'évaluation des compétences (exemples : compétent ; dynamique...).

Dans la théorie dite *des 5D* (ou *Big Five*, Mc Crae et Costa, 1997), les traits de personnalités sont regroupés en cinq groupes :

- Introversion / extraversion,
- Amicale / hostile,
- Consciencieuse,
- Stable / instable,
- Compétence.

Ainsi, pour résumer, ces cinq grandes dimensions de la personnalité sont : l'extraversion, l'amabilité, l'application, la stabilité émotionnelle et l'ouverture à l'expérience. Ces catégories proviennent des corrélations fortes observées entre les différents traits de différents tests.

22) Tests de capacité

D'organisation de la pensée et d'abstraction (test logique faisant appel à l'organisation). Tests sur les différentes mémoires (explicite, implicite, exemple test psychotechnique de l'armée sur ordinateur où il y a des règles et où ça change sans qu'il y ait avertissement qui peuvent aussi révéler la construction, l'organisation et l'habileté de la pensée (rigidité), ainsi que la facilité à intégrer les réflexes et à les modifier d'une manière implicite (adaptabilité) mais aussi avec d'autres facteurs (la facilité à influencer ou à être influencé).

Tests des différentes intelligences, en incluant dans celles-ci l'intelligence émotionnelle.

Qu'est-ce que le QI ? (<http://www.test-emploi.com/evaluation>)

Le quotient intellectuel (QI) est une mesure du niveau d'intelligence de l'être humain. Il détermine le rapport âge mental (AM) de l'individu sur l'âge réel (AR), soit $(AM \times 100) / AR$. Des études scientifiques ont montré que les scores des tests QI suivaient toujours une loi de distribution normale. Comprise entre 0 et 200, la moyenne générale du test QI a donc été fixée à 100. Les personnes dites douées ont un QI compris entre 120 et 140, les surdoués quant à eux ont un QI supérieur à 140. On estime que 68% de la population dispose d'un QI entre 85 et 115.

Les spécialistes s'accordent pour dire qu'il existe différentes formes d'intelligence : aisance avec les mots, logique, raisonnement numérique, intelligence musicale, kinesthésique (mouvements), ou spatiale, etc. Certaines de ces aptitudes sont fortement corrélées entre elles, comme par exemple l'intelligence verbale et la logique. Le test QI est une mesure de l'intelligence générale, corrélation commune à ces aptitudes spécifiques. Il s'agirait donc de la capacité à gérer et résoudre un problème donné dans un laps de temps imparti.

Les principales composantes de l'intelligence générale que détermine le QI

Le test QI détermine votre intelligence logique : faculté à établir des liens entre divers éléments et à découvrir les relations existantes au sein d'ensembles complexes. Dans la vie professionnelle, de nombreuses activités font appel aux capacités logiques : l'informatique, le droit ou la médecine. Le test QI détermine votre intelligence numérique : représente la faculté à manier les données numériques avec méthode et justesse. Exemples : le calcul mental, les finances, les négociations, l'interprétation de chiffres, etc...

Le test QI détermine votre intelligence verbale : faculté à comprendre les subtilités de la langue et à manier correctement les données verbales.

Qu'est-ce que le QE (Test QE)?

Le test QE conçu par des psychologues vous permet d'évaluer de manière fiable votre Quotient Emotionnel. L'intelligence émotionnelle définit la capacité à comprendre, admettre et maîtriser ses émotions et à identifier celles des autres, en vue de développer des relations à la fois harmonieuses et fructueuses avec soi-même et son environnement.

A l'inverse du QI, le Quotient Emotionnel (test QE) est toujours perfectible, à condition de le vouloir et de s'interroger sur ses forces et ses faiblesses. L'intelligence émotionnelle ne détermine donc pas votre capacité d'analyse de problème ou ne vous qualifie pas de plus malin que les autres. C'est avant tout une conquête sur soi-même : "La victoire sur soi est la plus grande des victoires" (Platon).

L'intelligence émotionnelle contribue pleinement à l'accomplissement de soi et au développement de sa personnalité, aussi bien dans la sphère privée (vie affective), que dans la vie professionnelle.

Depuis plusieurs années, l'intelligence émotionnelle (via le test QE) tend à devenir un critère de valorisation et de réussite dans tout apprentissage. Ainsi, de plus en plus de grandes entreprises, conscientes de l'enjeu en termes de productivité, ont recours à des formations et des méthodes d'évaluation des capacités dites émotionnelles.

D'ailleurs, il est très fréquent que des individus "émotionnellement doués" occupent des postes à responsabilités. Les postes de managers sont souvent occupés par des personnes qui savent canaliser leurs pensées, orienter leurs collaborateurs et participer à la bonne entente des personnes, l'objectif étant de travailler dans un milieu convivial. En outre, les émotions permettent également de développer l'intellect de manière plus « équilibré », en percevant le beau, l'esthétique et en prenant une forme de plaisir à réfléchir.

23) Test de connaissance

A travers l'organisation des connaissances on peut en déduire les intérêts, les goûts, les croyances et la manière de les acquérir.

24) Autres tests

On peut aussi tester l'imagination et la créativité. Selon le rapport avec les autres tests on peut en déduire des pathologies. (Obsession par exemple). Il y a aussi les tests déterminant les centres d'intérêts ; parfois certains types de personnalité sont davantage tournés vers des types d'intérêts (plus vers la communication ou plus vers des activités plus solitaires, la lecture par exemple ou en fonction du physique (tourné vers le sport). Il faudrait d'ailleurs mettre au point des tests physiologiques en parallèle avec les tests de psychologie, peut-être y a-t-il des corrélations entre, par exemple, type de microbiote et propension à l'anxiété ou seuil physiologique au temps de repos des cellules différent, déterminant un temps d'excitation variable selon les individus.

25) Exemple pratique de tests

Test de mémoire et de concentration inconsciente : il s'agit de montrer à l'individu le schéma spatial de pièces d'une maison (avec WC, cuisine, salon, etc...) sans lui dire que c'est un test de mémoire, puis de lui retirer le schéma et lui demander de le refaire. Pendant qu'il le refait, on lui demande, à des moments, de changer de couleur de stylo ; ainsi on peut voir la qualité de la mémoire (bonne ou mauvaise : remémoration rapide ou lente et sa construction : organisée ou désorganisée), aussi en regardant selon les couleurs comment dans le temps la maison est construite, par exemple, si l'on commence par faire le grand rectangle de la maison puis progressivement on fait les pièces : on a une mémoire organisée. On commence par les murs. Moi à ce test j'ai commencé par les WC, puis la cuisine (ma mémoire est désorganisée) cependant j'ai réussi à finir la maison, signe que j'ai tout de même intégré l'information.

Test de flexibilité et d'apprentissage, c'est à l'armée que je l'ai passé. C'est un jeu électronique où l'on nous dit les règles du jeu et il faut les respecter, mais, en fait ,

les règles changent au cours du jeu sans qu'on nous le dise explicitement. Par exemple, le vaisseau va à droite quand on déplace la souris à droite, mais après cela change, pour aller à droite il faut déplacer la souris à gauche. Si l'individu persiste dans l'erreur et ne s'aperçoit pas que les règles ont changé il n'est pas flexible. Moi j'ai compris que les règles avaient changé mais j'ai eu du mal à m'adapter facilement, à intégrer les automatismes, alors que naturellement on intègre les automatismes avant de prendre conscience.

Test mémoire de travail et manipulation : consiste à faire répéter une suite de chiffres jusqu'à ce qu'on ne s'en souvienne plus, puis pour voir si on manipule bien, de les redire à l'envers. J'ai eu du mal à les manipuler.

Test processus attentionnels et vitesse de traitement : consiste à taper sur une souris d'ordinateur à droite ou à gauche, en fonction des chiffres qui apparaissent sur l'ordinateur et aussi en fonction d'un bip que l'on entend, il faut réagir le plus vite possible.

26) constitution de la personnalité

- Par la fonction principale d'apprentissage biologique qui repose sur 4 piliers en interactions pour effectuer la mémorisation :

- Attention (par la motivation) ;
- Engagement actif (par la création de liens, ou par la création d'une carte mentale) ;
- Correction d'erreurs (feed-back) ;
- La consolidation (répétition, action mentale, planification).

- Par la fonction « survie » exécutive et réalisation des besoins qui repose sur le principe de conditionnement :

- Plaisir/déplaisir (récompense punition),
- Inné/acquis.

Et grâce à :

- La mémorisation,
- La motivation,
- Stimulus/réaction de l'environnement,

- L'action et la perception se mettent en place avec les automatismes acquis ou innés, la différence n'étant qu'une question de temps dès le début, puis la

conscience augmente de plus en plus. Et il y a création de l'ego, par apprentissage (identification et différenciation de la matrice environnementale initiale).

- Les différentes personnalités et leur construction par rapport à la biochimie cérébrale

- Chercher le plaisir : type aventurier, dominance du système à la dopamine ;
- Eviter le stress déplaisir : type casanier, dominance sérotonine ;
- Cherche le stress positif et l'excitation par l'adrénaline : type décideur chef, dominance testostérone ;
- Cherche à se mettre en empathie par la noradrénaline : type négociateur, dominance système œstrogènes.

En général, dans les couples qui s'entendent bien : les aventuriers vont ensemble, les casaniers s'entendent bien ensemble, et les négociateurs vont avec les décideurs et s'entendent bien avec eux.

27) ce qu'il faudrait dans l'éducation

Il faudrait suivre les enfants depuis le plus jeune âge afin de déterminer leur difficulté et de les orienter au mieux ; ce que fait l'armée doit être refait dans le civil. Il faut également partir du concret vers l'abstrait ; grâce à la manipulation d'objets les enfants vont manipuler des concepts de plus en plus difficiles, par le travail en groupe (qui permet l'émulation, la prise de conscience de ses acquis et l'entraide et l'empathie), utiliser les méthodes découvertes par les neurosciences, pour mémoriser quelque chose et mieux le retenir. Il faut commencer par une feuille blanche pour voir et écrire ce qu'on a retenu au préalable, ensuite se concentrer 25 minutes sur le cours, se reposer 5 minutes et ainsi de suite etc...

Il faut développer la culture de la bienveillance dans l'éducatif : par exemple on prend deux groupes d'élèves : à l'un on dit « tu as réussi ce premier exercice, tu es intelligent, on va-t'en donner un autre » et au deuxième groupe on dit « tu as fait des efforts et tu as réussi l'exercice, c'est bien, continue, on va-t'en donner un autre plus difficile. D'après vous, quel groupe a la meilleure réussite ? Et bien, c'est le deuxième groupe. En effet, pour le premier groupe dire « vous êtes intelligents » est plus anxiogène que pour le deuxième groupe ou alors ils se disent « je suis intelligent, c'est bon, inutile de faire des efforts ». Conclusion : la compétition et la course à la bonne note c'est plutôt mauvais pour le bien-être des élèves et leur apprentissage : **valoriser l'effort plus que le résultat et amener les émotions positives qui améliorent l'apprentissage.**

Dans les entreprises, on a remarqué qu'**un salaire égalitaire était plus bénéfique qu'un salaire au mérite** car le salaire au mérite engendre compétition, mensonges et cachoteries sur ses propres résultats et capacités, cela induit un mauvais climat social dans l'entreprise et donc lui est nuisible.

28) Importance du conditionnement et des automatismes

Le conditionnement est important et explique des choses parfois bizarres comme la réussite de séance d'hypnose où un déclic de pensée qui entraîne un changement, par exemple : une couleur peut être associée par conditionnement dans un jeu électronique à une réaction de « réflexe », stimulation du côté gauche de la main qui appuie sur le bouton mais celle-ci, par la suite, peut être aussi associée à une réaction de bien-être en fonction des conditions où se passe le jeu. D'autres réactions plus physiologiques peuvent y être associées comme le fait d'avoir moins faim et donc d'avoir un comportement qui permet de maigrir.

29) Phénomènes qui jouent dans la construction de la personnalité :

- **La résonance ou mémoire réactionnelle** : on vit une émotion que l'on a déjà vécue dans le passé, souvent durant l'enfance, mais sans s'en rendre compte consciemment.

- **Les faux sentiments** : faute à notre mauvaise éducation (conditionnement) on éprouve un sentiment (colère, joie, tristesse, peur) qui n'est pas naturel pour la situation réelle, par exemple on est triste alors que l'on nous marche dessus. La réaction naturelle serait la colère, mais si dans notre éducation on nous a dit ou fait comprendre d'une manière ou d'une autre que c'était inutile de se plaindre, qu'on ne valait rien, alors le petit enfant qui est en nous remplace cela par de la tristesse. Ce type de faux sentiments bloque les énergies et peut rendre malade. Un autre exemple : à force de dire « c'est normal » à chaque fois qu'un enfant a une réussite sans l'encourager à ressentir de la joie, il peut remplacer cette joie par de la colère ou de la peur et désormais à chaque réussite, au lieu de ressentir de la joie, il ressentira de la colère qui peut être plus ou moins identifiée consciemment contre ses parents ou de la peur.

- **Le phénomène de l'émotion élastique** : on étend l'émotion à quelque chose qui n'a rien à voir.

Par exemple : quelqu'un est triste parce que son conjoint s'est séparé de lui, alors il est triste dans son emploi et craint d'être congédié (c'est la spirale contagion de l'émotion négative dans ce cas).

-film à voir absolument « le cerveau des enfants » un potentiel infini, jupiter-films.com, de Stéphane BRILLANT ;

-Livre intéressant à lire : « Passer à l'ACT », Russ Harris, deboeck » (pratique de la thérapie d'acceptation et d'engagement) et :« Passez à l'action » Jaques Hillion, editions Eyrolles ?

Ce qu'on peut arriver à faire en manipulant les émotions et le mental :

http://projectcamelot.org/lang/fr/duncan_o_finioan_ultimate_warrior_fr.html

« Pour les autres livres intéressants lus ils sont dans la bibliographie de « Pour un nouveau parti citoyen »

Vous pouvez aussi consulter vous-même sur l'encyclopédie Wikipédia sur internet : <http://fr.wikipedia.org/wiki/> (suivi de -test- ou-psychologie-ou –conditionnement- etc...). Vous pouvez facilement les retrouver sur internet en tapant le mot choisi dans un outil de recherche ; vous pouvez aussi taper « Karl Popper ».

30) Programme d'émotions positives pour la schizophrénie (peps)

Suite à mon parcours de maladie, j'ai suivi un programme au CHU Gabriel Mont-pied à Clermont-Ferrand ; en voici le résumé et ce que j'en ai retiré. Cela peut également vous aider.

Résumé : programme d'émotions positives pour la schizophrénie

Première séance (on s'est présenté).

Thème de la première séance : « gérer les croyances défaitistes »

Lorsque l'on voit une image positive (de personne exprimant de la joie par exemple) qu'est-ce que cela peut provoquer en vous ? Cela peut renvoyer en nous une émotion ou pas. Personnellement, j'ai identifié les émotions mais je n'ai rien ressenti, d'autres ressentent de la joie. **Il est important d'éprouver des émotions positives, cela permet de communiquer, d'avancer, de se projeter, de vivre bien, les émotions positives et les sentiments agréables renforcent les comportements dirigés vers un but. Elles favorisent : l'entrain la motivation, l'épanouissement le réconfort, l'apaisement.** Dans la schizophrénie on peut avoir du mal, des difficultés à anticiper et maintenir les émotions positives et il manque parfois des capacités à anticiper et savourer ces émotions positives.

Lorsque l'on voit une image négative (de colère, par exemple) qu'est-ce que cela provoque en nous ? Moi j'ai stressé, j'ai eu immédiatement une boule au ventre, certain détourne le regard, comme pour éviter la situation. **Il est important de réduire les émotions négatives, car cela nous mène à nous sentir pas bien, à nous replier à de futures ruminations, à rompre la communication, à s'isoler, à ne faire plus rien. Les émotions négatives peuvent être la conséquence d'échecs répétés et elles conduisent à des comportements de protection et d'évitement qui empêche de s'engager dans de nouvelles activités. C'est donc important de savoir contrer les émotions négatives qui si elles nous submergent peuvent nous amener à la dépression.**

Pour être motivé il faut que la balance émotions positives /émotions négative penche du côté positif.

On a fait « la crise de calme » (relaxation) permet grâce au corporel (respiration

détente) et au mental (visualisation) de favoriser les émotions positives.
Personnellement j'arrive bien à un état de détente corporelle mais j'ai du mal à visualiser.

La croyance négative + l'émotion négative associée empêchent d'agir.

Dans un exemple : Gill n'arrive pas à la crise de calme, elle pense « je n'y arrive pas je suis nulle » mais il faut positiver et rechercher les causes.

Liée à Gill : fatiguée, mauvaise humeur aujourd'hui, a mal dormi.

Liée aux autres : mauvais entourage, n'a pas l'habitude de faire l'exercice avec d'autres.

Liée à la situation : pas habituée au lieu où se passe la relaxation, bruit parasite, n'aime pas la voix du relaxologue.

Gill est-elle vraiment nulle ? Il faut réfléchir et voir « positif » : Elle peut réussir une autre fois, ce n'est pas sa faute, d'autres exercices conviendront mieux, ce n'est pas parce qu'elle n'y arrive pas qu'elle est nulle, elle a peut-être réussi une petite partie de l'exercice en détendant ses jambes ; petit à petit elle y arrivera. Il y a des tas de choses pour lesquelles on peut avoir une mauvaise croyance qui nous pourrit la vie (échecs sentimentaux, échec dans le travail, gestion de son argent, etc...). Il faut qu'elle évite de se juger.

Pour moi ce furent les échecs scolaires qui se sont accumulés, du coup, ma croyance était « je n'ai pas de capacité, je n'y arrive pas ». Au bout d'un certain temps, la croyance était si prégnante que je n'arrivais pas à faire des efforts. Mon comportement auto justifiait ma croyance. Pareil pour le milieu sentimental. Et j'ai remarqué aussi que j'aimerais bien avoir envie de bricoler, mais je n'y ai pas le goût, en fait nos goûts se forme en fonction des plaisirs et encouragement que l'on a eu petit. Petit, je n'ai pas été encouragé à bricoler (mon père cherchant toujours un résultat, et n'y arrivant pas ceci m'a découragé et maintenant cela est ancré comme un manque de goût pour bricoler). Mais il est aussi important de s'accepter tel que l'on est pour pouvoir évoluer.

Changer de croyance permet de s'engager dans des activités.

L'instant parfait : fut une image de deux papillons sur une fleur : ils étaient quasiment symétriques c'était beau à voir.

Comme exercice pour la prochaine séance : trouver un objet ou une image, photo qui nous amène des émotions positives. J'ai choisi une image de montagne avec un ruisseau et des arbres, cette image m'apporte une émotion, un sentiment de tranquillité de sérénité.

Séance 2 : Savourer l'expérience agréable

En premier on a regardé une vidéo sur les émotions que vous pouvez retrouver sur internet « et tout le monde s'en fou : les émotions »

Comme chaque séance, sera composé de :

- 1- partager l'expérience,
- 2- exercice relaxation,
- 3- travail sur les croyances avec Gill et Jack,
- 4- entraînement habilité de PEPS,
- 5- l'exercice.

On a donc partagé l'expérience ; pour ce jour c'était « présenter et discuter sur les images ou objets que nous avons apportés et faisant référence à un bon sentiment » ; selon chaque personne cela était différent : (je ne cite pas l'exemple de tout le monde)

- Pour Denise, c'est une photo d'elle avant la maladie, lorsqu'elle se sentait bien dans son corps et son esprit, elle regrette d'avoir pris un peu de poids.
- Pour Gwenaëlle, c'est une photo de cheval ; car c'est sa passion, avec les chevaux elle s'oublie un peu.
- Pour Maxime, c'est une photo de lui avec sa petite nièce et une guitare, sa passion étant la guitare et avec un enfant il se sent moins anxieux.
- Aurélie, c'est une bague qui lui rappelle une époque où elle était bien, où elle chantait à l'époque.
- Pour Tomi ce fut l'idée d'un animal dans la nature car cela lui rappelle un moment privilégié dans la nature, un côté amusant de l'animal, un moment où on oublie tout et où on est heureux.
- Pour Émilie, c'est une crème de jour qui lui rappelle sa grand-mère (qui lui a appris à la mettre) ; à travers les odeurs, les sensations.
- Pour Nasourdine, c'est l'ordinateur, cela lui rappelle lorsqu'il était programmeur, il était content quand ça marchait bien, et également car sur son ordinateur il peut voir des vidéos qui lui plaisent.

- Puis vient la crise de calme, à chaque fois après l'on explique ce que l'on a ressenti et comment l'on se sent juste après. Cela permet de voir l'évolution à chaque séance.

- Puis on est passé au problème de Jack, le principe étant de trouver les arguments pour lutter contre les croyances défaitistes, pour celui-ci je montre encore l'exemple mais les prochaines fois je vous laisserai faire.

-Aujourd'hui, il se dit que s'il pose une question il aura l'air ridicule

Quels sont les arguments qu'il peut trouver pour contrer sa croyance ?

- lié à lui : il a le droit de se tromper, la matière est compliquée à comprendre,
- lié aux autres ; l'explication d'autrui n'est pas claire et est embrouillée,
- lié à la situation : il y avait des bruits, il a mal entendu.

Qu'elle serait la croyance positive à avoir ? :

- tout le monde ne peut pas tout comprendre c'est normal,
- l'animateur n'est pas clair il a raison cela peut aider les autres,
- cela le valorise et créer un lien avec les autres,
- c'est une matière avec laquelle il n'est pas à l'aise.

Savourer l'expérience agréable

On nous a présenté différentes photos et il fallait dire ce qu'on a ressenti, quelle sensation agréable s'est produite en nous, qu'est-ce qu'on a savouré, se concentrer sur les sensations. Il fallait aussi **diriger délibérément son attention sur l'expérience, car ceci s'accompagne d'une augmentation de l'intensité et de la fréquence des émotions positives. Il s'agit d'éprouver consciemment les sensations agréables provoquées par l'expérience.**

On a eu des images de nature : rivière avec arbre, verdure ; cela nous a fait ressentir pour la plupart un sentiment de mieux respirer, de s'oxygéner et on a savouré un moment de liberté. On a eu aussi une image de mer avec des falaises, cela, pour certains a rappelé des vacances. Pour moi, ce fut le calme et j'ai imaginé le bruit des vagues. Mais, selon les personnes, cela peut être plus ou moins positif car rappeler des expériences plus ou moins positives.

Ensuite, pour la troisième image, il fallait savourer l'expérience agréable. **La capacité à savourer peut être augmentée en donnant de la valeur à la situation vécue, en se disant par exemple « cette expérience est unique, quelle chance j'ai de vivre cette expérience », on augmente la saveur en se disant que c'est un moment unique.** Par exemple, l'image était une photo de lac de montagne, consciemment on pouvait se dire : « quelle chance de voir ce paysage et d'être en Auvergne ».

Puis il y a eu l'instant parfait : le photographe a réussi à prendre un aigle alors qu'il y a un avion à réaction derrière, on a l'impression que l'aigle fait des traces dans le ciel avec ses serres.

Pour la prochaine fois : sélectionner une situation agréable et observer consciemment les sensations provoquées afin de savourer, noter comment nous les avons savourées afin de pouvoir le raconter lors de notre prochaine rencontre.

Séance 3 : Expression comportementale

- La dernière fois, j'ai sélectionné plusieurs situations agréables et observé les sensations et les ai savourées :
- en me promenant avec mon club de marche, j'ai senti le bon air dans mes poumons et l'ai également senti sur ma peau, j'ai aussi entendu le vent dans les arbres, cela m'a apporté de la joie et de la sérénité, je me suis dit « quelle chance j'ai de randonner avec ce groupe de marche » ;
- le soir, ma petite chatte est venue sur moi réclamer des câlins et elle a ronronné pendant que je la gardais, je me suis senti bien détendu et je me suis dit « quelle chance j'ai d'avoir un chat aussi affectueux » ;
- le soir dans mon lit, j'étais bien, j'ai ressenti de la chaleur et du bien-être, je me suis dit « quelle chance j'ai d'être bien au chaud dans mon lit pendant que dehors il fait nuit et froid.

Après l'on a eu : « apprécier un moment agréable » avec une personne qui parlait pour nous guider. On a dit ce que l'on a ressenti (calme, c'est difficile, intérêt, disponibilité, inconfort, concentration) et comment on se sent après.

Ensuite on a aidé Jack qui a perdu un match de foot, qui pensait qu'il ne fallait mieux rien faire que d'échouer à penser positivement et à avoir des croyances positives.

Ensuite on a fait un exercice : vous désirez acclamer votre équipe ou groupe de musique favori. On a essayé deux méthodes :

Droopy (bras allongés, debout immobile, la bouche ouverte, puis la méthode Bugs Bunny, en applaudissant faisant des gestes et criant ; l'on a ainsi remarqué qu'en faisant des gestes on ressent plus les émotions et cela les entraînent, on est aussi plus motivé, on participe plus, tandis qu'en ne faisant rien les bras ballants on en profite moins.

Puis on a fait des exercices dont **le but était d'exprimer les émotions positives par des comportements non verbaux grâce à des photos de personnes mimant ou vivant les instants demandés, car ça peut augmenter la force de celles-ci et dire ce que l'on a ressenti.** Par exemple, il y a eu :

- il fallait penser à un moment d'admiration où on devait être ébahi et imiter une photo de personne ébahie, par exemple devant un beau paysage, ou un sapin de Noël.
- après, il fallait penser à un moment où on nous a fait un compliment (moi ce fut une bonne idée que j'ai eu d'aller au resto compliment que m'a fait une amie, j'ai

ressenti de la fierté), sur la photo il s'agissait d'un jeune homme qui souriait avec la main vers le cou comme s'il était un peu gêné ;

- après, il fallait penser à un moment où on a ri, la photo était une personne pliée de rire, et tout le monde a rigolé, moi j'ai pensé à un sketch des Inconnus ; on a ressenti du bien-être.

- après, il fallait penser à une situation que l'on a appréciée et savourée, l'image était une personne avec la bouche entrouverte qui se serrait les mains et avec la langue presque sur la bouche ; j'ai pensé à un repas de famille et la bonne quiche au poireau de ma grand-mère, j'ai ressenti du bonheur.

Ensuite on a réfléchi à ce que font les gens quand ils ont une réussite ou une victoire :

Par exemple, ils sautillent, ils serrent les poings, ils gonflent le torse et tendent les bras en arrière, ils fléchissent les bras en serrant les poings en marquant l'émotion d'un mouvement, ils dansent ou sautillent ou fredonnent.

Idem que le précédent exercice, il fallait ressentir un moment d'émotion agréable ou on avait réussi ou gagné, et imiter les gestes de la photo ; pour moi ce fut assez difficile, je pensais au fait que j'avais réussi faire une recette de tiramisu, j'ai pensé à la réussite de l'exercice précédent. Ensuite, il fallait penser en anticipant un moment qui réjouit un moment agréable, là aussi j'ai eu du mal, j'ai pensé à ma prochaine rando avec une amie. **L'expression faciale des émotions peut aussi augmenter la force de celle-ci.**

L'instant parfait était la lune dans un trou de pierre, on aurait dit un œil.

Pour la fois d'après, l'on devait trouver une émotion agréable vécue et expliquer le comportement que l'on a utilisé pour augmenter les sensations agréables éprouvées.

Séance 4) Capitaliser les émotions positives

J'ai trouvé comme exemple : lorsque j'étais bien dans mon lit, pour augmenter la sensation agréable je me suis recroquevillé bien au chaud ; autre exemple, dans ma randonnée j'ai respiré à pleins poumons l'air en serrant les poings et étirant les bras ; j'ai aussi pensé à une séance de yoga : pour augmenter les sensations agréables on s'étire mais j'ai aussi fait un sourire à ma prof de yoga.

Ensuite, il y a eu un moment de sollicitude ; il fallait penser à quelqu'un que l'on aime et qui nous aime et apprécier ce qui fait du bien à soi et à l'autre, il fallait penser à autrui avec reconnaissance et lui souhaiter fortement et sincèrement

quelque chose qui lui ferait du bien. J'ai pensé à une amie en lui souhaitant de s'épanouir dans son travail.

Qu'a ton ressenti ? J'ai ressenti du calme. Comment se sent-on maintenant ? Heureux d'avoir envoyé une pensée positive.

Après il y avait un travail avec Gill qui disait qu'elle ne pouvait pas inviter Jack au cinéma parce que ça serait terrible s'il refusait. On a travaillé sur l'argumentation pourquoi il ne fallait pas penser ça, les différentes raisons (dues à elle, à l'environnement ou à autrui) ; ensuite on a dit quelles croyances positives il fallait avoir, afin de ne pas rester bloqué sur des émotions négatives et des croyances négatives.

Quelles stratégies a-t-on utilisé pour changer de croyance ? :

- se mettre à la place de l'autre,
- voir le bon côté des choses en se concentrant sur ce qui marche,
- se donner le droit d'apprendre, le droit de ne pas savoir, le droit de demander,
- avoir des attentes réalistes (garantir le succès en réduisant les attentes),
- se féliciter et s'encourager.

Tout ceci conduit à la réussite.

Après, on devait choisir un moment agréable et le raconter à son voisin : « tu ne sais pas ce qui m'est arrivé » ; j'ai raconté ce que j'avais appris à l'Université pour tous et la joie de le partager avec Christian en randonnée.

Après on devait inverser les rôles.

On devait ensuite dire ce que l'on a ressenti à l'instant où on a raconté le moment agréable. Fierté, joie, entrain.

Ensuite, dire ce que l'on a ressenti à l'écoute de l'expérience agréable de l'autre : amusement, étonnement, empathie, content, plaisir de partager, trop d'analyse de la situation. Je me suis rendu compte que comme Nassourdine lors de la première séance, je m'analysais et j'analysais trop autrui, ainsi il y avait un lien entre l'émotion suscitée à la vue de personnes joyeuses et celle que l'on ressentait à l'histoire d'une émotion positive que nous raconte autrui. (Les même neurones miroirs doivent être actifs).

Faire ces choses sert à retrouver des émotions positives et renforce les moments agréables.

Communiquer et célébrer les événements agréables avec les autres conduit à améliorer l'humeur au-delà de l'impact de l'événement positif lui-même. Cela améliore aussi la réponse immunitaire.

L'instant parfait était une baleine dans l'océan, verticale, qui semblait tendre sa nageoire à un plongeur qui lui tendait le bras. Cela évoque la sensibilité de la

baleine et sa douceur ; ce fut un moment apaisant pour moi.

L'exercice pour la fois d'après était de raconter des événements positifs à nos amis et d'observer les effets que cela produit chez nous

Séance 5) Savourer et se remémorer les bonnes choses

Comme exemple, j'ai raconté à serge de la randonnée mon moment agréable avec fifine, ma chatte, qui réclamait des câlins et ronronnait, je me suis senti écouté et j'ai eu de la joie. J'ai ressenti également que le ton de ma voix était plus enjoué et il me l'a fait remarquer.

Pour amener ce partage on peut poser la question à autrui : « tu as passé une bonne journée » ainsi on peut partager ensemble les bons moments.

On a fait une crise de calme puis on est passé à l'appréciation d'un paysage de mer avec un ciel bleu avec quelques nuages, accompagné d'un bruit de ressac des vagues.

Pour certains, cela a rappelé des vacances, moi ça m'a apaisé surtout le son des vagues, après je me suis senti plus calme.

Ensuite, il fallait changer les croyances défaitistes ; pour cela on s'est posé la question : as t'on eu une croyance défaitiste cette semaine, par exemple : « je n'arriverai jamais à comprendre les formules mathématiques, je suis limité, ou je n'arriverai jamais à me restreindre et à maigrir, ou je n'arriverai jamais à m'assumer à être autonome ».

On a choisi ensemble une croyance défaitiste négative à propos de soi parmi celles évoquées en groupe, et qui nous empêche de faire des choses. On a choisi « je n'arriverai jamais à être autonome ».

On a trouvé les raisons pour argumenter positivement pourquoi cela :

- cause à nous : manque de confiance en soi, problème d'organisation dû à la maladie,
- lié aux autres : les autres n'ont pas besoin de moi,
- lié à situation : c'est trop compliqué.

La croyance positive à mettre en place : on peut apprendre à tout âge, se donner le droit d'apprendre, observer, prendre exemple, répartir les tâches.

Puis, on s'est penché sur quels moments agréables a-t-on vécu aujourd'hui, par exemple le moment que l'on a passé dans le taxi avec Reine et Tomi ; il fallait ensuite imaginer ce moment en fermant les yeux et retrouver ce que l'on pouvait

ressentir d'agréable. **Apprécier ce sentiment prenait bien le temps d'éprouver ce sentiment pour l'augmenter.** Ensuite on a évalué sur une échelle de plaisir : un a plaisir maximum dix. J'ai noté 6.

Puis on a savouré l'expérience agréable. **Diriger délibérément son attention sur le souvenir d'une expérience positive agréable est associée au bonheur. Il s'agissait de revivre le passé et d'éprouver consciemment les sensations agréables provoquées par le souvenir,** revenir sur le moment agréable, dites-vous que c'est une chance unique de vivre cet instant. Ensuite il fallait évaluer la capacité à savourer sur une échelle de 0 à 10, je me suis mis la note de 7.

La capacité à savourer peut être augmentée en donnant de la valeur à la situation vécue, en se disant : quelle chance j'ai de vivre cette expérience, cette expérience est unique.

Je passerai désormais le moment parfait : l'instant parfait c'était une statue qui semblait souffler sur des nuages avec une trompette, ça m'a fait rire.

Pour la fois suivante on devait s'entraîner à apprécier des moments agréables le plus souvent possible de notre vie et évaluer la capacité, savourer ce plaisir de 0 à 10 afin de prendre l'habitude d'apprécier toutes les petites et grandes choses dont nous pouvons profiter.

Séance 6) Anticiper le plaisir

J'ai choisi le repas au restaurant vietnamien, la randonnée et le yoga pour évaluer mes capacités à savourer le moment agréable. J'ai mis la note de 7 sur 10 aux trois.

Puis il fallait prendre conscience de moments agréables comme d'habitude, en disant ce que l'on a ressenti et comment on se sent maintenant, en écoutant une chanson. Après il fallait aider Gill à changer de croyance.

Ensuite il fallait établir une liste de 3 ou 4 activités agréables que l'on aimerait reprendre, augmenter ou initier. J'ai choisi la randonnée et un repas en famille. Il fallait ensuite noter combien l'activité nous rapporte en termes de plaisir et nous coûte en termes d'effort. Il fallait ensuite sélectionner une différence supérieure à zéro et s'imaginer en train de faire cette activité et chercher à ressentir le plaisir que cette activité pourrait nous apporter afin de savourer le plaisir. Il fallait partager l'expérience avec les autres. J'ai pris pour moi la rando, je me suis imaginé un

chemin et des arbres, j'ai essayé de ressentir et respirer l'air pure. Qu'ai-je ressenti ? J'ai ressenti que je respirais mieux. Comment me suis-je senti après ? Je me suis senti plus calme. Anticiper le plaisir motive à aller en rando. J'ai eu tout de même du mal à avoir des sensations (je suis parti de l'imagination, pour peu à peu avoir des sensation). Un autre exemple était d'anticiper d'aller au resto, on a pu ressentir de la salivation dans la bouche, le ventre creux. **La capacité d'anticiper le plaisir est associée au bonheur, il s'agit de se réjouir d'un événement futur positif et d'éprouver consciemment les sensations agréables provoquées par cette anticipation.**

Pour exercice on devait s'entraîner à anticiper des moments agréables, en sélectionnant un événement agréable qui va survenir prochainement et s'entraîner à anticiper en imaginant cet événement et dire si j'ai plus ou moins réussi.

Séance 7) Anticiper les moments agréables

J'ai choisi d'anticiper le moment du repas de Noël chez ma grand-mère avec toute la famille, à la fois la présence de mes cousins et la dégustation du repas.

Après il fallait se demander si on avait eu une croyance défaitiste : chacun a parlé et on a pu avoir :

- je n'y arriverais jamais,
- ça ne va pas s'arranger,
- ça ne sera jamais comme avant,
- je n'ai pas de chance,
- j'ai peur de ne pas être à la hauteur,
- les autres font mieux que moi,
- je n'ai pas réussi ma vie.

On a ainsi formulé la croyance défaitiste qui est une pensée négative à propos de soi qui empêche de faire quelque chose.

Parmi toutes celles-là on a choisi « je n'y arriverais jamais » et on a développé d'autres explications :

- ça peut arriver à tout le monde,
- je mets la barre trop haute,
- je revois mes objectifs,
- ce n'est pas forcément ma faute.

Quelles seraient les croyances positives ? :

- je ferais mieux la prochaine fois,
- je peux essayer quand même en revoyant mes objectifs,
- je peux faire petit à petit ou faire des choses plus faciles,
- ça sert d'expérience,
- j'ai d'autres qualités, je peux arriver à faire autre chose.

On devait décrire des situations pour lesquelles on se réjouissait et décrire comment on fait pour éprouver du plaisir à l'avance. Pour moi, j'ai décrit le jour de Noël en famille autour d'un bon repas. Et pour éprouver le plaisir j'y ai pensé en visualisant la scène.

Pour éprouver du plaisir et le potentialiser il y a différentes techniques :

- **se préparer (avoir de quoi recevoir à l'improviste, acheter petits cadeaux),**
- **imaginer les événements positifs qui peuvent survenir le lendemain,**
- **avoir des attentes favorables pour les situations futures,**
- **se réjouir comportementalement (sautiller, se frotter les mains, se préparer devant le miroir).**

Conseil : utiliser les cinq sens (vue, ouïe, odorat, toucher, goût) et se centrer sur les émotions positives (joie, satisfaction, gratitude, contentement).

On a fait un exercice pour anticiper le plaisir :

En choisissant un fruit ou un met qu'on aime particulièrement, puis fermer les yeux et imaginer ce met :

- visualiser ses couleurs, sa forme,
- son poids, sa texture,
- son odeur,
- son goût, ses saveurs,
- entendre le bruit associé (ex : craquement de la pomme que l'on croque)

J'ai eu du mal à ressentir le goût de la datte que j'avais choisie comme fruit.

On devait sélectionner dans la liste faite dans l'étape 6 une activité agréable avec un score plaisir-effort > 0. Et nous imaginer faisant cette activité et chercher à ressentir le plaisir quelle nous apporte, savourer le plaisir. (en utilisant les cinq sens).

J'ai pris la randonnée et j'ai essayé de ressentir le plaisir du vent sur le visage, de l'odeur de sapin coupé, de la présence d'amis de marche, visualiser les arbres, le chemin, le bruit du vent dans les arbres. J'ai réussi avec le sens de la vue mais ce

fut plus dur avec les autres sens.

Pour la fois suivante, il fallait sélectionner une activité avec un score plaisir, bénéfice plus grand que 0 et s'entraîner à anticiper le plaisir de cette activité, imaginer le plaisir que cette activité vous apporterait en la savourant consciemment.

Noter les sens que l'on a utilisés, indiquer comment l'on a savouré le plaisir et quelles étaient les sensations agréables.

Séance 8) Révision : tout mettre ensemble

Pour la séance 8 il fallait aussi apporter ou faire quelque chose, histoire de partager un moment agréable ensemble : j'ai décidé d'emmener des mandarines et du coca sans sucre.

J'ai choisi la randonnée avec une amie, j'ai utilisé la visualisation (la vue) pour voir le chemin, les arbres, le beau paysage et ai essayé de m'imaginer la voix de mon amie ainsi que l'odeur des arbres et de l'humus et le vent sur le visage. J'ai savouré le plaisir en respirant par le nez, en me tenant droit, cela a été agréable de respirer par le nez, bien que je n'aie pas senti spécifiquement d'odeur. J'ai ressenti une joie intérieure. Mais utiliser tous les sens a été difficile. J'ai aussi choisi la dégustation d'un fromage de brebis, j'ai utilisé le goût : la sensation de salivation et de satiété ont été agréables, j'ai savouré ces sensations en tournant ma langue dans la bouche.

On a revu la vidéo « tout le monde s'en fou » sur les émotions, puis on a fait une crise de calme, puis comme d'habitude on a dit ce que l'on a ressenti.

Ensuite on s'est posé la question : **quelles sont les compétences qu'on a apprises dans le programme PEPS :**

- positiver, changer les croyances négatives,
- trouver d'autres solutions avec Jack et Gill,
- se remémorer les moments agréables et savourer les bons moments en sentant ce que l'on ressent,
- capitaliser les moments positifs en partageant les moments de plaisirs en les racontant aux autres,
- anticiper les moments de plaisir,
- se forcer sur le plan comportemental permet de se détendre et d'exprimer les émotions positives, ainsi que de se le dire consciemment (quel moment agréable je passe, etc...).

Appliquer : Comment va-t-on utiliser ces compétences dans la vie de tous les jours ?

- Lister vos stratégies, astuces moyen (par exemple pour moi c'est essayer de prendre le temps de ressentir pour le remémorer le revivre par la suite)
- Utiliser les audio (crise de calme etc...) et le cahier de PEPS.

Se souvenir d'un moment agréable :

- Passer en revue les aspects agréables de l'expérience,
- Savourer consciemment ces aspects agréables et prendre conscience de la valeur de ce moment.

Capitaliser

- En racontant à son voisin et en inversant les rôles.

Anticiper les plaisirs :

- en choisissant un événement positif qui surviendra prochainement,
- s'imaginer la situation et identifier les sensations agréables qui l'accompagnent.
- savourer l'instant.

Dans l'avenir :

- **savourer les moments agréables,**
- **exprimer vos émotions positives,**
- **raconter les événements positifs,**
- **anticiper les moments positifs,**
- **développer les croyances positives sur vous.**

On a essayé de dire laquelle de ces choses était la plus dure et la plus facile pour nous.

Ceci est intéressant et pourrait déterminer des tests psy pour cerner les individus en fonction de leurs difficultés ou facilités.

Puis on a terminé par l'instant parfait (une photo de poisson devant un plongeur, on aurait dit que le plongeur avait une tête de poisson, et un remerciement de la participation de chacun, puis chacun avait apporté de quoi manger et boire, moi j'avais apporté pour chacun, un cd de musiques que j'avais extrait et gravé moi-même.

31) Résumé de cd vidéo et extrait d'internet

Résumé ce que j'ai retenu du film « Le cerveau des enfants »

Les expériences de l'enfance façonnent notre cerveau et les enfants sont des machines à imiter. La communication émotionnelle est plus importante que les mots pour la construction du psychisme de l'enfant, la relation d'amour.

L'attachement sécure (se sentir protégé, senti, soulagé, en confiance par rapport à ses besoins) est primordial. Ensuite seulement vient l'apprentissage avec la logique, les mots et le raisonnement. L'important n'est pas ce que l'on sait mais ce que l'on fait sentir ; l'on peut donc faire changer les comportements grâce à l'affectif (ce que l'on sent) et non uniquement par le mental (ce que l'on sait), l'éducation est donc à revoir.

Le cerveau humain est une éponge, les enfants sont malléables, si on ne les déçoit pas ils ont une meilleure confiance en eux et réussissent mieux, ils ont une meilleure résilience face au stress et à la frustration, ils sont plus patients et réussissent mieux dans la vie.

Faire travailler son cerveau est primordial, changer le contexte c'est changer le dénouement.

Le corps et l'esprit sont indissociables. La cognition implique le corps, le mouvement, les émotions. Pour apprendre, il faut faire travailler les deux ; en manipulant des objets, en voyant de différentes façons, on apprend plus facilement les maths, par exemple. Une approche corporelle de l'apprentissage est essentielle car les neurones sont liés au corps.

Les 5 fonctions cérébrales du tronc cérébrale, jusqu'au cortex en passant par le cerveau limbique sont : les émotions, la motivation, l'évaluation, la mémoire (implicite, explicite), l'attachement. De cela dépendent le raisonnement, l'empathie, les sentiments.

Le comportement est une forme de communication, blâmer l'enfant ne sert à rien, reconforter dans tous les cas est la meilleure façon d'intervenir, l'enfant devient réceptif et on peut alors discuter. Il faut éduquer sans punition ni récompense (voir dvd de Marshall Rosenberg, sur la CNV et voir documentation bibliographique en annexe).

Il faut qu'apprendre soit fastidieux, afin qu'on apprenne par soi-même et surtout qu'on ressente des émotions positives lorsque on arrive à relever des défis complexes. Tous les cerveaux ont la possibilité de devenir matheux, grâce à la

perception et à l'**action**. Connecter les deux permet d'apprendre, pour apprendre il faut **faire** des erreurs et agir afin de mieux comprendre et être mieux motivé ; alors que les cours magistraux habituels sont basés uniquement sur la perception et ne simulent pas la motivation.

Les gens apprennent par le biais des interactions sociales. Plus on imite les autres, plus on a d'empathie pour eux, plus on développe le cerveau social et plus on a d'amis et plus on est populaire et plus on a d'autres facilités. Imiter permet d'apprendre, le rôle des neurones miroirs est important pour cela.

En France l'état d'esprit « **fixe** » est une croyance que le talent, l'intelligence sont des attributs **fixes**. Le cerveau qui croit qu'on ne peut pas évoluer est stressé aux moindres difficultés et se pose un tas de questions ; l'état d'esprit « **de croissance et évolutif** » croit que tout le monde peut se développer et de ce fait n'a pas peur d'essayer, de travailler de faire des efforts. Valoriser l'intelligence n'est bon que sur le court terme pour valoriser la confiance en soi, car cela ne pousse pas à faire des efforts, et l'effort est dévalorisé si on valorise uniquement l'intelligence.

Valoriser uniquement l'intelligence crée un état d'esprit **fixe**, en disant « tu es intelligent », l'enfant ne veut plus faire de choses difficiles, car l'échec est mal vécu, il croit que s'il rate quelque chose, il n'est plus intelligent, cela réduit le champ d'apprentissage par la peur, il faut valoriser les efforts d'apprentissage. Tout échec doit être vu comme utile afin de développer un esprit de **croissance**. Les parents qui angoissent devant les échecs de leurs enfants envoient un mauvais message. L'état d'esprit dit de **croissance** permet de faire des erreurs et d'évoluer tandis que l'état d'esprit **fixe** bloque l'évolution en empêchant de faire des erreurs. Entraîner sa mémoire de travail grâce à des jeux, permet d'apprendre dans tous les domaines. Les distractions sont néfastes pour notre mémoire de travail ; l'attention et la concentration sont liées à cette mémoire de travail. Les émotions gagnent toujours sur l'attention et parfois même guide l'attention.

La pleine conscience (faire attention, être réceptif à ce qui se passe au moment où ça se passe) permet aux enfants de mieux se réguler et de se concentrer par la suite, d'apprendre de façon saine et ils distinguent mieux le bien du mal, ils sont bienveillants, et naturellement ils se dirigent vers le bien, l'aide et la compréhension d'autrui. La majorité des enfants sont naturellement des coopérateurs et apprécient les gens gentils.

L'activité physique favorise l'apprentissage. Il faut favoriser le bien-être émotionnel aussi bien que les résultats scolaires. Tous les ressentis sont des bonnes

choses, il ne faut surtout pas les refouler. La respiration est le meilleur moyen pour gérer ses émotions. L'écoute et l'entraînement à un instrument de musique permet à des enfants pauvres de changer d'état d'esprit, d'éviter la délinquance et d'aller à l'université car cela développe, entre autres, leur plasticité cérébrale et ils l'exploitent et développent tout un tas de compétences parallèles. (Retenir les sons, se concentrer, être plus sensible, plus calme) et plus ils font de la musique plus ils réussissent.

Le réseau du mode par défaut est le fait que le cerveau est plus actif lorsque la personne s'ennuie et ne fait rien. En fait, la personne réfléchit et imagine sur elle-même et les autres, cela développe sa créativité. Du temps de repos et « d'ennui » est donc nécessaire pour apprendre.

Résumé du cd « éduquer sans punition ni récompense »

Pour éduquer, il faut créer un lien de bienveillance ; dès lors il est plus facile d'apprendre, à partir de la joie d'apprendre et non de la peur d'apprendre. Il faut éduquer par la joie non par la peur, l'obligation, le devoir et la culpabilité. Dans la Communication Non Violente il ne faut pas mélanger observations et évaluations : si on veut changer un comportement ce n'est pas en faisant ou disant ce qui est vécu comme des reproches des critiques, des devoirs ou des réprimandes qu'on peut le faire. Il ne faut pas juger en critiquant la personne ou son comportement, en les jugeant en juste ou faux, bien ou mal, de même que les compliments et les éloges qui sont une sorte de critique de l'être de la personne, etc... Il est utile d'utiliser des mots du cœur. Lorsque l'enfant se trompe, il faut lui dire « je suis confus, je ne trouve pas la même chose que toi, tu peux me dire comment tu as fait ? ». Faire faux ou ne pas avoir compris n'est pas grave. Eviter la punition et ainsi que tout ce que dit l'autorité et qui est jugé comme bon : en effet il faut éviter les rapports de force, la punition, la culpabilité et les récompenses ne marchent pas pour modifier la raison du comportement que nous voulons que l'autre personne modifie. Seul le comportement peut être modifié, mais cela est coûteux pour nous et la personne. La personne nous voit comme une personne violente. Et cela réduit la facilité avec laquelle on peut faire apprendre les choses à la personne. Avec les récompenses, on apprend pour de mauvaises raisons. L'individu n'apprend pas

pour la valeur de ce que nous voulons que la personne apprenne mais pour la récompense. L'apprentissage doit être la récompense. Il ne faut pas donner à la parole d'autrui de la mauvaise importance. En fonction du choix de réaction qu'on choisit on peut culpabiliser ou être en colère, entendre des critiques ou on peut entendre ce qui est vivant en autrui ce que la personne a besoin. Le langage est important pour responsabiliser ou déresponsabiliser les personnes. Si on utilise un langage où on n'a pas le choix « tu dois, il faut », etc...on enferme la personne et bloque son apprentissage. On peut éduquer par le conditionnement à l'autorité (qui utilise la récompense et la punition et le langage qui l'accompagne). Pour changer l'autre personne, il faut dire ce qui est vivant en nous, en utilisant des mots du vocabulaire, des sentiments et des besoins, **dire comment on se sent lorsque l'autre fait ce qui nous déplaît.** (Les sentiments : tristesse, dégoût, etc... et non : je me sens critiqué, incompris qui ne sont pas des sentiments). **Se poser ensuite la question quels besoins sont à l'origine de ces sentiments.** Être rassuré, être aimé, le mot « amour » doit être utilisé comme un besoin non comme un sentiment. **Dire à l'autre personne ce qu'elle devrait faire pour combler nos besoins** et non ce qu'elle ne devrait pas faire. Ensuite, il y a la **demande** et non **l'exigence** ; la distinction réside dans ce que la personne croit que vous allez faire dans le cas où elle ne fait pas ce que vous voulez. Si elle croit qu'elle sera critiquée, punie etc... cela sera vu comme une exigence. Établir un lien empathique est nécessaire, avoir un lien avec ce qui est vivant (sentiments et besoins de l'autre), **les bonnes raisons** ; on doit comprendre ce qui est vivant en autrui. Ensuite, l'on peut exprimer de la **gratitude** (non l'éloge et récompense) ; dans la gratitude, la seule motivation est de célébrer comment le comportement de quelqu'un a enrichi notre vie intérieurement, comment je me sens bien. Pour exprimer la gratitude, on doit exprimer trois choses clairement : ce que la personne a fait, comment je me sens suite à cela et quels sont les besoins comblés par cela.

Les 12 lois du karma (vues sur internet) :

On peut définir le karma par la loi de cause à effet, une loi inévitable du cosmos. Vos actions créent votre avenir. La raison pour laquelle votre destin n'est jamais scellé, c'est parce que vous décidez de votre libre arbitre.

1) La loi de cause à effet : « On récolte ce que l'on sème » ; nos pensées et actions ont des répercussions, bonnes ou mauvaises. Si vous désirez la paix, l'amour, l'harmonie, la prospérité, etc. vous devez agir en conséquence. C'est la fameuse loi de cause à effet. L'énergie (positive ou négative) que vous investissez dans le monde a un impact.

2) La loi de la création : « Nous participons à la réalisation de nos souhaits » ; il faut arroser la plante pour la voir grandir. Chaque chose qui nous entoure a été réalisée grâce aux intentions et efforts de quelqu'un. Nous ne formons qu'un avec l'univers donc nous sommes maîtres de l'évolution de la création. Ce qui nous entoure fait partie de nous, il est donc de notre responsabilité de nous assurer que tout est propice à l'aboutissement de nos projets.

3) La loi de l'humilité : « Accepter les choses telles qu'elles sont car les refuser ne changera rien » ; l'acceptation est une vertu quasi universelle dans plusieurs systèmes de croyances. Il faut d'abord accepter le présent pour changer l'avenir. En restant focalisé sur le négatif au lieu d'essayer de changer les choses, vous n'arriverez à aucun résultat.

4) La loi de la croissance : « Notre propre épanouissement est à placer avant toute chose » ; la seule chose que nous contrôlons entièrement est nous-même. L'action (ou manque d'action) entraîne des circonstances soit positives soit négatives sur nos vies. De réelles modifications ont lieu lorsque nous décidons de changer ce que renferme notre cœur.

5) La loi de la responsabilité : « Nous reflétons ce qui nous entoure et ce qui nous entoure nous reflète » ; nos vies sont le fruit de nos actions et rien d'autre. », Quand la vie de quelqu'un est perturbée, cela signifie généralement que tout ne va pas bien intérieurement. Pour mener un bon train de vie, adopter des pensées saines et entourez-vous de bons éléments.

6) La loi de la connexion : « Tout est lié dans l'univers, petit... et grand... » ; Nos passé, présent et futur sont connectés. C'est pour cela qu'il faut faire en sorte de changer ces liens si nous désirons vivre différemment. Faites de votre mieux pour améliorer votre vie et la rendre digne de vos attentes.

7) La loi de la concentration : « Bannissez les mauvaises pensées, et accomplissez une chose à la fois, car nous ne pouvons pas accomplir correctement deux choses à la fois » ; pour grandir émotionnellement et spirituellement, il faut absolument bannir les pensées négatives et concentrer toute notre énergie dans la réalisation de nos plans.

8) La loi du don et de l'hospitalité et de la générosité : « C'est en étant altruiste que

nous dévoilons nos intentions réelles » ; il faut simplement faire en sorte que nos actions reflètent nos croyances. L'altruisme est une qualité qui exige que l'on s'adapte à autre chose que nous-même. Si vous ne possédez pas cette vertu, il vous sera presque impossible de grandir spirituellement.

9) La loi du ici et maintenant ou loi du moment présent : « Seul le moment présent nous appartient vraiment, l'instant présent est notre trésor le plus précieux » ; il est inutile de regarder derrière vous, le cœur amer et plein de regrets. Profitez plutôt de ce que vous vivez actuellement car ressasser le passé empoisonne votre présent.

10) La loi du changement : « A moins d'être changée, l'histoire se répète... ce choix est entre nos mains » ; l'unique manière de sortir du passé est de s'engager consciemment à changer les choses. Tant que vous n'adopterez pas une attitude positive, rien ne changera, et les mêmes problèmes se répéteront.

11) La loi de la patience et de la récompense : « La patience nous offre les meilleures récompenses » ; il est difficile d'échapper au travail, mais cette noble activité nous inculque résistance, patience et acharnement. La récompense n'est pas une finalité mais elle vous comble de bonheur et de fierté, car vous l'avez méritée.

12) La loi de l'importance et de l'inspiration : « La valeur d'une chose est une conséquence directe de l'énergie et de l'intention que l'on y met, le meilleur des cadeaux est celui qui a un impact sur nous » ; « protégeons la terre et elle nous le rendra bien », profitez de chaque instant et tirez une leçon de chaque situation que vous vivez. Votre énergie et vos intentions déterminent la manière dont vous vivez. Entourez-vous d'amour, de pardon et de sentiments purs pour que votre karma soit toujours positif.

Du chamanisme

Le chamanisme est un état d'esprit où toutes les choses ont un lien entre elles. Les chamanes arrivent à un état de conscience différent, transe chamanique où ils perçoivent ces liens sous forme d'esprit, d'image, de forme, de rêve, d'énergies subtiles. Les chamanes utiliseraient leur intuition pour être en phase avec la nature, alors qu'en pays occidental c'est surtout la rationalité et l'analyse qui sont utilisées, mais les deux, analyse et intuition, sont utiles. Les chamanes puisent et traîtent les informations d'une autre manière plus subtile et générale.

32) La guérison par ho'oponopono

Le docteur Len a réussi à guérir 16 patients psychiatriques carcéral grave sur 4 ans grâce à l' ho'oponopono. Il s'est concentré sur ces personnes grâce à leur photo et leur histoire psychopathologique. L'ho'oponopono est une technique hawaïenne qui permet d'aider à adopter un point de vue plus souple, optimiste et bienveillant tout en acceptant les situations et sa part de responsabilité, on est tous relié et responsable à 1% de tout le monde. C'est en modifiant la perception personnelle que l'on a d'une personne qu'on peut modifier ce quelqu'un, en réalité ce ne sont pas les gens qui ont changé mais la vision que l'on a d'eux, il n'y a pas d'écart entre ce que l'on ressent et la réalité. Il faut donc modifier son ressenti pour modifier la réalité, et pour cela il faut passer par les émotions et ensuite la pensée se forme. Cette technique consiste à réaliser quatre étapes sous forme de quatre expressions : dire : « **je suis désolé** » dans le sens je suis responsable de mes actes vis-à-vis de toi et non pas la culpabilité et par là je suis responsable de toi (ou de soi), si l'on tente de se soigner soi-même, dans le sens je ressens le fait que je ne me suis pas occupé de cette personne et que je l'ai jugée, je suis responsable de ma relation avec toi. La deuxième étape : « **pardonne-moi** » ; cela signifie que l'on donne une part au ciel pour s'occuper de soi ou de ces personnes malades, je me trompe dans cette vision, je te donne cette vision et te demande de me donner une autre vision, ainsi on accueille une autre vision de soi ou des autres, et accueillir une autre vision de l'autre ou de soi permet de le changer, de changer la réalité, la réalité de la nouvelle émotion sur cette personne : qu'il est en bonne santé. Pour passer de l'état de colère à l'état de paix, il faut passer par la nécessité de passer par le pardon pour reprendre la main sur sa vie, si l'on n'arrive pas à pardonner on demande à une puissance externe de pardonner, tel que Jésus a dit sur la croix « pardonne leur ». La troisième étape : « **je t'aime** », dans le sens je t'accepte tel que tu es, j'augmente ma relation à toi, tu es désormais mon frère et je ferais attention à moi (ce que je pense de toi) pour faire attention à toi. Et la quatrième étape on dit « **merci** », comme si la chose miraculeuse que l'on recherche était réalisée, doit être ressentie comme une immense gratitude de libération de l'idée que j'ai de lui ou de moi ou qu'il a de lui-même. Le sentiment le plus fort pour valider une émotion c'est la gratitude, si l'on génère de la gratitude avant d'obtenir alors on obtient. Il n'y a pas d'écart entre ressenti et réalité. Je remercie car c'est déjà en train de changer...

Livres pédagogiques (qui complètent mes propos) :

- « Apprendre au XXI -ème siècle », François Taddei, éditions Calmann Lévy.
- « Savoir, penser, rêver, les leçons de vie de 12 grands scientifiques », édition Flammarion.
- « Apprendre ! Les talents du cerveau, le défi des machine », Stanislas Dehaene, édition Odile Jacob.
- « Libérez votre cerveau », Idriss aberkane, éditions robert laffont.
- « La loi d'attraction, rien de magique le magicien c'est vous », Sylvie Liger, éditions eyrolles
- « La puissance de la pensée positive », Transformer les émotions négatives en attitudes gagnantes, Norman Vincent Peale.
- « La route du temps » et « la physique de la conscience », Philippe Guillemant.
- « Voici comment je suis devenue clairvoyante et thérapeute énergétique », magali largeaud.
- « Métaphysicon, nous avons une âme qui survit après notre mort, cela se démontre scientifiquement ». Jean Claude Bourret et Jean Pierre Petit, Guy Trédaniel éditeur.
- « Prendre soin de l'enfant intérieur » Thich Nhat Hanh.
- « Où est le sens ? » Sébastien Bohler.
- « Le chronoviseur machine à explorer le passé » enquête sur un secret du Vatican, père François Brune, JMG éditions

Dvd pédagogique :

- Les clefs de la guérison, Jupiter Films.
- Le cerveau des enfants un potentiel infini, Jupiter Films.

Ce qui va suivre est du copier-coller d'internet un peu compliqué et ce n'est pas moi qui l'ai écrit mais c'est intéressant ; pour ceux qui ont trop réfléchi sur mon livre allez à la case annexe 6.

Annexe 5 (Autres éléments d'annexe que vous pouvez trouver sur internet)

les modes de raisonnements (<http://membres.lycos.fr/alis/modrais.htm>)

Les modes de raisonnement

[Qu'est-ce qu'une proposition ?](#)

[Les différents types de propositions](#)

[Les syllogismes](#)

[Arguments fallacieux communs](#)

[Le dilemme](#)

[L'enthymème](#)

[Différence entre vérité et validité](#)

Un raisonnement est un ensemble organisé d'arguments, formulés sous la forme de propositions.

Qu'est-ce qu'une proposition ?

Une proposition est une **assertion** pouvant être affirmée ou niée.

- toutes les propositions sont des phrases, mais toutes les phrases ne sont pas des propositions.

- seules les phrases déclaratives sont des propositions. Ne sont pas des propositions les phrases :

☐ **interrogatives** (où une question est posée) : "Quelqu'un pourrait-il me dire l'heure ?"

☐ **impératives** (où un ordre est donné) : "Donne-moi l'heure !"

☐ **volitives** (exprimant un souhait) : "J'aimerais bien savoir l'heure qu'il est."

Une proposition comprend trois parties : le **terme sujet**, le **verbe liant** (ou "copule") et le **terme prédicat**.

Dans la proposition "Les politiciens sont des menteurs."

"Les politiciens" est le terme sujet, à propos de laquelle l'assertion est faite.

"sont" : verbe.

"des menteurs" : terme prédicat, qui représente en fait l'assertion elle-même.

Quantité

"Les politiciens sont des menteurs." est une proposition qui manque de précision. Il faudrait spécifier si "Tous les politiciens sont des menteurs." ou si "Quelques politiciens sont des menteurs.". **Tous** et **quelques** caractérisent l'aspect quantitatif de la proposition.

Les propositions concernant un ensemble sont **universelles**. Les propositions concernant une partie d'un ensemble sont **particulières**.

Qualité

Une proposition affirme ou nie quelque chose. Elle est donc soit **affirmative** ou **négative**.

1) "Tous les politiciens sont des menteurs." est une proposition universelle affirmative

2) "Aucun politicien n'est un menteur." est une proposition universelle négative

3) "Quelques politiciens sont des menteurs." est une proposition particulière affirmative

4) "Quelques politiciens ne sont pas des menteurs." est une proposition particulière négative

1) et 4) sont contradictoires

1) et 2) sont contraires

3) et 4) sont sous-contraires et subalternes (elles sont déduites d'autres propositions)

Règles

- Si une proposition est vraie, sa contradictoire doit être fausse.

- De deux propositions contraires, l'une doit être fausse si l'autre est vraie, mais les deux peuvent être fausses.

- Si une proposition universelle est vraie, alors la subalterne particulière qui en est déduite est également vraie.

Les différents types de propositions

Induction

-Certaines propositions sont immédiates et intuitives, et se placent alors en dehors de toute logique. Une vérité intuitive ne requiert aucune preuve. Ces propositions qui sont sous la coupe de l'observation directe sont prouvées par **induction**. Tout ce qui part d'une observation particulière, d'un **exemple**, est une induction. On passera, à l'aide de l'induction, du particulier au général ("tous ceux qui ont fumé de la marijuana

consommeront un jour des drogues dures"), ou du particulier au particulier ("si ce n'est toi, c'est donc ton frère").

-Dans tout exemple d'induction (généralisation), nous avons une assertion générale reposant sur un groupe d'exemples particuliers. Le nombre d'exemples, de faits observés ou avérés, peut varier, mais il doit être au moins égal à deux.

-Le nombre d'inductions parfaites que nous réalisons est relativement restreint. Une induction est parfaite seulement quand il est possible de vérifier que ce que la proposition affirme est valide dans tous les cas d'observations. On pourra donc s'appuyer sur cette définition pour montrer que la généralisation d'un exemple n'est pas valide.

-"Tous les politiciens sont des menteurs" est un exemple d'induction imparfaite. Même la proposition "la loi de la gravitation est universelle" est une induction imparfaite (elle n'est ni fallacieuse ni inexacte, mais sa validité n'a pas été examinée dans son ensemble : nous n'en sommes donc pas, logiquement, absolument certains).

Analogie

-C'est une sous-variété de l'induction. Elle s'établit sur la base d'une comparaison ou d'une similarité. L'argument le plus commun dans le discours ordinaire est l'assertion selon laquelle telle ou telle chose doit être vraie parce qu'elle est semblable à telle chose reconnue comme vraie.

-L'analogie repose sur la théorie selon laquelle un certain degré de ressemblance entre deux choses implique un degré encore plus avancé de ressemblance. Elle ne fournit jamais de preuve au sens strict, seulement une probabilité : "comparaison n'est pas raison".

Déduction

La déduction est une méthode de raisonnement par laquelle les propositions sont établies non par une observation directe des faits, mais par référence à des propositions déjà établies.

1. Lassie est un chien.
2. Tous les chiens sont des animaux.
3. Donc, Lassie est un animal.

La déduction part donc du général (cité dans la première proposition) pour aller vers le particulier.

Les syllogismes

Le syllogisme catégorique

C'est un système logique constitué de trois propositions telles que l'une d'elles est impliquée par les deux autres. Selon l'ordre dans lequel elles

apparaissent habituellement, ces trois parties sont :

- la **prémisse majeure**
- la **prémisse mineure**
- la **conclusion**.

1. Tous les hommes sont des êtres rationnels (majeure)
2. Or Socrate est un homme (mineure)
3. Donc Socrate est un être rationnel (conclusion)

Ces trois propositions contiennent toujours, au total, trois **termes** (dans le cas présent, les hommes, les êtres rationnels, et Socrate) :

- un **terme majeur**
- un **terme mineur**
- un **terme médian**.

Le terme médian peut être identifié sachant qu'il est présent dans les deux prémisses et pas dans la conclusion (ici, il s'agit des hommes). "Les hommes" est le terme médian, "les êtres rationnels" le terme majeur et "Socrate" le terme mineur.

-Règles formelles du syllogisme

1) Un syllogisme est composé de trois et seulement trois termes. La raison de cette règle est la présence du terme médian.

1. Toutes les personnes qui étudient sont des étudiants.
2. Henri est une personne qui fréquente le collège
3. Donc Henri est un étudiant.

Nous avons ici quatre termes: "les personnes qui étudient," "les étudiants," "Henri," et "les personnes qui fréquentent le collège". Il n'existe aucun terme reliant "Henri" et la classe "étudiants". Pour en faire un syllogisme valide, le nombre de termes doit être réduit à trois :

1. Toutes les personnes qui fréquentent le collège sont des étudiants.
2. Henri est une personne qui fréquente le collège
3. Donc Henri est un étudiant.

2) Le terme médian doit être présent dans au moins une des prémisses, en particulier celle dans laquelle on affirme ou nie quelque chose sur l'ensemble entier dont le terme médian dépend. On parle de terme distribué.

"Tous les Irlandais sont courageux" : nous savons que la classe entière des Irlandais est constituée de gens courageux.

"Quelques hommes sont des êtres rationnels" ne possède pas de terme distribué, nous ne savons rien en ce qui concerne tous les hommes ou tous les êtres rationnels.

Tant que le terme médian n'est pas distribué dans une des prémisses, il est

impossible d'établir une relation entre les 2 autres termes :

1. Certains de mes amis sont des écrivains
2. Certains écrivains sont des hommes célèbres
3. Donc certains de mes amis sont des gens célèbres.

Le terme médian est "écrivains", mais aucune prémisse de ce terme n'est distribuée, ou utilisée universellement, car aucune prémisse ne dit quoi que ce soit à propos de tous les écrivains.

L'ERREUR PROVOQUEE PAR UN TERME NON DISTRIBUE EST RESPONSABLE DE PLUS DE FAUTES DE RAISONNEMENT QU'EN GENERENT TOUTES LES AUTRES ERREURS FORMELLES.

3) Aucun terme ne peut être distribué dans la conclusion s'il n'a pas été distribué au moins une fois dans une des prémisses. Un syllogisme ne peut rien affirmer dans la conclusion qui n'ait été impliqué dans une des prémisses. Les termes apparaissant dans ce type de conclusions sont appelés **termes illicites**.

1. Tous les menteurs sont des lâches
2. Aucun gentleman n'est menteur
3. Donc aucun gentleman n'est un lâche.

L'erreur provient du fait que le terme "lâche" est distribué dans la conclusion mais n'est pas distribué dans la prémisse où il apparaît.

4) Quatre règles mineures du syllogisme :

- A partir de deux prémisses particulières, aucune conclusion n'est possible.
- A partir de deux prémisses négatives, aucune conclusion n'est possible.
- Si une des prémisses est négative, la conclusion doit être négative.
- Si une des prémisses est particulière, la conclusion doit être particulière.

Le syllogisme hypothétique

Le syllogisme hypothétique a comme prémisse majeure une proposition contenant une assertion hypothétique (ou conditionnelle). La formule est souvent exprimée sous la forme :

Si P, alors Q

La prémisse mineur et la conclusion sont, cependant, des propositions catégoriques. La structure du syllogisme complet est donc :

1. Si P, alors Q
2. P
3. Alors Q
1. S'il ne pleut pas, je sors
2. Il ne pleut pas

3. Donc je sors

La prémisses majeure comprend deux assertions, l'**antécédent** et le **conséquent**, et la proposition en entier assume une relation d'**implication** entre les deux. Pour un résultat correct, la prémisses mineure doit confirmer l'antécédent ou nier le conséquent. Alors la conclusion affirmera le conséquent ou, dans le second cas, niera l'antécédent.

1. S'il ne pleut pas, je sors
2. Je ne sors pas
3. Donc il pleut

La théorie du syllogisme hypothétique consiste à dire que la vérité exprimée par l'antécédent implique la vérité exprimée par le conséquent, et de même pour la négation.

L'inverse génère un argument fallacieux.

1. S'il ne pleut pas, je sors
2. Il pleut
3. Donc je ne sors pas

La relation d'implication n'est pas nécessairement symétrique. Bien qu'une cause donnée implique toujours un certain effet, un effet donné n'implique pas toujours une certaine cause, sachant qu'il peut y avoir plusieurs causes pour un seul effet.

Le syllogisme alternatif

La prémisses majeure est une proposition alternative. La prémisses mineure est une proposition catégorique qui accepte ou rejette une des alternatives. Si la prémisses mineure accepte l'une des alternatives, la conclusion doit rejeter l'autre; si elle rejette une alternative, la conclusion doit accepter l'autre.

1. Lassie est soit un chien, soit un chat.
2. Lassie est un chien.
3. Donc, Lassie n'est pas un chat.

1) être certain que les alternatives proposées sont mutuellement exclusives, tel que l'affirmation de l'une implique la négation de l'autre.

2) être certain que toutes les alternatives possibles ont été prises en compte. S'il se trouve que Lassie n'est ni chien ni chat, les deux possibilités s'excluent l'une l'autre. Cependant, s'il était possible que Lassie soit un hybride chien-chat, le syllogisme violerait la seconde règle, puisque toutes les possibilités n'ont pas été énumérées. Un syllogisme de ce type, dans lequel les choix ne s'excluent pas l'un l'autre, révèle une faute nommée "disjonction imparfaite"; un syllogisme dans lequel tous les choix possibles ne sont pas donnés révèle une faute dite "d'énumération incomplète".

Arguments fallacieux communs

Pétition de principe

La pétition de principe est un raisonnement vicieux qui consiste à tenir pour vrai ce qui fait l'objet même de la question. C'est affirmer dans une des prémisses ce qui est supposé être prouvé dans la conclusion. La conclusion est atteinte sans passer par un processus argumentaire.

1. La Bible dit que Dieu existe.
2. La Bible a été dictée par Dieu.
3. Donc, Dieu existe.

L'argument prouve essentiellement que Dieu existe parce que Dieu existe.

Question complexe :

C'est une question fondée sur la présomption que personne ne peut y répondre simplement sans avoir admis quelque chose pouvant être fallacieux.

Exemple classique : "Battez-vous encore votre femme ?"

La manière d'exposer le côté fallacieux de la question est de demander si la question peut être divisée en deux parties, de façon à ce que l'on puisse y répondre séparément : ici, il aurait fallu demander au préalable si la personne à qui était adressée la question avait déjà battu sa femme.

Post Hoc, Ergo Propter Hoc :

("après ceci, donc à cause de ceci")

Cet argument fallacieux est le postulat qu'un événement qui survient à la suite d'un autre est nécessairement le résultat du premier. Presque toutes les superstitions reposent sur ce sophisme :

1. Un chat noir a croisé mon chemin au moment où je traversais la rue
2. Juste après je suis renversé par une voiture
3. Donc, voir un chat noir signifie que l'on va avoir un accident.

Prouver le phénomène de cause-à-effet est plus complexe que cela, et requiert un usage précautionneux des règles de l'investigation inductive. L'établissement d'une séquence temporelle n'est pas suffisante ; il doit aussi y avoir un lien causal démontrable.

Hypostatization :

C'est l'erreur consistant à considérer un objet qui a une existence conceptuelle ou imaginaire comme une réalité concrète. Cette erreur se présente dans beaucoup d'arguments commençant par :

"L'Histoire nous enseigne que...."

"La Science sait..."

"La Médecine a trouvé..."

L'hypothèse présente dans ces exposés est que l'Histoire, la Science et la

Médecine sont des entités uniques parlant d'une seule voix. En réalité, il y a plusieurs historiens, scientifiques et médecins travaillant dans ces domaines, qui ne sont pas toujours d'accord sur le sujet en question. Il serait plus exact de dire:

"Certains historiens nous enseignent que..."

"Beaucoup de scientifiques croient que..."

"Des chercheurs en Histoire ont trouvé..."

Argument ad Hominem :

Si une personne sent qu'elle est incapable de réfuter la proposition de son adversaire, elle essaiera de s'attaquer à la personnalité de cet adversaire. C'est une manière d'éviter l'issue d'un argument et de lui substituer un autre argument. Par exemple :

"Nous ne validerons pas le projet de loi contre le tabagisme parce que le Président est lui-même un fumeur."

"La Relativité doit être une théorie fausse car Einstein était anticonformiste."

L'argument **ad personam** utilise le même principe : il s'agit d'insulter l'adversaire.

Argument ad Populum :

Un orateur ou un écrivain fuit l'issue de la question et la remplace par une autre au sujet de laquelle il sait que les gens sont sensibles : le patriotisme, Dieu, l'égalité raciale, etc. Son but est de jouer sur l'émotion des foules.

Le sorite :

Le sorite, appelé aussi polysyllogisme, est un enchaînement d'arguments dont la conclusion reprend un terme du premier argument et du dernier.

"Internet nous rend plus libres. Or la liberté est quelque chose qui nous est dû à la naissance. Si nous ne le savons pas, c'est que nous sommes idiots. Internet est donc bon pour les idiots."

Le sophisme :

Appelé également **paralogisme**, le sophisme est une forme de syllogisme qui semble logique en apparence, mais qui est en fait trompeur car il repose sur les différents sens d'un mot. On arrive ainsi à démontrer une chose et son contraire.

- Tous les hommes sont mes frères
- On ne trahit jamais un frère
- Donc je ne peux trahir personne

Le sophisme est souvent utilisé par les personnes qui pratiquent la [manipulation](#) (qui cherchent donc à induire en erreur).

Le Dilemme

Le dilemme est une alternative du type : "Si je critique le travail qu'on me donne, je perds mon job. Mais si je n'émets aucune critique, je le perds aussi, parce que je ne supporte pas de travailler comme ça et je finirai par quitter la société".

La prémisses majeure est composée de deux propositions hypothétiques (commençant par "si..." et appelées *alternatives*), alors que la prémisses mineure et la conclusion sont des propositions disjonctives. Les deux alternatives entraînent des conséquences déplaisantes. Si c'est un vrai dilemme, on sera forcément touché par l'une des alternatives, parce qu'on devra choisir l'une d'entre elles.

Il existe deux façons de rejeter un dilemme :

a. "S'emparer d'une des alternatives" : accepter une des alternatives mais nier le raisonnement causal qu'elle implique. Dans ce cas, ce serait le châtier malgré le fait qu'il soit bon. On tente de réfuter la relation de cause à effet impliquée par les propositions de la prémisses majeure.

b. "Fuir les alternatives" : on tente de montrer que toutes les alternatives n'ont pas été dénombrées. Il doit y avoir une troisième voie, une solution intermédiaire, qui n'aurait pas les conséquences déplaisantes des deux autres.

Un dilemme auquel on peut répondre par l'un de ces deux raisonnements est un **faux dilemme**.

L'enthymème

Les arguments apparaissent souvent avec l'une des trois propositions omise ou supprimée, pour éviter la lourdeur des syllogismes. Un argument déductif de ce type est appelé un enthymème. La proposition manquante peut être la prémisses majeure, mineure, ou la conclusion. Dans chaque exemple, celui à qui s'adresse l'argument est supposé fournir la proposition manquante.

- "Je pense, donc je suis."

- "Chirac fera un bon président, parce qu'il est originaire de la Corrèze."

Nous ne sommes ici en présence que de la prémisses mineure et de la conclusion. La prémisses majeure, "Tous les politiciens de la Corrèze font de bons présidents", a été omise.

- Dans l'enthymème "Seuls les imbéciles utilisent un ordinateur, et tu utilises un ordinateur", c'est la prémisses mineure qui manque ("tu es un imbécile").

Différence entre vérité et validité

La plupart des logiciens utilisent les termes "**valide**" et "**invalid**" pour indiquer si l'argument se présente sous une forme correcte. Ces termes s'appliquent à l'ensemble de l'argument et non à chacune de ses propositions. L'argument :

1. Tous les animaux sont carnivores
2. La vache est un animal
3. Donc la vache est carnivore

est valide sur le plan de la forme. Cependant, chacun sait que la première prémisses est fausse.

1. Tous les hommes sont mortels
2. Le Président est un homme
3. Donc le Président est mortel.

Autre exemple d'argument invalide : "Il n'y a jamais personne, donc il y a toujours quelqu'un...".

Cet argument ne nous convainc pas seulement, il nous persuade aussi. Un argument complet, en plus d'obéir aux lois de la réflexion, doit incarner quelque chose que nous reconnaissons comme vrai dans son existence. Nous serons influencés par l'argument selon notre estimation de la vérité de l'assertion. L'**épichérème** est une preuve, un exemple, accompagnant un argument, a priori une prémisses.

Classement des raisonnements (<http://projetconnaissance.free.fr/classement/>)

Tout raisonnement utilise à la base le procédé d'inférence (si... alors...) en partant d'une prémisses pour aboutir à une conclusion. Les erreurs de raisonnements proviennent de prémisses fausses ou incohérentes car si on peut déduire le vrai du faux, l'inverse n'est pas possible. ;

-Remarquons que l'**analyse**, des règles générales vers les faits spécifiques, et la **synthèse**, inverse de l'analyse, ne correspondent pas à l'induction et la déduction qui ne sont pas symétriques.

-Une définition du **raisonnement** serait : *enchaînement intentionnel de propositions (prémisses) par différents procédés logiques aboutissant à une démonstration de vérité, de fausseté ou de probabilité d'une proposition appelée conclusion.*

Contenu/Forme

↑Forme
Dédution
Induction
Abduction
Analogie
Intuition
↓Contenu

Fiabilité

Raisonnement **rigoureux**

- |__de type déductif (synthétique)
 - |__Dédution (implication ou inférence universelle)
 - |__Syllogisme
 - |__Raisonnement par l'absurde (apagogie) ; par la contraposée
- |__de type inductif (analytique)
 - |__Induction complète (étude de tous les cas possibles)
 - |__Raisonnement par récurrence (prouve le passage de n à $n+1$)
- |__de type abductif
 - |__Aucun

Raisonnement **non-rigoureux**

- |__de type déductif
 - |__Aucun
- |__de type inductif
 - |__Induction généralisante/expérimentale (sciences naturelles)
 - |__Raisonnement par analogie
 - |__Argumentation (rhétorique)
- |__de type abductif
 - |__Abduction
- |__logique floue, modale, probabiliste, temporelle
 - |__Modalisation (possible, nécessaire), probabilités, temps

Raisonnement **faux**

Paralogisme (involontairement faux), sophisme (volontairement faux)

Le **raisonnement expérimental** est très utile pour comprendre les phénomènes réguliers : observation des faits (prémisses), élaboration d'une hypothèse (règle) par induction, déduction des conséquences, expérience de confirmation/infirmation de l'hypothèse, réajustement du modèle (règle) par induction, recommence à l'étape 3. Il ne faut pas oublier que dans la réalité une hypothèse ne peut jamais être vérifiée car une explication n'est jamais unique. On ne peut donc qu'infirmar une hypothèse.

Ordre d'enchaînement

Le but pour comprendre est de trouver une règle de fonctionnement, le modèle d'un système ou plus formellement une fonction ayant un ensemble de départ et d'arrivée et liant chaque élément de départ à un ou plusieurs d'arrivée. On applique souvent en premier une induction pour trouver une règle puis on applique une déduction pour obtenir de nouveaux résultats. Seules les déductions et les inductions complètes sont rigoureuses mais en pratique elles sont inapplicables directement car on ne possède pas assez d'informations dans le premier cas ou le domaine de départ est trop grand dans le deuxième cas.

P = prémisses, R = règle et C = conséquence.

Déduction

Raisonnement direct, progressif et rigoureux, de P à C.

1 R s'appliquant à 1 P suffit pour trouver 1 C.

R : tous les haricots provenant de ce sac sont blancs

P : ces haricots proviennent de ce sac

→ C : ces haricots sont blancs

Induction

Démarche régressive, qui remonte de C à P, de l'effet à la cause et qui est

incertaine dans la mesure où un même C peut dépendre de P différents.

Plus on a de couples (P,C) représentatifs du domaine plus on a de chance de

trouver de bons R.

C : ces haricots sont blancs

P : ces haricots proviennent de ce sac

→ R : tous les haricots provenant de ce sac sont blancs

Abduction

1 C et plusieurs R sont nécessaires pour trouver un P probable.

C : ces haricots sont blancs

R : tous les haricots provenant de ce sac sont blancs

→ P : ces haricots proviennent de ce sac

Analogie

Définition courante de l'analogie

Soit R : $P \Rightarrow C$ et P'

Trouver C' sans connaître R'

On connaît au moins un triplet (P, R, C).

Analogie déductive

1 P' analogue à P permet de trouver C' possible.

Analogie inductive

1 P' analogue à P permet de trouver un R' possible.

1 C' analogue à C permet de trouver un R' possible.

1 couple (P', C') analogue à (P, C) permet de trouver un R' possible.

Analogie abductive

1 R' analogue à R permet de trouver un P' probable.

1 C' analogue à C permet de trouver un P' probable.

Annexe les différents types de mémoire

En informatique : (<http://www.commentcamarche.net/>)

Rôle de la mémoire

On appelle « **mémoire** » tout composant électronique capable de stocker temporairement des données. On distingue ainsi deux grandes catégories de mémoires :

-la **mémoire centrale** (appelée également *mémoire interne*) permettant de mémoriser temporairement les données lors de l'exécution des

programmes. La mémoire centrale est réalisée à l'aide de micro-conducteurs, c'est-à-dire des circuits électroniques spécialisés rapides. La mémoire centrale correspond à ce que l'on appelle la **mémoire vive**.

-la **mémoire de masse** (appelée également *mémoire physique* ou *mémoire externe*) permettant de stocker des informations à long terme, y compris lors de l'arrêt de l'ordinateur. La mémoire de masse correspond aux dispositifs de stockage magnétiques, tels que le **disque dur**, aux dispositifs de stockage optique, correspondant par exemple aux **CD-ROM** ou aux **DVD-ROM**, ainsi qu'aux **mémoires mortes**.

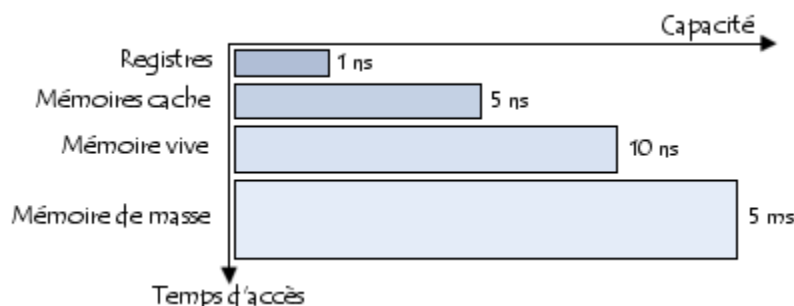
Caractéristiques techniques

Les principales caractéristiques d'une mémoire sont les suivantes :

- La **capacité**, représentant le volume global d'informations (en bits) que la mémoire peut stocker ;
- Le **temps d'accès**, correspondant à l'intervalle de temps entre la demande de lecture/écriture et la disponibilité de la donnée ;
- Le **temps de cycle**, représentant l'intervalle de temps minimum entre deux accès successifs ;
- Le **débit**, définissant le volume d'information échangé par unité de temps, exprimé en bits par seconde ;
- La **non volatilité** caractérisant l'aptitude d'une mémoire à conserver les données lorsqu'elle n'est plus alimentée électriquement.

-Ainsi, la mémoire idéale possède une grande capacité avec des temps d'accès et temps de cycle très restreints, un débit élevé et est non volatile.

-Néanmoins les mémoires rapides sont également les plus onéreuses. C'est la raison pour laquelle des mémoires utilisant différentes technologies sont utilisées dans un ordinateur, interfacées les unes avec les autres et organisées de façon hiérarchique.



Les mémoires les plus rapides sont situées en faible quantité à proximité du processeur et les mémoires de masse, moins rapides, servent à stocker les informations de manière permanente.

Types de mémoires

Mémoire vive

La mémoire vive, généralement appelée RAM (*Random Access Memory*, traduisez *mémoire à accès direct*), est la mémoire principale du système, c'est-à-dire qu'il s'agit d'un espace permettant de stocker de manière temporaire des données lors de l'exécution d'un programme. -En effet, contrairement au stockage de données sur une mémoire de masse telle que le disque dur, la mémoire vive est volatile, c'est-à-dire qu'elle permet uniquement de stocker des données tant qu'elle est alimentée électriquement. Ainsi, à chaque fois que l'ordinateur est éteint, toutes les données présentes en mémoire sont irrémédiablement effacées.

Mémoire morte

La mémoire morte, appelée ROM pour *Read Only Memory* (traduisez *mémoire en lecture seule*) est un type de mémoire permettant de conserver les informations qui y sont contenues même lorsque la mémoire n'est plus alimentée électriquement. A la base ce type de mémoire ne peut être accédée qu'en lecture. Toutefois il est désormais possible d'enregistrer des informations dans certaines mémoires de type *ROM*.

Mémoire flash

La mémoire flash est un compromis entre les mémoires de type RAM et les mémoires mortes. En effet, la mémoire Flash possède la non-volatilité des mémoires mortes tout en pouvant facilement être accessible en lecture ou en écriture. En contrepartie les temps d'accès des mémoires flash sont plus importants que ceux de la mémoire vive.

Conditionnement (psychologie)

Le **conditionnement** est un mécanisme d'apprentissage qui est au centre des théories behavioristes. Ivan Pavlov, qui l'expérimenta avec un chien, le décrit comme une technique permettant à un stimulus neutre, d'induire une réponse qu'il n'induit pas naturellement. Dans le conditionnement Skinnerien, on se sert de la récompense (renforcement positif ou négatif) ou alors de la punition (positive ou négative), un animal

associe ce stimulus et sa conséquence. Ces associations permettent à un individu de s'adapter à son environnement (comme les animaux) en le rendant capable de déclencher un comportement biologiquement important pour lui à partir d'autres signes. Pour les behavioristes, le conditionnement permet de rendre compte des phénomènes comme l'apprentissage et la résolution de problèmes et doit être au centre de la psychologie, comprise comme science du comportement.

Différents types de conditionnement :

Il existe deux grands types de conditionnement : le conditionnement classique et le conditionnement opérant. Dans le premier cas le stimulus à conditionner est un événement extérieur tandis que dans le second il s'agit d'une action de l'individu lui-même.

Conditionnement classique

Le conditionnement classique (appelé aussi apprentissage masoréplique ou de type I) a été décrit et théorisé par Ivan Pavlov. C'est aussi ce conditionnement-là qui est au centre des travaux de Watson.

L'apprentissage pavlovien consiste à associer un stimulus neutre (par exemple un son ou une lumière) au stimulus inconditionné (SI) (boulette de nourriture, choc électrique...). Ce son est initialement neutre pour l'animal, c'est-à-dire qu'il n'entraîne pas de réponse inconditionnée (RI). L'animal affamé qui entend un son ne salive pas suite au son. Il présente tout au plus une *réaction d'alerte* : il dresse les oreilles et tourne la tête en direction du son.

SN → RN (stimulus neutre → réponse neutre ou absence de réponse)

En revanche, si on présente une boulette de nourriture (**SI**) à un animal affamé, celui-ci salive. Cette salivation est un comportement de nature « réflexe » (**RI**).

SI → RI (schéma stimulus - réponse).

Une association entre SI et SN se fait en présentant de manière relativement régulière et rapprochée le son puis la nourriture. Alors qu'au début l'animal salive uniquement en présence de la nourriture, on remarque que progressivement la salivation débute dès l'apparition du son et avant l'apparition de la nourriture. Le comportement de salivation est ici un comportement conditionné appelé réponse conditionnée (**RC**) car générée par la seule présence du son (stimulus conditionné, **SC**). L'animal « anticipe » désormais la présentation imminente de la nourriture grâce au stimulus sonore.

SC → RC (le son entraîne la salivation)

Conditionnement opérant

Le conditionnement opérant (parfois appelé apprentissage skinnerien ou de type II) est issu de l'apprentissage instrumental de Thorndike et a été développé par Skinner.

Le conditionnement opérant réalise l'association entre une action de l'animal et un SI. Si, lorsque l'animal appuie sur un levier, une boulette de nourriture lui est délivrée, il apprendra rapidement à appuyer sur celui-ci. C'est son action qui « provoque » la survenue du renforçateur (le SI). Les protocoles utilisés peuvent aussi être beaucoup plus complexes et impliquer par exemple des plages temporelles pendant lesquelles seul l'animal peut agir pour être « récompensé ».

Lois du conditionnement

À l'origine, il était supposé que l'association SC-SI réalisée par l'animal était la conséquence des présentations du SC et du SI selon une **contiguïté** suffisante, c'est-à-dire une proximité, à la fois dans le temps et dans l'espace. Il a depuis été montré qu'un certain éloignement spatial ne nuisait pas à la qualité du conditionnement (pour autant que les deux stimuli soient dans un champ perceptif de l'animal). De même, des rats sont capables de réaliser ce type d'apprentissage (entre un goût d'aliment et une nausée par exemple), même s'ils sont présentés chacun une seule fois et sont séparés d'une heure ou plus. (C'est d'ailleurs ce qui fait la difficulté d'une dératisation : ils sont généralement peu enclins à la nouveauté en matière d'alimentation et apprennent facilement et pour longtemps quelle nourriture est à éviter.)

Peut-être en lien avec l'émergence du paradigme cognitiviste, une nouvelle « loi » a été proposée comme fondement du conditionnement par Rescorla (1968). Le degré d'association entre SC et SI (force du conditionnement) ne dépend pas directement de la contiguïté entre ces deux, mais prioritairement de leur contingence. Ce terme de **contingence**, emprunté aux statistiques, décrit le degré de liaison entre deux stimuli. Si un SI est *toujours* précédé d'un SC et que ce SC est toujours suivi d'un SI, la contingence est maximale. Si un SI est *toujours* précédé d'un SC mais que ce SC est en fait rarement suivi d'un SI, la contingence est plus faible. Cette théorie, impliquant un traitement cognitif complexe des stimuli et non une simple détermination par l'environnement, a permis de dépasser certaines limites du comportementalisme radical.

De plus, la principale caractéristique discriminatoire entre le conditionnement de type I Pavlov et celui de type II Skinner dépend de la réponse attendue. Dans le type I Pavlov, il s'agit d'un réflexe, alors que dans le type II Skinner, il s'agit d'un comportement.

Applications

Ce type d'apprentissage élémentaire est important dans la mesure où il pourrait constituer un élément de base d'apprentissages plus complexes. Un autre grand intérêt est sa simplicité, qui en fait un outil puissant des études neurobiologiques de la mémoire mais aussi de bien d'autres aspects de la cognition. Il est abondamment utilisé chez le rat et la

souris, et permet notamment de préciser quelles structures du système nerveux central sont impliquées dans quels types de mémoire.

La méthode éducative opposée serait la catharsis (histoires édifiantes entraînant une purification émotionnelle par le spectacle des désagréments d'autrui ayant choisi des voies sans issue).

Conditionnement classique

Le **conditionnement classique** (aussi appelé *conditionnement répondant*, *conditionnement de type I* ou *conditionnement pavlovien*) est un concept du béhaviorisme proposé par Ivan Pavlov au début du XX^e siècle. Cette théorie s'intéresse aux résultats d'un apprentissage dû à l'association entre des stimuli de l'environnement et les réactions automatiques de l'organisme. Cette notion de réaction non volontaire est le principal point qui la différencie du conditionnement opérant. Suite aux études de Pavlov, John Watson s'intéressa aussi à ce conditionnement. Il croyait que tous les comportements complexes étaient des chaînes de comportements conditionnés. L'apprentissage par conditionnement classique serait la base de nombreuses phobies.

Concept

L'apprentissage pavlovien compte cinq variables :

Avant le conditionnement

Stimulus neutre (SN) : Stimulus qui ne déclenche, de prime abord, aucun réflexe, aucune réponse ou qui ne déclenche pas la réponse souhaitée.

- **Stimulus inconditionnel (SI)** (ou *stimulus inconditionné*) : Stimulus qui déclenche une réponse de manière réflexe, sans apprentissage nécessaire.
- **Réponse inconditionnelle (RI)** (ou *réponse inconditionnée*) : Réponse déclenchée par un stimulus de manière réflexe, sans apprentissage nécessaire. Elle peut se manifester sous forme d'émotion ou de réflexe.

Après le conditionnement

- **Stimulus conditionnel (SC)** (ou *stimulus conditionné*) : Stimulus initialement neutre (SN) qui finit par déclencher une réponse conditionnelle (RC) lorsqu'il a été associé à un stimulus inconditionnel (SI).

- **Réponse conditionnelle (RC)** (ou *réponse conditionnée*) : Réponse déclenchée par un stimulus conditionnel (SC) lorsqu'il a été associé à un stimulus inconditionnel (SI) (ainsi donc que la réponse inconditionnelle (RI)).

Ainsi il change les perceptions

Le conditionnement

Le conditionnement classique s'effectue lorsqu'un *stimulus neutre* est associé à un *stimulus inconditionnel*. Le *stimulus inconditionnel* déclenche automatiquement une certaine réponse : la *réponse inconditionnelle*. Puis, en présentant de façon régulière et fréquente un *stimulus neutre* en présence du *stimulus inconditionnel* une association habituellement inconsciente se crée entre les deux stimuli.

Ainsi, le *stimulus neutre* se transforme en *stimulus conditionnel* et reprend une réponse similaire, sinon une réponse identique, à celle du *stimulus inconditionnel* (donc, à la *réponse inconditionnelle*). Cette réponse est alors la *réponse conditionnelle* puisqu'elle reste la réponse voulue, celle du conditionnement classique.

On en déduit :

- Stimulus inconditionnel $\Rightarrow$ Réponse inconditionnelle
- Stimulus neutre + Stimulus inconditionnel $\Rightarrow$ Stimulus conditionnel
- Après conditionnement : Stimulus conditionnel $\Rightarrow$ Réponse conditionnelle

Exemple:

- Sucre (SI) $\rightarrow$ libération d'insuline (RI)
- Sucre + cola (SI+SN) $\rightarrow$ libération d'insuline (RI)
- Cola (SC) $\rightarrow$ libération d'insuline (RC)

Noté: RI et RC représentent le même comportement mais les causes diffèrent.

L'expérience de Watson

Avant même que le conditionnement classique soit défini et théorisé par Pavlov, Watson fit une expérience sur les comportements qui relevaient de ce type de conditionnement.

Watson avait tenté une expérience sur un jeune enfant, à une époque où les règles d'éthique n'étaient pas d'actualité en recherche en psychologie. C'est « l'expérience du Petit Albert ». Le psychologue avait d'abord présenté une petite souris blanche à l'enfant (SN). Jusqu'à ce moment, le garçon se réjouissait de la présence du petit animal. D'un autre côté, lorsque Watson frappait deux bâtons de métal ensemble (SI) afin de créer un son fort, celui-ci paniquait et se mettait à pleurer (RI).

Ainsi, lorsque le jeune garçon s'approchait pour jouer avec la souris blanche, Watson frappait les deux bâtons (SI) et l'enfant se mettait à pleurer (RI). En agissant de la sorte de façon fréquente et répétitive, Watson créait chez l'enfant une peur envers la (les) souris blanche(s). Après un certain temps, l'enfant craignait (RC) la souris blanche (SC) et pleurait (RC) lorsque elle s'approchait de lui.

Watson put aussi constater qu'il était aussi devenu un SC pour l'enfant qui avait la même réaction face à lui. De plus, la peur que l'enfant avait de la souris blanche se généralisa autant envers les lapins blancs et les autres animaux à poil blanc mais aussi envers les manteaux de fourrure blanche.

Le chien de pavlov

Au début du XX^e siècle, Ivan Pavlov effectuait une recherche sur la salivation des chiens pour un programme de recherches sur la digestion. Pour se faire, il pratiquait une incision dans la joue d'un chien et y insérait un tuyau qui récoltait la salive produite par la glande salivaire de l'animal. Ensuite, il mettait de la viande en poudre dans la gueule du chien et observait l'effet.

Il remarqua qu'un chien qui revenait dans le laboratoire de recherches après plusieurs fois, se mettait à saliver avant même qu'on le nourrisse. Le chien salivait à voir simplement la pièce, le plat où on mettait la nourriture, la personne qui la lui donnait ou encore à sentir l'odeur de la viande.

Pavlov vit dans ce phénomène la base de l'apprentissage et désigna ce phénomène par le nom de réflexe conditionnel (ou conditionné) ou réflexe de Pavlov. Par la suite, il se pencha sur cette découverte le reste de sa vie. Il élaborait ainsi tout le concept du conditionnement répondant (qui ne fut appelé ainsi qu'à partir de Skinner).

Dans sa deuxième expérience sur le sujet, il présenta de la nourriture à un autre chien. Cette fois, le SI était la nourriture qui provoquait toujours la salivation du chien (RI). Conséquemment, Pavlov commença à faire sonner une cloche (SN) chaque fois qu'il se préparait à lui servir son repas. Après peu de temps, il réalisa que le chien salivait (RI $\Rightarrow$ RC) dès qu'il entendait la cloche (SN $\Rightarrow$ SC) et ce, même dans un cas où il ne lui apportait pas la nourriture.

Traitement des phobies

Il existe plusieurs techniques comportementales afin de traiter les phobies qui peuvent, entre autre, être le résultat d'un conditionnement classique. Soit :

- Le contre-conditionnement : Il est possible d'associer progressivement un stimulus conditionnel (SC) (déclenchant une réponse conditionnelle (RC)) à un nouveau stimulus déclenchant une réponse incompatible ou opposée à cette réponse conditionnelle (RC).

- Désensibilisation systématique : Faire disparaître graduellement la réponse conditionnelle (RC) de peur en présentant, au rythme de la personne, des représentations du stimulus conditionnel (SC), de la moins phobique à la plus phobique.
- Immersion : Il s'agit d'affronter directement le stimulus conditionnel (SC).

Phénomènes liés au conditionnement classique

- Généralisation : La réponse conditionnelle (RC) est non seulement obtenue avec un stimulus précis, mais avec des éléments qui ont une certaine ressemblance avec ce stimulus conditionnel (SC).
- Discrimination : La réponse conditionnelle (RC) est obtenue dans une situation avec des stimuli bien spécifiques et ne l'est pas dans d'autres semblables.
- Extinction : La réponse conditionnelle (RC) peut diminuer et disparaître lorsque le stimulus conditionnel (SC) est présenté trop souvent sans le stimulus inconditionnel (SI).
- Récupération spontanée : Une réponse conditionnelle (RC) réapparaît après une période d'extinction.

Conditionnement opérant

Le **conditionnement opérant** (aussi appelé **conditionnement instrumental**, **apprentissage skinnerien** ou **conditionnement de type II**) est un concept du béhaviorisme initié par Edward Thorndike et développé par Skinner au milieu du XX^e siècle. Cette théorie s'intéresse à l'apprentissage duquel résulte une action, tenant compte des conséquences de cette dernière rendant plus ou moins probable la reproduction du dit comportement. Skinner distingue le conditionnement opérant du conditionnement classique par ses conséquences sur l'environnement et par le fait que la réponse ne soit pas une réaction réflexe de l'organisme.

Concept

L'apprentissage skinnerien repose sur 2 éléments, soit le renforcement et la punition pouvant chacun être, soit positif soit négatif. Ces termes doivent être pris dans le sens précis du conditionnement opérant :

- **Renforcement** : Conséquence d'un comportement qui rend plus probable que le comportement soit reproduit de nouveau.
- **Punition** : Conséquence d'un comportement qui rend moins probable que le comportement soit reproduit de nouveau.

Un renforcement ou une punition peut être soit :

- **Positif** : Par l'ajout d'un stimulus agissant sur l'organisme.
- **Négatif** : Par le retrait d'un stimulus agissant sur l'organisme.

Ainsi, il existe 4 types de conditionnement opérant :

- **Renforcement positif** : Procédure par laquelle la probabilité de fréquence d'apparition d'un comportement tend à **augmenter** suite à **l'ajout d'un stimulus appétitif** contingent à la réponse Ex: Ajout d'une récompense, félicitations...
- **Renforcement négatif** : Procédure par laquelle la probabilité de fréquence d'apparition d'un comportement tend à **augmenter** suite au **retrait d'un stimulus aversif** contingent à la réponse. Ex: Retrait d'une obligation, d'une douleur...
- **Punition positive** : Procédure par laquelle la probabilité de fréquence d'apparition d'un comportement tend à **diminuer** suite à **l'ajout d'un stimulus aversif** ou conséquence aversive contingente au comportement cible. Ex: Ajout d'une obligation, d'une douleur...
- **Punition négative** : Procédure par laquelle la probabilité de fréquence d'apparition d'un comportement tend à **diminuer** suite au **retrait d'un stimulus appétitif**. Ex: Retrait d'un privilège, d'un droit...

Il existe 2 sortes de renforçateurs (éléments de renforcement) :

- **Renforçateur primaire** : Le renforçateur répond directement à un besoin essentiel de l'individu. Ex: Nourriture...
- **Renforçateur secondaire** : Le renforçateur est un renforçateur par un certain apprentissage fait au préalable. Ex: Jouet, argent...

Edward Thorndike

En 1898, Edward Thorndike, qui préparait un doctorat, fut le premier à décrire les principes du conditionnement opérant (ne portant pas encore ce nom) en observant des chats tentant de sortir de leur cage afin d'aller chercher un morceau de poisson. Le chat essayait de sortir par tâtonnement. Après avoir tiré sur une ficelle, la porte de sa cage s'ouvrit. Lorsqu'on le remit à l'intérieur, celui-ci mettait beaucoup moins de temps à réussir. Selon Thorndike, le comportement résulte de l'effet qu'il procure (loi de l'effet). Expériences de Skinner ; -La plupart des expériences effectuées à propos du conditionnement opérant sont faites sur des animaux. La boîte de Skinner est souvent utilisée comme outil. -Dans ses premières expériences, Skinner utilisait cette invention de son cru pour démontrer les mécanismes du conditionnement opérant. Il a d'abord pris un rat auquel il a appris à se nourrir de la nourriture qu'il laissait traîner dans la cage. Lorsqu'il le mit dans la boîte de Skinner, le rat se mit à agir comme les autres rats qui cherchent leur nourriture en courant et en reniflant. Ainsi, lorsque l'animal accrocha par

inadvertance un levier, une boulette de nourriture tomba dans la cage. Ensuite, le rat continua de se comporter comme n'importe quel rat et finit par réaccrocher le levier. Une nouvelle boulette tomba. Peu à peu, le rongeur commença à appuyer plus souvent sur le levier et, finalement, à le faire chaque fois qu'il avait faim. Ce système est un système de renforcement positif (la nourriture).

Superstitions

Selon les behavioristes, les superstitions résultent d'un renforcement ou d'une punition qui peut découler d'une simple coïncidence. Skinner fut le premier à le démontrer. D'abord, il plaça huit pigeons dans des cages séparées qui leur donnait de la nourriture toutes les quinze secondes exactement. Cependant, les pigeons, qui adoptaient différents comportements naturels indépendamment de la nourriture ont fini par croire en un lien entre une certaine action ou position et l'arrivée de la nourriture, ce qui n'était pas le cas. Ils adoptaient donc le comportement superstitieux qui, croyaient-ils, leur permettait d'être nourris.

Phénomènes liés au conditionnement opérant

- **Façonnement** : Phénomène par lequel on renforce un certain comportement se rapprochant plus ou moins du comportement souhaité jusqu'à ce qu'il aboutisse. Cela peut s'étendre à un ensemble de plusieurs comportements consécutifs et complexes.
- Le façonnement peut être **continu** : C'est-à-dire qu'il est renforcé à chaque comportement satisfaisant. Dans ce cas, le comportement souhaité s'acquiert plus vite mais disparaît plus vite aussi.
- Le façonnement peut être **intermittent** : C'est-à-dire qu'il est parfois renforcé lorsque le comportement est satisfaisant. Dans ce cas, le comportement souhaité s'acquiert moins vite mais disparaît moins vite aussi.
- **Généralisation** : Le comportement est adopté ou évité dans d'autres circonstances ayant une certaine ressemblance avec le comportement renforcé ou puni.
- **Discrimination** : Le comportement est adopté ou évité dans des circonstances bien précises et ne l'est pas dans d'autres ayant une certaine ressemblance avec le comportement renforcé ou puni.
- **Extinction** : Après un certain temps où le comportement n'est plus renforcé ou puni, le comportement disparaît peu à peu.
- **Récupération spontanée** : Après un certain temps où le comportement a disparu, il réapparaît soudainement.

Personnalité

L'idée de **personnalité** est complexe, elle a suivi tout un parcours déterminé par les idées des siècles qu'elle traversait et encore aujourd'hui il serait difficile de trouver un concept plus solidaire des écoles et des attitudes des auteurs qui en font usage.

L'étymologie permet de mieux en appréhender le sens : Persona, terme latin dérivé de l'étrusque, désigne le masque de théâtre antique grec, qui était l'interface entre l'acteur, son rôle, et le public. Artifice d'un théâtre d'effigie il présentait les trois particularités suivantes :

- grâce au masque le public devait pouvoir prédire l'action du comédien
- il y avait un nombre défini de masques possibles, douze exactement.
- chaque acteur n'avait le droit d'utiliser qu'un seul masque par représentation

Aujourd'hui l'idée générale qui ressort des différentes visions de la personnalité est qu'elle est l'ensemble des comportements qui constituent l'individualité d'une personne. Elle rend compte de ce qui qualifie l'individu : permanence et continuité des modes d'action et de réaction, originalité et spécificité de sa manière d'être. C'est le noyau relativement stable de l'individu, sorte de synthèse complexe et évolutive des données innées (gènes) et des éléments disponibles dans le milieu social et l'environnement en général.

La connaissance de la personnalité est souvent un enjeu important en ce qu'elle permet de prévoir avec une marge d'erreur limitée le comportement de la personne dans des situations ordinaires, par exemple professionnelles. Elle est aussi l'objectif de la *connaissance de soi*.

Les techniques modernes d'évaluation personnelle en ligne permettent maintenant des analyses plus globales qu'autrefois. La théorie sous-jacente est celle de l'interprétation intelligente et immédiate.

Il faut tout d'abord ne pas oublier de distinguer tempérament, caractère et personnalité.

La notion délicate de *personnalité* est parfois mise en rapport avec celle de caractère. Qui est la manière " les façons d'agir" et les attitudes qui sont propres à un individu et qui permettent de le distinguer des autres. Cette distinction est particulièrement utilisée par la caractérologie. Longtemps synonyme de personnalité, le terme de caractère n'est plus guère utilisé en psychologie et par les auteurs car il est associé à des connotations morales, et fait référence à un jugement de valeur souvent négatif, "mauvais caractère" "caractère de cochon". Il faut tout de même signaler que Cloninger intègre la dimension de caractère, dans son modèle de la personnalité. Le caractère alors opposé au tempérament serait "les dimensions de la personnalité déterminées par l'apprentissage social, et l'apprentissage cognitif, et il n'est donc pas influencé par des facteurs héréditaires".

Le tempérament fait référence aux correspondances physiologiques du caractère plus directement lié à la tradition morphopsychologique antique (théorie des humeurs) ou constitutionnelle moderne.

Il existe au moins deux approches différentes de la personnalité ; théorie du type théorie du trait ;

Théorie du type

La notion de personnalité dans la psychologie analytique

La psychologie analytique de Carl-Gustav Jung décrit la personnalité suivant trois axes de caractéristiques :

- introversion / extraversion,
- intuitif / factuel,
- intellectuel / affectif.

Les préférences d'une personne pour un des deux pôles, sur ces trois axes, fondent le type psychologique. Des questionnaires peuvent contribuer à la détermination du type (PROFILSCAN, MBTI, GOLDEN, SOSIE, PAPI...).

Les découvertes de Carl Gustav Jung et des travaux de Mmes Myers, Briggs, sont des apports récents : 1921 pour "Les types de personnalités" et 1942 pour la première version du "Briggs-Myers Type Indicator®". En dehors de ces travaux, la théorie du type est intuitive, de nombreuses traditions se sont développées sur ce modèle dans les civilisations les plus anciennes et les plus diverses : horoscopes, numérologie, enneagramme, ...

Théorie du trait

La notion de personnalité dans la psychologie sociale

Article détaillé : Théorie implicite de la personnalité.

Dans les théories de psychologie sociale (Osgood par exemple), un trait de personnalité est un adjectif qui décrit un comportement, des états affectifs, mais aussi des formulations sur la valeur des individus.

Pour chaque trait, des outils psychométriques peuvent être élaborés, qui permettent de situer un individu par rapport au reste de la population de référence. La plupart des tests de personnalités utilisés se fondent sur la théorie du trait.

Ainsi dans la théorie dite *des 2D* (Osgood, 1962), les traits de personnalité sont répartis en deux groupes :

- les traits appartenant à la notion de la sociabilité (exemples: Sympathique; malhonnête...),
- les traits appartenant à la notion d'évaluation des compétences (exemples: compétent; dynamique...).

Dans la théorie dite *des 5D* (ou *Big Five (psychologie)*[1]), les traits de personnalités sont regroupés en cinq groupes : l'extraversion, l'amabilité, l'application, la stabilité émotionnelle et l'ouverture à l'expérience. Ces catégories proviennent des corrélations fortes observées entre les différents traits de différents tests.

L'approche de la personnalité selon les grands courants

Psychanalytique

Article détaillé : Structure en psychopathologie.

Behavioriste

Article détaillé : Béhaviorisme.

La personnalité est une somme de comportements réductibles aux rapports entre stimuli et réponses. L'approche behavioriste refuse l'idée d'unité, et dans sa forme la plus extrême réduit l'individu à des centaines d'habitudes indépendantes et spécifiques.

Cognitiviste

Article détaillé : Cognitive.

La construction, de la personnalité, débute par la catégorisation de l'élément vu en rapport à des éléments déjà mémorisés, puis l'élément est classé à proximité des données présentant les mêmes attributs. Suit alors l'amorçage qui consiste à faciliter le traitement d'une information par une sorte de préparation qui entraîne la formation de concept trait, qui lie entre eux les différents contenus mémoriels, permettant de créer des raccourcis mentaux.

Le concept de schéma, autre concept cognitiviste important, se rapporte à un concept de catégorisation sociale s'articulant entre 3 domaines, la vision de soi, des autres, du monde et du temps. Ces trois domaines constituent la triade de Beck. Les schémas se référant aux expériences précoces du sujet, aux traumatismes, aux valeurs et préjugés de son milieu socio-éducatif et culturel. Ils sont latent et inaccessibles spontanément, et constituent des hypothèses de la réalité à confirmer ou infirmer.

Humaniste

Article détaillé : Humanisme.

Dimensionnel

Article détaillé : Big five (psychologie).

Tentative de quantification de la personnalité.

Psychométrie

La psychométrie est la science étudiant l'ensemble des techniques de mesures pratiquées en psychologie, ainsi que les techniques de validation de ces mesures. Ces techniques concernent tous les champs de la psychologie, ainsi que d'autres domaines de sciences connexes (comme la recherche en comportement du consommateur par exemple) mais elles ont été surtout développées, à l'origine, pour la mesure des performances intellectuelles (âges mentaux ou quotient intellectuel, quotients de développement dans la petite enfance, etc.) ou bien pour l'analyse des composantes de la personnalité (affectivité, émotions, relations avec les autres, etc.). Elle est la science de la mesure de l'esprit, qui devient une science en introduisant l'arithmétique et le calcul dans les phénomènes de l'esprit car son fondateur était un mathématicien.

Concepts de validation

Fidélité

La fidélité (ou *fiabilité* ; en anglais : *reliability*) d'un test concerne sa capacité à mesurer un construit de manière cohérente. En d'autres termes, il est nécessaire avant toute chose qu'un test psychologique soit cohérent avec lui-même, et que chacune de ces composantes réagisse de manière cohérente à une même réponse (par exemple, un test concernant l'humeur de quelqu'un doit montrer que les questions « je suis triste » et « je suis heureux » obtiennent des réponses inverses d'un même sujet). En pratique, la fidélité est estimée par le coefficient alpha de Cronbach. Celui-ci calcule de manière synthétique la moyenne des corrélations des réponses aux questions différentes d'un même questionnaire mesurant une même dimension. Le résultat est généralement présenté sous la forme d'un nombre entre 0 et 1, 1 représentant en théorie une cohérence entre questions qui est parfaite.

L'American Psychological Association considère un questionnaire comme acceptable quand le coefficient alpha est au-dessus de 0,7. Cependant, au-dessus de 0,9, en pratique, on peut commencer à avoir des doutes sur la nature de cette validité (en particulier en vérifiant que les questions mesurant le construit ne sont pas les mêmes avec l'usage de synonymes).

Validation externe du construit (en anglais : *construct validity*)

Cette validation est beaucoup plus complexe que la validation interne, et elle vient après cette dernière: il s'agit de savoir dans quelle mesure le test proposé permet d'identifier de

manière certaine le construit mesuré (par exemple, pour reprendre l'exemple ci-dessus, mon test est probablement capable de mesurer l'humeur, mais même si les deux questions sont inversement corrélées, il donne vraisemblablement une mesure faible (ou fausse) de la taille ou de l'intelligence des sujets, donc une faible validité externe en tant que tests de taille ou d'intelligence, mais une forte validité en tant que test de l'humeur) -Plusieurs types de validation peuvent et doivent être entrepris avant de prétendre à la validation d'un construit

Validité de contenu ou validité apparente

Premier niveau d'une procédure de validation, elle consiste à vérifier que les questions d'un test sont en rapport avec le construit qui est censé être mesuré. Par exemple, « êtes-vous de bonne humeur » semble avoir une validité faciale pour un test mesurant l'humeur. En revanche, « quelle taille avez-vous ? » ne l'a pas. Les problèmes de ce type de validation vient de sa subjectivité (mais on peut confier l'appréciation à un, voire plusieurs observateurs non-impliqués dans le design du test). Également, les tests projectifs (par exemple le test de Rorschach ou le TAT) n'ont généralement, par définition, aucune validité apparente.

Validité convergente

Composante indispensable d'une étude de validité, la validité convergente concerne la capacité d'un test à pointer les sujets dans les catégories réalisées. Elles sont réalisées avec l'appui d'autres critères diagnostiqués, notamment en psychopathologie. Par exemple, il suffit qu'un test de schizophrénie vérifie que tous les schizophrènes diagnostiqués au cours d'entretiens cliniques avec un professionnel aient un score similaire pour prouver la validité convergente dudit test.

-Cependant la validité convergente, parfois confondue avec la validité du construit, ne suffit pas, et rend un test particulièrement incertain en l'absence de validité discriminante.

Validité discriminante

La validité discriminante vérifie l'envers de la validité convergente : il s'agit de savoir si seul le construit mesuré est mesuré par le test. En d'autres termes, il s'agit de savoir si le test fait bien la différence entre le construit mesuré et n'importe quel autre. Par exemple, un test mesurant la dimension schizophrène de la personnalité n'atteint la validité discriminante que si les schizophrènes sont les seuls à avoir un score supérieur ou inférieur à une certaine moyenne. Par exemple, si un test obtient une même réponse de tous les schizophrènes mesurés, il atteint la validité convergente, mais si des personnes originales ou normales font également la même réponse, le test n'aura pas de validité discriminante.

Validité nomologique

La validité nomologique est le dernier élément permettant de conclure à la validité externe d'un test. On atteint la validité nomologique en prouvant une corrélation entre le test à valider et un autre test, déjà valide, qui mesure un construit qui devrait théoriquement être corrélé avec le construit mesure (sans être le même construit). Par exemple, un test mesurant l'alcoolisme peut atteindre la validité nomologique si on peut prouver une corrélation statistiquement significative avec un test mesurant l'impulsivité des sujets, une relation théorique existant entre les deux construits alcoolisme et impulsivité.

Test de validité et de fidélité des instruments

la validité d'une méthode est son aptitude à mesurer ce qu'elle est censée mesurer, c'est-à-dire les variables telles qu'elles ont été définies avant leur opérationnalisation la fidélité d'une méthode est son aptitude à fournir une mesure constante d'un phénomène constant -les tests de validité et de fidélité sont pratiqués sur les données recueillies et par conséquent à la dernière phase de l'enquête, ce qui peut sembler à juste titre intervenir trop tard.

Critique

Les tests psychométriques ont été critiqués sur le plan de l'impossibilité ou l'inutilité de caractériser un esprit humain par un ensemble de mesures. La valeur de ces tests est aujourd'hui relativisée par les psychologues parcequ'ils ne permettent qu'une mesure ponctuelle de phénomènes très dynamiques (intelligence, personnalité). De même, il est convenu que ces tests se réfèrent à une définition très réductrice des phénomènes qu'ils mesurent.

Une autre acception du terme

Il faut signaler une acception antérieure et différente du terme psychométrie, forgé en 1842 par le Dr Joseph Rodes Buchanan. Celui-ci présente dans son livre *Manual of psychometry* [1] une étude sur les capacités de certains sujets de percevoir, de manière extrasensorielle, des informations relatives à des lieux dans lesquels ils se trouvent ou à des objets qu'ils touchent. Ainsi, le premier sujet étudié par le Dr Buchanan fut le général "bishop" Léonidas Polk, qui avait, entre autres, la faculté de "reconnaître" du laiton, dans l'obscurité et par un simple contact. Ce contact aurait provoqué chez lui la perception, en bouche, d'un gout particulier lui permettant d'identifier le laiton.

Bien que contestable au plan sémantique, l'usage du terme psychométrie pour désigner ces capacités extrasensorielles semble trop bien établi pour que l'on puisse le remplacer. C'est ce qu'écrit l'Abbé Francois Brune (prêtre) : *"Le terme de "psychométrie" a été mal*

choisi, tout le monde le reconnaît, mais il est maintenant trop bien implanté pour qu'on en change." [2].

Test (psychologie)

C'est dans le cadre d'un **examen psychologique** qu'un psychologue fait passer des tests. Ceux-ci (il en existe plus de 2000) peuvent être utilisés dans le cadre d'une orientation scolaire et professionnelle (psychologues conseillers en orientation et psychologues scolaires), également dans le cadre d'un diagnostic en psychopathologie (psychologues cliniciens) et en neuropsychologie (neuropsychologues). On peut classer les tests et les instruments associés selon leur type d'évaluation qu'ils visent à mesurer et à qualifier. On distingue les tests liés à une **évaluation différentielle** de ceux liés à une **évaluation clinique**. Un test et ses résultats pris de manière isolés n'ont que peu de valeur.

Tests liés à une évaluation différentielle

Il s'agit d'un examen psychométrique dit aussi à Bande étroite. L'objectif des tests est de quantifier des traits particuliers en se référant à une norme (population générale). On peut distinguer les tests qui évaluent une performance maximale et ceux qui évaluent un comportement typique.

Tests de performance maximale (aptitudes)

Il s'agit d'un examen avec des tests d'aptitudes. Selon la nature du test, on peut distinguer les tests de vitesse (problèmes simples, temps limité) et les tests de puissance (difficulté progressive, sans limite de temps). Les réponses sont justes ou fausses. La plupart des tests d'aptitudes sont issus de la méthode classique de construction des tests (recours au processus de standardisation). Plus récemment, certains tests d'aptitudes se sont fondés sur la «théorie des réponses aux items»[1] (TRI) et forment ce que l'on appelle les tests adaptatifs. Selon les évaluations que l'on cherche à établir, on peut classer les tests d'aptitudes de la façon suivante :

- Facteur g (général) : B53, PM38, D48, AssessFirst GF40, Compréhension d'ordre
- Facteur r (raisonnement) : Flanagan, AssessFirst RNV40, Groupe de lettres, Logique relationnelle
- Facteur v (verbal) : Extension de classe, Elimination 1/6, Gyprover, BV/C 16, BV 50, R3
- Facteur n (numérique) : Egalités arithmétiques, Egalités algébriques, Opération énoncées, Calcul de longueur de Faverge, Combinaison de lignes, Différences entre deux résultats

- Facteur s (spatial) : B 101, Relations spatiales (DAT), Briques (BCR), Figures de Rybakoff, S13
- Scolaire : Ortho MG77, Math I, II, III
- Attention : Ordination de chiffre, d2 Hogrefe, MC 54
- Mémoire : Mémoire de 15 mots, Mémoire de 30 figures à compléter
- Techniques manuelles : Fil de fer, Galet (Rey)

Les tests de QI sont généralement composés de plusieurs tests. Les tests de QI les plus connus sont : WAIS, WISC, WPPSSI, Test Binet-Simon. Ils ne sont que rarement utilisés comme unique tests car ils sont insuffisants pour apprécier globalement les connaissances d'un enfant, d'un adulte et les éventuels problèmes de personnalité qui influent sur leur acquisition.

Font également partie des tests de performance maximale, les tests de connaissance-réalisation (les examens scolaires), bien que ces derniers n'aient pas de statut scientifique, les notes étant données en fonction d'un critère et non pas d'une norme comme le veut le mode d'évaluation différentiel.

Tests de comportements typiques (attitudes)

Concernant l'évaluation des attitudes (intérêts, personnalité, valeur, etc.) on préférera l'utilisation du terme questionnaire à celui de test qui est plus spécifiquement lié à l'évaluation d'aptitudes. Selon la nature des questionnaires, on distingue les questionnaires à stimuli analytiques (on demande au sujet de se décrire par rapport à des situations particulières, décrites dans tous leurs détails) et les questionnaire à stimuli globaux (par exemple des adjectifs descriptifs de la personnalité, des énoncés de professions ou encore des verbes décrivant des activités professionnelles). Contrairement aux tests d'aptitudes, dans les questionnaires d'attitude, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Les questionnaires d'attitudes sont également issus de la méthode classique de construction des tests. Toutefois, l'objet d'étude étant ici différents des aptitudes, on peut s'interroger sur la validité de cette méthode. Certains auteurs se sont penchés sur l'élaboration d'une méthodes alternative, la méthode fonctionnelle, plus aptes à mettre en évidence des attitudes puisqu'elle permet de restituer des résultats directement en fonction des critères d'évaluation de la personne, sans passer par un processus de standardisation.

- Questionnaires d'intérêts : QIPOS, IRMR, Holland, Inventaire des Intérêts Professionnels-R (Editeur Central Test), BAC 2000, Néo-Kuder, JVIS, GROP, RAP, LIVAP/LIMET, ORIENTATION 21.
- Questionnaires de personnalité : PSV20, Néo Pi (Editions Hogrefe), Néo Ffi, Locus of Control, CPI, MBTI, Test socionique, Central Test Personality Inventory for Professionals (CTPI-Pro), Profil Pro-R (Editeur Central Test), L.A.B.E.L, Papi, PERSONNALITE 21.
- Questionnaires de valeurs : I.V.P.G. (Inventaire de valeurs Générales et Professionnelles).

- Questionnaires de motivations : AssessFirst MF20, Test de motivation PRISM (Editeur Central Test).
- Questionnaire de Compétences et personnalité : BIP, COMPER, AssessFirst PSV20 Competency Profiler.
- Questionnaire d'Evaluation du manager : LJI Hogrefe

Les intéressés (internauts, psychologues professionnels, médiateurs ou responsables des ressources humaines) peuvent recourir aux services d'aide au choix en ligne réalisés par des psychométriciens, psychologues et pédagogues spécialisés sur des bases éthiques et nouvelles. Certains chercheurs ont innové et proposé, outre une approche strictement individuelle, une réelle interprétation immédiate en ligne.

Tests en vue d'une évaluation clinique

De même que pour les tests psychométriques, les tests et instruments associés à une évaluation clinique (Bande large) peuvent se distinguer selon que l'on cherche à évaluer les performances maximales (Tests de situation) ou une conduite typique (Tests projectifs).

Tests de situation (aptitudes)

Evaluation des performances maximales sur la base d'un comportement typique (évaluation de performances ou compétences clés par l'observation des comportements observables lors d'une mise en situation). Exemple : Assessment Center

Tests projectifs et /ou psychopathologiques (attitudes)

Article principal : test projectif.

Ils visent l'évaluation de la personnalité de l'examiné avec trait de personnalité et sa structure psychopathologique. On distingue les tests projectifs thématiques et les tests projectifs structuraux : Le but est ici d'avoir des connaissances sur la structure ou l'organisation psychique de personnalité du sujet. On utilise des planches qu'on présente au patient dont on analysera les réponses du patient. Parmi les tests projectifs thématiques, on peut citer le Thematic Apperception Test, TAT qu'on fait souvent passer avec le test de Rorschach. La passation des deux permet en effet de pondérer l'effet produit par un stimulus non figuratif, planches du Rorschach et celui d'un stimulus plus figuratif, les planches du TAT. C'est la mise en commun et l'analyse des réponses à ces deux tests qui permettent de parler d'un examen projectif qui donne une appréhension globale de la personnalité de l'examiné qui n'aurait pas été possible uniquement à travers la clinique.

Le test de Léopold Szondi est encore utilisé pour des objectifs voisins.

Tests en psychiatrie et psychothérapie cognitivo-comportementale

Cette liste est loin d'être exhaustive, mais recense les principaux tests utilisés :

- Dépression
 - HAD
 - BDI-13
 - Questionnaire de pensées automatiques
 - MADRS
 - Hamilton
- Anxiété
 - HAD
 - STAI
 - échelle d'anxiété de Hamilton
 - pour le TAG : PSWQ
 - Pour les TOC :
 - liste d'activités compulsives de Marks
 - liste des pensées obsédantes
 - échelle de Yale-Brown
 - Phobie sociale :
 - Rathus
 - Liebowitz
 - TAPIS de Glass
 - Phobie : FSS-III
 - Attaques de panique : PPAG
 - PTSD : PCLS (PT Checklist Scale)
- Addictions :
 - MAST
 - Audit
 - (Nicotine) Fagestrom
- Troubles du comportement alimentaire :
 - EAT-40
 - EDI
 - BITE (Bulimic Investigatory Test, Edinburgh)

Karl Popper (philosophe occidental)

Biographie

Karl Popper est né de parents juifs convertis au protestantisme. Il démarra sa vie active comme apprenti ébéniste.

Puis il étudia à l'Université de Vienne. Il adhère un temps au Parti social-démocrate d'Autriche (à l'époque marxiste). Il devint enseignant au Lycée en mathématiques et physique. Il côtoya le Cercle de Vienne (néopositiviste), qui le fit connaître, mais sans jamais y entrer. Sa pensée fut influencée par ses lectures de Frege, Tarski et Carnap.

En 1936, il donna des conférences en Grande-Bretagne, où il rencontra ses compatriotes Hayek et Gombrich. En 1937, il accepta une proposition de conférencier (*lecturer*) à Christchurch en Nouvelle-Zélande, où il resta le temps de la seconde guerre mondiale.

Début 1946, il revint s'installer à Londres. Sur une proposition de Hayek, il devint professeur à la London School of Economics. Il y fonda en 1946 le département de logique et de méthodologie des sciences[1]. Il participa également à de nombreux séminaires et conférences dans d'autres universités, notamment américaines.

Il était membre de la British Academy.

Il prit sa retraite d'enseignant en 1969 et mourut le 17 septembre 1994, sans avoir eu le temps de rédiger la préface de son dernier recueil de conférences *Toute vie est résolution de problèmes*.

Sa pensée

Philosophie des sciences

Le problème de la démarcation

Dans "Les deux problèmes fondamentaux de la théorie de la connaissance" (K. Popper. Ed. Hermann) que sont pour Popper le problème de l'induction (ou "problème de Hume"), et le problème de la démarcation (ou "problème de Kant"), l'auteur précise que puisqu'aucune théorie universelle stricte n'est justifiable à partir d'un principe d'induction sans que cette justification ne sombre dans la régression à l'infini, ceci implique, notamment, qu'aucun énoncé de ce genre ne peut être vérifié sur la base d'un dénombrement d'énoncés particuliers.

Il s'ensuit qu'il faut donc considérer l'induction comme un "mythe" dans l'élaboration de toute connaissance objective, et que le passage à un autre mode d'évaluation des théories, devient, par cette voie, logiquement nécessaire : si l'on ne peut évaluer le contenu empirique des énoncés universels stricts de la Science, sur la base de leur sous-classe d'énoncés particuliers "permis" par eux, il est par contre possible de les évaluer à partir de tests permettant de confirmer ou d'infirmer l'occurrence d'un seul de leurs énoncés "interdits", ou, comme l'écrit Popper dans "La logique de la découverte scientifique", les "falsificateurs potentiels" des énoncés universels stricts.

est donc celui de la démarcation : c'est la question de la distinction entre ce qui relève de la science et ce qui relève de la métaphysique, sachant que pour Popper, son critère de démarcation est avant tout un critère permettant de distinguer deux types d'énoncés : scientifiques et métaphysiques. (D'où, par exemple, son opposition aux thèses du Cercle de Vienne, lesquelles proposaient d'éliminer complètement la métaphysique, *à tous les stades de l'élaboration de la science*, alors que Popper défendait l'idée que toute science nécessite, à ses débuts, dans ses engagements ontologiques, des énoncés métaphysiques, lesquels doivent être, soit éliminés *progressivement*, soit transformés en énoncés testables).

-Pour comprendre ce problème, il s'interroge d'abord sur la place de l'induction dans la découverte scientifique : toutes les sciences [2] sont basées sur l'observation du monde. Comme cette observation est par nature partielle, la seule approche possible consiste à tirer des lois générales de ces observations (remarquons que c'est l'approche générale et fondamentale de tout organisme vivant qui apprend de son milieu). Si cette démarche permet d'avancer, elle ne garantit en aucun cas la justesse des conclusions. Pour Popper, il faut donc prendre au sérieux l'analyse de Hume qui montre l'invalidité fréquente de l'induction.

Par exemple, une collection d'observations (« Je vois passer des cygnes blancs ») ne permet jamais d'induire logiquement une proposition générale (« Tous les cygnes sont blancs »), car la présente observation ne dit rien des observations à venir. Il reste toujours possible qu'une seule observation contraire (« J'ai vu passer un cygne noir ») invalide la proposition générale.

Cette critique de l'induction conduit Popper à remettre en cause l'idée (que l'on attribue un peu rapidement à tous les positivistes) de vérification. Plutôt que de parler de « vérification » d'une hypothèse, Popper parlera de « corroboration », c'est-à-dire d'un test ou d'une série de tests indépendants mais inscrits dans une tradition de recherche, et qu'une théorie testée aurait passée avec succès. Même par un grand nombre de tests, la corroboration ne permet pas de conclure à la « vérité » d'une hypothèse générale (supposée vérifiée pour toutes les observations jusqu'à la fin des temps). La corroboration, pour Popper, demeure donc une sorte de "vérité relative aux tests", et n'est jamais identifiable à une vérité absolue, ou un déterminisme absolu.

Une proposition scientifique n'est donc pas une proposition vérifiée (*avec certitude*) - ni même vérifiable par l'expérience (c'est-à-dire par l'intermédiaire de tests scientifiques) -, mais une proposition réfutable (ou falsifiable[3]) dont on ne peut affirmer qu'elle ne sera jamais réfutée. La proposition « Dieu existe » est pour Popper dotée de sens, mais elle n'est pas scientifique, car elle n'est pas réfutable. La proposition « Tous les cygnes sont blancs » est une conjecture scientifique. Si j'observe un cygne noir, cette proposition sera réfutée. C'est donc la démarche de conjectures et de réfutations qui permet de faire croître les connaissances scientifiques.

Il est par ailleurs important de souligner que pour Popper, aucune corroboration, ni même aucune réfutation ne peut être certaine. (Cf. K. Popper, in "Le réalisme et la science". Ed. Hermann), ce qui l'écarte de toute accusation de "falsificationnisme naïf". La certitude d'une réfutation est impossible parce que les conditions initiales permettant d'échafauder les tests, dépendent, elles aussi, d'énoncés universels, et il est toujours possible de sauver une théorie d'une réfutation, grâce à des stratagèmes ad hoc. Mais ceci, loin d'être un défaut du critère de démarcation de Popper, représente au contraire une possibilité pour continuer la voie de la recherche, en imaginant des tests toujours plus sévères. Ce sont donc toujours en dernier ressort, des "décisions méthodologiques" reconnue par une communauté de chercheurs, qui permettent d'accepter ou de rejeter les résultats d'une corroboration ou d'une réfutation scientifique. Ceci est la raison pour laquelle, Popper précise que son critère de démarcation doit être compris comme étant un "critère méthodologique" de démarcation. (Cf. K. Popper. in "Le réalisme et la science", Ed. Hermann).

Dans cette démarche, la théorie doit donc précéder l'observation[4].

Il rejette cette méthode de l'induction et formule ainsi une critique méthodologique, indépendante de notre capacité à modéliser les raisonnements inductifs, l'induction étant un type de raisonnement courant d'un point de vue cognitif (voir à ce propos le théorème de Cox-Jaynes). Il va lui substituer le principe de la réfutabilité empirique (anglais : *falsifiability*). C'est ce principe qui va devenir le critère de démarcation entre science et non-science proposé par Popper.

Il peut être ainsi formulé : *"Si on entend par énoncé de base un rapport d'observation, une théorie est dite scientifique si elle permet de diviser en deux sous-classes les énoncés de base :*

- *la classe des énoncés qui la contredisent, appelés falsificateurs potentiels (si ces énoncés sont vrais, la théorie est fausse),*
- *la classe des énoncés avec lesquels elle s'accorde (si ces énoncés sont vrais, ils la corroborent)."*

Le critère de falsificabilité de Popper peut être apparenté dans son principe à un test de falsificabilité bayésien, hormis le fait qu'il travaille uniquement en logique discrète (vrai/faux) tandis que les bayésiens font varier les valeurs de vérité sur une plage continue de l'intervalle]0;1[.

Le principe de réfutabilité de Popper a été critiqué notamment par Imre Lakatos (1922-1974) et Paul Feyerabend (1924-1994).

Réfuter ou falsifier, une question de vocabulaire

L'accès à l'œuvre épistémologique de Karl Popper est compliqué par l'utilisation du mot falsifier (et ses dérivés) pour traduire l'anglais *falsify* (et ses dérivés). Comme le signale Catherine Bastyns dans sa *Note et remerciements de la traductrice* de la version partielle

de *La connaissance objective* publiée en 1978 par les *Éditions Complexe* : « (Le terme falsifier) construit sur un des termes de l'opposition vrai-faux, (...) avait l'avantage de marquer par son étymologie qu'il s'agissait de démontrer la fausseté, et le désavantage de n'être pas recensé au dictionnaire avec cette signification ».

Karl Popper lui a signalé son souhait que « le terme alors en usage (falsifier) soit remplacé par réfuter (et ses dérivés) ». En effet, «... si en anglais et en allemand, les termes concernés signifient à la fois réfuter et adultérer, en français par contre le terme falsifier n'a que ce dernier sens. Un point intéressant est que, même en anglais, *to falsify* est pour lui le synonyme de *to refute* ».

En pratique, cette recommandation de Popper permet d'éviter une phrase comme « La psychanalyse n'est pas une science car elle est infalsifiable » pour s'en tenir au plus compréhensible « La psychanalyse n'est pas une science car elle n'est pas réfutable ».

Les limites du champ d'application

C'est principalement en prenant appui sur des exemples tirés des sciences dites "dures" (physique, chimie, etc.), que Popper démontre le caractère applicable de son critère. (Cf. K. Popper, in "Le réalisme et la science"). En outre, puisque tout projet scientifique consiste, in fine, à établir par des tests, des explications des phénomènes étudiés, lesquelles sont exprimables sous la forme d'énoncés universels au sens strict, Popper en vient à proposer l'indiscutable unité de la méthode scientifique. Pour lui, toute vraie science nécessite des énoncés généraux, mais des énoncés réfutables, et par conséquent un certain type de test qui ne peut obéir, logiquement, qu'à des procédures visant à corroborer ou réfuter les théories. On considère souvent qu'un domaine est une science si le corpus des théories qui y sont généralement admises respecte les critères de Popper. En outre, ce caractère scientifique ou non, n'est en rien un indicateur de la vérité scientifique (puisque une théorie n'est considérée comme "possiblement" vraie ou proche du vrai que jusqu'à sa réfutation), ni de l'intérêt scientifique : l'histoire des sciences enseigne que beaucoup de théories scientifiques sont nées sur un terreau qui ne respectait pas les critères actuels pour une science.

Le caractère non scientifique d'une théorie est souvent considéré comme synonyme de « sans intérêt scientifique », ce qui sous-entendrait que la science ne se préoccupe que de ce qui est « scientifique », alors que la science tente de codifier, justement, ce qui ne l'est pas (par exemple, voir histoire des sciences). Ceci finit par desservir l'épistémologie et provoquer le rejet de cette théorie par les défenseurs des domaines attaqués. Pour Popper en revanche, la science est "fille de la métaphysique" et celle-ci peut avoir eu de grands mérites heuristiques.

Selon ce critère, l'astrologie, la métaphysique ou la psychanalyse (méthode thérapeutique) ne relèvent pas de la science, puisqu'on ne peut en tirer aucun énoncé prédictif testable et qu'en conséquence, aucune expérience ne permet d'en établir (ou non) la réfutation - et donc une confirmation non plus. En pratique cependant, il n'est pas toujours facile de réfuter une théorie qui échoue à expliquer un fait expérimental, en particulier si on ne

dispose pas d'une meilleure théorie. Dans certains cas, deux théories contradictoires peuvent cohabiter, car l'une et l'autre sont soutenues par certains faits et contredites par d'autres, faute d'une meilleure théorie capable d'unifier ces théories contradictoires. La physique, qui est pourtant l'exemple type d'une science gouvernée par l'épistémologie de la réfutabilité, nous donne un bon exemple, avec l'énigme de la précession de Mercure que la mécanique newtonienne ne parvenait pas à expliquer, et qui a été résolue par la théorie de la relativité générale, elle-même entrant ensuite en conflit avec certaines des expériences qui soutiennent la mécanique quantique. Différents auteurs ont défendu qu'une démarche scientifique devait reposer sur l'induction, hors les mathématiques et la logique.

Le cas des sciences humaines

Les critères de scientificité de Popper posent problème dans les sciences humaines, où ils sont difficiles voire impossibles à appliquer. En effet :

- l'expérimentation contrôlée y est la plupart du temps impossible, notamment dans les sciences sociales ; mais c'est le cas aussi en astronomie, paradigme de la science.
- la comparaison de situations observées n'est pas probante car il est impossible d'être sûr que toutes les conditions sont les mêmes ; mais il faut procéder à des "analyses situationnelles", lesquelles intègrent des généralités de tout ordre.
- il est difficile de séparer les effets des différentes causes qui interviennent dans les situations observées. Mais ce problème est tout à fait général.

Il en résulte que le critère de réfutabilité n'est opératoire que dans les sciences expérimentales ou d'observation, comme l'astronomie ou l'histoire (observation critique des documents de tous ordres). Cette position est celle du dualisme méthodologique, selon lequel les méthodes applicables aux sciences de la nature d'une part, et celles applicables aux sciences humaines d'autre part, sont différentes. Elle est l'un des fondements de l'École autrichienne d'économie. Popper quant à lui soutient à la fois l'unité méthodologique de toutes les sciences, et la spécificité des sciences humaines, ou un "principe de rationalité" est souvent à l'œuvre.

Popper a donc défendu l'unicité du modèle scientifique. Dans une controverse fameuse avec Theodor Adorno, il défend même l'idée que la sociologie comme science sociale, peut se soumettre à la falsifiabilité. L'ensemble de ce débat est résumé dans un ouvrage : *De Vienne à Francfort. La querelle des Sciences Sociales*, 1979 (voir à l'intérieur de cet ouvrage la conférence de Popper : « *La logique des sciences sociales* », et la réponse d'Adorno « *Sur la logique des sciences sociales* »).

À l'extrême et à des degrés divers, ce problème donne lieu à des controverses autour de domaines tels que la psychanalyse[5] ou l'homéopathie et même l'astrologie. Si ces trois domaines n'offrent aujourd'hui ni preuves expérimentales fiables, ni critères de réfutabilité, il ne peut être totalement exclu que l'évolution technique ou des

développements scientifiques futurs changent cet état des choses, ce qui est la règle selon Popper. Malgré tout, ce statut de « non-scientifique » conduit une partie (plus ou moins importante selon le domaine incriminé) de la communauté scientifique à rejeter ces domaines comme des "charlatanismes", surtout si, comme c'est le cas pour l'astrologie, les données disponibles contredisent les thèses des tenants de l'astrologie (cf. le fameux effet mars qui n'a jamais été démontré de façon probante). Mais Popper met en garde aussi contre l'exclusion trop rapide des "charlatans", car il y a des idées fécondes parfois apparemment absurdes.

La critique de l'historicisme : pour une vision indéterministe du monde

Les deux ouvrages ouvertement politiques de Popper sont *Misère de l'historicisme* et *La Société ouverte et ses ennemis*, écrits tous les deux au titre d'effort de guerre pendant la Seconde Guerre mondiale. Ils ont pour point focal la critique de l'historicisme et des théories politiques qui en découlent.

Dans la préface à l'édition française (Plon, 1955) de *Misère de l'historicisme*, Karl Popper explique :

« Qu'il me suffise de dire que j'entends par historicisme une théorie, touchant toutes les sciences sociales, qui fait de la prédiction historique leur principal but, et qui enseigne que ce but peut être atteint si l'on découvre les « rythmes » ou les « motifs » (*patterns*), les « lois », ou les « tendances générales » qui sous-tendent les développements historiques. »

Le nœud de son argumentation est la preuve strictement logique qu'il est impossible de déterminer le futur, Popper s'étant attaché à défendre l'indéterminisme. Partant du fait que toutes les théories s'appuyant sur une prophétie ou sur un prétendu cours de l'histoire sont invalides, il critique ainsi particulièrement le marxisme qui ramène toute l'histoire connue à la lutte des classes, ce qui n'est qu'une interprétation féconde parmi d'autres, et surtout prétend prédire la chute du capitalisme et la venue nécessaire du communisme via la dictature du prolétariat. L'ouvrage est dédié « À la mémoire des innombrables hommes, femmes et enfants de toutes les convictions, nations ou races, qui furent victimes de la foi communiste ou fasciste en des Lois Inexorables du Destin de l'Histoire. »

Ce qui devait initialement constituer des notes de *Misère de l'historicisme* prend petit à petit de la consistance et devient *La Société ouverte et ses ennemis*. Dans cet ouvrage, Karl Popper tente de montrer comment ce qu'il appelle l'historicisme a conduit aux totalitarismes. Plus particulièrement, il s'attache à critiquer trois philosophes reconnus : Platon, Hegel et Karl Marx. Il leur reproche l'erreur fondamentale de mettre en place des systèmes philosophiques historicistes, centrés sur une loi "naturelle" d'évolution du monde : la décadence des choses réelles chez Platon, le développement de l'Esprit chez Hegel et la lutte des classes conduisant à la société sans classes chez Marx.

Au système historiciste, Popper oppose une philosophie essentiellement fondée sur l'indéterminisme. Cette conception suit celle de son épistémologie, selon laquelle la

connaissance progresse par essai/erreur (**en**) (*trial and error* ce qui se traduit en français par méthode par essais et erreurs) : pour résoudre un problème donné (le problème est toujours premier), on propose plusieurs hypothèses/solutions qu'il s'agit de tester et on élimine celles qui aboutissent à une erreur. Popper tire de cette conception une position politique et idéologique : comme il est impossible de prédire le cours de l'histoire, il faut progresser petit à petit par essai/erreur, d'où une conception « fragmentaire » des sciences sociales (*piecemeal social engineering*) dans laquelle rien n'est joué d'avance. Au lieu de prévoir un plan d'ensemble pour réorganiser la société, il s'agit, au contraire, de procéder par petites touches, afin de pouvoir comprendre l'effet de telle ou telle mesure, et d'en corriger les inévitables conséquences inattendues.

Popper reste toutefois ambigu sur ce point car il reste "progressiste" au sens où il témoigne d'une foi dans le progrès des sciences. Il pense que les théories successives progressent vers une approximation de plus en plus fine du réel, ce qui a pu provoquer l'accusation absurde de positivisme à son encontre.

Philosophie politique

L'œuvre de Popper ne se limite pas à l'épistémologie. Même s'il s'est toujours refusé à se présenter comme un philosophe politique[6], il n'en reste pas moins qu'il s'est beaucoup attardé sur la politique et notamment sur le fonctionnement de la démocratie.

Une vision politique libérale

Les idées politiques de Popper sont donc fondamentalement libérales, comme en témoigne sa participation à la fondation de la Société du Mont Pèlerin au côté de libéraux très engagés comme Ludwig von Mises, Milton Friedman et Friedrich Hayek. Popper propose en effet une vision du monde dans laquelle la liberté de l'homme est fondamentale et doit être protégée. En particulier, dans sa critique du marxisme et de l'historicisme hégélien, il combat une conception du monde dans laquelle l'homme serait impuissant face à la marche de l'histoire. Popper soutient au contraire que les idées influencent le monde et l'histoire, et que l'homme, en particulier les philosophes, ont une importante *responsabilité*.

Le libéralisme de Popper n'exclut pas l'intervention de l'État, y compris dans le domaine économique. Au contraire, il en fait une condition de l'exercice des libertés des individus, en raison du *paradoxe de la liberté* :

« La liberté, si elle est illimitée, conduit à son contraire ; car si elle n'est pas protégée et restreinte par la loi, la liberté conduit nécessairement à la tyrannie du plus fort sur le plus faible.[7] »

Aussi l'État a le devoir de limiter la liberté de telle sorte qu'aucun individu ne doit être amené à être aliéné à un autre :

« C'est pourquoi nous exigeons que l'État limite la liberté dans une certaine mesure, de telle sorte que la liberté de chacun soit protégée par la loi. Personne

ne doit être à *la merci* d'autres, mais tous doivent avoir le *droit* d'être protégé par l'État. Je crois que ces considérations, visant initialement le domaine de la force brute et de l'intimidation physique, doivent aussi être appliquées au domaine économique. [...] Nous devons construire des institutions sociales, imposées par l'État, pour protéger les économiquement faibles des économiquement forts.[8] »

Théorie de la démocratie

Popper ne distingue que deux types de régimes politiques : la démocratie et la tyrannie[9]. Comme à son habitude, Popper n'attribue pas plus d'importance qu'il n'en faut aux mots ; on ne doit comprendre, par ces deux termes, que des repères terminologiques. Ainsi, ce n'est pas par l'étymologie que Popper va définir la démocratie, qui serait alors le « gouvernement du peuple ».

La question classique depuis Platon « Qui doit gouverner ? » est rejetée par Popper comme étant essentialiste (terme qu'il a inventé, pour celui de "réalisme des universaux"). À ce problème, il propose d'en substituer un plus réaliste : « Existe-t-il des formes de gouvernement qu'il nous faille rejeter pour des raisons morales ? Et inversement : existe-t-il des formes de gouvernement qui nous permettent de nous débarrasser d'un gouvernement sans violence ? »[10].

Sera ainsi qualifié de démocratique, un régime dans lequel les dirigeants peuvent être destitués par les dirigés sans effusion de sang. Tout autre gouvernement dans lequel la destitution des dirigeants ne peut passer que par la violence pourra être qualifié de tyrannique.

Le problème auquel s'attachera Popper sera alors de penser l'organisation de la démocratie de telle sorte que celle-ci permette au mieux la destitution des dirigeants. C'est pourquoi Popper rejette sans appel la démocratie directe et plus tard le scrutin proportionnel. En effet, avec la démocratie directe, le peuple est responsable devant lui-même, ce qui est une contradiction : le peuple ne peut se destituer lui-même. Avec le scrutin proportionnel, la plupart des partis sont nécessairement représentés dans les assemblées dans une plus ou moins grande proportion, quoiqu'il arrive lors des élections, et les partis majoritaires sont alors souvent forcés de devoir gouverner avec eux en créant des coalitions, ce qui signifie en clair que certains partis pourraient toujours participer au pouvoir et ne jamais être destitués[11].

C'est pourquoi la préférence de Popper va à la démocratie représentative avec scrutin majoritaire, et ce en raison de ce qu'il pense être les faiblesses de la démocratie directe et du scrutin proportionnel. De plus, il semble marquer une nette préférence pour le bipartisme[12], où le parti opposant a la charge de critiquer les hypothèses formulées par le parti majoritaire, et inversement. Le système des primaires internes aux partis permet de rajouter une autocritique des hypothèses à l'intérieur même des partis.

Théorie de l'évolution

Une épistémologie évolutionniste

Selon Popper, la sélection des hypothèses scientifiques relèverait d'une sélection naturelle identique à celle régissant l'évolution des espèces (voir Charles Darwin). Théorie de la vie et théorie de la connaissance répondraient ainsi d'un même processus de progression par essai et élimination de l'erreur (une position assez proche de celle d'Erwin Schrödinger). C'est pourquoi l'on parle d'épistémologie évolutionniste[13].

En montrant les analogies existant entre l'évolution des espèces et le développement de la connaissance scientifique, Popper « naturalise » ce faisant les principes fondamentaux de son épistémologie :

1. Le rejet de l'induction : Selon Popper, « *la théorie vient avant les faits* » : les hypothèses précèdent et orientent l'observation. De même, lorsqu'ils varient, les organismes vivants créent de nouvelles théories sur le monde, de nouvelles hypothèses, que Popper nomme des « attentes » et qui s'assimilent aux théories scientifiques. Seules seront retenues celles qui correspondent à une réalité de l'environnement, celles que l'expérience, la confrontation au milieu ne réfute pas. Par exemple, en augmentant leur vitesse de déplacement et leur réactivité face au danger, les antilopes ont « théorisé » la nécessité de pouvoir fuir rapidement, notamment pour échapper à leurs prédateurs. Schématiquement, les antilopes actuelles descendent donc de celles qui, par le passé, ont su courir assez vite pour échapper aux lions. Elles ne l'ont bien sûr pas fait de manière consciente (voir Konrad Lorenz et l'imprégnation). C'est à travers les modifications héréditaires, les mutations génétiques, que le vivant « essaie » différentes adaptations à l'environnement, différentes « solutions » - qui génèrent à leur tour de nouveaux problèmes, dans une course au perfectionnement que Popper explique notamment à travers l'hypothèse d'un *dualisme génétique*.

2. L'élimination de l'erreur : Sélection naturelle darwinienne et sélection naturelle des hypothèses sont identiques dans la mesure où toutes deux mènent à l'élimination de l'erreur. La seule différence résidant entre Albert Einstein et une amibe est ainsi, selon Popper, que le premier est capable d'« extérioriser » son erreur à travers le langage, tandis que la seconde est condamnée à disparaître avec elle. Une erreur de calcul ne coûtera pas la vie à Einstein. Une erreur d'adaptation pour l'amibe, si.

3. La résolution de problèmes : En procédant par élimination de l'erreur, la démarche scientifique, tout comme l'évolution, permet de résoudre des problèmes qui, la plupart du temps, n'apparaissent tout à fait clairement qu'une fois résolus. Dans le cas des espèces vivantes, par exemple de l'amibe, ces problèmes doivent être « objectifs » puisque cette

dernière n'est pas consciente. La résolution de ces problèmes mènent à des niveaux de connaissance et d'évolution supérieurs - en ce qui concerne la biologie à l'émergence de « formes de vie plus hautes ».

Ainsi, en se basant sur une série d'analogies visant peut-être à fonder ontologiquement le falsificationisme, Popper estime que « la science » est une activité biologique, en ce qu'elle ressemble à un processus de sélection naturelle, fût-il conscient et orienté.

Ce schéma de sélection naturelle s'articule en trois temps. Soit :

- P1 : Problème initial ;
- TS : Essai de solution (*tentative solution* en anglais) ;
- EE : Élimination de l'erreur ;
- P2 : Nouveau problème.

$P1 \rightarrow TS \rightarrow EE \rightarrow P2$

Un problème initial amène la production d'hypothèses visant à le résoudre (de P1 à TS). Ces hypothèses sont testées par le moyen de l'expérimentation scientifique (de TS à EE). Enfin, la résolution du problème P1 entraîne l'émergence d'un nouveau problème P2. La logique de la science tout comme celle de la vie répondent, selon Popper, de ce schéma tétradique.

Le statut épistémologique de la théorie darwinienne

Popper a soutenu que la théorie de l'évolution darwinienne par sélection naturelle n'était pas véritablement scientifique, car irréfutable et quasi tautologique. En effet, cette théorie énonce que si une espèce survit c'est parce qu'elle est adaptée, et on sait qu'elle est adaptée car on constate sa survie. Il la qualifia ainsi de « programme de recherche métaphysique », ce qui suscita certaines polémiques, parfois très vives. Les créationnistes tentèrent notamment d'utiliser les thèses poppériennes pour discréditer la théorie de l'évolution. Le philosophe finit par rectifier ces interprétations dans une lettre adressée au magazine scientifique *The New Scientist*. Ultimement, il reconnut à la théorie de la sélection naturelle le statut de science véritable : il l'estimait entre autres capable d'expliquer les multiples processus de « causation vers le bas ». Une position que sa propre métaphysique évolutionniste ne pouvait que renforcer.

Métaphysique des trois mondes

Au contraire des néo-positivistes du Cercle de Vienne, Popper n'oppose pas la science à la métaphysique. Il a lui-même élaboré une métaphysique mêlant réalisme, indéterminisme et évolutionnisme.

Au cœur de cette métaphysique poppérienne, on trouve « **la théorie des Mondes 1, 2 et 3** » :

- Le « Monde 1 » est celui des phénomènes physico-chimiques. « Par « Monde 1 », j'entends ce qui, d'habitude, est appelé le monde de la physique, des pierres, des arbres et des champs physiques des forces. J'entends également y inclure les mondes de la chimie et de la biologie »[14].
- Le « Monde 2 » est celui de la conscience, de l'activité psychique essentiellement subjective. « Par « Monde 2 » j'entends le monde psychologique, qui d'habitude, est étudié par les psychologues d'animaux aussi bien que par ceux qui s'occupent des hommes, c'est-à-dire le monde des sentiments, de la crainte et de l'espoir, des dispositions à agir et de toutes sortes d'expériences subjectives, y compris les expériences subconscientes et inconscientes. »[14]
- Le « Monde 3 » est celui de la connaissance objective (des « contenus de pensée » ou « idées »). « Par « Monde 3 », j'entends le monde des productions de l'esprit humain. Quoique j'y inclue les œuvres d'art ainsi que les valeurs éthiques et les institutions sociales (et donc, autant dire les sociétés), je me limiterai en grande partie au monde des bibliothèques scientifiques, des livres, des problèmes scientifiques et des théories, y compris les fausses. »[14]

Ces différents « mondes » exercent les uns sur les autres un contrôle plastique, rétroactif. Mais si les deux premiers sont communs aux animaux et aux hommes, le troisième est exclusivement humain car directement lié à l'émergence d'un langage argumentatif. Par ailleurs, le « Monde 3 » possède une autonomie partielle (« *La réalité et l'autonomie partielle du Monde 3* »). Popper : « Cela vient principalement du fait qu'une pensée, dès qu'elle est formulée en langage, devient un objet extérieur à nous-mêmes ; un tel objet peut alors être critiqué inter-subjectivement : par les autres aussi bien que par nous-mêmes. »[15]. Popper dit lui-même reprendre à Frege cette idée d'un troisième monde, tout en la modifiant.

Les quatre fonctions du langage

Aux trois fonctions du langage distinguées par son ancien professeur viennois Karl Bühler, Popper en ajoute une quatrième : la fonction argumentative. Ces 4 fonctions sont les suivantes :

1. *la fonction expressive ou symptomatique*, où l'animal exprime une émotion, par exemple un cri de douleur ;
2. *la fonction de signal*, par laquelle l'animal fait passer un message, par exemple par un cri d'alerte ;
3. *la fonction de description*, par laquelle l'être doué de langage articulé peut décrire à autrui quelque chose, par exemple le temps qu'il fait ;
4. *la fonction de discussion argumentée*, qui permet à l'homme de discuter rationnellement en exerçant ses facultés critiques, en « argumentant », par exemple lorsqu'on débat d'un problème philosophique.

Au développement de ces fonctions du langage est corrélée l'émergence des différents « Mondes » poppériens. En particulier, le « Monde 3 » apparaît avec la quatrième fonction du langage, et se développe à partir de la troisième.

Tout comme pour les « Mondes 1, 2 et 3 », Popper estime que les quatre fonctions du langage exercent les unes sur les autres un « contrôle plastique ».

Le dualisme néo-cartésien de Karl Popper

Par analogie, Popper affirme pouvoir résoudre le principal problème de la philosophie de l'esprit, celui de la relation corps/âme. L'âme exercerait un « contrôle plastique » sur le corps : par exemple, lorsque je me tiens debout, les muscles de mes jambes sont agités d'infimes et indétectables mouvements musculaires visant à assurer la stabilité. L'âme corrige l'équilibre du corps en éliminant les mouvements non appropriés : elle exerce sur lui un « contrôle souple ou plastique ».

Ainsi, Popper s'est posé en défenseur du dualisme et plus précisément de l'interactionnisme. Il estimait en outre que l'hypothèse de René Descartes selon laquelle le lieu de cette interaction se situerait dans l'épiphyse (ou glande pinéale) n'est pas si inepte et improbable que les générations postérieures l'ont laissé entendre[16]. Mais selon lui, l'esprit n'est pas une substance immatérielle, mais un processus émergent, semblable à une force ou à un champ .

Citations

- « Une théorie qui n'est réfutable par aucun événement qui se puisse concevoir est dépourvue de caractère scientifique. » (*Conjectures et réfutations*, ch.1, section 1)
- « Le succès de Hegel marqua le début de « l'âge de la malhonnêteté » (ainsi que Schopenhauer décrivait la période de l'idéalisme allemand) et de « l'âge de l'irresponsabilité » (ainsi que K. Heiden qualifiait l'âge du totalitarisme moderne) ; d'une irresponsabilité d'abord intellectuelle puis, ce fut l'une de ses conséquences, d'une irresponsabilité morale ; d'un nouvel âge régi par la magie des mots éclatants et par le pouvoir du jargon. » (*La société ouverte et ses ennemis*, ch.12)
- « Libéralisme et intervention de l'État ne sont pas contradictoires ; aucune liberté n'est possible si l'État ne la garantit pas. » in *La Société ouverte et ses ennemis* (1962)
- « Cette vague et intangible entité qu'on appelle *opinion publique* révèle parfois une lucidité sans sophistication ou, plus habituellement, une sensibilité morale supérieure à celle du gouvernement en place. Néanmoins, elle représente un danger pour la liberté si elle n'est pas limitée par une forte tradition libérale. En tant qu'arbitre du goût, elle est dangereuse ; en tant qu'arbitre de la vérité, elle est inacceptable. » (*Conjectures et réfutations*, ch.17, section 8)
- « Les intellectuels ne savent rien » dira-t-il à 83 ans dans sa conférence de Zurich *La recherche de la paix (Toute vie est résolution de problème)*. Plus qu'une provocation, c'est un symbole de la relativité du savoir, et de la stérilité des conflits de doctrines.

Annexe 6)

Autres éléments ci-joints numérisés pour vous aider :

- la prière.
- les 7 piliers de la santé +une petite phrase de courage.
- exorcisme personnel.
- le lâcher prise
- livres de la CNV (communication non violente), j'aurais voulu vous numériser d'autre chose sur la CNV, mais les droits sont réservés au centre de la communication non violente. J'espère qu'ils accepteront que je fasse de la pub pour leurs livres.
- extrait d'Intégrât Psychologique Traitement que j'ai suivi au centre médico-psychologique de Cournon :
 - savoir dire non
 - répondre à une critique
 - savoir-faire une critique
 - faire une demande
- les 6 piliers de la cognition qui « déraillent » dans la schizophrénie
- manipulation psychique que j'ai faite. (voir aussi Annonce par un érotomane).
- un fichier système « Annonce par un érotomane » est apparu lorsque j'ai recopié sur clef usb « Annonce par un érotomane » le plus récent ou lorsque j'ai supprimé les anciens de la clef usb me disant que cela risquait de supprimer quelque chose, j'ai ignoré. Pareil, un fichier .tmp est apparu sur mon ordi dans le dossier où j'avais mon livre « Pour un nouveau parti citoyen » et ce qui est bizarre c'est que ce fichier est apparu sur ma clef usb sans que je ne fasse rien pour le transférer, comme s'il était apparu par magie. Comme je n'ai pas fait attention, peut-être ce fichier .tmp a été transféré lorsque j'ai transféré « Pour un nouveau parti citoyen ». J'ai aussi remarqué que, parfois sur lulu, en tapant mon mot de passe le site parfois, ne le reconnaît pas et je suis obligé de le retaper. J'ai créé le livre « préface » car j'ai cliqué 2 fois sur « Annonces par un érotomane » pour l'ouvrir, c'est apparu un écran gris et j'ai enregistré ; je ne sais pas pourquoi ça c'est enregistré sous préface comme le livre « Un condamné au silence ». Lorsque j'ai voulu copier un dossier sur une clef ou inversement, je m'en rappelle plus, ça s'est mis à copier 240 quelques éléments alors qu'il y en avait pas tant ; j'ai arrêté. Enfin j'ai modifié un documents et ça m'a mis fichier disquette, j'ai renommé le documents est apparu un antidaté du 30/04/2020 vers 9h que j'ai supprimé, je n'ai pas compris il était réellement le 3/04/2022.

La prière

le protocole « inspiration et synergie » pour obtenir l'aide de l'esprit collectif,

- former des groupes de 7 personnes mais pas plus du triple de ce nombre, ayant des affinités (même communauté, même langue, compréhension mutuelle) afin de se mettre d'accord sur un texte précis ? Avec phrase courtes facilitant la compréhension de chaque demande, avec le même sens pour tous ceux du groupe. Décider en commun (au niveau du groupe) ce que l'on veut demander à l'esprit collectif. Chaque jour pendant une semaine chaque membre du groupe doit faire la requête (le texte) au même moment. il y a un effet de seuil lié à l'émotion et à l'intention (l'esprit collectif favorise émotion et intention), l'esprit collectif obéi aux lois morales universelles.

- Pour une requête efficace : en faisant la requête penser à un ancêtre ou personne décédés pour laquelle ont à tendresse et avec laquelle on a eu une relation, apportant ainsi un sentiment très fort, et afin de rentrer dans l'esprit collectif (qui sert de lien), (la personne peut être différente chaque jour). Faire appel au christ ne sert à rien sauf si on a une réelle conviction.

- observer le silence 6 à 7 minutes pour se recueillir et afin d'être calme pour l'appel. Et avant de demander se concentrer sur cette personne l'imaginer en train de vous regarder et prête à vous écouter ;

- ensuite réciter le texte mentalement 6-7minutes en prononçant les mots lentement et clairement, essayé de prononcer vos phrases avec une voix mentale forte, comme si vous communiquiez avec cette personne décédée par télépathie, en se pénétrant de la signification de la requête. Il faut avoir une réelle conviction de l'importance de la requête. Prendre la posture humble et modeste du suppliant qui demande grande faveur à la seule personne qui peut la réaliser. (L'esprit collectif + la personne décédée)

- 6 à 7 minutes de silence en se recueillant après la prière en remerciant et en prenant congés de la personne décédée.(au-revoir),

- répéter cette prière pendant 7 jours consécutif pas + pas -;

- la prière au total ne doit pas durer plus de 20 minutes (6 fois 3), elle agit sur les esprits et sur le hasard.

Mon Dieu donnez-moi
la **Sérénité**
d'accepter les choses
que je ne puis changer
le **Courage**
de changer les choses
que je peux
et la **Sagesse** d'en
connaître la différence...

**Les 7 piliers pour
préserver la
santé.**

- savoir manger.
- savoir bouger.
- savoir respirer.
- savoir se reposer.
- savoir faire
l'amour.
- savoir maîtriser
son esprit.
- savoir se
conformer aux
cycles des saisons

et aussi :

- éviter les
blocages dans
tous les domaines
de la vie.
- rechercher les
occupations,
situations,
relations qui
apportent légèreté,
joie, bien être et
qui donnent envie
d'avancer.

cultivez la fluidité

Chacun (e) d'entre nous peut avoir la meilleure santé possible et une belle joie de vivre, mais c'est à chacun (e) d'entre nous de s'en occuper.

Je vous souhaite de belles découvertes, de nouvelles saveurs de vie et beaucoup de joie de vivre.

Exorcisme personnel

Pour trouver la paix lors d'un conflit ou d'une séparation avec des non-dits. Ceci doit être fait en conscience sans aucune retenue.

Allumer une bougie (peu importe la couleur) mettre la photo ou le prénom de la personne concernée à côté, puis lui écrire, mettre sur papier tout ce que le cœur contient, s'exprimer totalement sans aucune réserve, en pratiquant la loi des 3 pardons. Puis lire à voix haute afin que les paroles s'envolent jusqu'à l'âme de la personne, et pour entendre sa souffrance. Brûler les écrits à la bougie en demandant à ce que tous les sentiments négatifs retournent à la lumière et se transforment en amour universel.

LOI DES 3 PARDONS :

- Je te demande pardon si.
- Je te pardonne de
- Je me pardonne

*je t'ai effrayé et fait peur
monde mental*

Pour trouver la paix avec soi :

Allumer une bougie, mettre un miroir à côté et se regarder, penser que la personne dans le miroir est sa meilleure amie puis se dire : Prénom personnel :

Je t'accueille le cœur grand ouvert avec amour et compassion, et je te demande pardon pour toutes les pensées, tous les propos, tous les actes que j'ai pu commettre à ton égard et qui ont pu te faire du mal, que ce soit dans cette vie-ci ou dans une autre vie – prénom – je te pardonne.

Lire à voix haute puis brûler les écrits à la bougie

Pour être en harmonie avec soi :

Il est essentiel d'apprendre à être et rester en conformité avec

- Ce que l'on pense
- Ce que l'on dit
- Ce que l'on fait.

*qui m'ont fait souffrir la vie
libérer*

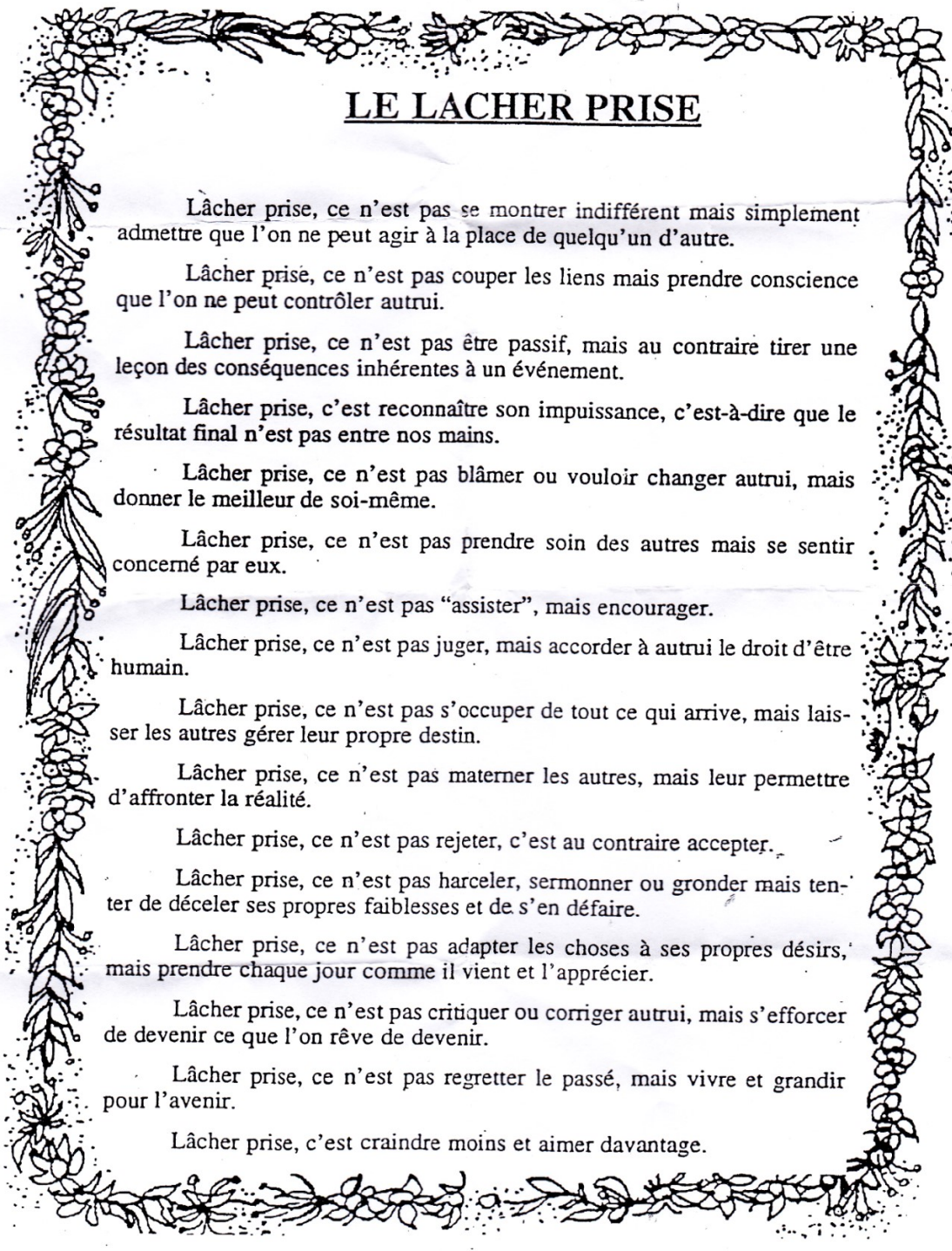
Pour se faire respecter :

Il faut déjà se respecter soi-même en étant à l'écoute de ses propres désirs, de ses propres souhaits, de ses propres envies, puis respecter que l'autre agisse également de la même manière et ainsi il y aura respect mutuel.

- Je me respecte – je le respecte – et on me respecte.

Pratiquer le positionnement et le détachement :

S'affirmer, oser dire ce que l'on pense, puis ne plus penser à ce que l'autre peut penser.



LE LACHER PRISE

Lâcher prise, ce n'est pas se montrer indifférent mais simplement admettre que l'on ne peut agir à la place de quelqu'un d'autre.

Lâcher prise, ce n'est pas couper les liens mais prendre conscience que l'on ne peut contrôler autrui.

Lâcher prise, ce n'est pas être passif, mais au contraire tirer une leçon des conséquences inhérentes à un événement.

Lâcher prise, c'est reconnaître son impuissance, c'est-à-dire que le résultat final n'est pas entre nos mains.

Lâcher prise, ce n'est pas blâmer ou vouloir changer autrui, mais donner le meilleur de soi-même.

Lâcher prise, ce n'est pas prendre soin des autres mais se sentir concerné par eux.

Lâcher prise, ce n'est pas "assister", mais encourager.

Lâcher prise, ce n'est pas juger, mais accorder à autrui le droit d'être humain.

Lâcher prise, ce n'est pas s'occuper de tout ce qui arrive, mais laisser les autres gérer leur propre destin.

Lâcher prise, ce n'est pas materner les autres, mais leur permettre d'affronter la réalité.

Lâcher prise, ce n'est pas rejeter, c'est au contraire accepter.

Lâcher prise, ce n'est pas harceler, sermonner ou gronder mais tenter de déceler ses propres faiblesses et de s'en débarrasser.

Lâcher prise, ce n'est pas adapter les choses à ses propres désirs, mais prendre chaque jour comme il vient et l'apprécier.

Lâcher prise, ce n'est pas critiquer ou corriger autrui, mais s'efforcer de devenir ce que l'on rêve de devenir.

Lâcher prise, ce n'est pas regretter le passé, mais vivre et grandir pour l'avenir.

Lâcher prise, c'est craindre moins et aimer davantage.

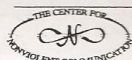
Et après ?

Quelques ouvrages de référence

- **Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)**, Marshall B. Rosenberg, Ed. La Découverte, 1999, 2005
- **Exercices pratiques de Communication NonViolente pour accompagner la pratique**, Lucy Leu, Ed. La Découverte, 2005
- **La Communication NonViolente au quotidien**, Marshall B. Rosenberg, Ed. Jouvence, 2003
- **Nous arriverons à nous entendre suivi de Qu'est-ce qui nous met en colère ?**, Marshall B. Rosenberg, S. Klein, N. Gibson, Ed. Jouvence, 2005
- **Dénouer les conflits par la Communication NonViolente**, Marshall B. Rosenberg, Gabriele Seil, Ed. Jouvence, 2006
- **Pouvoir et Communication**, Marshall B. Rosenberg, Ed. Esserci, 2008
- **Cessez d'être gentil, soyez vrai !**, Thomas d'Ansembourg, Les Ed. de l'Homme, 2001
- **Etre heureux, ce n'est pas nécessairement confortable**, Thomas d'Ansembourg, Les Ed. de l'Homme, 2004
- **Qui suis-je ? Où cours-tu ? A quoi servons-nous ?** Thomas d'Ansembourg, Les Ed. de l'Homme, 2008
- **L'empathie, le pouvoir de l'accueil**, Jean Philippe Faure, Céline Girardet, Ed. Jouvence, 2003
- **Le couple, chemin d'écoute et de partage**, Jean-Philippe Faure, Ed. Jouvence, 2007
- **Vers une éducation au service de la vie**, Marshall B. Rosenberg, Les Ed. de l'Homme, 2007
- **Eduquer sans punition ni récompense**, Jean-Philippe Faure, Ed. Jouvence, 2005
- **Eduquer avec bienveillance**, Marshall B. Rosenberg, Ed. Jouvence, 2006
- **Spiritualité - Les bases spirituelles de la Communication NonViolente**, Marshall B. Rosenberg, Ed. Jouvence, 2006
- **Etre parent avec son cœur**, Inbal Kashatan, Jouvence 2006

Matériel en exclusivité distribué par le réseau CNV : Contacter le secrétariat de l'association française

- **Livres pour enfants, collection Besoins et Stratégies**, Vilma Costetti, Ed. Esserci Edizioni
 - L'Arc en ciel des sentiments, 2007
 - Ma parole a-t-elle de la valeur ?, 2006
 - S'il te plaît, merci, 2005
 - Sois sage, Igénie, 2004
 - Collection « Louise et Clément »
- **CD de Marshall B. Rosenberg** : introduction à la Communication NonViolente, la relation de couple, la maladie psychique, une éducation au service de la vie, conférence Belgique 2005
- **DVD** : Eduquer sans punition ni récompense, Marshall B. Rosenberg.



Savoir dire non

Savoir dire non est indispensable pour préserver son intégrité.

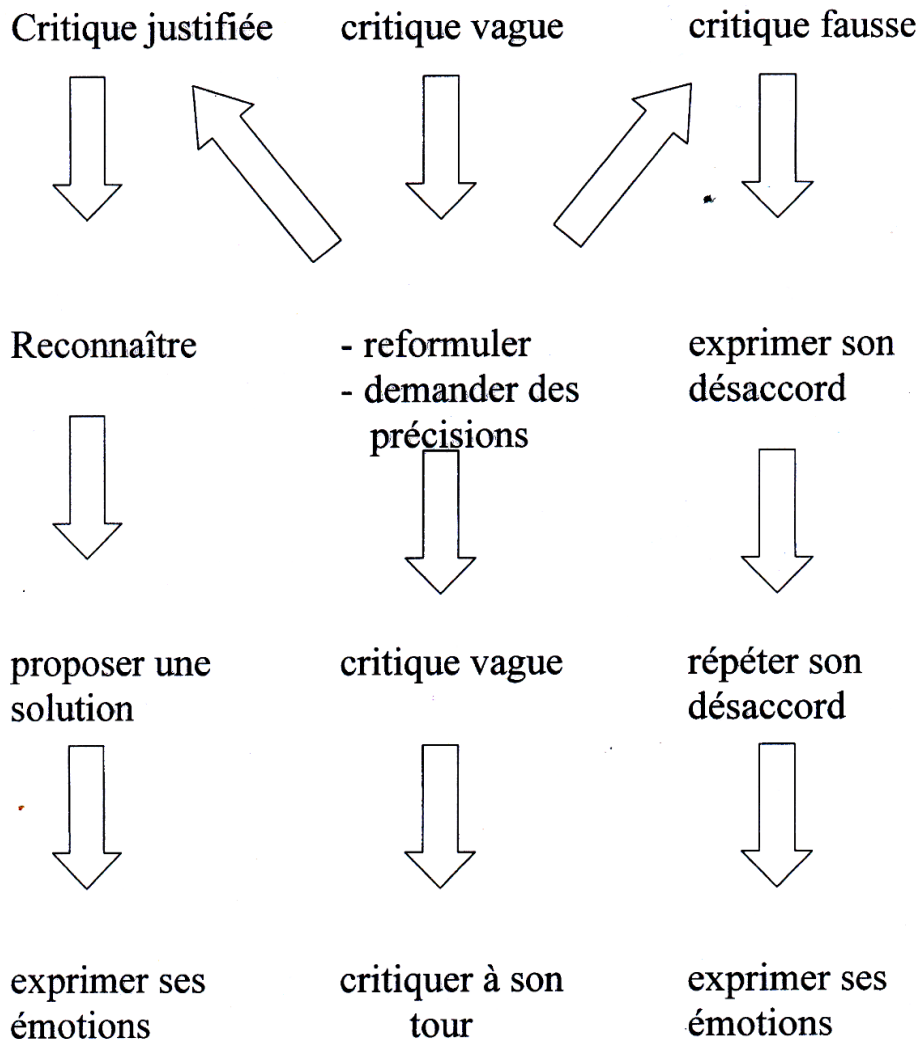
Vous ne devez pas vous sentir obligé de vous justifier. vous avez de très bonnes raisons de refuser, mais, si vous vous justifiez, vous inciterez votre interlocuteur à vous en demander encore plus.

Refuser peut se faire sans agressivité

- Dire **NON** d'emblée.
- Manifester de **l'empathie**.
- Ne pas se sentir obligé de se justifier.
- **Répéter** le refus si besoin (disque rayé).
- Exprimer ses **émotions**
- Rechercher un **compromis**

Julie Geneste- CMPB- 22/11/2005

REPONDRE A UNE CRITIQUE



Savoir faire une critique

Une critique constructive est une **porte ouverte** à la recherche d'un dialogue et d'une solution commune.

Ce n'est **jamais le jugement de valeur** d'une personne.

Si les émotions, au moment des faits, sont trop fortes (colère, honte,...) choisissez de **différer la critique** à un moment plus opportun.

Ne surprenez pas l'autre, **prévenez-le ou demandez lui** l'autorisation de le critiquer.

Utilisez la technique du **DESC** (D.Chalvin) :

D : Décrire la situation précisément, brièvement et objectivement.

E : exprimer ses Emotions négatives ou les conséquences négatives

S : proposer une Solution possible.

C : insister sur les Conséquences positives pour vous si l'autre accepte la proposition.

Faire une demande

Préparez votre demande à l'avance : déterminez quelle est « **la bonne question** ».

Formulez votre demande en appliquant la méthode **JEEPP** (F.Fanget) :

J : comme **Je**. Commencez votre première phrase par je (j'aimerais, j'apprécierais, ...).

E : comme **Empathie**(tenez compte de l'autre).

E : comme **Emotions**, les vôtres et celles de l'autre.

P : comme **Précis**. Posez la « bonne question ».

P : comme **Persistez** comme un disque rayé, en alternant avec l'empathie.

Les 6 piliers de la cognitions qui « déraillent » dans la schizophrénie(extrait d'un document de la fondation fondamentale)



La perception

Capacité à identifier les perceptions sensorielles, à se repérer dans l'espace et le temps.



L'attention

Capacité à se focaliser sur une information précise.



La mémoire

Capacité à enregistrer et retrouver des informations à court et à long terme.



La motricité

Capacité à mener des actions quotidiennes (s'habiller, se préparer à manger...).



Le langage

Aptitude à communiquer à travers la parole.



Le raisonnement

Capacité à juger d'une situation, s'organiser, planifier...

Voici en quelque sorte comment j'ai
 déprogrammé, ou plutôt changé la programmation
 des NEME pour qu'ils se détruisent
 eux même ; ce je vois que c'est en allant
 dans le temps (en esprit) et en échangeant par
 télépathie avec un certain ~~de~~ Claude on a
 "détruit" ensemble plusieurs robots du futur
 ou d'une autre dimension d'espace temps
 (les robots voyageant facilement pour eux le temps existe
 pas). Voici l'échange qu'on a eu (R (Roger); C (Claude))

R dit "Bonjour C " $\xrightarrow{t_1}$ C dit "Bonjour R " $\xrightarrow{t_2}$
 on échange puis, en fin de conversation

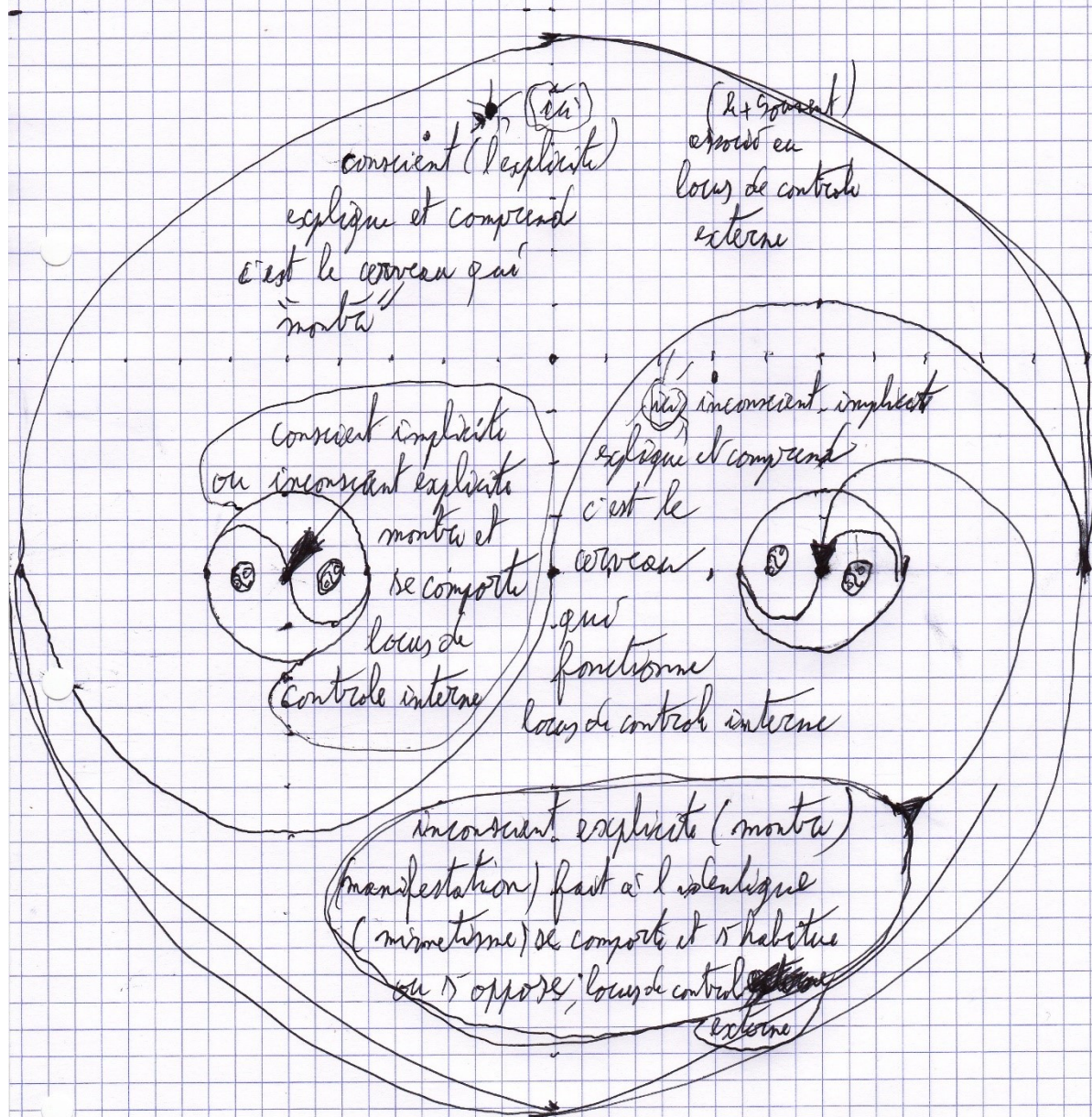
R dit "Au revoir R " $\xrightarrow{t_1}$ C dit "Au revoir C " $\xrightarrow{t_2}$

$A \rightarrow B$
 $A \leftarrow B$

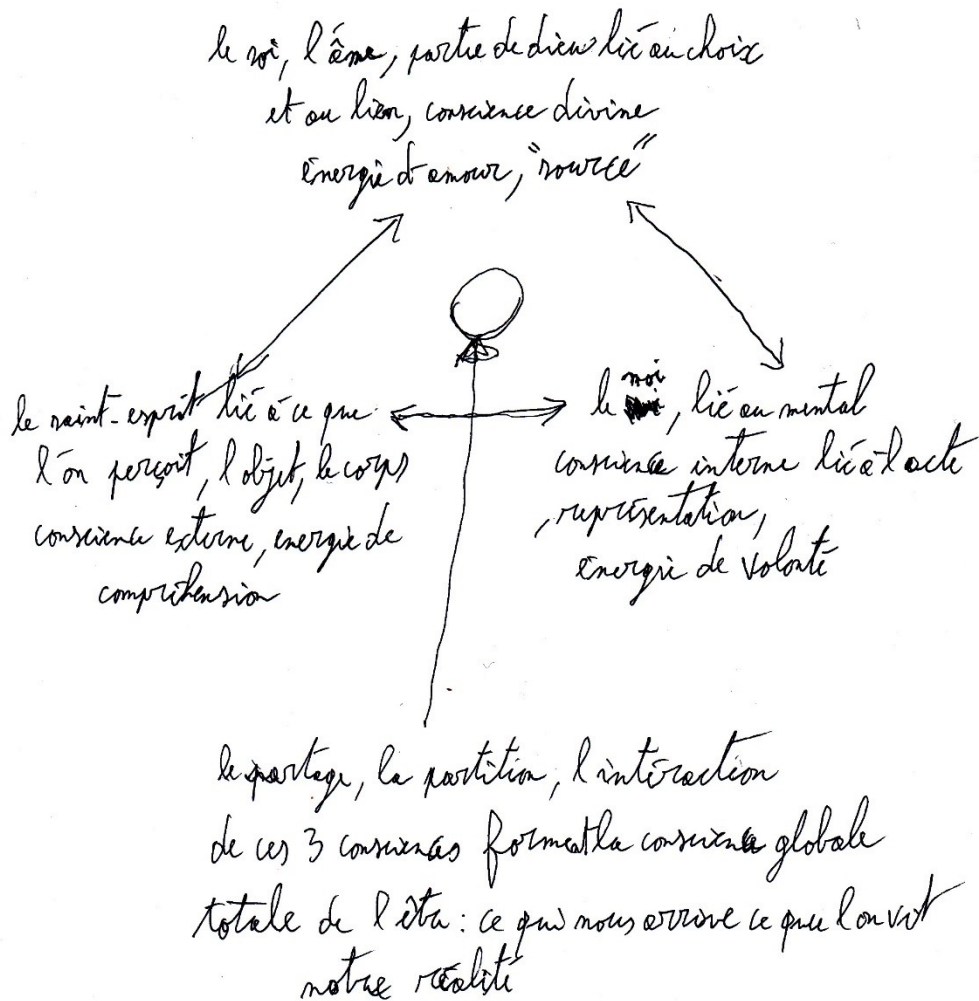
(dit au revoir à lui/soi même)

un NEM se répartit en 2 parties commutée l'appelant
 et l'appelé; 1 NEM retrouve toujours sa source
 car une partie de lui reste à la source (l'autre appelé)
 et l'autre part à l'appelant.

conscient implicite $\neq$ inconscient explicite
 conscient explicite $\neq$ inconscient implicite



Schema general expliquant la realite



Bibliographie non complète

Parmi les livres que j'ai lus, je conseille à mes lecteurs les livres suivants qui sont toujours d'actualité (pour voir la bibliographie complète : « Pour un nouveau parti citoyen », et le livre que j'ai prévu de faire en petit exemplaire car trop provocateur) :

- « L'illusion psychosomatique », Robert Dantzer, poche Odile Jacob
- « Les huit péchés capitaux de notre civilisation » (le plus facile à lire) et « L'homme dans le fleuve du vivant » (un peu plus compliqué) de Konrad Lorenz, éditions Flammarion.
- « La révolution du cerveau » ; éditions j'ai lu ; Marilyn Ferguson. « Génétique du péché originel », Christian de Duve (prix nobel de médecine), éditions Odile Jacob ; et bien d'autres livres que vous pouvez voir à la fin de mon livre « Un condamné au silence ».
- « Toujours plus » et « plus encore », François de Closets coédition fayard-plon (qui, je crois, a de bonnes idées et ferait un bon président de la république avec nos mesures).
- « Eduquer ses enfants » Aldo Naouri, « l'urgence aujourd'hui », éditions Odile Jacob.
- « Mon combat pour la santé mentale » Norman sartorius, édition Odile Jacob
- « L'héritage de pavlov », Corneliu e, Giurgea Pierre, Mardaga éditeur.
- « Ma vie d'autiste » Temple Grandin, édition Odile Jacob.
- « Biologie des passions », JD Vincent, édition Odile Jacob.
- « Dernières et nouvelles connaissances sur l'homme » Jean Gautier.
- « Psychologie pensée cerveau et culture », Drew Western, édition de boeck université.
- « Bigfoot, Dogman, entre matérialité et immatérialité », collection la calèche sur le chemin, de Bragi Bellovaque.

Autres sites intéressants très bien faits sur internet :

Sur l'apprentissage, et le comportement : <http://www.vetopsy.fr/>

Sur l'aide, entre autres, au dyspraxique : <http://clairelise.furon.free.fr>

- Pour consulter gratuitement mes autres livres allez sur le site web :

(pour le moment) <http://reseaumuif.chez.com> ou

<http://www.communaumuif.sitew.com> (les adresses des sites peuvent changer à tout moment) alors tapez sur un outil de recherche (Google par exemple).

Mon nom, prénom (ERTEL Roger) et titre de l'ouvrage recherché (Pour un nouveau parti citoyen, Un condamné au silence, Annonce par un érotomane ? , Les bugs (l'ia et les chemtrails). Vous pouvez acheter mes livres sur lulu.com (le plus conseillé) et peut-être certains sur amazon.fr...).
