

Mental, QUI ES-TU ?

Si les scientifiques commencent à pouvoir envisager une conscience au-delà du corps et que les mystiques n'en doutent plus depuis longtemps, comment définir le mental ?

Par Julie Klotz

Partant de la réflexion métaphysique du philosophe René Descartes, « *je pense donc je suis* », un nouveau paradigme pourrait s'ouvrir aujourd'hui à nous, grâce aux apports de la philosophie orientale, permettant d'affirmer que « *je ne suis pas celui qui pense* ». Je pense grâce à l'outil mental, mais ne serais-je pas bien plus que cela ? En relation étroite avec le cerveau, il est avant tout un moyen permettant de produire des pensées, influencé par une multitude de facteurs. À la naissance, un individu possède déjà des conditionnements innés : l'hérédité, la génétique et même l'épigénétique. Il va en acquérir d'autres, comme le lieu géographique de naissance, le contexte socioculturel, historique, religieux, familial ou encore éducatif...

« *Au logiciel de nos pensées se mêle celui de notre vie affective et émotionnelle, qui se construit à partir des interactions avec les autres depuis la petite enfance* », précise le philosophe Frédéric Lenoir, qui pense que la personnalité d'un individu se structure autour du couple mental-ego, ce

dernier menant à l'attraction ou à la répulsion (j'aime - je n'aime pas) (1). C'est ainsi que le mental crée ses propres mécanismes de résistance. Ces pièges attirent l'homme dans sa propre valse, lequel a tendance à s'identifier au personnage qu'il interprète, donc à ses activités psychiques, qui sont reliées aux cinq sens et aux émotions, révèlent les textes anciens des Yoga-Sutras de Patanjali : « *Il y a identification de notre Centre avec les activités du mental [...]. On s'identifie à cet état passager comme le conducteur d'une voiture peut s'identifier à son véhicule.* » Le mental, regroupant toutes les activités psychiques, y est mentionné comme une potentielle source de souffrance.

Plutôt que
de lutter contre,
mieux vaudrait
imaginer
dompter le
mental.

Plutôt que de lutter contre, mieux vaudrait imaginer dompter le mental en veillant à ne pas en devenir esclave, comme le dévoile l'enseignement du penseur indien Jiddu Krishnamurti qui invite à réfléchir sur le rôle de la pensée. Ainsi, le mental pourrait être un formidable instrument capable d'agir sur le corps... mais pour cela, il ne doit pas être seul maître à bord et doit avant tout rester au service de

(1) Frédéric Lenoir, *La puissance de la joie*, Éd. Fayard, 2015.
(2) Patanjali *Yoga-Sutras*, traduction de Françoise Mazet, Éd. Albin Michel, 2013.

l'être. Il organise nos idées, mène au raisonnement logique, développe une pensée cohérente et nous aide à rationaliser. Pour se remettre en question, fonctionner dans notre société et interagir avec les autres, il se révèle parfois extrêmement utile.

Intégration du corps physique

En émanant des pensées négatives, le mental ne risque-t-il pas de fragiliser l'être et devenir cause de souffrance? Quand le mal-être prend trop d'ampleur, nul doute qu'il peut déclencher toutes sortes de maladies, névroses ou psychoses, telles que la dépression, les phobies, les addictions, la schizophrénie, la claustrophobie, l'agoraphobie, la paranoïa, etc. *«Constamment angoissé par mon état de santé, obsédé par le bon fonctionnement de mes organes, cela s'est répercuté sur mon foie... J'ai pris rendez-vous pour faire des examens. Je suis sûr que cela va mal se passer»* s'angoisse Matthieu, hypochondriaque. Tous les corps étant reliés les uns aux autres, une souffrance psychique semble induire bien souvent une souffrance émotionnelle et parfois physique. Pour y mettre fin, on peut envisager de passer par une analyse ou une psychothérapie, en travaillant sur ses peurs et ses croyances limitantes, mais aussi sur ses affects.

Dès le XIX^e siècle, les philosophes ont commencé à envisager une partie inconsciente qui pourrait en partie nous gouverner. C'est à partir de ce constat que la psychanalyse a été créée par Sigmund Freud pour rendre conscients des contenus inconscients, en analysant la petite enfance ou encore les rêves. L'hypnose, également utilisée par Freud pendant un temps, nous permet d'accéder encore plus aisément à cette partie inconsciente, en échappant aux filtres et donc aux résistances du mental. Cet état modifié de conscience, intermédiaire entre les niveaux de veille et de sommeil, a été révolutionnée et largement diffusée par Milton H. Erickson, psychiatre et psychologue américain

au XX^e siècle. Elle est aujourd'hui largement utilisée pour traiter les addictions (tabac, alcool, drogue, sexe...), déconditionnant nos croyances et filtres mentaux liés à nos histoires personnelles. En parallèle, se sont développés différents courants de psychothérapie, telle l'analyse systémique ou encore transgénérationnelle. Le travail analytique reposant uniquement sur le discours du patient, les thérapeutes post-freudiens lui ont reproché de rester dans une approche intellectuelle et mentale, dénuée d'émotions et non vécue du corps physique. C'est ainsi qu'un nouveau tournant a été pris avec le développement d'une kyrielle de thérapies psychocorporelles

Nous ne sommes pas tous égaux quant à la sécrétion de sérotonine.

« On ne peut pas passer sa vie à fuir le malheur, pas plus qu'à se gaver de bonheur. »

offrant une vision holistique de l'homme, permettant de relier corps mental, émotionnel et physique, telles que la Gestalt, la bioénergie, la sophrologie, la thérapie primale, la danse-thérapie... Le psychodrame, la PNL, l'analyse transactionnelle, la constellation familiale insistent pour leur part davantage sur l'importance de vivre la situation plutôt que de la dire. Par ailleurs, toutes ces nouvelles thérapies s'attachent à une prise de conscience de ses pensées, de ses peurs et désirs dans l'instant présent, reprochant à Freud de trop s'attacher au passé.

Heureux ou malheureux ?

Grâce aux dernières recherches sur le cerveau et les neuromédiateurs, sources de bonheur ou de malheur, Boris Cyrulnik, célèbre neuropsychiatre, explique que nous ne sommes pas tous égaux quant à la sécrétion de sérotonine, pour des raisons héréditaires, mais aussi d'environnement affectif dès les premiers mois de notre vie. Fort heureusement, il annonce aussi la possibilité de la résilience neuronale, c'est-à-dire la capacité du cerveau à reprendre un développement, permettant ainsi de dire que tout n'est pas joué dès le départ : « Si un jour, nous arrivons à bien structurer nos observations, nos expérimentations et nos théories, je pense que nous en ferons une théorie de l'«antifatalité»,

de l'«antidestin». Ce sera une théorie du pouvoir thérapeutique de l'historicisation. »(3) Il explique ainsi qu'il est toujours possible d'évoluer, tout en restant réaliste : « On ne peut pas passer sa vie à fuir le malheur, pas plus qu'à se gaver de bonheur [...]. C'est le couple d'opposés qui permet la survie. »(4)

En tout cas, cette recherche du bonheur interroge, intéresse, fascine psys, thérapeutes et philosophes, notamment par le biais de la méditation laïque, de plus en plus utilisée dans les protocoles thérapeutiques. Christophe André, psychiatre et psychothérapeute, l'a adoptée comme une attitude quotidienne face à l'existence : « La pleine conscience consiste à intensifier sa présence dans l'instant, à s'immobiliser pour s'en imprégner, au lieu de s'en échapper ou de vouloir le modifier, par l'acte ou la pensée. »(5) Frédéric Lenoir en est un autre ambassadeur : « La méditation permet de développer nos qualités de présence et d'attention, à la fois dans nos expériences, nos sensations et nos pensées. »(6) Pour beaucoup, la solution pour apaiser ce corps mental et ainsi prendre de la distance avec le flot incessant d'idées, le plus souvent accompagnées d'émotions, reste de s'inscrire dans le moment présent, si cher aux Épicuriens et à Horace. Dans cet intervalle de paix, on entre dans un état de présence où plus aucune pensée, émotion ou sensation n'a d'importance. ■

LA NÉGATIVITÉ, CE MAL QUI NOUS RONGE

Reste que notre façon de penser semble déterminante pour guérir. Chacun d'entre nous a pu constater que la négativité entraîne une spirale destructrice, alors que la confiance en la vie soulève des montagnes. D'où l'importance de la pensée positive dont Émile Coué fut le précurseur au début du XX^e siècle et sur laquelle

se penchent les neurosciences depuis une trentaine d'années. En 1998, Martin Seligman, professeur à l'Université de Pennsylvanie aux États-Unis, crée « la psychologie positive » qui fleurit depuis un peu partout dans les cabinets de psy, mais aussi dans toute la littérature de développement

personnel et New Age. « Changez vos pensées et vous changerez votre monde », rappelle Norman Vincent Peale. Ou encore Rhonda Byrne, qui a rendu populaire la loi d'attraction, et qui conseille : « En visualisant, vous générez des pensées et des émotions puissantes, telles qu'elles seraient si vous aviez déjà ce dont vous avez envie. » Si je

ne suis pas celui qui pense, je suis (ou je deviens) alors ce que je pense. Christophe André, lui, se dit optimiste par raison et par effort : « Il y a plein de choses qui nécessitent des efforts ! Il faut faire la différence entre nos pensées automatiques et la réalité », notamment pour appréhender le bonheur ou la guérison... ◆

(3) Boris Cyrulnik et Mony Elkaïm, *Entre résilience et résonance, à l'écoute des émotions*, Éd. Fabert, 2010.

(4) Boris Cyrulnik, *De chair et d'âme*, Éd. Odile Jacob, 2006.

(5) Christophe André, *Méditer, jour après jour – 25 leçons pour vivre en pleine conscience*, Éd. L'Iconoclaste, 2011.

(6) Frédéric Lenoir, *La puissance de la joie*, Éd. Fayard, 2015.