

# Cours de cerveau - Poésie appliquée

---

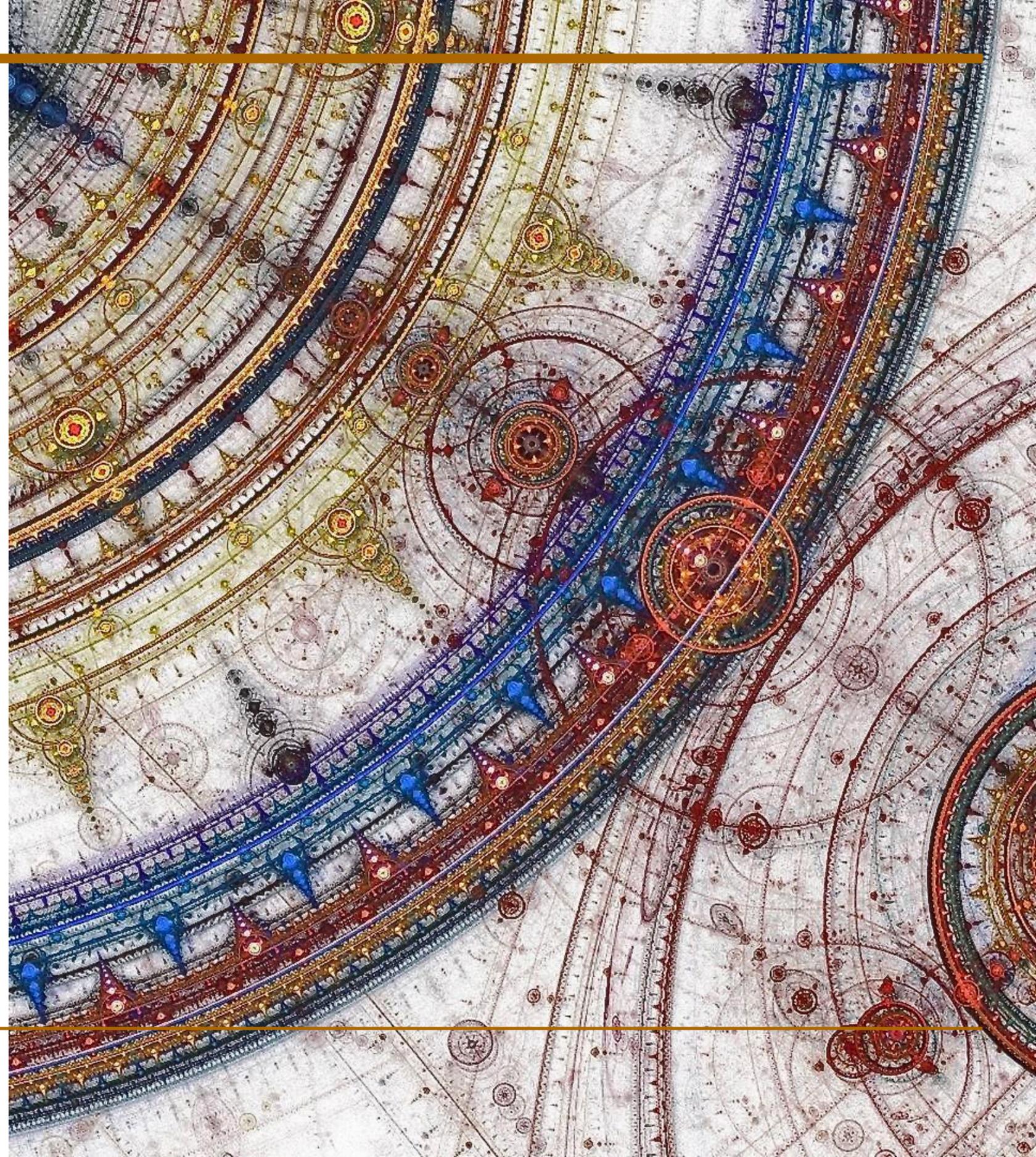
# Réalité ???

---

---

« Si tu veux y arriver en tant que sorcière, tu as trois choses à apprendre : ce qui est réel, ce qui ne l'est pas, et la différence entre les deux... »

Ce module et les suivants sont destinés aux accompagnants de tout poils curieux d'explorer de nouvelles manières d'être dans la relation à l'autre





**NOUS SOMMES DES MAL-VOYANTS :**

**Seule la représentation de la réalité nous est accessible, pas la réalité elle-même !**



IL était une fois le chaos...  
Et puis il y eut la vie

- Nous n'agissons pas directement sur le monde dans lequel nous vivons, mais nous créons des modèles ou des cartes du monde que nous utilisons afin de générer nos comportements.
- Nous nous créons une représentation du monde qui nous permet d'inter-agir avec celui-ci.

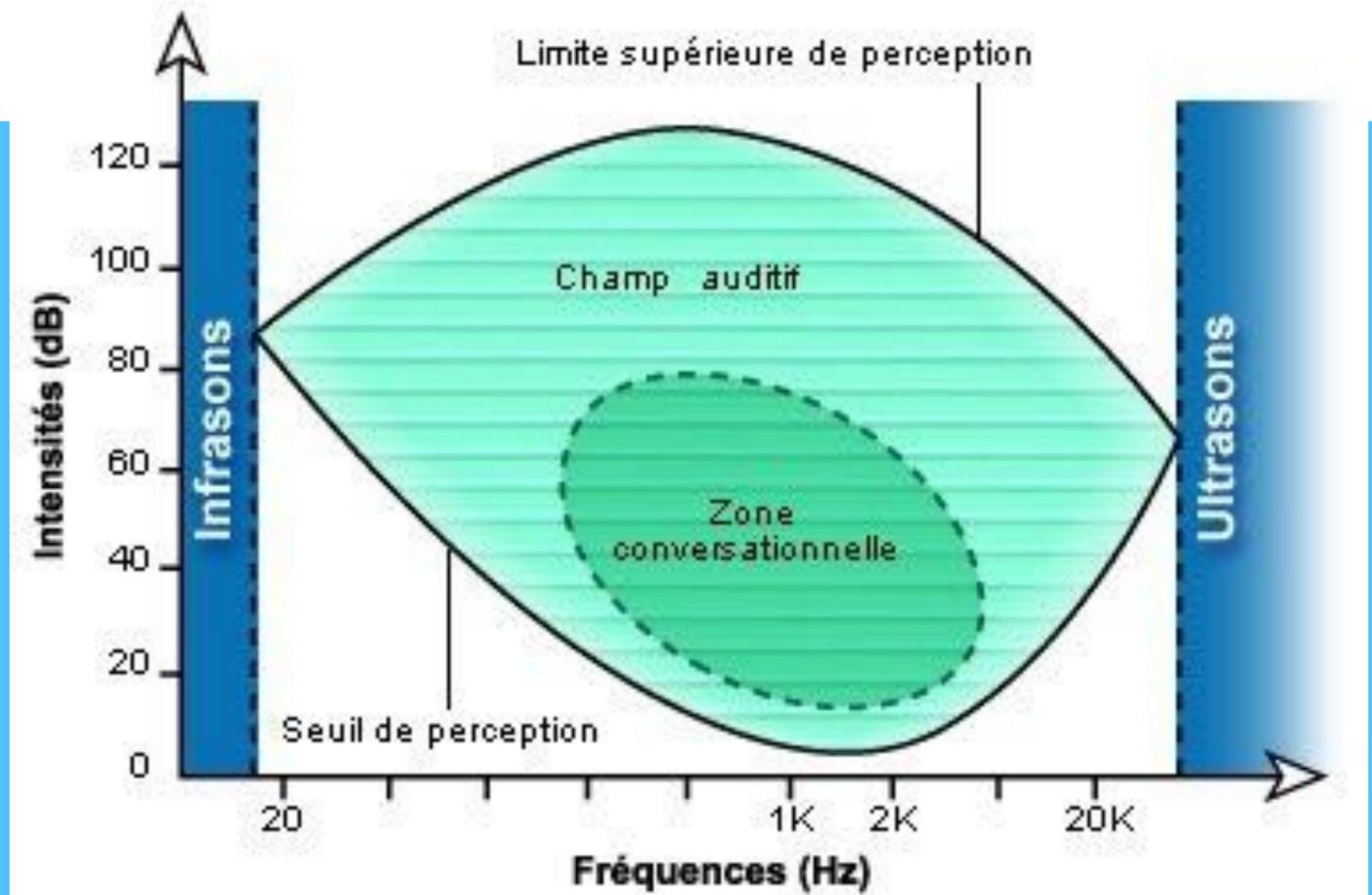
---

# Expérience & perception - Les filtres

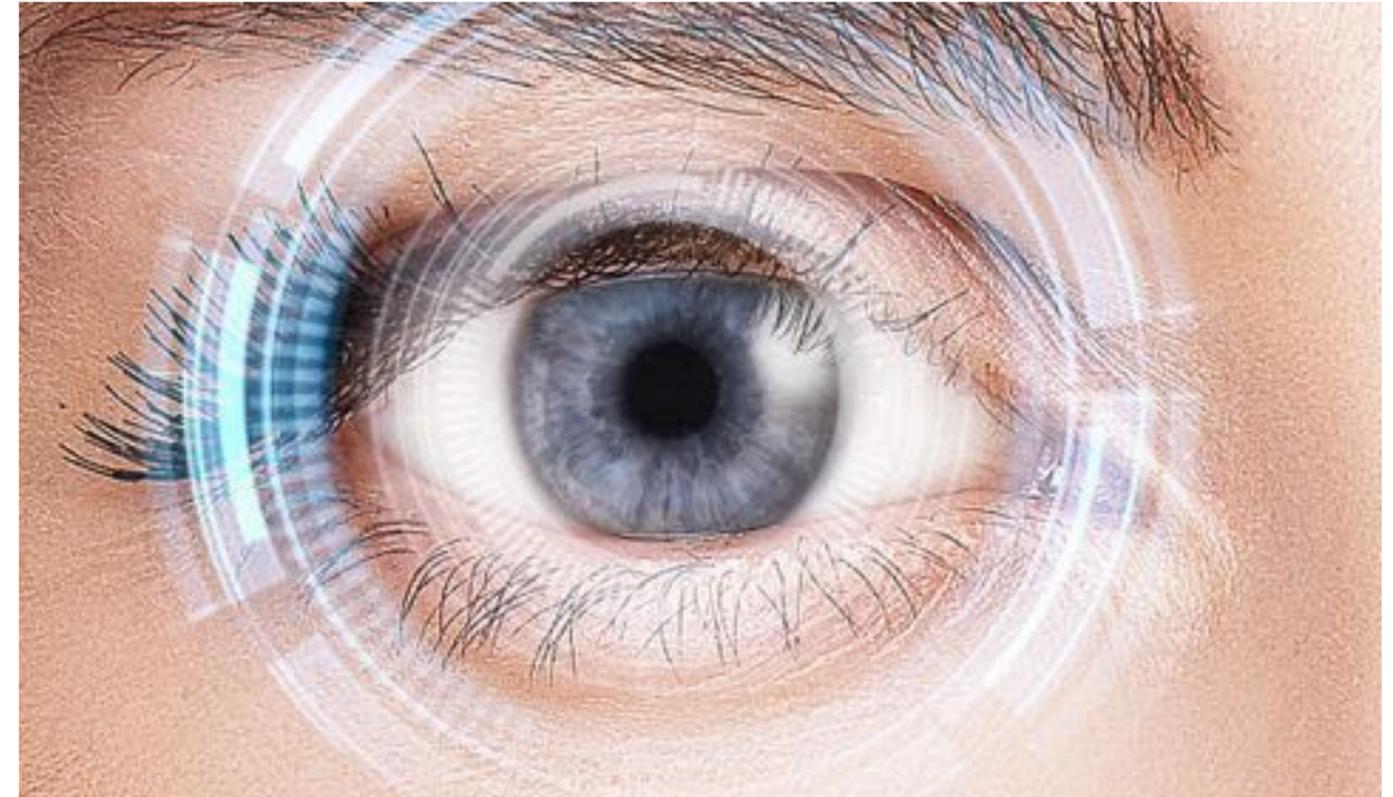
**Nos sens sont en soi des outils de filtration  
du « réel ».**

**Ils déterminent un premier ensemble de  
contraintes dites neurologique**

**L'OUIE : ENTRE 20 & 20000 HZ  
(NOUS NE PERCEVONS PAS LE  
RESTE DE LA BANDE  
PASSANTE, POURTANT ELLE  
EST BIEN LÀ !)**



- 
- La vue : le système de vision humain nous permet de détecter les longueurs d'ondes situées uniquement entre 380 & 680 nanomètres. Ici encore, nous ne percevons qu'une portion d'un phénomène physique continu



- **Le toucher** : des expériences menées par Weber il y a plus d'un siècle ont montré que notre capacité à percevoir le fait d'être touché en deux points de la surface de notre peau variait considérablement selon la localisation de ces points sur le corps (par exemple, la plus petite distance entre deux points perçus comme distincts sur le petit doigt doit être multipliée par trente avant que ces deux points ne puissent être perçus comme tels au niveau de l'avant bras...).
- Le monde physique demeure invariable alors que l'expérience que nous en faisons change de manière considérable en fonction de notre système nerveux.



---

# IL n'existe pas deux êtres humains dont les expériences soient identiques

- Il existe une différence nécessaire entre le monde et un modèle ou une représentation du monde quelconque.
- Les modèles du monde créés par chacun d'entre nous seront eux-mêmes différents.
- « La carte n'est pas le territoire qu'elle représente. Toutefois, une carte correcte possède une structure similaire au territoire, et c'est en cela qu'elle tire son utilité » - A. Korzybski
- Les similarités que possède notre ADN en tant qu'espèce sont une première carte du monde.
- Notre génétique variant d'une personne à l'autre fait de nous des êtres singuliers. Cette singularité oriente notre perception du monde. Il y a autant de cartes/modèles du monde qu'il y a d'êtres humains.

---

# Expérience & perception - Les filtres II

## Les contraintes sociales

---

# Les portes de la perception - A. Huxley

- *../.. La fonction du cerveau, du système nerveux et des organes des sens est, dans l'ensemble, éliminatrice, et non productive. Toute personne est, à tout moment, capable de se souvenir de tout ce qui lui est jamais arrivé et de percevoir tout ce qui se passe dans l'univers. La fonction du cerveau et du système nerveux est de nous empêcher d'être submergé et plongé dans la confusion sous cette masse d'informations en grande partie inutiles et incohérentes, en interceptant la majeure partie de ce que nous percevons../.. et de ne laisser filtrer que cette sélection très réduite et particulière susceptible d'être utile en pratique../..*
- *Afin de rendre possible la survie biologique, il faut que « l'Esprit en Général » traverse la valve de réduction constituée par le cerveau et le système nerveux. Ce qui sort à l'autre extrémité est un égouttement parcimonieux du type de conscience qui nous aidera à rester vivant à la surface de cette planète particulière../..*
- *Afin de formuler et d'exprimer le contenu de ce conscient réduit, l'homme a inventé et perfectionné sans fin ces systèmes de symboles et de philosophies implicites que nous appelons les langues. Tout individu est à la fois le bénéficiaire et la victime de la tradition linguistique dans laquelle l'a placé sa naissance - le bénéficiaire, pour autant que la langue donne accès à la documentation accumulée de l'expérience des autres ; la victime, en ce qu'elle le conforte dans la croyance que le conscient réduit est le seul conscient, et qu'elle ensorcelle son sens de la réalité, si bien qu'il n'est que trop disposé à prendre ses concepts pour des données, ses mots pour des choses effectives../..*



# Les facteurs sociogénétiques

- Ce terme fait référence à toutes les catégories ou filtres auxquels nous sommes assujettis en tant que membres d'un système social : notre langue, notre manière de percevoir commune, ainsi que toutes les fictions dont nous convenons socialement .
- Les catégories d'expériences que nous partageons avec d'autres membres du contexte social dans lequel nous évoluons - par exemple la langue commune que nous partageons - représentent pour notre modèle du monde une deuxième manière de différer du monde en lui-même.
- Remarquons que dans le cas des contraintes neurologiques, les filtres neurologiques sont normalement les mêmes pour tous les êtres humains - ils constituent la base commune des expériences que nous partageons en tant que membres de l'espèce humaine.
- Les filtres socio-génétiques sont quand à eux les mêmes pour les membres d'une même communauté sociolinguistique.
- Ainsi ce second ensemble de filtres commence à nous différencier les uns des autres en tant qu'êtres humains. Nos expériences commencent à se distinguer plus radicalement, donnant naissance à des représentations du monde considérablement plus différentes.
- Notre expérience du monde est ici influencée par la société dans laquelle nous grandissons. Celle-ci a produit une culture particulière conditionnée par l'environnement dans lequel elle a pris racine. Cette culture représente le chemin spécifique d'une communauté humaine dans un écosystème particulier (implantation géographique, climat).

---

# Expérience & perception - Les filtres III

## Les contraintes individuelles

---

« La plupart des gens ont un moyen de combler le fossé entre la réalité et ce qu'ils en perçoivent »

- Il existe une troisième manière selon laquelle notre expérience du monde diffère du monde en lui-même, et celle-ci est rattachée à un ensemble de filtres que nous appellerons contraintes individuelles. Celles-ci font référence à toutes les représentations que nous créons à partir de notre histoire personnelle.
- Ces représentations sont conditionnées en premier lieu par l'environnement familial dans lequel nous avons grandi, l'environnement social et culturel de ce même milieu familial, puis nos expériences individuelles distinctes.
- Cette manière singulière selon laquelle chacun d'entre nous se représente le monde va constituer un ensemble d'intérêts, d'habitudes, de préférences, d'aversion et de règles de comportement qui seront les nôtres par nature.
- Ces différences dans nos expériences vont garantir que chacun d'entre nous possède un modèle du monde qui sera d'une manière ou d'une autre différente du modèle du monde de n'importe quelle autre personne.
  - Ces différences dans nos modèles peuvent être de nature à altérer nos filtres sociaux d'une manière qui enrichit notre expérience et nous offre davantage de choix, ou au contraire à appauvrir notre expérience en nous limitant dans notre capacité à agir de manière efficace.

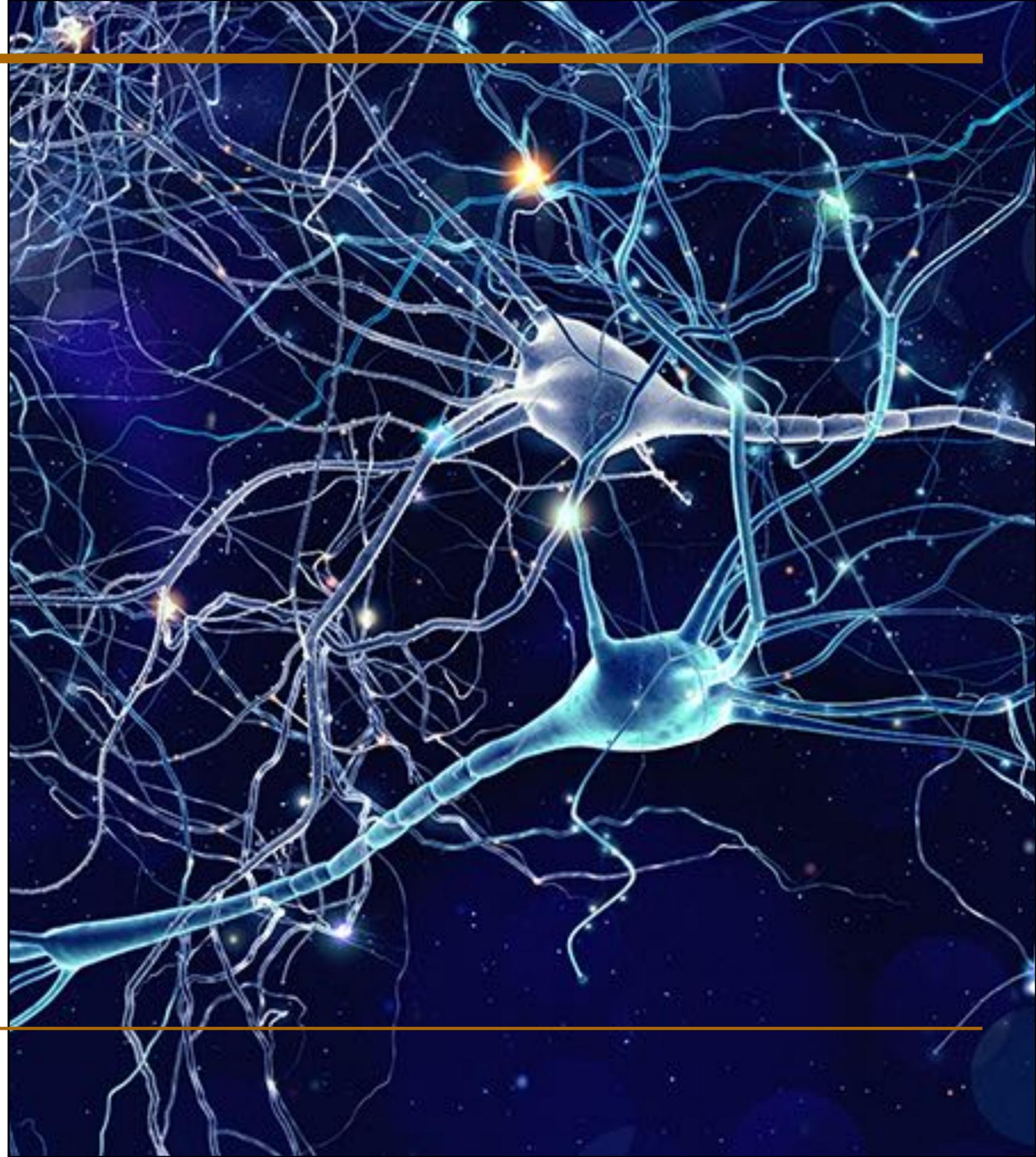
---

# Modèles & thérapies

- « ../.. lorsque les gens viennent nous consulter en thérapie, ils sont généralement souffrants, se sentent paralysés, sans aucun choix ni liberté d'action dans leur vie. Ce que nous avons découvert n'est pas que le monde est trop limité ou qu'il n'existe pas de choix, mais que ces personnes ne voient pas les options et possibilités qui s'ouvrent à eux, pour la simple raison que celle-ci n'apparaissent pas dans leur modèle du monde. » - Bandler & Grinder *in* « La structure de la magie »

---

# Éléments de mécanique cérébrale



---

# La généralisation

- La généralisation est le processus par le biais duquel des éléments ou des parties du modèle du monde d'une personne viennent à se détacher de l'expérience initiale et à représenter la catégorie entière dont cette expérience fait figure d'exemple.
- *Par exemple, il nous est utile de pouvoir généraliser à partir de l'action de se brûler au contact d'une poêle chaude et d'en tirer la règle que les poêles chaudes ne doivent pas être touchées. Mais généraliser cette expérience en percevant les poêles comme dangereuses et finir par refuser de se retrouver dans une pièce en présence de cet objet revient à limiter inutilement ses possibilités d'action dans le monde.*
- La même règle peut donc s'avérer utile ou inutile en fonction des circonstances. Chaque modèle doit être évalué à l'aune de son contexte.

---

# La suppression

- La suppression est le processus par le biais duquel notre attention se porte de manière sélective sur certains aspects de notre expérience et exclut les autres.
- *Par exemple : nous avons la capacité de filtrer ou d'exclure tous les sons au sein d'une pièce remplie de gens en train de parler pour focaliser notre attention sur la personne avec qui nous sommes en train de discuter. En utilisant le même processus, nous pouvons ainsi bloquer l'écoute de message d'attention provenant de personnes qui comptent pour nous en nous focalisant sur la croyance que nous ne valons pas la peine qu'on s'intéresse à nous...*
- La suppression ramène le monde à des proportions auxquelles nous nous sentons capable de maîtriser les choses. Ce procédé peut s'avérer utile dans certains contextes mais il peut devenir une source de tourment dans d'autres circonstances.

---

# La distorsion

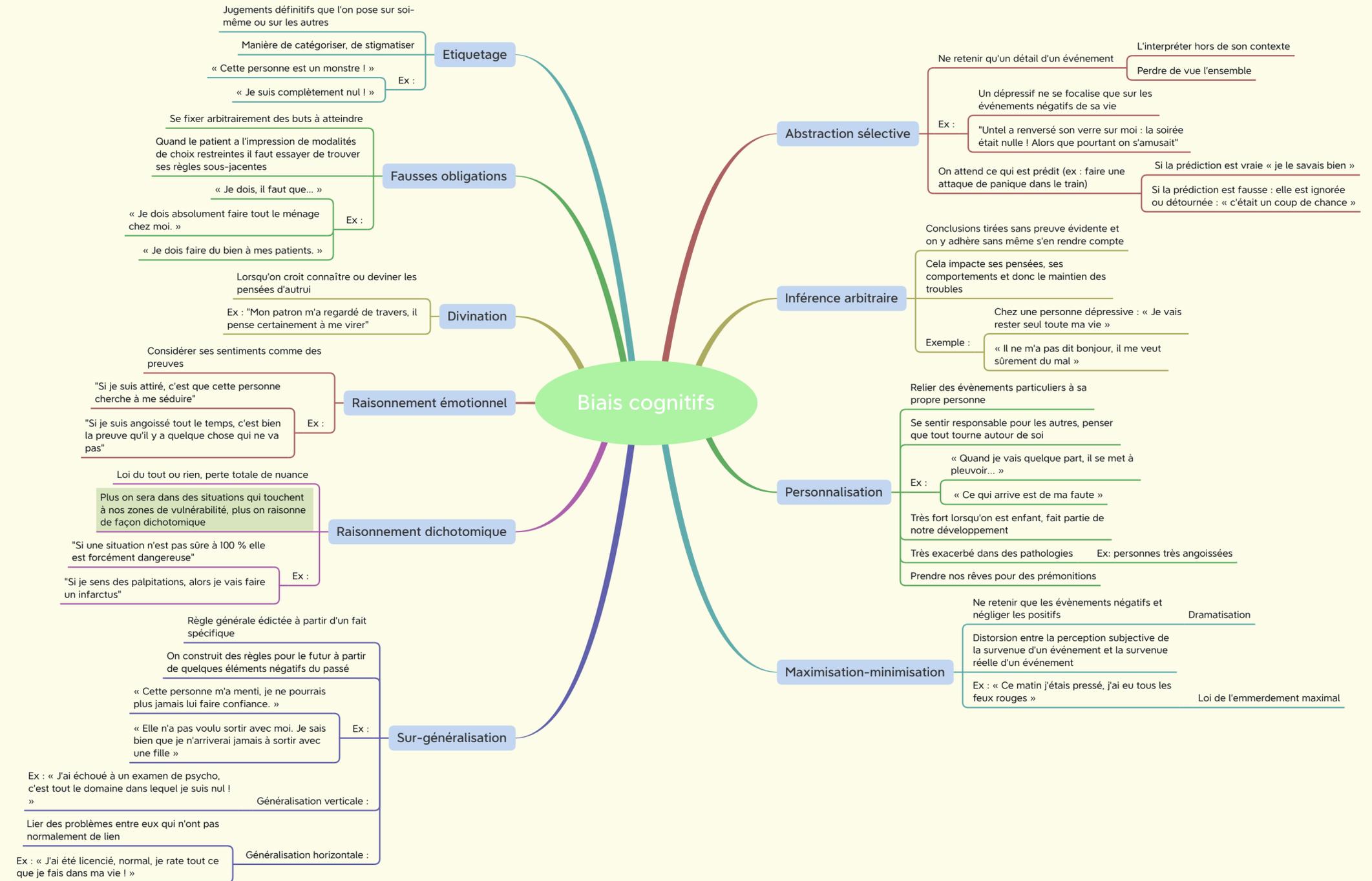
- La distorsion est un processus qui nous permet de réaliser des modifications dans l'expérience que nous faisons des données sensorielles.
- Ou comment faire « rentrer » l'expérience nouvelle (mais ressemblant par quelques éléments à une autre plus ancienne) dans les cases du « connu » (déjà modélisé) - *Les biais cognitifs (voir annexe 1)*

« Ce n'est pas grave de s'abuser soi-même du moment qu'on s'arrange pour ne pas le savoir et qu'on le fait bien. »

*Terry Pratchett, in « Les Petits Dieux. »*

# Annexe 1

## Les biais cognitifs



Presented with xmind

# Annexe 2 - Présentation de la Sémantique Générale

Introduite par la série de romans de science-fiction "Le cycle du Non-A" d'A.E Van Vogt, la Sémantique Générale, également connue sous le nom de "logique non-aristotélicienne", remet en question les principes qui gouvernent la pensée humaine depuis l'époque d'Aristote au IVe siècle avant Jésus-Christ.

Aristote énonçait :

- Ce qui existe est (ce qui est vrai demeure vrai, et ce qui est faux demeure faux), ce qui est appelé le principe d'identité.
- Rien ne peut simultanément être et ne pas être (ce qui est vrai ne peut pas être faux et vice versa), le principe de contradiction.
- Toute chose doit être ou ne pas être (une proposition doit être vraie ou fausse), le principe du tiers exclu.

Cependant, Alfred Korzybski, initiateur de la Sémantique Générale, s'inspirant des travaux d'Einstein et de la physique quantique, propose trois considérations pour réexaminer ce système de pensée :

- "La carte n'est pas le territoire" : Une carte ne représente pas directement le territoire qu'elle dépeint, mais en donne une représentation. Un mot désignant quelque chose n'est pas cet objet. Par exemple, le mot "pomme" ne peut être consommé comme un fruit réel.
- "Une carte ne représente pas la totalité du territoire" : Un mot ne capture pas la totalité d'un objet. Par exemple, le mot "pomme" ne transmet pas sa forme, sa couleur, ni d'autres détails.
- "Une carte est auto-réflexive" : Une carte offre des informations à propos d'elle-même. De la même manière, le langage utilisé reflète également le langage lui-même. Il peut donner des indications sur l'individu qui l'emploie.

Le système aristotélicien établit une pensée dualiste, où tout est vrai ou faux, bon ou mauvais. Cependant, les découvertes scientifiques du XXe siècle, incluant la relativité et la mécanique quantique, ont montré une réalité différente : l'espace et le temps sont liés, une entité peut exister dans deux états simultanément, la présence d'un observateur modifie la réalité observée.

Pour s'adapter à cette nouvelle réalité, la Sémantique Générale propose un changement de paradigme. Cela s'explique par plusieurs raisons :

- La pensée binaire de bien ou mal, vrai ou faux, génère des divergences d'opinions et des conflits.
- Confondre les mots avec les faits engendre de la confusion entre ce qu'est une chose et notre perception.
- Créer des concepts abstraits figés dans la réalité mène à des décisions déconnectées des faits.
- La croyance en des étiquettes figées ne reflète pas la réalité en constante évolution.
- Réduire les choix à deux options restreint la créativité et la liberté.
- Les discussions binaires opposent des convictions plutôt que des faits.

La Sémantique Générale propose une vision alternative de l'homme et du monde :

- L'homme est lié à son environnement, corps et esprit interagissant.
- L'homme évolue constamment, transmettant son savoir aux générations futures.
- Les symboles, tels que les mots, facilitent la communication.
- L'homme peut se connecter au passé grâce à la réflexion sur les idées d'hommes antérieurs.
- La conscience de la mortalité guide les choix et les actions.
- Les choix sont faits avec anticipation des conséquences, engendrant responsabilité.
- Le raisonnement peut tempérer les réactions émotionnelles.

Pour son créateur, la Sémantique Générale est applicable dans tous les domaines humains. Elle offre des solutions nouvelles en adoptant une vision harmonieuse et globale de l'homme et du monde, alignée sur les avancées scientifiques. Elle représente une alternative historique à la logique aristotélicienne et ses implications.