

Philippe LOPES
06 18 36 00 11
philippelopes@free.fr
Nîmes - Montpellier (FRANCE)

Le limbique

Siège de la mémoire et des émotions

"Le système limbique est fondamental dans les émotions, la mémoire et l'apprentissage. Préfigure comme la dimension affective de notre cerveau, celle qui régit notre besoin de se sentir en confiance, de donner un sens aux apprentissages."

Le système limbique règle: l'alimentation, le sommeil, la marche, la température du corps, les équilibres chimiques, le rythme cardiaque, la tension artérielle, les hormones, l'activité sexuelle et les émotions. C'est aussi le centre du plaisir, de la faim, de la soif, de l'agressivité et de la colère. Non content de contrôler nos émotions, le système limbique contribue au développement de nos connaissances. Il joue un rôle vital dans le transfert des informations reçues vers la mémoire.

La communication émotion /raison est à sens unique: les émotions ne sont pas sous le contrôle direct du cortex. La peur, la frayeur ne disparaissent pas par voie de raisonnement. Quand « ça vous prend aux tripes » un raisonnement ne peut rien changer.

La motivation, n'est sans doute pas autre chose qu'une stimulation limbique qui fait aller vers un événement, un objet, un apprentissage parce qu'il est perçu comme de nature à satisfaire des besoins de l'individu (bon, désirable, agréable). Ce n'est pas un état inné, c'est "un état d'esprit".

Les émotions

Le premier rôle des émotions est de nous avertir qu'il se passe quelque chose dans l'environnement qui est susceptible de nous porter préjudice. Elles ne servent pas uniquement à réagir à l'urgence, elles nous permettent d'attribuer une valeur positive ou négative aux événements dans lesquels nous sommes engagés. L'émotion estime la valeur des choses. Sur quelles références ? Le plaisir ou le déplaisir.

Nous avons déjà signalé qu'à chaque expérience est associé un plaisir ou une douleur. Habituellement nous entendons par plaisir la seule satisfaction immédiate, le seul bien-être de l'instant la douleur étant associée à une sensation de mal-être général ou localisé. Ces ressentis permettent de classer les choses en favorables ou défavorables. Le cerveau informe "cet événement-ci j'aimerais bien le voir se renouveler, il m'a satisfait, apporté du plaisir, par contre, celui-ci est à éviter". Il classe ainsi le monde avec un "objectif" : la recherche des situations associées au plaisir et l'évitement des événements "mal vécus". C'est par ce mécanisme que l'expérience nous amène à nous représenter le monde. Aux choses qui ne font qu'être, nous attribuons une valeur en fonction de notre propre satisfaction. C'est ce que nous appelons donner sens.

Si le deuxième cerveau (le premier étant le reptilien, le deuxième le limbique et le troisième le cortex) est capable d'éviter des situations entrevues comme pénibles, de faire éprouver le bien-être comme le malaise c'est qu'il a la mémoire des événements.

La mémoire

Expérience, sentiment positif ou négatif, mémoire; tel est le tiercé gagnant du cerveau limbique. Le plus étonnant est que plus la sensation est forte, plus l'évènement va être intériorisé, gardé en mémoire. Le lien très fort entre mémorisation et affectif se retrouve lorsqu'il s'agit d'apprendre. Tous les pédagogues savent qu'un cours qui n'attire pas l'affect de l'élève à peu de chance d'être retenu et compris.

Ce cerveau, qui vient s'ajouter au cerveau reptilien dans l'évolution des espèces, est nécessaire à la mémoire à long terme, c'est-à-dire au fait de pouvoir se souvenir des expériences qui nous ont été propices ou néfastes. Il induit la recherche de situations favorables et l'évitement de situations défavorables. Deux activités qui peuvent être encouragées par la troisième couche cérébrale, le cerveau cortical (Cortex).

La douleur et le plaisir

Ces deux émotions dirigent nos vies. Elles cherchent l'origine de ce qui nous arrive et partant de cette connaissance mettent tout en œuvre pour que l'avenir le reproduise ou non selon qu'il a été jugé favorable ou défavorable par le ressenti. C'est en ce sens que les émotions déterminent nos espoirs, nos envies, ce qu'on aspire à devenir. Nos buts sont nos émotions qui nous poussent à tout mettre en place pour arriver à une chose que l'on s'est fixé viscéralement. Là se trouve le projet de toute vie humaine. Plus qu'un être de volonté, l'humain est un être de projet, projet de retrouver le bien-être, le plaisir.

Réfléchir pour la liberté

Nos comportements sont, le plus souvent, assujettis à la recherche du plaisir et surtout l'évitement de la douleur. Ces tendances sont bienheureuses puisqu'elles permettent avant tout la perpétuation de la vie. Mais la beauté de notre condition humaine c'est que nous sommes capables de remettre un plaisir à plus tard ("*le présent est vécu une souffrance et se projeter dans l'avenir permet de supporter la douleur immédiate par exemple en imaginant un futur meilleur*"), c'est-à-dire de passer de l'immédiateté à un futur entrevu et de changer la source de notre plaisir ("*Cela ne signifie pas renoncer au plaisir. Une fois encore, la quête du plaisir n'est que le moyen de se maintenir en vie*" Henri Laborit).

Lois physiologiques

- Le système limbique est imperméable à toute logique.
- Le cerveau limbique agit comme un filtre, il a un rôle sélectif et détectif: toute information passe d'abord par le limbique qui filtre l'information et excite le cortex selon le filtre lui-même lié aux tonalités émotionnelles de l'information (intérêt, sécurité, plaisir, motivation, ...) Les émotions déclenchées par des stimuli agissant sur le système limbique ne sont pas sous le contrôle du cortex. La peur, par exemple ne disparaît pas par voie de raisonnement. Le cerveau limbique a une certaine autonomie par rapport au cortex: il peut bloquer toute réactivité des zones corticales, et anesthésier les infos déplaisantes qui n'atteignent pas le cortex mais il peut aussi stimuler certaines zones du cortex. La communication est donc unidirectionnelle.
- Le système limbique enregistre d'abord l'action vécue qui deviendra réflexion. La réflexion est ainsi soumise à l'action: le cerveau ne peut résoudre un problème que s'il expérimente de nouvelles solutions. Sur le plan biologique, cela correspond au fonctionnement coordonné du cortex et du limbique.
- Il stocke tous les souvenirs jouant ainsi un rôle essentiel dans la mémoire à long terme, qui permet la réception et l'enregistrement des informations en fonction des tonalités émotionnelles. La mémoire en permettant la création d'automatismes pourra être à l'origine des besoins nouveaux qui du coup, ne seront plus instinctifs mais seront d'ordre socio-culturel.
- Il assure le début de la connaissance par l'image et joue un rôle cognitif comme produire, élaborer des images même s'il est essentiellement lié aux processus émotionnels et aux pulsions.

Limnique gauche

Prévu/réalisé

Régule le rapport entre le prévu et le réalisé

Contrôlé

Planifiant
Organisé
Administratif
Critique

Apathie

Recueille une information neutre

Prudent

Nous vérifions un plan d'action pour le rendre réaliste
Nous sommes prudents en prenant des sécurités appropriées
Nous voyons facilement les coquilles dans un rapport

Limnique droit

Connu/perçu

Régule le rapport entre le connu et le perçu

Expansif

Relationnel
Spontané
Non verbal
Chaleureux

Empathie

Recueille des émotions
Comprend intuitivement les émotions et les sentiments des autres

Intuitif

Sent l'ambiance (" radar intuitif ") dans une réunion
Parvient à créer des réseaux invisibles de solidarité et de complicité
Evite de faire jaillir sur autrui les éclats de leurs impulsions ou de leurs colères