

Quand le cerveau se mêle du conflit...

Docteur Pierre MISCHO
Neuropsychiatre
Médiateur

www.mediations-plurielles-strasbourg.com

Semaine Mondiale de la Médiation
Luxembourg, 15 octobre 2019



L'être humain en conflit.

Les réalités humaines.

- 3 réalités fondamentales :
 - le cognitif
 - l'émotionnel
 - le comportemental

Le modèle tête-cœur-mains

© O. Turcios

© Médiations-Plurielles-Strasbourg



L'être humain en conflit.

Une question de polarités...

L'être social est un être en conflit...

L'être humain est social ou il ne l'est pas.

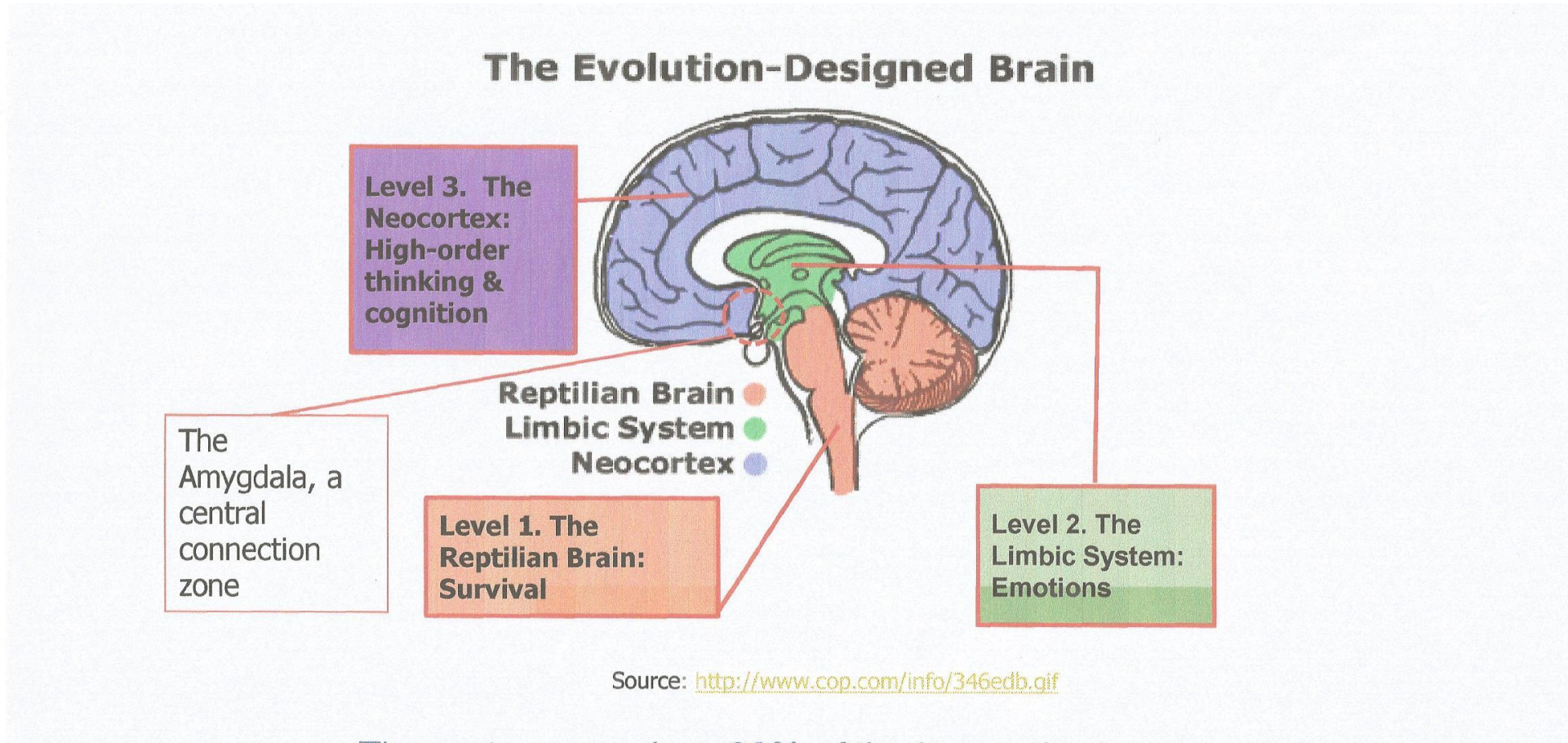
- L'inéluctable interdépendance.
- L'être humain dans tous ses états.

L'être humain dans la perspective des neurosciences.

- Nous ne voyons pas les choses comme elles sont.
Nous voyons les choses comme nous sommes.
- Le cerveau, un dispositif d'identification, d'évaluation et de prévention, gestion et résolution de conflit.

Le cerveau triune

© Images Google
© Médiations-Plurielles-Strasbourg

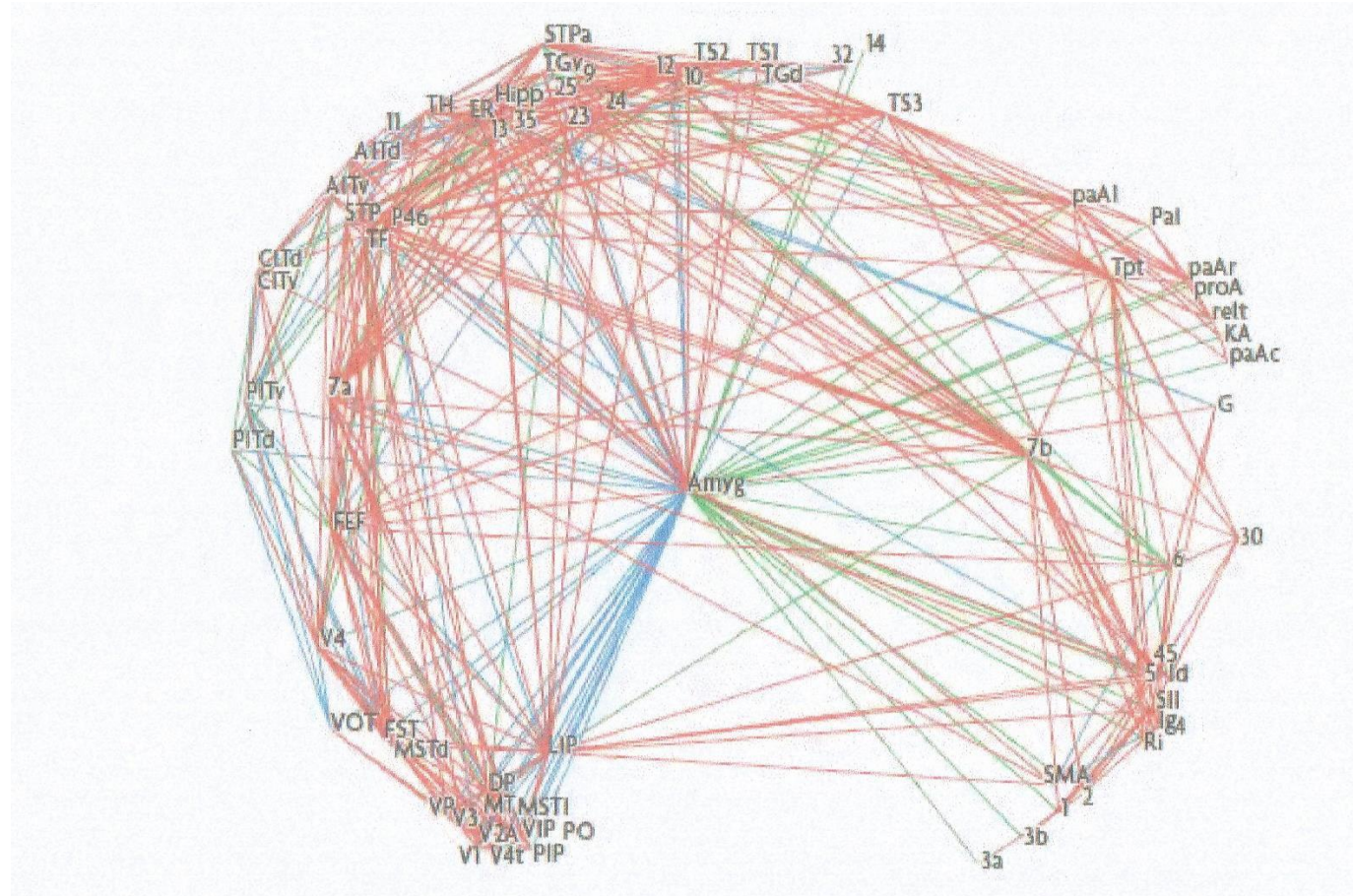


Le cerveau triune

- Le cerveau dit reptilien (le tronc cérébral)
- Le système limbique
 - le système amygdalien
 - l'hippocampe
- Le cortex préfrontal

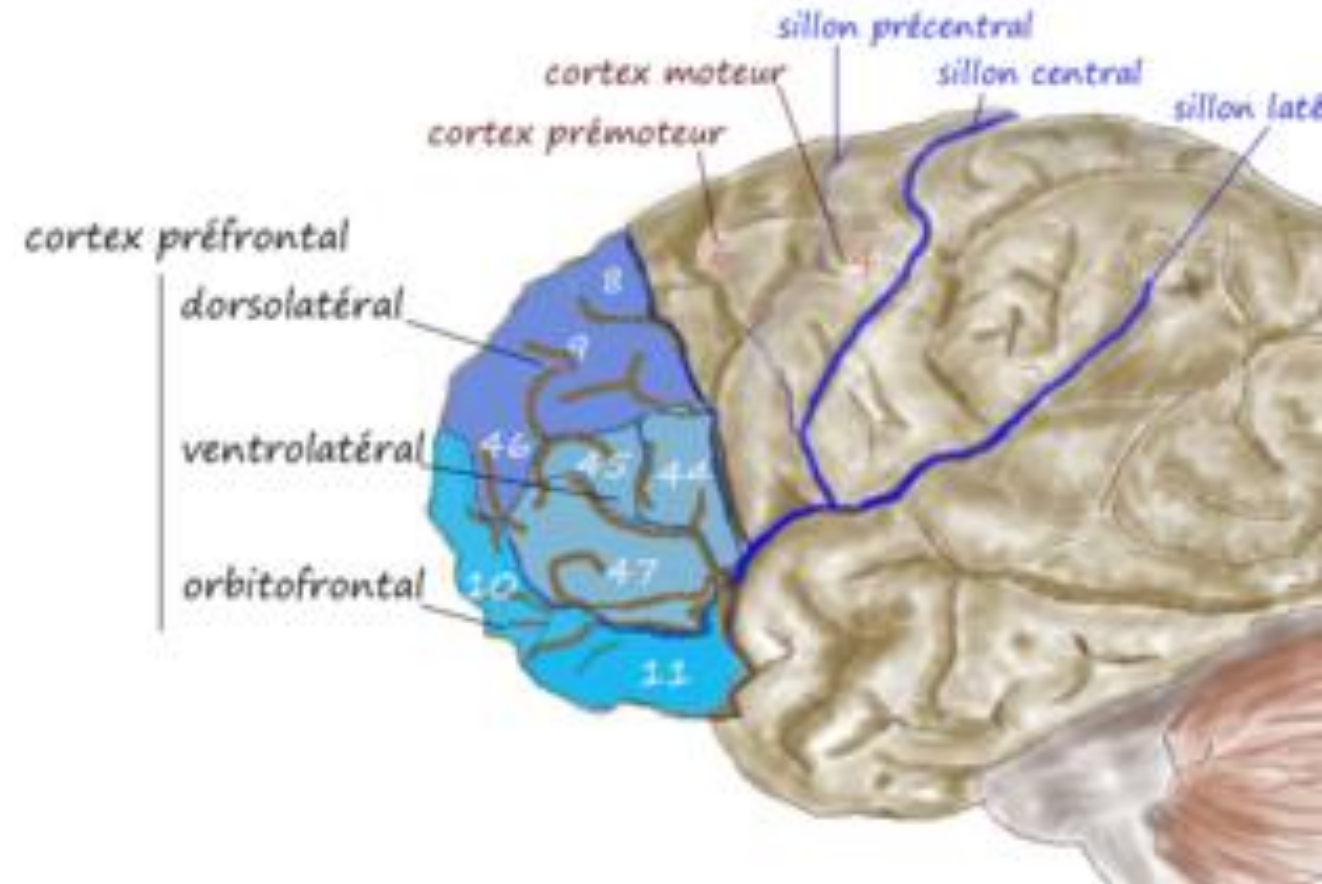
Connexions du système amygdalien.

© Images Google
© Médiations-Plurielles-Strasbourg



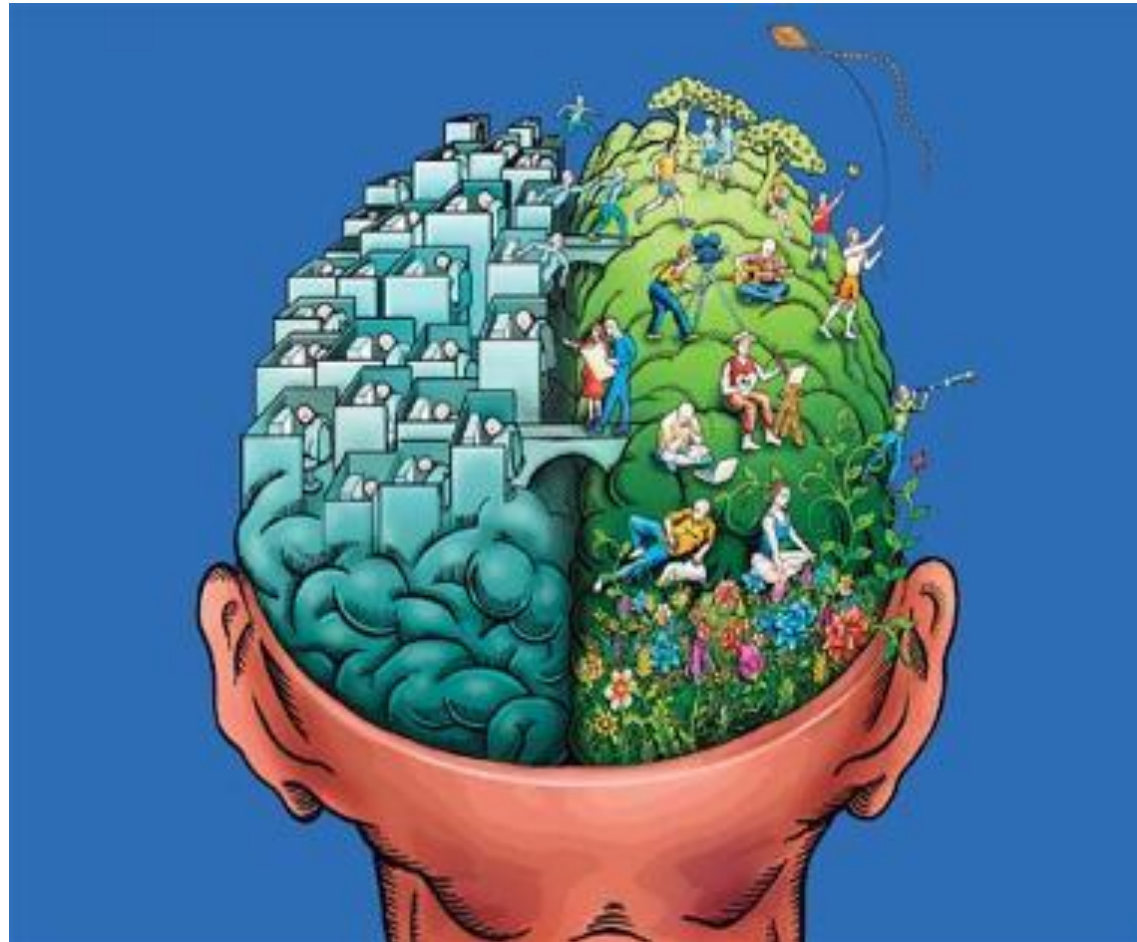
Le cortex préfrontal.

© Images Google
© Médiations-Plurielles-Strasbourg



Les hémisphères cérébraux.

© Images Google
© Médiations-Plurielles-Strasbourg



Les neurotransmetteurs

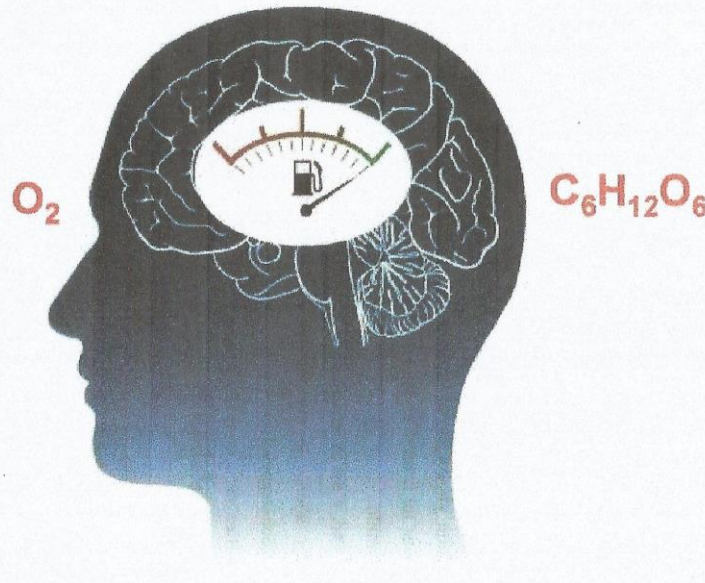
- Adrénaline
- Testostérone
- Ocytocine
- Œstrogène
- Endorphine
- Dopamine
- Sérotonine

L'énergie chimique du cerveau

© Images Google
© Médiations-Plurielles-Strasbourg

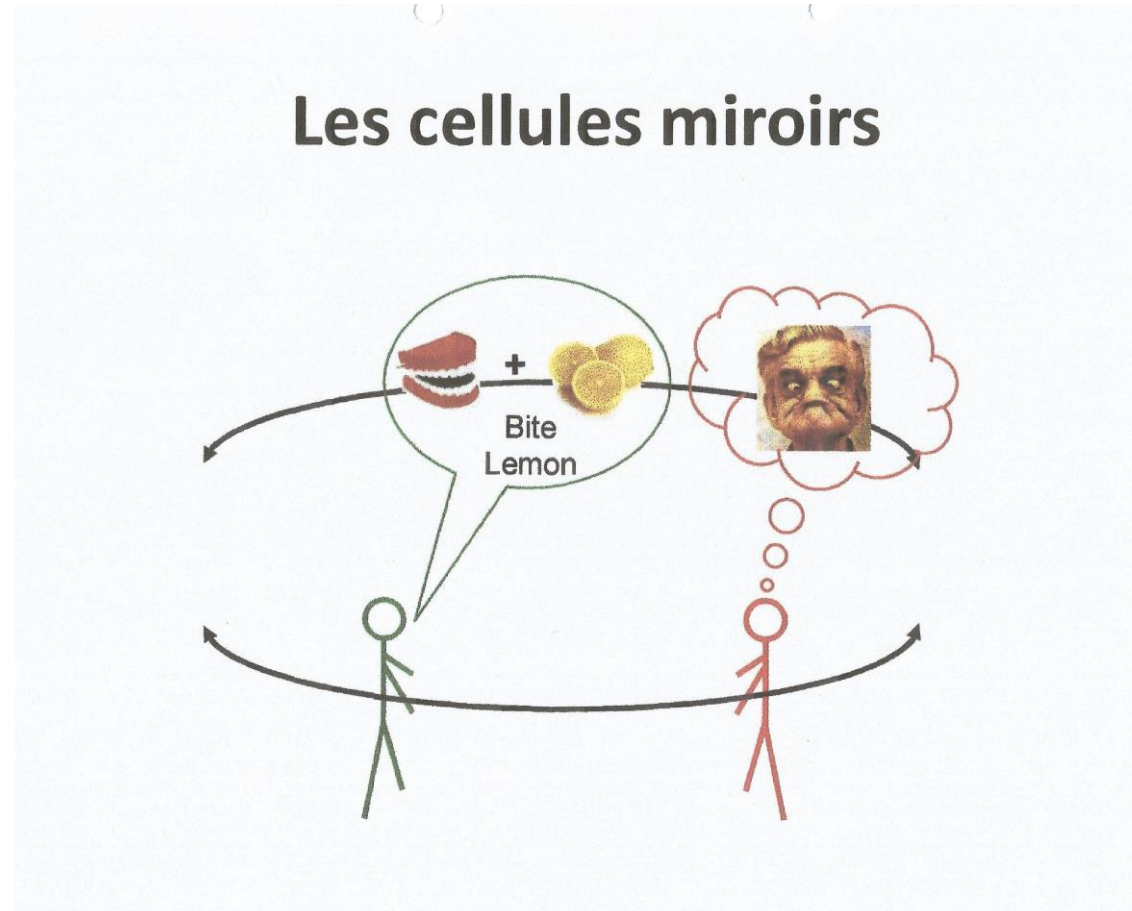
Gestion de l'énergie

2% vs. 20%



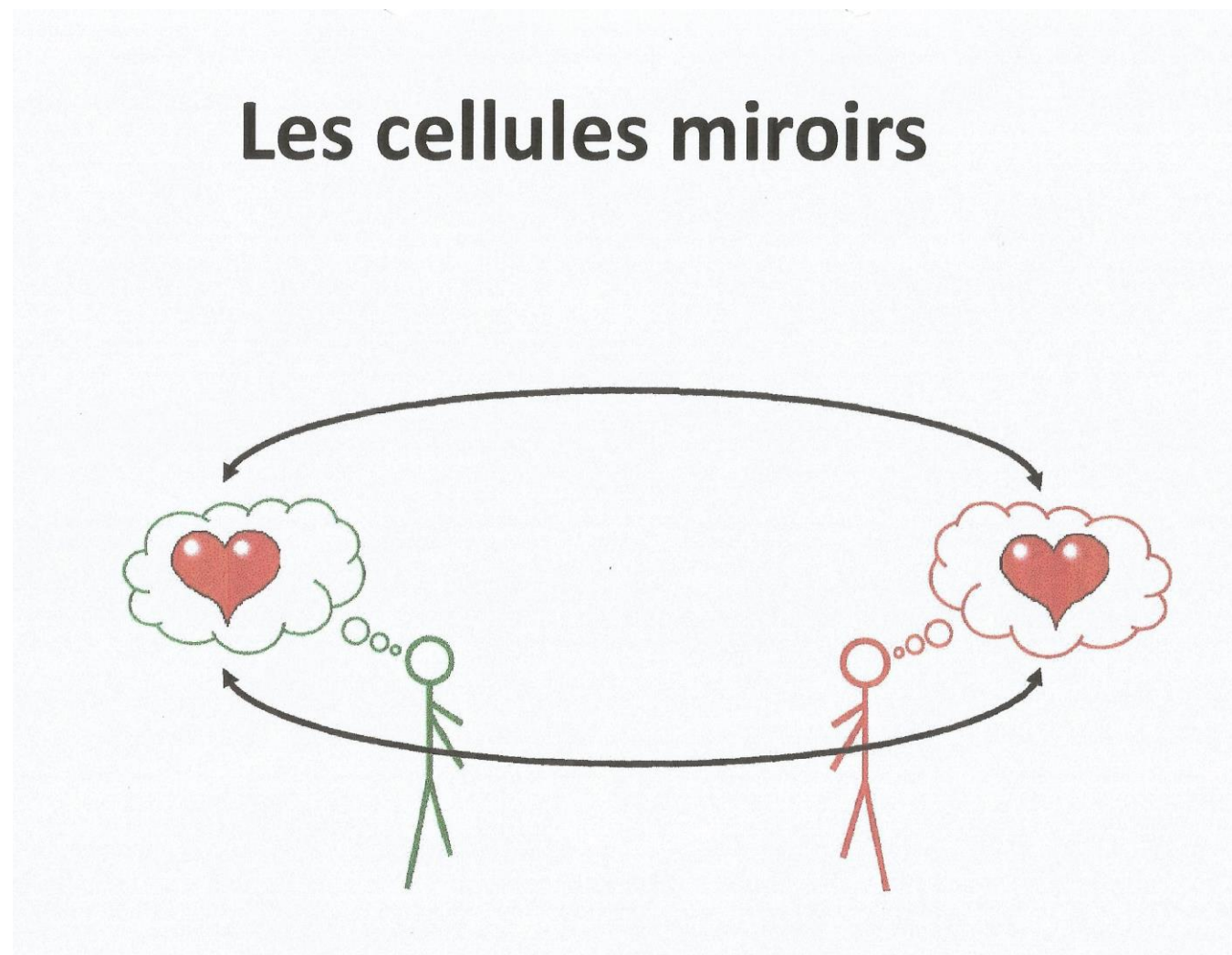
Empathie et cellules miroirs

© Images Google
© Médiations-Plurielles-Strasbourg



Empathie et cellules miroirs

© Images Google
© Médiations-Plurielles-Strasbourg



Neuro-principes.

© Médiations-Plurielles-Strasbourg

- 1.** Notre cerveau dispose de réserves d'énergie limitées, rationnées (glucose et oxygène). Il économise sa consommation par la création de schémas faciles, automatisés, standardisés de raisonnement et de comportement.
- 2.** Nous avons tendance et besoin d'anticiper, de prévoir l'avenir en fonction de nos expériences passées.
- 3.** Le cerveau humain capte en priorité et tend à éviter tout ce qui pourrait être dangereux, douloureux et risquer de déclencher des peurs, avant de pouvoir percevoir ce qui peut être prometteur de récompense et de plaisir.
- 4.** Le cerveau humain est « percuté » et déstabilisé d'abord et surtout émotionnellement avant d'être capable de s'autoréguler, ce qui déclenche une cognition réflexe sommaire inconsciente avant une cognition raisonnée consciente évaluant le stimulus et l'émotion résultante.

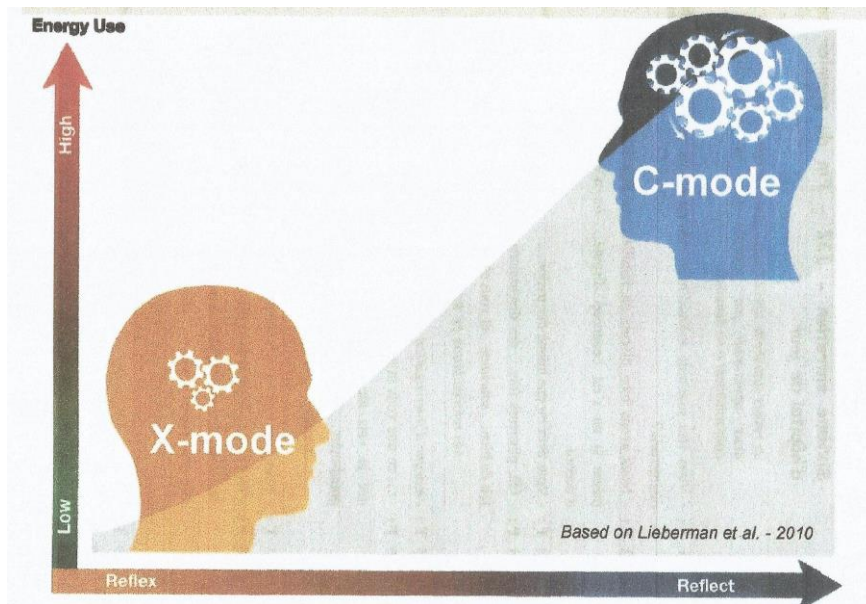
Neuro-principes.

© Médiations-Plurielles-Strasbourg

5. L'atteinte à l'identité, au statut social, est perçue aussi douloureusement qu'une douleur physique.
6. Le cerveau tend à privilégier et garantir l'établissement et la préservation d'un statut social sécurisé et confortable à tout moment.
7. La création de liens et les phénomènes d'empathie positive se produisent naturellement intragroupe (pas en dehors du groupe).
8. La perception d'un comportement « correct » (fairness), surtout de respect des règles établies, convenues, et donc de la disposition à la coopération, favorise les réactions empathiques et les sensations pro-actives tandis que l'inverse, c-à-d la transgression des règles, provoque des réactions carrément douloureuses, des sensations de dangerosité, trahison, insécurité.

Neuro-principes.

© Médiations-Plurielles-Strasbourg



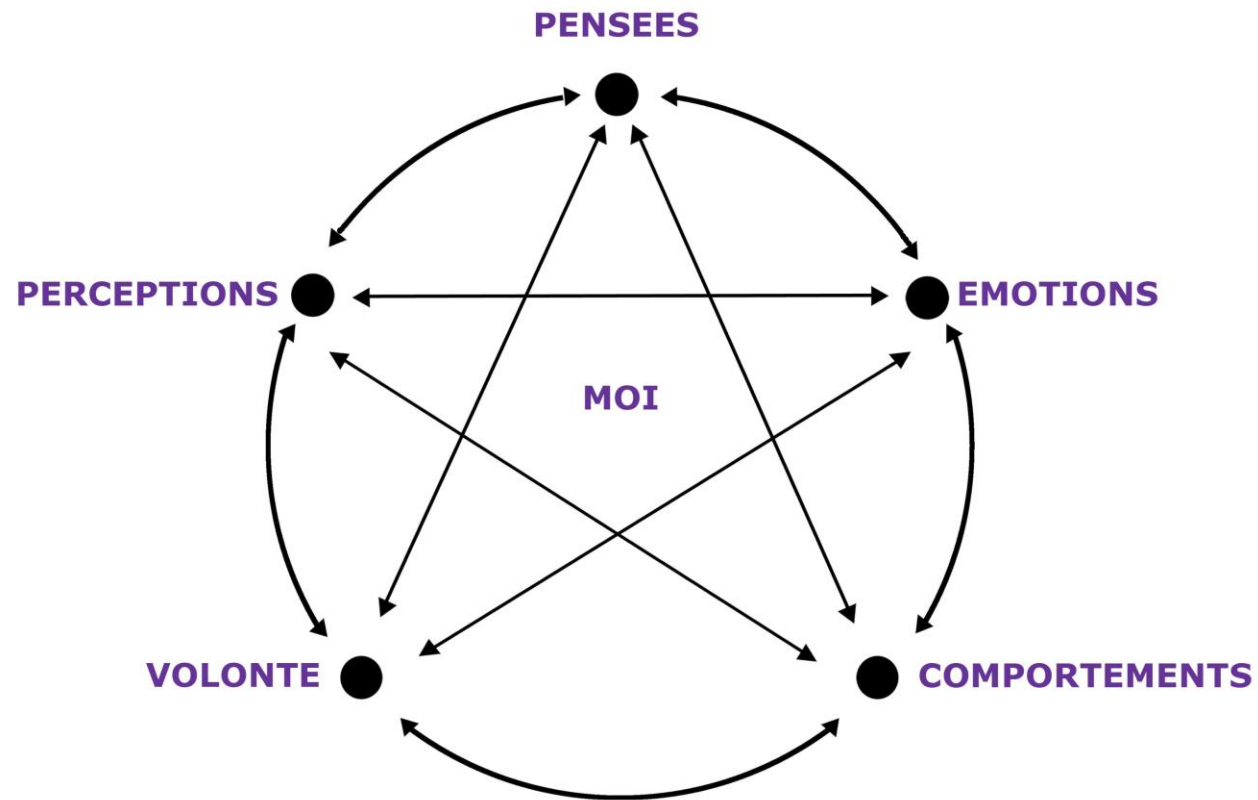
9. Paradoxalement le besoin d'appartenance exige un certain maintien d'autonomie, c-à-d d'un certain espace de liberté dans le groupe comme une condition importante de sécurité personnelle.

10. Il est utile d'être conscient que nous disposons de 2 modes, de 2 niveaux opérationnels cognitifs : le mode X et le mode C.

Quand le cerveau se mêle du conflit...

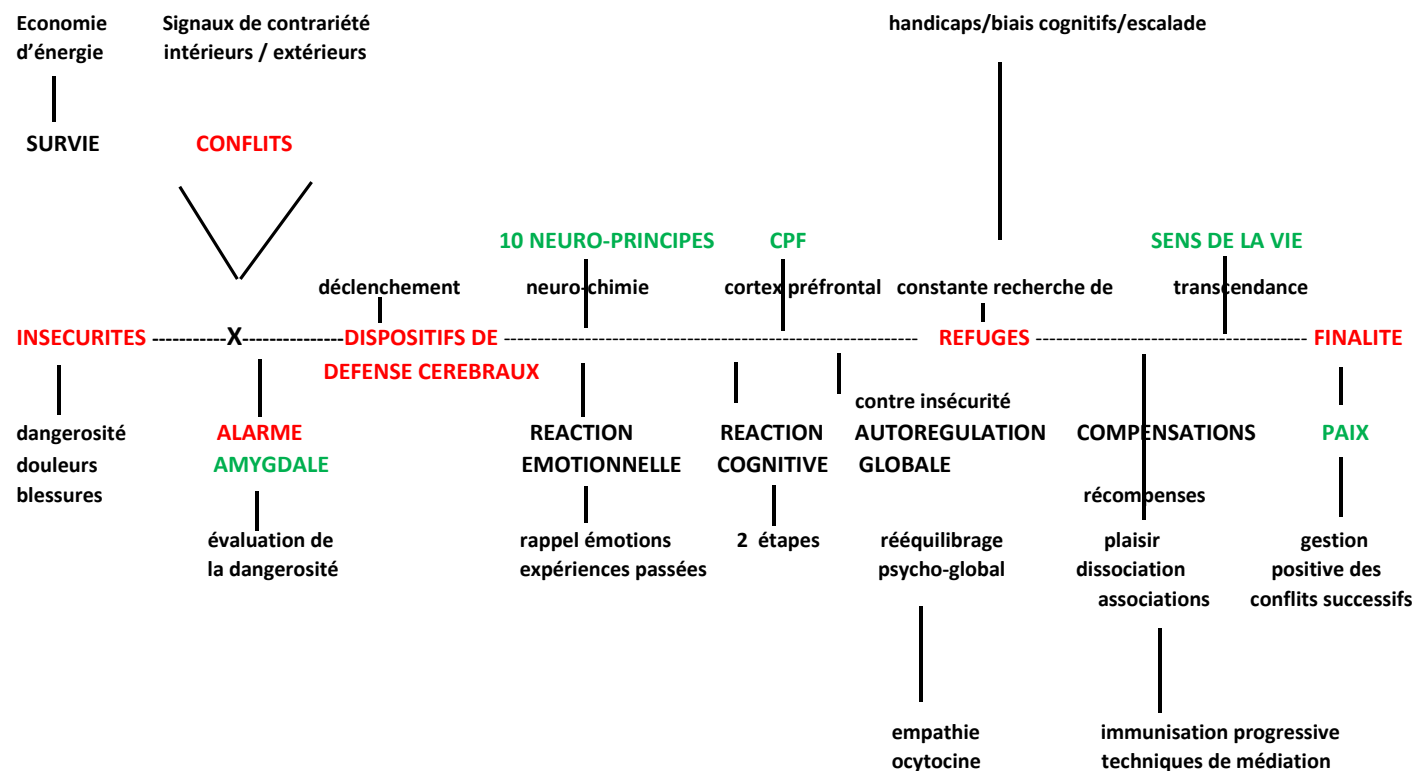
Les dimensions psychologiques.

adapté de F. Glasl.
© Médiations-Plurielles



CONCLUSION.

© Médiations-Plurielles-Strasbourg



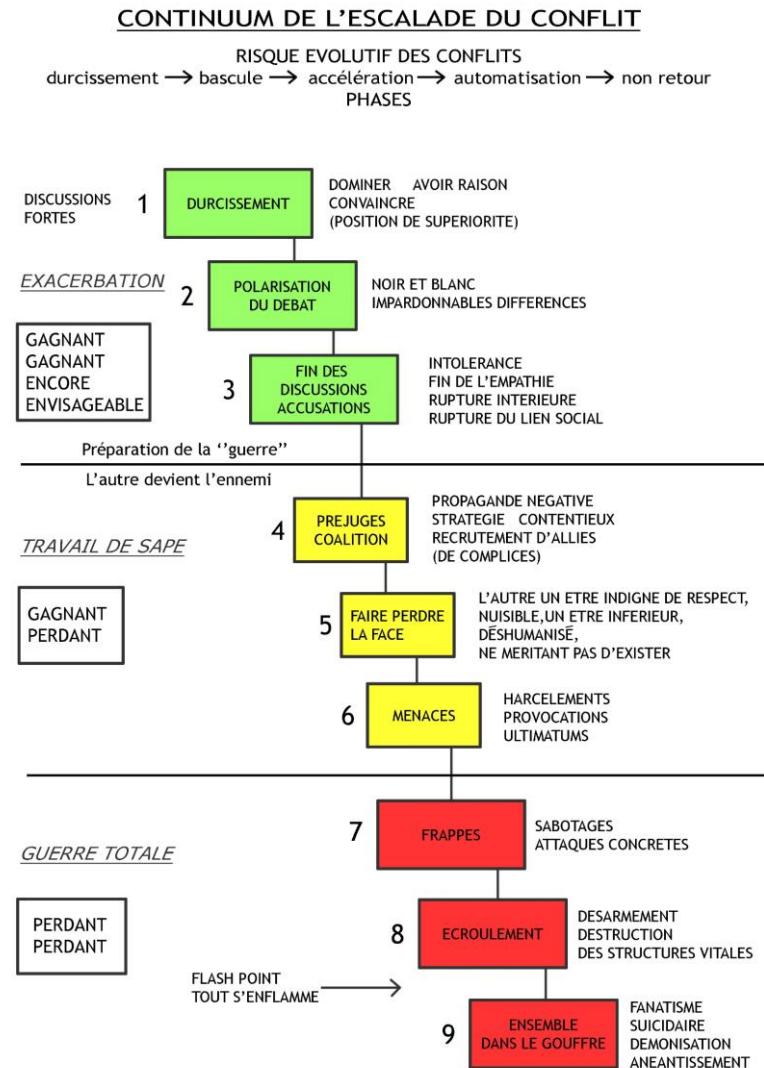
Merci !

Questions...



Continuum de l'escalade du conflit.

Adapté de F. Glasl
© Médiations-Plurielles-Strasbourg



Les biais cognitifs.

Les biais cognitifs.

© Médiations-Plurielles-Strasbourg

- La **vision tubulaire** ou la pensée étroite.
- L'**ancrage** ou le fait de s'accrocher au peu que l'on sait, au peu d'informations que l'on a pour développer tout un raisonnement.. C'est prendre la première impression comme une certitude de départ.
- La **loi des petits nombres** : tirer de vastes conclusions de peu d'informations, comme le phénomène tâche d'huile ou l'effet de halo, qui obéissent à la loi des rumeurs.
- La **myopie cognitive** : celle qui ne voit ni ne pense plus loin, qui se limite aux comportements et aux faits immédiats sans tenir compte des conséquences possibles et dégâts prévisibles (perte de sens moral).

Les biais cognitifs.

Les biais cognitifs.

© Médiations-Plurielles-Strasbourg

- La **paresse cognitive** qui se satisfait de slogans, lieux communs, on-dit d'opinion générale du moment et qui adoptent des raisonnements d'autrui sans les avoir évalués. Facilement manipulable en l'associant aux émotions.
- La **surestimation des intuitions** : prise comme des vérités non vérifiées et compte-tenu de l'intensité des sensations qui semble les cautionner.
- Le **jumping to conclusion** ou bondir de la constatation à la conclusion immédiate finale, des jugements hâtifs sans vérification des processus de pensées et surtout s'il y a une résonance émotionnelle simultanée.

Généralisations – Distorsions - Suppressions

Généralisations – Distorsions – Suppressions.

© Médiations-Plurielles-Strasbourg

- Les **généralisations** dispensent d'affronter les détails des circonstances du problème, c-à-d le « toujours » et le « jamais », le « tout ou rien », les absolus.
- La **distorsion** consiste en la manipulation, le relookage de l'image de la situation à notre convenance et en notre faveur (exagération, dramatisation, banalisation, déformation) pour la rendre crédible, intéressante ou pour y introduire une plus forte charge émotionnelle. Plus ces représentations distordues nous soulagent, nous déstressent, nous gratifient, valorisent et plus elles sont ancrées, maintenues, crédibles.

Généralisations – Distorsions - Suppressions

Généralisations – Distorsions – Suppressions.

© Médiations-Plurielles-Strasbourg

- Les **suppressions** ou la tendance volontaire ou involontaire de présenter le conflit hors de son contexte suffisant de causalités, d'antécédents, de circonstances atténuantes, de détails défavorables. Cette déformation consiste aussi à prétendre qu'il n'est pas nécessaire d'en savoir plus puisque, par l'analyse des expériences passées, nous nous sommes déjà fait un jugement définitif.