

# Le monde intérieur dans la communication non verbale

D322 : La relation face à face

*" Il faut du courage pour être créatif. Aussitôt que vous avez une idée neuve, vous constituez une minorité d'une personne" E. Paul Torrance*

*"L'homme raisonnable s'adapte au monde; l'homme déraisonnable persiste à tenter d'adapter le monde à lui-même. En conséquence, tout progrès dépend de l'homme déraisonnable" Georges Bernard Shaw<sup>1</sup>*

DEUG 2ème année  
Cyrille CHAGNON  
 [cchagnon@9online.fr](mailto:cchagnon@9online.fr)

Psychologie clinique  
N° étudiant : 169042

---

<sup>1</sup> Les maximes sont tirées de [HERMANN-1992]

# Tables des matières

<b>TABLES DES MATIERES.....</b>	<b>2</b>
<b>1) INTRODUCTION : .....</b>	<b>3</b>
<b>2) LES REGLES DE LA COMMUNICATION : .....</b>	<b>5</b>
A) LE BUT DE LA RELATION : .....	5
B) DEUX PERSONNES : .....	5
C) UN MEME LANGAGE DE COMMUNICATION : .....	5
D) UNE ORGANISATION INTERNE : .....	5
E) UNE FIN: .....	6
<b>3) LE LANGAGE NON VERBAL : .....</b>	<b>7</b>
A) L'EXPRESSION CORPORELLE : .....	7
B) L'EXPRESSION EMOTIONNELLE : .....	7
C) L'EXPRESSION INDIVIDUELLE : .....	7
D) ENSEMBLE D'EXPRESSION : .....	8
<b>4) LES DIFFICULTES DE LA RELATION FACE A FACE : .....</b>	<b>9</b>
A) UNE DIFFERENCE DE NIVEAU ORGANISATIONNEL : .....	9
B) UNE DIFFERENCE D'IMPLICATION : .....	9
C) DIFFERENCE DE LANGAGE : .....	10
D) DIFFERENCE DE BUT: .....	10
<b>5) LES COMMUNICATIONS BIAISEES :.....</b>	<b>11</b>
A) RELATIONS BASEES SUR L'AUTORITE : .....	11
B) COMMUNICATION EGOCENTRIQUE : .....	12
C) CULTURES ET ORGANISATIONS PSYCHOSOCIALES: .....	12
<b>6) L'ART DE COMMUNIQUER : .....</b>	<b>14</b>
A) L'EMPATHIE EMOTIONNELLE: .....	14
B) LE RESSENTI: .....	15
<b>7) LE MONDE INTERIEUR: .....</b>	<b>16</b>
<b>8) CONCLUSION, LE CADEAU : .....</b>	<b>23</b>
<b>ANNEXE A: BIBLIOGRAPHIE.....</b>	<b>25</b>

## 1) Introduction :

Lors de cette UV de relation de face à face, nous avons pu étudier toutes les facettes de la mise en place des relations, ainsi que les diverses composantes de cette relation.

Nous avons pu constater l'omniprésence de la communication non verbale, qui sous jacente à la communication verbale réelle, est de facto la véritable communication, celle qui attribue un sens au langage parlé. Elle représente environ 80 % du signifié dans la relation face à face.

La communication infra verbale se compose de divers signaux, ainsi que de diverses manifestations de la psyché de chaque individu.

L'expression de l'intonation d'une voix, d'une expressivité du visage, exprime un fond plus profond, le psychisme du sujet véritable.

C'est ce fond, la réalité intérieure du sujet, que je chercherais à discerner, à représenter car il est la fondation de notre discipline, la psychologie.

Une parenthèse a été ouverte, lors des cours, sur l'élaboration des non dits. Pour ma part, je la considère faisant partie de la communication non verbale, et je les traiterais comme telles.

Le cours que nous avons suivi, prend racine dans les travaux de deux disciplines majeures de la psychologie :

- La psychologie clinique
- La psychologie sociale

La psychologie clinique, pour laquelle j'apprécie son pragmatisme, à travers les cliniciens qui la composent, est confrontée dans l'exercice de sa fonction, et de ses méthodes à des modes de pensées divergents, à travers des maladies aussi différentes de la schizophrénie ou la pédophilie ou au contraire à des problèmes moins sévères mais qui affectent les relations interpersonnelles.

Elle doit faire preuve de souplesse de pensée, non pas pour coller un modèle clinique sur le sujet, mais saisir le sujet dans son ensemble et se repérer dans les dédales de son psychisme perturbé, grâce à ses mêmes modèles.

La psychologie sociale cherche à comprendre les relations entre les individus et la construction sociale à partir de ses individus, et la communication est une de ses colonnes, sans lequel ses relations rien ne peuvent être dit.

La communication est un de ses sujets qui m'avait passionné, bien avant les cours de psychologie, aussi bons soient-ils !

Elle est, de mon point de vue, un des piliers de la psychologie, tels que la motivation, l'intelligence et les émotions et sentiments.

Je me souviens avoir interpellé un professeur de communications sur la méthode Dale CARNERGIE en lui disant « Ca devrait être enseigné dans les écoles !!! » ; Celui-ci était entièrement d'accord.

J'ai suivi avec peine, au départ le cours de René Jean MICHAUT, me demandant où il voulait en venir, avec tous ses jeux de rôles, utiles certes pour nous obliger à parler en public. Oscillant entre le boycottage pur et dur de son cours (qui ne relevait en rien de sa personnalité, plutôt sympathique) et écouter attentivement les élèves, j'ai choisi la seconde perspective. Je n'ai pas eu à la regretter, car j'y ai trouvé un cadeau, en fin d'UV.

J'ai pris plaisir à découvrir les personnes. En fait, c'est ce que j'ai aimé principalement. J'aime bien les autres. Ecouter ce qu'ils disent. Ecouter et comprendre comment ils pensent. Il faudra que j'analyse ceci plus en détail. Peut être une motivation plus importante que je ne pense...

Puis lors d'un exercice avec notre professeur, j'ai été enfin récompensé de l'effort à assister au cours. Car plus que la note, si possible bonne mais juste, ce qui m'intéresse c'est la construction de ma pensée, motivée par créer un modèle de psyché UNIQUE qui s'appuiera sur toutes les briques, créés par mes prédécesseurs illustres.

Je vais donc parler de la communication non verbale ; je chercherais à montrer à travers ce modeste travail, l'unité de la psyché, à travers un modèle de psyché simplifié.

Dans le second chapitre et troisième chapitre, je présenterai rapidement les composantes qui sont à tenir compte dans la communication non verbale.

Dans ce chapitre, j'essaierais de définir les grandes règles qui définissent celles ci.

Dans le quatrième chapitre, je présenterais les difficultés des relations face à face et de quelques règles et outils permettant de les corriger.

Dans un cinquième chapitre, je soulignerais quelques types de communication biaisés.

Dans un sixième chapitre, je parlerais rapidement des différentes techniques d'établissement de relation profonde, visant à mieux comprendre l'autre.

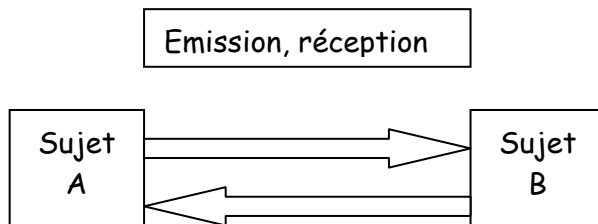
Dans un septième chapitre, je chercherais à montrer qu'il est nécessaire d'avoir un modèle psychique complet, qui cherche à comprendre les différents filtrages et l'organisation de ce même psychique.

Ce chapitre tentera d'expliquer qu'il existe une organisation du psychisme et que toutes ses composantes sont nécessaires et importantes pour tenter d'appréhender la réalité intérieure.

## 2) Les règles de la communication :

Pour qu'il existe une relation face à face, il faut qu'il existe plusieurs conditions :

- Un but de la relation
- Deux personnes
- Un langage au moins de communication
- Une organisation interne
- Une fin



### a) **Le but de la relation :**

Lorsqu'elle s'établit une relation face à face, celle-ci a un objectif plus ou moins précis, plus ou moins profond, explicite ou implicite.

Durant cet établissement de relation, la possibilité qu'il existe un non-dit est fréquent. Celui qui établit la relation, donc le début de communication, pourrait commencer sa relation à travers une relation informelle, puis basculer dans une relation plus intimiste.

### b) **Deux personnes :**

Ce qui peut sembler implicite pour tout le monde, c'est qu'il s'établisse une relation un à un. Mais il n'est pas rare que, par exemple dans le couple ou dans une relation professionnelle, une relation face à face s'effectue sans que les deux personnes soient consentantes.

L'autre biais existant se trouve dans les relations où ils existent plus de deux personnes ou règne parfois une manipulation affective ou une mauvaise écoute.

### c) **Un même langage de communication :**

Pour établir une relation de face à face, il faut que les deux personnes, qui se trouveront à la fois émetteur et récepteur puissent utiliser un même langage (un chinois ne peut établir une relation avec un turc que si une des langues est parlée par les deux); Dans mon exemple, le Chinois peut parler au turc via les mains (communication non verbale) mais cette relation ne pourra avoir qu'une profondeur équivalente à la profondeur du langage codifié.

### d) **Une organisation interne :**

Chaque individu établit une relation, à chaque fois qu'il considère que ça peut lui apporter quelque chose, même de façon inconsciente.

Cette relation est fortement influencée par l'organisation interne du sujet, comment il perçoit le monde, sa personnalité, ses préjugés et croyances, enfin tout ce qui fait de l'individu unique, à travers sa bibliographie.

**e) Une fin:**

La relation face à face va avoir une fin, formelle ou informelle, en fonction des codes sociaux et du type de relation (intime ou moins chargée affectivement).

Il y aura une personne qui sera l'initiatrice de cette fin, comme il y a une personne qui a été l'initiatrice du début.

Une bonne relation devrait terminer par une fin satisfaisante, c'est à dire une relation où tout le monde est *GAGNANT*. Les relations *GAGNANT - GAGNANT* évoquées dans [MYERS-90] sont les plus prolifiques des relations et encouragent les personnes qui les pratiquent à être demandeur.

### 3) Le langage non verbal :

Qu'est qu'il comprend ?

De nombreuses facettes, tout à fait différentes les unes des autres. J'ai créé quelques grandes catégories qui sont :

- L'expression corporelle
- L'expression émotionnelle
- L'expression individuelle

#### a) **L'expression corporelle** :

Elle représente toutes les activités effectuées par la partie corporelle de l'individu. Celle-ci peut être influencée évidemment, par des croyances sous jacentes, des attributions, une humeur maussade ou au contraire joyeuse, etc.

- Le regard et les yeux
- Les gestes avec les mains
- L'odeur dégagée
- L'apparence
- Le toucher
- La voix : son intonation, sa chaleur, sa douceur, ses montées et descentes

Par exemple, le regard est plus que toute autre composante non verbale, explorer dans ses profondeurs car il montre l'attention que l'on porte à la relation, mais aussi selon certaines personnes l'intelligence ou l'expression de l'âme (ne dit-on pas que les yeux sont le miroir de l'âme).

La PNL repose, en partie sur l'interprétation des mouvements des yeux et ceux-ci indiqueraient selon les personnes qui ont élaboré une des premières méthodes de thérapie comportementale et cognitive, si celui ci imagine, visualise le passé, etc....

#### b) **L'expression émotionnelle** :

Lorsque j'entends l'expression émotionnelle, je ne parle pas des manifestations qui se trouvent parfois visibles dans la partie corporelle, mais des émotions primaires ou secondaires, ainsi que des silences du sujet.

#### c) **L'expression individuelle** :

Dans cette catégorie, je situe tous les comportements sociaux et individuels du sujet :

- Attributions
- Croyances

- Préjugés
- Interprétations et imagination

La dimension de la partie individuelle est tellement importante, et est tellement signifiante pour le clinicien, qu'il n'est pas possible de s'assurer du langage tant que celle-ci n'a pas été décortiquée un minimum.

**d) Ensemble d'expression :**

Comme vous pouvez le constater dans les catégories précédentes, toutes ses formes sont en interaction. Je les présenterais dans mon modèle au dernier chapitre.

Il n'est pas possible de les séparer, en revanche, elle réponde à une loi d'organisation générale du développement du psychisme.



#### **4) Les difficultés de la relation face à face :**

L'établissement d'une bonne relation est une gageure. En effet de multiples difficultés se profilent à l'horizon divers et varié et certaines différences vont paralyser la relation, la transformer ou au contraire signifier des problèmes plus profonds (les non-dits, les processus de projection des névroses) :

- Une différence de niveau organisationnel
- Une différence d'implication
- Une différence de langage
- Une différence de but

Ces différences s'interpénètrent entre elles et ne s'excluent pas.

##### **a) Une différence de niveau organisationnel :**

Dans ce type de différence, nous pouvons rencontrer tous ce qui est lié à l'autorité au sens large. Par exemple, un employeur avec un salarié, un professeur avec un élève.

L'identité sexuelle peut être trouvée ici aussi. Les relations face à face, entre hommes entre eux, femmes entre eux ou entre hommes et femmes sont très différentes. Celles ci ne sont pas liées nécessairement à une nécessité biologique, mais à des différences sociales, des différences de motivations, de but, et de charge affective.

Un parent avec son enfant rentre dans ce cadre. Par compréhension (croyance sociale ?), Le parent sait plus que l'enfant et veut être un guide pour son enfant. Les relations conflictuelles avec l'autorité proviendraient de ses premières expériences abouties ou au contraire décevantes. Imaginons un enfant à grande sensibilité artistique né dans une famille où ses parents sont des brutes d'incompréhension. De grandes souffrances en perspective si les parents ne s'adaptent pas à la sensibilité de l'enfant.

##### **b) Une différence d'implication :**

Il peut exister différents types d'implication, et cette différence d'implication aurait évidemment un impact sur la relation. Quelques exemples :

- Une relation dont une personne est fortement chargée affectivement et l'autre pas (ou beaucoup moins) => Déphasage affectif
- Une personne qui dispose d'un trop grand bagage intellectuel par rapport à une autre personne et qui par sa compréhension cherche à élaborer des croyances plus puissantes=> Déphasage intellectuel
- Une personne qui dispose d'une trop grande intelligence par rapport à l'autre personne => Déphasage de moyens

- Une personne qui possède des buts ou des idéaux très loin de l'autre sujet. => Déphasage de buts

Dans les relations amoureuses, par exemple, une femme va se plaindre des problèmes de communication. Celles ci seront souvent relatives au déphasage affectif où il n'est pas rare qu'un certain nombre de femmes surinvestissent cette relation et au contraire qu'un nombre d'hommes minimisent son importance.

### **c) Différence de langage :**

Ici nous pouvons trouver tout ce qui est lié aux différences de langage, au sens large. Par exemple :

- Richesse du langage
- Langage gestuel connu ou non
- Langage émotionnel maîtrisé ou non

### **d) Différence de but:**

Toutes les personnes ne s'appuient pas sur les mêmes motivations. Entre le chercheur de la psychologie sociale ou l'éthologue qui va comprendre de nombreux principes des liens entre les personnes, et le profane qui suppose, à travers des processus heuristiques, ce que peut être la psyché, l'espace à franchir peut être immense.

Par exemple, la différence sexuelle ou une différence culturelle peut influencer énormément sur les relations.

De nombreuses femmes établissent des relations dans un but affectif (au sens large, y compris dans l'objectif d'établir une relation amoureuse).

De nombreux hommes établissent des relations dans un but d'échanger des idées. Ou de se valoriser.

Evidemment, il ne faut pas que dans l'esprit du professeur, celui-ci établisse une attribution comme quoi l'écrivain a une pensée très dichotomique sur les hommes et les femmes. Ce n'est pas le cas. Mais ces différences existent et nous obligent à la prudence, mais surtout à l'élaboration d'un modèle global qui expliquerait de façon générale le psychisme d'un sujet (qu'il soit féminin, chinois ou schizophrène), tout en laissant la partie individuelle de ceux-ci s'exprimer.

## 5) Les communications biaisées :

Il ne m'est pas possible d'établir une liste exhaustive des communications, des relations face à face biaisées.

J'ai préféré parler de quelques facettes, qui peuvent être fréquemment retrouvés dans notre cadre classique de personnes « normales » (ce qui est un facteur de discrimination pour les personnes dites anormales, vaste fourre tout sans aucun sens, mais m'estimant anormé moi-même, ceci n'a aucun caractère d'exclusion).

### a) **Relations basées sur l'autorité :**

Eric BERNE avait bien constaté dans son modèle d'analyse structurel ô combien l'ancrage d'une organisation entre parent et enfant, influencerait sur les jeux sociaux lors des relations avec ses pairs.

Cette organisation, cette structure de développement dans la structure psychique .  
Quelques exemples :

- Trop grande déférence à l'égard de l'autorité
- Au contraire, pas assez d'égard
- Méconnaissance individuelle de l'un ou / et l'autre sur cette composante

Par exemple, une personne orgueilleuse peut s'attribuer une autorité dans un domaine, une facette de la personnalité qu'elle ne possède pas ou qu'elle accroît de façon singulière. Dans ce cas là, nous nous trouverons aussi dans une position d'autorité.

Les personnes âgées se sentent dans une disposition d'autorité, celles ci reposant sur le mythe de l'expérience et de la sagesse qui en découle. Pourtant de nombreux exemples montrent que de jeunes adultes peuvent avoir eu une vie riche d'expériences ou que des personnes ne tirent aucune sagesse de leur vie.

Les professeurs, qui sont considérés comme des experts, doivent se mettre à niveau de leur profane. L'autorité est naturelle, Si dans le cadre de l'enseignement en Université, c'est assez fréquent, il peut être difficile à un enseignant du primaire ou du secondaire, lorsqu'il se trouve avec un enfant précoce, qui peut en connaître plus que lui sur certains sujets !!!

### **Biais des relations basées sur l'autorité**

Dans ce cas de figure, il n'est pas rare de trouver des relations face à face imposées ; peut-on parler de communication dans ce cas là, lorsqu'une personne est obligée de répondre à l'injonction d'une autre ?

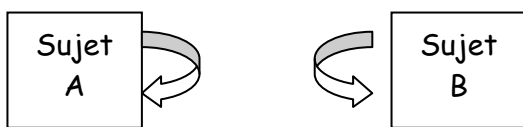
Par exemple, un employeur qui impose une réunion annuelle à un employé sans lui demander une préférence de jour ; Ou une femme qui cherche à avoir une conversation avec son mari, alors que celui-ci est plongé dans une activité à forte charge cognitive ou affective. Ou un parent qui interrompt le jeu d'un enfant pour lui parler.

## b) Communication égocentrique :

J'avais pu remarquer, lors d'observations, que la communication n'était pas toujours élaborée, selon les règles de l'art, même s'il y avait une discussion qui avait initié, qui existait une réelle volonté de communiquer...à sens unique.

Un exemple, parmi tant d'autres, était une discussion entre deux femmes, que je suppose de condition modeste, qui parlait de leur enfance, et des difficultés sous jacentes à celle-ci.

Ce que j'avais pu remarquer, c'est que ces deux femmes se coupaient de temps en temps, mais surtout ne s'écoutaient pas réellement. Chacune était bloquée dans son monde intérieur, l'une possédant des regrets et de la tristesse, l'autre probablement de l'amertume, mais aucune, ni l'une, ni l'autre n'aidait l'autre.



Lorsqu'une personne n'a pas assez été écoutée durant sa vie, elle n'a pas la possibilité d'avoir du recul pour écouter l'autre personne. Elle reste figée sur ses problèmes, ses sentiments négatifs, mélange parfois de nostalgie ou d'amertume.

## Formes mineures de relation égocentriste :

Le petit égocentrique attribue son monde interne au monde qui l'entoure, ainsi qu'aux personnes. Si une personne ne se comporte pas de la façon qu'elle estime juste, elle va penser que celle-ci se trompe « Je ne comprends pas. Moi, je ne réagis pas comme ça (ou moi, je ne ferais pas ça) ».

Le petit égocentrique, n'est pas nécessairement égoïste. En fait, il s'occupe de beaucoup de monde, souvent. Mais il veut s'en occuper à son image, et pas en perspective de l'autre.

## Généralisation et irresponsabilité

Les problèmes de relation ne viennent pas de lui, mais de l'autre. Il a tendance à la généralisation pour excuser ses torts « mais tout le monde fait ça » ou d'user des constructions du langage types « on a eu tort » au lieu d'un responsable « j'ai eu tort ».

## Formes de protection névrotique du petit égocentrique :

La projection, le refoulement sont les méthodes familières du petit égocentrique.

## c) Cultures et organisations psychosociales:

Indépendamment des différences liées au rôle culturel de chacun (par exemple le rôle de la femme dans certaines cultures), l'échange lorsque deux individus appartiennent à deux cultures différentes, certaines reposent sur le rapport à l'autorité, mais d'autres pas, elles reposent sur des règles différentes telle la règle de proxémie, définie par Edward Hall en 1959, 1966 selon lesquels la règle de distance entre deux individus reposent sur la nature de la relation (4 zones : zone intime, distance personnelle, distance sociale et zone

publique). Certaines études de chercheurs ont montré la différence importante de la définition de ces zones dans des cultures différentes. Cf.[GERGEN-1992].

### **Une organisation psychosociale : l'adolescent :**

Dans les aspects culturels, nous pouvons trouver toutes les formes de communication liées aux organisations du développement (par exemple l'adolescent versus l'adulte). La dimension de l'autorité est sous jacente, mais pas toujours. Les difficultés de communication reposeraient sur le versant idéalisme - pragmatisme, ou encore la vérité.

Je considère, quant à moi, qu'il n'existe pas de problème d'adolescent. Le problème vient de l'adulte, qui par excès de conformité sociale, ou de manque de courage, cherche à étouffer sa propre force de vie, à travers ses adolescents.

### **Une organisation psychosociale : le statut social :**

Lorsqu'une grande différence de statut social existe, la communication est très difficile, souvent lié aux préjugés des deux parties, mais aussi de la difficulté à vivre pour ceux qui disposent d'un statut social peu valorisé.

## 6) L'art de communiquer :

Je laisserais aux manipulateurs de tout bord, user et abuser des méthodes inventées par des chercheurs voulant l'évolution de l'homme. Un certain nombre de personnes détournent les outils développés par les chercheurs en psychologie pour satisfaire des ambitions personnelles, au lieu de permettre à chacun de se développer. Je n'appelle pas ça de la communication, mais de la manipulation.

Plutôt que de faire le point sur des méthodes qui ont fait leurs preuves, comme l'écoute active de Carl Rogers, le modèle AT d'Eric Berne, et bien d'autres encore, j'aimerais présenter un futur possible, quelque chose qui m'a été confié par un public féminin assez averti dans le sujet.

### **L'intuition féminine**

Après des études basées sur aucun protocole et échantillonnage, donc à teneur scientifique homéopathique, il s'avère que ce qu'appelle l'intuition féminine repose sur plusieurs processus dont quelques-uns que j'ai pu discriminer:

- ❑ Une connaissance plus importante dans le langage non verbal
- ❑ Une attention plus grande dans les relations face à face
- ❑ La connaissance des émotions et du langage facial
- ❑ l'empathie émotionnelle
- ❑ le ressenti

La plupart de ses femmes pensent, à tort, de disposer toutes de ce capital « intuition féminine » ; Mon expérience personnelle montre qu'il n'en est rien, et je serais heureux dans l'avenir de présenter des recherches sur le sujet.

Certaines femmes, savent, au contraire que l'intuition féminine est une forme de mythe, et est plus une croyance visant à se protéger de la domination masculine, qu'une faculté psychique réelle.

Mais à l'intérieur de ces réalités tout à fait différentes, il existe un certain nombre de femmes qui disposent de capacités exceptionnelles comme le ressenti. Je postule l'existence de 15% de femmes, disposant de ses dons de ressenti, à des capacités plus ou moins développés.

### **a) L'empathie émotionnelle:**

C'est le grand chercheur clinicien Carl Rogers qui a fondé, probablement, les fondements de l'empathie.

En fait, son empathie reposait sur une écoute certaine de la personne.

L'empathie émotionnelle est une forme d'empathie qui permet de se synchroniser sur les émotions de l'autre, ou au contraire d'ajouter un soutien affectif bienveillant. Il ne

nécessite pas une connaissance intérieure de l'autre, mais bien une volonté d'écouter l'autre pour l'aider à se relever.

L'empathie émotionnelle favorise les relations face à face. 60% des femmes disposeraient de cette capacité.

## **b) Le ressenti:**

Faisant partie de l'intuition pour certaines femmes, ne faisant pas partie de l'intuition selon moi, le ressenti est un processus empathique plus profond qui consiste, non pas à se mettre à la place de l'autre, mais bien à être l'autre.

Vous ne comprenez pas sa tristesse, parce que vous avez vécu de la tristesse, vous êtes dans son corps à expérimenter sa propre tristesse.

Pour les adeptes du matérialisme, ce n'est pas possible. En revanche, pour ceux qui ont déjà expérimenté cette forme d'empathie, c'est surprenant. On se voit à entendre les angoisses des autres, d'avoir des brûlures à l'estomac, etc....

Comme pour moi, le psychisme n'est pas dépendant du corps, mais se reproche plus d'un phénomène physique...

Ces formes de ressenti, permettent de nombreuses choses, tout aussi étonnantes, par exemple, une lecture affective (la personne peut lire et ressentir les émotions de l'écrivain qui l'a écrit).

Par exemple, la lecture d'un « poème » écrit par un schizophrène ferait ressentir à la personne une confusion, un haut de cœur, lié à la désorganisation mentale de celui ci.

Est-ce que les phénomènes de synesthésie s'inscrivent dans ce type de compréhension ? Je ne sais.

D'autres ressentent des vibrations, comme si quelqu'un jouait de la musique avec des cordes, ou des formes plus sourdes, plus fortes.

Il est évident que les relations face à face de cette nature sont complètement différentes.

La lecture des non dits pour ses personnes est facile...Vous leur dites quelque chose, elles entendent éventuellement autre chose en parallèle, peuvent mettre en exergue un processus inconscient, etc....

Enfin des processus fascinants pour le futur chercheur que je suis.

Pour des expériences de ressenti expliquées par une méthode scientifique, se référer à [PETITMENGIN-2001].

Cette forme nécessite un travail intérieur de la part de la personne pour différencier ce qui est à elle, et ce qui appartient à l'autre.

## 7) Le monde intérieur:

On raconte que Brahma, se préoccupant du devenir des hommes, rassembla les dieux mineurs pour trouver une cachette où dissimuler la puissance afin de ne permettre l'accès qu'aux seuls hommes méritants.

Où la cacher, interrogea-t-il ?

- "Au fond de la terre !" répondirent les uns;

- "Au fond de la mer !" répondirent les autres;

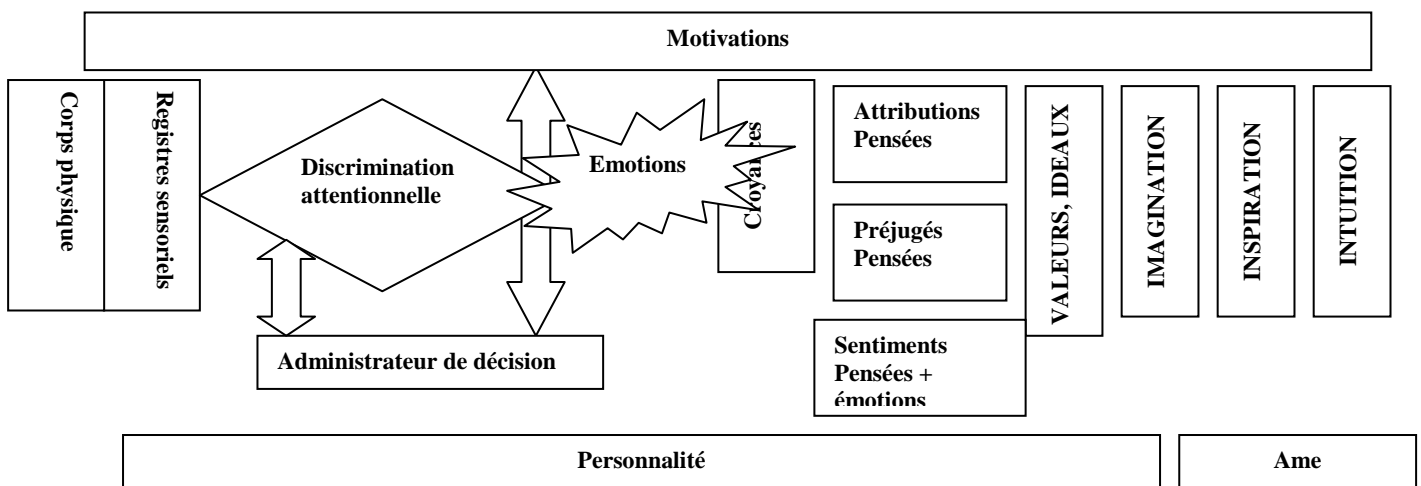
Après les avoir écoutés, Brahma leur annonça tranquillement: "Ce sera au fond de chaque homme, que la puissance sera cachée, à lui de la découvrir..."

Si les siècles précédents ont été la découverte du monde de l'infini petit à travers la connaissance des particules élémentaires et des règles de la mécanique quantique, de l'exploration d'organisations à la limite du vivant (virus et prions), de l'infini grand à travers les travaux de l'astronomie, le XXIème siècle sera assurément la découverte et l'exploitation des richesses du monde intérieur.

Je vais vous présenter, dans ce chapitre, un modèle simplifié du monde intérieur d'un individu, tel que je le vois à ce moment (2003) pour comprendre tous les filtrages.

La relation face à face suppose une communication réelle. Celle-ci repose sur le fait que chaque personne est à la fois émetteur et récepteur.

Chaque individu a une conscience de SOI différente qui est liée à la compréhension interne qu'il a de lui. Cette différence de compréhension qui peut être très forte, pourrait expliquer pourquoi certains individus disposent d'un contrôle plus interne qu'externe (cf. [HUTEAU-1995], pages 149 à 152).



Quelques explications :



## **Corps physique :**

Il représente tout l'aspect de la personne, y compris son appariement vestimentaire

## **Registres sensoriels:**

Les registres sensoriels sont nos sens extérieurs. Ils font partie évidemment du corps physique, mais je les ai détachés pour souligner l'importance de ceux-ci.

A partir de ce niveau, nous entrons de plein pied dans le psychisme de l'individu.

## **Administrateur de décision**

Ce processus pourrait être l'administrateur central de Baddeley qui définit le centralisateur qui réalise la centralisation de la mémoire.

Cet administrateur permet de contrôler beaucoup de processus, de s'appuyer sur les forces des motivations internes, de distribuer des ressources aux processus d'attention et de mémoire, mais surtout d'être, ce que j'appelle le « point de conscience », sorte de point qui peut se déplacer dans le monde intérieur et être (il est) émotion, sentiment ou croyance.

## **Processus d'organisation du psychisme**

A ce niveau, je serais tenté de mettre le processus d'organisation du psychisme, qui n'est pas uniquement cognitive, mais qui balance de façon régulière, selon des cycles, et se décompose en 4 processus : état conscient, état inconscient, état préconscient et état subconscient.

L'état conscient est l'état de vigilance ou de veille (quel que soit son niveau), l'état inconscient repose surtout sur les phénomènes de refoulement, l'état préconscient prépare la pensée qui travaille en tâche de fond (par exemple lorsqu'un chercheur est préoccupé par un sujet d'études), et l'état subconscient présente de nouveaux futurs ou des passés à travailler (pas nécessairement refoulés).

## **Discrimination attentionnelle**

J'ai appelé discrimination attentionnelle, les ressources attentionnelles utilisées dans le cadre d'une relation face à face.

Je vois ceci comme un seul processus, mais qui peut être modifié à partir de plusieurs points.

Ce processus peut se centrer à l'extérieur, mais aussi à l'intérieur. Il peut être distribué en partie vers l'extérieur mais aussi à l'intérieur (Par exemple 20% à l'extérieur, 80 % à l'intérieur).

Je vois ceci comme un seul processus mais qui fonctionne à l'image d'un focus d'un appareil photo. On peut agrandir ce processus de façon à ce qu'il prenne plus de lumière. Mais dans ce cas là, la lumière est plus diffuse. Au contraire, on peut réduire le focus de l'appareil photo. Dans ce cas là, nous avons moins de percepts reçus, mais plus d'informations sur les quelques-uns un reçus.

L'un permet de recevoir beaucoup d'informations, mais avec moins de lumière sur ceux-ci. L'autre processus permet de recevoir beaucoup de lumière focalisée sur un point, mais est pauvre

Il n'y a pas de filtrage, à ce niveau, mais plutôt une baisse de la vigilance (par exemple lorsque les motivations sont trop faibles), une mauvaise utilisation des ressources (notre attention peut être focalisée sur des messages corporels pas très importants, alors que le message verbal change de signification), des motivations sous jacentes peu importantes.

Ce processus, contrairement à mon dessin (que je voulais dynamique, mais ce n'est pas possible à l'écriture) peut s'étendre plus vers l'intérieur et l'extérieur. Néanmoins, plus il s'étend, plus il perd de sa capacité à se focaliser sur des stimuli (intérieurs ou extérieurs), mais ne perd probablement pas dans la compréhension globale (mais perd dans la compréhension).

### **Emotions:**

Langage a-culturelle permettant à tous de se mouvoir, se déplacer à l'extérieur (vers) ou à définir et jouer son potentiel intérieur.

Il existe, selon les chercheurs un certain nombre d'émotions. Pour en savoir plus, se conférer à [COSNIER-1994].

Je considère qu'il existe 3 émotions primaires de base, avec 2 versants énergétiques, une émotion qui réunit ces 3 émotions primaires, avec 2 versants aussi, ce qui nous fait 8 émotions de base primaires.

### **Croyances :**

Pour les croyances, je considère qu'il y en a plusieurs types :

Il existe la croyance qui a été ingérée par le sujet par l'extérieur dans le cadre de son éducation. Ces croyances peuvent être vraies ou fausses, ce n'est pas ce qui m'intéresse ici.

Il existe la croyance qui peut avoir été créée par le sujet. Par « intuition » (j'utilise le mot intuition dans le sens profane), par élaboration d'une construction de la pensée, par choix.

*Ces croyances proviennent du monde de la pensée et /ou avoir une élaboration reposant sur des émotions.*

Par exemple, la croyance d'un DIEU, peut être une croyance intellectuelle (je sais qu'il existe une forme supérieure, mais ça ne m'intéresse pas plus que ça) ou une croyance avec comme support des émotions négatives ou positives « DIEU est amour » ou « DIEU est en colère contre moi, parce que j'ai pêché ». Pour une même entité (par exemple, la mère) peuvent cohabiter des croyances différentes, donc avec des énergies différentes.

Cette différence liée aux croyances peut expliquer pourquoi des thérapies cognitives et comportementales marchent bien avec certains sujets et pas d'autres. Cf. [COTTRAUX-2001].

## **Monde de la pensée :**

A partir des croyances, nous intervenons dans le domaine de la pensée à proprement parler, cet endroit vaste où se construit nos processus logiques de réflexion, mais aussi d'interprétations, d'attributions, de préjugés en toutes sortes.

Le monde de la pensée ne repose pas nécessairement sur une vraie expérience, mais aussi des expériences construites (élaborées grâce aux processus d'induction logique ou d'autres processus de constructions de règles), sur des oui dire, des lectures, etc....

### **Attributions**

Dans le monde de la pensée, les personnes attribuent, grâce à des processus heuristiques, des causes ou des relations causales à des événements ou des actions. Ce sont les attributions. Les interprétations sont des attributions.

### **Attitudes et Préjugés :**

Prédisposition à réagir de façon positive ou négative à un objet particulier.

### **Sentiments:**

Les sentiments, sont de mon point de vue, des émotions plus ou moins fortes associées à des pensées, des créations de la pensée, même s'ils s'élaborent directement ou indirectement à travers l'expérience.

### **Valeurs et idéaux**

Je voulais séparer, volontairement car je pense que c'est un processus plus haut (ou plus profond) lorsqu'ils sont choisis de façon interne (et uniquement dans ce cas là), des organisations de pensées du type attributions, préjugés ou croyances des formes de pensées plus élaborées « dans l'absolu » ; Par exemple une valeur d'honnêteté. Ou des idéaux de justice.

C'est à la connaissance de la force de ses pensées structurantes, que l'on pourrait prédire l'évolution forte d'un individu (en bien ou en mal). A l'intensité et à l'énergie qu'il y met par le choix de vie dépendant de ses valeurs et idéaux.

L'organisation du SUR MOI se situerait juste en dessous. Une personne qui suivrait ses propres valeurs et idéaux, non imposée par une structure sociale ou religieuse ou avalisée parce qu'elle vient des parents, n'aurait plus de nécessité d'avoir un sur moi contraignant. Il serait le surhomme défini par Nietzsche, car il rencontrerait sa propre identité, le SOI idéal défini par les chercheurs en psychologie sociale ou les humanistes tels que Carl Rogers ou Abraham Maslow.

### **Imagination**

Nous pouvons construire et planifier notre futur grâce à notre imagination. Grâce à notre imagination, aussi, nous pouvons penser que des personnes sont influencées par le diable, et voire ce diable prendre contrôle dans une personne que nous aimons.

A travers notre imagination, nous pouvons voir de nouvelles routes, et nous pouvons imaginer qu'ils existent des personnes très différentes de nous. Accéder à l'imagination vraie est le contraire de l'égoïsme, mais l'exo centrisme.

L'imagination permet donc de construire des mondes nouveaux, quels qu'ils soient. Je pense que beaucoup de processus dits « intuitifs » reposent sur ce processus.

L'imagination repose sur le processus de concrétisation. Un créateur est celui qui fait tous les efforts nécessaires pour concrétiser son imagination.

La nécessité de comprendre le passé, pour pouvoir se projeter dans le futur. Attention, l'imagination peut aussi nous masquer la réalité. Mais ca ne pourrait être fait, qu'en conscience, en violant profondément nos valeurs et idéaux.

D'où la maxime de Winston Churchill [HERMANN-1992], p 43 « Plus vous pouvez regarder loin en arrière, plus vous pouvez voir loin devant ».

## **Inspiration**

Dans cette partie, nous parlons de processus très élevées de l'imagination de l'âme. La plupart des grands créateurs artistiques, des scientifiques, des philosophes, des leaders spirituels (Martin Luther King, Padre Pio...) sont inspirés à ce niveau là.

Cette inspiration peut s'effectuer lorsque la personne fusionne avec l'objet aimé. Dans le cadre de Padre PIO, c'est avec Jésus. Dans le cadre d'Einstein, c'est son interrogation incessante sur les phénomènes lumineux (rêve où il chevauche un éclair). Dans le cadre de Darwin, c'est avec la nature.

Les processus d'inspiration reposent sur un amour fécond, à la fois masculin (passion) et féminin (compréhension) qui nous permet d'entrer (de façon consciente ou inconsciente) avec des entités du monde spirituel (muses pour la poésie et les mathématiques, anges pour la connaissance spirituelle).

Le fait que je ne voie pas ses entités ne me gênent aucunement. Personne n'avait connaissance des rayons X avant Röntgen, ou des virus avant Pasteur.

L'inspiration s'effectue beaucoup à travers les rêves, ceux-ci étant moins chargés socialement, culturellement, religieusement. Le rêve est un espace de liberté pour le créateur, et même s'il n'est pas le seul, il en est un des espaces privilégiés.

## **Intuition**

L'intuition est le langage de l'âme. C'est le savoir ultime.

L'intuition articulée, définie par Piaget, est en fait un processus de la pensée logique reposant sur le langage émotionnel.

L'insight définie par la psychologie cognitive repose sur le phénomène de l'imagination ou de l'inspiration ou de déduction logique. Sur les différents types de processus intuitifs, et que l'insight est trop restreint pour définir l'intuition, je vous conseille l'excellent livre de la chercheuse française Claire PetitMengin dans [PETITMENGIN-2001].

L'intuition dont je parle peut être considéré comme FOI. Il est alors possible de faire des miracles, car nous appuyant sur des forces inconnues, et nous laissant aller comme des petits enfants, nous retrouvons notre identité originelle.

L'intuition est toujours vérité. Si ce n'est pas le cas, ce n'est pas de l'intuition, mais un processus inférieur.

### **Processus de l'unité de la psyché**

J'en ai isolé deux, pour l'instant qui font que l'individu se sent unique et consolidé comme une seule entité. Ces processus d'organisation de la psyché vers une unité singulière et unique sont plutôt horizontales (ils organisent l'ensemble des processus du psychisme et évitent les dissociations et discordances (par exemple cognitive)) et les autres verticaux (planifient un horizon et cherchent à expliquer le monde, ils participent à l'évolution de l'individu). Le point de jonction de ces processus s'appelle « le centre ». Ou le « point de conscience ».

### **Motivations**

Les principes de motivation sont appuyés par l'utilisation de l'énergie « discrimination attentionnelle » ; Comme ils peuvent être différents selon l'organisation du sujet, et surtout en fonction de ses attentes, mais surtout à l'état être à un moment T, je considère la motivation comme un processus horizontale qui balaie toute la psyché et qui favorise l'apparition de phénomènes inconscients ou subconscients si le besoin s'en fait sentir.

Je considère que l'individu cherche toujours à évoluer. L'évolution peut être intellectuelle, ou spirituelle, vers plus de sécurité ou de liberté, selon la personnalité de l'individu. Mais que ne connaissant pas les lois qui le régissent, celui-ci utilise des processus d'involution (dépression, régression, névrose, décompensation psychotique) lorsqu'il s'éloigne trop de son centre.

Ces processus d'involution sont signes d'intelligence selon moi. Il favorise la construction à très long terme de l'individu.

### **Personnalité**

En tâche de fond, il existe un processus de coloration de la personnalité. Par exemple, le sujet peut voir la vie en rose, au niveau émotionnel, avoir des attributions plutôt logiques (par exemple vert) dans ses attributions, et avoir une coloration de personnalité qui est plutôt bleue.

Cette personnalité tend à trouver son individualité propre, qui est l'âme à travers les processus de relations, réactions, etc.

Je ne suis pas trop d'accord avec la nouvelle théorie de la personnalité des big fives. J'attends d'en savoir beaucoup plus sur le sujet, pour voir comment intégrer la personnalité dans mon modèle.

La personnalité ne repose pas, selon moi, sur la créativité ou l'expression, l'introversion ou d'autres, mais sur une façon de colorer le monde à l'image de nos couleurs en arc-en-ciel. Evidemment avec cette coloration existeraient des traits de personnalité.

## **Résumé**

Pour résumer, la première relation face à face que nous devons traiter avec attention, est la relation que nous avons avec nous même.

Je postule que le psychisme est organisé, comme l'est une cellule. Chaque individu peut choisir ses croyances, construire du sens, mais il ne lui est pas possible de changer son organisation fondamentale. Tout le monde a la même organisation fondamentale.

Je postule que le lien entre le psychisme et le physique est plus ou moins fort, mais que le psychisme participe à l'élaboration du monde physique.

Je postule que chaque individu peut déconstruire et reconstruire son psychisme à volonté. La volonté n'est pas le processus le plus efficace, selon moi, ce sont les formes d'amour diverses et variées.

Ce qui expliquerait la difficulté que peuvent avoir certains individus à se défaire des croyances acquises dès leur petit enfance. Car celles-ci ont été élaborées à travers la composante affective, qui est plus que significative, bien plus que l'intelligence du sujet.

Cette charge affective repose sur l'énergie des émotions, négatives ou positives (en terme de charge électrique).

## 8) Conclusion, le cadeau :

Je construis souvent mon futur, puis je détermine la route la plus intéressante. Mais lorsque les routes semblent être difficiles à choisir, je demande à la divine providence de m'aiguiller.

D'un naturel optimiste, et ambitieux, ma question était la suivante : vais-je suivre une maîtrise avec une majeure clinique, mineure neurosciences, ou une majeure cognitive, et mineure développement ? Je comptais faire les deux, à terme, mais dans les prochaines années, ce ne sera pas possible financièrement parlant, ainsi qu'en ressources temps.

C'est au cours de M. MICHAUT que ma décision va être entérinée.

Lorsque celui-ci fait un exercice qui consiste à convaincre celui-ci de quelque chose, je pense à lui parler de rêve lucide, un moyen de discuter d'une de mes passions et aussi d'approcher de façon différente ce sujet.

Ma stratégie est assez simple, mais efficace, c'est de le faire parler de lui. Je connais peu de choses de lui, à ce moment, donc je cherche à comprendre ses motivations sur son parcours. Mais il semble particulièrement retors, ou volontairement évasif sur son parcours. Donc je dérive sur son travail qui repose sur la compréhension des déviants sexuels.

N'ayant aucune connaissance, ni préjugé d'aucune sorte sur le sujet, j'apprends que la psyché des déviants sexuels s'appuierait sur un déficit de symbolisation et d'imagination.

Je ne m'attendais pas à ça. J'en étais resté aux théories diverses sur le CA de FREUD.

Ca a fait un clic (ou un double clic, étant informaticien) dans mon cerveau. Selon ce nouvel élément, j'ai pensé que des rêves lucides pourraient aider à canaliser leur libido et leur fantasme vers une réalité non répréhensible socialement (les règles sociales et religieuses nous permettent encore d'avoir toutes sortes de pulsions, même les plus répréhensibles dans nos rêves classiques ou autres rêves éveillés). Sur le moment, j'ai pensé que ça ne servait à rien, et en regardant mon modèle, je sais par expérience que les rêves ont une forte charge émotionnelle, et que le symbolique est peut être connu, non pas dans la conscience physique de l'individu, mais dans son psychisme lorsqu'il passe sur un état de conscience différente (ce que je fais allégrement, comme un certain nombre de personnes, alors que la conscience que j'ai dans un état « physique » est différente).

La culture de la psychologie clinique étant plus ouverte, sur de nouvelles théories, surtout si celles-ci effectuent les liens avec les différentes techniques psychothérapeutiques existantes et éprouvées. Je pourrais ainsi présenter des modèles plus facilement, les psychologues cliniciens étant plus avides de résultats concrets, de modèles permettant de résoudre les souffrances, d'idées leur permettant de naviguer dans les esprits perturbés, que de savoir comment fonctionne la boucle phonologique ou la latérisation des cerveaux.

Enfin, savoir que je vais révolutionner la psychologie sur certaines facettes est une chose, l'effectuer réellement en est une autre. Un peu d'inspiration, beaucoup de travail.

Si je le mets dans ce devoir, c'est pour démontrer, à travers l'expérience, qu'il est possible de prévoir le futur. Son futur grâce à une connaissance intérieure forte, mais une inspiration réelle du monde spirituel.

En 2005, pour être plus précis.



# Annexe A: Bibliographie

- [BENESCH-95], BENESCH, H., *Atlas de la psychologie*, Paris: Le LIVRE de POCHE, 1995, 511p
- [COUILLET-98], COUILLET, R., *Etre soi*, Paris: ESF éditeur, 1998, 142p
- [BERNE-83], BERNE, E., *Que dites-vous après avoir dit bonjour ?*, Paris: Tchou, 1983, 371p
- [BERNE-84], BERNE, E., *Des jeux et des hommes*, Paris: Stock, 1984, 214p
- [MYERS-90], MYERS, G.E. et MYERS, M.T., *Les bases de la communication humaine : une approche théorique et pratique*, Montréal : McGraw-Hill, 1990, 472 p.
- [ROGERS-1996], ROGERS, C., *Le développement de la personne*, Paris: Dunod, 1996, 286p
- [COSNIER-1994], COSNIER, J., *Psychologie des émotions et des sentiments*, Paris: Retz, 1994, 175p
- [HUTEAU-1995], HUTEAU, M., *Psychologie différentielle*, Paris: Dunod, 1995, 426p
- [GERGEN-1992], GERGEN, K., GERGEN, M., JUTRAS, S., *Psychologie sociale*, Laval: Editions Etudes Vivantes, 1992, 551p
- [COTTRAUX-2001], COTTRAUX, J.A., *Les thérapies comportementales et cognitives*, Paris: Masson, 2001, 372p
- [HERMANN-1992], HERMANN, N., *Les dominances cérébrales et la créativité*, Paris: Retz, 1992, 368p
- [PETITMENGIN-2001], PETITMENGIN, C., *L'expérience intuitive*, Paris: L'Harmattan, 2001, 383p

Note : Ce document a été corrigé le 15 juin 2003. Merci au correcteur grammatical de WORD.