

Didier Pleux : comment échapper à la dictature du cerveau reptilien



À l'heure actuelle les droits sont à l'honneur et je dis bien « droits » et non « droits de l'homme » car je ne voudrais pas paraître sexiste. « Devoir » est un mot de l'ancien temps... même dans les écoles on n'ose pas trop le prononcer et j'avoue avoir été ravie de lire le dernier livre de Didier Pleux : il aborde les malheurs de ceux qui n'ont plus que des « droits ».

Celui qui n'a que des droits estime avoir droit à tout, il veut tout, ne supporte aucune frustration et LA question qui vient à l'esprit est : est-il, peut-il être heureux ?

Malheureusement, la réponse est invariablement NON et Didier Pleux nous explique pourquoi : obéir à notre cerveau reptilien ne fait pas de nous des humains heureux, bien au contraire, et l'auteur montre tout au long de son livre qu'il est très difficile de faire taire un cerveau reptilien habitué à foncer vers ce qui lui plaît à l'instant en refusant toute frustration.

Pourtant, les frustrations sont indispensables à notre bonheur, nous préparent au monde réel et il faut frustrer

utilement les enfants dès le plus jeune âge, les amener à des réussites liées à l'effort au lieu de les maintenir dans leur monde primitif de satisfaction immédiate, monde primitif qui ne peut être satisfaisant pour un être humain !

Pendant longtemps on nous a seriné que les frustrations de la petite enfance étaient destructrices pour le cerveau et beaucoup de parents n'osent pas affronter la colère de leurs enfants...

À l'heure actuelle, les neuroscientifiques savent que la résilience est aussi neuronale et que les frustrations sont utiles dès les premières années de la vie : sans frustration aucune, avec toujours plus d'amour, le risque est grand de devenir de plus en plus vulnérable aux contraintes (...). Le plaisir exige toujours plus de plaisir, même quand il s'agit de l'affectif (p. 16).

Didier Pleux, par son expérience, ses réflexions, met fin au dogme freudien disant que toute pathologie psychologique trouve son origine dans le vécu affectif de la petite enfance (p. 45). Cet homme de terrain aime son semblable, veut le voir heureux.

L'égoïsme anti-frustrations ne rend pas heureux et le chapitre « Moi, moi, moi » le démontre de manière magistrale. Il ne sera pas facile de mettre des limites au « moi, moi, moi » qui est encouragé par les profiteurs de la consommation et Didier Pleux cite les écrans en exemple, présente Michel Desmurget (1) qui est arrivé à la conclusion : les écrans facilitent toutes les conduites que j'appelle « reptiliennes » (p. 82).

Et voici un exemple précis de problème trop souvent rencontré chez les enfants, souvent généré/encouragé par les écrans : le manque de concentration. Les parents imaginent un problème psychologique, Didier Pleux leur apprend qu'il y a un problème éducatif et, ici, je ne puis que dire : lisez le livre ! Il m'est impossible de résumer les paroles sages, vraies, très humaines de l'auteur – qui donne aussi la parole à ses

patients – et je termine sur un petit extrait :

Il ne sert à rien de s'offusquer ou de se désespérer de la mentalité, du potentiel ou des attitudes des jeunes que nous appelons « rois ». Ils existent.

(...) Nos petits « rois » ne sont pas des « carencés affectifs » qui exigent seulement de l'empathie adulte, de la gratification constante, du partage d'autorité et de l'apprentissage « motivant » (donc « plaisant »). Ils ont besoin d'autorité, d'adultes significatifs privilégiés à part entière et non instrumentalisés qui vont cesser de les surprotéger constamment, de les valoriser à foison et d'enseigner dans le « fun ». Il est possible de faire preuve d'empathie mais aussi d'autorité sans retourner dans l'enseignement des premières décennies du XX^e siècle et d'avant où le « maître » chosifie l'élève pour qu'il apprenne ce qu'il doit apprendre. (pp. 101-102).

(1) Michel Desmurget, *La fabrique du crétin digital*, Seuil

Mia Vossen