

ARTICLE. Comment le cerveau refuse de changer d'opinion politique (et religieuse).

La rigidité mentale et le fait de s'accrocher à des certitudes qui nient une partie de la réalité et déshumanisent l'autre, n'ont rien à voir avec l'exercice d'une réflexion approfondie, d'une intelligence de situation ou d'une « liberté de penser ».

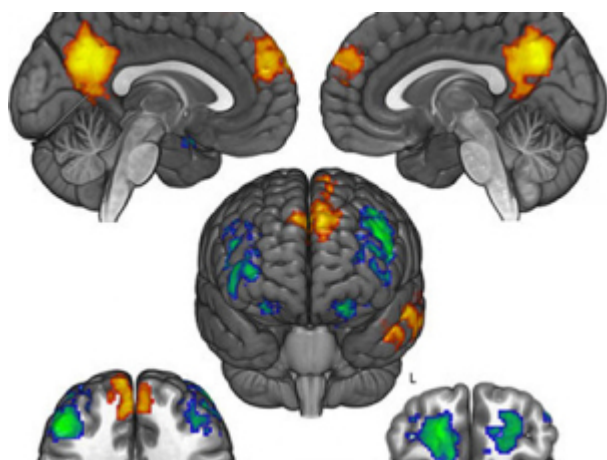
Les croyances rigides ont en sous-texte une construction qui relie notre plasticité cérébrale à la manière dont nous ressentons notre identité (et inversement). Les résistances aux changements sont donc profondes car les remaniements du « Moi » nécessitent de descendre dans les profondeurs de sa propre construction narcissique (narcissisme primaire et narcissisme du moi) et peuvent représenter une véritable menace, un « danger de mort ».

Ces remaniements ne vont pas de Soi et certaines pratiques, comme la [sophrologie](#), peuvent favoriser cette plasticité émotionnelle, mentale, relationnelle...

Cet article est paru sur le site de Sciences et Avenir, [ICI](#), le 29 décembre 2016.

Cerveau politique

« A lire avant les ultimes discussions précédant l'élection présidentielle du week-end prochain : une étude californienne montre que lorsque ses opinions politiques sont remises en question, le cerveau déclenche une réaction de résistance.



(En jaune / rouge, les zones cérébrales activées lorsque l'on défend ses opinions politiques)

« Tu n'écoutes rien, tu restes campé sur tes positions ! » Samedi prochain, à la veille du premier tour de l'élection présidentielle, peut-être votre beau-frère vous claironnera-t-il cela lors d'une discussion politique dans un repas de famille ?

Répondez : « Ce n'est pas ma faute, c'est mon cerveau », et vous aurez raison ! En effet, une étude de l'Institut du cerveau et créativité de l'université de Californie du Sud (Los Angeles) publiée en décembre 2016 dans *Nature*, l'affirme : **le cerveau s'accroche à ses croyances** politiques contre vents et marées ! Pour démontrer cela, 40 participants américains entre 18 et 39 ans, se décrivant eux-mêmes comme « libéraux » ayant « des opinions politiques solides », ont été soumis à un questionnaire où ils devaient évaluer la force de leurs opinions politiques telles que « l'avortement devrait être légal » ou « les impôts pour les riches devraient être augmentés » sur une échelle de 1 (faible) à 7 points (fort).

Puis les volontaires sont installés dans un appareil d'imagerie de résonance magnétique (IRM) qui va prendre des clichés de leur cerveau en fonctionnement alors qu'on les soumet à un petit jeu sournois. On leur projette, pendant 10 secondes, une des opinions politiques à laquelle ils ont adhéré totalement (entre 6 et 7 points). Puis s'affichent successivement, pendant 10 secondes également, cinq arguments provocants qui contrent l'opinion de départ, quitte à être mensongers. Par exemple, après l'opinion « Les Etats Unis devraient réduire leurs dépenses militaires » s'affiche l'argument « La Russie possède près de deux fois plus d'armes nucléaires actives que les Etats-Unis » (ce qui est faux, Ndlr). A la fin de la session, l'opinion politique initiale réapparaît et le participant doit de nouveau l'évaluer en faisant varier le curseur de 1 à 7. L'opération est répétée avec huit opinions politiques différentes. Mais aussi avec des allégations n'ayant rien à voir avec le champ politique telles que « Les multivitamines quotidiennes sont bonnes pour la santé » ou « Thomas Edison a inventé l'ampoule ». Soumises elles aussi à des arguments contraires.

« Nous pensons que les croyances politiques sont liées à l'identité »

Après analyses des résultats, le bilan est sans appel : le cerveau défend ses opinions politiques bec et ongles ! Après la lecture des contre-arguments, les opinions politiques perdent en moyenne 0,31 point de confiance, alors que les opinions non politiques perdent quatre fois plus. Pourquoi ? « Nous pensons que les croyances politiques sont liées à l'identité », commente Jonas Kaplan, auteur principale de l'étude, professeur adjoint de recherche de psychologie à l'Institut de cerveau et de créativité. Cette explication, ils l'ont trouvée dans les images cérébrales.

Lorsque le volontaire lit un argument politique contraire à son opinion, cela génère chez lui l'activation de ce qu'on appelle le « réseau cérébral du mode par défaut » - qui comprend entre autres le précunéus, le cortex cingulaire postérieur et le cortex médium préfrontal - un réseau impliqué dans l'introspection, l'identité et le soi.

Un réseau qui s'active dans une autre situation. « Sam Harris et moi avons précédemment fait une étude sur la base neurale de la croyance religieuse, poursuit Jonas Kaplan. Dans cette étude, nous avons constaté que lorsque les gens évaluaient les déclarations religieuses par rapport aux déclarations non religieuses, il y avait une activité accrue de deux zones du réseau cérébral, mode par défaut, activé lors de l'étude sur les opinions politiques. »

Un véritable système de riposte cérébral

Ce n'est pas tout. **Lorsqu'on entend un argument qui va à l'encontre de ses croyances politiques, un véritable système de riposte cérébral se met en place.** Les chercheurs ont, en effet, révélé l'activation de structures comme l'amygdale cérébrale (impliqué dans la peur face à la menace), le cortex insulaire et d'autres structures liées à la régulation des émotions. La mémoire aussi est activée, à la recherche de la contre-attaque.

Au final, « les croyances politiques sont comme les croyances religieuses, dans le sens où elles font toutes deux parties de qui vous êtes et importantes pour le cercle social auquel vous appartenez », souligne Jonas Kaplan. « Pour envisager un autre point de vue, vous devriez envisager une autre version de vous-même. » Très difficile donc.

De quoi expliquer peut-être pourquoi les militants pour un parti demeurent souvent aveugles et sourds aux arguments des autres bords. Est-ce à dire que les débats politiques sont inutiles puisque chacun campe sur ses positions ? « Notre étude a en effet été motivée par le fait qu'il semblait rare de voir quelqu'un changer son opinion sur un sujet important dans le débat public », admet Jonas Kaplan. « Mais notre espoir est que si nous comprenons ce qui nous rend si résistants, nous pourrions utiliser cette information pour trouver des moyens de **garder une flexibilité cognitive.** » Un vœu pieu pour 2017 ?

En attendant, la prochaine étape pour l'équipe californienne est de faire passer le même test à des personnes ayant d'autres opinions politiques, notamment bien sûr, des Républicains. »

BIBLIO. Psychanalyse

La psychanalyse est une connaissance qui oblige à faire des efforts. Étudiant le fonctionnement de l'inconscient, elle nous renvoie justement à ce nous est in-conscient, à ce que nous avons du mal à Voir de nous-mêmes et de l'être (devenant) humain.

Elle peut *inviter* à la pratique, en tant qu'analysé, et pour certains un jour, en tant qu'analysant. Faire une analyse est une expérience décapante qui fait passer par de **profonds remaniements** de nos structures psychiques en développant une conscience plus aiguisée des conditionnements inconscients qui nous *agissent*.

La psychanalyse dérange les résistances narcissiques au changement, malmène les croyances dans le libre-arbitre et les illusions du libre-choix, elle nous met les mains dans le cambouis de nos justifications et de nos incantations, et met parfois face au mur : ça passe ou ça casse. Elle amène certains à racler le fond de la cave du narcissisme primaire, du masochisme primaire et de la culpabilité primaire. Elle peut nous faire éclater de rire ou d'effroi lorsque les parois de la caverne s'effondrent... en nous faisant accepter la condition humaine et la joie d'être *mieux* là, plus conscient, plus réceptif, plus responsable.

Les livres de psychanalyse demandent souvent un effort à faire, celui du temps nécessaire pour apprendre ce qui au début peut paraître du chinois et qui devient, au fil des années, de plus en plus familier et limpide. Certains livres sont cependant plus accessibles à tous, synthétisant des connaissances qui devraient faire partie de la culture générale de chacun, comme les systèmes de défense, les projections ou les pathologies narcissiques (semblant de plus en plus vives dans nos sociétés).

Cette recherche continue... au plus près des événements qui traversent l'humanité et des mutations qui oeuvrent dans le psychisme humain. Elle contribue, avec d'autres approches sur l'être humain, à trouver des marges de manoeuvre sociales plus créatives et à développer un pouvoir d'agir dans un intérêt souvent plus général.

Liste en cours de rédaction

Freud Sigmund

Green André

- Narcissisme de vie, narcissisme de mort.
Un livre incontournable sur les narcissismes (narcissisme primaire et secondaire / narcissisme du moi et narcissisme d'objet).

Lacan Jacques

- Encore. Séminaire.

Pommier Gérard

- Que veut-dire « faire l'amour » ?

Nasio Jean-Daniel

- Le livre de l'amour et de la douleur.
Un livre touchant sur les processus de deuil et la transformation des investissements qui permettent de passer des caps parfois très difficiles. Utile en cas de perte d'un être cher, ou de perte irréversible de quelque chose qui nous était affectivement précieux.
- L'inconscient, c'est la répétition ! Payot 2012

DOCU. Le stress, portrait d'un tueur

Certains pensent que le « stress » est un phénomène anecdotique, sans doute parce que ce terme s'est banalisé.

Les études pourtant révèlent le profonds dégâts du stress au niveau physiologique, émotionnel, mental, et par conséquent relationnel, social, politique... en ayant des conséquences sur nos ressentis, notre vision de l'existence, nos représentations...

Dégâts au niveau des neurones, des cellules, du système hormonal, cardio-vasculaire... et également au niveau de la perception, des réactions aux événements extérieurs, des compétences relationnelles...

Dégâts holistiques donc, que la pratique de la sophrologie permet justement de réduire et de soigner.

Réalisateur(s) : John Heminway

Durée : 51 minutes. Date de sortie : 24 Septembre 2008

Robert Sapolsky, chercheur.

Stress et organisations sociales

Ce documentaire observe également la répartition du stress en fonction de la place occupée par une personne dans la société, notamment l'effet pouvant être très nocif des systèmes hiérarchiques autoritaristes ou des conflits avec l'autorité.

« Le stress, indispensable à la survie, devient pathogène dès lors qu'il envahit la vie quotidienne. Depuis plus de trente ans, **Robert Sapolsky** étudie les conséquences du stress sur les primates dans une colonie de babouins du Masai-Mara, au Kenya. Ainsi les babouins, peu menacés par les prédateurs et qui ont facilement accès à la nourriture, ont beaucoup de temps libre pour se harceler les uns les autres. Les subalternes, soumis à un stress permanent, souffrent d'une tension artérielle et d'un rythme cardiaque élevés. Michael Marmot, universitaire londonien, a mené une étude semblable sur 28 000 agents de la fonction publique. Il est arrivé au même constat : plus l'individu est bas dans la hiérarchie, plus son risque de développer des pathologies mortelles en raison du stress est élevé. »

PSYCHO. Développement de l'enfant : Une relation fondée sur l'empathie

Le manque d'empathie, d'une perception et compréhension sensible de l'autre qui permette d'améliorer les relations privées et professionnelles, et de mieux penser nos organisations sociales et politiques inquiète. Cette compétence se développe dès l'enfance.

via [Développement de l'enfant : « il faut une relation fondée sur l'empathie »](#)

Par [Elena Sender](#) le 01.04.2017

A l'occasion de la Journée mondiale de l'enfance, le 20 novembre 2017, (re)découvrez notre interview de Catherine Gueguen, pédiatre et pionnière de l'éducation inspirée par les neurosciences, qui livre un plaidoyer pour un développement cérébral harmonieux.

Sciences et Avenir : Que faut-il pour que le cerveau se développe de façon optimale ?

Catherine Gueguen : Les expériences vécues par le [bébé](#) modifient en profondeur son cerveau. Les études montrent que [certaines expériences facilitent sa maturation quand d'autres la ralentissent](#). Une brillante chercheuse néerlandaise, Laura van Harmelen actuellement à Cambridge (Royaume-Uni), a ainsi observé que le cortex orbitofrontal, une structure impliquée dans l'empathie, la régulation des émotions, la prise de décision, le sens éthique et moral, diminue de volume chez l'enfant en cas de maltraitance émotionnelle.

Qu'appellez-vous « maltraitance émotionnelle » ?

Selon la définition de l'Organisation mondiale de la santé, c'est tout comportement ou parole qui rabaisent l'enfant, comprenant les menaces verbales, l'isolement social, l'intimidation, l'humiliation. Le fait de le terroriser, de l'exposer au danger, à la violence. C'est aussi le rejeter, ne pas répondre à ses besoins. Cette maltraitance émotionnelle reste très préoccupante, sans parler de la grande maltraitance physique qui, rappelons-le, fait deux morts par jour en France (source Inserm).

L'éducation bienveillante serait donc à la base d'un bon cerveau ?

Absolument ! Bruce MacEwen, de l'université Rockefeller (États-Unis), a montré qu'une trop grande quantité d'hormones du stress (cortisol) interfère sur l'hormone de croissance des neurones et donc sur le bon développement du cerveau. Le cortisol est sécrété lorsque l'amygdale cérébrale est activée par la peur, le danger, la menace. Or, cette structure est l'une des seules à être mature à la naissance, ce qui rend le nouveau-né ultrasensible à la peur. En conséquence, la violence (physique ou verbale) abîme concrètement son cerveau. Dans ma pratique clinique, j'avais constaté l'effet néfaste d'une éducation trop autoritaire.

Aujourd'hui, les neurosciences confirment qu'humilier un enfant est nocif pour son cerveau. Pour le protéger, il faut une relation empathique, aimante, encourageante alors que l'éducation « à l'ancienne » – à base de brimades et punitions – est encore très prégnante. Selon l'Unicef, quatre enfants sur cinq dans le monde sont encore soumis à une discipline verbale ou physique violente.

Quelles difficultés rencontrent les adultes face au bébé ?

Le plus difficile pour les adultes est de faire face à l'immaturation cérébrale de l'enfant. Celui-ci est dominé par son cerveau archaïque et émotionnel jusqu'à 5 ans. Lorsqu'il éprouve de la colère, de la tristesse ou de la peur, il n'a aucun filtre ni pouvoir de contrôle, car son cortex préfrontal (régulation des émotions, raisonnement) est immature. Ce qui engendre de véritables tempêtes émotionnelles incontrôlées. L'âge du nombre le plus élevé de fessées est à 3 ans, ce qui en dit long...

Mais comment bien réagir face à ces tempêtes émotionnelles ?

Il faut changer son regard, se dire que le bébé n'est pas encore « équipé cérébralement » pour réagir autrement. La clé de la réussite, c'est comprendre les émotions de l'enfant, lui dire que sa colère doit être très difficile à vivre, mais qu'il va apprendre à la contrôler petit à petit, qu'on lui fait confiance.

N'est-ce pas trop laxiste ?

Il faut rappeler le cadre lorsque c'est nécessaire et expliquer brièvement pourquoi on dit « non ». Mais il faut être aussi un bon modèle ! Dès la naissance, l'enfant est un imitateur hors pair. Si l'adulte crie, menace, humilie - voire frappe -, il ne peut être étonné que l'enfant reproduise ce comportement. Les enfants élevés avec empathie ne deviennent pas agressifs.

Les livres qui prônent une réforme de l'éducation et de l'école fleurissent. Pourquoi cet engouement ?

L'éducation étant dans une impasse (crise des professeurs, mauvais classement des élèves Français aux tests internationaux...), il y a un besoin de renouveau. Depuis Antonio Damasio - le premier à avoir révélé « *la raison des émotions* » (1995) -, nous avons compris qu'il fallait revoir nos méthodes pour éduquer des enfants davantage en accord avec ce qu'ils sont et en obtenir le meilleur. Cela va dans le bon sens : depuis 2015, le programme de maternelle insiste sur la « bienveillance », moyen de développer la confiance, c'est un progrès. Mais il reste des résistances. Car le sujet de l'éducation « bienveillante », qui transforme notre vision de l'être humain que l'on n'a plus à « mater », est politique. Et des décideurs qui gardent une vision traditionnelle rechignent à l'appliquer.

Un enfant peut-il surmonter une éducation violente ?

Tout dépend, bien sûr, du préjudice subi. Une violence éducative peut être surmontée par la résilience, grâce à la plasticité du cerveau, c'est-à-dire sa capacité à se remodeler en fonction de son environnement. Évitions d'avoir à réparer et choisissons une nouvelle éducation empathique à la place d'une éducation basée sur le stress ! Nelson Mandela disait : « *L'éducation est l'arme la plus puissante que vous pouvez utiliser pour changer le monde.* » J'ajouterai que l'éducation doit être adaptée au cerveau des enfants.

Cet article est extrait du dossier « Le génie du bébé », rédigé par Elena Sender et Sylvie Riou-Milliot et publié dans Sciences et Avenir n°841 de mars 2017.

Les liens affectifs entre un vieux singe et celui qui s'est occupé d'elle

À propos de l'attachement, de la mémoire et des liens bénéfiques.

VIDEO. L'activité professionnelle heureuse de l'adulte ancrée dans la joie de Faire de l'enfant

Il existe un lien entre la possibilité, dans l'enfance et la jeunesse, de se donner pleinement à une passion, à vivre dans l'instant présent — et la manière dont adulte nous allons « habiter » une activité devenue professionnelle.

Vivre dans l'instant présent la joie de faire ce qui passionne, on n'en revient pas...

via 羅小白S.white 20160430 7 打鐵(玖壹壹) - YouTube

VIDEO. Le récit de soi par Boris Cyrulnik

Le cerveau est sculpté par notre existence.

« Dans cette conférence, Boris Cyrulnik évoque les usages et fonction du « récit de soi » dans le monde contemporain. « Quand [un blessé] est entouré et qu'il tente d'adresser un récit à une personne qui le sécurise, il élabore la représentation de son malheur et remanie le sentiment qu'il éprouve. C'est pourquoi il est aussi important d'agir sur les récits culturels de façon à réintégrer le traumatisé dans son contexte culturel », préface de Boris Cyrulnik dans Récits et résilience, quels liens ? Chemins de vie, (dir. M. Lani-Bayle et A. Sowik, L'Harmattan 2016, p. 11).

Présentation : Boris Cyrulnik est neurologue, psychiatre, ethologue et psychanalyste français. Responsable d'un groupe de recherche en éthologie clinique à l'hôpital de Toulon-la-Seyne (1972-1991), Boris Cyrulnik est surtout connu pour avoir développé le concept de « résilience » (renaître de sa souffrance). Il publie son premier ouvrage Mémoire de singe et parole d'homme en 1983. Directeur d'enseignement depuis 1996 à la Faculté des lettres et sciences humaines de Toulon et président du Centre national de création et de diffusion culturelles de Châteauevallon, ol a également participé en 2007 à la commission Attali sur les freins à la croissance. »

VIDEO. Les lois naturelles de l'enfant. Éducation et plasticité cérébrale.

Céline Alvarez a mis en place une méthode d'éducation avec les jeunes enfants en tenant compte des connaissances en neurosciences sur la plasticité cérébrale.

À savoir également que cette plasticité cérébrale continue dans la jeunesse, avec les adolescents et chez les adultes, même si le potentiel est moins « plastique ».

Son site est [ICI](#).