

... S'Y METTRE

N'enfonçons pas une porte entrouverte ! Gardons nos épaules intactes pour agir en concordance avec nos pensées !

Le pouvoir de la pensée n'est plus tellement à démontrer en ce début de 21^{ème} siècle. Je n'exagère qu'un peu. Il est vrai qu'enfoncer le clou qui dépasse ne fera pas de mal aux têtes de bois.

Les *pensées* dans la tête c'est comme les clous,
pour être sûr qu'elles pénètrent, ça prend quelques coups¹

De plus, faire la démonstration des interactions entre la pensée, les émotions et les comportements dans une revue centrée sur le développement personnel, est-ce bien nécessaire ? Quant aux liens entre le psychique et le somatique, c'est heureusement en train de devenir un secret de polichinelle. Le corps et l'âme n'ont jamais été disjoints. Leur union est complexe et cela fait quelques siècles que les gens curieux de l'Être tentent d'en percer les mystères.

Il y a une pensée dont le pouvoir est grand : la loi des 20/80. Cette pensée suggère que nous consacrons 20% de notre énergie pour résoudre 80% de nos problèmes et non le contraire. Du moins, c'est une étape : la première. On reconnaîtra peut-être là le pragmatisme des comportementalistes. Ce qui suppose notamment de connaître bien ce qui nous préoccupe et de savoir donner du sens et de la valeur afin de respecter nos priorités.

Vous êtes-vous déjà posé la question : Qu'est-ce qu'une priorité ? La question est une pensée ouverte. Admettons que la réponse soit une pensée fermée. Elle est d'autant plus fermée qu'elle est affirmative, tranchée, certaine, pas sujette à débattre. Une suggestion, une opinion, une hypothèse, sont-ce plus des réponses ou des questions ? Ne sommes-nous pas déjà en train de sortir du binaire, là, maintenant ? Avez-vous déjà comparé le pouvoir d'une pensée binaire avec celui d'une pensée nuancée ? Avez-vous déjà distingué le complexe du compliqué ?

- Holà, tu me prends pas la tête avec toutes tes questions !

Faut-il se prendre la tête ? Si oui, à deux mains en se reprochant qu'on se pose trop de questions ? Toutes les questions n'ont pas la même valeur, pas le même pouvoir. « Pourquoi ? » est l'une des pensées les plus puissantes que je connaisse. Mais il y a encore plusieurs qualités de pourquoi. Pourquoi ai-je mal au pied ? Parce que j'ai un clou dans ma chaussure ! Pourquoi ai-je un clou dans ma chaussure ? Parce que j'ai mal au pied ! Ça marche ? On continue ?

- Oh, des clous !...

Les bonnes questions n'engendrent pas toujours de bonnes réponses. Bon, mauvais, nous sommes encore dans le binaire. Essayons le « Comment ? »

- Je me fous de savoir comment ce clou est arrivé dans ma chaussure, je veux savoir comment l'enlever !

Certains *comment* ressemblent à des *pourquoi*. Y aurait-il aussi plusieurs qualités de *comment* ? Peut-être est-il question de cause et d'effet... On peut penser *symptôme*, on peut penser *système*. Avez-vous déjà comparé le pouvoir d'une pensée symptôme avec celui d'une pensée système ? Avez-vous déjà distingué le micro du macro ?

- Ça y est, il recommence le gugus ! Mais enlevez-lui le micro ! Arrachez-lui le macro ! Faites quelque chose !

Certaines questions ont cette vertu de passer nos pensées à travers le filtre de notre esprit critique. Si on n'y est pas psychiquement prêt, ces questions dérangent. Ceux qui ont osé mettre en cause leurs certitudes (leur prêt-à-penser acquis durant l'enfance) savent de quoi je parle. Ils connaissent le coût et le bénéfice de cette ouverture, de l'interrogatoire socratique, de l'audace d'être soi. Ils savent que cela demande un certain courage et qu'il est payant. Il nous arrive d'oublier le rapport coût/bénéfice de la déstabilisation de notre système de pensée. Mais la loi des 20/80 pousse dans le sens de cette mise en cause de nos habitudes mentales qu'on appelle des croyances irrationnelles. Ces rigidités conditionnées acquises ne sont même plus rassurantes en 2006, alors que la plupart de nos repères s'effritent.

¹ in « La paix », chanson de Michel Rivard qui précise « doux, doux, doux les coups... »

Au lycée, je n'avais pas de cours de Psychique. En cours de Physique, j'ai appris que $P=UI$. La Puissance, c'est la Tension multipliée par l'Intensité. Qu'est-ce qu'une Priorité ? Après réflexion, je pense que c'est la rencontre de l'Important et de l'Urgent. $P=UI$, là aussi. Respecter ses Priorités donne de la puissance. L'Urgence crée une tension, l'Importance c'est l'intensité.

Puissance, pouvoir... Quelles sont nos représentations, nos pensées associées à ces mots. Il est tentant par exemple de laisser le pouvoir à d'autres et de les critiquer quand ils en font un mauvais usage, quand ils en abusent.

Je crois qu'il devient prioritaire pour chacun de nous d'acquérir des pensées plus puissantes. Au service de quelles valeurs ? Bien que cela me démange, ce n'est pas à moi de le dire ici. Mais je propose de raisonner plus en termes de *contenant* qu'en termes de *contenu*.

J'ai déjà évoqué dans le début de cet article, quelques « contenants ». J'ai parlé de pensées binaires et de pensées nuancées. J'ai aussi parlé de pensées symptôme et de pensées système. Je propose de considérer maintenant, non pas les pensées elles-mêmes mais les manières de penser.

Sur ce point, les neurosciences sont généreuses en ce début de 21^{ème} siècle. Je trouve qu'elles sont enfin venues féconder amoureusement les sciences humaines. Jugez-en !

- Chacun son métier et les vaches seront bien gardées !

Chat échaudé craint l'eau...

- Chaude ! De toutes manières, les chats, ça n'aime pas l'eau.

Le proverbe prétend que les chats échaudés (au sens propre, brûlés par un liquide) craignent aussi l'eau froide. Pourquoi ? Voyons si la science peut nous aider à répondre à cette autre question.

Un des pionniers de la biologie du comportement prêchait dans le désert dès les années 50. Il disait d'une voix forte à des oreilles sourdes : « Je pense que l'avenir de l'espèce humaine tient dans la découverte de nouveaux rapports humains entre les individus quand on leur aura expliqué, quand on leur aura fait comprendre comment leur cerveau fonctionne .../... »

Le Professeur Henri Laborit s'est un peu égosillé mais sa renommée mondiale n'en a pas souffert. Merci à lui d'avoir ouvert des voies. Après Mac Lean et Laborit, d'autres chercheurs sont venus compléter leur travail pour apporter un éclairage cohérent et pragmatique sur les interactions pensée/comportement/émotion. Beck, Changeux, Damasio, Ellis, Fradin et d'autres... Aujourd'hui, que savons-nous de notre cerveau qui puisse nous permettre de penser mieux, d'augmenter qualitativement le pouvoir de nos pensées ?

Nous savons déjà qu'un mode mental prédispose au stress. Par exemple, plus les pensées sont binaires, plus l'individu qui les pense est stressé. Les cognitivistes exploitent ces données en considérant des pensées dites *dysfonctionnelles*. Ils observent en thérapie, que lorsqu'un patient est stressé, s'il change de pensée, la qualité de son vécu émotionnel change. Mais ils auraient bien tort de revendiquer ce monopole parce d'autres en ont eu l'intuition bien avant eux. Socrate, il y a 25 siècles. Mais aussi la psychanalyse plus récemment...

D'ailleurs, chacun a fait cette expérience de nombreuses fois dans sa vie. C'est plus facile à voir chez les autres. Imaginez un ami qui vient vous voir ; il est stressé (anxieux, agressif ou triste²). Vous lui demandez ce qui ne va pas. Écoutez bien ses réponses. Ses propos (le reflet de ses pensées ?) sont-ils rigides ? Oui, n'est-ce pas ? Et que se passe-t-il si vous parvenez à lui faire percevoir le problème de façon plus souple, plus ouverte ? Il se calme ? Un peu oui, mais pas assez ? D'accord. Ses propos sont-ils illogiques, incohérents ? Oui, n'est-ce pas ? Et que se passe-t-il si vous l'aidez à rationaliser sa vision (ses pensées), à réfléchir et faire des liens de cause à effet ? Il se calme ? Un peu plus, mais pas assez ? D'accord. Si vous procédez ainsi pour calmer votre ami, vous l'avez amené à changer sa manière de penser. Vous venez de travailler sur deux axes ; il y en a six en tout.

Rigide/souple, voilà un axe de contenants. Irrationnel/logique, en voilà un second. J'ai évoqué plus haut un autre axe encore : Binaire/nuancé. Les pensées des gens stressés vous paraissent-elles plutôt nuancées ou simplistes ? Et vous et moi quand nous sommes stressés, voyons-nous les choses de façon plutôt relative ou bien avec une excessive certitude ? Et que se passe-t-il quand nous prenons du recul ? Nous changeons

² Laborit évoque les états dits d'urgence de l'instinct : la Fuite, la Lutte et l'Inhibition.

de vision, donc de pensée. Il est impossible que cela n'affecte pas nos émotions. Le recul est apaisant. La plupart des gens savent cela.

Rigide, irrationnel, grégaire, insécure, binaire, évident... Voici les six caractéristiques d'un mode mental, le mode limbique. Le cerveau limbique a un mode de fonctionnement stéréotypé. Il est très doué pour gérer les situations simples et connues. Mais lorsqu'elles ne le sont pas, la prédominance de ce mode de pensée inadapté déclenche ces états que nous connaissons bien : le stress.

Souple, logique, individué, curieux, nuancé, relatif... Voici les six caractéristiques d'un autre mode mental, le mode néocortical préfrontal. Le cerveau qui orchestre cette manière de penser et d'agir est le seul à savoir efficacement gérer les situations nouvelles et complexes. Quand il est aux commandes, il a le mérite d'engendrer un état : le calme.

La force tranquille, ça vous tente ?

Pensez-vous que la complexité de notre monde doit être appréhendée avec le cerveau de la complexité ? Pensez-vous que les êtres humains qui dirigent ce monde se servent suffisamment de leurs cerveaux intelligents ? Pensez-vous qu'il est possible de se projeter dans une perspective de développement durable sur le mode limbique ?

Pensez-vous que mes questions méritent d'être posées ? Pensez-vous qu'il nous appartient de mobiliser nos intelligences pour tenter d'y répondre sans tomber dans le simplisme limbique ?

Le pouvoir de la pensée est immense. Cependant, il me semble limité. Il me paraît sain, salutaire même que la pensée précède l'action. Savez-vous combien mesure la moitié d'un tout ?

Allez, je vous le dis. 3 mètres.

- Pourquoi ?

Oh, la belle question que voilà ! Merci de l'avoir posée. Pourquoi 3 mètres pour la moitié d'un tout ? Parce que le tout c'est de...

- S'Y METTRE.

PS : Ah, j'allais oublier... Les temps de connexion des neurones limbiques sont dix fois plus rapides que ceux du néocortex préfrontal. Alors, je vous invite à ne pas juger trop vite, à prendre le temps de réfléchir à tout cela.