

APO ET SCIENCES COGNITIVES

Yves Brault

Depuis plusieurs années, nous assistons en France à une lutte féroce entre les psychanalyses et les TCC (Thérapies cognitives et comportementalistes). Cette lutte a pour enjeu la domination de l'Université. Cette dernière, longtemps dominée par les psychanalystes freudiens ou lacaniens est en train de basculer au profit des partisans des TCC. Les psychanalystes sont en train de perdre leur guerre.

Mais ce n'est pas la nôtre. Il est piquant de constater avec quel respect Jacques-Alain Miller ou Élisabeth Roudinesco traitent ce qu'ils appellent maintenant les psychothérapies relationnelles. C'est que le danger est passé de gauche à droite : il est pressant et nous voilà soudain traités en alliés, nous pour qui ces gens-là n'avaient pas de mots assez durs. Il faut reconnaître que certains au moins reconnaissent leur erreur.

Je le redis : leur guerre n'est pas la nôtre et je sais que je vais là contre l'avis de certains dans l'association. Stratégiquement, nous n'avons aucun bastion universitaire à défendre et si l'un quelconque des deux camps pensaient sincèrement que nous pourrions collaborer, nous le saurions depuis longtemps. Mais la soif de reconnaissance de la plupart des dirigeants des mouvements psycho-corporels est telle qu'ils sont prêts à croire bien des balivernes.

En réalité, les psychanalystes et les partisans des TCC forment une sorte de couple où chacun a besoin de l'autre comme son ennemi préféré et indispensable tant il profère des bêtises évidentes ! Ils se tiennent par la barbichette et le premier qui rira aura gagné.

J'ai développé longuement dans mon séminaire à Toulouse en 2003-2004 et expliqué dans plusieurs articles pourquoi, à mon sens, les psychanalyses avaient perdu leur fécondité. Je voudrais aujourd'hui donner quelques indications sur ce que peuvent nous apporter les sciences cognitives. Je crois en effet que nous avons beaucoup à apprendre d'elles.

D'abord une précision : les TCC se réclament des sciences cognitives mais il y a là une tromperie manifeste : en réalité les TCC s'appuient sur le cognitivisme qui est une théorie particulière faisant partie des sciences cognitives. Très schématiquement, le cognitivisme considère que le fonctionnement du cerveau humain est semblable à celui d'un ordinateur. Or le cognitivisme est de plus en plus contesté au sein des chercheurs en sciences cognitives au point que son chef de file, Jerry Fodor, a désavoué dans un livre célèbre (dont le titre est à peu près : Non, ça ne marche pas comme ça !) ce qu'il avait plus que tout autre contribué à bâtir.

En vérité, les partisans des TCC ont fait une sorte d'OPA sur les sciences cognitives ce qui leur permet de se proclamer scientifiques alors qu'ils ne sont que scientifiques (ou positivistes, ce qui est la même chose). Il est intéressant de rappeler que Freud lui-même se réclamait du positivisme : il signa en 1911, avec Einstein et le mathématicien Hilbert, un manifeste pour la propagation des idées positivistes).

La théorie actuellement la plus prometteuse est le connexionnisme. Cette théorie est encore très incomplète mais elle est fascinante : elle a notamment permis de comprendre comment un système peut apprendre sans programme préalable, comment il peut s'auto-réparer ou trouver des façons détournées de remplir ses tâches si sa façon de faire habituelle n'est plus possible. Bref le connexionnisme permet de comprendre certaines propriétés du cerveau parmi les plus étonnantes.

Les véritables découvreurs dans les sciences cognitives sont à la fois plus modestes et plus hardis que les TCC et n'ont pas, comme eux, le nez collé à leur discipline : Ils savent trouver des sources d'inspiration ailleurs que dans leur laboratoire tels Francisco Varela (L'inscription corporelle de l'esprit) avec le bouddhisme ou Antonio R. Damasio (L'erreur de Descartes, Spinoza avait raison) avec la philosophie. La comparaison avec la curiosité tout azimut de Sigmund Freud vient aussitôt à l'esprit ; hélas ! de nos jours, les psychanalystes sont depuis longtemps confinés dans leurs recherches clinique comme Élisabeth Roudinesco le dénonce elle-même.

Je vais maintenant, en m'appuyant sur trois exemples, monter comment les sciences cognitives peuvent nous éclairer dans des domaines où les thérapies psycho-corporelles ont précisément ouvert la voie.

L'émotion

Antonio R. Damasio développe dans ses derniers ouvrages et notamment dans Spinoza avait raison, une théorie de la conscience où il pose comme premier mouvement la réaction à ce qu'il appelle un signal émotionnellement compétent, c'est-à-dire un stimulus (endogène ou exogène) significatif pour l'organisme. Cette réaction est constituée d'une série de réactions physico-chimiques génétiquement programmées (ensemble d'attitudes corporelles – par exemple agressives – accompagnées de modifications internes (par exemple hormonales) visant à préparer un ensemble d'actions futures : fuite, attaque, parade nuptiale... L'ensemble de ces réactions constitue l'émotion, au sens de Damasio.

Je ne vais pas développer ici les arguments, très convaincants, que Damasio avance pour justifier ce primat de l'émotion et son essence génétique. Ce que je voudrais souligner ici c'est le point suivant, si Damasio a raison (ce que je crois) :

- Le fait que l'émotion est un ensemble d'attitudes corporelles innées justifie les pratiques des méthodes psycho-corporelles ; on comprend par exemple pourquoi le fait qu'une personne tape sur un coussin déclenche le sentiment de colère et ensuite le rappel de situations associées.
- On comprend aussi pourquoi, à l'époque où la stimulation organique des sentiments était pratiquée intensivement, un certain nombre de personnes entraient dans un cycle sans fin d'abréactions répétitives. La théorie alors en vogue (largement inspirée par W. Reich) voulait que l'on finisse par épuiser une sorte de réservoir émotionnel attaché à la situation correspondante. Or ceci est tout à fait faux : la situation est attachée au sentiment et le sentiment est déclenché par l'émotion laquelle est un système inné et automatique d'attitudes corporelles (accompagnées de modifications de l'état interne du corps). L'émotion se produira à chaque fois qu'un signal émotionnellement compétent apparaît et ne peut donc pas s'épuiser.

La forme unaire

Mon deuxième exemple concerne le fonctionnement discontinu du système neuronal sur lequel le connexionnisme a beaucoup réfléchi : en effet la recherche a montré que les réseaux neuronaux ont régulièrement un temps de relâchement des signaux dans les deux sens. Dans le cerveau humain, la durée de la « coopération » (le temps que le réseau prenne une configuration d'équilibre) dans un réseau dure habituellement entre 200 et 500 millisecondes.

En outre, cette activité discontinue se fait sur fond d'activité oscillante chaotique (d'une période de 5 à 10 millisecondes) dans laquelle elle vient se fondre à la fin de son état

d'équilibre. En d'autres termes, il y a une sorte de remise à zéro du système neuronal plusieurs fois par seconde et cette remise à zéro passe par un brève période de chaos.

Pour reprendre une expression de Francisco Varela (Quel savoir pour l'éthique ? Éd. La découverte, 2004, page 80) : « L'activité cognitive n'est pas un processus ininterrompu : elle est ponctuée par des comportements qui se forment et disparaissent dans des espaces de temps [très brefs]. »

À partir de là, certaines remarques s'imposent, que je donne dans le désordre :

Le concept de forme unaire trouve ici un certain support biologique, particulièrement dans cette sorte de remise à zéro du système toutes les demi secondes dans le fond chaotique neuronal. Plus précisément encore, nous avons une confirmation expérimentale de notre croyance au fait que l'indifférencié n'est pas seulement un état à l'origine de notre vie (ce que la psychanalyse a toujours admis) mais surtout un état que nous pouvons retrouver périodiquement.

Le connexionnisme ne considère pas le comportement d'un être vivant comme une « réponse » à un « message » de l'environnement, mais plutôt comme une adaptation potentiellement très fluide et non programmée à l'avance. Les blocages ne se conçoivent plus comme des « erreurs de calcul » mais comme des frayages rigidifiés correspondant au fait que les « poids » de chaque interconnexion sont peu mobiles (chaque neurone d'un réseau neuronal est interconnecté à tous les autres avec un « poids » caractéristique qui caractérise l'efficacité de cette interconnexion et qui est le résultat de l'histoire passée du réseau. Ce poids possède une certaine stabilité dans le temps). Par conséquent, le problème de la thérapie est moins de modifier notre façon de raisonner que d'accroître notre flexibilité et notre créativité. On retrouve là les affirmations centrales des thérapies psychocorporelles. Soit dit en passant, on mesure aussi la distance des sciences cognitives avec le comportementalisme avec lequel on les confond trop souvent, comme je l'ai déjà dit.

Cette adaptation fluide et non programmée rend, me semble-t-il, bien mieux compte de l'expérience vécue par le thérapeute dans la séance telle qu'elle souvent ressentie et décrite, y compris par l'auteur de ces lignes. Bien sûr, il existe aussi des moments où il y a calcul, réflexion, définition d'une stratégie (ce dont le cognitivisme computationnel rend bien compte) mais cela n'est pas l'expérience fondamentale de la psychothérapie. Sans parler de ce que disent les philosophies orientales sur ce thème !

Alors que le cognitivisme est à peu près compatible avec notre manière habituelle de penser notre comportement et même avec la révolution freudienne, le connexionnisme est beaucoup plus déstabilisant. En effet, il n'y a pas seulement une fragmentation de l'être et une dissociation entre la conscience et la connaissance. Il n'y a même pas de sous-instances qui posséderaient une certaine permanence et qui pourraient donner consistance au concept de « moi », fut-il fragmenté. Certes, les sous-systèmes possèdent une « mémoire » qui est représentée par l'état du « poids » de leurs interconnexions mais dans un sens très particuliers qui est en fait le résultat de l'acquisition d'une compétence suite à « l'apprentissage » imposé à l'organisme par l'action de l'environnement. Il faut noter cependant que le connexionnisme n'est pas une théorie achevée et que beaucoup de questions n'ont pas de réponse pour le moment.

La forme duelle et les luttes de territoire

Mon troisième exemple ne s'appuie pas, à vrai dire, sur les sciences cognitives mais sur les recherches en biochimie et concerne la constitution du système immunitaire. On doit au prix Nobel Gerald Edelman l'idée que le système immunitaire constitue le prototype de l'émergence du moi, ou plus exactement, de la capacité pour l'organisme de faire la distinction entre le soi et le non-soi (le monde). Or, les lymphocytes T (constituants essentiels du système immunitaire) sont construits de telle sorte qu'ils sont composés, selon l'expression du biologiste Jean-Claude Ameisen « d'un assemblage fait d'une portion de non-soi enchâssée dans une portion de soi. (J'utilise ici le mot « soi » dans le sens anglo-saxon, à peu près équivalent au « moi » français) ». Et c'est le fait qu'un lymphocyte T est constitué d'un tel assemblage qui lui permet d'éliminer une bactérie ou un virus étranger.

Il y aurait donc, engrammée dans l'organisme, l'image d'une différence entre ce qui provient de l'organisme et ce qui provient du monde extérieur. Entre, selon les termes d'Edelman, le soi et le non-soi.

Suivant cette ligne de pensée, on voit alors que la construction d'une image de soi est obligatoirement liée à celle d'un non-soi perçu comme un danger pour l'organisme.

Dans notre langage, la distinction entre le moi et le non-moi est caractéristique du passage de la forme unaire à la forme duelle et la clinique montre qu'en ce lieu surgit la question du narcissisme, des luttes de pouvoir et de la perversion. De cette manière, le concept de narcissisme s'enracine dans le biologique et ce concept est intimement lié à l'instinct de survie, aux notions de territoires et de luttes de pouvoir.

Je trouve personnellement ces parallèles absolument fascinants. Il m'est malheureusement impossible, dans le cadre d'un court article, d'aller dans les développements que requièrent les trop brèves notations qui précèdent. Je souhaitais seulement suggérer qu'il y a là un immense domaine à explorer et très fécond pour notre réflexion. Si j'ai pu vous donner envie d'aller y voir, j'aurais atteint mon but.

Marignac, septembre 2005