

L'addiction aux certitudes

par Daniel Favre

**Enseignant-chercheur en Sciences de l' Education à
l' ESPE de Montpellier, LIRDEF E.A. 3749 CC77 -
Université Montpellier 2 – 34095 Montpellier Cedex 5.**

LIRDEF

Composante didactique et socialisation



Responsable: Daniel Favre (Pr)

Ens. Cherc. : Serge Franc (MCF)
Hélène Hagège (MCF)
Christian Reynaud (MCF)
Grégoire Molinatti (MCF)

Chercheurs: Claude Caussidier (DR2 CNRS)
Lionel Simonneau (CR1 INSERM)

Ing. Rech.: Philippe Prévost (Sup Agro)

PRAG: Marie-Pierre Quessada
Jacques Fossati
Valérie De La Forest

Postdoctorants : Fadi El Hage (MCF) USJ (Liban)
Salah-Eddine Khzami (MCF) ENS (Maroc)
Rim Larribi (MCF) ISEFC (Tunisie)
Luc-Laurent Salvador (psychologue scolaire)

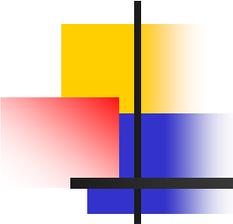
Doctorants: France Calas (ATER)



UM2 – Bâtiment 25 – CC077

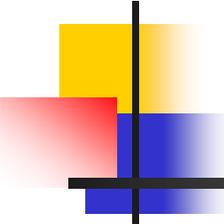
Doctorants : Mathias Kylem
Quynh Huong
Mael Virat
Robin Birgé Lucas





PLAN : les pièces du puzzle

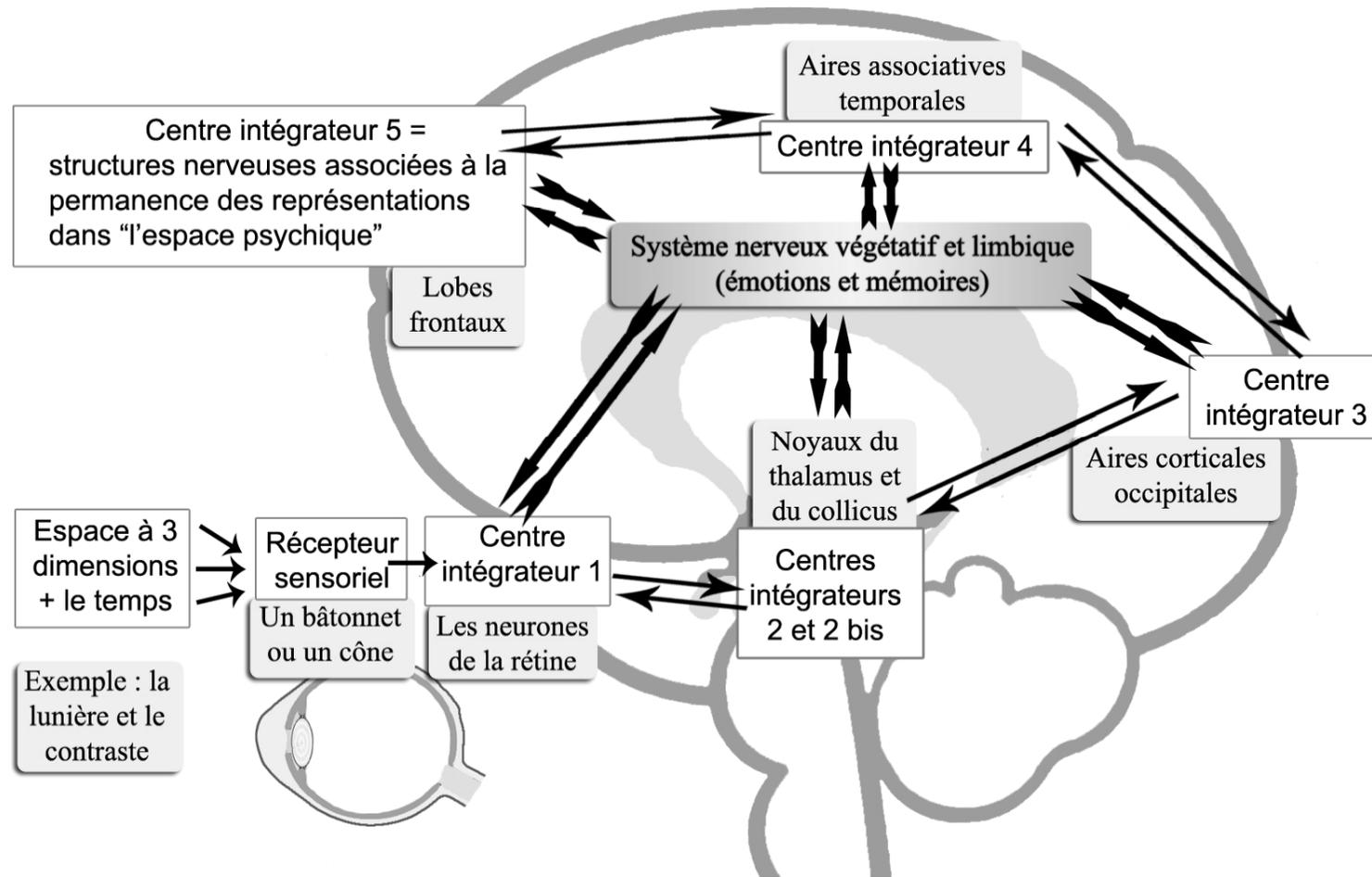
- **La construction de nos représentations**
- **Bref historique du concept d'addiction sans drogue**
- **La violence : un déficit d'autorégulation lié à la pensée dogmatique**
- **Trois systèmes de motivation et non un seul pour « penser ce que l'on sent »**
- **S'entraîner à la pensée non dogmatique pour « sentir ce que l'on pense » et repérer l'addiction aux certitudes**

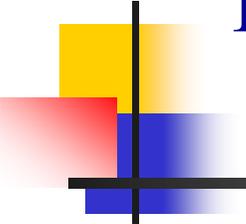


Neurones cognitifs et neurones émotionnels ?

- Dès qu'on met le nez dans un cerveau de mammifères, on est rapidement convaincu qu'il est anatomiquement et fonctionnellement impossible de séparer des neurones, dont la fonction principale serait la cognition, de ceux dont la fonction principale serait d'engendrer des émotions.
- Examinons par exemple le devenir d'un message sensoriel visuel.

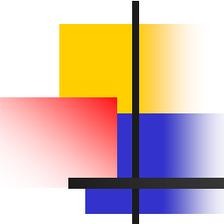
De l'œil aux lobes frontaux, le fonctionnement de chacun des cinq centres intégrateurs du message visuel est modulé par l'activité du suivant et par l'activité de la partie du cerveau qui est associée aux émotions





Deux conséquences

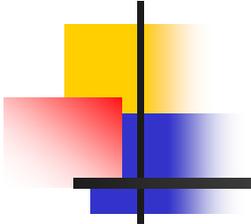
- 1 *Les expériences vécues par l'individu déterminent en partie sa capacité à percevoir le présent, ici sur le plan visuel.*
 - **On voit donc mieux ce que notre passé nous a préparé à voir.**
- 2 *L' état émotionnel du sujet interfère en permanence dans le traitement des informations et dans **la construction des représentations.***
 - **Il n'y a donc pas de fonctionnement cognitif indépendant d' un fonctionnement émotionnel.**



Vers une définition neuro-psychologique des représentations

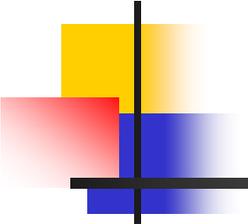
- Pour modéliser l'activité cérébro-psychique au cours de laquelle nous nous re-présentons concrètement ou abstraitement le monde et nous-même, voici une définition :
 - **« savoir-faire conscient ou non, utilisé pour reconstruire intrasubjectivement la réalité »**

L'objectivité de cette reconstruction de la réalité dépend directement de notre langage et de nos motivations... et apprendre c'est pouvoir changer de systèmes de représentation



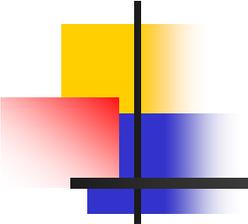
Bref historique du concept d'addiction

- 1. Du droit romain à la boulimie: l'origine sémantique du mot addiction et son utilisation en 1947 au États-Unis pour désigner le comportement alimentaire compulsif
- Le terme d'addiction appartient au latin et au vieux français, puis disparaît tout en étant conservé en anglais.
- Étymologiquement et juridiquement, l'addiction désignait la possibilité d'un bailleur de fonds de pouvoir exercer une contrainte sur le corps de celui qui ne pouvait rembourser ses dettes, celui-ci devenant alors légalement son esclave.
- Aux États-Unis au 20^e siècle, le terme d'addiction a été utilisé pour décrire la relation d'un drogué à sa drogue (alcool, opiacés...).
- Puis en 1947 est apparu le concept d'« addiction sans drogue » qui désigne un comportement faisant office de drogue chez certaines personnes : la boulimie.



Bref historique du concept d'addiction

- 2. La mise en évidence en 1976 des endorphines produites par le cerveau des mammifères.
- L'explication neurobiologique de l'addiction sans drogue est venue plus tard, en deux temps.
- *En 1976 par la mise en évidence dans le cerveau de substances présentant des analogies avec la morphine, que l'on a appelées « endorphines ».* (J. Hughes et H. W. Kosterlitz en 1975, quelques mois plus tard, les équipes de C. H. Li, d'une part, et de R. Guillemin)

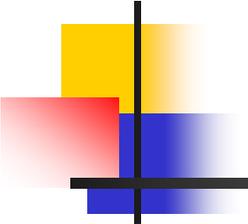


Bref historique du concept d'addiction

3 - La mise en évidence en 1982 avec le stress de la première toxicomanie endogène:

l'individu devient dépendant des endorphines qu'il produit sous l'effet du stress et présente des symptômes de sevrage lors du test à la naloxone (l'antagoniste chimique des endorphines).

Christie, M.J. and G.B. Chesher, Physical dependence on physiologically released endogenous opiates. *Life Sciences*, 1982. 30(14): p. 1173-1177.



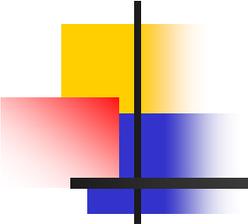
Bref historique du concept d'addiction

- 4 - Les critères de Goodman en 1990 permettent d'établir le diagnostic de l'addiction à un comportement

La médiation des endorphines va être montré dans plusieurs cas (la boulimie, le stress, mais aussi le sport intensif dans certains cas, le travail, le sexe, les achats, les jeux... Lorsque ces comportements deviennent compulsifs.

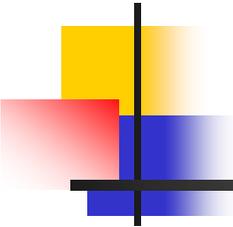
La liste s'allonge et mes travaux montrent dès 1997 que la violence peut relever elle-aussi d'une addiction sans drogue... tout comme « l'addiction aux certitudes »

(Cf. D. Favre (2007) Transformer la violence des élèves - Cerveau - MotivationS et Apprentissage, Dunod - Paris.)



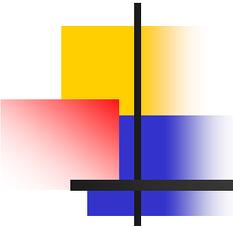
Lien entre violence et addiction aux certitudes

Première question de la recherche effectuée en France et au Canada
: *en quoi consiste la violence chez les jeunes ?*



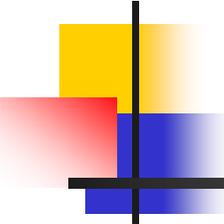
Portrait multidimensionnel des jeunes désignés comme "violents"

- *1 - Des adolescents agressifs* : 58% des élèves "violents", présentent selon le test d'Achenbach, une forte agressivité (lancés de pierres, élèves se mettant à plusieurs pour en frapper un autre, insultes, dégradations du matériel et des lieux scolaires...) et dépasse le seuil pathologique fixé par ce test.
 - à opposer aux 3,6% des témoins qui dépassent ce seuil (mais 0% chez les élèves témoins canadiens)



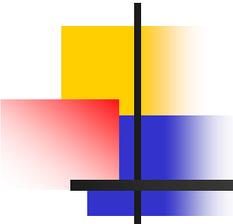
Portrait multidimensionnel des jeunes désignés comme "violents"

- *2 - Des adolescents anxieux et dépressifs* : 25% des élèves présentent une tendance anxieuse et dépressive au delà du seuil pathologique fixé par le test d'Achenbach. Souvent, ces manifestations anxieuses et dépressives ne sont pas visibles directement mais s'infèrent à partir de différents comportements (rester souvent seul, avoir peur de faire des erreurs...).
 - à opposer aux 5,4% des témoins qui dépassent ce seuil (mais 0% chez les élèves témoins canadiens)
 - Corrélation entre 1 et 2 = 0,56***



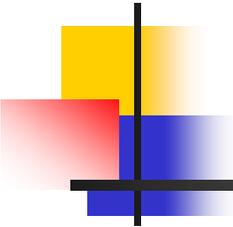
Portrait multidimensionnel des jeunes désignés comme "violents"

- 3 - *Des adolescents qui en situation de frustration n'expriment pas leurs émotions ou leurs sentiments et situent à l'extérieur d'eux-mêmes l'ensemble des causes à l'origine de ce qui ne leur convient pas dans l'existence* : 52% produisent des énoncés de type **dogmatique** en grand nombre selon le test du traitement des informations mis au point dans notre laboratoire (en exprimant une insulte ou une menace quand ils sont blessés ou en projetant leur irritation sur l'extérieur : "ce prof nous prend la tête ! ").
 - à opposer aux 14% des témoins qui dépassent ce seuil (mais 0% chez les élèves témoins canadiens)
- Corrélation entre 1 et 3 = 0,41**



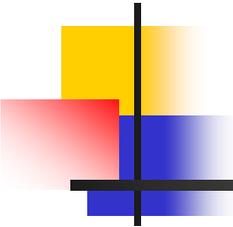
La violence : un besoin acquis d'affaiblir autrui

- Anxieux, dépressifs et allergiques aux changements, et aux deuils que ces derniers impliquent, ces adolescents sont impuissants à modifier leur existence puisque de leur point de vue : “ils n’y sont pour rien” ! Dans cette situation, ils auraient pu rencontrer l’alcool, les drogues ou tout comportement dont l’intensité pouvait leur servir d’ ”anxiolytique” .
- Dans leur cas, nous avons fait l’hypothèse que, fortuitement, ils ont dû constater que, seuls ou en groupe, ils pouvaient faire peur à autrui, le mettre dans l’inconfort et dans l’impuissance. Selon cette hypothèse, la peur éprouvée par autrui va donner à ces jeunes l’impression qu’ils ont du pouvoir et leur permettre de combattre ainsi leurs ressentis anxieux et dépressifs.



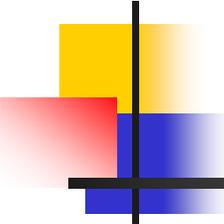
La violence : un besoin acquis d'affaiblir autrui

- Ces recherches conduisent à un « changement de regard » avec une définition *a posteriori* de la violence comme :
 - **“l’ensemble des comportements résultant du *besoin acquis* (conscient ou non) de rendre l’autre, ou les autres, faible(s), inconfortable(s) et impuissant(s) pour pouvoir soi-même se sentir fort, confortable et puissant”**
 - **La violence se présente donc comme une « addiction sans drogue » ou « toxicomanie endogène » : dépendance, prépondérance de la logique d’immédiateté et recherche du « toujours plus ».**



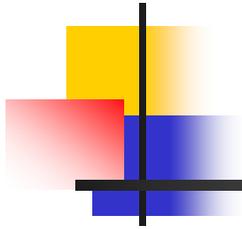
La violence et fonctionnement dogmatique

- L'importance du fonctionnement dogmatique chez les élèves « violents » permet de comprendre la très forte corrélation existant entre la violence scolaire et l'échec scolaire ($r = 0,7$) (Fortin et Bigras, 1996)
- Le fonctionnement dogmatique se traduit par une fermeture de la pensée: *recours au registre de l'implicite, stabilisation extrême de la pensée (tout contenu de pensée a valeur de vérité immuable donc apprentissage difficile), généralisation abusives....*
et surtout PROJECTION des émotions sur le monde extérieur et/ou sur les autres (exemples : « Ce prof me soule ! » ou « Les élèves sont insupportables ! »)
 - Le fonctionnement dogmatique est incompatible avec le fonctionnement empathique

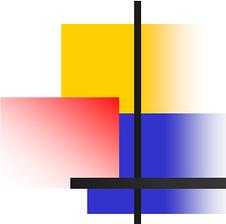


La violence: un déficit d'autorégulation?

- Il est curieux de trouver chez les élèves désignés comme violents plus de **fonctionnement dogmatique** (pensée fermée, immuable et projective) et plus de **coupure par rapport aux émotions** que chez les élèves désignés comme non-violents. Plus que les autres élèves, ils dépendent de la stabilité de leur représentation et donc vont avoir « besoin de certitudes ».
- *L'application d'une « méthode » permettant à ces élèves de s'autoréguler devrait agir sur le phénomène de la violence comme sur celui de l'échec scolaire. (Favre, 1997, 2007, 2010, 2013)*



- 2^{ème} question de recherche: est-ce que la violence des jeunes en lien avec l'échec scolaire constitue un phénomène réversible et si oui comment ?
- 3^{ème} question de recherche est-ce que **l'entraînement à la pensée non dogmatique** des enseignants peut prévenir la violence et l'échec scolaires ?

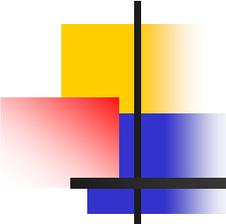


Une méthode pour s'autoréguler

La méthode que nous avons testée (pré / post test / établissement témoin) pendant plus de dix ans assimile l'activité de penser et celle de ressentir à des actions

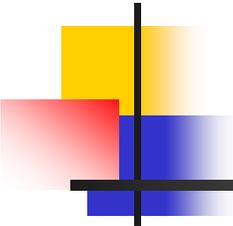
Or toute action pour être réalisée nécessite des feed-backs pour pouvoir la réguler

Quels feed-backs proposer aux jeunes comme à leurs enseignants pour pouvoir s'auto-réguler consciemment ?



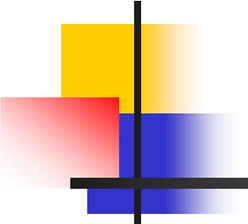
Une méthode pour s'autoréguler

C'est le rôle des ateliers de communication annuels (environ 20 séances de 40') pour les adolescents les plus violents et des formations pour les enseignants (environ 50 heures sur deux ans) : il s'agit d'un entraînement à la pensée non dogmatique pour *penser ce qu'ils sentent et sentir ce qu'ils pensent*, ce qui développe la capacité de « self regulation »



Nécessité d'un modèle théorique des motivations

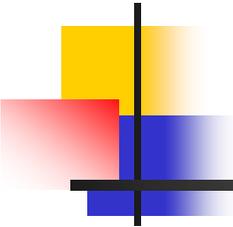
- En s'appuyant sur les données neurobiologiques relatives aux circuits de renforcement du comportement positifs et négatifs, le modèle complexe proposé ci-dessous intègre différentes approches psychologiques (behaviorisme, psychologie humaniste, psychanalyse...) en identifiant et formalisant trois modes de fonctionnement de ces circuits nerveux, **trois « systèmes de motivation »** :
 - *le système de motivation de sécurisation (SM1)*
 - *le système de motivation d'innovation (SM2)*
 - *le système de motivation de sécurisation parasitée (SM1P) ou d'addiction*
 - **(le terme « système » désignant l'ensemble des ressentis allant de la frustration extrême au plaisir maximum)**
 - C. et D. Favre (1991; 1993 dans revue « *Psychologie de la Motivation* » puis en 2012 dans « *Handbook on psychology of self esteem* » Nova Science Publisher.



Penser ce que l'on sent

Prévenir la violence considérée comme une addiction implique que l'on prenne en compte la **potentialité** de fonctionnement du cerveau humain sur le mode addictif pour avoir des satisfactions et/ou lutter contre l'angoisse,

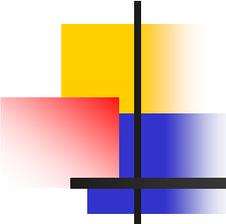
- en axant davantage cette éducation sur le développement des compétences psycho-sociales :
 - se connaître, reconnaître et identifier ses émotions, ses différentes motivations:
 - Motivation de sécurisation
 - Motivation d'innovation
 - Motivation d'addiction
 - et ainsi distinguer le plaisir d'apprendre de grandir, d'explorer, de devenir plus responsable, du plaisir de l'addiction;
- que sur la lutte directe contre le produit ou contre le comportement addictif.
- **L'addiction n'est donc plus perçue comme une « maladie du cerveau » mais l'indice que plusieurs modes de satisfaction nous sont accessibles**



De ces 3 systèmes de motivation vont découler des valeurs différentes

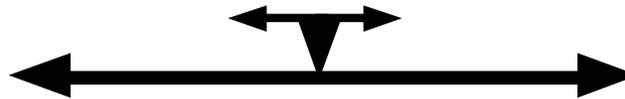
D' une manière générale :

- Le SM1 nous pousse vers les situations déjà expérimentées de manière satisfaisante donc vers le connu et le maîtrisé vers «se sentir accepté, reconnu, la sécurité et la stabilité » ou vers des valeurs qui les représentent.
- Le SM2 fait de nous des « sujets en devenir », désireux de problèmes à résoudre, d' autonomie et de rencontres transformatives avec les autres. Ce désir nous conduit à accepter comme valeur ce qui promeut « l' autonomie, l' individuation et la responsabilité ».
- Ce qui fera valeur dans un système de pensée où le SM1p devient dominant c' est « toujours plus, tout de suite, et pour moi » avec comme conséquence, « l' individualisme et l' irresponsabilité ».



Au cœur de la méthode !

**Je me sens
100% mal
en SM 1**



**Je me sens
100% bien
en SM 1**

**Je me sens
100% mal
en SM 1p**



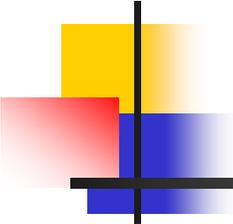
**Je me sens
100% bien
en SM 1p**

**Je me sens
100% mal
en SM 2**



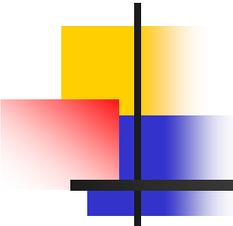
**Je me sens
100% bien
en SM 2**

Trois façons de qualifier notre état émotionnel en fonction des systèmes de motivations SM1, SM2 et SM1p.



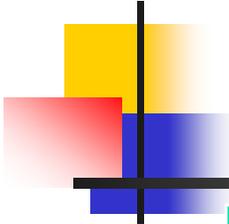
Penser ce que l'on sent

- L'autorégulation se produit quand on prend conscience des déplacements des 3 curseurs
- L'apprentissage est terminé quand cela devient un automatisme de « **penser** ce que l'on sent ou que l'on ressent »
- Penser signifiant ici avoir une représentation consciente et pouvoir mettre des mots en lien avec un ressenti particulier que l'on appris à reconnaître



Entraînement à la pensée non dogmatique

- L'objectif est de permettre de développer le « langage intérieur »
- C'est-à-dire de **sentir** les déplacements de l'activité de pensée entre la « pensée fermée dogmatique et projective » et la « pensée ouverte non dogmatique et réflexive »...
- ... dans le but de pouvoir s'autoréguler



Sentir ce que l'on pense

POLE DE LA PENSEE FERMÉE	Déplacements de l'activité de penser entre les deux pôles	POLE DE LA PENSEE OUVERTE
<p>Ce pôle contribue à stabiliser les représentations, il permet le partage des connaissances et le fonctionnement social et correspond à la science normale de T. Khun.</p> <p>Hypertrophié, ce mode de fonctionnement est associé à la violence</p>	 <p>En fonction de 4 postures cognitives</p>	<p>Ce pôle permet la déstabilisation (cognitive et affective) des représentations présente au cœur de tout apprentissage, il correspond aux situations de crises scientifique et de changement de paradigmes</p>

Mode de formulation

POLE DE LA PENSEE FERMEE

Je fonctionne dans l'**implicite**, je reste dans le flou, dans ce qui vient à l'esprit sans effort, je fais des amalgames.

Déplacement de l'activité de penser entre les deux pôles



POLE DE LA PENSEE OUVERTE

J'explicite, je précise mon propos, je cherche les définitions, j'opère des distinctions.

Attitude face aux connaissances

POLE DE LA PENSEE FERMEE	Déplacement de l'activité de penser entre les deux pôles	POLE DE LA PENSEE OUVERTE
<p>J'affirme, je fabrique des vérités absolues en utilisant le verbe être au présent de l'indicatif, je crée une pensée que je ne peux plus changer.</p>		<p>Je formule des hypothèses, des questions, j'utilise le mode conditionnel, le "peut-être", le "il me semble", le "pour le moment". Je pense moins fermement.</p>

Mode d'administration de la preuve

POLE DE LA PENSEE FERMEE

Pour donner plus de force à mon propos, je ne prends en compte que les faits qui collent avec lui et oublie ce qui ne rentre pas dans ma "théorie", je fais donc des généralisations abusives.

Déplacement de l'activité de penser entre les deux pôles

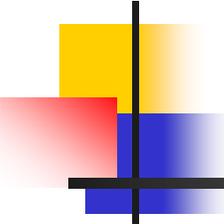


POLE DE LA PENSEE OUVERTE

Je reste critique par rapport à ce que j'entends ou ce que je lis et aussi par rapport à mes propres pensées, je recherche les limites de leur validité (contexte, fréquence,...), j'ai gagné la liberté de faire évoluer ma pensée, donc d'apprendre.

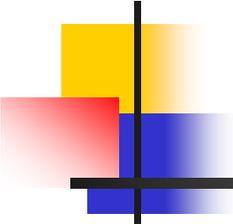
Attitude face à la subjectivité

POLE DE LA PENSEE FERMEE	Déplacement de l'activité de penser entre les deux pôles	POLE DE LA PENSEE OUVERTE
<p>Je suis possédé(e) par ma pensée du moment, « j'en suis sûr ! », à ce moment là (seul ou en groupe), je n'ai pas conscience de la projection de mes désirs et de mes peurs sur les autres, sur le monde. Je deviens un(e) autre...</p>		<p>Je prends conscience de l'effet de mes désirs (SM1, SM2 ou SM1p) et de mes peurs sur ma propre pensée, de leur effet minorant, majorant ou déformant selon les cas et pouvant aller jusqu'à l'hallucination, en conséquence je reste moi, un sujet en devenir...</p>



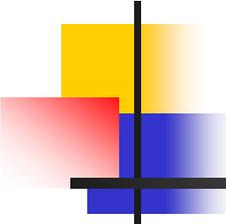
Sentir ce que l'on pense et penser ce que l'on sent

- L'autorégulation se produit quand on prend conscience des déplacements des 4 curseurs
- L'apprentissage est terminé quand cela devient un automatisme de « Sentir sa pensée s'ouvrir et se fermer et que l'on peut penser ce que l'on sent ou que l'on ressent quand cela se produit »



L'addiction aux certitudes

- Si les pièces du puzzle s'emboîtent alors il devient possible de se représenter l'addiction aux certitudes comme un mode de fonctionnement qui engage :
 - **cognitivement** par le fait que les « choses » paraissent simples, évidentes, tout le monde y croit, l'hypnose collective est proche et « endort » notre esprit critique et
 - **et affectivement**, on peut s'appuyer (s'étayer) sur une certitude, c'est possible de le faire en mathématiques mais hasardeux dans les autres domaines, il y a le risque que cela devienne une addiction



L'addiction aux certitudes

Deux remarques:

- si les livres d'histoires et le journal télévisé confirment bien qu'on peut facilement mourir pour les idées des autres... on peut remarquer qu'on meurt moins fréquemment sur cette planète pour des hypothèses !

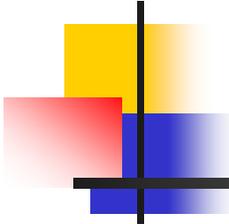
- Le message des « banques » et de la publicité en général :
« *Consommez tout de suite, vous payerez plus tard !* »

=> renforcement des valeurs liées à la logique de l'immédiateté et peu de tolérance aux frustrations, recherche du « toujours plus » (donc risque d'addiction).

- et celui de l'ÉCOLE à travers les apprentissages :

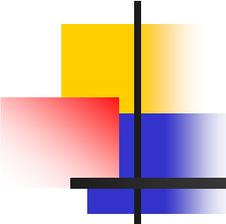
- « *tout apprentissage comporte une frustration avant de pouvoir ressentir le plaisir de la réussite!* »

paraissent bien antagonistes ?



Pour s'entraîner...

- ***Liste à compléter par tous ceux qui souhaitent résister à l'emprise des trances hypnotiques.***
- L'Occident est attaqué avec des armes bactériologiques (anthrax) par un groupe terroriste de septembre à novembre 2001...
- Les caisses de l'État sont vides...
- La grippe aviaire a imposé la destruction des élevages de plein air des petits éleveurs en 2006...
- En 2009, le risque de pandémie pour la grippe A (H1N1) est tel qu'il faut la déclarer de niveau 6 (maximum de l'échelle) et rendre obligatoire la vaccination des Français...
- Il y a trop de fonctionnaires en France...



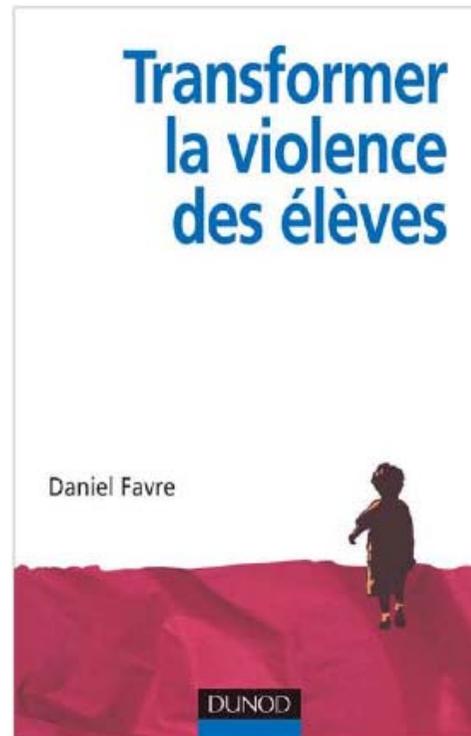
Pour s'entraîner...

- ***En appliquant la pensée non-dogmatique dans les rencontres et les colloques ??***
- Première condition, il faudrait que le plaisir de s'approprier de nouvelles idées (SM2), celles des autres, devienne plus attractif que le plaisir de voir ses propres idées confirmées (SM1).
- On peut cependant remarquer que les deux plaisirs deviennent compatibles si chacun peut *accueillir non dogmatiquement* la pensée d'autrui (que l'on ne partage pas, avec laquelle on est en désaccord profond ou pas), par une phrase du type : « si j'ai bien compris ce que vous dites, vos « bonnes » (= réelles, légitimes...) raisons de penser ceci ou cela serait que ... ».
- Ne dit-on pas que la science commence en Occident quand en Grèce au VI^o siècle AJC, Thalès le maître dit à Anaximandre son élève qui vient de critiquer son discours : « c'est intéressant ! Continue ! » ?



Publication d'un ouvrage de synthèse en 2007 - 2013

26 juin 2014



2007

TRANSFORMER LA VIOLENCE DES ÉLÈVES
Cerveau, motivations et apprentissage

Daniel Favre

Comment un enfant, dont la curiosité semble insatiable, peut-il devenir un adolescent recherchant dans la violence envers autrui la satisfaction qu'il ne trouve plus à travers les apprentissages ou la rencontre avec les autres ?

Pour répondre à cette question et aider réellement les jeunes, Daniel Favre montre d'abord comment fonctionne le cerveau dans toutes ses dimensions cognitive, mais aussi et surtout affective : comment s'enracinent les peurs, comment se fabriquent les besoins d'être le plus fort, d'obtenir un plaisir immédiat. Le bilan de dix ans de recherches menées par l'auteur sur la prévention de la violence montre que les enseignants, tant au primaire qu'au secondaire, peuvent **efficacement aider les jeunes à transformer leur violence en un désir d'apprendre renouvelé.**

L'auteur propose en ce sens **six outils théoriques et pratiques** pour :

- apprendre à l'élève à mieux gérer les nécessaires déstabilisations cognitive et affective ;
- décontaminer l'erreur de la faute dans les apprentissages ;
- construire un mode d'autorité distinct de la domination soumission ;
- choisir l'affirmation de soi non-violente, l'écoute, l'empathie et renoncer à la manipulation ;
- associer la transmission des savoirs et la socialisation des élèves ;
- dépasser un conflit de valeurs de notre société et favoriser l'émergence de l'humain.

www.transformerlaviolencedeseleves.com



DUNOD
ÉDITIONS DE SAVOIRS

39

L'addiction aux certitudes

Ce qu'elle nous coûte et comment en sortir (2013)

Comment pouvons-nous si souvent perdre notre liberté de pensée et devenir dépendants d'idées, de certitudes ?

L'Homme serait-il le seul mammifère à pouvoir devenir « esclave » d'une idée et à avoir besoin de s'accrocher à ses certitudes ?

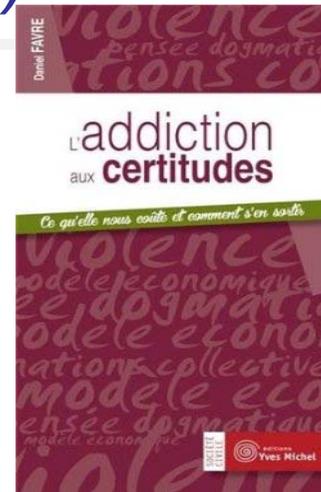
Et souvent de façon collective !

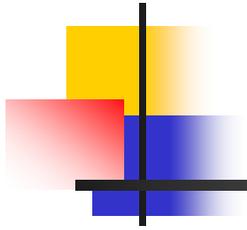
Cette addiction semble être à la source des fanatismes et de certains choix de société. Notre modèle économique actuel pourrait en partie en résulter.

Le cas de l'usage de l'argent est exemplaire. Alors que l'humanité s'est donné depuis 40 ans les moyens de l'abondance en libérant la création monétaire des contingences matérielles, la misère s'invite pour le plus grand nombre dans un environnement de plus en plus dérégulé par les activités humaines...

Il est possible de reconnaître la pensée dogmatique qui alimente cette addiction et de s'en libérer par :

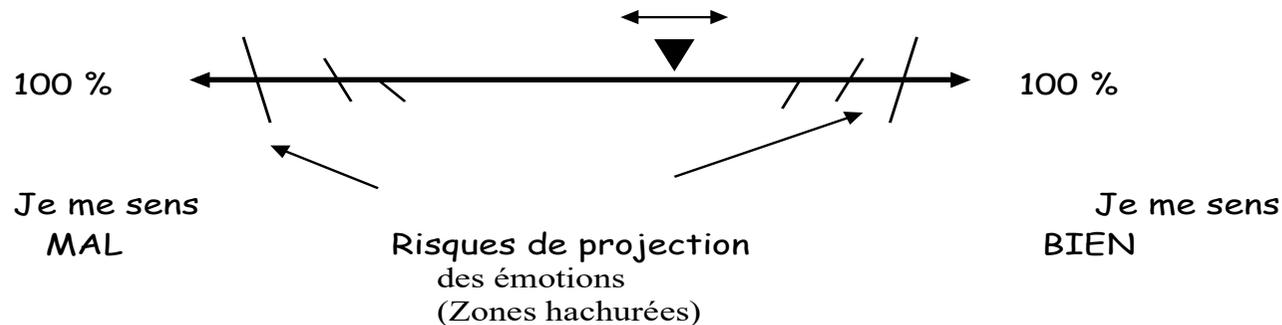
- une méthode pour la repérer chez les autres... et chez soi et pour s'entraîner
- à la pensée non dogmatique ;
- des exercices et des pistes pour sortir des phénomènes d'hypnose collective et pour en prémunir ses enfants.





Permettre aux jeunes de construire des feed-backs conscients

- L' « **indicateur émotionnel** », avec lui, le « pilote » reste en contact avec ses émotions, ses sources de motivations et ses sentiments, bref avec ce qui le meut, lui donne de l'énergie ou l'en prive.



- Il est d'autant plus important d'être en contact avec ses émotions que, de leur intensité, agréable ou désagréable, dépend notre perception du monde.
- Quand l'intensité des émotions augmente, les lobes frontaux commencent à être inhibés (zones hachurées), on va en fait projeter ses émotions et ses sentiments sur le monde extérieur. Ce sont des émotions réelles mais elles ne sont pas en relation avec la réalité.
- L'empathie comme l'apprentissage deviennent impossibles