



PERSONNALITÉ NARCISSIQUE ... ET SI ON VISAIT UNE TRANSFORMATION DES SCHÉMAS

PIERRE COUSINEAU, PH.D.

VENDREDI 3 FÉVRIER 2023



PRÉAMBULE :

PARADIGMES

DE LA SURVIE AUX ENJEUX DE COHÉRENCE

- Ce qui, le plus souvent, nous interpelle en premier chez les narcissiques, est leur impérative mission de **maintenir leur image de soi au-dessus du niveau de flottaison**, ce qui en **Thérapie des schémas** on qualifie de mode **Contre-Attaque** ou **Surcompensateur**.
- Pourtant... « l'expérience d'être vous, ou d'être moi, émerge de la manière dont le cerveau PRÉDIT et CONTRÔLE l'état interne du corps... Il s'agit d'un processus biologique profondément incarné, un processus qui sous-tend **le simple sentiment d'être en vie** qui est à la base de toutes nos expériences du soi, voire de toute expérience consciente. « **Être vous** » est littéralement lié à votre corps. »
 - « **Nous ne nous percevons pas pour nous connaître, nous nous percevons pour nous contrôler** » (dans le but de nous adapter, de nous maintenir en vie).

(Anil Seth, *Being you*, 7 et 176)

UNE VISION CLASSIQUE ET TOUJOURS RÉPANDUE DE LA PERCEPTION

- « Il existe une réalité indépendante de l'esprit (McGilchrist : « whatever-it-is »), pleine d'objets, de personnes et de lieux qui possèdent des propriétés telles que la couleur, la forme, la texture, etc. »
- « Nos sens agissent comme des **fenêtres transparentes sur ce monde**, détectant ces objets et leurs caractéristiques et transmettent ces informations au cerveau, où des processus complexes les lisent pour former des perceptions. »
 - « Il y a une tasse de café là-bas. Je la perçois et je la prends. Je sens, je pense, et ensuite j'agis. » - **Selon ce paradigme, il y a donc possibilité de distorsion cognitive.**

(Anil Seth, Being you, 80)

PAS DE LUMIÈRE, PAS DE SON, RIEN...

« Essayez vraiment de penser à ce que c'est d'être là-haut, enfermé dans la voute osseuse du crâne, à essayer de comprendre ce qu'il y a dans le monde. Il n'y a pas de lumière, pas de son, rien – c'est complètement sombre et totalement silencieux. Lorsqu'il essaie de former des perceptions, le cerveau ne peut compter que sur un barrage constant de signaux électriques qui ne sont qu'indirectement liés aux choses du monde, quelles qu'elles soient. Ces entrées sensorielles ne sont pas accompagnées d'étiquettes ('Je viens d'une tasse de café'; 'Je viens d'un arbre'). »

(Anil Seth, *Being you*, 79)

UNE SORTE DE RÊVE ÉVEILLÉ...

- « Comment le cerveau transforme-t-il ces signaux sensoriels intrinsèquement ambigus en un monde perceptif cohérent rempli d'objets, de personnes et de lieux? »
- « Le cerveau est une **machine à prédire** et ce que nous voyons, entendons et ressentons n'est rien d'autre que la **meilleure estimation** du cerveau des causes de ses entrées sensorielles. »

(Anil Seth, *Being you*, 79)

- En souhaitant que cette **hallucination** soit **raisonnablement contrôlée (c'est-à-dire qu'elle tienne compte des signaux sensoriels entrants)**.

LE MODÈLE PRÉDICTIF EN MATHÉMATIQUE

- Prior probability (Probabilité antérieure)
 - Je vois de loin quelque chose, de couleur noire, qui semble articulée et imposante.
- Posterior probability (Probabilité postérieure)
 - Plus cet être avec beaucoup de fourrure noire est proche de moi, plus il me permet d'être certain de ma prédiction.
- Likelihood probability (Probabilité de possibilité)
 - Un gorille dans un zoo versus un gorille sur un boulevard

LE MODÈLE PRÉDICTIF SANS MATHÉMATIQUE

Les prédictions sont la base du fonctionnement du cerveau;

Le cerveau fait des prédictions basées sur ses expériences passées similaires (simulation) pour donner un sens au monde *intérieur et extérieur*;

L'expérience vécue est déterminée par ce qui est reconnu, ce qui est anticipé, et par la réponse sélectionnée;

La réponse sélectionnée est ce qui est réputé avoir le plus de chance de « fonctionner » ensuite (adaptation);

Cette prédiction active une forme de simulation qui est non seulement la perception mais aussi une préparation à vivre ce qui est anticipé ensuite;

Donc, le cerveau ne réagit pas au monde... il prédit et construit l'expérience vécue.

ALORS, COMMENT DÉTERMINER QUI EST PLUS HALLUCINÉ QUE QUI?

- « La perception **normale** et l'hallucination **anormale** impliquent toutes deux des prédictions générées en interne sur les causes des entrées sensorielles, et toutes deux partagent un ensemble de mécanismes de base dans le cerveau. La **différence** réside dans le fait que, dans la perception 'normale', ce que nous percevons est **lié à des causes dans le monde et contrôlé par elles** (le cerveau tient compte des messages permettant l'adaptation), alors que dans le cas de l'hallucination, nos perceptions ont, dans une certaine mesure, perdu leur emprise sur ces causes. **Lorsque nous hallucinons, nos prédictions perceptives ne sont pas correctement mises à jour à la lumière des erreurs de prédiction.** » (Anil Seth, Being You, p. 88)
- C'est ici que nous rejoignons les **schémas précoces inadaptés** identifiés par Young.

LE CANADA EST-IL UNE DICTATURE?

« Si la perception est une hallucination contrôlée, alors, de la même manière, l'hallucination peut être considérée comme une perception non contrôlée. Elles sont différentes, mais demander où tracer la ligne de démarcation revient à **demander où se trouve la frontière entre le jour et la nuit.** »

(Anil Seth, *Being You*, 88)

UN DERNIER POINT THÉORIQUE AVANT DE PASSER À LA CLINIQUE

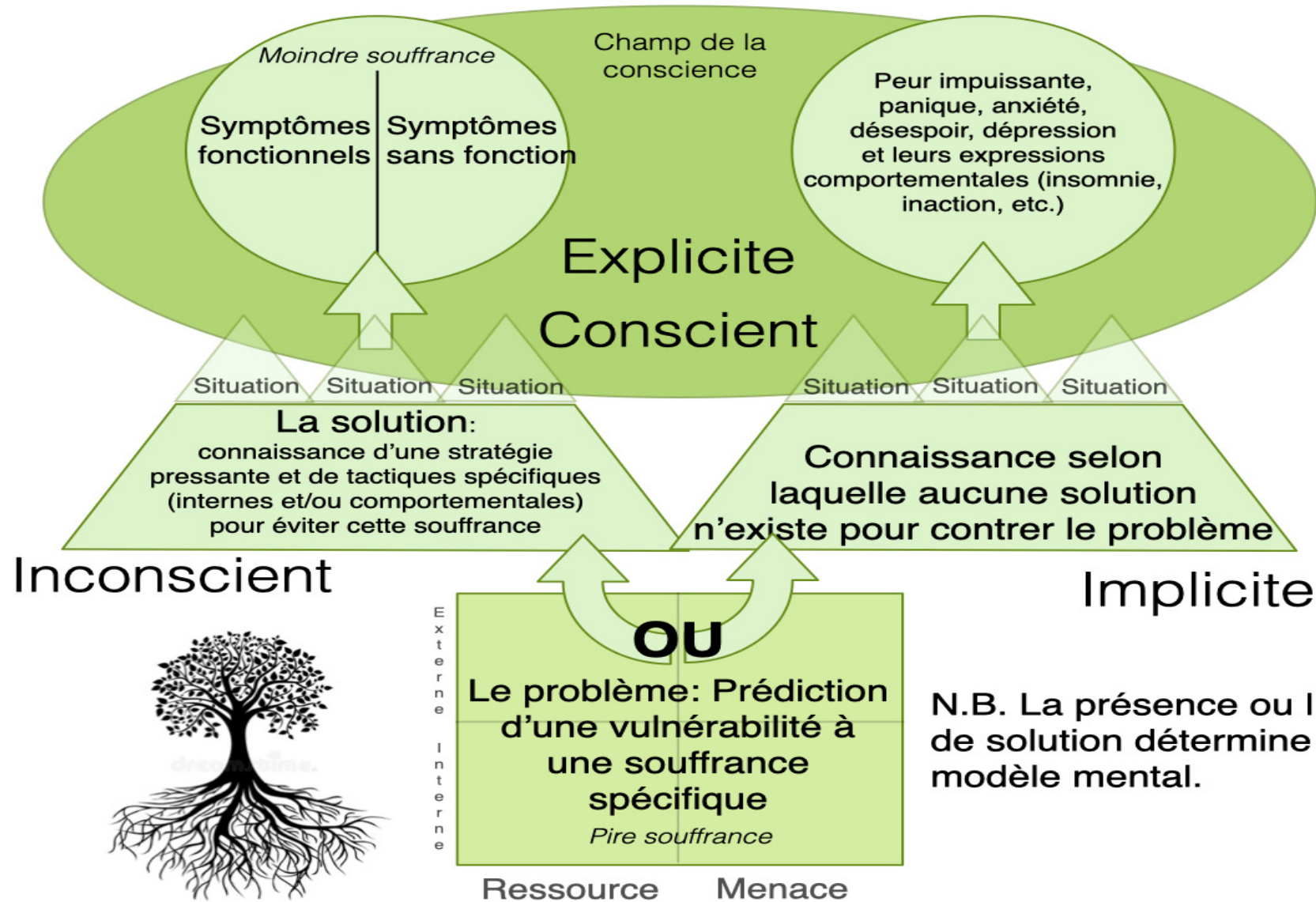
« **L'action est inséparable de la perception.** La perception et l'action sont si étroitement liées qu'elles se déterminent et se définissent mutuellement. Chaque action modifie la perception en changeant les données sensorielles entrantes, et **chaque perception est telle qu'elle est afin d'aider à guider l'action.** La perception n'a tout simplement aucun sens en l'absence d'action. Nous percevons le monde qui nous entoure afin d'y agir efficacement, d'atteindre nos objectifs et, à long terme, de favoriser nos chances de survie. **Nous ne percevons pas le monde tel qu'il est, nous le percevons dans la mesure où il nous est utile de le faire. »**

(Anil Seth, *Being you*, 116)

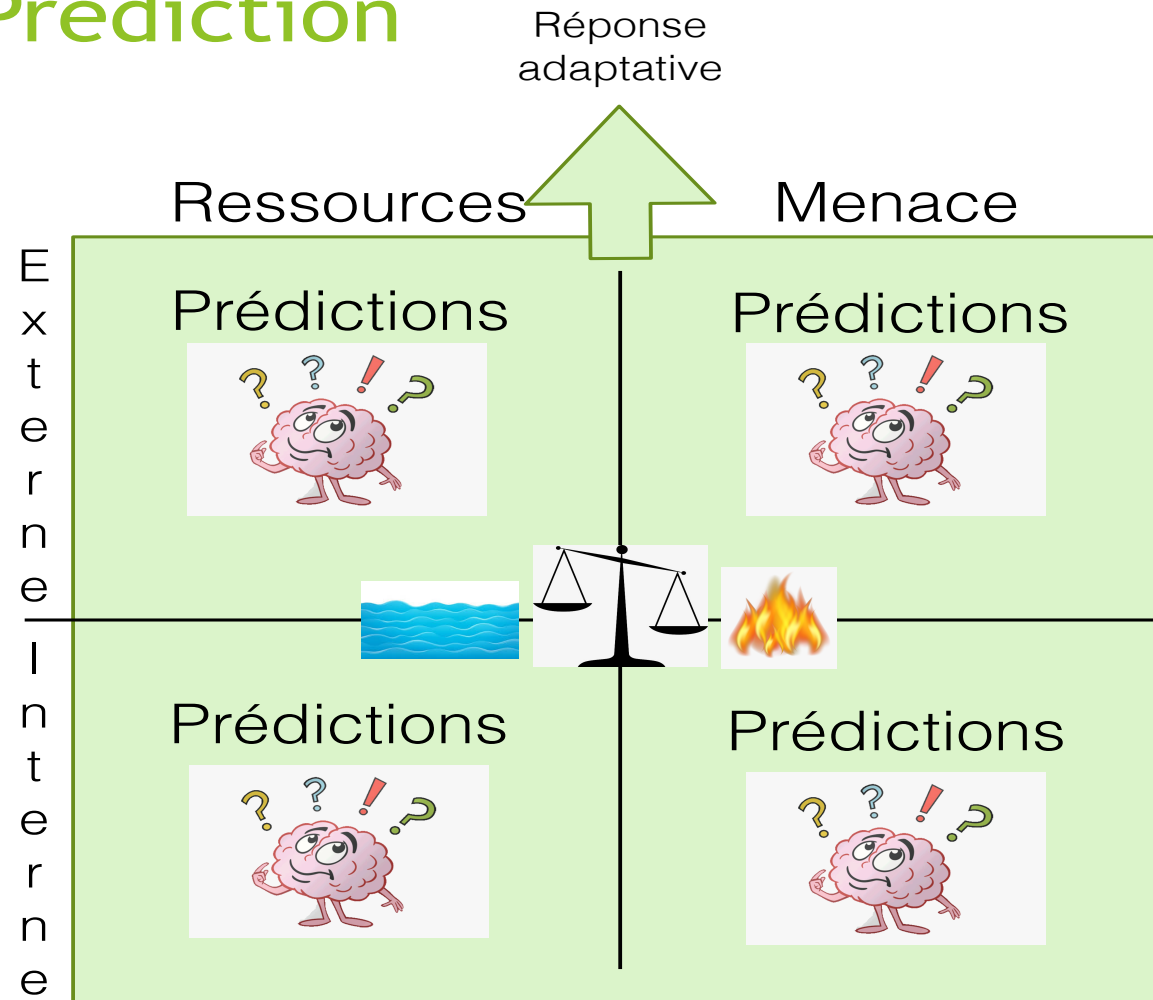
SI VOUS SOUHAITEZ EN SAVOIR PLUS SUR LE CERVEAU COMME GÉNÉRATEUR DE MODÈLES PRÉDICTIFS.

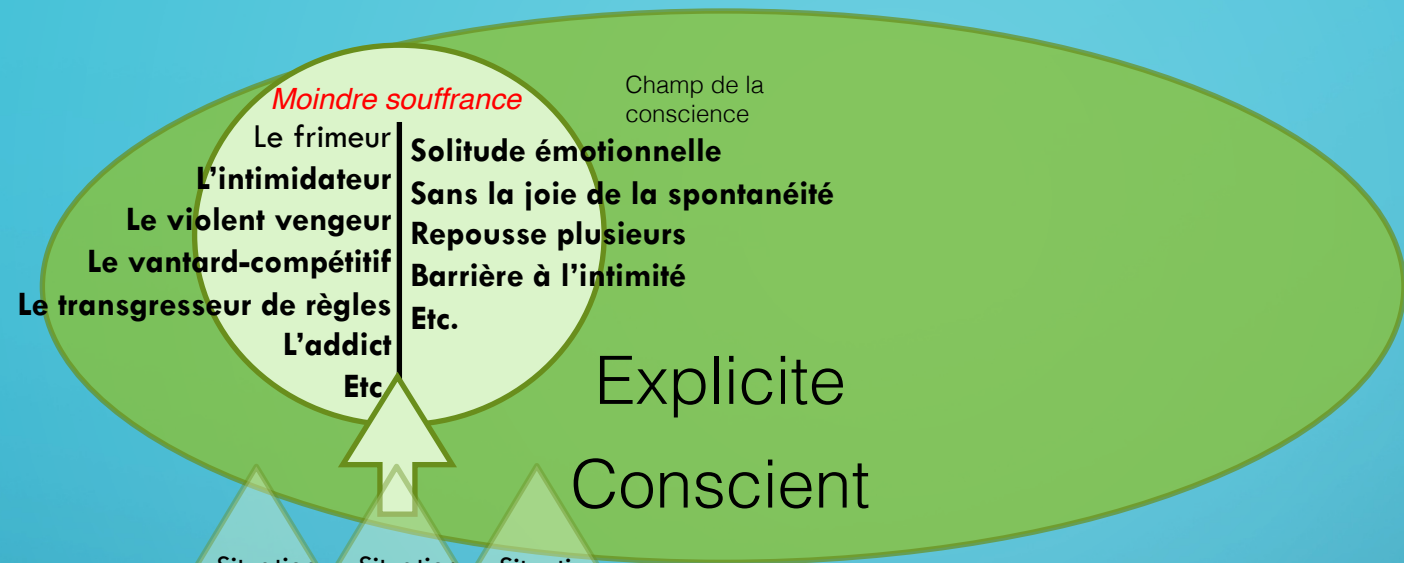
- **Hohwy**, J. (2013). *The Predictive Mind*. Oxford University Press.
- **Barrett**, L.F. (2018). *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*. Houghton Mifflin Harcourt.
- **Solms**, M. (2021). *The Hidden Spring: A journey to the Source of Consciousness*. W.W. Norton & Co.
- **Seth**, A. (2021). *Being You: A New Science of Consciousness*. Dutton.

LA NÉCESSITÉ DE PRODUIRE LE
SYMPTÔME
COHÉRENCE

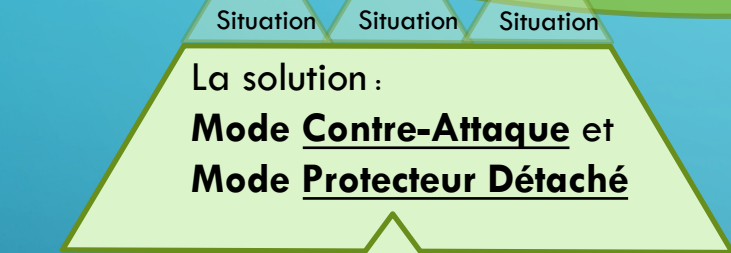


Prédiction

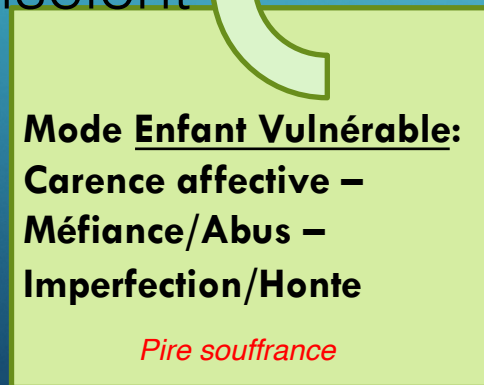




Explicite
Conscient



Inconscient



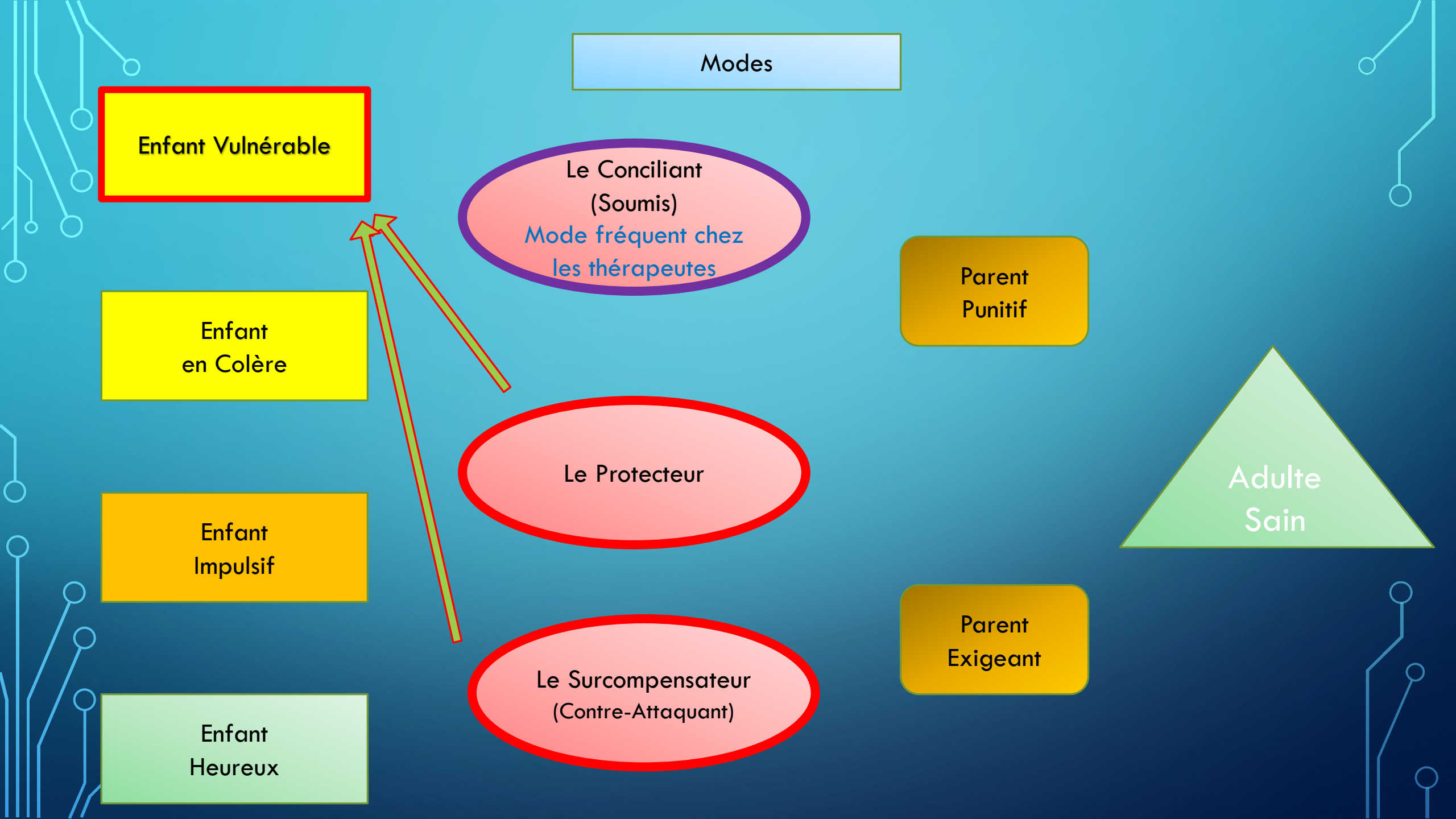
Implicite





EN ROUTE VERS LA TRANSFORMATION

SCHÉMAS ET PRÉDICTIONS



L'IMAGE DE SOI : DE SOUS-DIMENSIONNÉE À SURDIMENSIONNÉE

- Cohérence : si on me maltraite, qu'est-ce que cela dit sur moi?
- Règle d'attachement : si je me fâche contre toi, plutôt que d'admettre que je suis en faute, qu'est-ce qui va arriver?
- « Je sais que ce que je vais vous dire est stupide » : la fonction de cette affirmation ?

SCHÉMAS LIÉS AU PROBLÈME EXISTENTIEL (PIRE SOUFFRANCE)

- Carence affective
- Méfiance/Abus
- Étouffement du Mode Enfant spontané (non-droit à l'existence)
- Cas spécial du Schéma Imperfection/Honte
 - Cohérence cognitive
 - Solution
 - D'une façon ou d'une autre, son activation provoquera une souffrance nécessitant un autre niveau de solution

SCHÉMAS LIÉS À DES SOLUTIONS

- Schéma Exigences Élevées
- Schéma Tout m'est dû/Grandeur
- Contrôle de soi insuffisant
- Recherche d'approbation (je vais imposer l'admiration de par mes réussites)

MARCHER SUR LE FIL DU RASOIR : ENTRER EN CONTACT AVEC LE MODE ENFANT VULNÉRABLE.

- Alors que la narcissique fait tout pour éviter le contact avec sa souffrance, c'est principalement le contact avec cette souffrance qui le motivera à rester et à travailler en thérapie.
- Deux « must » permettant la relation thérapeutique avec ce patient :
 - Il doit absolument se sentir compris (« feel truly “gotten” »)
 - Il doit absolument se sentir en sécurité (il ne sera pas attaqué, dénigré, humilié, contrôlé)

MARCHER SUR LE FIL DU RASOIR : CONFRONTER SANS HUMILIER

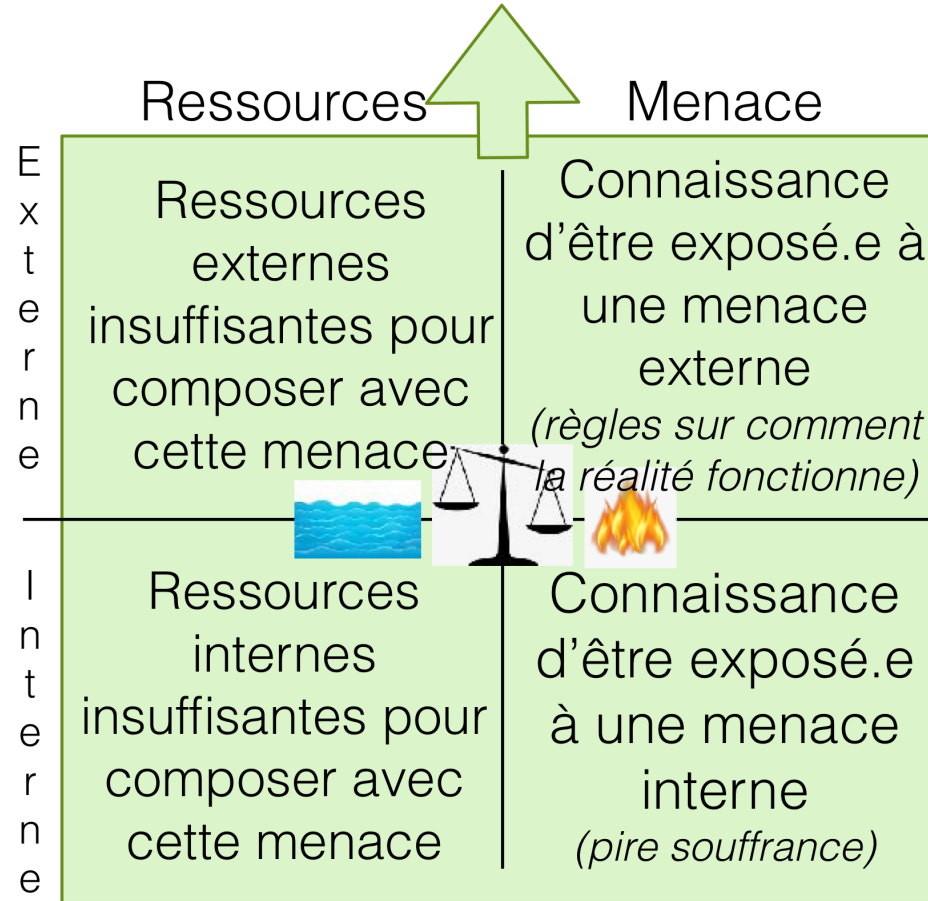
- Une stratégie souvent vitale pour le narcissique est (sur un continuum) de contrôler, dominer, intimider (Mode Contre-attaque). Si sa stratégie fonctionne avec vous (le plus souvent sur votre Mode Conciliation), il n'aura aucune motivation à la changer et il n'éprouvera pas de respect envers vous. Par ailleurs, si vous entrez dans un pur mode de confrontation avec lui, cela justifiera à nouveau pour lui la nécessité de contre-attaquer (confirmation du schéma).
- La Thérapie des schémas propose cette technique appelée la « Confrontation empathique. » Elle signifiera au patient que nous ne sommes pas intimidés par ses stratégies tout en maintenant le message que nous comprenons qu'il se sent actuellement menacé d'où sa tendance impérieuse à se protéger (incluant ces attaques envers nous).

ACCÈS COLLATÉRAL : LE COÛT ÉLEVÉ DES SOLUTIONS DU NARCISSIQUE

- Solitude émotionnelle
- Coupé de joie en Mode Enfant spontané
- Barrière à une véritable intimité
- Risque de repousser ces mêmes personnes dont on veut être admiré
- Ne pas se sentir aimé pour qui on est vraiment
- Paradoxe : l'intense besoin (« craving ») d'être reconnu (Mode Enfant Vulnérable) alors qu'il ne veut pas avoir besoin des autres (Modes Protecteur Détaché et Contre-Attaque)

Anatomie d'un schéma

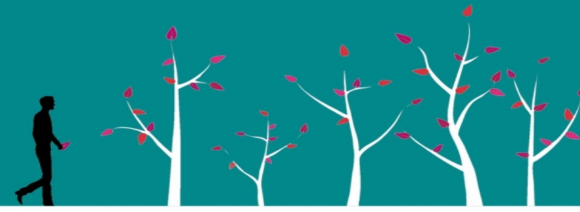
Connaissance d'une solution pour éviter la pire souffrance
(ou d'une absence de solution)



LE PROCESSUS DE RECONSOLIDATION THÉRAPEUTIQUE

- Réactivation de l'apprentissage cible (le schéma)
- Création d'un décalage (erreur de prédiction).
 - Déverrouillage des synapses.
- Répétition de la juxtaposition entre apprentissage cible et matériel incompatible.
 - Expérience 'erreur de prédiction

LES ATELIERS
DU PRATICIEN



SOPHIE CÔTÉ • PIERRE COUSINEAU
PRÉFACE DE BRUCE ECKER

LA RECONSOLIDATION THÉRAPEUTIQUE DE LA MÉMOIRE

Transformer les schémas émotionnels
avec la Thérapie de la cohérence

Intervenir à partir de la mémoire émotionnelle

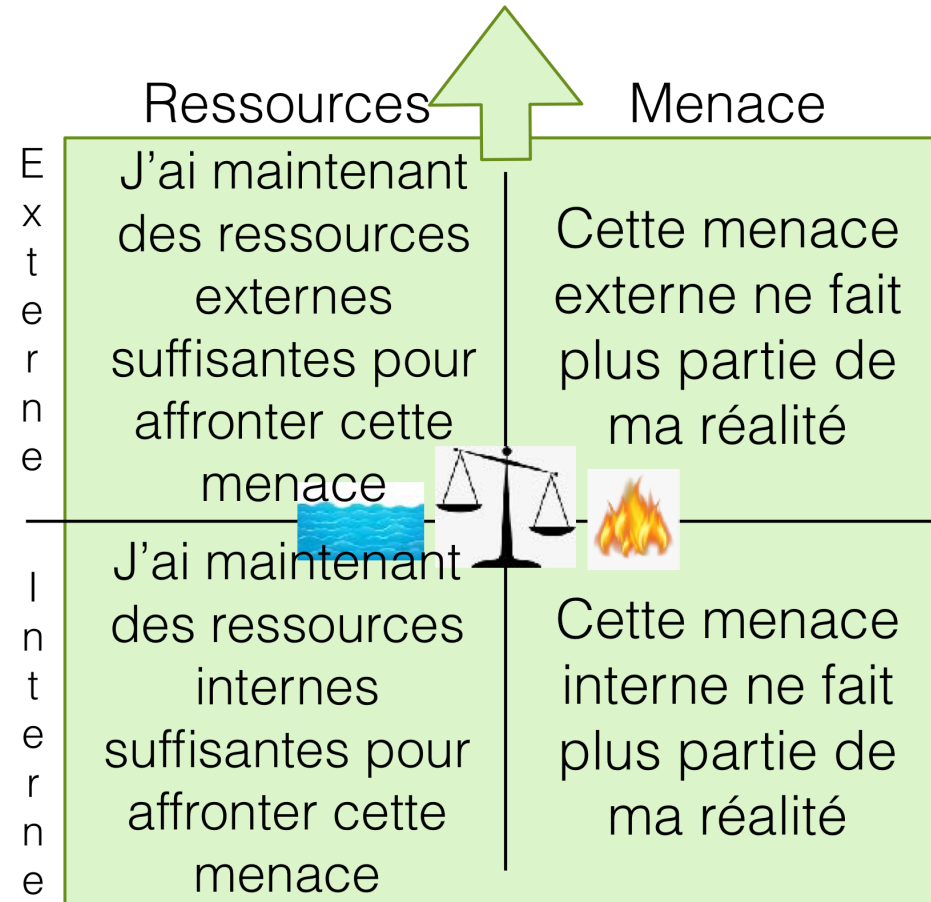
Processus de reconsolidation thérapeutique

Applications, contre-indications, obstacles

DUNOD

Angles de juxtaposition

Connaissance d'une nouvelle solution



MENACES EXTERNES (PRÉDICTIONS)

- Faire confiance à quelqu'un me met dans une position de danger d'être critiqué, dénigré.
- Fondamentalement, les gens sont méchants.
- On va nécessairement chercher à me manipuler, à m'utiliser.
- Les critiques vont me faire sentir honteux. Je serai humilié.
- Dépendre de quelqu'un est une situation extrêmement dangereuse.
- Si je me présente tel que je suis, personne ne s'intéressera à moi.
- Etc.

MENACES INTERNES (PRÉDICTIONS)

- Me permettre d'éprouver mon besoin d'être accepté (Mode Enfant Vulnérable) me met en position de vulnérabilité face à autrui.
- Le fait de vouloir du réconfort, de la compréhension est une faiblesse, une déficience.
- Sentiment de honte, je suis défectueux.
- La connaissance de soi et l'intimité avec soi sont des menaces.
- Ce besoin demeuré implicite que l'on s'intéresse à moi tel que je suis est une source de souffrance : un besoin qui ne s'éteint pas, ne s'efface pas (« Relentless hope: The refusal to grieve » de Martha Stark, 2017) .
- Etc.

SOLUTIONS IMPÉRIEUSES AFIN D'ÉVITER À TOUT PRIX LA RÉALISATION DE CES MENACES (PIRE SOUFFRANCE)

- Ne pas avoir besoin de personne, je vais me suffire (Contre-Attaque).
- Je vais vous montrer ma supériorité (Contre-Attaque).
- La perfection - je ne serai pas pris en défaut (Contre-Attaque).
- Vous me devez quelque chose (Schéma Tout m'est dû).
- Repousser les contacts avec ma partie vulnérable par tous les moyens, incluant les addictions (Mode Protecteur Détaché).
- Éviter une véritable intimité (Mode Protecteur Détaché)
- Etc.

LES RESSOURCES EXTERNES

- La ou les personnes qui ont maintenu des liens d'affection et d'empathie avec lui malgré tout (mais qui pourraient en être rendu à exiger des changements)
- Toute opportunité de vivre des expériences où le Mode Enfant Vulnérable peut se manifester sans être attaqué, dénigré, mais plutôt véritablement accueilli (groupes d'entraide, de thérapie, etc.)
- La relation thérapeutique comme opportunité de faire des expériences d'erreur de prédiction.
- Etc.

LES RESSOURCES INTERNES

- Le narcissique étant avant tout un Contre-Attaquant, il dispose souvent de moyens qu'il pourra mettre de manière plus saine au service de ses besoins psychologiques fondamentaux. Par exemple, sa détermination, les moyens que son perfectionnisme lui a permis de développer, certaines habiletés sociales, etc.
- Un objectif important de la psychothérapie est le développement de ressources internes saines chez notre patient. Par exemple, la relation thérapeutique peut offrir l'opportunité de plusieurs expériences d'erreur de prédiction quant à ce qui peut arriver lorsque l'on se présente tel qu'on est à une autre personne.