



# SOPHROS

## L'Être humain : un Être conditionné

...

### Comportements et personnalité

Pour vivre, l'Être humain est obligé de subvenir à ses besoins : au minimum, se nourrir, respirer et éliminer, mais aussi assurer sa sécurité, son appartenance à un groupe, sa valorisation et l'accomplissement de soi (voir le thème « L'Être humain : un Être de besoin »). Une plante se nourrit, autant qu'elle peut, de la chaleur, du rayonnement solaire, du gaz carbonique, de l'eau et des sels minéraux, qu'elle tire de tout l'environnement qui la baigne, pour croître et se développer. De même, un Être humain sain profite de chaque situation de vie pour satisfaire un ou plusieurs de ses besoins, afin de croître et se développer.

Un besoin s'exprime, au niveau corporel ou psychique, par des stimuli particuliers que les neurones sensitifs détectent; il s'ensuit, le plus souvent, un ensemble d'actions élémentaires généralement automatiques, pré-programmées dans les aires corticales pré-motrices, en vue de traiter le besoin détecté; cet ensemble d'actions s'ordonne dans un comportement. Le comportement est donc la façon particulière avec laquelle un Être humain particulier s'occupe de ses besoins. Par exemple, un individu qui détecte un danger dans une situation précise, et donc éprouve de la peur, peut adopter un comportement de fuite ou d'affrontement ou de regroupement ou encore de repli sur soi en vue de satisfaire son besoin de sécurité; ignorer le danger et la peur est aussi un comportement, mais celui-ci ne donne que l'illusion du sentiment de sécurité.

Rappelons que l'émotion est un re-senti par l'individu, c'est-à-dire qu'elle est la remobilisation du souvenir d'un évènement du passé de l'individu analogue à l'évènement auquel il est confronté au présent; ce souvenir de l'évènement, s'il est désagréable est associé aussi au comportement qui a

permis à l'individu de se sortir de ce désagrément, s'il a pu s'en sortir : soit par l'affrontement, et l'émotion associée sera la colère, soit par la fuite, le repli sur soi ou le regroupement, et l'émotion associée sera la peur; s'il n'a pas pu se sortir de ce désagrément, l'individu peut faire le constat douloureux de son incapacité à satisfaire son besoin et éprouver alors la tristesse, le découragement voire le désespoir, mais il peut aussi se couper de tout senti et de tout ressenti, et subir le désagrément avec la plus totale indifférence.

Un ensemble de comportements qui se répètent régulièrement et identiquement face aux mêmes circonstances ou aux mêmes besoins, forme une personnalité. Par exemple, la personnalité du perfectionniste (type 1 dans l'ennéagramme) rassemble ...

... les principaux comportements suivants :

- Donner une image idéale de lui-même, quite à mentir, à comptabiliser les défauts des autres et à critiquer
- Toujours faire mieux, rechercher la performance
- Contrôler, masquer ses émotions, ses désaccords et même ses désapprobations
- Se sacrifier pour avoir sa place
- Organiser avec rigueur et méthode, contrôler, faire des prévisions, recueillir et classer les informations
- Mettre en place des routines, des emplois du temps rigides, prendre ses repas à heure fixe, ...

... face aux besoins suivants :

- Reconnaissance
- Reconnaissance
- Appartenance
- Appartenance
- Sécurité
- Physiologiques.

### **Les comportements : comment se mettent-ils en place ?**

Les comportements sont-ils acquis ou bien innés ? Proviennent-ils d'un apprentissage et d'une adaptation à l'environnement physique, familial, social, culturel, de chaque individu ou bien de son bagage héréditaire, génétique ?

Un comportement particulier, comme toute autre caractéristique du vivant, est ou n'est pas inscrit, en potentialité, dans le bagage génétique de chaque individu; s'il y est inscrit, alors il peut s'exprimer, pour peu qu'il soit sollicité conjointement par l'environnement physique, familial, social, culturel de l'individu. Pour résumer, un comportement potentiellement inné ne s'exprimera que s'il est acquis.

On peut dénombrer cinq façons pour acquérir un comportement :

- par le conditionnement simple : c'est l'histoire classique du chien de Pavlov, qui salive quand il entend la cloche, même si le Pr Pavlov ne lui présente plus la viande; il a suffi pour cela d'associer pendant un certain temps la viande et le son de la cloche, quand le chien avait faim; c'est ainsi que nous-même nous apprenons à manger à heure fixe et non plus quand nous avons faim; notre corps lui-même, nos glandes digestives, ne réagissent plus en fonction de l'état de nos réserves énergétiques mais en fonction de l'horloge ... ou d'une voix féminine qui s'écrie « A table ! »; à l'heure habituelle, l'individu mange quite à risquer des troubles digestifs ou la surcharge pondérale;
- le conditionnement instrumental (ou opérant) : l'individu associe un comportement et sa conséquence; si la conséquence est agréable, c'est-à-dire si elle satisfait le besoin présent, le comportement est mémorisé, au bout d'un certain nombre de répétitions; ce conditionnement peut être paradoxal : un Être humain a besoin de reconnaissance et d'attention de la part de son entourage; si sa contribution au groupe ou même sa présence sont ignorés, il peut être amené à recourir à des comportements extrêmes (agitation, violence, transgression des règles du groupe) pour obtenir malgré tout cette reconnaissance, même si elle comporte des aspects désagréables (punition, humiliations, critiques, ...);
- l'habituation : l'individu s'habitue à un stimulus répété dans le temps et finit par ne plus y répondre; il peut ainsi s'habituer à la sensation de faim, la

pénurie d'oxygène, au froid, à la violence relationnelle, à l'humiliation ... et ne peut donc plus s'en occuper; cependant, dans de telles conditions, l'organisme et le psychisme subissent une carence qui finit par les user prématurément;

- la sensibilisation : l'individu répond d'autant plus fort à un stimulus qu'il est associé à un autre stimulus dit sensibilisant; plus le stimulus sensibilisant est fort, plus la sensibilisation est importante; ainsi, pour reprendre l'exemple cité plus haut avec le conditionnement simple, si la voix féminine est chaleureuse, quand elle s'écrie « A table ! », et que cette chaleur répond à un besoin d'attention cruellement ressenti par ailleurs, l'individu soumis à ces stimuli, sensibilisant et sensibilisé, sera d'autant plus enclin à manger, quitte à risquer la boulimie ou l'obésité;
- la formation d'empreinte et l'imitation : tout individu, à certains stades de sa croissance, a besoin de stimuli particuliers à ce stade, et pendant une période dite sensible, pour pouvoir se développer correctement; il s'attache ainsi à la première figure de référence qu'il rencontre, quitte à réduire ses préférences (sociale, sexuelle, ... ou même d'espèce); c'est ainsi que des oisons ont adopté comme maman le Pr Karl Lorenz, qui était seul présent à leur éclosion, et l'imitaient dans ses faits et gestes ... autant qu'il leur était possible ! Cela rappelle les enfants abandonnés, adoptés, ou encore les enfants dont l'un des parents ne tient pas son rôle; la formation d'empreinte est bien souvent la clé des troubles identitaires.

Mais quelque soit le mode d'acquisition, c'est bien la répétition d'associations [besoin et stimuli connexes / comportement issu d'un bagage héréditaire pré-existant / satisfaction du besoin] qui provoque la mémorisation des comportements chez l'individu, plus particulièrement à certaines étapes du développement, lors des périodes dites sensibles.

L'enfant humain est totalement dépendant de ses parents (ou de ses tuteurs) pour subvenir à ses besoins, mais aussi pour apprendre à y subvenir lui-même de façon autonome par la suite. C'est donc dans l'enfance que nous mettons en place nos comportements et notre personnalité. Ainsi, à la fin de l'adolescence, l'individu a acquis un arsenal de comportements, de conditionnements, dont il a perdu la conscience, qui lui ont permis d'assurer sa survie dans la première enfance, et sa croissance dans le milieu familial; il a construit son image du monde à l'image de sa famille et de sa personnalité.

### **Les comportements : comment en changer ?**

Adulte, dans la société, l'individu applique au quotidien ses comportements avec plus ou moins de succès ... La répétition de certains d'entre-eux, inefficaces en regard du besoin qu'ils visent à satisfaire, contribue à l'accumulation du sentiment d'insatisfaction, d'inadaptation, d'inadéquation, d'autant plus que l'expression des émotions associées est soit réprimée par l'entourage, soit dépréciée ... Jusqu'à ce que retentisse le signal d'alarme : la souffrance, qu'elle soit physique (maladies, traumatismes, ...), morale (mal-être, dépression, ...), ou sous forme de passages à l'acte (violence, comportements extrêmes, fuite dans la drogue ou l'alcool).

La prise en compte de cette souffrance est la première étape pour changer. C'est elle qui conduit à consulter.

Par ailleurs, les expériences réalisées par les neurologues tendent à montrer que les comportements acquis par conditionnement simple, conditionnement instrumental, habitude ou sensibilisation finissent par s'estomper, au bout d'un temps plus ou moins long. Notre démarche thérapeutique basée sur la sophrologie, permet de raccourcir ce délai, en développant l'attention à ses sensations et à ses émotions, ainsi que la prise de conscience, à chaque instant, de ses besoins, de la façon dont ils sont traités, avec quelle priorité et quelle efficacité; elle conduit ensuite à renoncer à ses modalités de satisfaction habituelles (et à ses implications historiques inconscientes), pour en créer de nouvelles, à partir des

ressources inexploitées du bagage héréditaire, plus ajustées aux situations présentes et donc plus saines.

Les comportements acquis par formation d'empreinte et imitation, quant à eux, sont beaucoup plus difficiles à remodeler, dans la mesure où ils sont associés à des périodes sensibles de la croissance de l'individu; ils touchent à son identité familiale, sociale, sexuelle, et même d'espèce, dans les cas les plus drastiques d'autisme et de dépersonnalisation. Le remodelage de ces comportements nécessite de revisiter ces périodes sensibles du processus de croissance, soit pour renforcer les liens d'attachement aux figures de références (paternelles et maternelles) présentes à ces périodes, soit pour dénouer ces liens et substituer à ces figures de référence, des modèles plus ajustés aux besoins précis de la période sensible incriminée. C'est ce que permet notre démarche de sophrologie.