

réflexions sur la pensée humaine, sur notre psyché, notre façon de fonctionner. Je voudrais le faire sans dirigisme aucun. Pour cela, sans tomber dans le « théorétisme », je commencerai par présenter une vision simplifiée du cerveau humain, siège de ce que nous sommes avant d'expliquer ma vision de l'être humain, une vision humaniste et relativement concrète. Chacun de nous ne porte-t-il pas les clés de sa personnalité ? Ne suffirait-il pas de s'ouvrir aux autres, de s'intéresser à l'autre pour répondre à cette question que nous nous posons dans ces lignes : Qu'est-ce que l'être humain ? Dans une deuxième partie, je présenterai l'approche que j'utilise le plus fréquemment dans l'aide que j'essaie d'apporter aux autres, à savoir la méthode Tomatis qui permet à chacun de progresser dans la liberté d'être ce qu'il est.

PREMIERE PARTIE

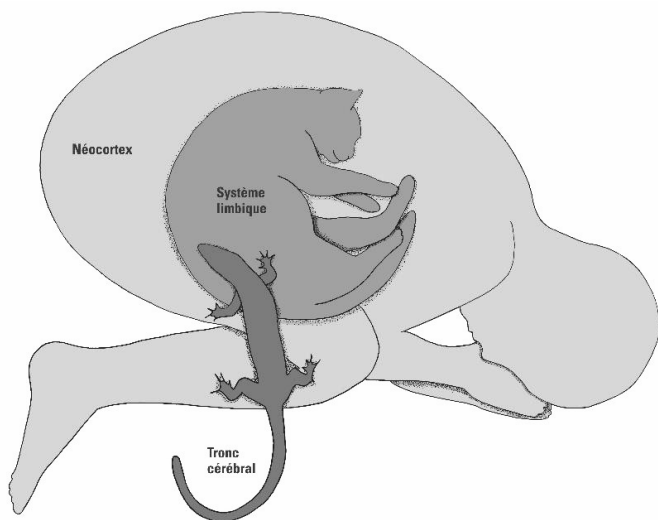
Le cerveau de l'être humain

Si nous voulons progresser dans la connaissance de l'être humain, de son fonctionnement et de ses dysfonctionnements psychologiques, il est sans doute indispensable de l'envisager dans sa globalité. Il a un corps, des organes sensoriels et un cerveau qui, ensemble, lui permettent d'entrer en contact avec son environnement, de ressentir des émotions, de communiquer, de penser, d'apprendre et d'inventer. Il faut aussi se rappeler qu'il est le produit de l'évolution et que, comme l'ontogenèse récapitule la phylogenèse, il a commencé en étant un être unicellulaire et qu'il est encore à la fois reptile, mammifère et être humain.

De plus, puisqu'il s'est construit par étapes dans ses structures verticales, avec un cerveau triunique selon le modèle de Paul D. Maclean (P. D. Maclean, 1990)¹, il dispose de réflexes innés tel un reptile, de comportements acquis

1 P. D. Maclean, R. G. (1990). *Les trois cerveaux de l'homme*. Paris: Robert Laffont.

influencés par ses vécus émotionnels et ses peurs tel un mammifère ainsi que d'un mode de pensée qui lui permet d'analyser les interactions avec son environnement et d'y répondre de manière originale. Même si cette perception de cerveau triunique est aujourd'hui contestée et contestable suite aux découvertes des recherches en neurosciences qui ont montré que l'ensemble de toutes les parties du cerveau agissent en interaction permanente, elle permet de comprendre plus aisément les bases du comportement humain. C'est pourquoi, nous allons brièvement aborder les spécificités de chacun des trois étages, reptilien, limbique et cortical, avant d'en venir à leurs interactions fondamentales et à la division horizontale du cerveau avec un hémisphère droit et un hémisphère gauche.



L'être humain est un reptile

Les êtres vivants étaient à l'origine essentiellement gérés par un cerveau reptilien correspondant aux systèmes nerveux du tronc cérébral et du cervelet. Cet étage du cerveau ancestral régit encore aujourd'hui des fonctions essentielles liées aux fonctions vitales, aux besoins naturels, à la survie de l'espèce et à sa survie personnelle. Ce cerveau primitif est la source des comportements primitifs qui répondent aux besoins

fondamentaux. Il assure notre respiration, notre rythme cardiaque, régule certains aspects de notre tension artérielle. Il répond à nos besoins de base, à savoir boire, manger et permet de comprendre certains réflexes archaïques liés à nos peurs, à nos besoins de survie et parfois à notre besoin de pouvoir.

Cet étage cérébral n'a pas de possibilités d'apprentissage. Les comportements qu'il induit ne sont pas adaptables et restent insensibles à l'expérience : une même stimulation produira toujours le même effet. Sa particularité réside dans le fait qu'il est programmé dès le départ. Il agit essentiellement par réflexes inconscients même si nos expériences douloureuses peuvent le mettre plus ou moins en état de vigilance. Dans ce sens, ce cerveau-là n'est pas le siège de notre personnalité mais, au contraire, celui de notre absence de personnalité. Il ne différencie pas les individus, même si des différences sont perceptibles entre les personnes dans la manière dont leurs actions sont gérées plus ou moins par cet étage. Ainsi, la violence naît lorsque nous vivons surtout pour réaliser nos besoins primitifs, lorsque nous cherchons à échapper à

nos frustrations ou à nous défendre contre des agressions.

Cet étage cérébral nous entraîne également à nous asseoir régulièrement à la même place à la table familiale ou à respecter des règles strictes sans réflexion personnelle. Il privilégie la répétition, la routine qui nous permet de trouver inconsciemment une forme de sécurité intérieure.

L'être humain est un mammifère

Les femelles reptiles pondent des œufs en quantité, en espérant que les conditions environnementales leur permettront d'éclore et que certains de leurs petits échapperont aux prédateurs. Il est évident que leur affectivité est peu développée. Dans le cas des mammifères, l'évolution est considérable. Les femelles mettent au monde leurs petits et s'en occupent de manière maternelle jusqu'au moment de leur possible autonomie. L'étage cérébral permettant ce souci et cet attachement correspond au système limbique. Il est formé d'un ensemble de composants dont l'hippocampe, l'amygdale, l'hypothalamus... et peut être considéré comme notre cerveau

émotionnel inconscient. Les émotions décodées par cet étage cérébral sont des réactions adaptatives aux états de récompense ou de punition.

Lorsque nous vivons une situation ou lorsque nous pensons, nous évaluons immédiatement son aspect positif, négatif ou neutre. Cette évaluation se produit à une vitesse extrême et en dehors de toute conscience. Le système limbique agit immédiatement et envoie des informations au cortex et/ou au tronc cérébral lorsque des réactions corporelles sont nécessaires. Ce processus inconscient a une influence prépondérante sur la formation des pensées et explique un grand nombre de comportements. Il permet aussi de protéger l'individu confronté à une situation extrême sur le plan émotionnel. Dans ce cas, l'action du thalamus peut bloquer l'information en ne la transmettant pas au cortex. L'émotion ainsi ressentie restera inconsciente et les tensions qui y sont liées seront traitées souvent en les renvoyant dans le corps, provoquant ainsi de potentielles somatisations.

A ce niveau cérébral, notre vécu crée un système d'habitudes réactionnelles, une forme de chemin neuronal qui finit par devenir une véritable empreinte. Notre environnement, nos