

**PROJET DE L'ENSEIGNEMENT BILINGUE**

**VERS LES FILIERES FRANCOPHONES**

**SCIENCES ET ETHIQUES**

**~cahier de bord~**



**La manipulation du psychisme  
par la science est-elle éthique?**

# L'ETHIQUE

L'Éthique est un terme général utilisé pour désigner ce que l'on appelle en général « science (étude) de la morale ». En philosophie, avoir un comportement éthique signifie faire ce qui est « juste » ou « bien ». La tradition occidentale nomme parfois l'éthique philosophie morale.

C'est une des quatre branches principales de la philosophie, aux côtés de la métaphysique, de la logique, et de l'épistémologie.

L'éthique est, avec l'esthétique, un aspect de l'axiologie, qui désigne la science des valeurs ou la théorie des valeurs morales dans la terminologie contemporaine. En fait, l'éthique est inséparable de l'esthétique, comme, dans un discours, le fond devrait être lié à la forme.

L'étymologie grecque du terme éthique (par opposition à l'étymologie latine de morale) renvoie à la philosophie grecque, que l'on peut considérer comme la source de la philosophie occidentale.



# LA PSYCHOLOGIE

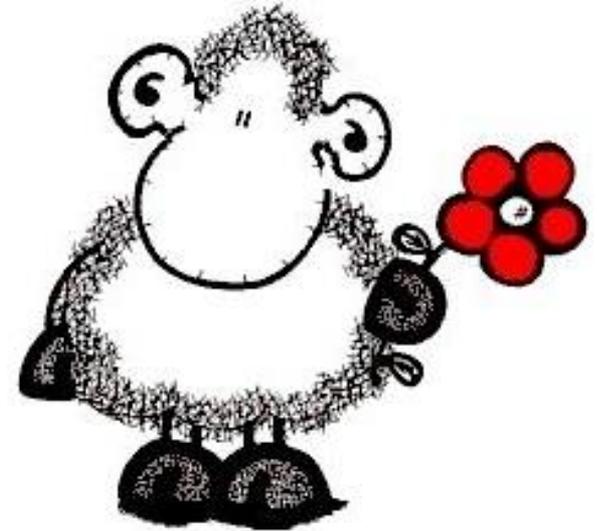
Étymologiquement, la psychologie est la science (logos) de l'âme ou psyché (psukhê). En son sens grec, cette étude porte sur les fonctions végétatives (psychophysiologie), sensibles (perceptions, motivation, motricité) et intellectives (psychologie cognitive), (cf. Aristote, Peri Psukhè).

L'objet d'étude de la psychologie est un débat non clos depuis des siècles. En effet, selon les auteurs, la psychologie s'est trouvée centrée sur des objets très différents, sans qu'il soit encore possible aujourd'hui de décider quelle est la théorie unitaire qui serait largement acceptée.

Ainsi, les approches sur cette question extrêmement complexe se partagent traditionnellement entre celles qui considèrent que l'objet de la psychologie est le comportement et sa genèse, les processus de la pensée, les émotions et le caractère ou encore la personnalité et les relations humaines, etc.

De plus, certaines disciplines psychologiques se distinguent non par l'objet d'étude proprement dit mais par la méthode utilisée (clinique, expérimentale, différentielle, etc.) ou par l'activité humaine considérée (travail, apprentissage, soin, éducation, réadaptation, etc.).

# L'éthique dans la psychologie



Par les 1960 a été là-bas augmenté l'intérêt dans le raisonnement de morale. Les psychologues tels que Lawrence Kohlberg a développé des théories qui sont basées sur l'idée que ce comportement moral est fait possible par le raisonnement de morale. Leurs théories ont sous-divisé le raisonnement de morale dans les soi-disant étapes, qui réfèrent à la série de principes ou de méthodes qu'une personne utilise pour le jugement éthique. Le premier et la plupart de théorie célèbre de ce type était la théorie de Kohlberg de développement moral.

Carol Gilligan de chant de Noël, un étudiant de Kohlberg, se disputé que les femmes ont tendance à développer par une série différente d'étapes des hommes. Elle étudie inspiré traite un soi-disant éthique de soin, qui lui-même définit particulièrement contre la justice de Rawlsian-Type- et les approches de contrat-basé.



Un autre groupe de théories psychologique influentes avec les implications éthiques est le mouvement de psychologie humaniste. Une des théories humanistes les plus célèbres sont les hiérarchies de Maslow de Abraham de besoins. Maslow s'est disputé que le plus haut besoin humain est la soi-actualisation, qui peut être décrit comme remplissant un potentiel, et essayant de réparer quel est mauvais dans le monde. Le travail de Rogers de Carl a été basé sur les suppositions similaires. Il a pensé qu'afin d'être un « fonctionnant entièrement la personne », l'un doit être créatif et accepte une propres sensations et un propres besoins. Il a souligné aussi la valeur de soi-actualisation. Une théorie similaire a été proposée par Fritz Perls, qui a supposé que prenant la responsabilité d'une propre vie est une valeur importante.

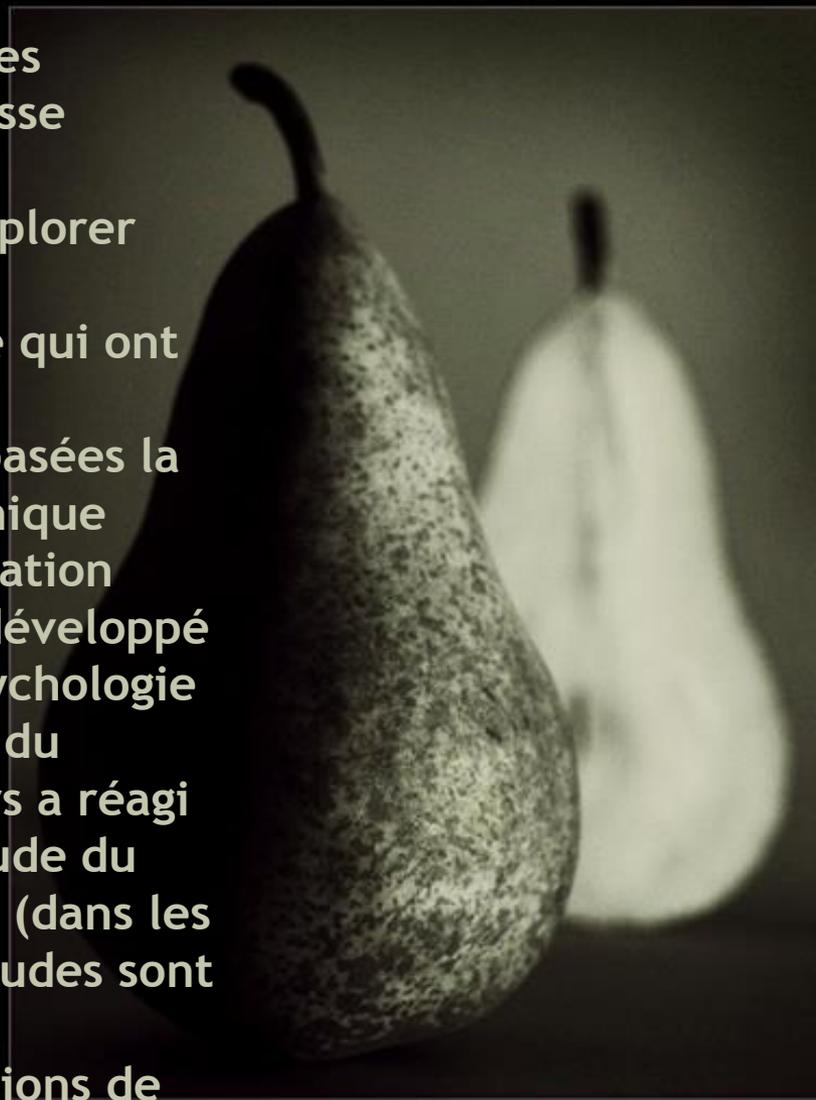


R.D. Laing a développé une gamme large d'a pensé sur la psychologie interpersonnelle. Ceci traite des interactions entre les gens, qu'il a considéré important, pour une action éthique toujours arrivent entre une personne et un autre. Dans les livres tels que La Politique d'Expérience, il a traité des problèmes à propos de comment nous devons relater aux personnes étiquetées par l'établissement psychiatrique comme le « schizophrène ». Il est venu être vu comme un champion pour les droits de ces considéré mentalement malade. Il a parlé hors contre (et a écrit de) les pratiques de psychiatres qu'il a considérée inhumain ou barbare, traitement tel que de décharge électrique. Comme Wittgenstein, il a été fréquemment concerné avec clarifier l'usage de langue dans le champ -si, par exemple, il a suggéré que les effets de drogues psychiatriques (certains de qui sont très nuisible, tel que tardive diskensia) ait juste appelé cela : les « effets », et n'est pas référé à par les euphémismes préférés des compagnies de drogue, qui préfère les appeler les « effets secondaires ».

Laing a travaillé aussi dans établir les vrais asiles comme les endroits de refuge pour ceux qui se sentent dérangé et veut un endroit sûr pour traverser quoi que c'est ils veulent explorer dans se, et avec les autres.

Un troisième groupe de théories psychologique qui ont des implications pour le d'éthique sont basé la psychologie évolutionniste. Ces théories sont basées la supposition qui le comportement que cette éthique prescrit parfois peut être vu comme une adaptation évolutionniste. Quelques-uns concernent ont développé récemment de l'éthique dans le champ de psychologie lui-même. En particulier il y a des inquiétudes du champ de psychothérapie et comment plusieurs a réagi à la critique de leur science. Il y a eu l'inquiétude du comportement de ces psychologues sur Usenet (dans les groupes de nouvelles). Certaines de ces inquiétudes sont exprimées par le domaine

[http://cyberper.cnc.net/a\\_spp\\_faq.htm](http://cyberper.cnc.net/a_spp_faq.htm) Définitions de la psychologie sociale (le synthèse de d'une de provient de liste de cette de <http://www.psychologie-sociale.org>



*Cristian Popescu Photography*

## TROIS IDEES CLEFS :

### 1) L'âme et le corps sont la vie

Qu'est-ce que le principe constitutif du vivant ? Cette question, au cœur de l'entreprise encyclopédique du Lycée, prend chez Aristote la forme d'une enquête sur les rapports de l'âme et du corps. S'agit-il d'une juxtaposition contre nature ? Le corps serait-il un instrument de l'âme, l'âme étant au corps ce que le pilote est au navire ?

Après des années d'investigation, il conclut dans son traité "De anima" ("De l'âme" Gallimard, "Folio essais", 2005). qu'il n'existe aucune distinction substantielle entre le corps et l'âme. Aristote considère que tous deux renferment le principe de vie, l'un étant condamné à une forme temporaire, l'autre à l'éternité. C'est à ce singulier assemblage que l'on doit les différences individuelles, au-delà des caractéristiques universelles de l'humain.

### 2) L'éthique est une pratique

Selon Aristote, l'homme tend vers le bien. Le concept d'entéléchie désigne ainsi ce pour quoi il est fait : l'accomplissement de son humanité. La pratique des vertus est dès lors pour lui un exercice quotidien. Il trouvera son équilibre en partageant équitablement son temps entre sa vie sociale et son propre plaisir, qui dépend de l'appréciation à leur juste valeur des biens dont il a la jouissance. S'il agit en accord avec lui-même tout en respectant les règles de vie avec les autres, l'homme libre pourra s'élever vers la contemplation, et atteindre le but ultime de la sagesse.

### 3) Le bonheur est dans la cité

La finalité des actions humaines est le bonheur. Or, l'homme étant par excellence un animal politique (doué de parole et aimant la compagnie de ses semblables), il ne saurait être heureux en dehors de la cité, dans laquelle il entretient des rapports d'utilité et de justice avec les autres. La politique vise dès lors la réalisation du bien commun. Car la fin de la cité n'est pas seulement le « vivre », c'est-à-dire la satisfaction des besoins humains, mais aussi et surtout le « bien vivre », c'est-à-dire la vie heureuse.



**L  
e  
s  
DEPRESSIONS**



## 1. Définition

État morbide, plus ou moins durable, caractérisé par la tristesse et une diminution du tonus et de l'énergie. Le sujet est anxieux, las, découragé et incapable d'affronter la moindre difficulté. Aussi ne prend-il plus aucune initiative. Il souffre de son impuissance et a l'impression que ses facultés intellectuelles, notamment l'attention et la mémoire, sont dégradées. Le sentiment d'infériorité qui en résulte augmente encore sa mélancolie.

Il est important de pouvoir distinguer tristesse et dépression.

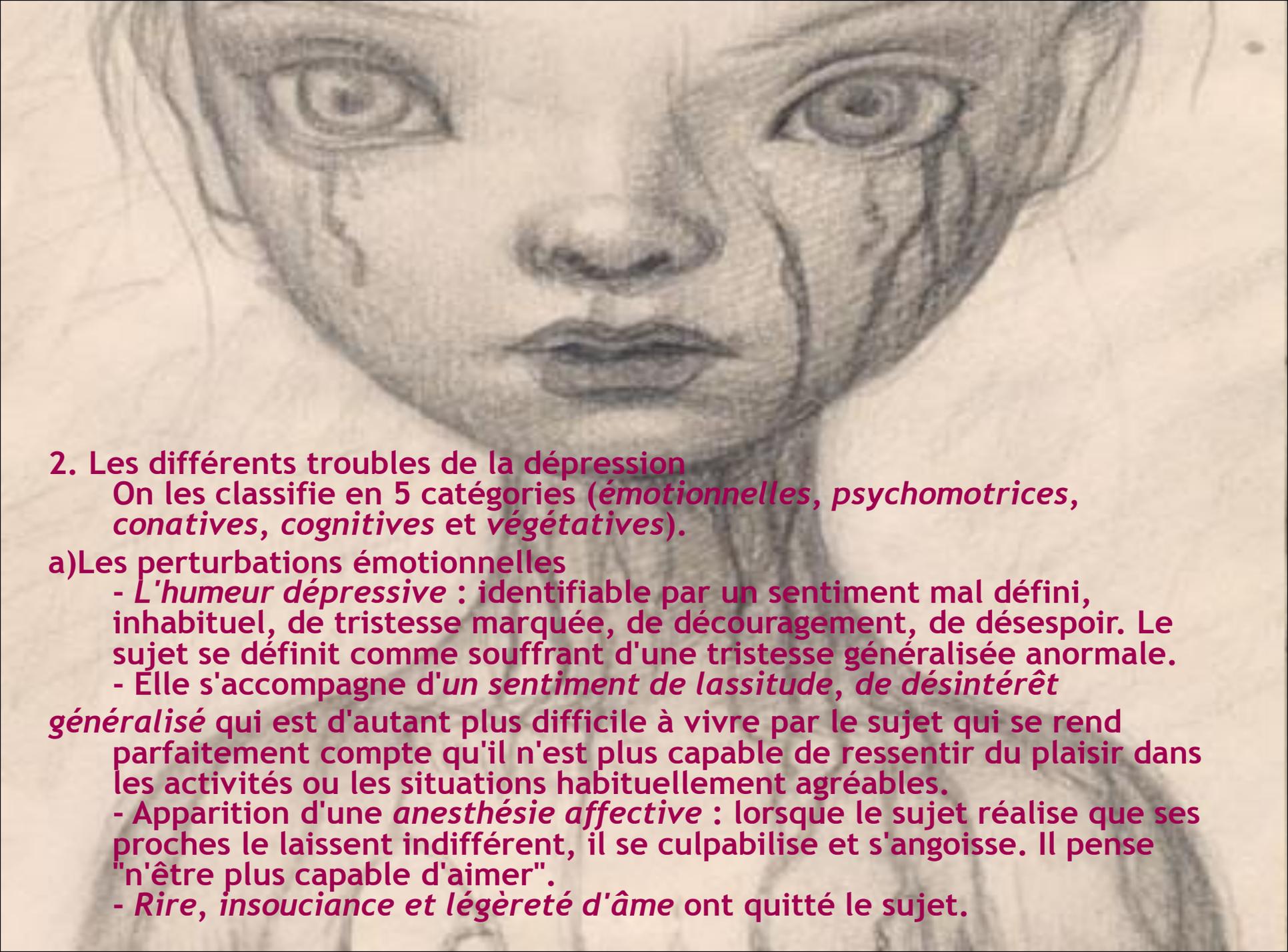
On parlera de *tristesse* lorsque la cause déclenchante est prise dans un contexte précis non-durable dans le temps.

Exemple :- à la perte d'un proche, il est normal d'éprouver de la tristesse.

On parlera de *tristesse pathologique* (porte ouverte sur la *dépression*)

lorsque la tristesse devenue durable dans le temps accompagne tous les actes et envahit toutes les pensées possibles de l'individu.

Exemple : - plusieurs mois après la perte de ses parents, cet enfant n'a plus goût à rien.



## 2. Les différents troubles de la dépression

On les classifie en 5 catégories (*émotionnelles, psychomotrices, conatives, cognitives et végétatives*).

### a) Les perturbations émotionnelles

- *L'humeur dépressive* : identifiable par un sentiment mal défini, inhabituel, de tristesse marquée, de découragement, de désespoir. Le sujet se définit comme souffrant d'une tristesse généralisée anormale.
- Elle s'accompagne d'un *sentiment de lassitude, de désintérêt*

*généralisé* qui est d'autant plus difficile à vivre par le sujet qui se rend parfaitement compte qu'il n'est plus capable de ressentir du plaisir dans les activités ou les situations habituellement agréables.

- Apparition d'une *anesthésie affective* : lorsque le sujet réalise que ses proches le laissent indifférent, il se culpabilise et s'angoisse. Il pense "n'être plus capable d'aimer".
- *Rire, insouciance et légèreté d'âme* ont quitté le sujet.



**b) Les symptômes psychomoteurs**

- Un ralentissement moteur global :

- Tout dans l'attitude du sujet  
semble lent

- Il semble porter "tout le malheur  
du monde sur ses épaules"

- Il lui faut du temps pour réfléchir  
et ne livre que des phrases courtes.

Il est avare de paroles

- Sa mimique est pauvre,  
monotone, triste, sa tête peu  
mobile.

- Un ralentissement psychique  
global :

- La pensée est lente, laborieuse,  
appauvrie

- Pas d'idées nouvelles hormis celles  
en relation avec sa souffrance

- Capacités de concentration très  
réduites

- Très vite embrouillé par le  
moindre effort intellectuel

c) Les troubles conatifs (symptômes procédant d'une diminution des capacités d'effort et d'initiative)  
- Ils sont exprimés indirectement par le sujet par des plaintes d' "être à bout", "vidé", épuisé, d'avoir perdu son entrain, de manquer de courage, de perte d'énergie...  
- Ils sont exprimés directement dans la perte d'initiatives spontanées prises par le sujet pour remédier à son état qu'il vit comme une déchéance méprisable. Son endurance à l'effort est très amoindrie.



Les représentations, les contenus de pensée subissent un ensemble de distorsions pathologiques subtiles, qui constituent la psychologie dépressive proprement dite. Devenu incapable de faire face à ses difficultés, d'affronter ses relations problématiques, de résoudre un conflit en prenant une décision, il "ne sait plus y faire", un "rien le déborde", il a perdu ses moyens et ne peut plus compter sur lui. Il s'enfonce ainsi progressivement dans un schéma négatif et en devient esclave.

Il y a un trouble du jugement dans la psychologie dépressive, entendu d'une inclination irrésistiblement négative du jugement porté sur soi et sur les choses.

- Dans un premier temps, la vision que se fait de lui-même le sujet est empreinte de négatif. Il fait des comparaisons avec des personnes qui possèdent certaines qualités inexistantes chez lui et n'accorde aucune importance aux qualités que lui-même pourraient présenter. A un degré de gravité supplémentaire, culpabilité et auto-dépréciation se généralisent et tournent à l'auto-accusation.

- La vision de l'avenir s'atrophie : tout événement nouveau est considéré par le déprimé comme lourd de menaces et d'aggravation, sans espoir de solution : tout est perdu d'avance. - La vision du monde est aussi déformé par la négativité : tout est "noir", inutile, sans recours.



## e) Les signes végétatifs (perturbations somatiques)

- L'asthénie : le sujet peut atteindre des degrés d'épuisement, caractérisés par sa fatigabilité à l'effort.
- Les troubles du sommeil : insomnie ou hypersomnie.
- Les perturbations de l'appétit : la plus courante est l'anorexie, l'augmentation de l'appétit est plus rare.
- Les troubles sexuels : désintérêt, dégoût sexuel entraînant impuissance et frigidité (souvent caché de peur d'un regain de culpabilité à l'égard du partenaire).
- Les troubles digestifs : sensation de lenteur digestive, de ballonnements, de constipation. On peut aussi rapporter mais plus rarement : des troubles urinaires, des troubles cardiovasculaires, des troubles neuromusculaires.



Tout état dépressif s'accompagne, à des degrés divers, de manifestations symptomatiques d'anxiété généralisée :

- Tension nerveuse, secousse musculaire, tressautements ;
- Hyperactivité du système nerveux autonome (gêne respiratoire, palpitations, sécheresse de la bouche, nausée, pollakiurie, gorge nouée, contractions, etc.) ;
- exacerbation de la vigilance, éréthisme, fébrilité, agitation improductive, raptus agressifs et suicidaires.



### 3. Les différentes formes de dépressions

#### a) La mélancolie (considérée comme la forme la plus grave d'état dépressif majeur)

Elle se caractérise par :

- l'intensité de la douleur morale
- l'importance du ralentissement psychomoteur
- une aboulie complète
- des contenus de pensée particulièrement négatifs et désespérés
- un sentiment de culpabilité omniprésent
- un sentiment d'incurabilité
- des idées "noires" ( idées d'être puni de mort, ruminations suicidaires...)
- une anorexie grave
- des réveils matinaux précoces dans un état d'angoisse douloureux.

On parle également de mélancolie stuporeuse lors d'un ralentissement psychomoteur très intense. A savoir : immobilité totale, état prostré, incapable de boire ou de s'alimenter.

#### b) Les dépressions psychotiques

Elles se caractérisent par des délires de culpabilité, de honte universelle, de punition, de damnation, de possession diabolique, d'ensorcellement, de métamorphose en un animal repoussant, d'appauvrissement mental, de négation d'organes, de contagiosité (sida) ...

### c) Les dépression hostiles, agressives

La personnalité du sujet semble avoir changé radicalement. Il est devenu plus agressif, plus impulsif, ses colères sont mal maîtrisées, il a des violences soudaines inhabituelles... Cela viendrait du fait que le sujet ne supporte plus l'idée d'être l'objet de remarques blessantes (existantes ou supposées) à son égard : "Secoue toi", "Tu as tout pour être heureux", ...



**d) Les dépressions pseudo-déméntielles**  
Elles se caractérisent par des troubles graves :

- de la mémoire
- de l'orientation
- de la vigilance
- du jugement
- de régression affective
- des performances intellectuelles

On les rencontre généralement chez les sujets âgés, rarement chez des sujets jeunes.





GRETA GARBO BY EDWARD STEICHER  
INTERNATIONAL MUSEUM OF PHOTOGRAPHY  
BY GEORGE EASTMAN HOUSE

**e) Les dépressions masquées, hypocondriaques**

Elle se caractérise par une absence de symptômes de l'humeur dépressive avec une prépondérance des plaintes somatiques.

Elle prennent souvent l'aspect d'une douleur atypique, continue, fixée, qui reste malgré la prescription d'antidouleur.

Le sujet est souvent inconscient qu'il souffre moralement, c'est la raison pour laquelle il "somatise".

**f) Les dépressions anxieuses, agitées**

Ces sujets courent un risque suicidaire élevé. Contrairement aux caractéristiques courantes de la dépression, l'agitation psychique et motrice sont majeures, ils sont enclin à des crises de panique.

#### 4.Évolution

L'évolution est extrêmement variable, fonction de l'étiologie, de la personnalité du sujet, de sa tolérance à la souffrance dépressive, du contexte socio-affectif de son existence, des éventuelles mesures thérapeutiques.

Le début est en règle progressif, mais peut être très brutal, en quelques heures.

La période d'état a une durée extrêmement variée. En dehors de tout traitement, il arrive couramment qu'elle atteigne, voire dépasse, 6 mois - 1 an. Elle peut être beaucoup plus courte, de l'ordre d'un mois, ou plus longue, évoluant sur plusieurs années.

Le suicide en constitue la terminaison la plus abrupte. Bien des modifications insidieuses de la personnalité peuvent s'opérer lors des évolutions lentes prolongées.

La terminaison est généralement progressive, fréquemment émaillée de récurrences de moindre intensité clinique. Elle peut être très soudaine, notamment lors des troubles bipolaires, fréquemment suivie d'une inversion hypomaniaque de l'humeur.

Les traitements actuels permettent de ramener la durée d'un état dépressif à une moyenne de 2-3 mois.



## 5. Le risque suicidaire

Les troubles décrits ci-dessus conduisent le sujet dans une logique particulièrement autodépréciante et désespérée. Si rien n'est entrepris pour lui venir en aide, la conséquence directe est le risque suicidaire.

- à un simple degré : le sujet s'interroge de plus en plus sur le sens de la vie et sur la nécessité de vivre. Il est assailli par l'idée de la mort, et spécule sur le soulagement qu'elle pourrait lui procurer.

- l'étape suivante est critique : le sujet a fini par se convaincre de mettre un terme à sa vie et à toutes ses idées noires. Il est motivé par le fait qu'il s'accuse de "manquer de courage".

- à un degré de gravité extrême : l'intention de se donner la mort est manifeste, inébranlable, programmée, minutieusement préparée.





## 6. Traitement

Les traitements des dépressions comportent deux temps, l'un curatif et l'autre préventif des rechutes. Le premier est dominé par la chimiothérapie antidépressive, le second renvoie, selon les cas, aux psychothérapies, aux aménagements existentiels ou aux régulateurs de l'humeur. Les trois mesures s'avèrent souvent complémentaires.

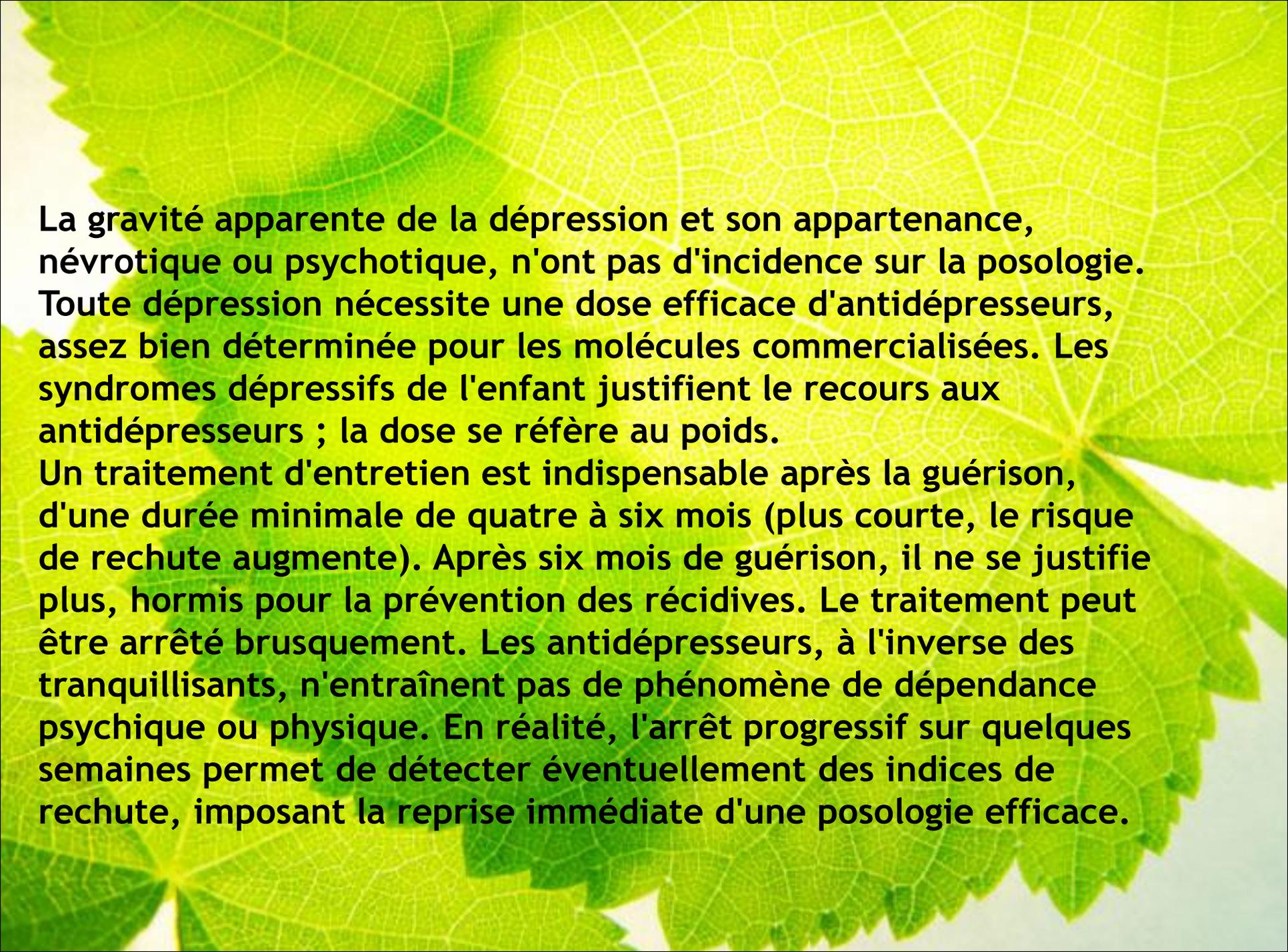


## I. Traitements curatifs

### 1. Les antidépresseurs

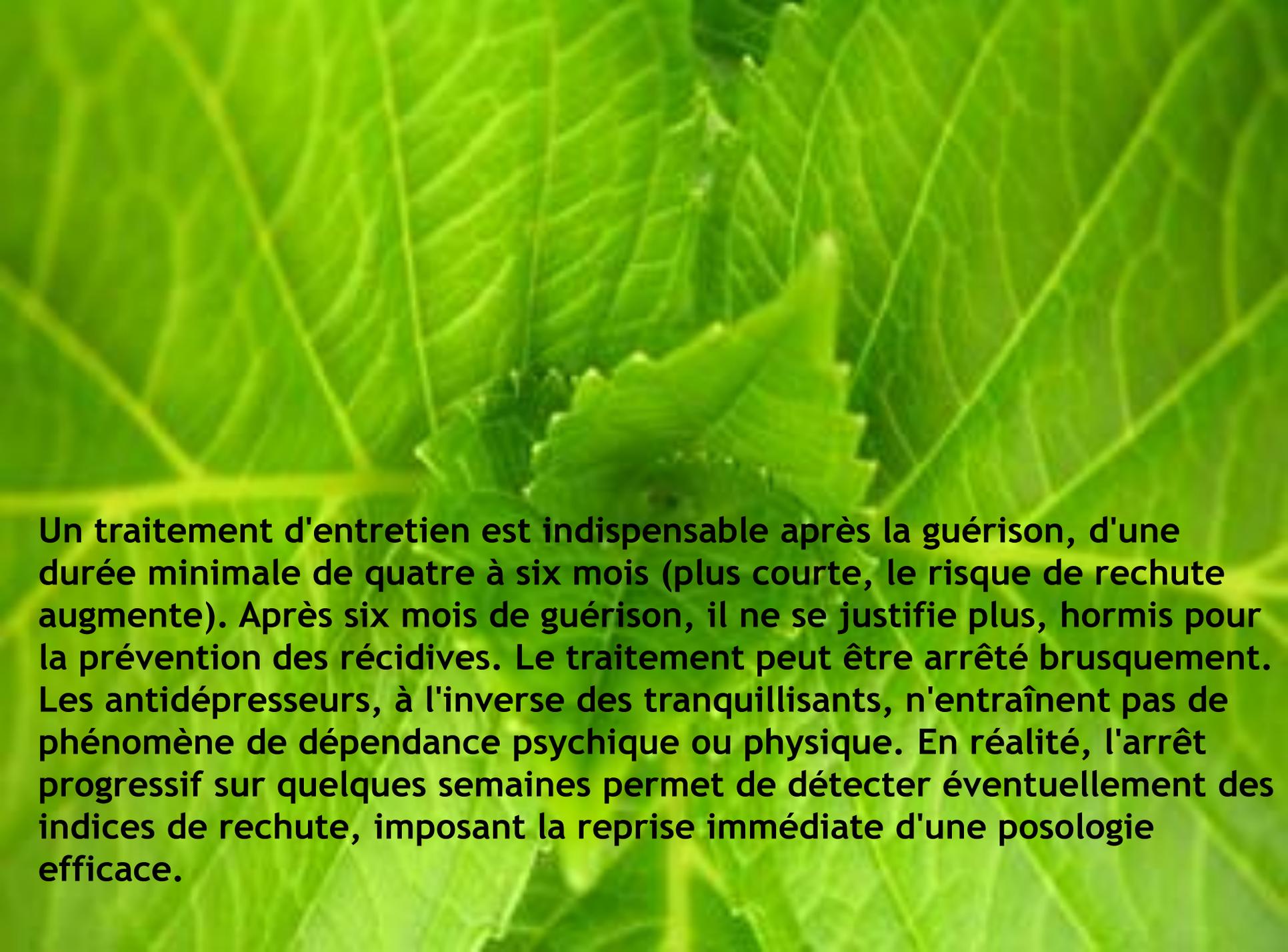
Ils constituent le traitement essentiel de toutes les dépressions.

Ils sont indiqués dans toutes les dépressions. Tricycliques et antidépresseurs de nouvelle génération ont en moyenne le même pourcentage de succès thérapeutique, entre 60 et 70 % des cas traités. L'efficacité des IMAO est légèrement inférieure vers 50 à 60 %. Mais chaque déprimé peut être sensible à certaines molécules et résister à d'autres, justifiant la multiplicité des composés.



La gravité apparente de la dépression et son appartenance, névrotique ou psychotique, n'ont pas d'incidence sur la posologie. Toute dépression nécessite une dose efficace d'antidépresseurs, assez bien déterminée pour les molécules commercialisées. Les syndromes dépressifs de l'enfant justifient le recours aux antidépresseurs ; la dose se réfère au poids.

Un traitement d'entretien est indispensable après la guérison, d'une durée minimale de quatre à six mois (plus courte, le risque de rechute augmente). Après six mois de guérison, il ne se justifie plus, hormis pour la prévention des récurrences. Le traitement peut être arrêté brusquement. Les antidépresseurs, à l'inverse des tranquillisants, n'entraînent pas de phénomène de dépendance psychique ou physique. En réalité, l'arrêt progressif sur quelques semaines permet de détecter éventuellement des indices de rechute, imposant la reprise immédiate d'une posologie efficace.



Un traitement d'entretien est indispensable après la guérison, d'une durée minimale de quatre à six mois (plus courte, le risque de rechute augmente). Après six mois de guérison, il ne se justifie plus, hormis pour la prévention des récurrences. Le traitement peut être arrêté brusquement. Les antidépresseurs, à l'inverse des tranquillisants, n'entraînent pas de phénomène de dépendance psychique ou physique. En réalité, l'arrêt progressif sur quelques semaines permet de détecter éventuellement des indices de rechute, imposant la reprise immédiate d'une posologie efficace.

**2. La prise en charge psychothérapeutique de l'accès dépressif**  
Au cours de l'accès dépressif, il ne saurait être entrepris de psychothérapie, au sens psychanalytique. Le déprimé, avec sa perte de motivation, son inertie à entreprendre, est dans l'incapacité d'effectuer la demande et de s'impliquer, condition indispensable à la démarche psychothérapeutique.

Le comportement psychothérapeutique s'organise autour des notions de bienveillance, d'écoute, de réassurance et de protection. Il convient d'expliquer au sujet ses tendances à la péjoration et d'étayer les propos sur des faits concrets.

La valorisation des qualités du sujet lui renvoie une image moins déplorable de lui-même et, dans une certaine mesure, restaure un narcissisme défaillant.

**3. Thérapies comportementales et cognitives des dépressions**  
Ces thérapies, relativement récentes, concernent essentiellement les dépressions névrotiques. Les mélancolies, surtout graves, ne relèvent pas de cette thérapeutique.

## A ) Les thérapies comportementales

Elles visent à modifier le comportement du sujet :

- en l'aidant à retrouver un répertoire adéquat de renforcements positifs ;
- en l'entraînant à développer des comportements adaptés, incompatibles avec le statut de déprimé ;
- en l'engageant dans des activités plaisantes et satisfaisantes.

En somme, amener le sujet à "améliorer sa compétence sociale et son affirmation de soi".

## B) Les thérapies cognitives

Elles prennent en compte la "façon de penser" particulière des sujets.

Le traitement comporte quatre étapes :

- d'abord une explication claire et didactique, fournie au déprimé, sur les liens qui unissent les cognitions, les sentiments (affects) et le comportement ;



- ensuite, le patient doit apprendre à mettre en évidence ses pensées négatives surgissant dans la vie quotidienne et à les relever par écrit ;
- ce stade d'auto-observation est suivi d'un apprentissage pour modifier les cognitions vers des pensées plus réalistes dites "alternatives" et en évaluer les effets dans la vie quotidienne;
- enfin, le thérapeute prescrit à la fin de chaque séance des "tâches à domicile" précises pour consolider l'apprentissage des nouvelles cognitions.

#### 4. La cure de sommeil

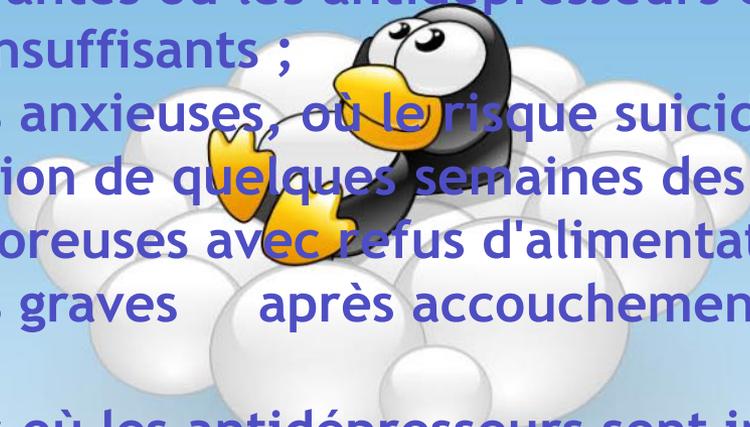
Elle peut amortir un stress important et permettre au sujet de s'adapter progressivement, avec une conscience obscurcie et une sensibilité apaisée, à un récent bouleversement de sa vie. Elle peut donc s'envisager dans les dépressions réactionnelles, pendant quelques jours.



#### 5. La sismothérapie (Électrochoc)

Elle s'impose sans délai dans certaines situations :

- les mélancolies délirantes où les antidépresseurs et les neuroleptiques sont insuffisants ;
- dans les dépressions anxieuses, où le risque suicidaire est majeur pendant le délai d'action de quelques semaines des antidépresseurs ;
- les dépressions stuporeuses avec refus d'alimentation ;
- dans les dépressions graves après accouchement, souvent rebelles aux antidépresseurs ;
- dans les mélancolies où les antidépresseurs sont interdits (cardiaques, sujets âgés).



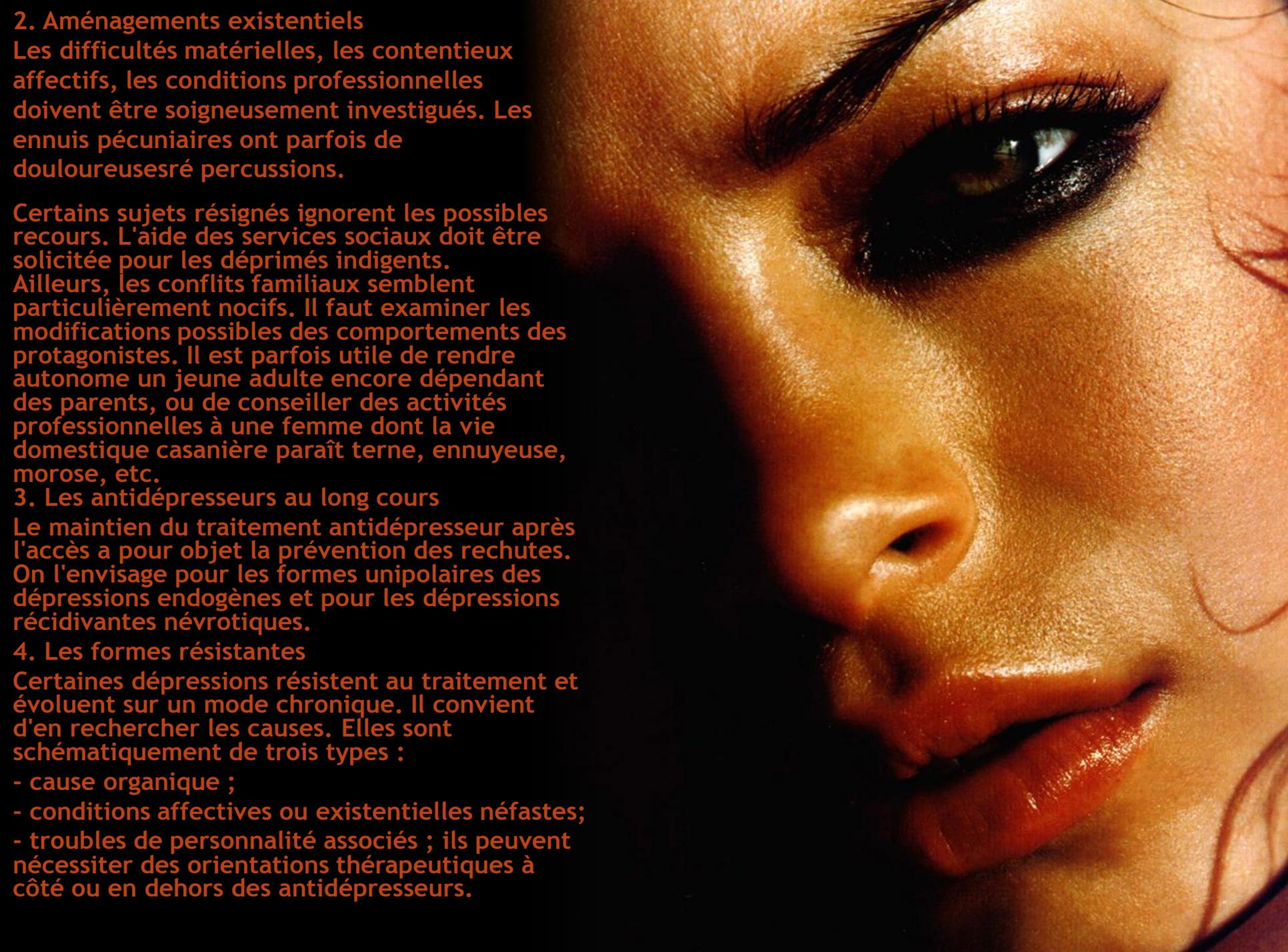
## II. Traitements préventifs des rechutes

### 1. Les psychothérapies

La dépression est parfois mal tolérée ou incomprise. La famille, l'entourage, vainement insistants, en appellent à la volonté engloutie par la maladie. Cette mise en cause culpabilise le déprimé. Il faut au contraire le rassurer et justifier son incapacité à agir comme une inexorable et passagère conséquence de son état.



Le médecin devra confirmer cette réalité pathologique, convaincre de la nécessité et de l'efficacité d'un traitement, même d'une hospitalisation s'il redoute des idées de suicide dont l'aveu éventuel peut avoir une vertu cathartique, car le malade a le sentiment d'être incompris et de vivre une situation unique, indicible, incompréhensible pour l'autre. La nature du trouble de la personnalité, le niveau intellectuel, la capacité d'élaboration symbolique, de verbalisation, l'aptitude à l'introspection conditionnent le type de psychothérapie. L'expérience a montré que la psychothérapie d'inspiration analytique, parfois entreprise dans des dépressions mélancoliques d'aspect mineur, était un redoutable risque avec pour dénouement le suicide.



## 2. Aménagements existentiels

Les difficultés matérielles, les contentieux affectifs, les conditions professionnelles doivent être soigneusement investigués. Les ennuis pécuniaires ont parfois de douloureuses répercussions.

Certains sujets résignés ignorent les possibles recours. L'aide des services sociaux doit être sollicitée pour les déprimés indigents. Ailleurs, les conflits familiaux semblent particulièrement nocifs. Il faut examiner les modifications possibles des comportements des protagonistes. Il est parfois utile de rendre autonome un jeune adulte encore dépendant des parents, ou de conseiller des activités professionnelles à une femme dont la vie domestique casanière paraît terne, ennuyeuse, morose, etc.

## 3. Les antidépresseurs au long cours

Le maintien du traitement antidépresseur après l'accès a pour objet la prévention des rechutes. On l'envisage pour les formes unipolaires des dépressions endogènes et pour les dépressions récidivantes névrotiques.

## 4. Les formes résistantes

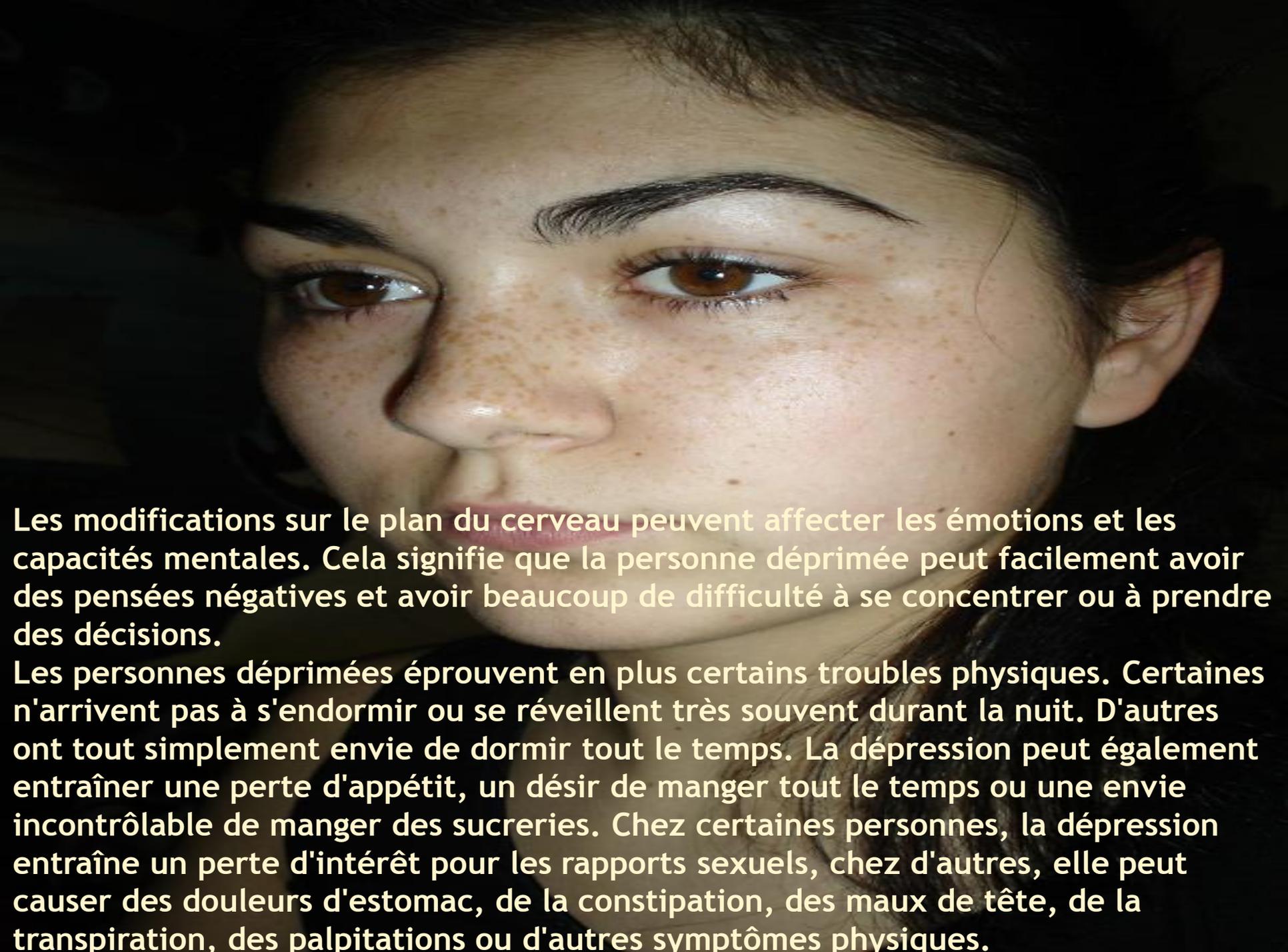
Certaines dépressions résistent au traitement et évoluent sur un mode chronique. Il convient d'en rechercher les causes. Elles sont schématiquement de trois types :

- cause organique ;
- conditions affectives ou existentielles néfastes ;
- troubles de personnalité associés ; ils peuvent nécessiter des orientations thérapeutiques à côté ou en dehors des antidépresseurs.

## 7. Présentes-tu une symptomatologie dépressive ?

En général, la plupart d'entre nous associent la dépression à la tristesse, mais d'autres effets affectifs, mentaux et physiques se manifestent également. De nombreuses personnes déprimées n'entrevoient pas d'issue possible. Elles manquent d'énergie et perdent le goût de vivre. Elles ne peuvent pas imaginer qu'elles pourront être encore heureuses ou intéressées à quelque chose, même si la plupart des personnes déprimées réussissent à s'en sortir. Certaines personnes peuvent également souffrir d'anxiété. D'autres peuvent s'isoler et être moins sociables. Elles peuvent devenir colériques et difficiles à satisfaire. Personne ne fait rien comme il faut. La dépression est un monde où l'on se sent très seul.



A close-up portrait of a young woman with dark hair, freckles, and a neutral expression. She is looking slightly to the left of the camera. The background is dark and out of focus.

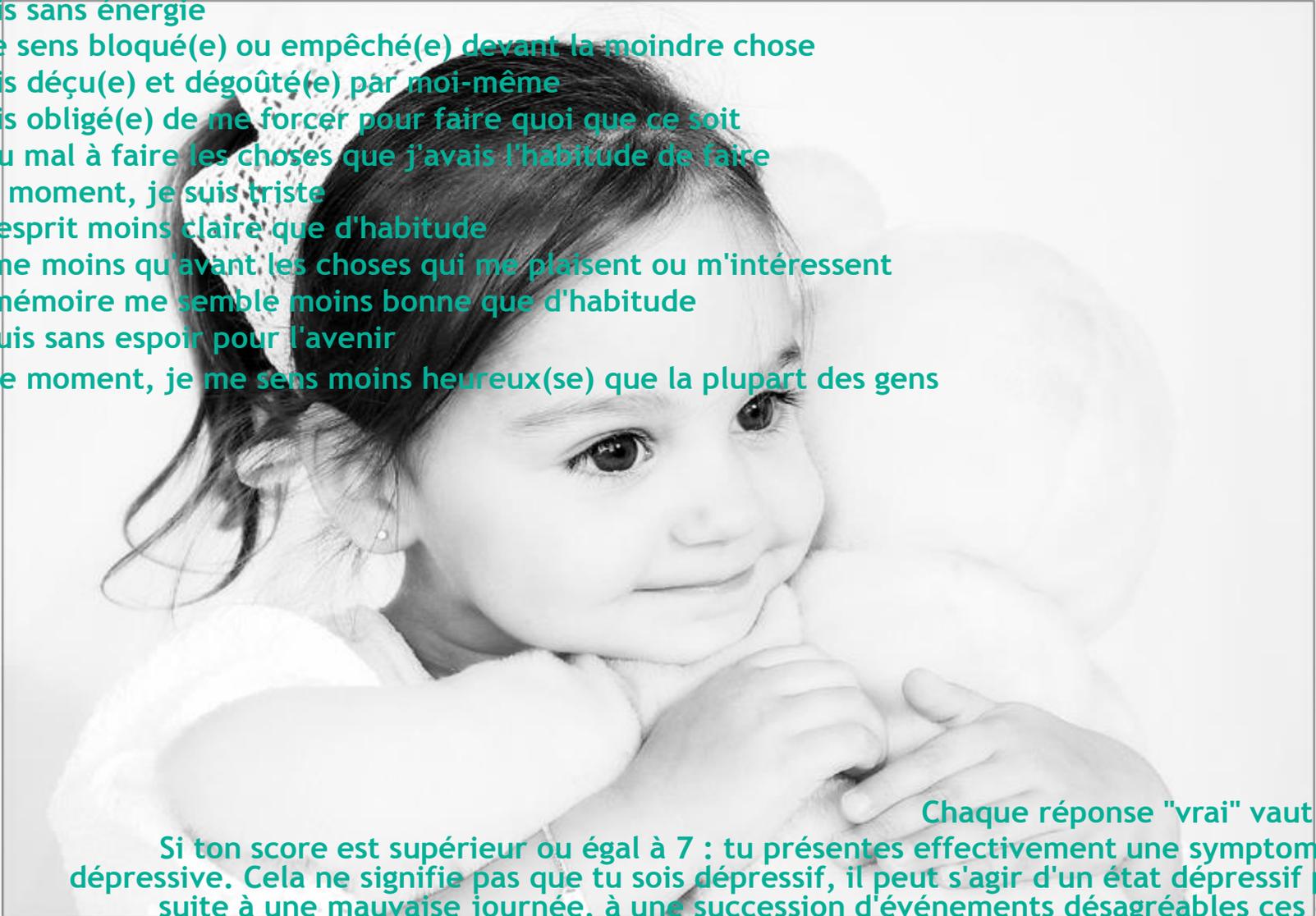
Les modifications sur le plan du cerveau peuvent affecter les émotions et les capacités mentales. Cela signifie que la personne déprimée peut facilement avoir des pensées négatives et avoir beaucoup de difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions.

Les personnes déprimées éprouvent en plus certains troubles physiques. Certaines n'arrivent pas à s'endormir ou se réveillent très souvent durant la nuit. D'autres ont tout simplement envie de dormir tout le temps. La dépression peut également entraîner une perte d'appétit, un désir de manger tout le temps ou une envie incontrôlable de manger des sucreries. Chez certaines personnes, la dépression entraîne une perte d'intérêt pour les rapports sexuels, chez d'autres, elle peut causer des douleurs d'estomac, de la constipation, des maux de tête, de la transpiration, des palpitations ou d'autres symptômes physiques.

Ni la force de caractère ni la position sociale ne nous mettent à l'abri de la dépression. Cette maladie peut affecter n'importe qui, n'importe quand et à n'importe quel âge. La dépression peut totalement transformer une personne. Toute personne déprimée qui pense à la mort et au suicide a besoin immédiatement de l'aide d'un professionnel. De nos jours, il existe de nombreuses façons de traiter la dépression et aucune personne déprimée ne devrait souffrir inutilement. Les soins médicaux, les antidépresseurs et le soutien de la famille et des amis contribuent tous au traitement efficace de la dépression. Le questionnaire QD2 de P.Pichot permet d'évaluer l'état dépressif. Il est composé de 13 questions. Réponds par vrai ou faux à chacune d'entre-elles.



1. En ce moment, ma vie me semble vide
2. J'ai du mal à me débarrasser de mauvaises pensées qui me passent par la tête
3. Je suis sans énergie
4. Je me sens bloqué(e) ou empêché(e) devant la moindre chose
5. Je suis déçu(e) et dégoûté(e) par moi-même
6. Je suis obligé(e) de me forcer pour faire quoi que ce soit
7. J'ai du mal à faire les choses que j'avais l'habitude de faire
8. En ce moment, je suis triste
9. J'ai l'esprit moins claire que d'habitude
10. J'aime moins qu'avant les choses qui me plaisent ou m'intéressent
11. Ma mémoire me semble moins bonne que d'habitude
12. Je suis sans espoir pour l'avenir
13. En ce moment, je me sens moins heureux(se) que la plupart des gens



Chaque réponse "vrai" vaut 1 point.  
Si ton score est supérieur ou égal à 7 : tu présentes effectivement une symptomatologie dépressive. Cela ne signifie pas que tu sois dépressif, il peut s'agir d'un état dépressif passager suite à une mauvaise journée, à une succession d'événements désagréables ces derniers temps...

Il est surtout important de s'inquiéter à partir du moment où ton attitude est constante dans le temps. N'hésite pas à consulter.

Connaître la dépression, la repérer dans ses divers avatars, la démystifier, c'est assurer sa guérison. "Il n'est ni longue nuit qui n'atteigne l'aurore" (Shakespeare, Macbeth).

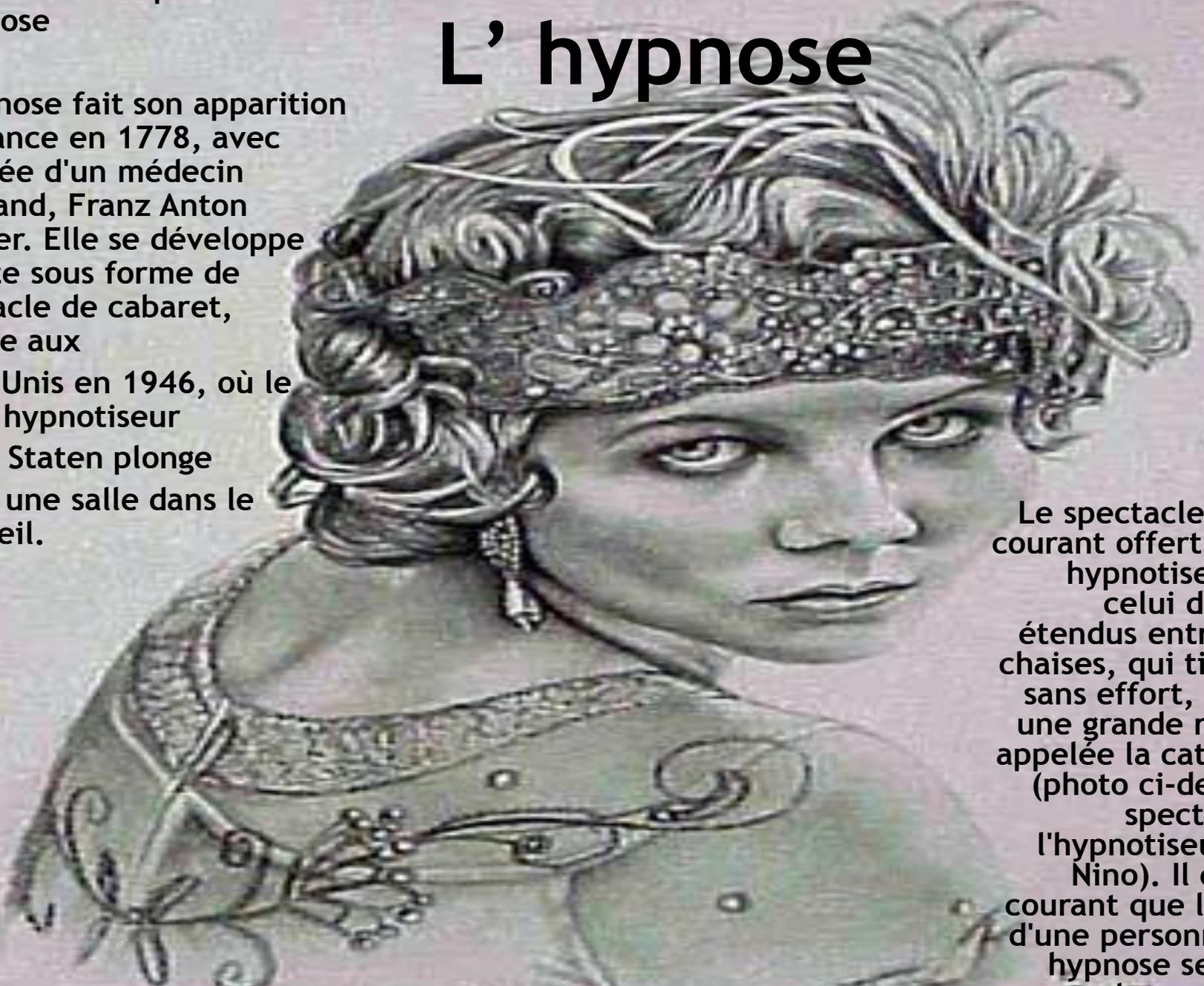


## Un petit historique de l'hypnose

L'hypnose fait son apparition en France en 1778, avec l'arrivée d'un médecin allemand, Franz Anton Mesmer. Elle se développe ensuite sous forme de spectacle de cabaret, comme aux

Etats-Unis en 1946, où le grand hypnotiseur Ralph Staten plonge toute une salle dans le sommeil.

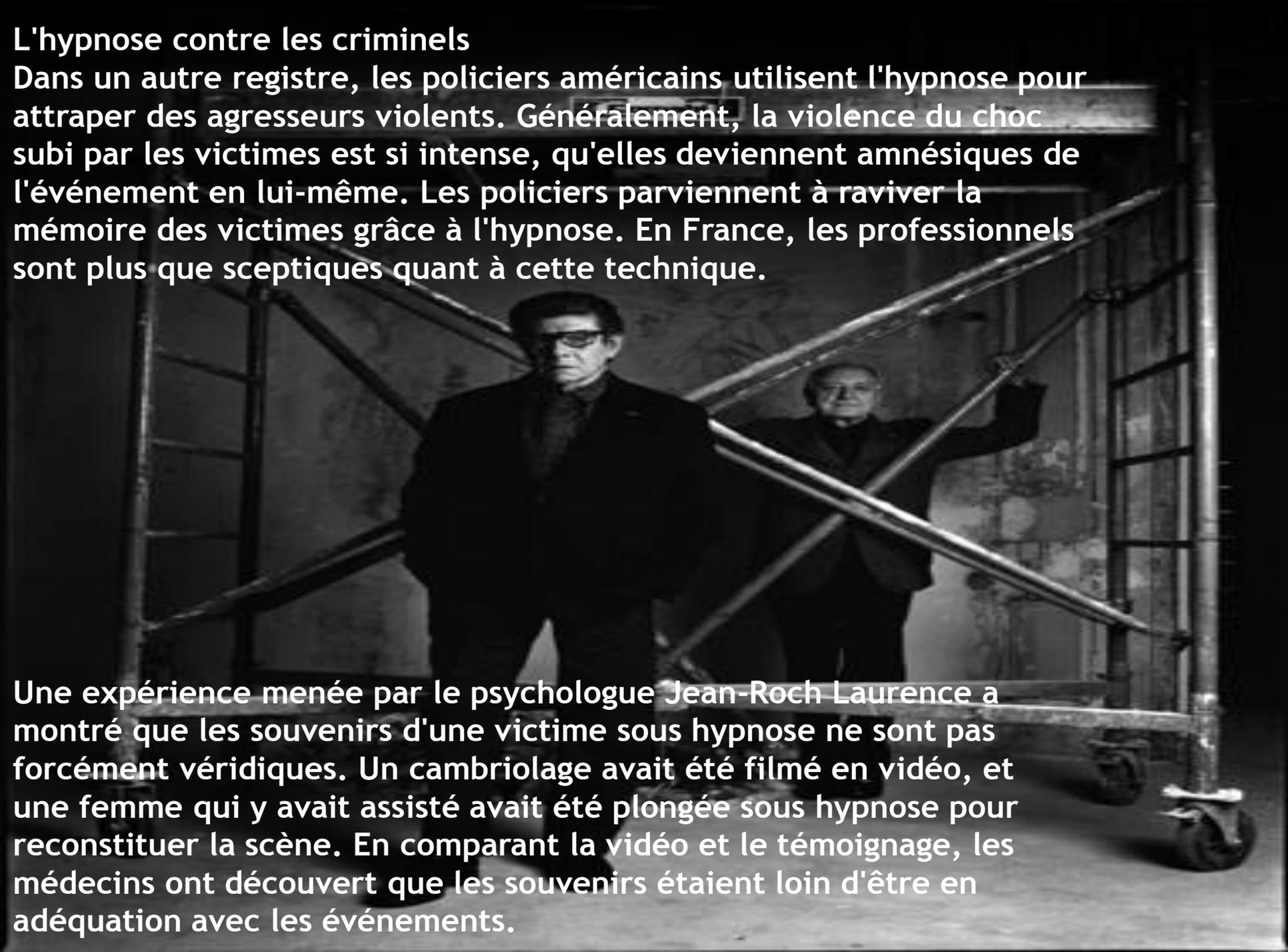
# L' hypnose



Le spectacle le plus courant offert par les hypnotiseurs est celui de corps étendus entre deux chaises, qui tiennent sans effort, grâce à une grande rigidité, appelée la catalepsie (photo ci-dessous : spectacle de l'hypnotiseur Jean Nino). Il est très courant que le corps d'une personne sous hypnose se mette dans cet état.

## L'hypnose contre les criminels

Dans un autre registre, les policiers américains utilisent l'hypnose pour attraper des agresseurs violents. Généralement, la violence du choc subi par les victimes est si intense, qu'elles deviennent amnésiques de l'événement en lui-même. Les policiers parviennent à raviver la mémoire des victimes grâce à l'hypnose. En France, les professionnels sont plus que sceptiques quant à cette technique.



Une expérience menée par le psychologue Jean-Roch Laurence a montré que les souvenirs d'une victime sous hypnose ne sont pas forcément véridiques. Un cambriolage avait été filmé en vidéo, et une femme qui y avait assisté avait été plongée sous hypnose pour reconstituer la scène. En comparant la vidéo et le témoignage, les médecins ont découvert que les souvenirs étaient loin d'être en adéquation avec les événements.

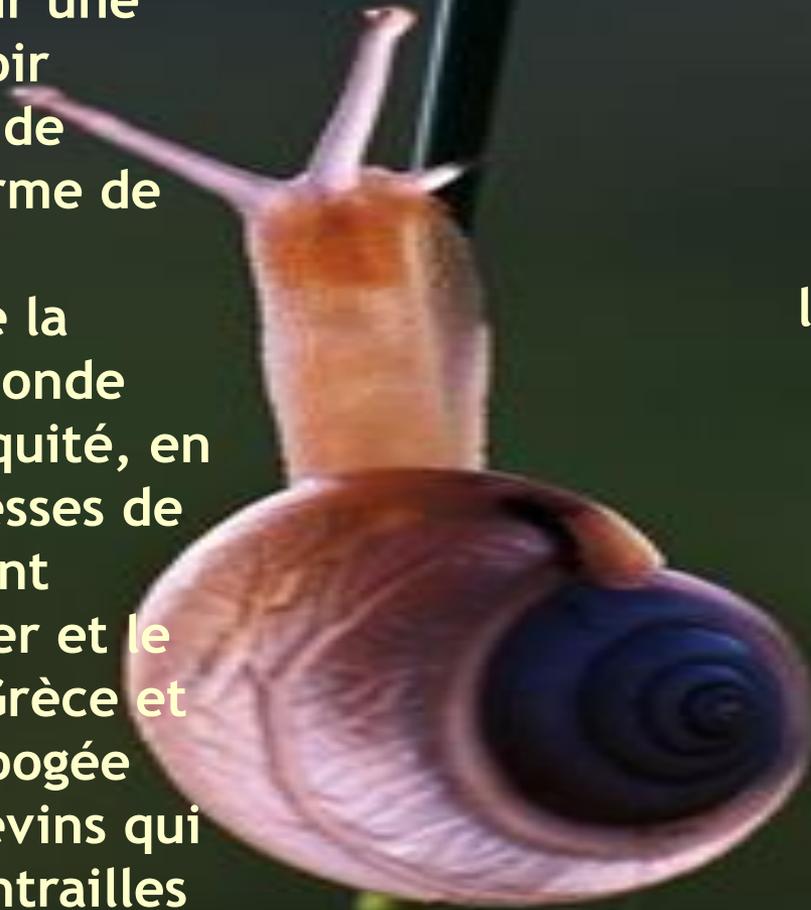


**Du point de vue médical**

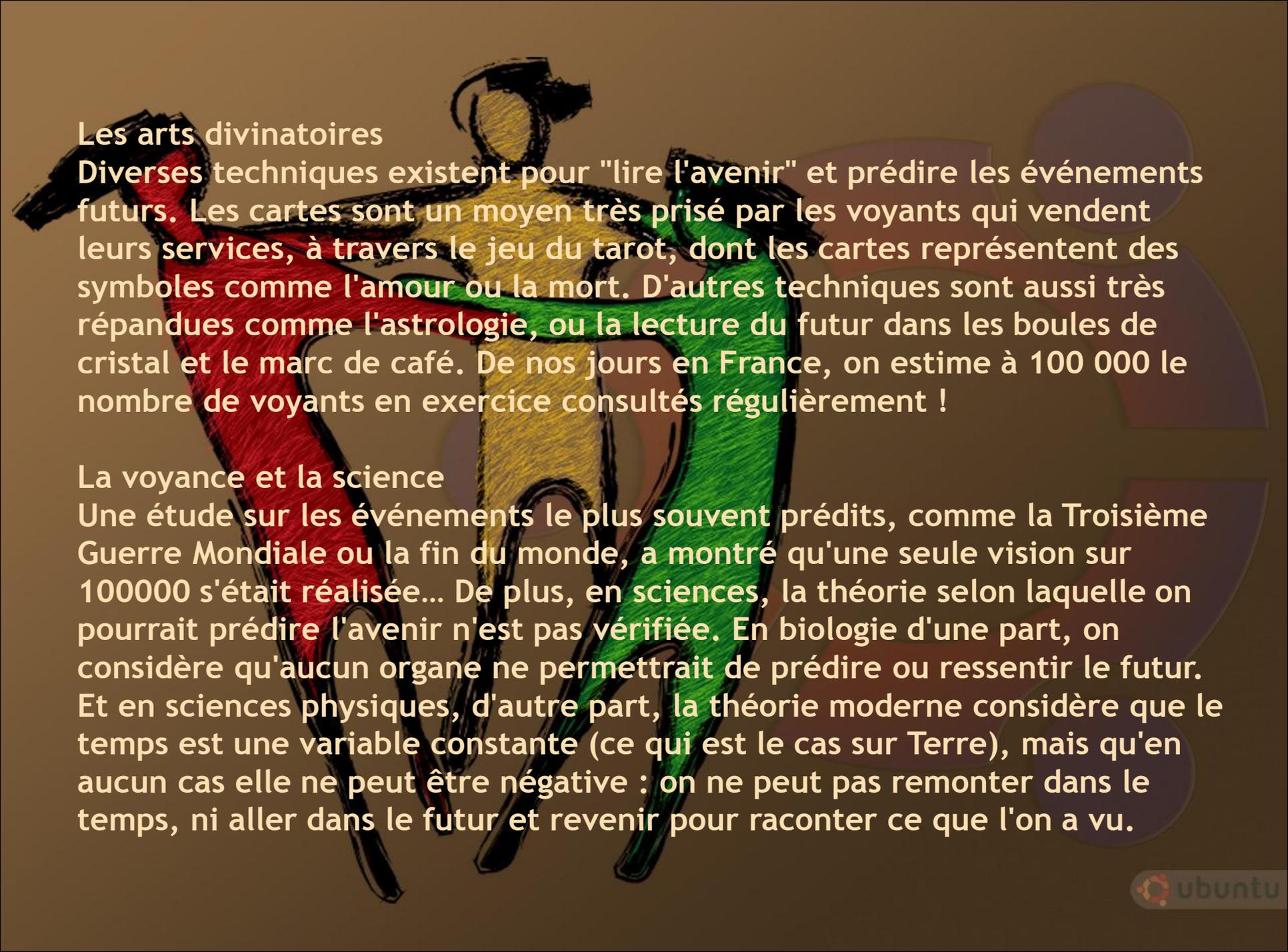
**Aujourd'hui, en France, l'hypnose est devenue une véritable pratique médicale, et il existe même des instituts de formation. Elle est utilisée dans le traitement rapide de certaines pathologies psychiatriques, comme les TOC chez les enfants, les dépressions sévères ou les troubles de la personnalité. Elle sert aussi pour les anesthésies, les accouchements sans douleur ou le traitement de douleurs chroniques. C'est une véritable médecine parallèle, qui ne soumet cependant pas les patients à quelque tour que ce soit : le docteur Patrick Bellet, président-fondateur de la Confédération Francophone d'hypnose, affirme qu'une personne sous hypnose n'est pas sous emprise. Elle n'obéit jamais à des ordres qui vont contre sa volonté.**

La voyance est la capacité hypothétique, pour une personne de prévoir l'avenir au moyen de visions, d'où le terme de voyance.

Petit historique de la voyance dans le monde  
Déjà durant l'Antiquité, en Grèce, des "prêtresses de l'Oracle" prédisaient l'avenir. Entre le I<sup>er</sup> et le IV<sup>ème</sup> siècle, en Grèce et à Rome, ce fût l'apogée des haruspices, devins qui examinaient les entrailles d'un animal pour y découvrir l'avenir. A la même époque se développa en



Asie le Yi King, sorte de jeu basé sur le lancé de pièces ou de cailloux décorés de symboles, et dont les combinaisons prédisent l'avenir. C'est à partir du Moyen Age, en Europe, que les astres vont devenir les moyens les plus courants pour décrypter l'avenir. C'est la voyance dont nous sommes les héritiers aujourd'hui, et qui se base sur les signes astrologiques, correspondant aux constellations d'étoiles de notre système solaire.



## Les arts divinatoires

Diverses techniques existent pour "lire l'avenir" et prédire les événements futurs. Les cartes sont un moyen très prisé par les voyants qui vendent leurs services, à travers le jeu du tarot, dont les cartes représentent des symboles comme l'amour ou la mort. D'autres techniques sont aussi très répandues comme l'astrologie, ou la lecture du futur dans les boules de cristal et le marc de café. De nos jours en France, on estime à 100 000 le nombre de voyants en exercice consultés régulièrement !

## La voyance et la science

Une étude sur les événements le plus souvent prédits, comme la Troisième Guerre Mondiale ou la fin du monde, a montré qu'une seule vision sur 100000 s'était réalisée... De plus, en sciences, la théorie selon laquelle on pourrait prédire l'avenir n'est pas vérifiée. En biologie d'une part, on considère qu'aucun organe ne permettrait de prédire ou ressentir le futur. Et en sciences physiques, d'autre part, la théorie moderne considère que le temps est une variable constante (ce qui est le cas sur Terre), mais qu'en aucun cas elle ne peut être négative : on ne peut pas remonter dans le temps, ni aller dans le futur et revenir pour raconter ce que l'on a vu.

## Un médium célèbre

Attention, il ne faut pas confondre voyance et prestidigitation. En effet, il existe de grands magiciens illusionnistes, qui peuvent faire croire, grâce à des tours, qu'ils ont des pouvoirs, mais ce ne sont que des illusions. Un voyant du XIXème siècle a marqué les esprits, et défrayé la chronique en son temps. Alexis Didier, un jeune homme de la cour de Louis-Philippe, roi des Français, va émerveiller le plus jeune fils du roi, le duc de Montpensier. Alexis est capable de savoir avec précision ce que pensent les gens, de découvrir ce qu'ils cachent dans leurs poches, ou encore de connaître le contenu d'un livre sans l'avoir lu. Robert-Houdin, le plus grand magicien prestidigitateur de l'époque avait même rencontré le jeune homme, pour vérifier si Alexis n'utilisait pas de "trucs de magiciens". Et il n'avait rien découvert !

Alors la voyance existe-t-elle vraiment, ou ces arts divinatoires, ne seraient-ils que la pratique de l'analyse par de fins psychologues ?

## Psychokinésie et télékinésie : la force de l'esprit

La télékinésie, qui consiste à déplacer les objets par la pensée ou encore la psychokinésie, qui utilise l'esprit pour agir sur la matière à distance montrent la force enfouie de nos esprits. Ces pratiques, basées sur les pouvoirs "psi" (psychiques en anglais), sont considérées comme farfelues du point de vue de la science. D'après les lois de la physique, les objets ne peuvent pas bouger par la simple énergie de l'esprit. La lévitation, qui consiste à flotter dans l'air sans appui, fait aussi partie de cette "discipline", que certains pratiquent comme un art, aux côtés de la torsion de cuillères.

### Des chercheurs qui y croient

Même si scientifiquement, la télékinésie n'est pas vérifiée, les parapsychologues affirment pourtant qu'elle est possible, mais à un niveau bien plus modeste que la lévitation ou encore le déplacement d'objets. La micro-psychokinésie est donc étudiée par les experts, dont ceux du centre de recherche américain le Princeton Engineering Anomalie Research (PEAR). Ses chercheurs ont découvert, grâce à une expérience très simple, que l'esprit humain était capable d'influencer certains mécanismes d'objets. Ils l'ont prouvé grâce à des statistiques et à des équations mathématiques très précises. Mais les effets reconnus restent très minimes. De plus, ces pratiques "psi" ne font pas l'unanimité, et la plupart des gens restent sceptiques.

## Les principales raisons de douter de la psychokinésie

La première raison avancée par les incrédules est qu'en matière de parapsychologie, il existe de nombreuses fraudes. En effet, les charlatans sont nombreux, que ce soit dans le domaine de la psychokinésie ou dans d'autres comme la voyance. De plus, aucune étude n'a prouvé sans appel que les pouvoirs "psi" étaient réels, même si les parapsychologues n'en doutent pas. La seconde raison est que lorsque les expériences des parapsychologues fonctionnent dans un institut, elles ne fonctionnent pas dans un autre : l'expérience du PEAR n'a jamais réussi dans d'autres instituts en Angleterre, au Canada ou en Californie. Aussi, même quand les résultats des expériences sont concluants, et qu'ils prouvent bel et bien que l'esprit a une influence sur les choses, cela n'explique pas du tout comment c'est possible ! Prouver l'existence d'un phénomène ne suffit pas, il faut pouvoir l'expliquer !

Enfin, il est à noter que dans toutes les expériences qui ont été menées, plus le parapsychologue qui dirige l'expérience croit aux pouvoirs "psi", plus les expériences réussissent. C'est ce que les scientifiques appellent "l'effet expérimentateur". La parapsychologie n'est pas encore arrivée au bout de ses peines pour expliquer tous ces phénomènes étranges.

# La télépathie

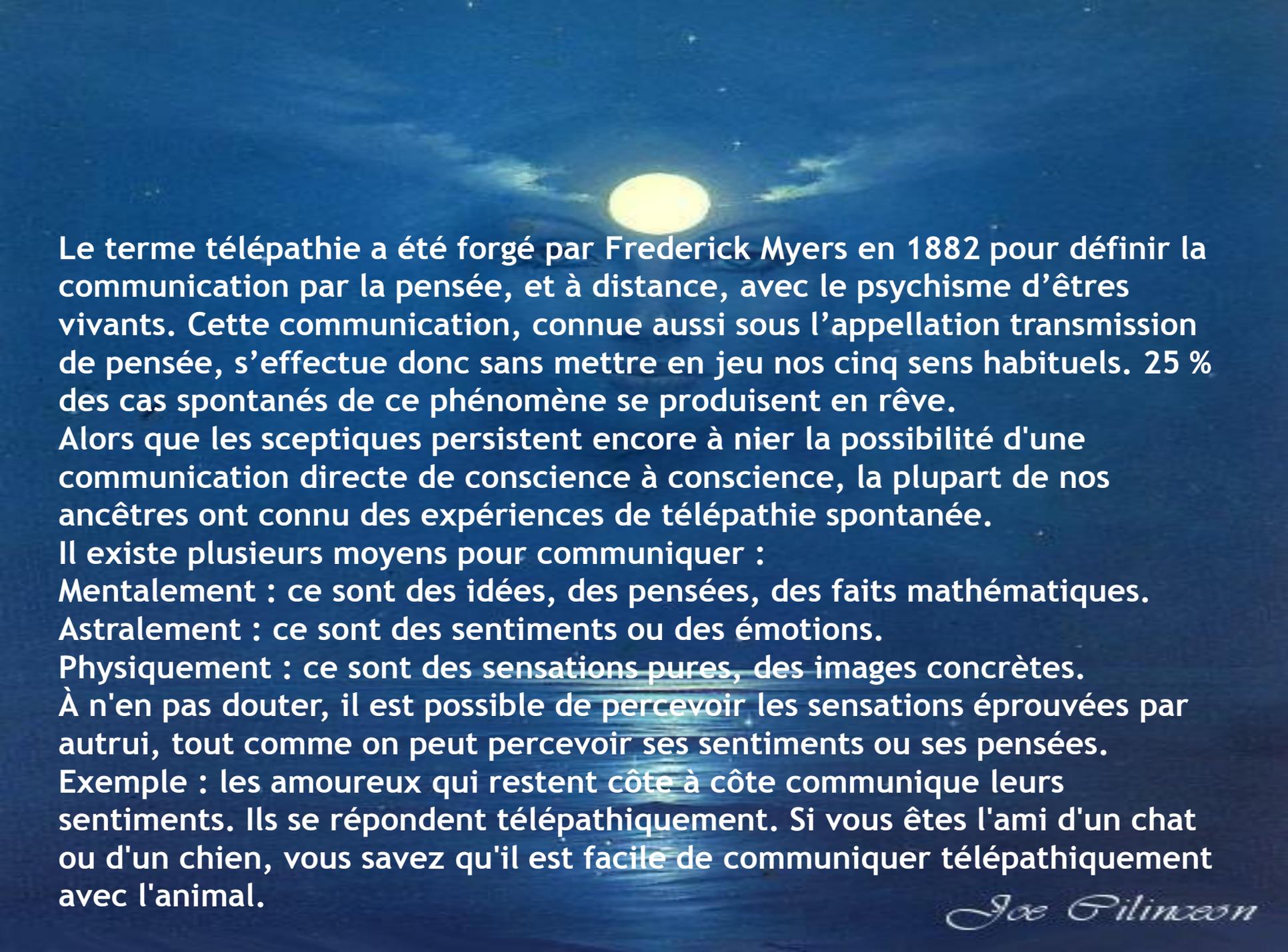


La télépathie est transfert direct de pensée d'une personne (envoyeur ou agent) à un autre (récepteur ou percepteur) sans utiliser les canaux sensoriels habituels de communication, de là une forme de extrasensory perception (ESP). Il est instinctual. Les espèces primitives l'employaient comme un mécanisme de survie.

Il implique l'esprit à soigner contact d'un esprit avec un autre au moyen au-delà le normal orordinaire sens physiques qui sont vue, entendant, touchant, dégustant, sentant. Il est le 'instinct'dans l'humanité qui crée l'aptitude que nous appelons la télépathie, clairvoyance, aptitudes psychiques, etc.



Tandis que l'existence de télépathie n'a pas encore été prouvée, quelque parapsychological étude de recherche a produit des résultats favorables utilisant des techniques telles que carte devinant avec un pont spécial de cinq ensembles de cinq cartes. L'agent peut simplement penser d'un ordre aléatoire des cinq symboles de carte tandis que l'effort de percepteur de penser de l'ordre sur lequel l'agent concentre. Dans un général ESP essaie les peux concentrer d'envoyeur sur le visage d'une carte à un temps tandis que le récepteur essaie de penser du symbole. Les deux sujets sont, bien sûr, séparés par un écran ou un certain plus grand obstacle ou distance. Les scores considérablement au-dessus chance sont extrêmement rares, particulièrement comme méthodes peux essayer sont devenues plus rigoureuses.



Le terme télépathie a été forgé par Frederick Myers en 1882 pour définir la communication par la pensée, et à distance, avec le psychisme d'êtres vivants. Cette communication, connue aussi sous l'appellation transmission de pensée, s'effectue donc sans mettre en jeu nos cinq sens habituels. 25 % des cas spontanés de ce phénomène se produisent en rêve.

Alors que les sceptiques persistent encore à nier la possibilité d'une communication directe de conscience à conscience, la plupart de nos ancêtres ont connu des expériences de télépathie spontanée.

Il existe plusieurs moyens pour communiquer :

Mentalement : ce sont des idées, des pensées, des faits mathématiques.

Astralement : ce sont des sentiments ou des émotions.

Physiquement : ce sont des sensations pures, des images concrètes.

À n'en pas douter, il est possible de percevoir les sensations éprouvées par autrui, tout comme on peut percevoir ses sentiments ou ses pensées.

Exemple : les amoureux qui restent côte à côte communiquent leurs sentiments. Ils se répondent télépathiquement. Si vous êtes l'ami d'un chat ou d'un chien, vous savez qu'il est facile de communiquer télépathiquement avec l'animal.

*Joe Pilinco*

## **Comment essayer ?**

**La télépathie peut être émettrice ou réceptrice. Certaines personnes sont plus facilement émetteurs, d'autre plus facilement récepteur. Alors, tentez, ce mois-ci, l'expérience suivante :**

**Les deux sujets doivent se faire face dans une pièce bien aérée et très tranquille. Vous devez établir le calme entre vous sur tous les plans.**

**L'émetteur (à tour de rôle, chacun peut le devenir) construit mentalement une image, ou une couleur. Il doit le projeter mentalement à l'autre.**

**Le récepteur doit attendre de percevoir l'image ou la couleur : la perception est différente selon les individus. Plus les sujets sont calmes, mieux passe l'information.**

**L'émetteur peut aussi prendre dans ces mains une image ou un petit objet et le fixer pendant que le récepteur garde les yeux fermés.**

**L'émetteur peut aussi regarder l'objet et fermer aussitôt les yeux en conservant l'image.**

**Découvrez par vous-même votre propre moyen. Les seules conditions sont le calme et la concentration détendue. Si vous êtes fatigué, n'essayez pas de pratiquer la télépathie.**

**Pour commencer, formez toujours des images mentales simples telles un carré, un rond, triangle, etc. ou visionnez une couleur. Vous pouvez également utiliser les cartes à jouer mais il ne faut pas vous attendre à réussir instantanément. Pratiquez plusieurs fois ce mois-ci et faites moi part des résultats de vos expériences.**

# La boulimie



La boulimie est un trouble du comportement alimentaire fréquent. Elle se traduit par des accès de consommation de nourriture excessifs, en l'absence de sensation de faim ou de plaisir. Ces accès peuvent survenir plusieurs fois par jour. Une personne est considérée comme réellement boulimique si elle présente en moyenne deux crises par semaine pendant trois mois minimum.

Cette maladie touche majoritairement les adolescentes et les jeunes femmes. 3 collégiennes et lycéennes sur 10 sont susceptibles de présenter des phases transitoires de boulimie. La crise de boulimie est en général précédée par quelques signes: angoisse, agitation.

La (le) malade essaie de se raisonner, mais la nécessité de manger s'impose assez rapidement et l'emporte. L'ingestion alimentaire est impérieuse et compulsive. Il faut manger, le plus vite et le plus possible, en général des sucres et des produits très caloriques. Les aliments sont avalés sans même être mâchés. L'envie de manger est irrésistible et la perte de contrôle face à la crise est totale. La sensation d'"être calé" intervient lorsque l'estomac est déjà dilaté, elle est suivie un répit plus ou moins court avec un vague sentiment de satisfaction et de repos, avant la reprise du besoin.

La purgation par le vomissement ou la prise d'un laxatif suivent la crise boulimique dans la majorité des cas, par crainte de prendre du poids. Le vomissement provoqué libère parfois en partie du malaise. D'autres boulimiques compensent les crises par des activités physiques débordantes. Le sentiment de honte qui accompagne ces prises alimentaires pousse le malade au secret. La culpabilité naît après la crise, lorsque le besoin est satisfait. Ce sentiment de honte suffit à exclure une majorité de malades d'une vie sociale cohérente.

La (le) boulimique peut très bien garder longtemps son problème pour elle (lui), sans que son entourage familial ou amical en prenne conscience : la culpabilité enferme la personne dans le secret. La constitution d'une véritable dépression peut donc être longtemps masquée, avec souvent des tendances suicidaires. La consommation d'alcool et l'usage de drogues sont des éléments qui

favorisent la survenue des crises.

Le désordre psychique sous-tendu par les crises de boulimie se double de perturbations physiques plus ou moins sévères. Le remplissage rapide de l'estomac provoque souvent des distensions douloureuses. Des inflammations des muqueuses de l'oesophage et de l'estomac peuvent survenir, allant jusqu'à l'ulcère. Les vomissements répétés, la vidange violente de l'intestin par les laxatifs, sont sources de désordres métaboliques.

Le poids peut tout à fait rester stable : la (le) boulimique n'est pas un obèse clinique ou en puissance.

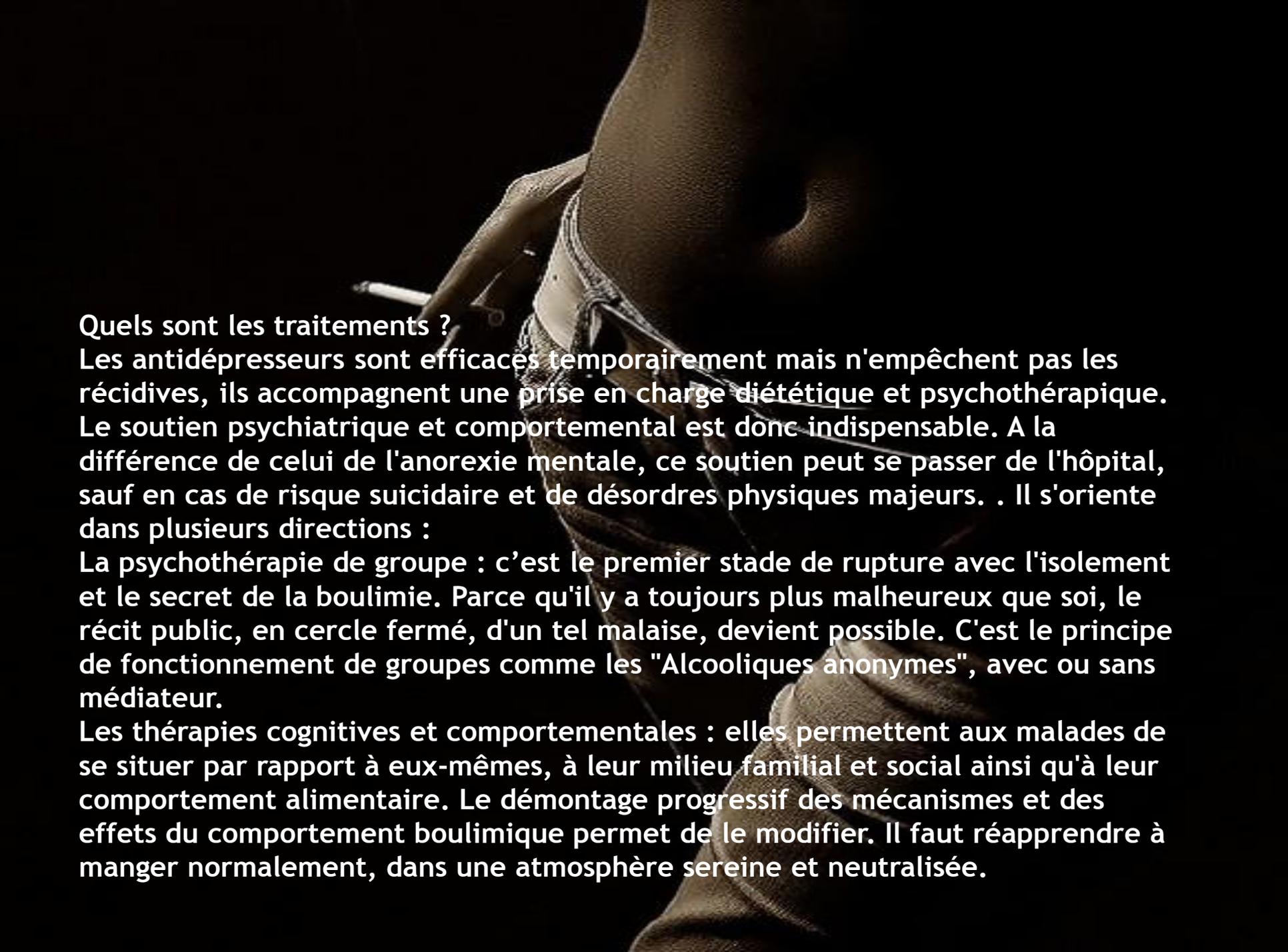
Lorsqu'ils se sont rendu compte qu'ils ne s'en sortiraient pas tout seuls, les boulimiques sont d'ordinaire réceptifs au conseil médical. Le pronostic de guérison de la boulimie est bon, mais les rechutes sont fréquentes.



## Quelles sont les causes ?

La boulimie a des causes d'ordre psychologique : elle est liée à de troubles du désir, parfois à une dépression. Certains la considèrent

comme une dépendance, comparable à l'alcoolisme ou la toxicomanie. Les parents des boulimiques sont parfois décrits comme absents et/ou en conflit. Les traitements pour états dépressifs, les conflits aigus et parfois violents sont courants au foyer.



**Quels sont les traitements ?**

**Les antidépresseurs sont efficaces temporairement mais n'empêchent pas les récurrences, ils accompagnent une prise en charge diététique et psychothérapeutique. Le soutien psychiatrique et comportemental est donc indispensable. A la différence de celui de l'anorexie mentale, ce soutien peut se passer de l'hôpital, sauf en cas de risque suicidaire et de désordres physiques majeurs. . Il s'oriente dans plusieurs directions :**

**La psychothérapie de groupe : c'est le premier stade de rupture avec l'isolement et le secret de la boulimie. Parce qu'il y a toujours plus malheureux que soi, le récit public, en cercle fermé, d'un tel malaise, devient possible. C'est le principe de fonctionnement de groupes comme les "Alcooliques anonymes", avec ou sans médiateur.**

**Les thérapies cognitives et comportementales : elles permettent aux malades de se situer par rapport à eux-mêmes, à leur milieu familial et social ainsi qu'à leur comportement alimentaire. Le démontage progressif des mécanismes et des effets du comportement boulimique permet de le modifier. Il faut réapprendre à manger normalement, dans une atmosphère sereine et neutralisée.**



La psychanalyse : elle recherche les causes inconscientes du désordre et les met au jour par la parole. Elle réclame du temps et une parfaite confiance entre l'analyste et le patient.

Les personnes qui se privent de nourriture intentionnellement peuvent souffrir d'anorexie nerveuse. Ce trouble alimentaire, qui débute souvent chez les jeunes hommes ou femmes durant la puberté, se caractérise par une perte de poids extrême. Les personnes souffrant de cette maladie ont un aspect corporel émahié, mais sont convaincues qu'elles ont un surplus de poids. Pour des raisons encore plus ou moins connues, elles deviennent terrifiées par la peur d'engraisser.

La nourriture et le poids deviennent des obsessions. Pour certains, des comportements compulsifs apparaissent, d'étranges rituels alimentaires et parfois un refus de manger devant les autres. Certaines personnes s'engagent dans des exercices physiques stricts et routiniers exclusivement afin de perdre du poids. Chez les personnes souffrant d'anorexie, la privation de nourriture peut aller jusqu'à



provoquer la détérioration des organes vitaux comme le cœur et le cerveau. Pour se protéger, le corps ralentit la vitesse de son métabolisme. Chez les femmes, cela provoque l'arrêt des menstruations (aménorrhée). Les fonctions vitales comme la respiration, le pouls et la pression sanguine diminuent et les fonctions de la glande thyroïde ralentissent.



L'anorexie nerveuse provoque souvent une anémie modérée, un gonflement des articulations, une réduction de la masse musculaire, la perte de cheveux et de légers maux de tête. Si le trouble alimentaire devient sévère, la personne peut manquer de potassium, peut perdre le calcium nécessaire à ses os et souffrir d'irrégularité ou de défaillance cardiaque. Plusieurs personnes souffrant d'anorexie présentent aussi d'autres troubles psychiatriques tels que la dépression, l'anxiété, la dépendance aux drogues ou à l'alcool, des troubles de personnalité limite ou obsessionnelle-compulsive et plusieurs sont à risque et ont des tendances suicidaires.

Signes de l'anorexie:

Perte de poids significative (au moins 15% du poids normal, sans raisons médicales connues)

Préoccupations et obsessions par rapport aux aliments à faible teneur en gras/calories

Apparition de rituels et d'habitudes alimentaires particulières

Exercices excessifs

Retrait social et émotif

Peur de devenir gros ou grosse, peur constante d'engraisser

Perturbation de l'image corporelle.

# MANIPULATION MENTALE



## Definition

La manipulation mentale se déroule entre un influenceur (un commerçant par exemple) et un influencé (son client). Elle accompagne les tentatives de créer des rapports de forces entre individus et groupes sociaux. Sa stratégie générale est très proche de celle de la lutte millénaire que se livrent les chasseurs et leurs gibiers.

La manipulation mentale est une technique spécifique d'échange : elle consiste pour un influenceur à profiter d'une opportunité pour détourner subrepticement vers son profit personnel et son prestige, les ressources, matérielles et morales, c'est-à-dire les biens et les services, les forces et les faiblesses, les espoirs et les peurs, d'un influencé, de préférence d'un groupe d'influencés.

Une telle forme d'échange est «spécifique» par le fait qu'elle constitue un piège pour l'une des parties.



Les manoeuvres de manipulation mentale sont douces, à visage humain, dans les relations HORIZONTALES des coutumes, à la base des pyramides hiérarchiques, entre frères, pairs ou adeptes : chacun s'attend à être trompé, chacun est à tour de rôle influenceur puis influencé, manipulé puis auto-manipulateur, manipulateur enfin. L'occasion fait le larron.

A ce niveau, la manipulation mentale compte comme une ruse «normale».

Rarement ressentie comme faute ou délit , elle irrite cependant celui qui en est victime !

Il s'agit principalement des crises fréquences d'hypocrisie entre notre faire et notre dire, crises renforcées par nos tabous, oublis et refoulements, par nos mythes et légendes, par nos secrets personnels, familiaux et professionnels ...



Les manoeuvres de manipulation mentale sont par contre dures, productrices de souffrances et de conflits, quand l'influenceur agit en tant que CADRE, RESPONSABLE, FORMATEUR ou THERAPEUTE (ou en tant que caïd à la main lourde) et qu'il organise localement de façon préméditée, méthodique mais biaisée, les opportunités de piéger ses influencés. A ce degré de gravité, les manoeuvres subreptices prennent une connotation juridique : elles deviennent dolosives, pénalement suspectes.

Même si le flagrant délit de manipulation mentale aliénante est difficile à constater par la police (ce que dit aussi le rapport parlementaire sur les sectes de début 1996), la conscience d'être malhonnêtes se révèle par les précautions des manipulateurs : créer un alibi, se réclamer d'antécédents ou de circonstances atténuantes ...

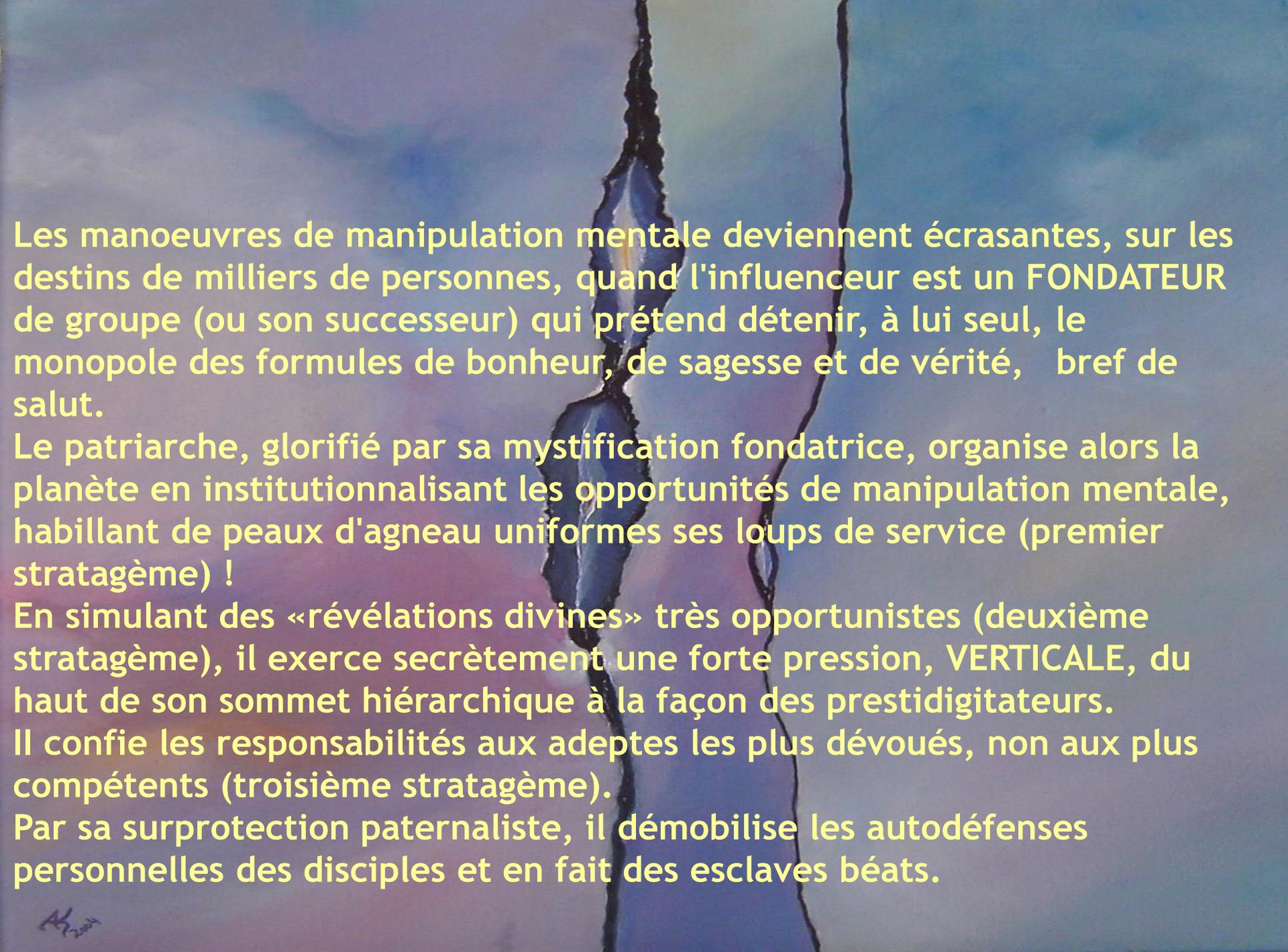
Du moment que l'acte rentre dans la catégorie des comportements, interdits par la loi, il n'y a plus de manipulation mentale mais ou bien un délit ou bien un crime. Les criminels se servent d'auxiliaires, payés ou recrutés par force ou par ruse : ceux-ci sont les manipulés. Mais ceux-ci ne se sentent pas responsables et en cas de procès, ils rejettent la faute sur le «cerveau» : ils sont considérés comme n'ayant pas pris de libre décision.



Stratagème, très efficace et courant, des moniteurs : canaliser les foules de telle manière que chacun, individuellement, ait l'impression de suivre son destin personnel ! En changeant de masque selon les circonstances, le recruteur construit un système conscient de tromperie et de fraude, tantôt gendarme sévère, tantôt conseiller amical ... Il exerce dans ce but un discret chantage à l'honneur, à l'argent, au prestige ...

Si vous voulez ceci (un poste de responsabilité, un revenu honorable, des titres flatteurs ...), alors faites cela : suivez les consignes du groupe puis écoutez les signes que je vous donne ...

Obéir d'abord : c'est ce que font humblement tous les candidats au bonheur, appâtés ainsi. Ils commencent par suivre à la lettre le règlement intérieur (presque toujours non écrit), l'emploi du temps affiché chaque matin. Ils ne connaissent pas le «code secret» idéologique qui inspire ces organigrammes par de lourdes intentions d'exploitation et qui appelle par exemple le travail rémunéré, le «service missionnaire», la «pénitence expiatoire», «le sacrifice quotidien ou encore «la B.A., bonne action du jour», sinon «l'exutoire des énergies sexuelles" !

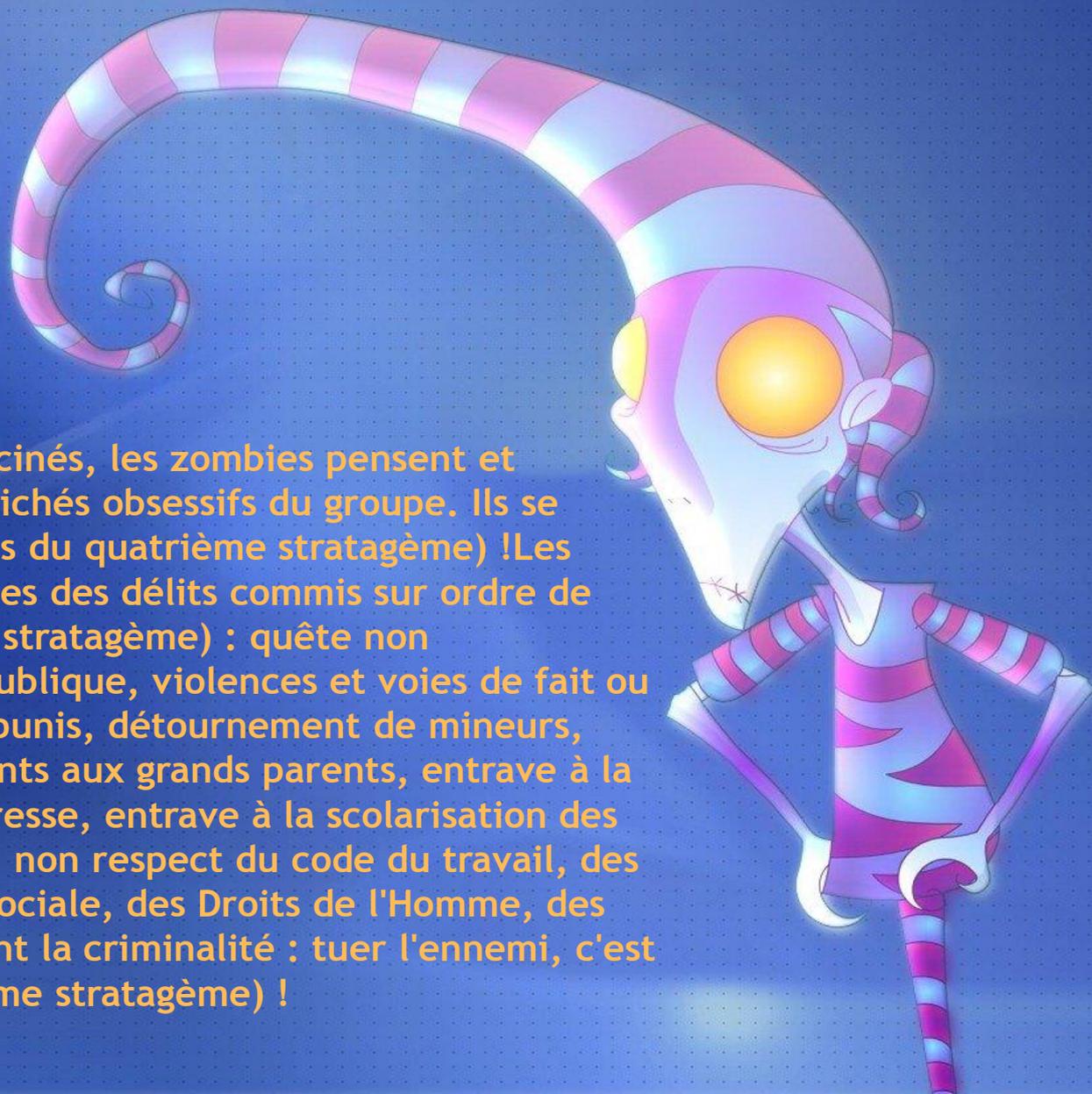


Les manoeuvres de manipulation mentale deviennent écrasantes, sur les destins de milliers de personnes, quand l'influenceur est un FONDATEUR de groupe (ou son successeur) qui prétend détenir, à lui seul, le monopole des formules de bonheur, de sagesse et de vérité, bref de salut.

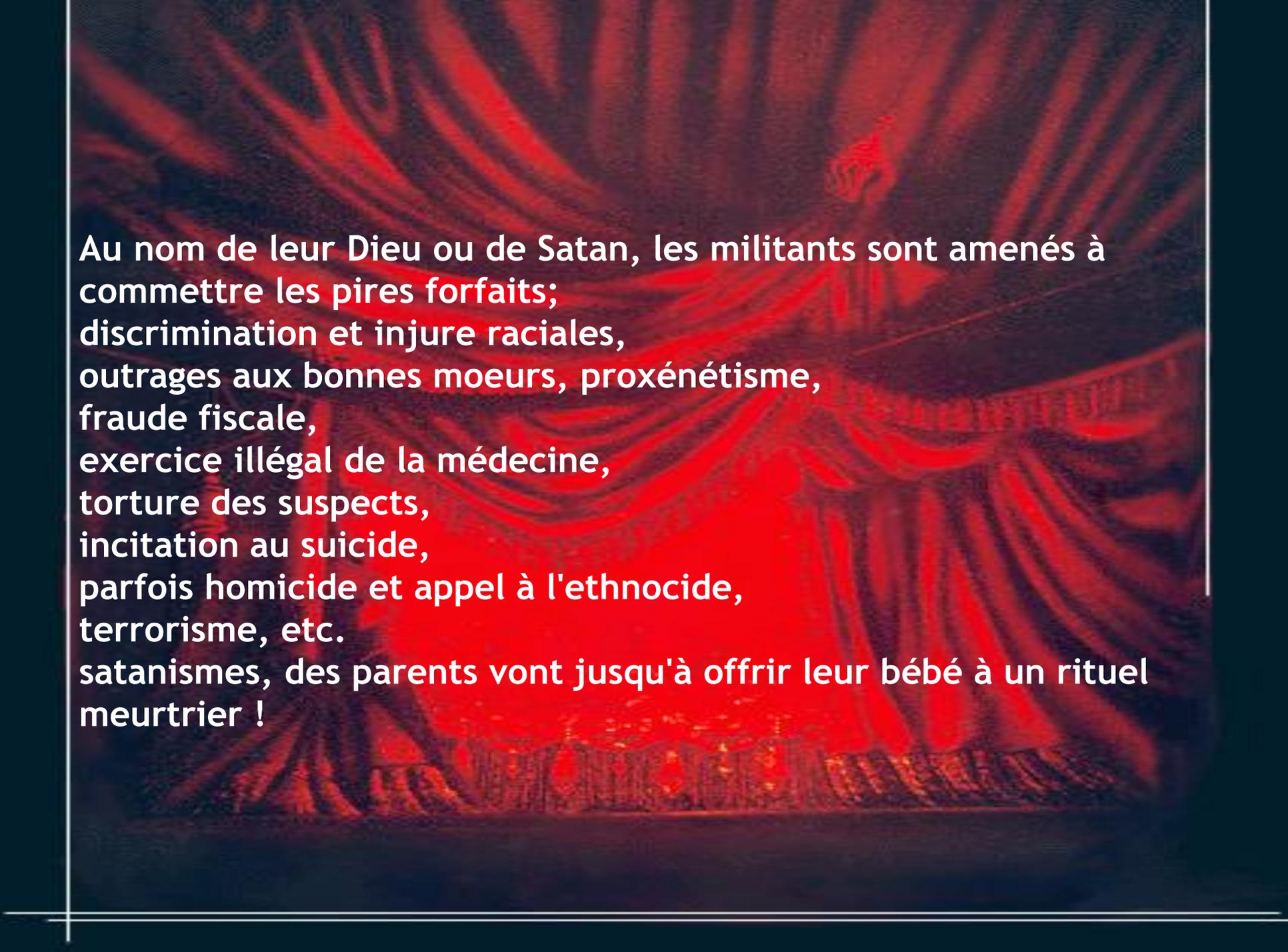
Le patriarche, glorifié par sa mystification fondatrice, organise alors la planète en institutionnalisant les opportunités de manipulation mentale, habillant de peaux d'agneau uniformes ses loups de service (premier stratagème) !

En simulant des «révélation divines» très opportunistes (deuxième stratagème), il exerce secrètement une forte pression, VERTICALE, du haut de son sommet hiérarchique à la façon des prestidigitateurs. Il confie les responsabilités aux adeptes les plus dévoués, non aux plus compétents (troisième stratagème).

Par sa surprotection paternaliste, il démobilise les autodéfenses personnelles des disciples et en fait des esclaves béats.



Sécurisés, déréalisés et fascinés, les zombies pensent et parlent, canalisés par les clichés obsessifs du groupe. Ils se proclament heureux (succès du quatrième stratagème) ! Les voilà complices enthousiastes des délits commis sur ordre de leur «sauveur» (cinquième stratagème) : quête non réglementaire sur la voie publique, violences et voies de fait ou séquestration des adeptes punis, détournement de mineurs, non-représentation d'enfants aux grands parents, entrave à la liberté d'opinion et de la presse, entrave à la scolarisation des enfants, à leur vaccination, non respect du code du travail, des obligations de couverture sociale, des Droits de l'Homme, des termes emphatiques cachent la criminalité : tuer l'ennemi, c'est «purifier la planète» (sixième stratagème) !



Au nom de leur Dieu ou de Satan, les militants sont amenés à commettre les pires forfaits; discrimination et injure raciales, outrages aux bonnes moeurs, proxénétisme, fraude fiscale, exercice illégal de la médecine, torture des suspects, incitation au suicide, parfois homicide et appel à l'ethnocide, terrorisme, etc. satanismes, des parents vont jusqu'à offrir leur bébé à un rituel meurtrier !



# Techniques de manipulation des masses

On appelle "techniques de manipulation des masses", l'ensemble des moyens d'influence permettant la manipulation de l'opinion publique à des fins politiques, économiques ou stratégiques. On peut quelque qu'en soit sa forme, l'assimiler à une arme psychologique absolue, qui peut être dirigée vers son propre groupe (par exemple en y attisant les schismes); ou bien encore vers un autre groupe afin d'en prendre le contrôle ou du moins y semer le désordre. Il existe deux moyens de faire la guerre: le premier est le recours à la force, l'autre beaucoup plus subtil est le recours aux techniques de manipulation.



Une des formes courantes de cet art manipulateur est d'altérer le comportement d'une cible choisie en modifiant sa perception du réel. Le but à atteindre étant toujours de garder une solide emprise sur la cible par une situation de dépendance psychologique et matérielle.

La manipulation des masses est apparue dès que l'homme dans son histoire fut capable de se constituer en groupes hiérarchisés d'intérêts différents (politiques différentes) dont les dirigeants, cherchant à accroître ou maintenir leurs pouvoirs, manipulaient les masses crédules afin de servir leurs intérêts et leurs ambitions. Ainsi il est aisé de supposer que bien avant notre ère, certaines civilisations utilisant les moyens à leur disposition pratiquaient déjà ce type de manipulations.

Le premier document faisant mention de techniques de manipulation, est "l'Art de la Guerre", attribué à Sun Tzu (auteur ou groupe d'auteurs) dont on ne sait rien, si ce n'est qu'il vécut quelques siècles av.J-C. en Chine à peu près à la même époque que Confucius. Toujours est-il que l'on se doit de supposer qu'il s'agissait d'un excellent stratège, vu le contenu de son ouvrage:

"Tout l'art de la guerre est fondé sur la duperie".

"Ceux qui sont experts dans l'art de la guerre soumettent l'armée ennemie sans combat. Ils prennent les villes sans donner l'assaut et renversent un état sans opération prolongées".

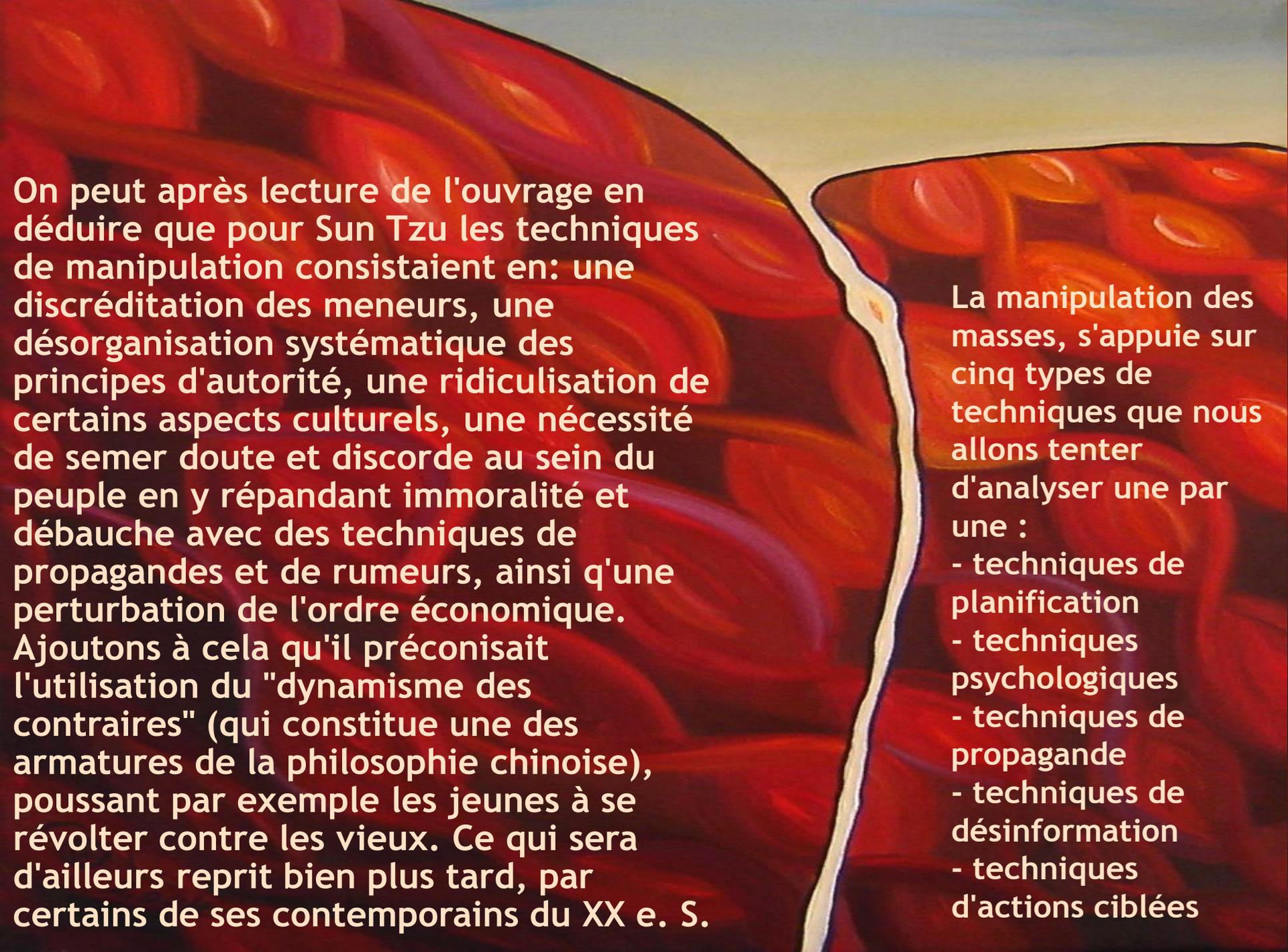
"Toute campagne guerrière doit être fondée sur le faux-semblant; feignez le désordre, ne manquez jamais d'offrir un appât à l'ennemi pour le leurrer,



simulez l'infériorité pour encourager son arrogance, sachez attiser son courroux pour mieux le plonger dans la confusion: sa convoitise le lancera sur vous pour s'y briser."

"Lorsque l'ennemi est uni, divisez-le; et attaquez là où il n'est point préparé, en surgissant lorsqu'il ne s'y attend point. Telles sont les clefs stratégiques de la victoire, mais prenez garde de ne point les engager par avance."

- Extraits de l'Art de la Guerre -



On peut après lecture de l'ouvrage en déduire que pour Sun Tzu les techniques de manipulation consistaient en: une discréditation des meneurs, une désorganisation systématique des principes d'autorité, une ridiculisation de certains aspects culturels, une nécessité de semer doute et discorde au sein du peuple en y répandant immoralité et débauche avec des techniques de propagandes et de rumeurs, ainsi q'une perturbation de l'ordre économique. Ajoutons à cela qu'il préconisait l'utilisation du "dynamisme des contraires" (qui constitue une des armatures de la philosophie chinoise), poussant par exemple les jeunes à se révolter contre les vieux. Ce qui sera d'ailleurs repris bien plus tard, par certains de ses contemporains du XX e. S.

La manipulation des masses, s'appuie sur cinq types de techniques que nous allons tenter d'analyser une par une :

- techniques de planification
- techniques psychologiques
- techniques de propagande
- techniques de désinformation
- techniques d'actions ciblées

## La planification d'actions psychologiques

La planification est un aspect essentiel de toute action psychologique. Les actions doivent avoir des objectifs précis. La prochaine section aborde les méthodes de planification de propagande et de désinformation, les mesures d'efficacité des propagandes et les facteurs à considérer lors de l'élaboration de propagande et de désinformation. Aucune des sources consulté ne parlait de planification de mesures actives. La première étape à toute action psychologique est la recherche de renseignement (McLaurin, 1982). Celle-ci peut se faire grâce à des techniques de recherche de marché (sondage d'opinion, etc.), entrevue, interrogatoire ou de l'analyse de contenus de documents.

Ces techniques peuvent provenir de sources d'information variées :

- des renseignements humains (prisonnier de guerre, civil ennemi ou allié, réfugié), de renseignements électroniques (écoute électronique, interception de données informatiques), des documents capturés, des experts ou par une revue de littérature (rapport de renseignement, périodique/livres, propagande ennemie, média de masse, études spéciales) (McLaurin, 1982).

La recherche de renseignement vise à :

- 1- définir les audiences clefs dans une population,
- 2- évaluer les attitudes et les motivations des gens,
- 3- analyser les vulnérabilités d'audience spécifiques et
- 4- déterminer le meilleur moyen d'atteindre ses objectifs (McLaurin, 1982).

The image features three Weimaraner dogs positioned in a row, facing forward. They have light-colored, short fur and large, floppy ears. Their mouths are open, revealing their teeth, which gives them a somewhat comical or surprised expression. The background consists of a wooden fence and a line of trees under a bright sky. The entire scene is framed by a white, irregular border that looks like a torn piece of paper.

La deuxième étape d'une propagande consiste à choisir le contenu du message, les moyens de communications et les techniques utilisées en fonction des objectifs, de la situation et de l'audience ciblée (McLaurin, 1982). Il est important que le contenu du message soit cohérent avec ce que les gens croient (Lerner, 1972). La troisième étape consiste à planifier la logistique nécessaire et à transmettre la propagande (McLaurin, 1982).

**Le propagandiste doit tenir compte de plusieurs facteurs pour élaborer son message. Ce dernier doit :**

- 1- attirer l'attention,**
- 2- être compréhensible par la cible,**
- 3- ne pas l'offenser,**
- 4- activer des besoins individuels et fondamentaux et**
- 5- proposer une réponse pour une collectivité car les comportements sont fortement influencés par son rôle et son groupe de pairs (McLaurin, 1982).**

**Les facteurs de persuasion sont les mêmes qu'en publicité :**

- 1- la source doit être crédible, prestigieuse et/ou similaire à la cible**
- 2- le contenu dépend des objectifs, mais il doit être semblable aux attitudes de la cible ,**
- 3- de façon générale, les masses médias sont plus efficaces et**
- 4- l'audience cible doit être celui ayant les attitudes les moins prononcées (Bloom, 1991 ; McLaurin, 1982).**



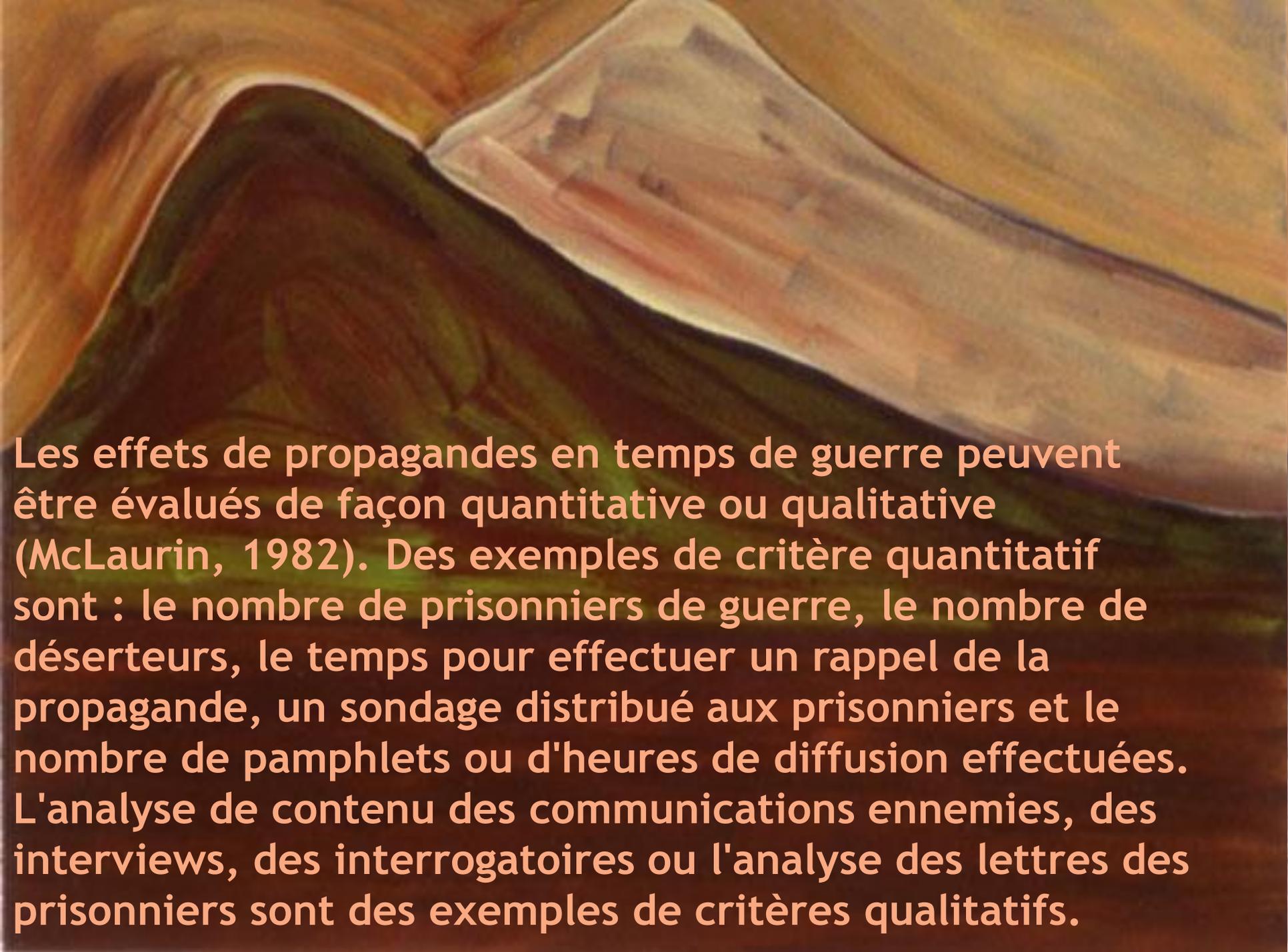
Pour pouvoir faire une désinformation, il faut tout d'abord que les renseignements obtenus démontrent que les cibles sont susceptibles d'être affectées par une désinformation. Cette susceptibilité provient de :

- 1- une cible apte à être déformée,
- 2- un état d'esprit dans la population ou chez les dirigeants tel qu'il acceptera la désinformation comme légitime,
- 3- une désinformation qui doit correspondre avec leur préconception de la réalité ou leur mode de pensée,
- 4- avoir des canaux de désinformation crédible et bien établis et
- 5- la cible doit être convaincue que le désinformateur ne peut pas l'atteindre (Montifroy, 1994).

Pour les services de désinformations Tchécoslovaques (Bittman ; voir Volkoff, 1986), après le recueil de renseignements, les agents faisaient des propositions de désinformations. Les meilleures propositions étaient choisies en fonction des objectifs à long terme et étaient transmises par : des agents de renseignement, des agents doubles, des collaborateurs idéologiques ayant des postes influents ou par du matériel délivré de façon anonyme.

La dernière étape consiste à mesurer les effets d'une action (McLaurin, 1982). Les mêmes sources d'informations sont nécessaires que pendant la première étape. En temps de paix, les études de marchés sont simples à effectuer car elles sont faites sans crainte de contrôle gouvernemental (Durandin, 1993). En temps de guerre, la situation devient plus complexe à évaluer et plusieurs questions se posent. Quel critère utiliser pour mesurer l'effet d'une action psychologique, comment le mesurer et comment accéder à l'audience ciblée (McLaurin, 1982)? Le problème devient encore plus obscur lorsqu'on touche à la propagande militaire. La nature même de la guerre empêche de dire si les effets observés sont dus à la propagande ou bien tout simplement à l'action militaire (McLaurin, 1982). Les prisonniers de guerre sont souvent hostiles et refusent de répondre à des enquêtes sur l'efficacité d'une propagande. McLaurin (1982) propose que le propagandiste intègre un "agent double" à l'intérieur des prisonniers pour avoir des informations plus valides. Deux autres méthodes sont aussi proposées : interviewer à fond un très petit groupe d'individus ressemblant le plus à la population cible ou encore, questionner un "juge" qualifié qui connaît bien la population et la culture cible. Il est à noter que ces deux dernières méthodes comportent des biais.



A painting showing a hand holding a map. The hand is rendered in shades of brown and tan, with visible brushstrokes. The map is a light color, possibly yellow or light brown, with some darker areas. The background is dark and textured, with some greenish-brown tones. The overall style is expressive and somewhat abstract.

Les effets de propagandes en temps de guerre peuvent être évalués de façon quantitative ou qualitative (McLaurin, 1982). Des exemples de critère quantitatif sont : le nombre de prisonniers de guerre, le nombre de déserteurs, le temps pour effectuer un rappel de la propagande, un sondage distribué aux prisonniers et le nombre de pamphlets ou d'heures de diffusion effectuées. L'analyse de contenu des communications ennemies, des interviews, des interrogatoires ou l'analyse des lettres des prisonniers sont des exemples de critères qualitatifs.

# La désinformation



La désinformation est une technique complexe et par conséquent difficile à classer. Elle peut être utilisée en tant qu'action à proprement parler ou bien encore être elle-même le support de l'action que ce soit sur un plan offensif ou défensif. Désinformation vient du mot russe "dezinformatzia", qui selon l'encyclopédie russe de 1947 (voir Durandin, 1993) signifie " l'utilisation de la liberté de presse pour manipuler les masses " (p.17). Montifroy (1994) quant à lui, la définit comme "l'usage délibéré de l'information dans le but de fausser la perception de la réalité pour une cible".

Elle peut soit viser à tromper un antagoniste; soit chercher à influencer l'opinion publique; soit en usant de persuasion, faire admettre certaines croyances à une cible qui les auraient eues en aversion; ou bien encore utiliser le mensonge et le faire passer pour véridique. D'après Durandin (1993) il s'agirait d'un mensonge organisé permettant à son auteur de favoriser sa politique extérieure en trompant une cible à l'aide de la super-puissance des vecteurs médiatiques.





**Vorkoff (1986) va plus loin et affirme que toute information contient de la désinformation, puisque l'individu n'a pas forcément tous les moyens lui permettant de juger de la véracité des prétendues informations. Une information se caractérise par deux éléments: le contenu et la source. Il y a désinformation lorsqu'au moins l'un de ces éléments manque d'intégrité (Durandin, 1993).**



La désinformation en tant qu'action à proprement parler peut soit viser l'opinion d'une population, soit viser à manipuler des dirigeants. Dans le cas d'une population mondiale ou locale, voir les deux; on utilisera les médias de masses comme vecteur de propagation afin d'influencer l'opinion publique (Volkoff , 1986). Opinion publique que l'on utilisera en revanche pour manipuler les dirigeants (Durandin, 1993). La désinformation en tant que support de l'action vise quand à elle au renforcement de l'effet des actions psychologiques entreprises en augmentant leurs impacts ou bien encore en favorisant leurs clandestinités. On notera au passage que la désinformation peut être utilisé tant dans l'esprit de nuire qu'au contraire dans un but bénéfique.

Les photos utilise dans le projet

<http://www.art-domain.com/imgs4-05/nann-power%20of%20love.JPG> 1

<http://venicexplorer.net/tradizione/venice-carnival-photos/venice-carnival-2004/slides/best-eyes.html> 2

<http://angeoudemon.canalblog.com/images/4094dab6808ac.jpg> 4

<http://www.bahai.ch/images/leaf.jpg> 20

[http://fabrica-imago.com/images/20051127124555\\_leaf\\_man.jpg](http://fabrica-imago.com/images/20051127124555_leaf_man.jpg) 15

[http://www.lynsnow.com/images/maple\\_leaf.jpg](http://www.lynsnow.com/images/maple_leaf.jpg) 61

<http://www.galeriafoto.com/photos/showphoto.php?photo=9782&password=&sort=2&thecat=500%20manastirea> slide 18

<http://www.freeimages.co.uk/> 6, 9 ,

<http://free.art.pl/makrofotografia/>

[http://www.digitalcontrast.ro/design/situri/produse\\_fotografie01.jpg](http://www.digitalcontrast.ro/design/situri/produse_fotografie01.jpg) 22

<http://gportal.hu/picview.php?prt=92279&gid=314575&index=56> 63

<http://www.clubcitron.net/Cossacks/images/suntzu.jpg> 55

<http://www.galeriafoto.com/photos/showphoto.php?photo=9696&password=&sort=2&size=medium&thecat=500> 45

<http://www.galeriafoto.com/photos/showphoto.php?photo=17181&password=&sort=2&size=medium&thecat=500> 10

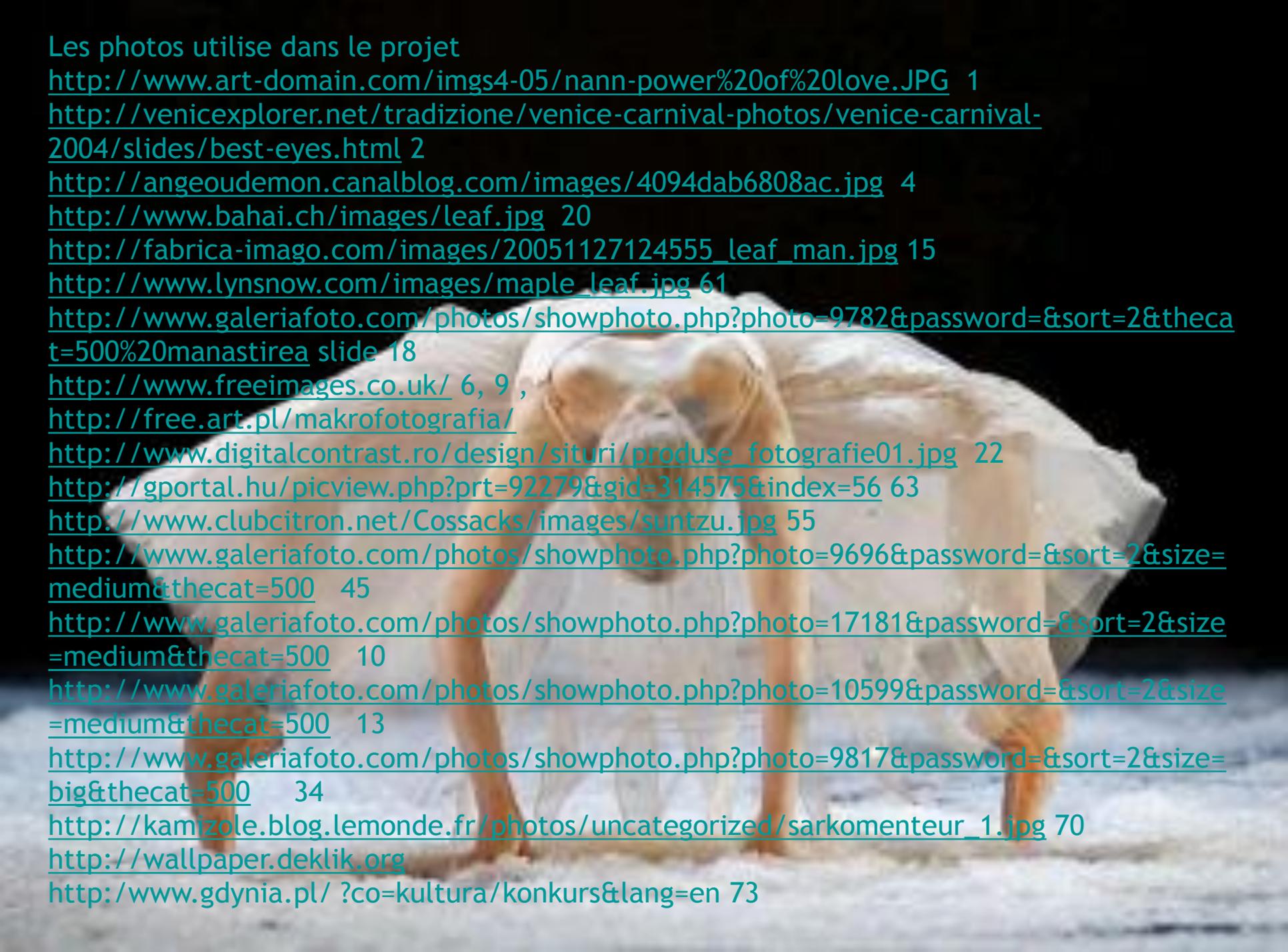
<http://www.galeriafoto.com/photos/showphoto.php?photo=10599&password=&sort=2&size=medium&thecat=500> 13

<http://www.galeriafoto.com/photos/showphoto.php?photo=9817&password=&sort=2&size=big&thecat=500> 34

[http://kamizole.blog.lemonde.fr/photos/uncategorized/sarkomenteur\\_1.jpg](http://kamizole.blog.lemonde.fr/photos/uncategorized/sarkomenteur_1.jpg) 70

<http://wallpaper.deklik.org>

<http://www.gdynia.pl/?co=kultura/konkurs&lang=en> 73



## Sources d'information

[http://www.e-voyance.com/Dossiers\\_divers/telepathie.htm](http://www.e-voyance.com/Dossiers_divers/telepathie.htm)

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Perceptions\\_extra-sensorielles](http://fr.wikipedia.org/wiki/Perceptions_extra-sensorielles)

<http://www.sospsy.com/Bibliopsy/Biblio7/Biblio024.htm> freud

<http://www.science-et-magie.com/sm0telepat> bun

<http://www.linternaute.com/junior/dossier/phenomenes-etranges/telepathie.shtml>

<http://library.thinkquest.org/C0123746/fr/telepathy.html>

[http://library.thinkquest.org/C0123746/fr/telepathy\\_dreams.html](http://library.thinkquest.org/C0123746/fr/telepathy_dreams.html)

[http://www.alchimiste.fr/boutique/page\\_actus\\_page.cfm?num\\_actus=101&code\\_1g=1g\\_fr](http://www.alchimiste.fr/boutique/page_actus_page.cfm?num_actus=101&code_1g=1g_fr)

<http://www.astro.qc.ca/esoterisme/telepathie.htm>

<http://www.philagora.net/medecine/psychologie1.htm>

[http://www.doctissimo.fr/html/sante/encyclopedie/sa\\_1009\\_psychiatrie\\_medecine\\_psychomatique.htm#haut\\_page](http://www.doctissimo.fr/html/sante/encyclopedie/sa_1009_psychiatrie_medecine_psychomatique.htm#haut_page)

[http://fr.wikipedia.org/wiki/%c3%89thique\\_de\\_la\\_psychologie](http://fr.wikipedia.org/wiki/%c3%89thique_de_la_psychologie)

[http://www.doctissimo.fr/html/psychologie/mag\\_2001/mag0921/ps\\_4521\\_hypnose.htm](http://www.doctissimo.fr/html/psychologie/mag_2001/mag0921/ps_4521_hypnose.htm)

[http://www.hypnose.fr/hypnose\\_histoire.htm](http://www.hypnose.fr/hypnose_histoire.htm)

<http://tortuga.usebynet.com/telepathie.html>

<http://www.anti-scientologie.ch/manipulation-mentale.htm#LA%20MANIPULATION%20MENTALE>

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Violence\\_et\\_travail](http://fr.wikipedia.org/wiki/Violence_et_travail)

[http://laconscience.nuxit.net/site/ahmed\\_mana/seminaire\\_juin\\_99.htm](http://laconscience.nuxit.net/site/ahmed_mana/seminaire_juin_99.htm) 1999

[http://pro.wanadoo.fr/ulyse\\_voyages/pages/psy.htm](http://pro.wanadoo.fr/ulyse_voyages/pages/psy.htm) bun f bun

[http://pro.wanadoo.fr/ulyse\\_voyages/pages/conclusion.htm](http://pro.wanadoo.fr/ulyse_voyages/pages/conclusion.htm)

<http://www.boulimie.fr/conseils/index.htm>

<http://www.boulimie.fr/questce/intro2.htm>

Amărică Andreea

Anton Diana

Huțuleac Roxana

Isar Irina

MIHALACHE LAURENȚIU

XI A