

PROGRAMME D'INFORMATION

EN SANTÉ MENTALE

PRÉSENTÉ PAR :

PIERRE VARIN  
Psychologue chargé de programmes de santé  
mentale et de psychologie du travail

Service Programmes de santé  
Direction Santé et Sécurité  
HYDRO-QUÉBEC

SEPTEMBRE 1988



Pour que  
du savoir vivre  
résulte  
un cerveau heureux



## TABLE DES MATIÈRES

1. INTRODUCTION .....	1
2. LA NOTION DE SANTÉ MENTALE .....	3
3. L'AGRESSION PSYCHOSOCIALE DANS LA PERSPECTIVE DE LA BIOLOGIE GÉNÉRALE DU COMPORTEMENT HUMAIN EN SITUATION SOCIALE .....	9
9. UN PROGRAMME D'INFORMATION EN SANTÉ MENTALE .....	91
BIBLIOGRAPHIE .....	93



## 1. INTRODUCTION

Nous reproduisons ici intégralement la conception tridimensionnelle de la santé mentale retenue par le Comité de la politique de santé mentale, qui a présenté au ministère de la Santé et des Services sociaux du gouvernement du Québec un projet de politique de santé mentale pour le Québec.





## 2. LA NOTION DE SANTÉ MENTALE

"La notion de santé mentale est complexe. Sa représentation, son évolution selon les lieux et les époques de même que le développement des connaissances imposent énormément de prudence dans toute tentative de définition.

Les définitions de la santé mentale sont légion, tout aussi pertinentes les unes que les autres selon l'angle de vision, tout aussi importantes pour circonscrire les éléments structurants. La nécessité de disposer d'un langage commun et de cerner le caractère spécifique de la santé mentale ne doit toutefois pas faire oublier le danger de certains pièges.

En tête de liste, une volonté démesurée de clarification du concept de santé mentale présente des risques importants de normativité. Le risque de normativité conduit sur le terrain des valeurs et aspirations d'une société telles que perçues et définies par une fraction de cette société.

De plus, le mythe d'une santé absolue tend à faire oublier l'existence de la souffrance et à négliger son intensité.

Enfin, une professionnalisation à outrance peut mener à un accroissement de la dépendance par rapport aux services et à ceux qui les dispensent.

D'autres contraintes incitent à la prudence dans la démarche de clarification de la notion de santé mentale. Nous sommes en face d'une réalité qui s'est modifiée radicalement dans le temps, lais-

sant ainsi présager d'autres transformations. Elle continue de présenter des contours différents selon la culture ou la classe sociale auxquelles un individu appartient ou la communauté dans laquelle il évolue.

Certains phénomènes sont passés succesivement de l'état de crime punissable à celui de maladie à traiter pour devenir ensuite déviance sociale de plus en plus tolérée. Selon l'âge, le sexe, la classe sociale, le mode d'habitat, la culture ou l'origine ethnique, la santé mentale est perçue, vécue et définie de façon différente.

Ces variables, de même que les changements à travers le temps, ne sauraient témoigner parfaitement de la diversité. Aucune définition ne pourra rendre compte de la spécificité de chaque individu, des critères qui font qu'il s'estime en état de bonne ou de mauvaise santé mentale. Dans la mesure où la santé mentale est plutôt une dynamique qu'un état bien défini, nous sommes placés devant un univers si large que des individus s'estimant en bonne santé peuvent porter les conséquences d'un jugement contraire posé par un tiers. D'autres sont aux prises avec un problème que personne ne semble vouloir reconnaître. Quelquefois, c'est le difficile arbitrage entre le choix individuel et la nécessité sociale qui est en jeu.

Voilà autant de paradoxes qui font que la santé mentale se définit autrement que par la sommation d'états individuels.

Tenant compte de l'ensemble de ces connaissances, le Comité de la santé mentale du Québec, dans son avis "La santé mentale : de la biologie à la culture" propose une conception tridimensionnelle de la santé mentale.

Un axe biologique qui réfère aux composantes génétiques et physiologiques ;

L'Humain est un être physique dont le psychisme est influencé par des facteurs ou héréditaires ou neuro-chimiques et les recherches actuelles en neuro-psycho-biologie semblent prometteuses pour éclairer le lien entre la biologie et le comportement.

Un axe de psycho-développement qui met en relief les dimensions affective, cognitive et relationnelle ;

L'être humain est un tout, son corps et son esprit ne sont pas des entités différentes. Le psychisme de la personne est une dimension à considérer ; il est en constante évolution à travers les âges et les crises de la vie.

Un axe contextuel qui se réfère à l'insertion de l'individu dans une société, à ses relations avec son environnement et ses milieux significatifs ;

L'être humain évolue dans un cadre social auquel son corps et son esprit ne sont pas insensibles. L'ensemble des facteurs sociaux, relationnels et environnementaux influencent directement le psychisme et le physique des personnes.

Chacun de ces axes est insuffisant individuellement à expliquer la santé ou la maladie mentale. Seule leur intégration permet d'appréhender la santé mentale et la maladie mentale et d'en obtenir une image en trois dimensions. La prise en compte de ces variables et de leurs interactions dans l'étude du phénomène de la santé mentale a nécessité le développement d'une approche nouvelle connue sous l'appellation de biopsychosociale.

En se limitant à l'axe psychodéveloppemental on peut dire que la santé mentale d'une personne s'apprécie à la capacité d'utiliser ses émotions de façon appropriée dans les actions qu'elle pose (dimension affective), d'établir des raisonnements qui lui permettront d'adapter ses gestes aux circonstances (dimension cognitive) et de composer de façon plus significative avec son environnement (dimension relationnelle).

Dans cette dynamique, peut être reconnue comme trouble psychique toute perturbation ou détresse qui entrave, de façon temporaire ou permanente, les activités cognitives, relationnelles et affectives de la personne aux différents stades de son développement. Elle se retrouve ainsi contrainte à un exercice plus ou moins mitigé de ses rôles et à un état variable de dysfonctionnement.

Compte tenu des profondes interrelations qui existent entre les univers du biologique, du psychologique et du social, l'approche d'intervention à privilégier devient celle qui réussit de la façon la plus intégrée et la plus efficace à prendre en considération ces trois dimensions.

La diversité des situations et des conditions de vie, l'évolution sociale, le développement des connaissances, l'histoire même de la santé mentale sont indicatifs de la nécessité d'un élargissement de cette notion. La santé mentale implique l'ensemble des caractéristiques d'un individu et l'ensemble des liens qu'il entretient avec son environnement.

La société, globalement et dans toutes ses composantes, est concernée par la santé mentale d'une population et des groupes qui la composent. Dépasant le rapport d'individu à individu, dans une perspective de service, il importe de prendre en considération l'ensembles des déterminants de la santé mentale."

Or si les définitions sont légions, les grilles explicatives intégrant l'ensemble des déterminants de la santé mentale et capables de mobilisation individuelle et sociale font plutôt figures d'exception.

Henri Laborit, éminent biologiste de renommée internationale, a élaboré une nouvelle grille interprétative du comportement humain en situation sociale et l'a appliquée aux problèmes sociologiques, économiques et politiques dans leur évolution historique.

De plus, il a effectué grâce à elle un diagnostic étiologique (celui des causes) et symptomatologique (celui des symptômes) de la pathologie psychosomatique et mentale et a exploré les règles générales du traitement de ces affections.

De par sa prise en compte des déterminants biopsychosocioculturels du comportement humain, il nous offre une compréhension globalisante de la santé sur laquelle nous appuierons notre programme d'information en santé mentale.

D'autant plus que cette grille interprétative est aussi généralisante et interdisciplinaire que possible dans le domaine de la biologie et qu'elle est appuyée par de nombreux faits expérimentaux.

Comme cette information offre en fin de compte à toute personne une façon créative de vivre avec elle-même et les autres, source de gratifications individuelles et de rapports sociaux plus harmonieux donc d'antidotes puissants au mal-être individuel et social, nous jugeons essentiel de la présenter en espérant ne pas avoir trop déformé la pensée de son auteur.



L'AGRESSION PSYCHOSOCIALE  
DANS LA PERSPECTIVE DE LA BIOLOGIE GÉNÉRALE  
DU COMPORTEMENT HUMAIN  
EN SITUATION SOCIALE

---

"Quand les sociétés fourniront à chaque individu, dès le plus jeune âge, puis toute sa vie durant, autant d'informations sur ce qu'il est, sur les mécanismes qui lui permettent de penser, de désirer, de se souvenir, d'être joyeux ou triste, calme ou angoissé, furieux ou débonnaire, sur les mécanismes qui lui permettent de vivre, en résumé, de vivre avec les autres, quand elles lui donneront autant d'informations sur cet animal curieux qu'est l'homme, qu'elles s'efforcent depuis toujours de lui en donner sur la façon la plus efficace de produire des marchandises, la vie quotidienne de cet individu risquera d'être transformée."

HENRI LABORIT





## T A B L E   D E S   M A T I È R E S

1. LES FACTEURS PSYCHO-SOCIAUX DE LA MORBIDITÉ .....	1
2. L'ORGANISME HUMAIN .....	7
2.1 Niveaux d'organisation.....	8
2.2 Système régulé et servomécanisme.....	10
2.3 Finalité de l'organisme.....	11
2.4 L'action motrice sur l'environnement.....	11
3. LE SYSTÈME NERVEUX .....	13
3.1 Le système nerveux primitif.....	14
3.2 Le système limbique.....	15
3.3 Le cortex cérébral, notion d'objet et l'associati- vité, l'imaginaire, la conscience et l'inconscient....	17
3.4 Le système nerveux dit "de la vie de relation", homéostasie restreinte et généralisée.....	23
4. NIVEAUX D'ORGANISATION DE L'ACTION ET COMPORTEMENTS FON- DAMENTAUX .....	27
4.1 Les bases neurophysiologiques et biochimiques des comportements fondamentaux.....	31
4.2 L'inhibition de l'action et l'angoisse.....	35
4.3 Les pathologies somatiques et psychiques.....	36
4.4 Les principaux mécanismes provocateurs de l'inhi- bition de l'action et de l'angoisse.....	42

T A B L E D E S M A T I È R E S (suite)

5. NIVEAU D'ORGANISATION SOCIALE, L'ÉTABLISSEMENT DES DOMINANCES ET DES ÉCHELLES HIÉRARCHIQUES .....	53
6. LA VIE ET LE TRAVAIL DANS LES PAYS INDUSTRIALISÉS CONTEMPORAINS .....	61
7. LES MOYENS D'ÉVITEMENT DE L'INHIBITION DE L'ACTION .....	71
8. LEXIQUE .....	79

## 1. LES FACTEURS PSYCHO-SOCIAUX DE LA MORBIDITÉ

Depuis quelques années, on s'est préoccupé de l'importance des influences psycho-sociales sur l'incidence des maladies. La notion de classes sociales a reçu différentes interprétations suivant les sociétés et les idéologies. La définition marxiste, basée sur la possession ou non des moyens de production et d'échange paraît être plus efficacement remplacée aujourd'hui par des notions moins précises, mais plus proches de la réalité socio-économique, à savoir l'éducation, les moyens économiques, la façon de vivre, les attitudes et les désirs d'un individu ou d'un groupe qui ne semblent plus dépendre uniquement des rapports de production. Ces conditions gouvernent les différents types et l'intensité des agressions auxquelles ils sont soumis.

On s'aperçoit que ce n'est pas tant le nombre, le type et l'intensité des agressions suivant la classe sociale qui influenceront la morbidité, mais la façon dont un individu sera immobilisé dans sa dépendance socioculturelle. Or, il paraît probable que ses possibilités d'actions gratifiantes dépendront au premier chef ses conditions socio-économiques. En d'autres termes, l'intensité et le nombre des agressions augmenteront sans doute à mesure que l'on descend dans l'échelle sociale, mais surtout les moyens permettant de se gratifier, non pas seulement sur le plan économique, mais du narcissisme et du pouvoir, de l'intérêt pris à l'activité professionnelle diminueront parallèlement.

De nombreuses statistiques montrent qu'une situation socio-économique très basse est associée avec une espérance de vie plus courte à partir de la naissance, un risque très augmenté d'être atteint de maladies mentales, une mortalité infantile plus élevée, une plus grande fréquence de la prématurité et de faible poids des nouveaux-nés.

Plus précisément au Canada, on estime qu'une personne sur dix fera un séjour en institution psychiatrique à un moment de sa vie et qu'environ le quart de la population est malade. C'est ce que des spécialistes des études épidémiologiques du Québec et d'ailleurs concluent après avoir fait passer des tests et des entrevues aux citoyens. Ces études ont tenté de déterminer dans la mesure du possible, l'influence des facteurs démographiques, sociaux et personnels sur la santé mentale d'une population donnée. De toutes les variables étudiées, c'est le statut socio-économique qui apparaît comme la plus déterminante. Il y a 6 fois plus d'individus en bonne santé mentale et 4 fois moins de gens "malades" dans les classes dites supérieures que dans les classes défavorisées.

Le niveau socio-économique a été évalué dans ces études en fonction de la scolarisation, l'occupation professionnelle et le revenu. Les individus au bas de la hiérarchie sociale en terme d'emploi semblent plus nombreux à souffrir de tension émotionnelle. Les femmes sont aussi plus vulnérables aux troubles psychiatriques lorsqu'elles sont issues d'un milieu social défavorisé. Une étude québécoise a constaté l'existence d'une relation quasi linéaire entre le revenu disponible et le nombre de cas psychiatriques probables. Il en est de même pour le niveau de scolarité. Parmi les enfants particulièrement vulnérables sur le plan de la maladie mentale l'on retrouve ceux qui sont issus d'un milieu social perturbé. La pauvreté excessive, avec les déficiences socio-culturelles qui l'accompagnent le plus souvent, place nombre de familles dans des situations où les enfants souffrent d'importantes carences dans les rapports psycho-sociaux.

On observe une action pathologique des conditions de changement rapide de situation avec éloignement des aides économiques et culturelles habituelles. C'est ainsi que la morbidité et la mortalité par cancer du poumon (en dehors des fumeurs) a été trouvée

plus grande dans la première génération d'émigrants des zones rurales aux zones industrielles quand on la compare à la seconde génération.

De façon générale, les méthodes épidémiologiques, d'enregistrements standardisés ont montré que le début d'affections telles que tuberculose, infarctus myocardique, schizophrénie ou dépression, est précédé d'un excès d'événements importants d'importance vitale pour les individus. Il ne semble pas que dans ces études la notion d'inhibition de l'action ait été envisagée. La maladie a pourtant été souvent mise en relation avec l'insatisfaction dans le travail, l'incertitude du lendemain, le peu de rapports amicaux entre collègues ou supérieurs hiérarchiques. De même certaines études ont montré que la tension psychologique qui correspond à l'attente en tension des comportements d'inhibition, est accompagnée d'une élévation du cholestérol sanguin et des maladies coronariennes.

La notion de stress a peut-être le défaut dans ces conditions d'attirer l'attention essentiellement sur le facteur d'agression, ce qui est une chose, et de la détourner de la façon dont l'individu peut ou non lui échapper, ce qui en est une autre. On a cependant insisté sur les stratégies comportementales de contrôle de l'événement dans la prévention de la maladie et la sensation de pouvoir prévoir semble en effet faciliter le contrôle du stress.

Les influences psycho-sociales se font également sentir sur la disparition, l'évolution ou la chronicité des affections. Chaque société, chaque groupe social et particulièrement familial secrète ses stéréotypes à l'égard du malade appartenant au groupe, sur son rôle. Il s'établit ainsi des relations complexes entre le malade, ses symptômes, la façon dont ils sont perçus par lui-même et son environnement social qui influent profondément sur la guérison ou l'évolution vers la chronicité. Ces faits sont particulièrement

évidents en ce qui concerne les maladies mentales. Les patients schizophrènes libérés de l'hôpital ont des probabilités plus ou moins grandes de récurrences, suivant la tension émotionnelle existant dans la famille où le malade revient. Le travail de Theorell (1976) sur un ensemble de 9 097 travailleurs du bâtiment, âgés de 41 à 61 ans, est intéressant à cet égard. À partir d'une table fournissant un "index de discorde" et une autre fournissant un "index de crise existentielle" il montre que la crise existentielle (professionnelle ou familiale) sans discorde (sans relations agressives réprimées) n'amène pas un nombre important d'affections morbides. Par contre, la conjonction des deux augmente considérablement le nombre d'hypertensions artérielles, de névroses et la morbidité en général.

En résumé, il semble qu'au lieu d'enrichir à l'infini les facteurs dits de stress, qui ne seront tels que suivant le comportement de l'individu à leur égard, il est peut-être plus efficace de considérer comment une société peut fournir aux individus qui la composent, le plus de sécurité et le moins d'interdits. On ne peut y parvenir sans doute qu'en abandonnant l'échelle de valeurs sur laquelle se fondent les sociétés technicisées et avant tout la recherche de la dominance par le truchement de la productivité en biens marchands et en remettant en cause scientifiquement toutes les justifications prétendument logiques, "notion de mérite obtenu par le conformisme toujours largement récompensé, don inné, inégalité obligatoire des chances au départ, instinct de propriété et de défense du territoire, les droits et libertés de la personne, etc." qui déculpabilisent et entretiennent le narcissisme des dominants, maintiennent les structures hiérarchiques, pérennisent l'agressivité compétitive et les inégalités de pouvoir et de consommation.

Le stress résulte d'interactions complexes entre plusieurs facteurs dont certains tiennent à l'environnement lui-même, d'autres à l'individu en tant que personne, d'autres enfin qui résultent de leur mise en présence. Aucun individu ne réagit à l'environnement de la même manière. Si la réaction psychologique diffère, la réaction physiologique diffère aussi. De plus, les réactions individuelles varient d'un moment à l'autre. Il est peut-être préférable de tenter dans ce contexte de préciser les situations qui augmentent la susceptibilité aux maladies.

Il faut se méfier de cette croyance qu'en changeant l'environnement social, la pathologie disparaîtra. L'environnement social, ou non, le principe de la réalité selon la terminologie freudienne, n'est agressif et pathogène que par rapport à l'individu particulier qui le perçoit. Chacun de nous offre à l'environnement l'apprentissage qu'il a fait du monde. C'est cet apprentissage qui modulera sa réaction, si bien qu'un même environnement pourra être agressif pour l'un et lénifiant pour l'autre. Cela ne veut pas dire qu'il ne sert à rien d'agir sur l'environnement pour le transformer. Cela veut dire que cette transformation est impossible et entièrement insuffisante si l'on ne change pas les structures comportementales qui régissent de nos jours les rapports humains.

La société, dans le monde occidental, a institutionnalisé les mécanismes d'obtention des dominances sur le degré d'abstraction atteint par un individu dans son apprentissage professionnel qu'elle sanctionne par des diplômes. Une civilisation productiviste, entièrement construite sur la vente des marchandises, car c'est elle qui établit les critères de dominance, favorisera dans les institutions qui en dépendent la compétition qui conditionne ce qu'elle appelle le progrès. Elle exigera que chaque individu se soumette à cette structure abstraite de l'état productiviste.

Les parents, voulant le bonheur de leurs enfants, exigeront d'ailleurs de l'institution de l'éducation, qu'elle leur fournisse les moyens d'établir leur dominance dans ce système qui ainsi se reproduira indéfiniment.

En effet, institution, état et société globale sont des "structures", c'est-à-dire des choses impalpables, une "mise en forme" des systèmes vivants, qui n'existeront pas en tant que chose mais en tant que relations. Mais ces relations s'établissent d'abord entre des individus. Or comment peut naître une société nouvelle dans laquelle chaque individu, chaque groupe sont nécessaires comme elle est nécessaire à la survie de chacun d'eux, sans que les bases sur lesquelles s'établissent les rapports interindividuels, eux-mêmes liés fondamentalement à l'apprentissage culturel, soient d'abord comprises et transformées. C'est avant toute chose sur cet apprentissage culturel qu'il faut agir.

Comment savoir pourquoi, toute structure sociale actuelle n'est qu'une structure hiérarchique de dominance, si l'on ignore comment fonctionnent et ont fonctionné à travers l'histoire les systèmes nerveux humains dans leurs environnements sociaux. Si l'on ignore les bases expérimentales à tous les niveaux d'organisation, de la molécule à l'individu entier, qui supportent et déterminent ses comportements, comment comprendre pourquoi l'histoire humaine en est arrivée à nous faire considérer l'enseignement, sans nous en rendre compte, comme le moyen d'inclure tout individu dans un système de production, de contrôle ou d'administration de la marchandise, si nous ignorons comment s'établissent dans un cerveau humain la notion de propriété et la recherche de la dominance qui n'ont rien d'instinctif, mais résultent d'un apprentissage. Comment comprendre les phénomènes de la délinquance, de la toxicomanie, de la maladie mentale et des pathologies réactionnelles chroniques si l'on ignore qu'ils résultent de l'inhibition de l'action opérante et gratifiante sur l'environnement que l'on retrouve à tous les niveaux d'organisation.



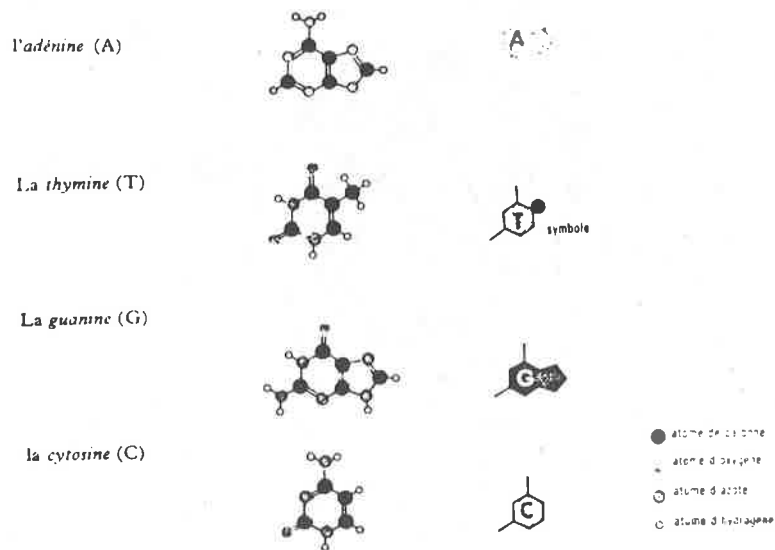
## 2. L'ORGANISME HUMAIN

Les êtres vivants sont des systèmes complexes construits par niveaux d'organisation qui sont ouverts sur le plan thermodynamique en ce sens qu'ils sont traversés par un courant d'énergie qu'ils transforment et sur le plan informationnel en ce sens qu'ils sont prévenus du travail qu'ils ont à fournir pour le maintien du tout organique qu'ils constituent.

Les organismes vivants sont constitués des mêmes atomes que ceux qui constituent la matière inanimée mais ce sont les relations qui existent entre ces atomes qui en constituent leur première caractéristique.

Figure 7, page 226, Patience dans l'azur

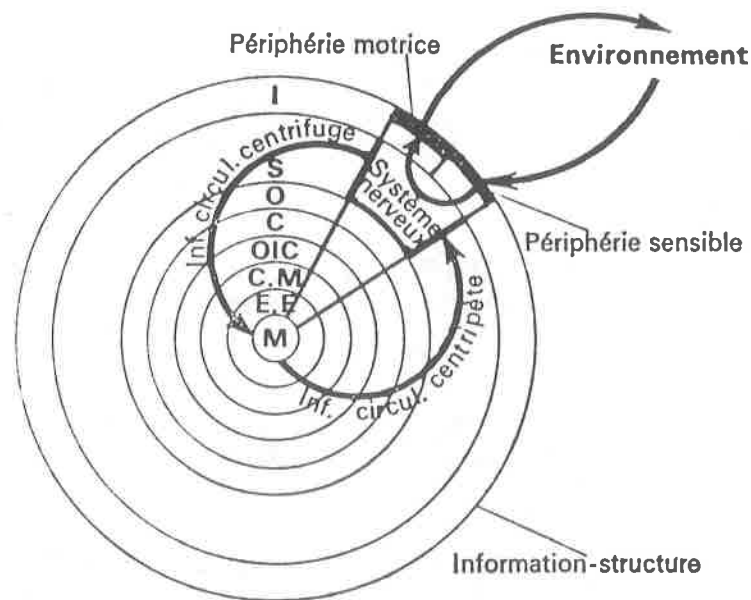
Tableau 7. Les bases nucléiques.



## 2.1 Niveaux d'organisation

L'information-structure, c'est-à-dire le code génétique qui définit pour chaque espèce l'organisation particulière de ces divers constituants atomiques, est celle qui met "en forme" chaque niveau d'organisation de l'atome à l'espèce. C'est ainsi que l'on peut voir se profiler un certain nombre de niveaux d'organisation, à savoir: le niveau atomique, moléculaire, de la réaction enzymatique, des chaînes métaboliques, de la cellule, des organes, des systèmes et de l'organisme entier qu'est l'être humain qui lui-même s'inclut dans le groupe social, les groupes sociaux et finalement l'espèce humaine au sein de la biosphère.

Figure 4, page 39, La nouvelle grille



M = molécules  
EE = ensembles enzymatiques  
CM = chaînes métaboliques  
OIC = organites intracellulaires  
C = cellules  
O = organes  
S = systèmes  
I = individu.

Inf. circul. centrifuge =  
Information circulante centrifuge  
à partir du système nerveux  
  
Inf. circul. centripète =  
Information circulante centripète  
des cellules vers le système nerveux

Toutefois, chaque niveau d'organisation ne pourrait rien faire par lui-même s'il ne recevait pas son énergie et ses informations, s'il n'était pas régulé par une commande qui lui vient du niveau d'organisation qui l'englobe.

## 2.2 Système régulé et servomécanisme

L'information circulante est celle qui circule d'un niveau d'organisation à un autre et permet la cohérence de l'ensemble des systèmes. C'est elle qui transforme un régulateur en servomécanisme.

Certaines structures en constituent le support privilégié: la structure hormonale par exemple permet de transformer le métabolisme d'une cellule ou de groupes de cellules ou de tissus suivant l'exigence de l'ensemble organique en le prévenant du travail métabolique qu'ils ont à fournir pour que cet organisme réponde aux exigences de l'environnement. De même le système nerveux par les neuromédiateurs va permettre de réunir les différentes cellules et tissus d'un organisme au système d'intégration central qu'est le système nerveux et d'en faire un tout cohérent ayant sa propre finalité, celle de conserver la structure de chaque niveau d'organisation nécessaire au maintien de la structure d'ensemble.

Dans le même sens, l'espèce humaine englobée dans la biosphère et soumise comme les autres espèces à une pression de nécessité, a inventé des règles de manoeuvres, extérieures à elle-même, religions révélées, morales, idéologies, structures étatiques avec leurs lois permettant de commander au

comportement des individus et des groupes qui y sont inclus. En agissant ainsi, l'individu se libérait en grande partie de l'angoisse qui résulte de l'inhibition de l'action dont l'un des facteurs est le déficit informationnel. À partir du moment où on leur expliquait qu'il fallait agir d'une certaine façon, il pouvait en grande partie occulter son angoisse. Il n'avait plus à hésiter, à réfléchir avant d'agir: il appliquait les règles, ces règles étaient évidemment aussi nombreuses et variées que les mythes, les religions et les états ayant chacun secrété leurs idéologies et leurs lois.

Malheureusement, elle n'a pas encore trouvé le moyen de transformer la régulation individuelle en servomécanisme inclus dans le plus grand ensemble à savoir l'espèce à laquelle chaque individu, chaque groupe d'individus sont nécessaires comme il est nécessaire à la survie de chacun d'eux et s'est toujours arrêté en chemin à des groupes, des sous-ensembles (groupes sociaux, familles, classes, ethnies, nations, blocs de nations) qui ne conceptualisent pas eux-mêmes leur appartenance à cette espèce ni ne découvrent les moyens d'être englobés par elle, et qui entrent en compétition entre eux pour la recherche de la dominance et le maintien de leur structure socio-économique propre, favorisant certains types de hiérarchies, capitalistes, technocratiques, bureaucratiques ou autres.

Aussi longtemps que les matières premières, l'énergie et surtout l'information technique sans laquelle les deux premières sont inutiles, ne seront pas la propriété de tout homme sur la planète, l'institutionnalisation langagière des droits de l'homme ne lui permettra pas d'assurer son droit à la vie pour lequel il ne devrait avoir rien à fournir en échange. Utopie. Bien sûr. Mais en dehors d'elle, l'Histoire ne fera que reproduire l'institutionnalisation par les individus, les

groupes humains, les états dominants, des droits des dominés à le demeurer.

### 2.3 Finalité fondamentale de l'organisme

L'organisme humain peut être défini comme un ensemble de systèmes régulés dont chacun est transformé en servomécanisme par l'information qu'il reçoit de l'ensemble qui l'englobe et dont la finalité fondamentale demeure le maintien ou la restauration de son équilibre biologique, autrement dit de son homéostasie, de son bien-être, de son plaisir.

### 2.4 L'action motrice sur l'environnement

Cet ensemble dynamique, c'est-à-dire cette chaîne de servomécanismes débouche sur des comportements qui eux se réalisent en réponse au milieu. Au niveau de l'individu, le stimulus vient du milieu physique et socioculturel et la réponse est une action sur ce milieu.

Nous devons retenir que ce n'est primitivement que par une action motrice sur l'environnement que l'individu peut satisfaire à la recherche de l'équilibre biologique, c'est-à-dire de son bien-être ou de son plaisir.

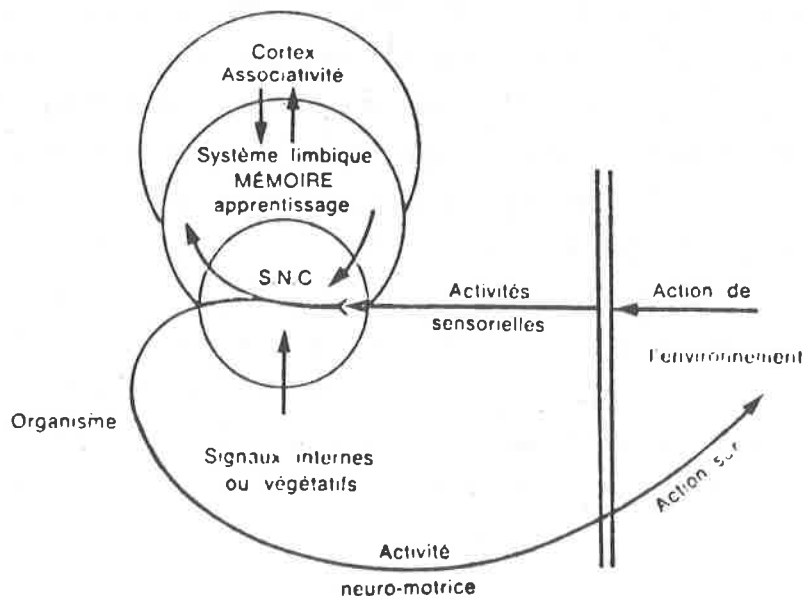


### 3. LE SYSTÈME NERVEUX

Les individus qui constituent un ensemble humain ne sont pas isolés entre eux et l'ensemble qu'ils constituent n'est pas isolé non plus des autres ensembles humains qui peuplent le monde. Les autres hommes sont sans doute pour un individu le premier environnement, le plus essentiel. Les relations qui s'établissent entre les individus ne sont pas aléatoires mais résultent de l'activité de leur système nerveux.

Or toutes les actions d'un organisme par l'intermédiaire de son système nerveux n'ont qu'un but, celui de maintenir la structure de cet organisme, son équilibre biologique, c'est-à-dire de réaliser son plaisir. La seule raison d'être d'un être est d'être. Ce qu'il est convenu d'appeler la pensée chez l'homme ne sert qu'à rendre plus efficace l'action. Un système nerveux ne sert qu'à agir sur l'environnement par l'action au mieux de sa survie, de son équilibre biologique.

Figure 6, page 17, l'inhibition de l'action - schématisation fonctionnelle du système nerveux



On peut considérer le cerveau humain actuel comme le résultat de trois étages évolutifs du système nerveux, à savoir le cerveau primitif ou reptilien, le cerveau des mammifères et le néo-cortex associatif.

### 3.1 Le système nerveux primitif

Le système nerveux primitif possède essentiellement pour fonctions: la captation des variations énergétiques survenant dans l'environnement grâce aux organes des sens, la conduction des informations ainsi captées vers les centres supérieurs ou conflueront également les signaux internes résumant l'état d'équilibre ou de déséquilibre dans lequel se trouve l'ensemble de l'organisme et le déclenchement d'une action, d'un comportement sur l'environnement, qui si elle est couronnée de succès, permettra le retour à l'équilibre interne.

Quand le dernier repas remonte à plusieurs heures, le déséquilibre du milieu intérieur qui en résulte constitue le signal interne qui stimulant certaines régions latérales de l'hypothalamus, va déclencher le comportement de recherche de la nourriture et si les organes des sens avertissent de la présence d'une proie dans l'environnement, le comportement de prédation. Intégrant ces deux sources d'informations d'origine interne, qui constitueront les motivations d'agir et externe, qu'on peut dire circonstancielle, ce système nerveux informe le système neuromusculaire qui lui permettra l'action sur l'environnement de telle façon que la survie, la structure de l'ensemble cellulaire, soient conservées. Si l'action est efficace et rétablit cet équilibre par le rétablissement de l'équilibre intérieur, d'autres groupes cellulaires de la même région hypothalamique commanderont une sensation et un compor



tement de satiété. Ces comportements bien qu'extrêmement complexes dans leurs mécanismes biochimiques et neurophysiologiques sont cependant parmi les plus simples et sont indispensables à la survie immédiate comme le sont aussi les mécanismes qui gouvernent la satisfaction de la faim, de la soif et l'accouplement. Ces comportements sont les seuls à pouvoir être qualifiés "d'instinctifs" car ils accomplissent le programme résultant de la structure même du système nerveux. Ces comportements instinctifs répondent à ce que l'on peut appeler les "besoins fondamentaux".

### 3.2 Le système limbique

Sur ce système nerveux primitif s'est ajouté au cours de l'évolution des formations nouvelles qu'il est convenu d'appeler le système limbique, qui joue un rôle essentiel dans l'établissement de la mémoire à long terme qui elle-même permet l'affectivité et les apprentissages.

La mémoire à long terme est nécessaire pour savoir qu'une situation a déjà été éprouvée comme agréable ou désagréable et pour ce qu'il est convenu d'appeler "un affect" puisse être, en conséquence, déclenché par son apparition ou par toutes situations qu'il n'est possible à priori de classer dans l'un des deux types précédents, par suite d'un déficit informationnel à son égard. L'expérience agréable est primitivement celle permettant le retour ou le maintien de l'équilibre biologique, la désagréable est celle qui est dangereuse pour cet équilibre donc pour la survie, pour le maintien de la structure organique dans un environnement donné. La mémoire à long terme va donc permettre la répétition de l'expérience agréable et la fuite ou l'évitement de l'expérience désagréable.

Elle va surtout permettre l'association temporelle et spatiale au sein des voies synaptiques de traces mémorisées et liées à un signal signifiant à l'égard de l'expérience. Donc elle va provoquer l'apparition de réflexes conditionnés aussi bien pavloviens c'est-à-dire affectifs ou végétatifs, que skinnériens c'est-à-dire opérants c'est-à-dire comportemental ou à expression motrice, agissant sur l'environnement.

La mémoire en permettant la création d'automatismes, de conditionnements, sera à l'origine de besoins nouveaux qui ne pourront plus être appelés instinctifs et qui le plus souvent sont d'ordre socioculturel. Ils sont le résultat d'un apprentissage. Ces besoins sont des besoins acquis et ils deviendront nécessaires au bien-être, à l'équilibre biologique, car ils transforment l'environnement ou l'action humaine sur cet environnement, de telle façon qu'un effort énergétique moindre devient alors suffisant pour maintenir l'équilibre biologique, l'homéostasie, le bien-être ou le plaisir. Ces besoins acquis pourront être à l'origine de pulsions qui chercheront à les satisfaire par une action gratifiante sur l'environnement, mais ils pourront également entrer en conflit avec d'autres automatismes, d'origine socioculturelle eux aussi, qui en interdisent l'expression, c'est-à-dire que dépendant de la culture dans laquelle un organisme a grandi, certains besoins acquis seront récompensés ou punis et la crainte de la punition peut entrer en conflit avec le besoin à satisfaire.

Dans ce contexte on peut définir le besoin comme la quantité d'énergie ou d'information nécessaire au maintien d'une structure nerveuse soit innée (dans le cas du besoin fondamental) soit acquise (dans le cas du besoin acquis). La structure nerveuse acquise résulte de relation interneurale établie par l'apprentissage d'une nouvelle structure moléculaire acquise grâce à cet apprentissage.

Mais comme ces besoins fondamentaux ou acquis, ne peuvent généralement en situation sociale s'assouvir que par la dominance, la motivation fondamentale dans toutes les espèces y compris l'espèce humaine, s'exprimera par la recherche de cette dernière, d'où l'apparition des hiérarchies et de la majorité des conflits inconscients qui constituent la base de ce que l'on appelle la pathologie corticoviscérale ou psychosomatique et qu'il serait plus juste d'appeler de l'inhibition comportementale.

Chez l'homme les interdits et les besoins d'origine socioculturelle s'exprimant, s'institutionnalisant et se transmettant par l'intermédiaire du langage, le cortex sera également impliqué dans sa genèse comme fournisseur d'un "discours logique" au mécanisme conflictuel des aires sous-corticales.

### **3.3 Le cortex cérébral, notion d'objet et l'associativité, l'imaginaire, la conscience et l'inconscient**

L'existence d'un cortex cérébral fournit un moyen d'association des éléments mémorisés. Les systèmes associatifs permettent de recombinaison les éléments mémorisés d'une façon différente de celle par laquelle ils nous ont été imposés par le milieu. Le cerveau peut alors créer des structures ou associations nouvelles: les structures imaginaires.

Il faut comprendre que le monde extérieur pénètre dans notre système nerveux par des canaux sensoriels séparés, canaux visuels, auditifs, tactiles, osmiques, gustatifs. Ils suivent donc des voies séparées qui convergent vers des

régions séparées du cortex et cette troisième région cérébrale qui aura avant tout un rôle associatif. Elle va associer ces différentes régions corticales et permettre de les réunir au moment où l'action recueille sur un même objet des sensations séparées. Cela n'est possible que par l'action sur l'objet et par l'apprentissage qui résulte de la réunion au même moment sur un même objet de différentes sensations pénétrant notre système nerveux par des voies séparées.

On peut donc admettre que les éléments constituant un ensemble objectal étant incorporés dans notre système nerveux à partir de canaux sensoriels différents ne se trouveront associés dans notre mémoire à long terme que parce que l'action sur l'environnement nous montre par expérience qu'ils se trouvent associés dans un certain ordre qui est celui de la structure sensible d'un objet.

Il en résultera la création d'un modèle neuronal du monde qui nous entoure et en cela l'animal est aussi doué que l'homme. S'il n'avait pas constitué un tel modèle, il ne pourrait pas vivre dans l'environnement et agir sur lui.

Ce n'est donc pas ce type d'associativité qui fait qu'un homme est un homme, mais il existe chez l'homme dans la région orbito-frontale, une masse de cellules nerveuses purement associatives qui vont associer entre elles des voies nerveuses codées par l'expérience et les voies nerveuses sous-jacentes, en particulier celles qui assurent le fonctionnement du système limbique, celui de la mémoire à long terme. C'est cette masse neuronale qui s'est développée au cours des millénaires qui a permis les processus imaginaires.

En effet, à partir d'un codage neuronal qui est imposé par l'expérience de l'environnement, si nous avons un système nous permettant d'associer ces chaînes neuronales de façon différente de celle qui nous a été imposée par cet environnement, associant, par exemple, la couleur d'un objet avec le poids d'un autre, la forme d'un troisième, l'odeur d'un quatrième, le goût d'un cinquième, nous sommes capables de créer une structure qui n'existe pas dans le monde qui nous entoure et qui sera une structure imaginaire. La seule caractéristique humaine semble bien être cette possibilité d'imaginer.

Un enfant qui vient de naître ne peut rien imaginer parce qu'il n'a rien appris et on conçoit que, plus le système nerveux aura appris, mémorisé d'éléments, plus l'imaginaire risque d'être riche, à la condition que le matériel sur lequel vont travailler les systèmes associatifs ne soit pas enfermé dans la prison d'automatismes acquis, c'est-à-dire que l'homme sache utiliser la caractéristique qui en fait un homme, ses systèmes associatifs et son imaginaire.

Qu'est-ce alors que la conscience et son complément l'inconscience? L'inconscient est en définitive l'ensemble de tous les automatismes qui enrichissent à chaque seconde nos états de conscience. Que sont ces automatismes? Un pianiste de concert va répéter pendant des semaines et parfois des mois un trait particulièrement difficile et dont il a conscience de la difficulté. Il n'est toutefois pas conscient de l'ensemble incroyable d'influx nerveux qui vont s'épanouir au niveau de son système musculaire et en particulier de ses doigts. Que va-t-il faire en répétant inlassablement ce trait? Il va créer dans son système nerveux des automatismes moteurs, de telle façon qu'il n'a plus à y penser. Lorsqu'il est parfaitement automatisé, il est tout aussi conscient qu'il l'était

au début où il était incapable de jouer ce passage de la partition sans faute. Mais n'ayant plus à s'occuper de la difficulté, dès lors résolue, sa conscience va pouvoir s'adresser à une sonorité, par exemple, lui permettant d'exprimer sa propre affectivité à travers celle de l'auteur qu'il interprète.

Ce sont ces automatismes acquis par apprentissage que l'on appelle le "métier". Mais si l'on s'arrête au métier, aux automatismes acquis, grâce à un travail acharné et à une bonne mémoire, on ne devient jamais un créateur mais simplement un exécutant. Bien plus, ces automatismes peuplent le système nerveux de tout homme et l'on peut dire que plus ils sont nombreux et variés, plus cet homme sera capable de créer puisqu'il a à sa disposition un matériel d'apprentissage plus riche et plus varié. Mais encore, faut-il qu'il ne reste pas enfermé dans ses automatismes et que ce qui fait de lui un homme, à savoir ses systèmes associatifs, puissent fonctionner et utiliser, dans la création de nouveaux ensembles, les voies neuronales codées par l'expérience.

Ces notions sont relativement faciles à admettre quand il s'agit d'un métier. Elles sont beaucoup plus difficiles à accepter lorsque l'on affirme que ces automatismes constituent l'ensemble de nos jugements, de nos concepts, de nos valeurs. D'autant plus que la conscience de leur origine et de leur mécanisme, de leur existence même est couverte par un discours logique qui, lui, est conscient. Il faut pourtant noter que le langage est pour une très grande part inconscient. Nous ne sommes pas conscients de la façon dont nous associons, suivant des règles bien précises, syntaxiques et grammaticales, des phonèmes et des monèmes dans une sentence, qui doit elle-même être ce support à une sémantique, d'une information.

Nous sommes encore moins conscients que ce faisant nous ne faisons qu'exprimer nos automatismes conceptuels langagiers, nos jugements de valeur, nos préjugés, tout ce qui a été mis depuis notre naissance, dans notre cerveau, par punitions ou récompenses et que nous mobilisons chaque fois que nous voulons exprimer quelque chose. Ainsi sans le savoir, en apprenant à parler, un enfant apprend à exprimer "objectivement" les préjugés, les jugements de valeur, ses désirs insouvis, tout ce qui fait la caractéristique d'un homme plongé dans la culture d'un lieu et d'une époque.

Dès sa naissance, l'individu apprend la façon dont il peut assouvir ses besoins fondamentaux dans l'ensemble social où le hasard de cette naissance l'a placé. Donc apprentissages des règles sociales auxquelles il doit se soumettre pour assouvir ses besoins, des récompenses de cette soumission (salaires, promotion sociale, décorations, pouvoirs) et des punitions si ces règles sont transgressées. Mais ces règles institutionnalisées ne visent en réalité que le maintien de la structure sociale établie qu'elle soit capitaliste, bureaucratique ou technocratique et qui n'est qu'une structure sociale de dominance.

Partant de la caractéristique essentiellement humaine qu'est le pouvoir imaginaire, celui de mettre en forme des structures nouvelles qu'il pourra confronter à l'expérience, la liberté individuelle ne peut être que la possibilité de faire aboutir son projet, c'est-à-dire l'expression motrice ou langagière de ses automatismes sans que le projet de l'autre vienne le contrecarrer.

Cette liberté n'est guère plus que la possibilité pour un cerveau humain, motivé inconsciemment par la conservation de la structure organique, de son bien-être, de son plaisir, motivation contrôlée par l'apprentissage également inconscient des lois culturelles lui infligeant l'application d'un règlement de manoeuvre avec récompense et punition, de pouvoir parfois, si ces automatismes ne sont pas trop contraignants et si l'on sait qu'ils existent, ce qui permet de s'en méfier, d'imaginer grâce à l'expérience déterminée par le vécu antérieur inconscient, une solution nouvelle aux problèmes anciens. C'est le moyen de fuir le carcan de la société telle qu'elle est, en ne lui fournissant que ce qu'elle demande, c'est-à-dire des marchandises.

Si nous n'étions qu'automatismes, nous serions donc obligatoirement inconscients. D'autre part, si nous n'étions (ce qui est difficilement pensable puisque la mémoire existe) nous-mêmes qu'à l'instant présent et un autre la seconde d'après, c'est-à-dire entièrement aléatoires, nous ne pourrions par non plus être conscients. Si l'on admet ces distinctions, l'homme sera d'autant plus conscient qu'il aura à sa disposition un plus grand nombre d'automatismes inconscients à fournir à ses zones associatives de façon à créer des structures nouvelles projetant dans l'avenir une action à réaliser.

C'est en définitive parce que l'homme est capable de répondre de façon originale à un problème posé par l'environnement, problème auquel il pourrait répondre de façon réflexe ou automatique que l'homme est conscient. Il sera d'autant plus conscient, qu'il est conscient de ses conditionnements, automatismes et de ses pulsions et qu'il trouve à s'en libérer par sa fonction imaginaire.



Mais les automatismes moteurs, conceptuels, langagiers qui coordonnent nos préjugés et nos jugements de valeurs qui n'ont de valeur que relative à l'intérêt et à la survie d'un homme ou d'un ensemble d'hommes dans un certain milieu, à une certaine époque, ne peuvent prétendre à servir à autre chose qu'à maintenir les échelles hiérarchiques de dominance qui ont jusqu'ici permis la cohésion des groupes sociaux. Ce sont donc des valeurs relatives et non absolues.

On peut penser ainsi qu'il risque d'être d'autant plus conscient que ses pulsions fondamentales seront puissamment antagonisées par les intérêts socioculturels que lui créent les automatismes, mais le plus souvent ce conflit sans résolution est si douloureux que l'individu préfère l'enfouir, le refouler dans son inconscient. À côté de son rôle associatif, le cortex possède aussi un rôle inhibiteur sur les aires sous-jacentes. Névrose et psychose trouvent là sans doute une source essentielle.

#### 3.4 Le système nerveux dit "de la vie de relation", homéostasie restreinte et généralisée

Le système nerveux ainsi schématisé est dit "de la vie de relation" parce qu'il met l'organisme en "relation" sensori-motrice avec son environnement. Cet arc sensori-moteur permet d'ajuster l'environnement à l'équilibre homéostatique ou biologique interne en agissant sur cet environnement.

Cette schématisation met en évidence deux boucles rétro-actives:

- La première part de l'environnement pour y revenir:

Les variations des conditions de vie dans l'environnement atteignent la périphérie organique sensible et à partir de là, des voies sensorielles et douloureuses remontent vers la moëlle, puis vers les centres thalamiques et le cortex. De là partiront des voies motrices qui en réponse agiront sur le système musculaire lequel agira sur les variations survenues dans l'environnement pour rétablir les conditions de vie antérieures.

Cette action se réalisera, si elle n'est pas capable de maintenir les conditions de vie dans le milieu, essentiellement par la fuite ou si celle-ci est impossible par la lutte.

- Une seconde boucle rétroactive principalement endocrinienne, rend possible l'adaptation de l'organisme aux changements qui interviennent dans l'environnement:

Les changements qui surviennent dans l'ensemble des processus métaboliques tissulaires aboutissent à la libération dans la circulation de métabolites et de produits de sécrétions hormonaux qui viendront en retour influencer l'activité de la région hypothalamique. Le système nerveux "végétatif" dont un des rôles principaux est d'assurer les ajustements vaso-moteurs nécessaires à l'approvisionnement préférentiel des organes permettant la lutte ou la fuite (le système de défense) permet aussi par l'intermédiaire de ses neuro-modulateurs et celui de la sécrétion médulo-surrénale, les ajustements métaboliques sur lesquels reposent la libération énergétique et les activités fonctionnelles. Il en est de même

du système endocrinien dont la commande hypophysaire dépend elle-même de l'hypothalamus.

Le système sensitivo-neuro-moteur, c'est-à-dire l'appareil nerveux met l'individu en relation avec son environnement et lui permet d'agir sur cet environnement.

Le système nerveux végétatif constitue l'instrument d'action sur cet environnement, capable d'assurer la survie ou le maintien de cette information-structure que constitue l'organisme humain.

Ces deux systèmes fonctionnent en synergie et le résultat en sera la conservation de ce que l'on peut appeler une "homéostasie généralisée" assurant la survie de l'organisme dans son ensemble au sein de son environnement tant physique que socioculturel, grâce à la conservation des possibilités de fuite ou de lutte qui s'obtient le plus souvent aux dépens de ce que l'on peut appeler l'homéostasie restreinte, c'est-à-dire celui de la constante des conditions de vie du milieu intérieur.

À l'état physiologique, l'information-structure, cellulaire, assure la constance de sa composition.

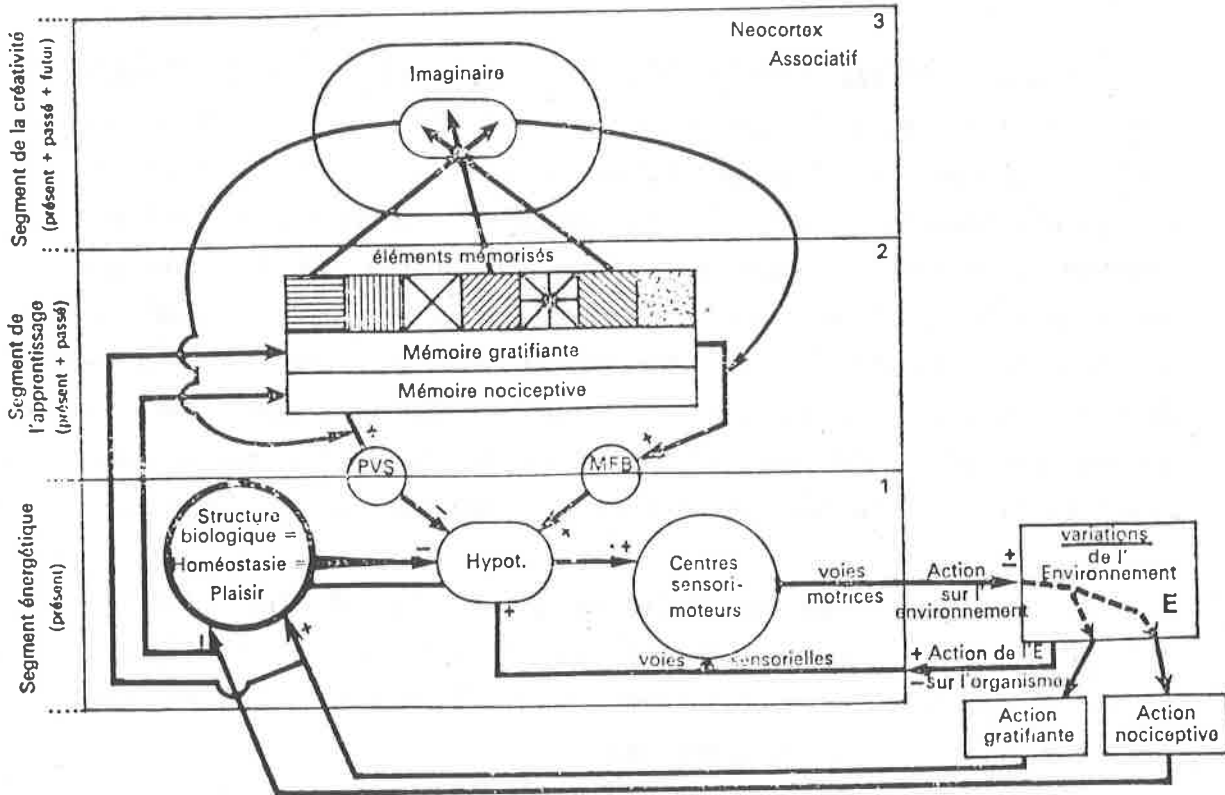
À l'état d'urgence, elle sacrifie momentanément cette constance à la fuite et à la lutte. Cette constance peut se rétablir si celles-ci victorieuses, parviennent à écarter le danger. Si l'état d'urgence persiste, on peut pénétrer dans un état pathologique, soit de façon aiguë, soit plus lentement avec l'apparition de lésions chroniques qui siègent préférentiellement au niveau des organes sacrifiés par la réaction organique à l'agression.

L'homéostasie, l'équilibre biologique, peut être considérée comme la tendance à préserver l'intégrité de l'information-structure de l'organisme parfois grâce à la constance des conditions de vie du milieu intérieur, parfois aussi par l'autonomie motrice de l'ensemble organique dans l'environnement, mais alors aux dépens de la constance des conditions de vie dans le milieu intérieur.

La finalité reste la même, la conservation de la structure, mais le programme utilisé pour sa réalisation peut changer et les moyens employés aussi.

4. NIVEAUX D'ORGANISATION DE L'ACTION ET COMPORTEMENTS FONDAMENTAUX

Figure 7, page 58, La nouvelle grille



Il semble donc exister trois niveaux d'organisation de l'action. Le premier, le plus primitif, à la suite d'une stimulation interne et/ou externe, organise l'action de façon automatique, incapable d'adaptation.

Le second niveau organise l'action en prenant en compte l'expérience antérieure, grâce à la mémoire que l'on conserve et de la qualité agréable ou désagréable, utile ou nuisible de la sensation qui en est résultée. La motivation demeure la stimulation primitive interne ou externe à laquelle s'ajoute le souvenir de l'action par laquelle elle a été ou non associée. L'entrée en jeu de l'expérience mémorisée camoufle le plus souvent la pulsion primitive et enrichit la motivation de tout l'acquis dû à l'apprentissage. Avec ce niveau apparaît l'émotion, c'est-à-dire la conscience des ajustements cardio-vasculaires nécessaires à la réalisation de l'action.

Le troisième niveau est celui du désir, c'est-à-dire qu'il est lié à la construction imaginaire anticipatrice de la stratégie à mettre en oeuvre pour assurer l'action gratifiante ou celle qui permettra d'éviter le stimulus nociceptif.

Ainsi l'action est toujours motivée par la nécessité de maintenir la structure biologique. Elle répond au principe du plaisir, même quand elle se plie au principe de la réalité qu'il serait plus juste d'appeler le principe du moindre mal.

De plus sur le plan neurophysiologique, on peut décrire, semble-t-il, quatre types de comportements fondamentaux en réponse à des stimuli:

deux sont innés =

- ce sont les comportements de consommation (boire, manger, copuler) qui répondent à un stimulus endogène
- les comportements de fuite ou de lutte qui eux répondent à un stimulus externe.

deux sont acquis =

- celui de l'action récompensée ou permettant d'éviter la punition et capable de répétition ou de renforcement
- le comportement d'inhibition résultant de l'action punie ou non récompensée soit l'évitement passif et l'extinction.

Les trois premiers participent au fonctionnement de ce que l'on peut appeler le système activateur de l'action tandis que le dernier met en jeu le système inhibiteur de l'action.

On oppose généralement l'évitement passif, c'est-à-dire le moyen par lequel l'animal évite une punition en inhibant son action, à l'évitement actif dans lequel l'animal évite la punition en se déplaçant, en réagissant ou en agissant sur le milieu. On considère donc l'évitement passif comme dépendant de la mise en jeu d'un système inhibiteur. On peut diviser les comportements animaux en quatre grandes attitudes: le comportement de consommation, le comportement de fuite, c'est-à-dire d'évitement actif, celui de lutte qui consiste à tenter de faire disparaître "l'objet de son ressentiment" et celui de l'inhibition de l'action. Dans ce dernier cas il semble exister deux attitudes: celle de l'attente en tension dans laquelle un espoir existe encore de pouvoir contrôler l'environnement et qui est à l'origine de l'anxiété et celle de la dépression dans laquelle

il y a abandon de tout espoir. Or, en ce qui concerne l'évitement passif, il constitue bien un système de récompense puisqu'il permet d'éviter la punition, mais il constitue aussi un système de frustration puisqu'il ne réalise pas la pulsion, l'automatisme acquis ou le désir qui était à l'origine de l'action.

Diverses expériences suggèrent que l'inhibition de l'action n'est préjudiciable pour l'équilibre biologique que lorsqu'il existe une motivation suffisante à agir. On aurait pu se douter effectivement de ce que l'on constate expérimentalement, à savoir que l'animal qui ne s'intéresse pas à un projet n'a aucune raison d'être en inhibition et il en est de même pour l'homme dans des conditions beaucoup plus variées, beaucoup plus riches évidemment que celles où est placé l'animal pour lequel on ne fait appel qu'à une pulsion très élémentaire, la faim. En ce qui concerne l'homme, les automatismes acquis vont être beaucoup plus riches et beaucoup plus variés que ceux de l'animal. En quelque sorte l'homme est beaucoup plus dépendant de son environnement social que l'animal ou du moins sa dépendance est considérablement enrichie par rapport à celle de l'animal. D'autre part, le désir est strictement humain parce qu'il fait appel aux constructions imaginaires que seul le cerveau humain est capable de réaliser à partir des automatismes acquis et de l'apprentissage. Les sociocultures productivistes utilisent justement avec habileté la publicité pour faire connaître ce que l'on peut désirer et ainsi susciter le besoin.



#### 4.1 Les bases neurophysiologiques et biochimiques des comportements fondamentaux.

Deux faisceaux de fibres nerveuses, que nous pouvons appeler le faisceau de la récompense et du réenforcement (MFB) et le faisceau de la punition (PVS) en réunissant diverses régions hypothalamiques, limbiques et corticales vont permettre un fonctionnement efficace de l'ensemble cérébral en vue de l'assouvissement des pulsions instinctives et l'évitement des expériences désagréables ou dangereuses.

Les médiateurs chimiques du MFB sont essentiellement ceux que l'on appelle les catécholamines: dopamine et noradrénaline. Ce faisceau met en jeu un système de mémorisation, la mémoire gratifiante.

Si l'action par contre n'est pas récompensée, ou si elle est punie, le comportement est alors celui de la fuite puis, si la fuite est inefficace, insuffisante à protéger, à délivrer l'individu du danger, celui de la lutte. Il s'agit alors d'une agressivité défensive, en réponse à une stimulation dite "nociceptive". Ce comportement met en jeu lui aussi les différents étages cérébraux grâce à un ensemble de voies appelé le "périvericulaire système" (PVS). Ce système fait appel comme médiateur chimique à l'acétylcholine, il est "cholinergique". Par contre, si la fuite ou la lutte permettent d'éviter la punition et sont donc récompensées, si elles sont en d'autres termes, efficaces, soit dans l'assouvissement de la pulsion endogène, soit dans la possibilité de soustraire l'individu à l'agression, elles peuvent être renforcées, comme la précédente, par mémorisation de la stratégie utilisée et on revient alors à la mise en jeu du système de la récompense.

Enfin si le comportement n'est plus récompensé, ou s'il est puni et si la fuite et la lutte s'avèrent inefficaces, un comportement d'inhibition, d'extinction d'un comportement appris survient. Ce système d'inhibition est ce que l'on appelle le système inhibiteur de l'action qui met en jeu un certain nombre d'aires cérébrales. Ce système a aussi comme médiateur chimique l'acétylcholine, mais également la sérotonine.

Au fonctionnement de ces différentes aires et voies nerveuses centrales, sont associées des activités endocriniennes parmi lesquelles l'on peut retenir surtout celles impliquées dans ce que H. Selye a appelé la réaction d'alarme et qui constitue la première phase du syndrome général d'adaptation aux agressions qu'il a découvert. C'est l'ensemble hypothalamo-hypophyso-cortico-surrénalien, sous la dépendance d'un facteur produit par l'hypothalamus et provoquant la libération par l'hypophyse de corticotrophine (ACTH). C'est le "corticotrophin releasing factor" (CRF). L'ACTH déclenchera elle-même la sécrétion par la cortico-surrénale de glucocorticoïdes.

Figure 2, page 127, Stress

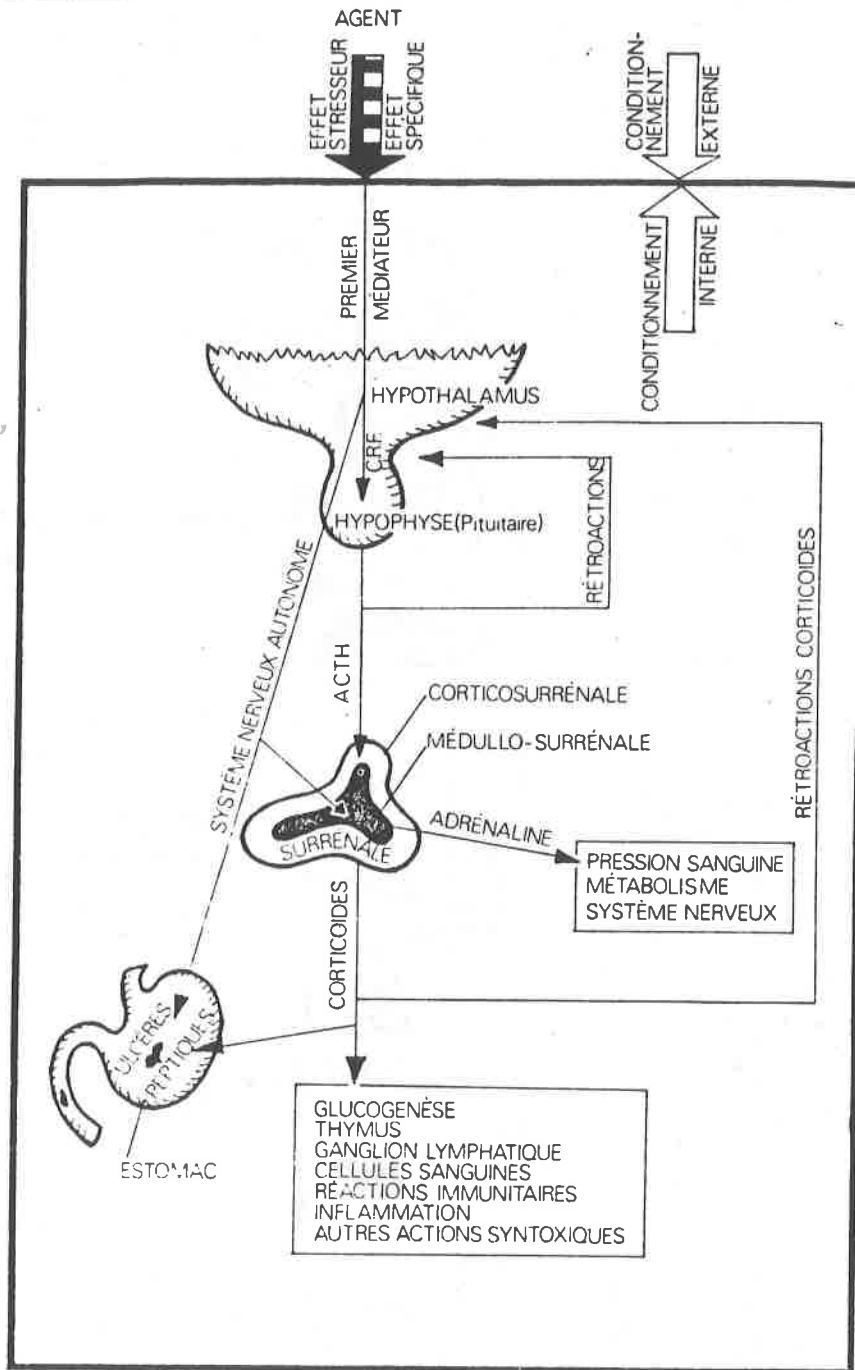
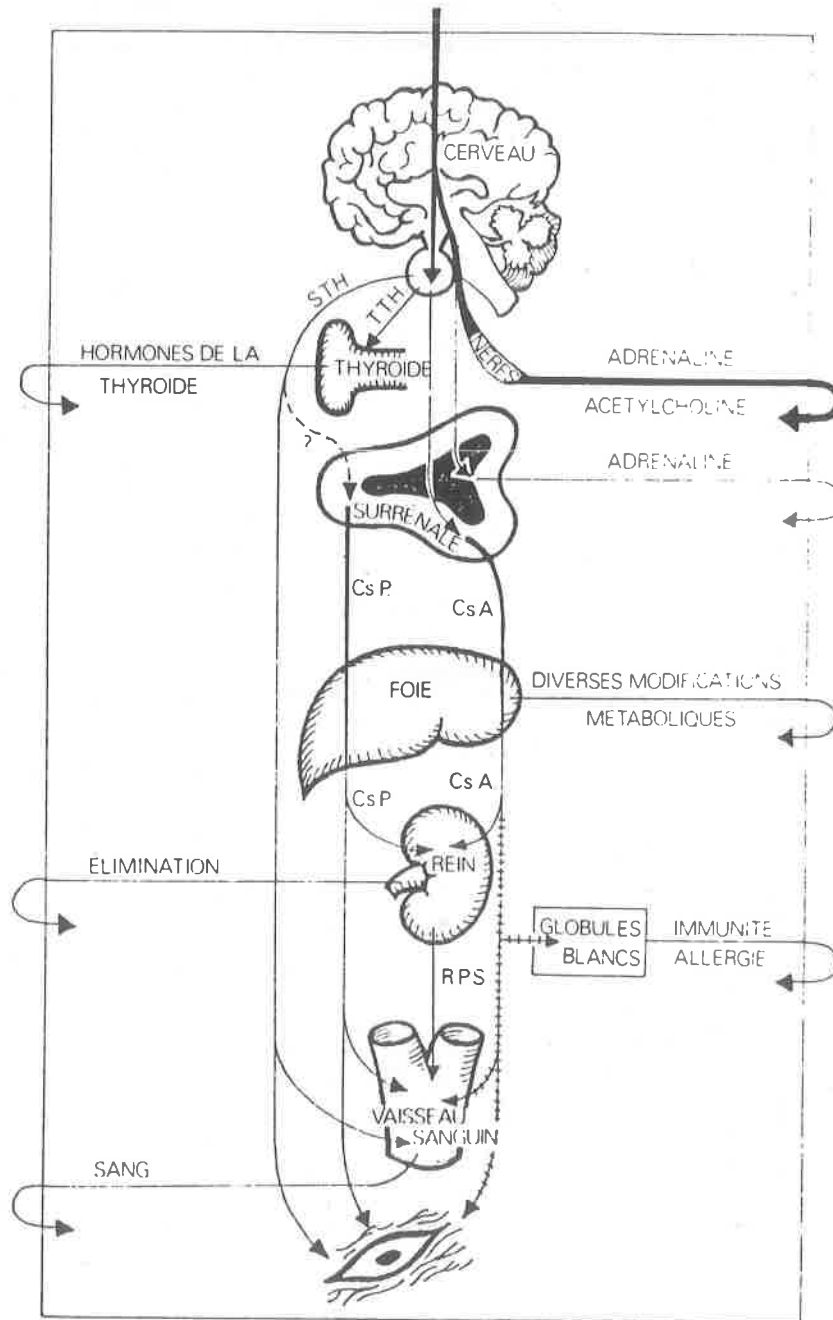


Figure 3, page 128, Stress

SCHÉMA DE LA PHYSIOLOGIE DU STRESS



Or l'hypothalamus est lui-même contrôlé par le système nerveux central tout entier, dans ses rapports fonctionnels avec l'environnement. Ainsi, l'ensemble de l'équilibre endocrinien et tout particulièrement celui mis en jeu au cours de l'alarme, se trouve être sous la dépendance du fonctionnement du système nerveux central, lequel fonctionnement dépend lui-même des rapports de l'individu avec son environnement, son environnement social en particulier.

#### 4.2 L'inhibition du comportement et l'angoisse

Rappelons que la seule finalité du système nerveux est de permettre l'action, celle-ci assurant en retour la protection de l'homéostasie, de l'équilibre biologique, du bien-être, du plaisir.

C'est lorsque l'action qui doit en résulter s'avère impossible que le système inhibiteur de l'action est mis en jeu et en conséquence, la libération de noradrénaline, d'ACTH et de glucocorticoïdes avec leurs incidences vasomotrices, cardiovasculaires et métaboliques, périphériques et centrales. Alors naît l'angoisse.

Puisque ce n'est que par une action motrice sur l'environnement que nous pouvons primitivement satisfaire à la recherche de l'équilibre biologique, du bien-être et du plaisir, tout ce qui va s'opposer à ce comportement opérant et gratifiant et surtout l'interdire risque de provoquer d'une part le déclenchement de la réaction non spécifique de stress avant tout vaso-motrice dont la finalité est de permettre la fuite ou la lutte et d'autre part un sentiment d'impuissance motrice.

C'est la combinaison de ces deux éléments qui aboutit, semble-t-il, à la sensation d'anxiété, d'angoisse. L'angoisse peut se résoudre par la fuite, la lutte ou l'agressivité défensive. Elle persistera au contraire si le stimulus nociceptif ou frustrant persiste et que le système d'inhibition est mis en jeu.

#### 4.3 Les pathologies somatiques et psychiques

Il semble de plus en plus évident que l'inhibition de l'action englobe l'ensemble des facteurs qui vont être à l'origine de l'ensemble des désordres qui constituent ce que l'on appelle l'état pathologique.

L'on sait que la corticosurrénale sécrète des glucocorticoïdes sous l'action d'un facteur hypophysaire, dit ACTH (hormone adrénocorticotrope); lui-même libéré par l'hypophyse sous l'action d'un facteur hypothalamique, le CRF (corticotropin releasing factor).

Or, celui-ci est libéré dans deux situations comportementales: la première, c'est lorsque le PVS est mis en jeu et que la fuite ou la lutte sont nécessaires pour conserver la structure vivante et la seconde dans une autre situation, lorsque le système inhibiteur de l'action est mis en jeu.

Mais dans le premier cas, l'ACTH libérée, avant même de provoquer la sécrétion des glucocorticoïdes agira sur l'activité du système nerveux en augmentant son incidence sur le fonctionnement moteur. Il a même été démontré expérimentalement que le CRF lui-même augmente l'activité locomotrice. L'ACTH va donc faciliter la fuite ou la lutte. Elle participe au fonctionnement du système activateur de l'action.

Figure 2, page 57, La colombe assassinée

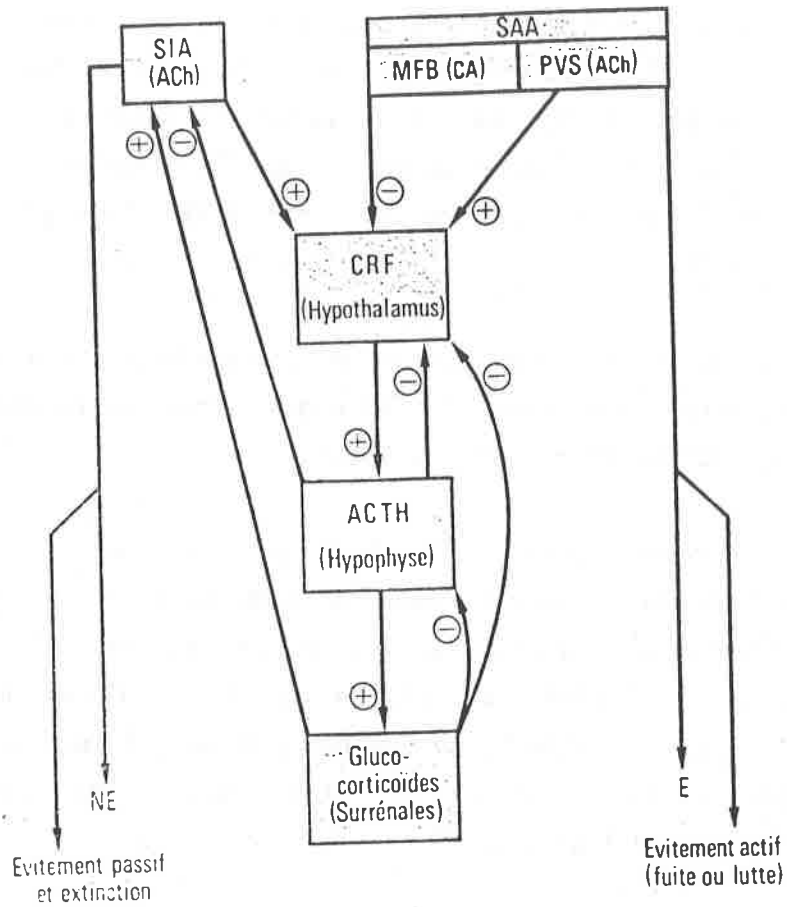
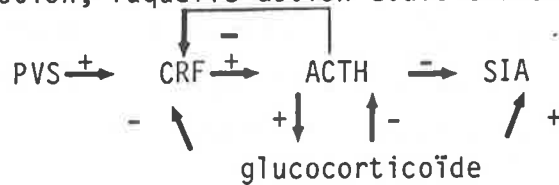


Fig. 2. Rétroactions négatives dans le système hypothalamo-hypophyso-surrénal (système régulé) et son contrôle par le système nerveux comportemental en réponse à l'environnement (servomécanisme). (Tiré de H. LABORIT, *Resuscitation*, 1976, 5, p. 27.)

Si la fuite ou la lutte sont efficaces, les glucocorticoïdes vont stimuler le système inhibiteur de l'action qui mettra fin à l'action, laquelle action était efficace (voir figure 2).



Les erreurs ne commencent que lorsque l'action s'avère inefficace, car le système inhibiteur de l'action va provoquer l'apparition d'une rétroaction positive en tendance, autrement dit d'un cercle vicieux. Ce système inhibiteur de l'action commandant par cascades successives la libération de glucocorticoïdes, ce qui ne peut encore que le stimuler (voir figure 2.  $SIA \xrightarrow{+} CRF \xrightarrow{+} ACTH \xrightarrow{+} \text{glucocorticoïdes} \xrightarrow{+} SIA$ )

On ne peut donc sortir de ce cercle vicieux que par l'action dite "gratifiante", celle qui permet de rétablir l'équilibre interne et de fuir la punition.

Il peut paraître curieux qu'après avoir insisté sur le fait qu'un système nerveux ne sert qu'à agir l'on signale la présence dans l'organisation de ce système, d'un ensemble de voies et d'aires aboutissant à l'inhibition de l'activité motrice. Cependant, ce système est malgré tout adaptatif, car dans certaines situations, mieux vaut ne pas réagir qu'être détruit par l'agresseur.

L'ennui est que, si ce système d'évitement, permettant la conservation momentanée de la structure, n'est pas immédiatement efficace, si sa stimulation se prolonge, les remaniements biologiques résultant de son fonctionnement vont être à l'origine de toute la pathologie.

Les glucocorticoïdes sont extrêmement dangereux; en effet tout médecin qui prescrit de la cortisone sait bien qu'il doit en même temps prescrire des antibiotiques. Pourquoi? Parce que les glucocorticoïdes inhibent et atrophiaient à long terme le thymus, glande qui est à l'origine de la libération des lymphocytes T, et favorisent la destruction ou l'inhibition d'autres



cellules indispensables à l'activité immunitaire. Avec un système immunitaire déficient, sous l'action des glucocorticoïdes l'organisme devient extrêmement fragile à l'égard de toutes les infections. De même, prennent naissance dans notre organisme des cellules non conformes, cellules néoplasiques qu'un système immunitaire efficace détruira au fur et à mesure de leur formation. Un système immunitaire inefficace en permettra la prolifération et autorisera donc l'évolution d'un cancer. Ainsi, on ne fait pas une maladie infectieuse et on n'est pas atteint d'une maladie tumorale au hasard et la sécrétion par les surrénales d'une quantité démesurée de glucocorticoïdes fragilisera l'organisme dont la défense immunitaire se trouve paralysée. Il n'y a pas "une" cause au cancer, mais de multiples facteurs agissant à différents niveaux d'organisation, le dernier étant celui des rapports de l'individu avec son environnement, socio-culturel en particulier. Or, ces glucocorticoïdes peuvent être libérés de façon chronique et trop importante, parce que le système inhibiteur de l'action est lui-même stimulé de façon chronique par l'impossibilité de résoudre dans l'action un problème comportemental.

Les glucocorticoïdes, comme les minéralo-glucocorticoïdes, retiennent aussi de l'eau et des sels. La masse des liquides extracellulaires va donc augmenter tout comme la masse sanguine. Le système inhibiteur de l'action libère également à la terminaison des fibres sympathiques innervant les vaisseaux de l'organisme, de la noradrénaline. Celle-ci possède la propriété de provoquer une diminution du calibre de tous les vaisseaux, donc une vasoconstriction. Dans un système circulatoire, à la capacité diminuée, une masse sanguine accrue va se trouver à l'étroit; il en résultera une pression supérieure à la surface interne de celui-ci. Il s'agit d'une hypertension artérielle, avec ses conséquences multiples telles qu'hémorragie

cérébrale, infarctus viscéraux, infarctus myocardiques. Il y a une différence avec la mise en jeu du système de la punition (PVS), qui, lorsque l'action est efficace, entraîne une mobilisation de l'organisme dans l'espace, c'est-à-dire fuite ou lutte. Sa mise en jeu s'accompagne d'une libération d'adrénaline. L'adrénaline, à la différence de la noradrénaline, ne provoque une vasoconstriction qu'au niveau des vaisseaux cutanés et des vaisseaux de l'abdomen, réservant ainsi une masse de sang plus importante pour l'alimentation et l'évacuation des déchets des organes ayant, dans la fuite et la lutte, à fournir un travail supplémentaire: les muscles squelettiques, les vaisseaux pulmonaires, le coeur et le cerveau, ces derniers devant assurer l'approvisionnement d'un organe qui va permettre la mise en alerte, l'appréciation du danger et la stratégie à lui opposer. C'est la neurohormone de la peur qui aboutit à l'action, fuite ou agressivité défensive alors que la noradrénaline est celle de l'attente en tension, l'angoisse, résultant de l'impossibilité de contrôler activement l'environnement.

Les glucocorticoïdes vont aussi provoquer ce que l'on appelle un catabolisme protéique, c'est-à-dire détruire les protéines, éléments fondamentaux des structures vivantes. Le sommeil s'accompagne d'une restructuration protéique neuronale, les neurones au cours de leur activité ayant évolué vers un certain désordre moléculaire, qu'il s'agit de faire disparaître. Ainsi, en inhibition de l'action, le sommeil réparateur sera rendu difficile. On s'est même aperçu que l'injection d'un glucocorticoïde supprime le sommeil paradoxal chez l'animal.

En inhibition de l'action, dans l'attente en tension, l'individu se trouvera donc insomniaque et fatigué.

On a pu mettre en évidence dans la majorité des états dépressifs une concentration élevée anormale des glucocorticoïdes sanguins, à tel point que l'injection d'un glucocorticoïde de synthèse, la dexaméthasone, qui chez l'individu normal inhibe la libération d'ACTH et rétablit la corticolémie à la normale, ne sera plus capable de le faire chez un individu déprimé, ce qui constitue un test relativement simple du diagnostic. Si l'angoissé "attend en tension" avec l'espoir encore de pouvoir agir, le déprimé, lui paraît avoir perdu cet espoir.

Les glucocorticoïdes participent également à l'apparition d'ulcères à l'estomac et d'autres affections dites "psychosomatiques" et qu'il serait préférable d'appeler d'inhibition comportementale.

L'inhibition de l'action joue également un rôle dans les maladies mentales. Le névrotique s'exprime encore par son comportement qui constitue un langage, une forme d'action lui permettant d'influencer le milieu social qui l'entoure.

Le psychotique est replié sur un monde imaginaire, dans l'impossibilité où il se trouve d'agir sur celui de la réalité sociale. Il semble que chez les psychotiques, l'inhibition de l'action s'est enfermée trop longtemps et surtout trop précocement dans l'impossibilité de trouver une gratification dans le contact avec le réel et qu'il en résulte une fuite stable dans une activité centrale qui ne fait plus référence présente avec le monde environnant. Fuite stable, car progressivement fixée dans une mémoire, c'est-à-dire dans des réseaux synaptiques codés et préférentiellement utilisés du fait de l'impossibilité de réaliser une autre expérience résolvant l'angoisse dans l'action.

#### 4.4 Les principaux mécanismes provocateurs de l'inhibition de l'action et de l'angoisse

Puisque ce n'est que par une action motrice sur l'environnement que nous pourrions primitivement satisfaire à la recherche de l'équilibre biologique, du bien-être, du plaisir, c'est-à-dire en résumé satisfaire à la réalisation de notre survie dans le milieu, tout ce qui va s'opposer à ce comportement opérant et gratifiant ou surtout l'interdire, risque de provoquer d'une part le déclenchement de la réaction non spécifique de l'organisme au stress, avant tout vaso-motrice, dont la finalité est de permettre la fuite ou la lutte et d'autre part un sentiment d'impuissance motrice. C'est la combinaison de ces deux éléments qui aboutit, semble-t-il, à la sensation d'anxiété ou d'angoisse, qui sont des sensations fort proches et distinctes seulement par leur degré d'intensité, car ces mécanismes étant inconscients, cette peur est sans objet apparent légitime et aboutit à un sentiment pénible d'attente en tension.

L'agression peut être définie comme la quantité d'énergie cinétique appliquée sur un ensemble organisé de telle façon qu'il en augmentera l'entropie et en conséquence le désordre, autrement dit d'en détruire plus ou moins complètement la structure.

Ce qui distingue l'agression physique de l'agression psychosociale, c'est d'abord l'absence dans ce dernier cas de lésion directement en rapport avec l'agent agresseur. La lésion résultant de l'agression psychosociale est secondaire à la réaction non-spécifique de l'organisme au stress.

Si l'on admet que la réaction adrénosympathique périphérique, élément essentiel de cette réponse est programmée de telle façon qu'elle maintient notre autonomie motrice par rapport au milieu en autorisant la fuite ou la lutte, le stimulus doit prendre appui sur une expérience mémorisée pour la déclencher.

L'agression psychosociale devra donc mettre en jeu le système limbique et la mémoire. La conscience que l'on a des affects est d'ailleurs essentiellement celle des réponses aiguës vaso-motrices cutanées ou viscérales qui les accompagnent. D'ailleurs nous décrivons facilement nos sentiments par des périphrases qui expriment ces variations du tonus vasomoteur ou musculaire: être pâle, être blême ou glacé d'effroi, avoir les jambes coupées, sentir son cœur battre violemment, être rose de bonheur, avoir le souffle coupé. Ce qui semble montrer que nous sommes conscients de nos affects et de leurs mécanismes centraux que par les effets périphériques qui en résultent.

Cette action motrice peut s'avérer impossible dans plusieurs cas.

- lorsqu'il y a conflit entre les pulsions instinctuelles et les interdits socioculturels

L'étage le plus primitif du cerveau, le cerveau reptilien va être le contrôleur de notre équilibre biologique. Il va nous pousser à agir immédiatement, en présence d'une perturbation interne, combinée à une stimulation provenant de l'environnement.

C'est le cerveau du présent. Il contrôle immédiatement notre bien-être, c'est-à-dire le maintien de la structure de l'ensemble cellulaire que constitue un organisme. Le cerveau des mammifères qui vient se superposer au précédent, est le cerveau de la mémoire et de l'apprentissage. Puisque cette mémoire va nous faire nous souvenir des expériences agréables ou désagréables, des récompenses ou des punitions, il risque de s'opposer fréquemment à l'activité du premier. C'est ainsi que lorsque les pulsions à agir pour nous faire plaisir vont, dans nos systèmes neuronaux, trouver l'opposition, l'antagonisme de voies codées par l'apprentissage, c'est-à-dire par la socioculture, nous interdisant d'agir, l'inhibition de l'action qui va en résulter sera à l'origine des perturbations biologiques qui accompagnent cette inhibition de l'action.

Lorsque ce conflit neuronal va déboucher sur le troisième étage, étage cortical, et devenir conscient non pas de ces mécanismes nerveux, mais des problèmes qui sont non résolus et qui sont à son origine, il peut en résulter une souffrance telle que le problème sera "refoulé". La pulsion, d'une part, l'interdit, d'autre part, n'en sont pas moins là, et continueront à parcourir les voies neuronales en dehors du champ de conscience et les conséquences qui en résulteront vont être aussi bien somatiques que comportementales, autrement dit psychiques.

Il paraît évident que la pulsion hypothalamique, la recherche du plaisir de l'individu, va se heurter en situation sociale, à celles des autres. Ce facteur est dans toutes les espèces animales, y compris l'homme, à l'origine des hiérarchies et de l'établissement des dominances.

Dès sa naissance, l'individu se trouve pris dans un cadre socioculturel dont le but essentiel est de lui créer des automatismes d'action et de pensée indispensables au maintien de la structure hiérarchique de la société à laquelle il appartient.

Les automatismes de pensée constituent l'ensemble des jugements de valeur et des préjugés d'une société d'une époque. Mais qui dit automatismes dit inconscience et nous sommes en effet inconscients du déterminisme socioculturel de la presque totalité de nos jugements. Comme nous sommes également inconscients de la signification biologique de nos pulsions, le conflit entre les deux demeure le plus souvent dans le domaine de l'inconscient.

Si l'angoisse peut se résorber dans l'action, un discours conscient fournira toujours un alibi, une analyse logique et déculpabilisante du comportement qui en résultera.

L'individu se trouve en situation sociale confronté à des dominants, c'est-à-dire ceux situés à l'échelon immédiatement supérieur au sien, dans la hiérarchie du degré d'abstraction de l'information professionnelle en pays technicisés. À titre de dominé, tout son système nerveux sera en remue-ménage, en activité sécrétoire désordonnée, car dans nos sociétés modernes il lui est impossible de fuir. Il doit se soumettre. Il ne peut plus combattre sous peine de voir sa subsistance lui échapper. Il en résulte une souffrance biologique journalière, un malaise, un mal-être.

Si les systèmes hiérarchiques sont sources de situations conflictuelles et d'angoisse, ils sont aussi une source de sécurisation. La création d'automatismes conceptuels et

comportementaux d'origine socioculturelle permet l'occultation de l'angoisse existentielle en fournissant des grilles explicatives simples, des chefs responsables et sécurisants et le plus souvent de plus petits que soi à paternaliser ou à maternaliser. Malheureusement elle châtre toute créativité en punissant ou en n'autorisant pas tout projet non conforme au système de valeurs imposé par les dominants.

Le mot adaptation suggère habituellement chez celui qui l'entend une notion de valeur favorable. Un organisme bien adapté à son milieu, comme un individu, être social, ne peuvent qu'attirer la sympathie, le respect et l'admiration.

Or les phénomènes d'adaptation paraissent être exceptionnels. Au niveau physiologique, la microcirculation myocardique considérablement plus élevée chez les ethnies des Andes vivant autour de 4 000 mètres d'altitude que celle constatée chez les sujets vivant au niveau de la mer apparaît être un exemple d'adaptation. L'adaptation paraît pouvoir être définie par la possibilité de conserver une autonomie motrice identique dans un milieu différent.

Par contre quand on passe de la physiologie au comportement il semble que l'on confonde le plus souvent adaptation et soumission.

Généralement un organisme "réagit" au milieu. Si la fuite ou la lutte sont efficaces, cette réaction n'aboutit pas à l'adaptation mais au contraire à la conservation des caractéristiques biologiques et comportementales antérieures. Mais si elles sont inefficaces, nous savons aussi qu'elle n'aboutira pas non plus à une adaptation mais à une inhibi-



tion du comportement dont le support neuro-endocrinien consiste en perturbations profondes et stables des caractéristiques habituelles de l'équilibre biologique. Cependant, cette soumission au milieu socio-culturel sera généralement considérée comme une adaptation, alors qu'elle sera la source fondamentale des processus pathologiques. Même le transfert dans un autre système de récompense, que l'on peut rapprocher de la "sublimation" freudienne ne sera pas toujours capable de faire disparaître les perturbations biologiques qui resteront soit inapparentes, soit non attribuées à leur véritable cause inadaptative.

La soumission sans condition à ce système de valeurs imposé par les dominants, limitant considérablement l'action gratifiante et mobilisant pourtant inconsciemment la réaction organique de stress du fait de l'insatisfaction partielle qui en résulte, sera probablement une source principale d'affections dites "psychomatiques".

La culture d'une époque représente les règles auxquelles un individu doit se soumettre à cette époque pour s'élever dans les hiérarchies et atteindre la dominance. Sans cette dominance, il ne peut espérer de récompense, il ne peut espérer se faire plaisir, atteindre au bien-être biologique. Il ne s'agit plus d'assurer ses besoins fondamentaux que les sociétés dites évoluées assurent tant bien que mal à la majorité des individus à l'époque moderne, mais d'assurer sa "liberté d'action" qui est fonction de sa puissance au sein du groupe auquel il appartient.

Ce que l'homme moderne ressent comme aliénation c'est de ne pouvoir décider de son propre destin, de ne pouvoir agir sur l'environnement dans tous les cas par un acte gratifiant pour lui-même.

Il existe dans le comportement de l'homme de nos sociétés dites évoluées, un curieux mélange de désirs inassouvis, du fait d'une possibilité extrêmement réduite d'actions gratifiantes dans l'environnement et de sécurisation du fait qu'il fait partie d'un ensemble social qui décide pour lui et assouvit ses besoins fondamentaux.

C'est ce curieux mélange d'assouvi et d'inassouvi qui est à l'origine du malaise social.

- Un autre mécanisme provocateur d'angoisse résultera de ce que l'on peut appeler un "déficit informationnel" concernant un événement survenant dans l'environnement aussi bien que le comportement éventuel de l'autre.

L'apprentissage de l'agréable et du désagréable permet en effet de classer un événement nouveau. S'il peut être répertorié, le comportement actif de renforcement ou d'évitement évitera l'angoisse. Sinon, l'impossibilité d'agir de façon efficace est encore là, provocatrice d'angoisse au même titre que l'impossibilité d'agir devant un événement dangereux mais inévitable. L'inconnu anxiogène n'est pas uniquement événementiel mais bien souvent constitué par l'autre et l'incertitude concernant son comportement.

L'abondance des informations, si l'on voit qu'il est impossible de les classer suivant un système de jugements de valeur, met également l'individu dans une situation d'inhibition comportementale. C'est en cela que les préjugés, les lieux communs, les jugements de valeur, le militantisme, les idéologies et les religions ont une valeur thérapeutique certaine car ils fournissent à l'homme désespéré un règle-

ment de manoeuvre qui lui évite de réfléchir, classe les informations qui l'atteignent dans un cadre préconçu et mieux encore, lorsque l'information n'entre pas dans ce cadre, elles ne sont pas significatives pour lui, en quelque sorte, il ne les entend pas. Il est prêt, en d'autres termes, à sacrifier sa vie pour supprimer son angoisse ou si l'on veut il préfère éprouver la peur débouchant sur l'action, que l'angoisse.

L'utilisation des mass media qui paraît-il "informent" ne permet à l'information que de s'écouler toujours dans un seul sens, du pouvoir vers les masses. Dans les pays capitalisés, l'argent permet de réaliser, de façon subtile et inapparente, l'automatisation robotique des motivations, de créer des envies, de manipuler affectivement l'opinion sans que la finalité du système apparaisse jamais au grand jour. Au stade où en est parvenue l'espèce humaine, son évolution ne peut résider que dans une combinatoire des concepts en sachant qu'aucun d'eux n'est suffisamment globalisant, ne débouche sur une vérité absolue et que chacun d'eux n'exprime qu'un sous-ensemble d'un ensemble, la "réalité" que nous ne connaissons probablement jamais, sous-ensemble qui résulte encore de la spécialisation et de l'analyse.

Pour agir il faut être informé de façon temporairement complète et contradictoire et savoir que notre prétendu choix en définitive est conditionné par tous nos automatismes et notre passé inconscient, nos envies refoulées, nos désirs inassouvis. Savoir qu'il est relatif, qu'il ne commence à prendre un sens que si l'action qu'il recommande est valable pour l'espèce humaine toute entière et non pour un sous-ensemble de celle-ci, ou pour un gourou, un homme ou un groupe d'hommes providentiels ou tout simplement pour notre satisfaction narcissique.

Évidemment, toute idéologie est toujours présentée comme la seule valable pour toute l'espèce humaine. Le marxisme, le libéralisme, l'eugénisme, le racisme pour ne prendre que ces exemples, parlent toujours au nom du bonheur et de l'évolution de l'espèce, quand en réalité elles ne sont valables que pour un sous-ensemble de celle-ci.

Le droit le plus fondamental de l'homme ne serait-il pas d'être informé non pas de ce qui se passe autour de lui, mais avant tout de ce qui se passe en lui? Comme il n'est qu'un point unique de convergence des autres, cela lui permettrait alors de les mieux comprendre, comme il se comprendrait mieux. Il pourrait peut-être aussi mieux utiliser ses processus imaginaires à la création d'un monde humain nouveau où les droits de l'homme ne seraient pas ceux d'un individu, d'un groupe social quelle qu'en soit l'importance, mais ne seraient autres que ceux de l'espèce humaine.

- L'existence de l'imaginaire dont le matériel est l'ensemble mémorisé conscient et inconscient et peut-être chez l'homme, la source la plus fréquente de l'angoisse.

Il existe des mécanismes proprement humains que nous devons à l'existence des lobes orbito-frontaux, c'est-à-dire l'imaginaire. Nous sommes en effet capables d'imaginer la survenue d'un événement douloureux, qui ne se produira peut-être jamais, mais nous craignons qu'il ne survienne. Quand il n'est pas là, nous ne pouvons agir, nous sommes dans l'attente en tension, en inhibition de l'action, nous sommes donc angoissés. Il existe une cause d'angoisse proprement humaine: l'angoisse de la mort. La mort rassemble la majorité des mécanismes précédents en un seul, le déficit infor-

mationnel: nous ne savons pas quand cet événement va survenir, nous ne savons pas si la mort est douloureuse, nous ne savons pas s'il existe quelque chose après. Nous imaginons ce qu'elle peut être et ce qu'elle n'est peut-être pas. Mais nous savons que nous ne pouvons rien contre elle. On conçoit que c'est peut-être l'angoisse la plus profonde qui fait que l'homme est homme. On peut concevoir également que l'angoisse de l'homme est celle de son ignorance et de la conscience de celle-ci. C'est sans doute pourquoi il n'y a pas de moteur plus puissant à la recherche et à la découverte des grandes lois fondamentales du monde qui nous entoure et de celui qui nous habite, que cette angoisse de la mort.

Mais on comprend aussi pourquoi les civilisations productivistes essaient de l'occulter, car le créateur animé par l'angoisse de la mort ne peut pas être un bon producteur d'objets marchands. Aussi tous les moyens sont-ils bons pour occulter cette angoisse de la mort; d'autant plus que ces moyens deviennent eux-mêmes, rapidement des marchandises.



5. NIVEAU D'ORGANISATION SOCIALE, L'ÉTABLISSEMENT DES DOMINANCES ET DES ÉCHELLES HIÉRARCHIQUES

L'organisme humain ne peut être conçu isolé de son environnement social. L'action motrice se réalise dans un espace ou des espaces qui contiennent des objets et des êtres. Si l'espace était vide, il n'y aurait pas de raison d'agir. Nous savons que lorsque l'action se réalise, si le contact avec les objets et les êtres contenus dans l'espace où elle s'opère est gratifiant, aboutit à la satisfaction ou au contraire à la punition, la mémoire se souviendra des stratégies ayant abouti à l'une ou l'autre de ces conséquences. Elle tentera de reproduire l'acte gratifiant et d'éviter l'action nociceptive. Pour réaliser le renforcement, c'est-à-dire la répétition de l'action gratifiante, il faut que l'objet ou l'être sur lequel cet acte s'est opéré reste à la disposition de l'individu, de l'acteur. C'est là que réside la notion de propriété qui résulte elle-même de l'apprentissage par un système nerveux de l'existence d'objets avec lesquels on peut se faire plaisir.

Nous voyons que la mise en relation du système nerveux avec des objets et des êtres au sein d'un espace que l'on peut appeler territoire, lorsqu'elle aboutit au rétablissement de l'équilibre biologique et à la gratification, est à l'origine du renforcement, de la répétition de l'acte gratifiant. Celle-ci peut être considérée comme le résultat d'un besoin acquis, capable lui-même d'engendrer une pulsion à agir, c'est-à-dire capable de motiver l'action permettant de satisfaire les besoins acquis qui sont habituellement d'origine socioculturelle.

Si le même territoire est occupé par d'autres individus cherchant à se gratifier, c'est-à-dire à utiliser suivant leurs besoins, les objets et les êtres situés dans le territoire au sein duquel il peut agir, il en résultera une compétition pour l'obtention de ces objets ou de ces êtres gratifiants.

Figure 21, page 95, L'inhibition de l'action

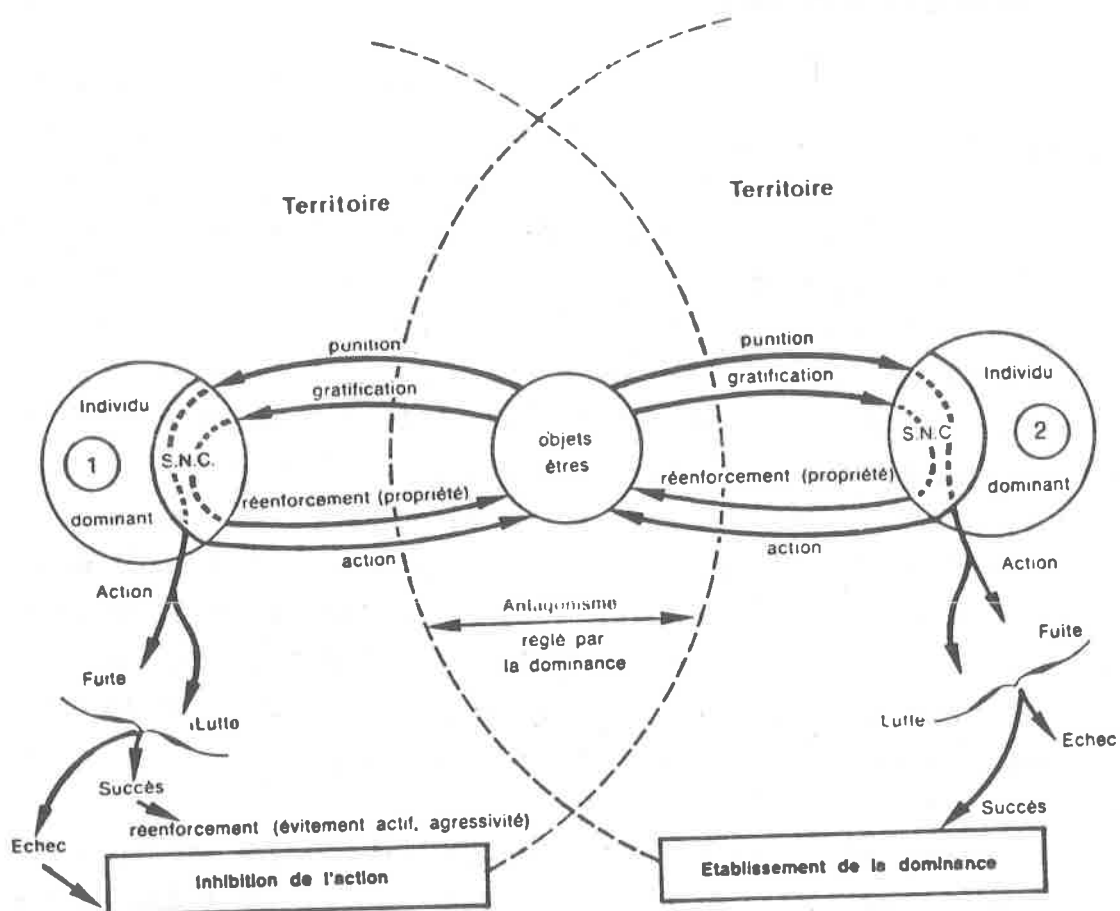


FIG 21. - Schématisation du mécanisme d'établissement d'une dominance duelle.

L'agressivité compétitive pour l'appropriation de l'objet gratifiant que la pulsion soit sexuelle, alimentaire ou qu'elle résulte d'un besoin acquis par apprentissage, provoque une attitude agressive parfois suffisante pour décourager un rival soit un combat. Il en résulte de toute façon l'établissement d'une hiérarchie au sein des groupes, le dominant assurant sa gratification, c'est-à-dire l'assouvissement de ses besoins fondamentaux ou acquis avant le dominé.



La dominance est donc nécessaire à l'obtention du bien-être et c'est ainsi que les hiérarchies animales semblent s'établir sur une base d'agressivité, agressivité qui disparaît quand la dominance, donc la pulsion, est satisfaite. Pour l'homme, les phénomènes demeurent fondamentalement les mêmes, mais l'homme utilise un langage qui transmet les informations de génération en génération. Le langage écrit lui permet d'institutionnaliser les règles de la dominance. C'est ainsi que s'institutionnalisent les règles morales, éthiques, les préjugés, les jugements de valeurs qui régissent le comportement des individus d'une société à une certaine époque. La culture d'une époque représente donc les règles auxquelles un individu doit se soumettre à cette époque pour s'élever dans les hiérarchies et atteindre la dominance. Sans cette dominance il ne peut espérer de récompense, il ne peut espérer se faire plaisir, atteindre au bien-être biologique.

L'information, c'est-à-dire la mise en forme des structures sociales, a toujours été dominée par l'instinct de puissance des individus qui en faisaient partie. Si dans l'espace contenant des objets et des êtres gratifiants dans le territoire, se trouvent également d'autres individus cherchant à se gratifier avec les mêmes objets et les mêmes êtres, il en résultera l'établissement par la lutte, des hiérarchies; en haut de la hiérarchie, le dominant qui peut se gratifier sera moins agressif, sera tolérant et l'expérimentation montre qu'il est en équilibre biologique, que sa cortisolémie est normale, et que l'ensemble de son système endocrinien fonctionne harmonieusement, du moins aussi longtemps que sa dominance ne sera pas contestée et lorsque sera passée la période d'établissement de la dominance. Le dominé au contraire mettant en jeu le système inhibiteur de l'action pour éviter les punitions infligées par les dominants, fait l'expérience de l'angoisse et est susceptible aux pathologies. Si le dominant présente généralement un comportement non agressif tant que cette dominance n'est pas contestée, c'est, semble-t-il, parce que le dominé a appris à ses dépens, par la

défaite, ce qu'il lui en coûterait de contester la dominance. Les échelles hiérarchiques étant établies, il y a institutionnalisation de l'agressivité par des règles de comportement entre le dominant et le dominé. Il n'y a donc plus besoin pour le dominant d'actualiser l'agressivité puisqu'elle est inscrite dans les rapports interindividuels du fait de la mémorisation de la victoire et de la défaite.

Chez l'homme, les langages ont permis d'institutionnaliser les règles de la dominance. Celles-ci se sont établies successivement au départ sur la force, la force physique, puis à travers la production de marchandises, sur la propriété des moyens de production et d'échange, celle du capital que ces productions permettaient d'accumuler et puis dans une dernière étape d'évolution historique et dans toutes les civilisations industrielles contemporaines, sur le degré d'abstraction atteint dans l'information professionnelle. Suivant ce degré d'abstraction, surtout celle qu'utilisent la physique et les mathématiques, l'individu ou le groupe seront d'autant plus capables de réaliser des machines de plus en plus sophistiquées, de plus en plus efficaces, pour la production d'objets; cette production va permettre l'établissement de dominance des groupes, des états et des blocs d'états.

Les machines en effet font beaucoup d'objets en peu de temps, l'information qu'on y dépose s'y trouve placée une fois pour toutes et va produire une masse très importante d'objets, alors que l'information déposée dans le système nerveux d'un artisan du siècle dernier était obligée d'être réactualisée chaque fois que celui-ci réalisait un objet.

Le rôle de l'homme dans un tel système est essentiellement de découvrir des machines de plus en plus efficaces, d'utiliser l'information technique de plus en plus élaborée et l'on comprend dans ce cas, que ceux qui n'y ont pas eu accès soient défavorisés sur le

plan de leur vie quotidienne, de leur salaire, de leur dominance hiérarchique, de la possibilité d'assurer leurs besoins fondamentaux ou acquis, et enfin, ce qui est peut-être le plus important, de l'image idéale qu'ils se font d'eux-mêmes.

Historiquement, à l'origine de la civilisation industrielle ceux qui possédaient la force de travail, manuelle le plus souvent, étaient entièrement exploités, dépendants, dominés par ceux, peu nombreux, qui possédaient les moyens de production: les détenteurs du capital. Mais la nécessité d'une production croissante pour conserver leur dominance les a contraints à faire appel à ceux qui sans posséder les moyens de production, ni le capital étaient capables d'inventer des moyens nouveaux de production plus performants et à ceux capables de les administrer: technocrates et bureaucrates. Cette nouvelle "classe" s'est donc progressivement imposée au capital privé comme à l'état; elle a imposé, par cela même, sa dominance sans toujours en tirer le parti pécuniaire que son importance croissante lui aurait permis d'espérer. Mais, facteur indispensable de la croissance économique, sa dominance, tirée de son indispensabilité, a suffi à satisfaire son narcissisme et son idéal du moi. Malheureusement, une technologie de plus en plus abstraite et efficace a rendu la force de travail manuel de plus en plus inutile et a contraint ceux qui ne possédaient qu'elle, au chômage. C'est l'étape à laquelle nous sommes parvenus à l'intérieur des états industrialisés et qui pourrait être à l'origine chez eux, avec le nouvel accroissement des différences, d'une explosion de violence dans le groupe, si des lois sociales à l'égard des chômeurs n'en retardaient l'apparition.

Lorsque les dominances sont établies, il y a une tendance constante à pérenniser, par l'apprentissage, les échelles hiérarchiques et le moyen de les réaliser. On passe alors à l'institutionnalisation de ces règles d'établissement de la dominance qui vont être légalisées et ces lois ne seront que celles réglant les différents

types d'appropriation et leurs différents objets. Il semble évident que ces lois sont érigées par les dominants et non par les dominés et qu'elles seront favorables à la dominance et non à la soumission. L'établissement des hiérarchies va donc avoir pour résultat la possibilité pour les plus forts, pour les dominants, de maintenir au fil des années la structure hiérarchique de dominance, et en conséquence d'éviter la violence actualisée en s'appuyant sur une violence antérieure secondairement institutionnalisée.

On se retrouve face à un individu tributaire d'un système nerveux aux pulsions antagonistes à savoir des besoins fondamentaux et acquis et des interdits socioculturels auxquels il doit se conformer pour l'assouvissement de ceux-ci, qui agit sur l'environnement physique et socioculturel pour maintenir à sa disposition les êtres et les objets de son bien-être, de son plaisir. Cette quête débouche sur la fuite ou la lutte et la dominance qui en situation sociale est la seule capable d'assurer la prolongation de l'acte gratifiant. Tout ce qui va s'opposer à ce comportement opérant et gratifiant ou surtout l'interdire risque de provoquer la réaction organique non spécifique de stress et un sentiment d'impuissance motrice qui combinés aboutit à l'angoisse. Cette nécessité biologique est également à la base de l'organisation des rapports socioculturels pour satisfaire les dominances et les hiérarchies dans les groupes sociaux. Ces derniers entrent également en compétition pour assurer leur dominance, leur permettant en fin de compte de maintenir leur structure socio-économique propre qui favorise certains types de hiérarchies, capitaliste, technocratique, bureaucratique.

Ces structures hiérarchiques de dominance, qui se sont successivement établies sur la force physique, l'adresse et l'expérience et par la suite sur la possession du capital bâti à même la plus-value du travail manuel, permettant à l'ère industrielle la possession des moyens de production massive de biens de consommation, tendent à s'établir aujourd'hui sur le degré d'abstraction de l'infor-

mation professionnelle, laissant apparaître l'émergence d'une nouvelle classe de dominants, à savoir les technocrates spécialisés dans l'invention et la construction de l'outil de production, et les bureaucrates spécialisés dans l'administration du processus de production et l'écoulement des produits. Nous sommes ici parvenus au type de sociétés contemporaines qui ayant complètement et lentement occulté leurs motivations initiales, à savoir la recherche du plaisir individuel par la dominance, se sont aliénées entièrement au moyen utilisé pour l'obtenir, à savoir la production pour la production, au point de la considérer comme une finalité en soi, et la seule façon de satisfaire aux besoins.

L'individu vit dans un cadre socioculturel dont le but essentiel est de lui créer des automatismes d'actions et de pensées indispensables au maintien de la structure hiérarchique de la société à laquelle il appartient. Cette socioculture contemporaine, en rétribuant selon le niveau d'abstraction, le donneur d'information professionnelle permettant la production massive de biens de consommation et conséquemment de profit massif donc de possibilités d'expansion, en pouvoir économique et hiérarchique, c'est-à-dire dans ce cas uniquement en pouvoir spécialisé au sein de la hiérarchie professionnelle tout en le maintenant déprivé d'un pouvoir politique réel qui lui permettrait en fin de compte de prendre part aux décisions de l'ensemble et de sa finalité, s'assure qu'il ne remettra jamais en cause le système et ses causes qui sont en fait les facteurs comportementaux.

C'est dans un système qui institue les inégalités économiques, de dominance et de gratification que l'individu se trouve quotidiennement confronté à des dominants situés à l'échelon immédiatement supérieur à lui dans la hiérarchie d'abstraction de l'information professionnelle à l'égard desquels il doit se soumettre, ne pouvant dans cette société ni fuir, ni lutter sous peine de voir sa subsistance lui échapper.

C'est cette soumission sans condition au système de valeurs imposé par les dominants de sa socioculturelle limitant considérablement l'action individuelle gratifiante et mobilisant pourtant inconsciemment la réaction organique non spécifique de stress du fait de l'insatisfaction partielle qui en résulte et de l'angoisse qui résulte d'un déficit informationnel énorme compliqué par l'imaginaire qui serait une des sources principales d'affections dites "psychosomatiques".

6. LA VIE ET LE TRAVAIL DANS LES PAYS INDUSTRIALISÉS CONTEMPORAINS

De quoi est faite la vie quotidienne de l'homme contemporain dans la société industrielle?

Du fait du progrès technique, dont la motivation demeure la recherche de la dominance, il est rare qu'il meure de faim. La structure sociale à laquelle il appartient lui permet d'assouvir généralement ses besoins fondamentaux.

S'il n'a pas atteint un degré suffisant d'abstraction dans son activité professionnelle, il parviendra à maintenir sa structure au prix d'un dur travail énergétique au sein du processus de production. Dans les pays capitalistes, il dépendra presque entièrement pour cela des détenteurs des moyens de production et d'échanges qui décideront de son salaire, des gestes qu'il doit effectuer, de son taux de productivité.

Comme il n'est jugé que comme agent de production, il entrera dans une échelle hiérarchique fondée sur le degré d'abstraction dans l'information professionnelle qu'il aura atteint. La plus-value qu'il fournit sera toujours utilisée à assurer le maintien d'une structure sociale de dominance et ce ne sera jamais lui qui décidera de son emploi. Sa motivation restera d'ailleurs toujours la même: assurer sa promotion sociale, son ascension hiérarchique. Le moyen pour y parvenir restera également le même: accéder à une information professionnelle la plus abstraite possible.

Les échelles hiérarchiques exprimant un standard de vie et un bien-être matériel permettent de "classer" les individus selon un mérite qui se juge toujours sur la participation à la productivité et sur le conformisme à l'égard des concepts assurant la survie de la structure sociale, c'est-à-dire aux lois d'établissement des dominances.

Dans le système social productiviste, l'urbanisation galopante et l'industrialisation aboutissent aux mêmes résultats: "parcellisation du travail" qui lui fait perdre sa signification d'ensemble; "automatisation" des gestes professionnels manuels ou intellectuels, car un geste automatique est plus rapide et plus efficace donc plus productif, entraînant absence de spontanéité d'innovation donc d'imagination et de créativité dans cet acte professionnel; "dépendance hiérarchique" dans le cadre de leur accomplissement; "incarcération" à l'intérieur d'une classe sociale et professionnelle aussi bien pendant le travail que pendant le repos; impossibilité des échanges d'information autres que professionnelles étant les seules valables pour la productivité et ne risquant pas de remettre en cause les bases de la hiérarchie de dominances qu'elles permettent de maintenir.

L'impossibilité de sortir de l'engrenage de la machine sociale, l'impossibilité d'agir pour se gratifier si ce n'est que par une soumission au système de production assurant alors l'ascension hiérarchique et la dominance en pansant les plaies narcissiques aboutit à l'ennui qui est le résultat de la disparition progressive des motivations autres que salariales, à la dépression et à la violence qui sera le fait des dominés lorsqu'ils ne pourront plus supporter l'inhibition de leurs actions gratifiantes, c'est-à-dire impossibilité d'assurer leurs besoins fondamentaux ou acquis, blessures narcissiques ou perte de l'image idéale de soi, absence ou suppression secondaire de pouvoir.

La vie quotidienne pour le plus grand nombre est aussi remplie par un travail sans joie qui permet l'approvisionnement en substrats alimentaires et pour certains par un espoir de satisfactions narcissiques, de gratifications matérielles, ou d'exercice de la dominance. Ce pouvoir ne s'exerce d'ailleurs que dans l'environnement professionnel immédiat et ne possède aucune influence sur l'évolution de la structure sociale puisqu'il ne peut être que conforme aux



règles d'établissement de celle-ci, sous peine pour l'individu d'être exclu, marginalisé.

Si la vie professionnelle n'apporte pas les satisfactions matérielles ou narcissiques attendues, l'individu peut encore se replier sur la structure de base de la société, la famille. Du fait du rétrécissement global de l'horizon des activités humaines, la deuxième partie du cycle travail/repos pourrait assurer une détente au sein d'une structure familiale récupératrice. Mais du fait même de l'activité productrice industrielle, la famille elle-même est passée d'une structure tribale, puis élargie, à une structure nucléaire, limitée à deux générations: parents, enfants. La femme elle-même travaillant pour assister l'équilibre économique du ménage, les enfants sont livrés à des éducateurs et les parents n'ont plus le temps, ni l'énergie, ni la motivation pour s'en occuper et les tensions à l'intérieur du groupe familial en augmentent d'autant.

Comme une vie quotidienne fondée sur l'ascension hiérarchique est loin de satisfaire le plus grand nombre, car la pyramide en est très étalée sur sa base, on essaie de compenser, en pays capitalistes, l'insatisfaction narcissique et d'apaiser l'agressivité qui résulte de l'absence totale de pouvoir, par la possession d'objets de plus en plus nombreux, produits de l'expansion industrielle et pour lesquels une publicité effrénée est entreprise de façon à éveiller l'envie de les posséder. Il est d'ailleurs nécessaire que la masse consomme plus pour que le profit s'accroissant du fait d'une consommation de plus en plus généralisée, les investissements augmentent et que l'échelle hiérarchique de dominance se perpétue.

Soucieuse de conserver l'approbation de masses laborieuses encore indispensables à la production expansionniste, la société industrielle organise les loisirs que les masses ingurgitent au commandement et qui constituent eux-mêmes une nouvelle source de pro-

fit, donc de maintien des dominances tout en détournant l'attention de ces masses des problèmes existentiels fondamentaux.

Les loisirs sont la conséquence de la société industrielle et expriment la fuite de l'ennui qu'elle sécrète. Les loisirs devront répondre à un désir de fuite de la monotonie: monotonie du paysage urbain, monotonie des tâches, monotonie du décor humain, professionnel et social. Les loisirs devront répondre à une lessive écologique de l'individu, lui faire oublier le décor monotone et aliénant de son environnement matériel et humain. Ils devront rompre les rythmes automatisés de la vie urbaine, schématisés par l'expression "métro, boulot, dodo".

Voilà de quoi est faite la vie quotidienne de millions d'hommes et femmes: travail, famille et loisirs organisés.

Bien sûr, personne n'empêche personne de "sublimier" sa vie, de rechercher la "transcendance", d'absorber la culture en place et d'y trouver des compensations à l'absurdité de sa vie quotidienne.

De même, à l'absence d'action gratifiante, la soupape de l'engagement politique ou syndicaliste, du militantisme, peut procurer à l'individu l'impression qu'il sort de lui-même, travaille pour le bien commun et un monde meilleur, mais, dans ce dernier cas, il lui est généralement interdit de penser par lui-même, de rechercher ses sources d'informations ailleurs que dans les bréviaires généreusement psalmodiés au cours de réunions publiques où comme partout, c'est la mémoire et le conformisme qui sont le plus appréciés. Il lui est généralement interdit de faire fonctionner son imagination, s'il veut bénéficier de la sécurisation apportée par l'appartenance au groupe et éviter de se faire traiter d'anarchiste, de gauchiste, voire même d'utopiste. Il lui faut faire allégeance aux leaders, aux pères inspirés, aux hommes providentiels, aux chefs responsables. Même dans la contestation des structures hiérarchiques de

dominance, il doit encore s'inscrire dans une structure hiérarchique de dominance. Il existe un conformisme révolutionnaire comme il existe un conformisme conservateur.

Le droit pour l'individu ou pour les groupes sociaux à exprimer "librement" leurs pensées en d'autres termes à communiquer le résultat de leurs déterminisme et de leur expérience inconsciente du monde, est, sans doute un droit naturel qu'il est utile de conserver si l'on désire permettre l'évolution socioculturelle de l'espèce par la combinatoire conceptuelle. Au stade où en est parvenue l'espèce humaine, son évolution ne peut résider que dans une combinatoire des concepts en sachant qu'aucun d'eux n'est globalisant, ne débouche sur une vérité valable pour l'espèce et que chacun d'eux n'exprime qu'un sous-ensemble d'un ensemble, la "réalité" que nous ne connaissons peut-être jamais, sous-ensemble qui résulte encore de la spécialisation et de l'analyse. Mais il faudrait surtout que cela ne débouche pas sur l'action, action fanatique, agressive, dominatrice, sûre de son droit.

Rarement, le problème social, comme facteur de vieillissement n'est abordé sous l'angle général de la biologie du comportement humain en situation sociale celui des hiérarchies et des dominances. L'analyse aboutirait à une remise en cause fondamentale de tous nos jugements de valeur, de toutes les raisons de vivre dans nos sociétés, à savoir l'expansion, la production des marchandises et le profit comme moyens de maintenir les échelles hiérarchiques et les dominances individuelles et de groupes, de nations et de blocs de nations.

L'individu se trouve en interdépendance étroite avec le milieu social. Celui-ci n'a fait de lui depuis l'enfance qu'un instrument de production. Son éducation n'a eu que ce seul but comme objectif et suivant le degré d'abstraction qu'il aura atteint dans une information strictement professionnelle et pourra s'élever plus ou moins sur l'échelle hiérarchique des dominances.

À l'âge de la retraite, il perd pour l'ensemble social, sa qualité de producteur et pour lui-même n'ayant pas appris à se considérer autrement que comme un instrument de production, l'arrêt de son activité productrice le laisse désespéré.

Le "stress" facteur de vieillissement vient encore du fait que ce vieillard ne peut plus agir.

Bien plus, on peut dire que dans une société hiérarchisée et expansionniste, la déchéance commence souvent entre 20 et 30 ans. Elle résulte de la fixité des structures mentales, donc neuronales, qui sont à la base des jugements de valeurs, des automatismes culturels mis en place dans le système nerveux de l'enfant et de l'adolescent et nécessaires au maintien de la structure socio-économique existante.

Bien sûr, ce vieillard prématuré sera recyclé professionnellement, pour qu'il puisse être le plus longtemps productif dans un système de production dont la technique évolue rapidement. Mais il lui sera interdit de reposer les questions essentielles de son vécu journalier. On lui interdira de reposer autrement que de la façon dont ils lui ont été imposés par la socioculturelle les problèmes de la liberté, de l'égalité, de l'amour, de l'intelligence, du mérite, des honneurs et des hiérarchies, du bien-être, du plaisir, du travail, de la douleur, de la vieillesse et de la mort.

On entend souvent dire qu'à partir de 35 ans un homme ne crée plus rien. Comment le pourrait-il puisqu'il a été entièrement automatisé jusque là, à ne plus penser autrement que de la façon la plus conforme à l'ordre social imposé par des dominances établies elles-mêmes sur la production de marchandises et le profit qui peut en résulter. Profit qui n'est pas seulement pécuniaire, mais de notabilité et de pouvoir. À l'âge de la retraite, cette compétition même disparaît et l'individu retombe dans son néant.

La motivation fondamentale, celle de la recherche du plaisir de vivre, disparaît chez le vieillard puisqu'on lui a appris que cette recherche ne pouvait être satisfaite que par la promotion sociale dans un système de production de biens marchands.

L'échelle des valeurs de la société industrielle, apprise dès l'école, a déformé cette motivation fondamentale. Quand cette échelle de valeurs n'est plus opérante, le vieillard se trouve seul avec ses souvenirs, ceux-ci liés à l'apprentissage d'un monde qui n'existe plus dans l'affolement des techniques galopantes, l'isole des générations adultes; son langage et ses valeurs sont déphasés.

Il se voit comme vieillard parce que d'abord la machine sociale lui dit qu'il l'est, mais en réalité la vieillesse ne semble être qu'une forme de dépression atteignant un individu qui ne peut plus agir. Il ne peut plus agir parce que les automatismes créés au sein de son système nerveux, ses jugements de valeurs ont étouffé ses motivations à la recherche du plaisir et de l'acte gratifiant.

La retraite apparaît aussi comme une étape dans la vie économique d'un individu qui à priori ne devrait pas avoir de rapport avec le processus de vieillissement, si l'individu était autre chose qu'une machine à produire de la marchandise.

Les professions dites intellectuelles ne sont guère plus favorisées du point de vue des motivations à vivre après la retraite, que les professions manuelles car le technicien se sert de son cerveau comme l'ouvrier de ses mains. À la retraite l'un perd son pouvoir, l'autre sa productivité.

Ainsi la vie quotidienne d'un homme et d'une femme d'aujourd'hui est prise entre un travail sans signification autre que celle d'assurer sa survie dans le cadre d'un processus de production et les idéologies tentant d'organiser les structures sociales

auxquelles ils appartiennent. Ces idéologies s'expriment dans un langage stéréotypé, un discours logique, des analyses qui recouvrent toujours les pulsions et les automatismes acquis, qui eux demeurent inconscients dans leurs mécanismes et dans leur signification. Or les pulsions ne font qu'orienter l'action sur le bien-être individuel et les automatismes acquis, la façonner au mieux du maintien d'une structure sociale. Celle-ci dans l'inconscience des mécanismes qui dirigent son organisation ne peut être qu'une structure de dominance établie par agressivité compétitive.

Lorsque l'homme s'apercevra que l'introspection lui a caché l'essentiel et déformé le reste, que les choses se contentent d'être et que c'est nous pour notre intérêt personnel ou celui du groupe auquel nous appartenons qui leur attribuons une "valeur", sa vie quotidienne pourra en être modifiée. Lorsqu'informé de la façon dont fonctionne son système nerveux et celui de ses contemporains, de la place qu'il occupe en tant qu'homme au sein de la biosphère et dans l'échelle des espèces, il apprendra peut-être à se méfier des jugements de valeurs et à utiliser la seule caractéristique humaine, la créativité, pour imaginer et réaliser une structure socio-économique valable pour la survie de l'espèce humaine et non plus uniquement que pour la survie d'individus ou de groupes d'individus qui n'en sont que des sous-ensembles.

Étant donné les mécanismes provocateurs d'inhibition de l'action et d'angoisse, on peut entrevoir au niveau de l'organisation de travail certaines mesures pouvant aider à réduire cet état chronique de stress.

On pourrait tenter de réduire le déficit informationnel de l'individu :

1. **En informant en continu l'individu :**

- A) **Sur l'organisation, les activités et l'évolution de l'entreprise dans laquelle il travaille** (c'est-à-dire sur sa structure, ses activités techniques et économiques et les impératifs et contraintes qui y sont reliés, les changements exigés par les besoins internes et/ou les facteurs extérieurs ainsi que les scénarios d'ajustement envisagés et leurs conséquences prévisibles à tous les niveaux y compris individuel, etc.)
  
- B) **Et à l'égard de lui-même en tant que travailleur au sein de l'entreprise** (c'est-à-dire sur son rôle, ses contributions spécifiques et son pouvoir au sein de son unité de travail, sur l'ensemble des relations entre sa fonction et celles des sous-ensembles fonctionnels de l'entreprise dans lesquels son travail s'intègre en vue de lui fournir une vue d'ensemble de son activité de travail ; ses possibilités de cheminement de carrière, de promotion et d'augmentation de revenus, etc.).

2. **En élargissant les possibilités individuelle d'actions opérantes et gratifiantes sur l'environnement de travail par l'octroi d'un plus grand contrôle personnel sur l'activité de travail** (c'est-à-dire en offrant la possibilité d'être informé et d'informer sur les orientations, politiques et programmes de l'entreprise).
3. **En favorisant l'utilisation de l'imaginaire individuel non seulement au plan de l'innovation technique mais également dans la recherche et la création de solutions originales aux problèmes organisationnels et reliés à la tâche.**

4. En réduisant l'agressivité compétitive inter-individuelle et inter-groupe pour la recherche de la dominance par la promotion et l'implantation du travail d'équipe visant la contribution et la coopération individuelle et des groupes à l'atteinte des objectifs de l'entreprise.
5. En offrant davantage de services d'information, de conseils et d'aide aux employés en matière de santé, de développement personnel et professionnel.
6. En offrant plus d'options aux employés qui contestent de plus en plus la rigidité du mode de vie qui se développe de façon linéaire de l'enfance à l'âge mûr, leur permettant d'associer à leur activité de production économique, une activité de production au plan social.



## 7. LES MOYENS D'ÉVITEMENT DE L'INHIBITION DE L'ACTION

La majorité des mécanismes provocateurs de l'angoisse se passe dans ce qu'il est convenu d'appeler l'inconscient. L'inconscient ne se résume pas à ce qui est refoulé, qui ne l'est d'ailleurs que parce que trop douloureux à supporter s'il devait être maintenu sur le plan de la conscience. En réalité l'inconscient est tout ce qui forme une personnalité humaine. Ce sont tous les automatismes qui peuplent nos voies neuronales depuis notre naissance et peut-être avant, et qui nous viennent de nos apprentissages culturels.

Ce qu'il apprendra, ce qui sera transmis à travers les générations sera très spécifique d'une époque et d'une région. On comprend également que ce qu'il apprendra peut, dans certains cas, lui être utile en tant qu'individu mais sera d'abord utile au maintien de la cohésion du groupe humain auquel il appartient. D'autre part, la finalité de l'individu qui réside dans le maintien de sa structure, la recherche de son plaisir en d'autres termes, n'est pas celle du groupe social dans lequel il est plongé, qui a sa propre finalité, celle de maintenir aussi sa structure et on conçoit que des antagonismes, des conflits vont apparaître au sein du système individuel venant de ses pulsions ne pouvant résoudre par une action, du fait de l'existence d'interdits sociaux. Or, tous ces automatismes se passent dans l'inconscient et dans l'ignorance pour l'individu des mécanismes qui les gouvernent. Ces automatismes sont pourtant indispensables à rendre efficace l'action et nous ne pourrions pas vivre sans l'acquisition progressive de ces automatismes qui sur le plan travail constituent ce que l'on nomme le "métier".

Nous savons maintenant qu'un individu va négocier la niche environnementale dans laquelle il est situé, à l'instant présent, avec tous ses apprentissages antérieurs, tous ses automatismes inconscients. Sans doute aura-t-il toujours une explication logi-

que, un alibi, pour expliquer son action présente, mais en fait ce qui va la déterminer c'est toute cette vie antérieure et peut-être tout particulièrement celle de ses premières années de vie où il ne sait pas encore qu'il est dans un milieu différent de lui. Cette période a laissé dans son système nerveux une "empreinte" dont il est parfaitement inconscient et qui ne sera par la suite que remodelée par ses apprentissages culturels successifs.

Les raisons qui font que nous sommes en inhibition de l'action sont enfermées dans le système nerveux, dans l'histoire personnelle et dans les automatismes inconscients. Malheureusement la médecine psychosomatique et la psychologie clinique soignent au niveau d'organisation de l'individu des effets qui ont pris naissance au niveau d'organisation englobants, c'est-à-dire au niveau des groupes social, familial, professionnel ou d'une société globale, car nous négocions notre instant présent avec tout notre acquis mémorisé inconscient.

Si nous voulons éviter le refoulement avec son cortège "psychosomatique", c'est-à-dire d'inhibition d'actes gratifiants, nous sommes limités à quelques moyens d'évitement de l'agression psychosociale que nous pouvons énumérer rapidement.

Il y a la réaction d'évitement mutuel mais elle n'est guère possible. Quand on compare la vie sociale de l'homme moderne avec celle de ses ancêtres du néolithique, on constate que certains moyens de fuite ou de lutte lui sont interdits. Quand deux animaux de la même espèce ou d'espèces différentes entrent en compétition dans un environnement naturel, soit au sujet d'un territoire, soit au sujet d'une femelle, l'un d'eux finalement cède et s'éloigne: il s'agit d'une "entente mutuelle sur une réaction d'évitement". Quand ils sont en cage, par exemple, la compétition se termine souvent par la mort de l'un d'eux ou par la soumission du vaincu. Une hiérarchie s'établit. Chez l'homme le même phénomène apparaît.

Il est toutefois devenu impossible dans nos sociétés modernes. Les lieux de travail, la cité et la maison familiale sont des lieux de réunion entre individus où la promiscuité est inévitable et où la dépendance économique crée des liens de soumission qui rendent impraticable la réaction d'évitement mutuel. Il s'agit d'une cage analogue à celle où l'on peut enfermer deux gorilles.

La première réaction c'est le suicide. C'est un comportement d'angoisse et d'inhibition de l'action gratifiante dans lequel l'agressivité se tourne vers le seul objet envers lequel la socio-culture ne peut interdire l'action, le sujet lui-même.

La cohésion du groupe social s'en trouve rarement compromise. Le suicide est un langage en même temps qu'une action (le langage était de toute façon une action). Mais, quand on ne peut se faire entendre, il constitue une action assez définitive pour que parfois ce langage soit entendu. Il facilite ou renforce parfois même la cohésion du groupe dont il crie la détresse.

Il y a aussi l'agressivité défensive, qui est l'agression déclenchée en réponse à une agression du milieu lorsque la fuite ou l'échappement sont impossibles, qui est rarement efficace, mais qui en restituant à l'action sa participation au bien-être permet dans son inefficacité même, de trouver une solution à des problèmes insolubles.

Quand il n'existe pas d'échappement possible à l'agression psychosociale, un état dépressif est souvent constaté. On a décrit de multiples formes étiologiques à la dépression. On peut considérer qu'elle résulte avant tout de l'impossibilité de satisfaire par l'action gratifiante la recherche du plaisir. Mais ce plaisir peut être instinctuel, hypothalamique ou résulter d'un apprentissage, d'automatismes socioculturels acquis. La perte de l'être cher,

cause de la dépression du deuil appartient à ce dernier type du fait de l'interruption brutale du réenforcement que constituent des relations interindividuelles ritualisées, de la rupture de liens interpersonnels.

Les lésions organiques variées, secondaires aux réactions vasomotrices et endocriniennes qui constituent le domaine de la pathologie psychosomatique, sont sans doute un moyen d'expression de la douleur dite morale, en d'autres termes de l'impossibilité où se trouve un sujet de mettre en jeu par un comportement gratifiant le contrôle de son PVS par celle du MFB.

Il y a également tous les comportements de substitution, l'hyperphagie par exemple, reportant sur l'alimentation l'interdiction de l'action gratifiante à l'égard d'une pulsion inconsciente ou d'un automatisme acquis.

Il y a aussi un langage, qui est celui de la névrose. L'individu qui est pris dans un système manichéen, qui se trouve placé devant un problème dont les éléments lui sont la plupart du temps inconscients et qu'il ne peut résoudre dans l'action va, par un certain comportement, exprimer ce qu'il ne peut pas dire. On a écrit que le névrosé manquait d'imagination et que son comportement névrotique était un moyen d'attirer l'attention des autres sur lui et sur des problèmes non résolus.

Quand le névrosé a de l'imagination, il peut s'échapper sur un autre registre, celui de la créativité qui lui permet souvent de tempérer sa névrose et d'agir. Ce n'est déjà plus une lutte contre un environnement difficilement vivable pour lui, mais une fuite. Et la fuite est généralement le comportement le plus souvent adopté par le névrosé. Les moyens de fuite sont nombreux. L'un d'eux qui est actuellement à la mode, c'est la toxicomanie.

On peut penser que la toxicomanie est un comportement intermédiaire de fuite de l'inhibition due à la socioculture et d'agressivité tournée vers soi-même. Le toxicomane part en voyage, c'est son "trip". Il fuit une vie qui lui est désormais insupportable, où ses problèmes inconscients, qu'il ne peut exprimer parce qu'il ne les connaît pas, ne sont pas perçus par ceux qui l'entourent et la société dans laquelle il est plongé. Le plaisir qu'il peut éprouver jusqu'à la mort est d'abord la fuite d'un monde invivable pour lui. Il faut savoir que la majorité des psychotogènes, en dehors de l'alcool, diminuent l'agressivité et c'est sans doute parce que beaucoup de jeunes actuellement se trouvent dans un monde où l'agressivité compétitive domine et qu'ils ne peuvent y participer qu'ils fuient dans un monde psychédélique qui leur apporte l'indifférence et la tranquillité sans se rendre compte qu'ils sont alors enfermés dans la prison d'une tolérance et d'une dépendance par rapport aux toxiques dont il sera bien difficile de les faire sortir.

Accoutumance et dépendance aussi lorsqu'il s'agit d'alcool, mais l'alcool est encore un toxique accepté par les sociocultures, car il augmente l'agressivité et ne provoque pas le plus souvent, sinon tardivement, un désintérêt pour le système productif.

Un autre moyen de fuite est la psychose. Avant de devenir dément, le chemin est souvent long, douloureux et difficile. Mais lorsque la démence est installée, que l'individu a fui dans son imaginaire, il est curieux de constater que l'équilibre biologique antérieurement perturbé, se stabilise. Les statistiques mondiales semblent montrer que le nombre de cancers chez les délirants chroniques est extrêmement réduit par rapport à la population "normale".

On dit qu'ils délirent, mais leur langage n'est plus pour eux un moyen de communication, aliénant d'ailleurs par la rigueur de ses règles. Il ne leur est plus utile puisque n'ayant pas été entendus, ils n'ont plus à communiquer.

Un dernier moyen de fuite est la créativité. Nous savons que chez l'homme le développement du cortex associatif a permis la construction de structures imaginaires, la production d'une "information", la création de relations originales entre les phénomènes mémorisés imposés par le milieu, ce qui permet à l'homme de trouver des solutions neuves aux problèmes existentiels qui lui sont posés. Un individu sera donc d'autant plus conscient qu'il sera conscient de ses automatismes et de ses pulsions et qu'il trouvera à s'en libérer, à conserver son autonomie motrice gratifiante par sa fonction imaginaire. Mais si celle-ci n'aboutit pas à un acte gratifiant capable de résoudre le conflit, c'est alors que seront mis en jeu ce qu'il est convenu d'appeler les processus de défense du moi: refoulement, déplacement, projection, identification, introspection, isolation, annulation, formation réactionnelle, etc. Tous ces processus n'ayant qu'un seul but: permettre l'action, une action quelle qu'elle soit, même inadaptée aux exigences du milieu, alors que le conflit neuronal aboutissait à l'inhibition de l'action.

La possibilité de construire un monde imaginaire dans lequel on peut arriver à vivre, que ce monde soit celui d'un art ou d'une discipline scientifique et nous devons constater que la barrière est bien fragile entre la psychose et la créativité. Combien de grands créateurs sont morts fous, incapables même à travers leur création de supporter l'inhibition de l'action gratifiante dans laquelle leur environnement social les obligeait à se confiner. Une étude statistique récente a mis en évidence un taux élevé de psychopathes chez les créateurs reconnus, comparé à la population générale.

Des thérapeutiques empiriques ont, dans l'ignorance du concept de l'inhibition de l'action, découvert des moyens pour les individus inhibés d'agir. De nombreuses thérapeutiques utilisées par la psychologie moderne rendent au cerveau droit la part que notre civilisation occidentale lui a enlevée. Il en est ainsi du cri primal,

des thérapeutiques de groupe, des thérapeutiques d'expression corporelle et de la méditation et de la relaxation.

Il faut reconnaître que sans faire appel aux psychothérapies, des thérapeutiques empiriques permettent de restituer son rôle thérapeutique à l'action. Le jogging, le sport en général, les défilés accompagnés ou non de violence permettent dans un monde entièrement inhibé dans l'action gratifiante, de réaliser des actions qui paraissant parfaitement inefficaces sur le plan sociologique car elles risquent peu de transformer l'ensemble des structures sociales, ont sans doute quelques mérites thérapeutiques sur le plan individuel. On peut craindre seulement que favorisant le retour à l'équilibre biologique individuel, elles favorisent du même coup la reconduction d'une société, dont la contestation ne peut venir que du "mal-être" qu'elle provoque. En ce sens, ce ne serait qu'une forme de tranquillisants non chimiques.

C'est en référence à cette grille interprétative du comportement humain en situation sociale que peut être abordée au niveau de l'environnement de travail l'agression psychosociale ainsi que les moyens individuels et organisationnels permettant le plus possible d'éviter et d'échapper à l'inhibition de l'action, source d'anxiété et d'angoisse et conséquemment de la pathologie dite psychosomatique. Ce niveau d'organisation s'inclut forcément dans celui plus global qu'est la société. Et cette dernière devrait fournir aux individus qui la composent le plus de sécurité et le moins d'interdits. Elle pourrait sans doute y parvenir en abandonnant l'échelle de valeurs sur laquelle se fondent les sociétés technicisées contemporaines qui est avant tout la recherche de la dominance par le truchement de la productivité en biens marchands et en remettant en cause scientifiquement toutes les justifications prétendument logiques: "notion de mérite obtenu par le conformisme toujours largement récompensé, don inné, inégalité obligatoire des chances au départ, instinct de propriété et de défense du territoire, droits et

liberté, etc." qui déculpabilisent et entretiennent le narcissisme des dominants, maintiennent les structures hiérarchiques, pérennisent l'agressivité compétitive et les inégalités de pouvoir et de consommation. La finalité d'un groupe social n'est ni la technique, ni le bien-être matériel, ni l'expansion, ni le profit, ni la production, mais se situe en lui-même dans l'harmonie de rapports entre les individus qui le composent et que cette harmonie n'est réalisable que si chacun d'eux est conscient de ses motivations instinctives, des automatismes que la société lui a imposés et de ses possibilités de création.



## 8. LEXIQUE

### Agression

L'action d'une quantité d'énergie provoquant sur une structure une tendance stable, non oscillante, au nivellement thermodynamique.

### Amygdale ou noyau amygdalien ou archistriatum

Il fait également partie, avec l'hippocampe, du vieux cerveau et envoie des fibres aux noyaux du septum. L'ensemble constitue un relais capital d'association entre le rhinencéphale, le cortex viscéral, le thalamus et l'hypothalamus, réunis sous le nom de circuit de Papez.

### Autorégulation

Lorsqu'un système comprend en plus un dispositif sensible aux variations de l'effet, capable de réagir selon ces variations sur la valeur d'un ou de plusieurs facteurs, ceux-ci deviennent fonction de l'effet, lequel reste lui-même fonction du ou des facteurs qui conditionnent le fonctionnement de l'effecteur. Il s'agit donc d'une **autorégulation**.

### Besoin

Quantité d'énergie et d'information nécessaire au maintien d'une structure.

### Catécholamines

Terme désignant les hormones du système adrénosympathique et leurs métabolites urinaires. Ce terme rappelle la structure diphénolique de l'adrénaline et la présence d'une fonction amine sur la chaîne latérale. Les trois principales catécholamines biologiques : la **dopamine**, surtout rencontrée dans le cerveau au niveau des corps striés et du noyau caudé. Sa disparition à ce niveau jouerait un rôle essentiel dans l'apparition de la maladie de Parkinson. La **noradrénaline** (ou norépinéphrine), hormone des terminaisons nerveuses sympathiques contenue dans les granules de stockage. L'**adrénaline** (ou épinéphrine) surtout abondante avec la noradrénaline dans la partie médullaire de la glande surrénale qui peut être considérée embryologiquement comme l'homologue d'un ganglion nerveux. C'est l'hormone de la réponse d'urgence de l'organisme aux agressions.

### Chercher la dominance

Chercher la dominance, c'est-à-dire à "se faire plaisir", à chercher la récompense de son comportement.

### Cortex cérébral

Partie la plus superficielle du cerveau. Elle est apparue tardivement au cours de l'évolution des espèces animales et s'est développée dans la série des mammifères pour atteindre son plus grand développement chez les grands anthropoïdes et surtout chez l'homme.

### Culture

Une culture ne représente que la somme des automatismes, des préjugés et des jugements de valeur d'une société particulière à une époque donnée.

### Cybernétique

C'est la science des relations dynamiques, donc **évoluant dans le temps**, relations existant entre les éléments de l'ensemble du monde inanimé mais aussi animé. On pourrait ainsi la définir comme "l'étude de la dynamique des structures."

### Effecteur

Un effecteur est un mécanisme produisant un certain "effet".

### Entropie

Le deuxième principe de la thermodynamique (principe de Carnot) nous apprend que le passage d'une forme d'énergie à une autre procède de telle façon que l'énergie totale capable de produire le travail diminue. Cela parce que l'énergie se présente sous deux formes : l'énergie cinétique qui est celle des molécules animées de mouvements désordonnés, proportionnelle à la température, nulle au zéro absolu, et l'énergie potentielle qui peut être utilisée pour produire de l'énergie cinétique et qui se présente sous des formes variées, de position, électrique, calorique, chimique, lumineuse.

Le deuxième principe nous apprend qu'il existe une hiérarchisation de l'énergie selon sa capacité d'utilisation pour produire du travail ; un système caractérisé par un haut niveau d'énergie poten-

tielle évolue de façon que ce niveau s'abaisse jusqu'à une valeur inférieure par sa transformation en énergie cinétique, forme dégradée de l'énergie.

Depuis les travaux de Boltzmann, Maxwell et Gibbs on peut exprimer ce phénomène en disant que l'énergie potentielle accompagne l'ordre et l'énergie cinétique le désordre, ou en d'autres termes que l'énergie potentielle est plus chargée d'informations que l'énergie cinétique. L'énergie évolue vers l'état le plus probable et le second principe de la thermodynamique est devenu un principe statistique. Il aboutit à la notion d'entropie. L'entropie d'un système isolé ne peut aller qu'en augmentant. La nég-entropie, inverse de l'entropie, se caractérise alors par l'apparition d'un ordre croissant.

### Environnement

Ensemble des objets et des êtres qui entourent immédiatement un individu. Celui-ci est alors considéré comme situé au sein d'une "niche" constituée par son environnement. On parle aussi de "milieu" pour décrire l'ensemble des conditions physiques, chimiques et biologiques dans lequel se développe un organisme.

### Facteurs

Les facteurs, c'est-à-dire les conditions nécessaires au fonctionnement de l'effecteur.

### Finalité

Le terme de finalité dans le sens de : "Programmé de telle façon que son effet soit..."

### Hippocampe, formation hippocampique ou archicortex

Partie du vieux cerveau des mammifères, il dessine un anneau entourant le seuil de l'hémisphère. La scissure hippocampique le sépare du néocortex. En rapport chez les vertébrés inférieurs avec le système de l'olfaction, il n'est plus chez les mammifères supérieurs et l'homme qu'un des éléments essentiels de mise en rapport du néocortex avec les autres formations cérébrales les plus anciennes et met en jeu des mécanismes complexes moteurs et végétatifs. Son fonctionnement domine l'affectivité et les processus de mémoire.

### Homéostasie

Tendance de l'organisme à maintenir constantes ses caractéristiques biologiques et physiologiques, en particulier celles de son milieu intérieur.

### Hypothalamus

Contient les centres essentiels de la vie végétative. Leurs principales fonctions sont la régulation de l'équilibre hydrique (soif), thermique, du métabolisme des glucides et des lipides, de la pression artérielle, de la fonction pigmentaire et hypnique. Ils gouvernent également la fonction hormonale des glandes génitales. L'hypothalamus correspond à la base du cerveau de chaque côté du 3<sup>e</sup> ventricule et se prolonge par la tige pituitaire jusqu'à l'hypophyse. On distingue à l'hypothalamus une région antérieure qui contient trois noyaux ; une région postérieure qui comprend aussi trois noyaux. L'antérieure est dite trophotrope, la postérieure ergotrope (HESS) car l'antérieure ralentit la respiration et abaisse la pression artérielle, et la postérieure a un effet hypertenseur et accélérateur. Sa stimulation provoque une libération d'adrénaline par les glandes surrénales.

Région la plus primitive du cerveau, la plus ancienne, où sont programmés de façon innée les comportements les plus immédiatement indispensables à la survie, ceux qui assurent directement le maintien de l'homéostasie.

### Information

"L'information n'est qu'information, elle n'est ni masse, ni énergie". Elle représente quelque chose qui fait que le tout n'est pas seulement la somme des parties.

### Information généralisée

L'information généralisée est nécessaire à tout homme pour vivre en homme. Il s'agit d'une information vaste, concernant sa signification en tant qu'individu au sein de la collectivité humaine.

### Information spécialisée

L'information spécialisée est nécessaire à un travail technique. Elle permet à l'individu de transformer efficacement la matière inanimée.

### Jugement de valeur

C'est un défaut de généralisation, une insuffisance dans la création de nouvelles structures, l'emprisonnement dans un système, "la focalisation de l'affectivité sur une structure trop étroite, trop close" sur un sous-ensemble ignorant l'ensemble le plus grand qui l'englobe.

### Maintien d'une structure

C'est-à-dire du maintien des relations, de rapports précis existant à tous les niveaux d'organisation d'un organisme, des molécules à l'ensemble, entre les éléments qui le constituent.

### Motivation paléocéphalique

Motivation dont l'origine réside dans la partie la plus ancienne (paleo), donc la plus primitive de l'encéphale (cerveau) humain.

### Narcissisme congénital

Besoin d'être aimé, admiré, qui accompagne chaque individu de la naissance à la mort et qui constitue la base affective de ses comportements dès lors que ses besoins énergétiques fondamentaux sont assurés.

### Névroses

La définition qu'en donnent H. Ey, P. Bernard et Ch. Brisset (Manuel de Psychiatrie, Masson et C<sup>ie</sup>., 1967) est celle de :

- Maladies mentales "mineures" relativement aux psychoses,
- avec troubles subjectifs prépondérants,
- et échafaudage de procédés plus ou moins artificiels et inconscients contre l'angoisse,

tout en insistant sur les nombreux points pouvant interférer entre névroses, maladies surtout fonctionnelles et psychoses, maladies surtout considérées comme organiques. La psychanalyse a enrichi la clinique des névroses, car le "Moi névroti-

que se défend contre le danger intérieur de son conflit intrapsychique".

On distingue une névrose indifférenciée, la névrose d'angoisse, et des névroses différenciées : névrose phobique, hystérique et obsessionnelle.

### Psychoses

Affections mentales caractérisées par une désintégration généralement profonde de la personnalité, avec troubles de la perception, du jugement, du raisonnement, dont le malade n'a pas conscience. Les psychoses sont en général durables, mais peuvent comporter des périodes de lucidité. Elles sont peu influencées par la psychothérapie. Elles comprennent entre autres la schizophrénie, les démences, et la psychose maniaco-dépressive.

### Régulation en constance

Le but d'un effecteur est une certaine valeur de l'effet. Si ce but est une valeur à atteindre et à maintenir, on dit que l'effecteur est en "constance". Ce mécanisme est un régulateur. Son effet possède une valeur relativement fixe grâce au feed-back, à la boucle rétroactive.

### Régulation en tendance

Si le but de l'effecteur est une valeur maximum de l'effet, l'effecteur travaille en "tendance". Ce mécanisme est un régulateur. Son effet possède une valeur relativement fixe grâce au feed-back, à la boucle rétroactive.



### Servomécanisme

Nous définirons conventionnellement le système régulé recevant une information de l'extérieur du système changeant son niveau de régulation, comme étant un servomécanisme.

### Striatum, noyaux striés, noyau caudé

Ensemble de noyaux (noyau caudé, noyau lenticulaire lequel est lui-même divisé en un noyau externe, le putamen, et deux internes, le pallidum) qui entourent le thalamus dont ils sont séparés par des fibres blanches (de conduction) : la capsule interne. Ils forment une barrière entre l'écorce cérébrale sus-jacente et les autres structures nerveuses sous-jacentes. Ce cerveau intermédiaire ou paléocéphale peut jouer, seul, un rôle de centre à l'égard de fibres afférentes et efférentes indépendantes du système cortical. Schématiquement, il fait partie d'un cerveau primitif dans lequel les afférences au thalamus peuvent être projetées sur des centres d'origine de voies efférentes (noyaux striés) grâce à des voies thalamo-striées. Le tout constitue un ensemble réflexe autonome individualisé anatomiquement et physiologiquement. Sa dépendance relative à l'égard du néocéphale est un processus secondaire phylogénétiquement. Les noyaux striés constituent ainsi un cerveau moteur primitif. On a tendance, en se fondant sur leurs connexions anatomiques, leur fonction et leur origine embryologique, à diviser les noyaux striés en deux masses ; l'une, le pallidum ou paléostriatum, comprend les deux noyaux internes du lenticulaire, l'autre, le néostriatum, comprend le noyau caudé et le noyau externe du lenticulaire appelé aussi putamen. Couramment on dit pallidum pour paléostriatum et striatum pour néostriatum.

## Structure

Nous définissons celle-ci comme l'ensemble des relations existant entre les éléments d'un ensemble.

## Surrénales

Glandes à sécrétion interne, situées sur le pôle supérieur des reins. On leur distingue deux régions : la médullaire qui secrète la noradrénaline et surtout l'adrénaline (norépinéphrine et épinéphrine) et la corticale qui sécrète les hormones cortico-surrénales. Celles-ci agissent, les unes principalement sur le métabolisme cellulaire du glucose (glucocorticoïdes) dont le type est le cortisol (hydrocortisone), les autres sur l'équilibre hydro-minéral (concentration des tissus et humeurs en sels minéraux et eau) ou minéralocorticoïdes dont le type est la désoxycorticostérone (DOC). Le métabolisme des cellules cortico-surrénales aboutissant à la sécrétion des corticoïdes surrénaux est sous la dépendance de la sécrétion d'une hormone de l'anté-hypophyse (ACTH), elle-même mise en jeu par l'hypothalamus.

La sécrétion médullaire d'adrénaline dépend directement de la stimulation des splanchniques.

## Système limbique

Région plus récente du cerveau apparue avec les vieux mammifères (hérisson) et nécessaire à la mémoire, elle-même indispensable à l'affectivité et l'apprentissage. Le système limbique est donc à la base de l'acquisition des automatismes aussi bien gestuels que conceptuels.

## Thalamus

Ce centre sensitif du paléocéphale est une masse nerveuse centrale, sous-corticale, volumineuse, constituée de noyaux phylogénétiquement distincts.

"Le paléothalamus, noyau sensitif ancien, comme son nom l'indique, est situé dans le prolongement du tronc cérébral qui lui fournit la majorité de ses afférences. Il conserve des connexions paléencéphaliques avec les noyaux striés.

Le néothalamus repose sur le précédent, en reçoit ses afférences et envoie ses fibres afférentes vers le néocéphale, c'est-à-dire vers l'écorce cérébrale.

Mais il y a plus : paléo- et néothalamus sont enveloppés et traversés par des formations grises diffuses, ou réticulaires thalamiques, de nature identique à celles déjà étudiées dans le tronc cérébral. Certains auteurs considèrent qu'elles sont les vestiges de la paroi primitive du diencephale des poissons ou des reptiles. La formation réticulée thalamique représenterait ainsi un archithalamus. Conception séduisante qui suggère au sein du thalamus l'existence de structures non seulement hiérarchisées mais bien spécialisées : l'archithalamus activateur diffus, le paléothalamus relais des voies sensitives et de réflexes supra-segmentaires, le néothalamus relié à l'écorce cérébrale, centre de triage et de regroupement des messages venus des étages sous-jacents. La conception d'un archithalamus, c'est-à-dire d'un thalamus primitif, reste cependant discutée (Kühlenbeck) en raison même du développement considérable chez l'homme de la formation réticulée thalamique" (Delmas A., **Voies et centres nerveux**, 8<sup>e</sup> édition, Masson et Cie, 1969).

### Thermodynamique

Branche de la physique qui traite des relations existant entre les phénomènes thermiques et les phénomènes mécaniques (travail ou énergie mécanique).

9. UN PROGRAMME D'INFORMATION EN SANTÉ MENTALE

L'inhibition de l'action étant l'une des principales causes des affections psychosomatiques et mentales, nous proposons à titre d'intervention préventive la diffusion d'informations à l'intention de tout le personnel d'Hydro-Québec sur des habilités générales et spécifiques permettant à la personne d'agir efficacement pour faire face aux difficultés de la vie, pour la satisfaction de ses besoins et pour l'amélioration de ses conditions de vie.

Après avoir fait connaître l'étiologie des affection psychosomatiques et mentales du point de vue de la biologie générale du comportement en situation sociale, nous informerons sur les habilités générales suivantes :

- l'utilisation du cerveau humain sur un mode fonctionnel
- la communication fonctionnelle en situation sociale
- l'établissement de rapports interpersonnels fonctionnels.

D'autre part, nous informerons sur des habilités spécifiques telles que :

- l'apprentissage de la réponse de détente
- la démarche de solution de problèmes
- l'auto-modification du comportement
- le développement d'une relation de couple satisfaisante
- l'auto-développement du potentiel créateur.

Cette information sera diffusée sous forme de documents écrits et fera l'objet de conférences publiques et d'ateliers de groupes.



BIBLIOGRAPHIE

BELLEMARE, D., POULIN SIMON, L., Le plein emploi : Pourquoi ?, Montréal, Presses de l'Université du Québec, 1983.

BENSABAT, S., Stress, Hachette, 1980.

COMITÉ DE LA POLITIQUE DE SANTÉ MENTALE, Pour un partenariat élargi, Québec, 1987.

GOVERNEMENT DU QUÉBEC, MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX, Pour une réflexion sur la santé mentale, la santé mentale, à nous de décider, Québec, 1985.

GARNEAU, J., LARIVEY, M., L'auto-développement, psychothérapie dans la vie quotidienne, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 1983.

LABORIT, H., Biologie et structure, Coll. "Idées", Gallimard éd, 1968.

LABORIT, H., L'homme imaginant. Essai de biologie politique, Union générale d'éditions. Coll. 10-18, 1970.

LABORIT, H., Les comportements, biologie, physiologie, pharmacologie. Masson & C<sup>ie</sup>, 1973.

LABORIT, H., Société informationnelle. Idées pour l'autogestion. Coll. "Objectifs". Éditions du Cerf, 1973.

LABORIT, H., L'agressivité détournée. Introduction à une biologie du comportement social. Union générale d'éditions. Coll. 10-18, 1970.

LABORIT, H., Éloge de la fuite. R. Laffont, 1976.

- LABORIT, H., L'homme et la ville. Flammarion, 1972.
- LABORIT, H., La nouvelle grille. Coll. "Libertés", R. Laffont, 1974.
- LABORIT, H., L'inhibition de l'action. Biologie, physiologie, psychologie, sociologie. Masson & C<sup>ie</sup>, et Presses universitaires de Montréal, 1979.
- LABORIT, H., Copernic n'y a pas changé grand chose. R. Laffont, 1980. Éditeur de la revue chez S.P.E.I. et Masson & C<sup>ie</sup>. Revue internationale de physio-biologie et de pharmacologie appliquées aux effets des agressions (depuis 1959).
- LABORIT, H., En collaboration avec Fabrice Rouleau : L'alchimie de la découverte. Grasset, 1982.
- LABORIT, H., La colombe assassinée. Grasset, 1983.
- LABORIT, H., Dieu ne joue pas aux dés, Les Éditions de l'Homme, 1987.
- L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE, Travail et Bien-Être. L'évolution du contexte du travail. Résumé succinct, Toronto, 1984.
- LEE, R.N.F., La perception de la maladie mentale par les Chinois établis au Canada, Santé mentale au Canada, volume 34, No 4, décembre 1986.
- REEVES, H., Patience dans l'azur, Presses de l'Université du Québec, 1982.
- SIRIC, Alors survient la maladie, La vie quotidienne vue à la lumière du fonctionnement du cerveau, Montréal, Boréal, 1983.



**SIRIC**, Communication ou manipulation, La vie quotidienne vue à la lumière du fonctionnement du cerveau, Montréal, Boréal, 1985.

**SIRIC**, Allô... Moi ? Ici les autres, La vie quotidienne vue à la lumière du fonctionnement du cerveau, Montréal, Boréal, 1985.

**VARIN, P.**, Être bien dans sa peau, ça s'apprend !, Atelier de relaxation, Atelier de développement du mieux-être, Rosemère, 1980.

**VARIN, P.**, Une difficulté, ça se résoud !, Atelier d'entraînement à la solution de problèmes, Atelier de développement du mieux-être, Rosemère, 1980.

**VARIN, P.**, Une habitude, ça se modifie !, Atelier d'entraînement à l'auto-modification du comportement, Atelier de développement du mieux-être, Rosemère, 1980.

**VARIN, P.**, Augmenter son bonheur conjugal, c'est possible, Atelier du couple, Atelier de développement du mieux-être, Rosemère, 1980.

**VARIN, P.**, Une vie intéressante, ça se construit !, Atelier d'initiation au processus créateur, Atelier de développement du mieux-être, Rosemère, 1980.

**VARIN, P.**, Orientations du service Programmes de santé en matière de programmes de santé mentale au travail, Hydro-Québec, 1985.

