Comment la peur court-circuite le raisonnement

[Source : Nexus via reseauinternational.net]

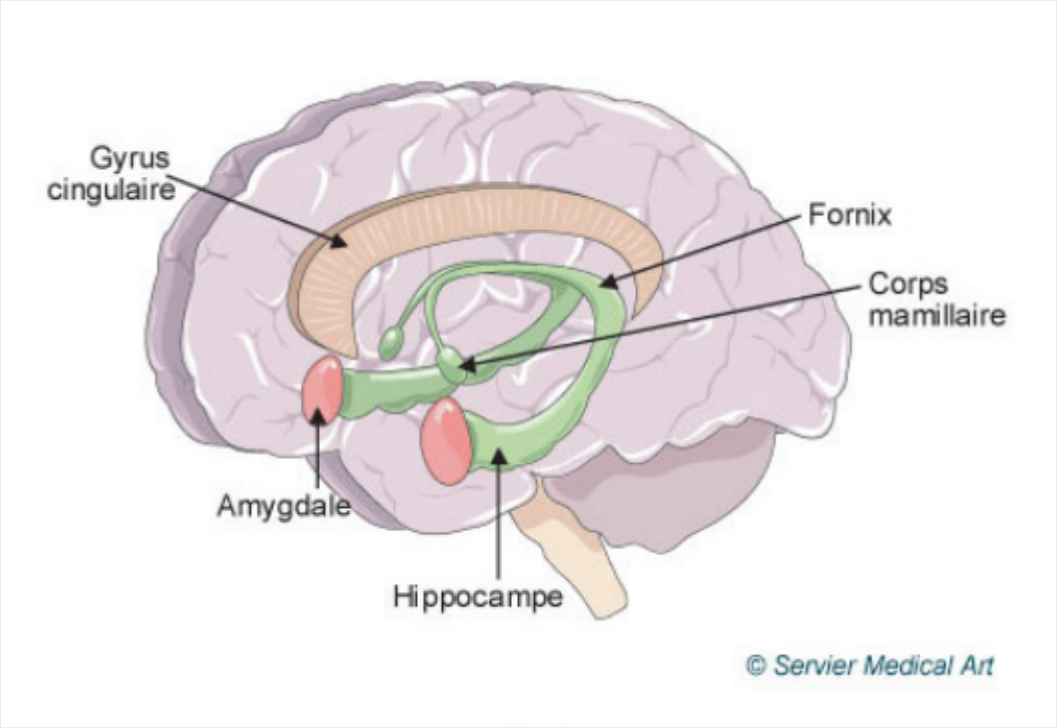
Détournement de l’amygdale du cerveau : tous hackés par le narratif de la peur ?

Avec la crise du Covid-19, nombre de Français ne comprennent plus certaines réactions de leurs proches face à la réalité. Nous avons constaté ces derniers mois qu’il est de plus en plus difficile de discuter de certains aspects de la gestion sanitaire avec des collègues, des amis, voire la famille. Le clivage, le jugement ou le déni, semblent être devenus la nouvelle normalité dans la société et l’amygdale de notre cerveau n’y est certainement pas pour rien…

Face à l’évocation de certains faits qualifiés de « fake news » par les médias mainstream, aussitôt se met en place une stratégie d’évitement, voire de conflictualité. La peur de voir la réalité dans son ensemble s’est-elle emparée du raisonnement dans la société depuis notre amygdale ? Il s’avère que cette partie de notre cerveau joue un rôle déterminant dans le rapport à la réalité et à la manipulation de la population.

◆ L’amygdale du cerveau, la gardienne des souvenirs émotionnels

Nous savons tous que nous avons des amygdales au fond de la gorge, mais le « complexe amygdalien » du cerveau est quant à lui peu connu, il est aussi appelé amygdale. C’est un groupe de cellules en forme d’amende situé derrière l’os temporal, au niveau des tempes. L’amygdale du cerveau sert au décodage et à la régulation des émotions. En elle, les souvenirs de joie, de tristesse, de bonheur se trouvent conservés et associés à des émotions. On parle alors de souvenirs émotionnels dont l’amygdale du cerveau est la gardienne. Elle fait partie du système limbique du cerveau, aussi appelé cerveau émotionnel qui conditionne les réponses émotionnelles et comportementales d’une personne.



◆ L’amygdale du cerveau, le système d’alarme organique

Dans notre cerveau, le complexe amygdalien est en charge de la sécurité de l’intégrité physique et psychique de son hôte. Elle a une fonction d’alarme, « *dédiée aux situations pouvant constituer un danger ou une menace* ».

Les émotions telles que le stress, la peur, l’anxiété, l’agression et la colère peuvent l’activer. Combattre ou fuir, c’est l’amygdale du cerveau qui décide pour l’être humain, de manière autonome, sans lui demander son avis. Lorsque le complexe amygdalien détecte un danger, il signale à votre cerveau de pomper des hormones de stress, préparant votre corps à lutter pour survivre, ou à fuir pour se mettre en sécurité.

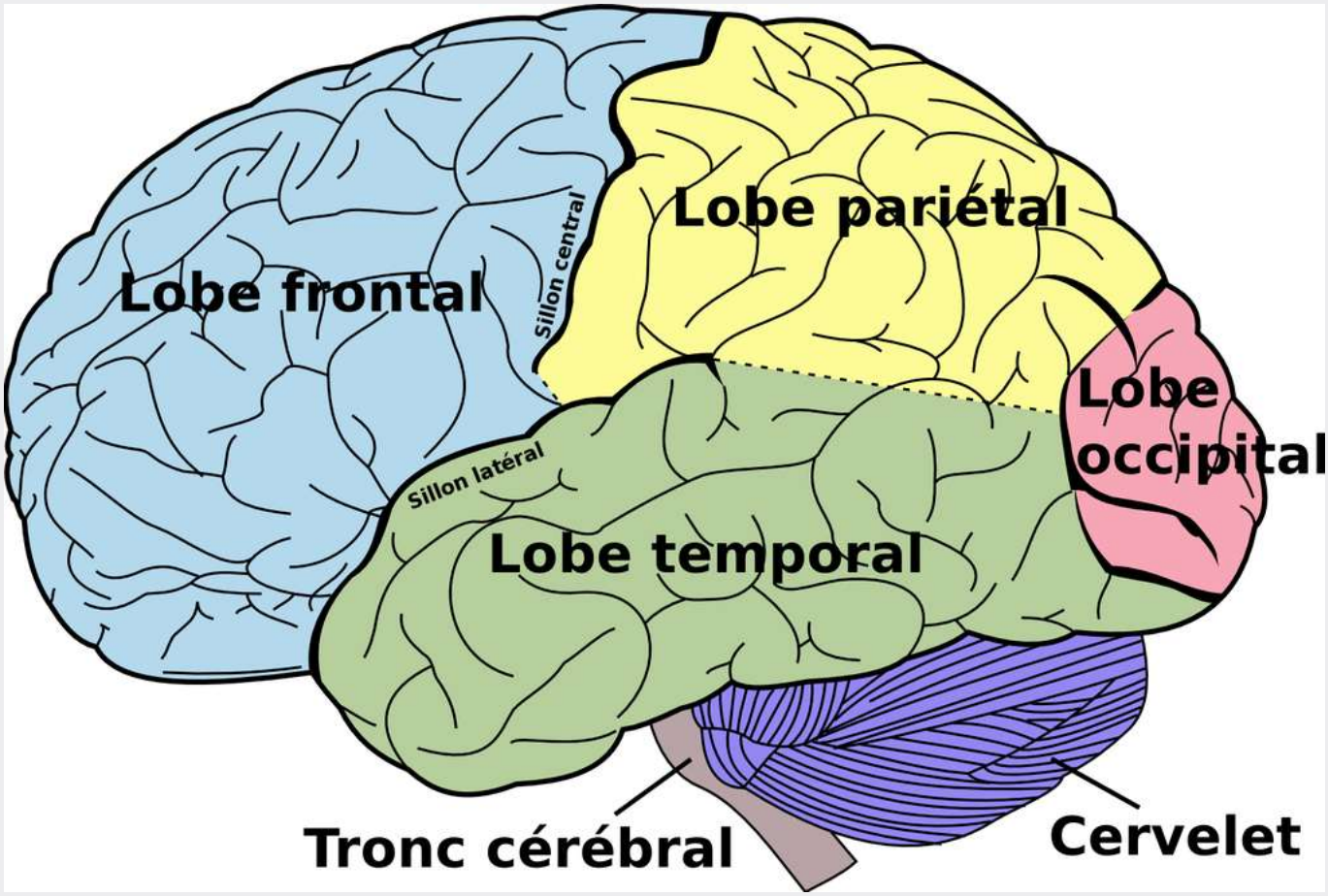
◆ Le lobe frontal et le raisonnement

Le lobe frontal du cerveau régule le raisonnement, la pensée, le mouvement, la prise de décision et la planification, sans mode alerte à la différence de l’amygdale. Selon l’Institut du Cerveau,

> « *Le lobe frontal est une région du cerveau responsable de la coordination motrice volontaire et du langage. Il contient notamment les aires qui contrôlent la coordination musculaire, et les mouvements de la tête et du cou comme la mastication et la déglutition. Il renferme également les centres de la mémoire, de la prise de décision, de la créativité et du raisonnement par analogie.* »

Si le lobe frontal du cerveau régule le raisonnement, la pensée, le

mouvement, la prise de décision, l'amygdale peut « hacker » son système, c'est-à-dire littéralement le court-circuiter.



◆ Quand l'amygdale du cerveau détourne le lobe frontal

Le Dr Karin Gepp est une psychologue clinicienne expérimentée dans une grande variété de domaines, notamment les difficultés liées à l'humeur, l'anxiété, la psychose, les traumatismes, les dépendances, les troubles de la personnalité, les problèmes d'adaptation, la gestion de la colère et les sujets médico-légaux. Sur le site *healthline.com*, elle écrit ceci :

> « *Le détournement de l'amygdale se produit lorsque votre amygdale réagit au stress et désactive vos lobes frontaux. Cela active la réaction de lutte ou de fuite et désactive les réponses rationnelles et raisonnées. En d'autres termes, l'amygdale "détourne" le contrôle de votre cerveau et de vos réponses*. »

Le Dr Karin Gepp cite également Daniel Goleman qui est un psychologue américain, docteur en psychologie clinique et développement personnel, devenu journaliste au New York Times, où il suit particulièrement les sciences du comportement. Dans son livre de 1995 intitulé « *Emotional Intelligence : Why It Can Matter More Than IQ* », il a baptisé cette réaction émotionnelle excessive au stress « *détournement de l'amygdale* ». Voici une vidéo dans laquelle il explique le processus.

◆ Le narratif de la peur vous menace de mort et de sanction

Le Directeur Général de la Santé, tous les jours, début 2020, nous annonçait les morts dues au coronavirus. Dans la mémoire émotionnelle de beaucoup de citoyens, le terme Covid-19 n'est-il pas égal à « mort systématique » ? Encore aujourd'hui, les titres des médias de masse nous annoncent sans cesse le retour de flambées épidémiques et des chiffres inquiétants. « *Le Covid-19 a tué plus d'Américains que la grippe espagnole* », titrait par exemple *Le Parisien* le 21 septembre 2021. Au Royaume-Uni, l'utilisation exacerbée de la stratégie de la peur a été récemment admise au plus haut niveau de l'État.

La musique du générique du JT de TF1 elle-même est anxiogène. Serge Llado, chroniqueur dans « *On va s'gêner* », l'émission de Laurent Ruquier sur *Europe 1* expliquait en 2006 que ce générique semblait être construit sur l'un des thèmes de la bande originale du film d'horreur « *Les Dents de la mer* ».

Le citoyen ne semble plus avoir d'autre choix que d'avoir peur, se faire vacciner, et être dénigré ou menacé jusque dans les médias s'il ne le fait pas. À titre d'exemples, citons les propos d'Emmanuel Lechypre qui a déclaré vouloir aller chercher les non-vaccinés avec des menottes pour les faire vacciner de force, ou encore ceux du Professeur Gilbert Deray, qui a accusé les leaders antivax d'être des « *criminels* » sur RMC en juillet 2021.

L'utilisation de la peur pour contrôler le comportement lors de la crise du Covid était « totalitaire », reconnaissent les scientifiques au Royaume-Uni

◆ Vers un nouvel Ordre dépressif ?

Les menaces psychologiques et le narratif mainstream permanent de la menace

de mort ou de sanction peuvent déclencher la réaction de l'amygdale et des mécanismes de défense psychotiques. Notre rationalité par rapport au réel peut être en quelque sorte hackée. Avec la menace permanente de mourir et la culpabilisation, comment rester calme, rationnel, devant tant d'informations anxiogènes ? Quels stimuli ces narratifs mainstream envoient-ils à nos amygdales ? Nous conduit-on vers une dépression mondialisée ?

Sur le site *neuroplasticite.com*, on peut lire : « *Siège de nos émotions les plus primitives, l'amygdale reçoit des afférences directes de différentes modalités sensorielles et se projette sur de nombreuses régions cérébrales, comme l'hippocampe ou l'hypothalamus. L'action amygdalienne a donc un rôle de survie car c'est elle qui nous fait réagir en une fraction de seconde à la suite d'un stimulus menaçant. L'amygdale a également un rôle important dans la reconnaissance des émotions. Les patients victimes de lésions bilatérales de l'amygdale souffrent d'une véritable anesthésie des émotions et ne connaissent plus ni l'angoisse ni le plaisir.* »

D'après Serban Ionescu, psychiatre et psychologue, professeur émérite de psychopathologie à l'Université Paris 8 Vincennes-Saint-Denis :

> « *Les mécanismes de défense sont des processus psychiques inconscients visant à réduire ou à annuler les effets désagréables des dangers réels ou imaginaires, en remaniant les réalités internes et/ou externes et dont les manifestations – comportements, idées ou affects – peuvent être inconscientes ou conscientes* ».

Les auteurs de cette violence psychologique (en infraction à l'article 222-14-3 du Code Pénal) peuvent ainsi contrôler leurs victimes par les émotions. Selon *Passeportsante.net*, dans un article consacré à la manipulation mentale,

> « *La manipulation mentale consiste à mettre en place une emprise sur la conscience d'autrui pour pouvoir la contrôler de façon à lui faire adopter des comportements qui ne sont pas dans son intérêt.* »

◆ Clivage et déni des citoyens incités par la presse

Les citoyens déclenchent ces mécanismes de défense de façon inconsciente. Ceux qui cherchent en dehors de ce qui est communément admis se voient marginalisés, ce sont des « anti-ceci », des « anti-cela », des « complotistes », etc. Les troubles psychotiques affectent le fonctionnement du cerveau de façon majeure en modifiant les pensées, les croyances ou les perceptions. Trop stressés par les mantras de menace de mort et de culpabilisation, beaucoup de citoyens utilisent désormais des mécanismes de défense pour clore tout débat rationnel sur la situation Covid-19. Ces mécanismes sont essentiellement le clivage et le déni, dont ils n'ont pas

conscience.

D’après le site *cairn.info*, dans un article intitulé *L’étude des mécanismes de défense psychotiques ; un outil pour la recherche en psychothérapie psychanalytique,* le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux IV de 1994 énonce que

> « *les individus n’ont généralement pas conscience de ces processus lorsqu’ils sont à l’œuvre. Les mécanismes de défense opèrent une médiation entre la réaction de l’individu aux conflits émotionnels et les facteurs de stress internes ou externes. Les mécanismes de défense sont divisés conceptuellement et empiriquement en différents groupes qui se rapportent aux niveaux de fonctionnement défensif* ».

Il ne faut pas oublier que les médias français sont détenus pour la très grande majorité par des groupes privés, lesquels ont besoin de vendre. Les médias à grande diffusion ne respectent pas toujours la Charte de Munich qui concerne la déontologie du journalisme, composée de 10 devoirs et de 5 droits qui tiennent sur une page. Parmi ces devoirs, on trouve celui de « *Respecter la vérité, quelles qu’en puissent être les conséquences pour lui-même, et ce, en raison du droit que le public a de connaître la vérité* », *et celui de* « *Défendre la liberté de l’information, du commentaire et de la critique.* » Ce devoir d’information et de vérité peut manquer dans les gros titres, car le sensationnel fait vendre…

◆ Garder la tête froide et connaître les lois pour qualifier les violences psychologiques

Pour Alexandre Boisson, ex-policier garde du corps de Jacques Chirac et Nicolas Sarkozy et expert en sécurité systémique, le citoyen peut sortir de l'emprise de la peur et éviter de se faire hacker par l'amygdale du cerveau.

> *« C'est juste un entraînement à faire sur d'autres parties du cerveau. Pour sortir de ce piège, il faut rester factuel, poser des questions, s'intéresser à la loi, observer le réel au-delà de ce que raconte le communément admis et rationaliser les événements. Le citoyen doit observer, par exemple, toutes les unes des médias à grande diffusion depuis le début de la crise. Il doit les relire et les comparer au réel. Est-ce que tous les Suédois sont morts ? Que disait la presse mainstream française de tous ces réfractaires Suédois aux mesures sanitaires de confinement qu'on imposait aux Français ? Face à de telles pressions psychologiques exercées par les médias mainstream et la doxa, pressions psychologiques pouvant entrainer un état de sujétion mentale, il est important de poser des maux sur les mots. Avec Légifrance, le service public de la diffusion du droit, les citoyens disposent d'un très bon outil pour qualifier, les violences psychologiques dont ils sont victimes. Ils peuvent ainsi qualifier au regard du code pénal : les menaces d'exclusion, les pressions psychologiques, les chantages, les discriminations et autres extorsions de consentement. »*

Images par Gerd Altmann et RENE RAUSCHENBERGER de Pixabay