

Section 2

Personnalités et motivation

LES FONDAMENTAUX DE L'APPROCHE NEUROCOGNITIVE ET COMPORTEMENTALE



SECTION 2 : PERSONNALITÉS ET MOTIVATION

SOMMAIRE

LE MODÈLE ANC DES PERSONNALITÉS

Mieux comprendre nos motivations profondes et nos motivations conditionnées.....	45
Mieux se comprendre, mieux se connaître : exploration individuelle guidée	46

LA GENÈSE DES PERSONNALITÉS PRIMAIRES

Fonctionnalités du cerveau à la naissance.....	48
Modulations et idéalisation	50

LES PERSONNALITÉS PRIMAIRES

Présentation des 8 structures de personnalité	55
Rôle des structures de personnalité primaire : la dynamique comportementale spontanée ...	57
Description des 8 structures de personnalité	59

LA GENÈSE DES PERSONNALITÉS SECONDAIRES

Des structures de personnalité primaire à l'établissement du caractère	63
Rôles du conditionnement opérant et de la mémorisation adulte	64

LES PERSONNALITÉS SECONDAIRES

Spécificités du caractère	66
Contenus des personnalités secondaires : ce qu'on n'aime pas jusqu'à le fuir.....	67
De la perte de motivation aux pathologies psychologiques.....	68
Tableau comparatif du tempérament et du caractère	70

GESTION DES MODES MENTAUX®

Stress, Valeurs et antivaleurs.....	71
Identifier et prendre du recul sur ses valeurs et antivaleurs	72
Exercices de GMM® : Pack Aventure®	73

LE MODÈLE ANC DES PERSONNALITÉS MIEUX COMPRENDRE NOS MOTIVATIONS PROFONDES ET NOS MOTIVATIONS CONDITIONNÉES

Les recherches en neurosciences ont mis en lumière les fondements neuro-biologiques de deux constituants de la personnalité chez l'individu, source de motivations de différente nature : le tempérament (personnalités dites « primaires ») et le caractère (personnalités dites « secondaires »). Vingt ans d'expérience clinique sur l'étude des personnalités et onze ans d'exploitation de questionnaires informatisés issus du modèle ANC ont contribué significativement à l'affiner et à le préciser.

UNE SÉLECTION INDIVIDUALISÉE DE STÉRÉOTYPES APPARTENANT AU GÉNOME HUMAIN

Selon l'ANC, la personnalité primaire est modulée par un nombre limité de stéréotypes instinctifs. Prédéterminés de façon phylogénétique* et potentiellement disponibles pour chacun, ces stéréotypes sont sélectionnés et fixés individuellement en fonction des émotions, du vécu et de l'environnement spécifique dans lesquels baigne chaque individu durant sa période périnatale. Ils forment des structures de personnalité figées dans une « photographie » dépendant des territoires néolimbiques du cerveau.

La formation des personnalités se déroule en deux temps.

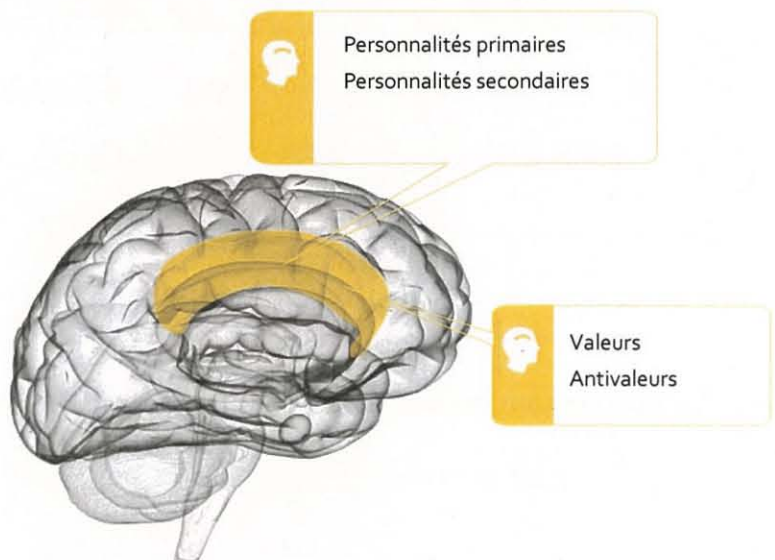
Durant la période périnatale se développent et se fixent les structures primaires, ou « Tempérament », source de motivations profondes et durables, d'énergie inépuisable, d'aisance et de persévérance dans l'action. Par la suite se forgent les structures secondaires de personnalité, ou « Caractère ». Elles génèrent des motivations plus fragiles, voire velléitaires : agir nécessitant un effort émotionnel important, elles risquent de se tarir face aux difficultés ou par crainte de l'échec.

Nous avons tous plusieurs personnalités primaires et secondaires. La combinaison des personnalités explique la diversité des individus ainsi que les facilités et difficultés d'action ou de communication de chacun. En outre, chaque individu porte en lui un potentiel d'idéal et d'épanouissement propre à ses personnalités. Dans une vision darwinienne, la personnalité augmenterait le potentiel adaptatif de l'espèce en le diversifiant et en lui permettant de s'adapter à son contexte.

Les conflits entre les aspects de notre personnalité peuvent engendrer des tensions internes : une dimension de notre personnalité peut brider, voire refouler, une autre dimension opposée.

Selon l'ANC des personnalités, la plupart des troubles de la personnalité et de la motivation serait virtuellement curable.

Le modèle des personnalités primaires et secondaires ouvre à une connaissance objective de soi et des autres.



déf.

Personnalité

Ensemble cohérent de traits stables (tendances permanentes, invariants), facilement perceptibles chez les autres (mais peu conscients) et définis par des adjectifs (bosseur, convivial, affectif...).

phylogénèse

Histoire évolutive des espèces, des lignées et des groupes d'organismes vivants.

LE MODÈLE ANC DES PERSONNALITÉS MIEUX SE COMPRENDRE, MIEUX SE CONNAÎTRE : EXPLORATION INDIVIDUELLE GUIDÉE

Avant d'approfondir la matière proprement dite, nous vous proposons d'explorer les questions reprises ci-dessous. L'objectif de ce questionnaire consiste à percevoir et découvrir votre « dynamique comportementale spontanée », ce que vous faites spontanément avec plaisir et facilité, tant dans votre sphère privée qu'au niveau professionnel. Il permet également d'identifier les principaux freins susceptibles de gêner votre épanouissement personnel... et professionnel.

1. QU'EST-CE QUI VOUS MOTIVE, EN GÉNÉRAL ?

Découvrir les autres → compréhension des autres et de moi-même - Psychologie.

2. QU'AIMEZ-VOUS FAIRE, SPONTANÉMENT, SANS BESOIN D'ENCOURAGEMENT, SANS EXIGENCE DE RÉSULTAT, QUELLES QUE SOIENT LES DIFFICULTÉS RENCONTRÉES, QUEL QUE SOIT LE RÉSULTAT OBTENU ? QU'EST-CE QUI VOUS REDONNE LE MORAL, VOUS DÉTEND QUAND VOUS ÊTES FATIGUÉ(E) OU DE MAUVAISE HUMEUR ?

Quand je suis ds une activité de P.H. et d'accompagnement ou ds une activité de créativité (dessin, déco, couture, esthétique...)

3. QUELLES SONT LES VALEURS QUI VOUS FONT VIBRER, QUI REPRÉSENTENT POUR VOUS UN IDÉAL DE VIE ?

P. Harmonie, fluidité entre les êtres.

4. QUEL TYPE D'ACTIVITÉS FAITES-VOUS PAR RAISON, NÉCESSITÉ OU OBLIGATION, AVEC EFFORT OU SEULEMENT LORSQUE VOUS ÊTES ENCOURAGÉ(E), RÉCOMPENSÉ(E) OU RÉMUNÉRÉ(E) ?

la finance, la gestion, le management,
Travail pour l'organisation

5. QU'EST-CE QUE VOUS NE SUPPORTEZ PAS, QUE VOUS N'AIMEZ PAS FAIRE, QUI VOUS DÉMOTIVE FONDAMENTALEMENT ?

la comptabilité, l'administratif (demande), relations
commerciales.

6. QU'EST CE QUI GÉNÈRE, CHEZ VOUS, UNE PROFONDE INTOLÉRANCE (« CELA NE DEVRAIT PAS EXISTER ») ET QUE VOUS NE FERIEZ JAMAIS SI VOUS LE POUVIEZ ?

Faire pression sur les gens pour obtenir quelque chose.

LA GENÈSE DES PERSONNALITÉS PRIMAIRES FONCTIONNALITÉS DU CERVEAU À LA NAISSANCE

Entre 0 et 3 mois après la naissance se déroule la période de l'empreinte durant laquelle disparaissent, de manière sélective, 90% des connexions neuronales du territoire limbique. Ne subsistent que les plus fonctionnelles d'entre elles*. En parallèle, les premières expériences du nourrisson sont colorées de manière stéréotypée par quatre états reptiliens qui programment les territoires néolimbiques, inexpérimentés, de façon indélébile. Selon l'ANC, notre personnalité « primaire » (tempérament) est issue de la combinaison de ces deux processus.

CENTRÉ SUR SES RÉPONSES ÉMOTIONNELLES

Pendant la période néonatale, le nourrisson perçoit davantage son monde intérieur que l'environnement extérieur dont il est presque coupé, du point de vue de la représentation de ses perceptions sensorielles. Pour lui, tout se passe dans un épais brouillard : il se fait sans doute une représentation de l'environnement beaucoup plus floue qu'il ne perçoit et n'engramme ses propres réponses émotionnelles. En d'autres termes, il perçoit mieux ces dernières que les stimuli qui les déclenchent.

À LA NAISSANCE, SEULS LES TERRITOIRES ÉMOTIONNELS SONT MATURES

L'immaturation des territoires supérieurs du cerveau du bébé, notamment néocorticaux, qui supportent nos perceptions et représentations sensorielles, fournit une explication. À la naissance, seuls les territoires cérébraux émotionnels, reptiliens et limbiques, sont matures. En imagerie cérébrale, on voit les territoires cérébraux « s'allumer » progressivement au fil des semaines post-natales**.

Les territoires reptiliens semblent donc prédisposés à être les principaux pourvoyeurs de sensations fortes. Tout se passe comme si le cerveau du nouveau-né était une caisse de résonance limbique de pulsions reptiliennes. L'influence des quatre états fonctionnels de l'instinct (3 états de stress + 1 état de calme, voir encadré ci-dessous) sur la constitution de la personnalité est considérable sinon prépondérante au tout début de la vie.

QUATRE ÉTATS PROGRAMMENT LE SYSTÈME NERVEUX

À tout âge, la programmation nerveuse résulte de l'intensité émotionnelle associée au stimulus. Chez le nourrisson, les stimuli activent des stéréotypes instinctifs physiologiques (réactions hormonales ou végétatives), physiques (réactions motrices) ou émotionnels (sensation de plaisir/déplaisir). Ces derniers dépendent des trois états de stress ou de celui de non-stress, nommés États Fonctionnels de l'Instinct, ou « EFI » (par extension du terme « États d'Urgence de l'Instinct* », EUI, qui n'englobe que les trois états de stress).

L'intensité émotionnelle associée à un stimulus est directement liée à l'un de ces quatre états qui constituent un « métasystème » (système qui englobe les autres systèmes) modulant l'ensemble du fonctionnement motivationnel de l'organisme. Le tempérament est donc le résultat de ce que l'on pourrait appeler, pour simplifier, la « photographie » d'un ou de plusieurs états fonctionnels reptiliens (EFI).

déf.

États d'Urgence de l'Instinct (EUI)

Pulsions de survie correspondant aux trois réponses du stress (fuite, lutte, inhibition de l'action, cfr Henri Laborit). Histoire évolutive des espèces, des lignées et des groupes d'organismes vivants.

États Fonctionnels de l'Instinct (EFI)

Ensemble des quatre modes instinctifs de réaction à l'environnement, soit trois états de stress (fuite, lutte et inhibition de l'action) et, par opposition, un état de calme (activation de l'action).

* VOIR CHANGEUX J.-P. : L'homme neuronal, Fayard, Paris, 1983.

** VOIR DAMASIO A. R. : Le sentiment même de soi. Corps, émotion, conscience, Odile Jacob, Paris, 1999.



Les territoires reptiliens sont déjà fonctionnels

Ils sont matures depuis plusieurs mois. Les trois états de stress (Fuite, Lutte et Inhibition de l'Action) ainsi que l'état de non-stress (état d'Activation de l'action) sont pleinement fonctionnels : ils se déclenchent en réaction aux stimuli internes ou externes et permettent au nouveau-né de communiquer avec son environnement sur son état et ses besoins.



Les territoires paléolimbiques sont « disqualifiés »

Les territoires paléolimbiques sont matures également, mais leurs facultés d'apprentissage sont pratiquement inexistantes, ce qui les empêche de jouer un rôle dans la structuration des personnalités primaires et secondaires.



Les territoires néolimbiques sont inexpérimentés

Les territoires néolimbiques deviennent fonctionnels peu après la naissance, comme on l'observe en imagerie cérébrale. Inexpérimentés, ils sont sans doute vierges d'émotions propres. C'est seulement un peu plus tard que celles-ci naîtront de la rencontre mémorisée des pulsions reptiliennes avec les succès/échecs des stratégies utilisées pour les satisfaire.



Les territoires préfrontaux sont immatures

Le néocortex, y compris ses territoires préfrontaux, est globalement immature, même si les aires sensorielles postérieures, visuelles et auditives, commencent lentement à fonctionner.

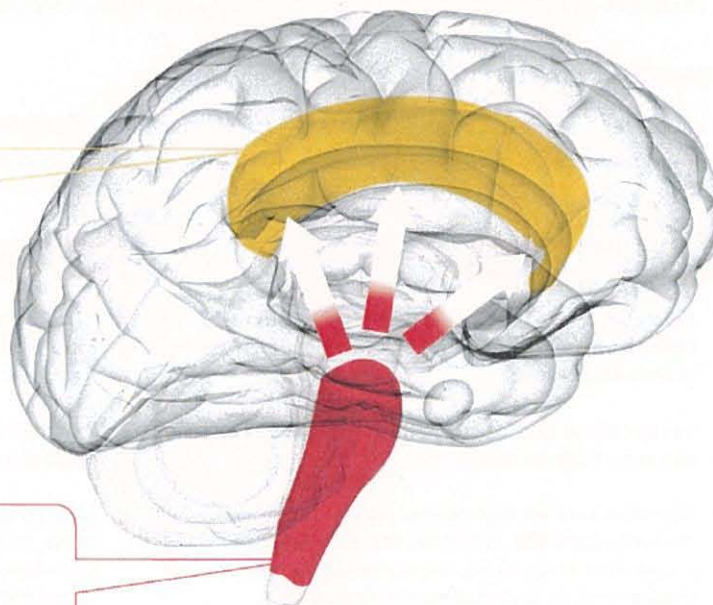
Tempérament



Personnalités
primaires
(tempérament)



Instincts



Le tempérament est le résultat de la « photographie » d'un ou de plusieurs états fonctionnels reptiliens (EFI).

LA GENÈSE DES PERSONNALITÉS PRIMAIRES MODULATIONS ET IDÉALISATION

RAPPEL DE L'ORDRE D'APPARITION DES ÉTATS FONCTIONNELS DE L'INSTINCT

En l'absence de danger, tout animal ou humain est calme et prêt à l'action (état d'Activation de l'action). Lorsque le danger survient, il cherche, DANS L'ORDRE, à s'échapper ou à se cacher (état de Fuite) ; puis à intimider son agresseur ou à se battre (état de Lutte) ; enfin, à faire le mort, à se faire pardonner... ou à se laisser manger (état d'Inhibition de l'action). Voir pages 15 et 16 pour plus de détails.



DÉCLINAISON PRÉCOCE DU BINÔME PLAISIR/DÉPLAISIR

Comme pour tout comportement, les structures cérébrales primitives utilisent le « bipôle » émotionnel plaisir / déplaisir comme facteur de motivation. Les expériences perçues comme positives par le nourrisson, à savoir une réponse positive de son entourage telle que la satisfaction de son besoin, renforcent le pôle « plaisir ». Les expériences perçues comme négatives, comme l'insatisfaction de son besoin, renforcent le pôle « déplaisir ».

« Plaisir » et « déplaisir » colorent donc le vécu de chaque état fonctionnel reptilien. Selon la modulation qui domine ou marque par son intensité cette période précoce de la vie, la photographie de l'état fonctionnel de l'instinct sera teintée d'une émotion positive (on parlera d'état « réussi ») ou négative (on parlera d'état « empêché »).

Cette photographie conserve les grandes caractéristiques comportementales et cognitives de l'Etat Fonctionnel de l'instinct, mais perd la dimension « chaude » au profit d'une idéalisation de l'attitude.

C'est ainsi que l'émotion d'origine se transforme en motivation idéalisée (voir page 45). Pour information, « émotion » et « motivation » ont une racine latine identique, « Mouvoir » (movere).

RÉUSSI

EMPÊCHÉ

EXEMPLE : L'ÉTAT DE FUITE REPTILIENNE

La Fuite reptilienne est un état de stress avec un niveau de désagrément interne (intrinsèque) informant d'un danger, identifié ou diffus. D'où l'envie de fuir et l'angoisse de l'immobilité, de la lenteur, de l'étouffement, des espaces clos.

Fuite Réussie

Ce vécu de Fuite reptilienne peut s'apaiser dans l'action, le changement, la fuite éperdue dans les grands espaces.

Le sujet passe alors dans le sous-état que nous avons nommé « Fuite Réussie ».

Réussir sa fuite est récompensé par un abaissement du niveau d'anxiété, et l'attribution d'un plaisir propre à cet état, celui du mouvement pour le mouvement, de la vitesse pour la vitesse, de l'échappement au danger en soi, ou à ce qui est perçu comme tel.

Fuite empêchée

Si la Fuite éperdue dans les grands espaces s'avère impossible, le sujet est contraint de changer de stratégie.

Il « fuira » le danger en disparaissant, en se cachant. Il passe alors dans le sous-état de « Fuite Empêchée ».

Echouer dans sa fuite est doublement désagréable, à cause, tout d'abord, de la menace persistante, réelle ou imaginaire, du danger. A cause, ensuite, de la stimulation interne déplaisante propre à cet empêchement : le sujet doit réfréner son envie de fuir et gérer son angoisse de l'immobilité.

LIENS ENTRE PULSION REPTILIENNE DE SURVIE ET MODULATION DES « EFI »

La présence d'une pulsion reptilienne induit une motivation spontanée que l'on retrouve dans les structures de personnalités découlant de cette pulsion.

En fonction de la modulation « réussie » ou « empêchée », la motivation spontanée, pourtant commune aux deux « états » prend deux colorations très différentes.

Pulsion reptilienne	Motivation spontanée	Structure de Personnalité	État « réussi »	État « empêché »
Calme	Observer	Activation de l'action	« Tout est facile »	« Il faut réfléchir »
Agitation	Bouger	Fuite	« Au loin »	« Sur place »
Colère	Diriger	Lutte	« Tous avec moi »	« Seul contre tous »
Abattement	Partager	Inhibition de l'action	« Entre nous »	« Avec tous »

MODULATION DES EFI

Lorsqu'ils sont le vecteur d'émotions précoces, les Etats Fonctionnels de l'Instinct, reliés à des émotions, des ressentis, des réactions physiologiques spécifiques, impriment dans les territoires néolimbiques, siège de la mémoire émotionnelle, tout ou partie de ces émotions d'origine.

Nous avons vu que la modulation « réussie » ou « empêchée » colore de manière assez contrastée une même motivation d'origine. Prenons l'exemple de l'EFI « Activation de l'action ».

Motivation d'origine (EFI)	Etat « Réussi »	Etat « Empêché »
Calme	Contemplation	Réflexion
Autonomie d'action	Optimisme irrationnel	Anticipation
Absence de préoccupation d'image	Authenticité	Responsabilité
Plaisir personnel	Hédonisme, goût pour la philosophie	Goût pour la compréhension et la science

LA PÉRIODE DE L'EMPREINTE

Parallèlement à l'apprentissage émotionnel du système néolimbique à travers le filtre des EFI se déroule la période de l'empreinte. Elle s'étale de la fin de la vie intra-utérine à 3 mois après la naissance.

L'empreinte consiste en une élimination physique, par dégénérescence, des connexions nerveuses non fonctionnelles, donc inutiles, pour cause de doublon d'innervation (les connexions initiales sont très redondantes) ou, simplement, parce que l'environnement ne les a pas activées durant cette courte période. Parce qu'elles n'ont pas été stimulées.

Jean-Pierre Changeux* et Gérard Edelman ont nommé ce tri le « darwinisme neuronal ». Selon cette théorie, pas moins de 90 % des connexions neuronales présentes à la naissance sont éliminées. Ne subsistent que les meilleures (les mieux adaptées au contexte de l'instant, et ainsi acquises pour toute la vie).

* VOIR CHANGEUX J.P. : L'homme neuronal, Fayard, Paris, 1983.

Selon l'ANC, une personnalité définitive se constituerait, au cours de l'empreinte, autour des connexions restantes et « indélébiles », fonctionnelles parce que sélectionnées. Elles sont représentatives des premiers acquis du nourrisson que forment ses premières émotions, fortement induites par les EFI privilégiés durant cette période précoce.

Nous avons appelé cette personnalité définitive « personnalité primaire ».

Elle représentera, pour chacun, un « réservoir » de facteurs de motivation positive, de moteurs personnels d'énergie pour toute la vie.

L'IDÉALISATION, SOURCE DE LA MOTIVATION DURABLE

Le tempérament est le fruit de l'idéalisation de ce qui a été vécu pendant la période de l'empreinte : même les expériences découlant d'un état reptilien en échec, photographié en tant que tel du point de vue comportemental, sont recolorées positivement sur le plan émotionnel.

En matière d'adaptation au milieu, on pourrait imaginer qu'une empreinte trop négative handicaperait gravement la survie d'animaux structurellement anxieux ou dépressifs.

- Les expériences positives, dites « réussies », produisent des idéaux extravertis favorisant l'action plutôt que la réflexion.
- Les expériences négatives, « empêchées », produisent des idéaux introvertis, favorisant les attitudes de prudence et la réflexion avant l'action.
- En accord avec les théories de Darwin, l'idéalisation s'explique par le fait qu'elle permet une diversification des comportements de l'espèce ainsi qu'une persévérance des motivations et une adaptation à l'environnement.

L'idéalisation devient alors le support de nos vocations et de nos préférences durables, avec un avantage essentiel : la reproduction des attitudes et comportements qui nous ont permis de satisfaire nos besoins importe plus que l'obtention de leurs résultats.

C'est là toute la différence avec les conditionnements classiques (voir infra, la personnalité secondaire) qui nécessitent un renforcement positif permanent pour ne pas être déprogrammés.

L'IDÉALISATION DES ÉMOTIONS D'ORIGINE

La phase d'idéalisation permet de recomposer les émotions originelles, qui deviennent ainsi les moteurs constitutifs d'une personnalité.

On constate que les recompositions émotionnelles suivent le même schéma pour les deux modulations, mais sont néanmoins teintées très différemment selon que les états Fonctionnels de l'Instinct sont « Réussis » ou « Empêchés » puisque les émotions originelles, si elles présentent certaines caractéristiques communes, s'opposent pratiquement deux à deux...

Prenons l'exemple de l'EFI Fuite.

Zoom sur...

A la naissance, chacun des 100 milliards de neurones de notre cerveau dispose de 100 000 connexions. Trois mois plus tard, il n'en reste que 10 000.

Les cerveaux de 2 vrais jumeaux, génétiquement identiques et ayant vécu une courte histoire similaire, se ressemblent à peine plus que ceux de deux étrangers (c'est visible à l'œil nu en imagerie cérébrale).

La personnalité primitive est majoritairement acquise.

RECOMPOSITION NÉOLIMBIQUE DE L'EFI FUITE, DANS LE REGISTRE « PLAISIR » (RÉUSSIE).

Fuite réussie (FR) reptilienne		FR néolimbique
Comportement reptilien	Émotion d'origine	Émotion « recomposée »
Bouger	Par angoisse	Par plaisir
Sortir	Par claustrophobie	Par amour de l'espace
Changer	Par instabilité	Par créativité
Trembler	Par peur du danger	Par goût du risque
Plaisanter	Pour oublier sa peur	Pour le plaisir
Courir	Pour s'échapper	S'échapper... pour courir !

RECOMPOSITION NÉOLIMBIQUE DE L'EFI FUITE, DANS LE REGISTRE « DÉPLAISIR » (EMPÊCHÉE).

Fuite empêchée (FE) reptilienne		FE néolimbique
Comportement reptilien	Émotion d'origine	Émotion « recomposée »
Se cacher	Par peur	Pour être chez soi
Economiser	Pour survivre	Par amour de l'argent
Accumuler	Par peur du manque	Pour collectionner
Sécuriser	Par peur du risque	Par perfectionnisme
Construire	Par nécessité	Un lieu de paix
Manger	Par angoisse	Par gourmandise

L'ORIGINE DU TEMPÉRAMENT : VÉCUS PRÉCOCES ET IDÉALISATION ULTÉRIEURE

Pour intervenir dans la constitution de la personnalité, il faut que les états reptiliens aient été vécus de manière précoce (les toutes premières expériences semblent plus programmantes) et répétée, ou de manière exceptionnelle mais marquante.

Symboliquement, de façon ludique mais réductrice, imaginons un scénario à épisodes, où un nourrisson passerait, au réveil d'une sieste, d'un sous-état reptilien au suivant par l'échec du précédent. Projetons son vécu à l'âge adulte, pour percevoir le lien avec les attitudes et comportements résultant de l'idéalisation de ce vécu.

Ne vous demandez pas où vous avez manqué à votre rôle de parent en reconnaissant, dans ce tableau, certaines facettes du tempérament de vos enfants. La situation est donnée à titre d'exemple et peut être élargie à tous les vécus du nourrisson, de la faim à la colique, de la sphère affective aux besoins de base (dormir, manger, etc.). Le temps subjectif du bébé ne peut être ramené aux impératifs horaires des adultes, et chaque enfant, étant différent des autres, a des besoins qui lui sont propres.

UN NOUVEAU-NÉ, ÂGÉ DE QUELQUES JOURS À QUELQUES SEMAINES, SE RÉVEILLE. IL EST SEUL DANS LA PIÈCE.

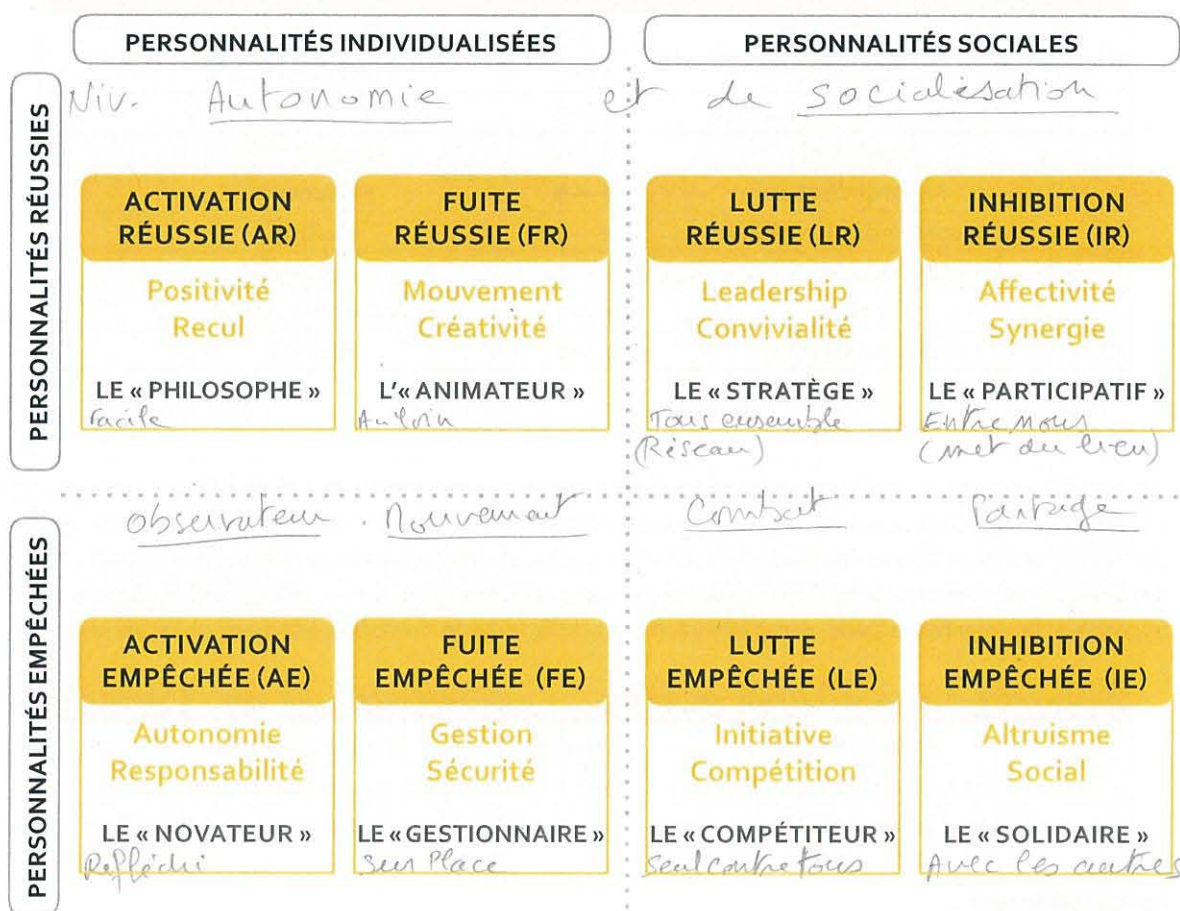
	Vécu du nourrisson sous l'angle « EFI »	Idéalisation et personnalité adulte
Activation Réussie (AR)	Le nourrisson est calme, ses besoins vitaux sont satisfaits avant qu'il ne les exprime.	Idéalisée, l'AR fera un adulte épicurien, optimiste, philosophe, insouciant, parfois irréaliste.
Activation Empêchée (AE)	Le nourrisson ne se sent plus très à l'aise, petits problèmes de confort, nourriture... il est attentif mais pas encore inquiet.	Comme l'urgence n'était pas perçue, l'adulte idéalise en valorisant davantage la réflexion et l'anticipation que l'action. C'est un intellectuel autonome, ouvert, rationnaliste, globaliste...
Fuite Réussie (FR)	Le nourrisson commence à s'agiter, il crie... On arrive, on s'occupe de lui. Son cerveau associe agitation et satisfaction du besoin.	Adulte, il idéalise le mouvement au sens large du terme, les jeux, le sport, le changement, la créativité...
Fuite Empêchée (FE)	Le nourrisson a crié et gesticulé en vain. Il ne bouge plus. Après un long moment, on vient enfin. Le limbique du nouveau-né associe repli sur soi, économie des moyens et survie.	Idéalisée, une telle attitude devient celle de la gestion sécurisée. L'individu est matérialiste, ne fait pas facilement confiance aux autres, aime sa maison, son jardin secret, son noyau familial.
Lutte Réussie (LR)	Le nourrisson est mal, révolté, on l'oublie, il est en colère et le clame à pleine voix. Quelqu'un accourt. Son limbique associe expression dure des exigences et obtention du résultat.	Idéalisée, cette attitude génère un adulte exigeant et dépendant de la reconnaissance, qui aimera diriger, organiser, concevoir la stratégie, naturellement leader, donnant l'impulsion, autoritaire si on lui résiste.
Lutte Empêchée (LE)	Le nourrisson pousse des cris de rage, s'étouffe de colère. Personne ne vient. Le limbique du nouveau-né associe difficultés et solitude pour « faire face ».	Idéalisé, ce sentiment engendre un esprit d'indépendance farouche, très autonome et résistant, pour qui la difficulté est un défi.
Inhibition Réussie (IR)	La rage, épuisante, laisse la place aux sanglots puis aux pleurs silencieux. On arrive. Le limbique associe ici la douceur et l'obtention du résultat.	Idéalisée, cette attitude génère une personnalité charmante, douce, sentimentale, naïve ou sensuelle, privilégiant le travail en équipe, les relations affectives.
Inhibition Empêchée (IE)	Le nourrisson n'espère plus rien. Quand quelqu'un viendra, beaucoup plus tard, l'intérêt du bébé pour lui-même sera en état de « coma dépassé ».	Idéalisée, la situation engendre une personnalité altruiste qui a investi... le bonheur donné aux autres. Le sujet se dévoue, se démeène, s'astreint aux tâches les plus humbles, sans rien attendre en retour.

LES PERSONNALITÉS PRIMAIRES PRÉSENTATION DES 8 STRUCTURES DE PERSONNALITÉ

Selon l'ANC, quatre grands types de personnalités sont issus des 4 EFI reptiliens du même nom : Fuite, Lutte, Inhibition (de l'action), ou états de stress et, par opposition, Activation (de l'action) ou état de calme. Chacune de ces personnalités est modulée par l'intensité de l'état mais aussi du sous-état « succès / échec » qui a marqué la période d'empreinte. Nous pouvons décrire 8 personnalités émotionnelles primaires dont les principales tendances émotionnelles sont sommairement reprises sur cette double page.

LE MODÈLE DES 8 STRUCTURES DE PERSONNALITÉ PRIMAIRE

La modélisation théorique des huit structures de personnalité primaire correspond aux caractéristiques de chaque Etat Fonctionnel de l'Instinct reptilien, associées à celles des territoires néolimbiques impliqués dans la photographie de l'empreinte.



LE TEMPÉRAMENT D'UN INDIVIDU RÉSULTE D'UNE COMBINAISON DE SES STRUCTURES DE PERSONNALITÉ PRIMAIRE (DE DEUX À QUATRE STRUCTURES, EN MOYENNE)

DEUX MANIÈRES DE VOIR LA RÉALITÉ

La modulation « Réussie » ou « Empêchée » d'une structure de personnalité dépend des sensations de succès et d'insuccès vécues par le nourrisson. Elle sera programmatrice, mais avec deux points de vue bien distincts. De manière générale, les modulations « réussies » s'opposent aux modulations « empêchées ».

- Les états « Réussis » sont, à travers la facilité qu'ils recherchent (idéalisation des situations de succès), plutôt : extravertis, avenants, souriants, insoucians, sensitifs, inscrits dans le plaisir immédiat, sans contraintes. Ils favoriseront l'esthétique et l'aisance.
- Les états « Empêchés » sont, à travers l'effort qu'ils affectionnent (idéalisation des situations d'échec), plutôt : introvertis, distants, sérieux, prévoyants, réflexifs, inscrits dans le plaisir différé, autodisciplinés. Ils favoriseront l'éthique et l'efficacité.

Etats Réussis (extravertis)		Etats Empêchés (introvertis)
Insouciance	↔	Anticipation
Imprévoyance	↔	Responsabilité
Plaisir immédiat, épicurisme	↔	Plaisir différé, stoïcisme
Impulsivité	↔	Autocontrôle
Prises de risques	↔	Prévention
Consommation immédiate	↔	Gestion
Dépendance (consciente ou inconsciente)	↔	Autonomie
Facilité	↔	Auto-contraintes
Culte de la Beauté	↔	Fiabilité

DEUX MANIÈRES DE SE PERCEVOIR

On peut aussi opposer les personnalités individualisées aux personnalités sociales. Les premières correspondent à l'idéalisation des deux premiers EFI (Activation de l'action et Fuite) qui sont des états où l'individu se perçoit autonome, ne dépendant pas des autres de façon vitale. Les personnalités sociales, quant à elles, sont les héritières des deux derniers EFI (reptiliens) dans la cascade du stress, où le rapport à l'autre est devenu vital : dans la Lutte, impossible d'ignorer l'adversaire ; dans l'Inhibition de l'action, la vie de l'individu est à la merci de l'adversaire.

Personnalités Individualisées (AR, AE, FR, FE)		Personnalités Sociales (LR, LE, IR, IE)
Auto-centrage	↔	Hétéro-centrage
Vie et survie individuelles	↔	Vie et survie collectives
Intérêt pour les choses, la nature, la vie	↔	Intérêt pour les rites sociaux, la hiérarchie

LE PLAISIR D'AGIR...

Les personnalités primaires se caractérisent par une idéalisation, une vocation, un positionnement vis-à-vis de certaines valeurs morales, intellectuelles ou artistiques, par un art de vivre, stable au long de la vie, hors de (presque) toute nécessité de renforcement par des résultats positifs.

Par exemple, une personnalité affective (Inhibition Réussie) n'a pas besoin d'encouragement ni de succès particuliers pour être prévenante ou consolatrice, cette attitude générant son propre plaisir. On y retrouve la motivation spontanée d'agir pour le simple plaisir.

LES PERSONNALITÉS PRIMAIRES

RÔLE DES STRUCTURES DE PERSONNALITÉ PRIMAIRE : LA DYNAMIQUE COMPORTEMENTALE SPONTANÉE

Avec nos gènes, le processus de programmation de l'empreinte contribue à définir la part totalement invariante de notre personnalité et engendre, à travers les personnalités primaires, notre « dynamique comportementale spontanée (DCS) », expression comportementale de notre identité personnelle... et de nos motivations profondes. Les personnalités primaires que nous venons de décrire brièvement en constituent, selon l'ANC, le cœur. L'expression et la valorisation de leurs structures sont essentielles à l'équilibre psychologique et relationnel.

CARACTÉRISTIQUES DU TEMPÉRAMENT

Adaptative à l'environnement, la personnalité primaire, ou tempérament, n'inscrit pas ou peu de conditionnements aversifs ou de traumatismes au cours des premiers mois de la vie, sauf dans des cas extrêmes de vécus violents et répétés ou de manque grave de stimulations périnatales.

Un comportement primaire (« imprimé »), idéalisé, n'ayant pas besoin de récompense pour se maintenir, le tempérament qui en découle nous apporte un **potentiel de motivation positive intangible**, quels que soient les échecs cumulés. Il définit pour la vie une orientation positive des idéaux et des motivations : la « dynamique comportementale spontanée (DCS) ».

Exprimer et vivre positivement son tempérament amène l'individu à exploiter pleinement son potentiel et, partant, à s'épanouir. Toutefois, le tempérament peut être bridé, étouffé, voire refoulé par nos personnalités secondaires, par des vécus qui mettent en place des **comportements hypofonctionnels (hypos)** ou par des **répressions d'hyper**. En thérapie NCC ou en développement personnel, les structures de personnalité primaire représentent un potentiel que l'action du coach ou du thérapeute va rechercher, **dérefouler si nécessaire**, et revaloriser.

LA « DYNAMIQUE COMPORTEMENTALE SPONTANÉE » (DCS)

La dynamique comportementale spontanée qui anime le tempérament présente **trois caractéristiques fondamentales** :

- Issue de la phylogénétique et de l'empreinte, elle est **ancrée une fois pour toutes** au cœur des personnalités primaires. Cela signifie que ce que nous pouvons faire de mieux est « simple » : identifier la DCS, l'accepter, la valoriser et... bien entendu, la vivre, car **elle constitue notre idéal**.
- Elle est **épanouissante**, peu réceptive aux charges émotionnelles négatives inhérentes aux états de stress et elle nous **ressource** lorsque nous sommes fatigués. Elle constitue **donc un moteur** (presque) inépuisable et émotionnellement stabilisant.
- Elle est, par nature, **« désintéressée »**, puisqu'elle n'attend pas de résultat : qu'il soit positif ou négatif, l'individu éprouve un réel plaisir à faire. Il n'est ni préoccupé ni anxieux du risque de ne pas parvenir à ses fins, puisqu'il trouve d'abord du plaisir dans l'action. L'intérêt et le plaisir liés naissent du fait de faire et d'agir... à sa manière, c'est-à-dire « selon son tempérament ».



Au cœur des territoires néolimbiques

Les personnalités, primaires comme secondaires, prennent leurs racines les plus profondes au sein des territoires néolimbiques du cerveau, qui sont largement automatiques et rigides (principalement situés dans le repli qui sépare les deux hémisphères).

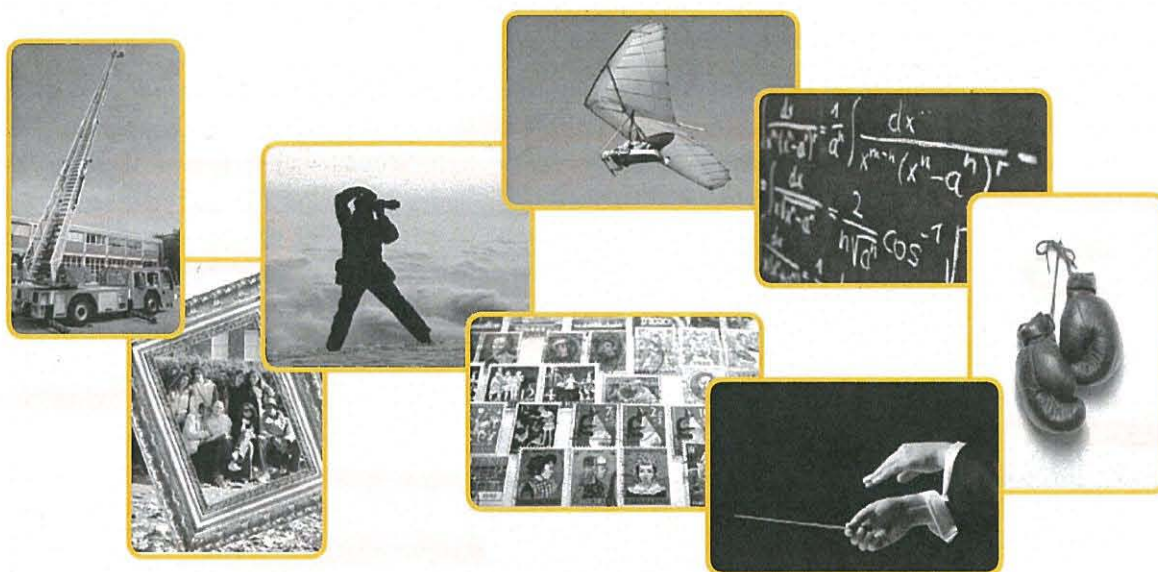
Ces territoires n'ont pas la souplesse adaptative du néocortex notamment préfrontal. Une personnalité primaire éprouvera toujours quelques difficultés à sortir de son cadre propre et spécifique.

L'UNICITÉ DE L'INDIVIDU, SOURCE DE DIVERSITÉ SOCIALE

Les structures de personnalité primaire donnent une véritable identité à l'individu et peuvent le démarquer parfois nettement de son milieu culturel ou social. C'est ainsi que deux personnes étrangères partageant une ou plusieurs structures de personnalité nous paraissent souvent plus proches, se comprennent naturellement mieux et plus finement que deux membres d'une même famille qui partagent pourtant une culture, une éducation et des règles sociales communes. Cela explique également certains destins atypiques que l'on découvre dans toutes les histoires familiales.

La personnalité primaire constitue pour chacun un puissant filtre personnel qui colore et donne un éclairage particulier à toute l'histoire de la vie. Elle lui procure son unicité et offre à la société plus de diversité.

En fonction de vos structures de personnalité, vous devriez être plus ou moins attiré(e) par certaines photographies proposées dans le patchwork ci-dessous. Elles représentent, à titre illustratif, une partie de cette « ambiance » propre à chaque structure.



Points forts

Les personnalités primaires représentent notre nature profonde : elles sont d'emblée et définitivement peu perméables aux influences culturelles.

Elles contribuent dans une large mesure à constituer nos motivations, à travers idéalizations et vocations, auxquelles elles donnent une stabilité de fond naturelle et un tempérament souvent indestructible, malgré les échecs, les différences culturelles, les complexes et les conflits.

Il est souhaitable qu'elles soient très impliquées dans nos orientations culturelles, professionnelles, sociales ou relationnelles.

Points faibles

Les atouts des personnalités primaires vont de pair avec quelques défauts et limites à la mesure de leurs qualités.

« Idéalisées », elles constituent un solide bouclier anti-démotivation, mais cette « idéalisation » peut s'avérer inadaptée et rigide lorsque la réalité ne colle pas avec leur domaine de « compétences ».

Elles peuvent alors se montrer exagérément optimistes, naïves, obstinées, voire jusqu'au-boutistes, incapables d'apprendre, victimes d'un optimisme irrationnel, ignorant les obstacles issus de processus d'acquisition secondaires (qui participent à la mise en place de notre personnalité secondaire, voir infra).

LES PERSONNALITÉS PRIMAIRES

DESCRIPTION DES 8 STRUCTURES DE PERSONNALITÉ

L'ACTIVATION

Activation Réussie (AR)

« LE PHILOSOPHE »

POSITIVITÉ ET REcul

- **Epicurisme** : plaisir de l'instant, goût de butiner, flâner, paresser.
- **Curiosité** pour toutes choses, émerveillement, contemplation, goût de la nature et de l'authentique.
- Insouciance, **optimisme**, pensée positive, intériorité, calme.
- Consensualité, recherche de compromis.
- Mobilité, **simplicité** sociale : souplesse, adaptation, bonne humeur, jovialité, discussions, partage des loisirs.

S'IL FALLAIT CHOISIR UN ANIMAL, UN OBJET OU UNE ACTIVITÉ POUR ILLUSTRER CETTE STRUCTURE, CE POURRAIT ÊTRE...



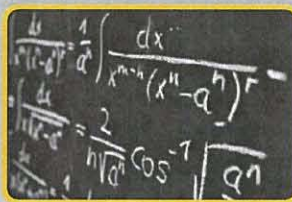
Activation Empêchée (AE)

« LE NOVATEUR »

AUTONOMIE ET RESPONSABILITÉ

- **Réflexion, logique**, grands sujets traités avec profondeur, abstraction, théorisation, modélisation, goût pour comprendre plus que pour faire, pour les sciences et les techniques.
- **Responsabilité** : personnelle, responsabilisation de l'entourage, anticipation réfléchie, respect des autres et de la vie en général, écologie.
- Construction, **innovation** : initiative, recherche scientifique ou appliquée, pensée évolutive.
- **Vision globale** : complexité, interdisciplinarité, histoire et philosophie des sciences.

S'IL FALLAIT CHOISIR UN ANIMAL, UN OBJET OU UNE ACTIVITÉ POUR ILLUSTRER CETTE STRUCTURE, CE POURRAIT ÊTRE...



LES PERSONNALITÉS PRIMAIRES

DESCRIPTION DES 8 STRUCTURES DE PERSONNALITÉ

LA FUITE

Fuite Réussie (FR)

« L'ANIMATEUR »

MOUVEMENT ET CRÉATIVITÉ

- **Jeu** : facétie, espièglerie, **rire** et humour léger, à tout propos, y compris sur soi-même.
- **Liberté, mouvement**, aventure, voyages, exotisme, sensation (forte).
- **Changement** : renouvellement, diversité des activités et des relations, le provisoire, l'éphémère.
- **Créativité** débridée et permanente, innovation, désordre.

S'IL FALLAIT CHOISIR UN ANIMAL, UN OBJET OU UNE ACTIVITÉ POUR ILLUSTRER CETTE STRUCTURE, CE POURRAIT ÊTRE...



Fuite Empêchée (FE)

« LE GESTIONNAIRE »

GESTION ET SÉCURITÉ

- **Sécurité** : maîtrise financière, économie **gestion**, épargne, **prévoyance**, prévision,
- **Possession** : acquérir, aménager, ranger, bricoler, stocker, capitaliser, **accumuler**, collectionner, assurer, protéger du regard d'autrui, **intimité**, confort.
- **Santé** : forme, prévention des maladies, du vieillissement, pratique raisonnée du sport, alimentation saine, sommeil.

S'IL FALLAIT CHOISIR UN ANIMAL, UN OBJET OU UNE ACTIVITÉ POUR ILLUSTRER CETTE STRUCTURE, CE POURRAIT ÊTRE...



LES PERSONNALITÉS PRIMAIRES

DESCRIPTION DES 8 STRUCTURES DE PERSONNALITÉ

LA LUTTE

Lutte Réussie (LR)

« LE STRATÈGE »

LEADERSHIP ET CONVIVIALITÉ

- **Art de vivre** : synergie, paix, harmonie, élégance, art, mécénat, noblesse d'esprit, magnanimité.
- **Vie sociale et mondaine** : respect, courtoisie, tact, convivialité.
- Ce qui se réfère à une organisation supérieure, donnant un **sens au monde** : le sacré, le noble, le hiérarchique, le progrès, le grand, d'où la Beauté, la Culture, etc.
- **Loyauté** : respect de la hiérarchie, des engagements, de la parole donnée.
- **Leadership** : stratégie, organisation, coordination, hiérarchisation, prise de décision mais aussi écoute, délégation, formation, encouragement, reconnaissance.

S'IL FALLAIT CHOISIR UN ANIMAL, UN OBJET OU UNE ACTIVITÉ POUR ILLUSTRER CETTE STRUCTURE, CE POURRAIT ÊTRE...



Lutte Empêchée (LE)

« LE COMPÉTITEUR »

INITIATIVE ET COMPÉTITION

- **Combativité** : courage, sang-froid, héroïsme, persévérance, progression, conquête, surpassement, défi, bataille.
- **Pouvoir** : pouvoir décisionnel, autorité, ambition sociale, esprit de compétition, argent.
- **Originalité personnelle** : esprit critique, différence, unicité, marginalité affirmée (ce qui témoigne de l'aspiration d'une position haute et à l'écart : le culte du héros, du rebelle, la révolte, la prophétie).

S'IL FALLAIT CHOISIR UN ANIMAL, UN OBJET OU UNE ACTIVITÉ POUR ILLUSTRER CETTE STRUCTURE, CE POURRAIT ÊTRE...



LES PERSONNALITÉS PRIMAIRES

DESCRIPTION DES 8 STRUCTURES DE PERSONNALITÉ

L'INHIBITION

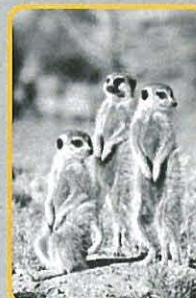
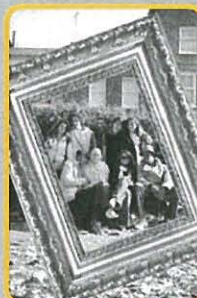
Inhibition Réussie (IR)

« LE PARTICIPATIF »

AFFECTIVITÉ ET SYNERGIE

- Affectivité : **contact chaleureux**, affectif voire fusionnel, amour, intimité, **douceur**, **gentillesse**, sourire, sensualité.
- Environnement à échelle humaine, où l'on se connaît, où l'on se parle.
- Travail en équipe : attente d'encadrement, rôle d'assistant, reconnaissance, formation, encouragement, soutien, consolation.
- Vulnérabilité, sous protection.
- Les sujets naïfs ou innocents, émerveillement, les contes, le merveilleux, happy-ends.

S'IL FALLAIT CHOISIR UN ANIMAL, UN OBJET OU UNE ACTIVITÉ POUR ILLUSTRER CETTE STRUCTURE, CE POURRAIT ÊTRE...



Inhibition Empêchée (IE)

« LE SOLIDAIRE »

ALTRUISME ET SOCIAL

- Altruisme : plaisir de faire plaisir, **disponibilité**, serviabilité, **tolérance**, pardon, discrétion, aide aux autres (spirituelle ou matérielle), générosité.
- Utilité, indispensable : tout le reste semble superflu et futile.
- Modestie, exigence envers soi-même, tolérance envers autrui.
- Dépouillement : simplicité esthétique, style « monacal », austérité, ascèse.
- Art religieux et art en général à travers le plaisir qu'il peut procurer à autrui.

S'IL FALLAIT CHOISIR UN ANIMAL, UN OBJET OU UNE ACTIVITÉ POUR ILLUSTRER CETTE STRUCTURE, CE POURRAIT ÊTRE...



LA GENÈSE DES PERSONNALITÉS SECONDAIRES DES STRUCTURES DE PERSONNALITÉS PRIMAIRES À L'ÉTABLISSEMENT DU CARACTÈRE

Au-delà des trois premiers mois de l'empreinte se forge notre personnalité « secondaire » (caractère), programmée par notre système nerveux selon les mécanismes de la mémorisation adulte. La personnalité qui en résulte est soumise aux lois du « conditionnement opérant » (Skinner) et doit être renforcée pour se maintenir. Elle est à la source de motivations positives, mais éphémères car nécessitant l'obtention de résultats (renforcement). Elle est également la source de motivations négatives tenaces...

DES PERSONNALITÉS PRIMAIRES AUX PERSONNALITÉS SECONDAIRES

Après trois mois, une fois les personnalités primaires mises en place, c'est toute la manière d'être et d'agir de l'enfant, puis de l'adolescent, qui se trouve prédisposée à vivre les événements et situations selon un certain style ou un certain état d'esprit, jusqu'à structurer son système de pensée et de représentation du monde. Il va continuer à développer et étendre sa personnalité au fur et à mesure qu'il s'ouvre de plus en plus au monde extérieur.

Très rapidement, ses actions, orientées par les motivations issues de son tempérament, vont le confronter inmanquablement au succès comme à l'échec dans ses propres registres de motivations et de représentations. Son entourage (ses parents, puis ses enseignants, ses congénères, et, enfin, l'ensemble du monde environnant) « récompensera/encouragera » ou « punira/réprimera » ses comportements selon un système de valeurs et de représentations parfois tout autre que le sien... (chaque individu rencontré aura sa propre personnalité, sensibilité, jugement, éducation, culture...).

Un rapport de force commencera alors à s'engager entre l'intensité des personnalités primaires (positives) définitives et la montée en puissance des personnalités secondaires (conditionnées) en plein développement.

L'établissement des personnalités secondaires est influencé à la fois par l'environnement familial, culturel puis social, et par le terrain préexistant des personnalités primaires.

La constitution de la personnalité secondaire conditionnée, en miroir de la personnalité primaire, n'est ni automatique, ni systématique.

L'attitude de l'entourage de l'enfant, puis de l'adolescent, est cruciale quand celui-ci s'exprime dans ses personnalités primaires, surtout si cet entourage le pousse à obtenir absolument de bons résultats là où l'enfant agit par pur plaisir.



Des Etats reptiliens impliqués dans le conditionnement

Les quatre états reptiliens (Activation de l'action, Fuite, Lutte et Inhibition de l'action) gardant leur puissance émotionnelle tout au long de la vie, ils disposent des atouts nécessaires pour s'imprimer dans le système de conditionnement associé à la mémoire par potentialisation : un stimulus neutre devient conditionnel s'il est associé à un stimulus inconditionnel, à savoir instinctif, comme le sont ces quatre états.

**RIGIDE, LA PERSONNALITÉ SECONDAIRE, OU CARACTÈRE,
EST NÉANMOINS RÉVERSIBLE, POUR L'ESSENTIEL,
À LA DIFFÉRENCE DE LA PERSONNALITÉ PRIMAIRE.**

LA GENÈSE DES PERSONNALITÉS SECONDAIRES RÔLES DU CONDITIONNEMENT OPÉRANT ET DE LA MÉMORISATION ADULTE

LE SYSTÈME DE CONDITIONNEMENT

La personnalité secondaire regroupe les composants de la personnalité acquis après l’empreinte à travers les mécanismes adultes de mémorisation et d’apprentissage qu’elle recrute.

Plus perméable à ce qui vient de l’extérieur, l’enfant, puis l’adolescent, sont également plus perméables aux expériences négatives, selon le principe de conditionnement opérant mis en évidence par Skinner (mécanismes de « récompense/punition » et d’« évitement »).

Avant 25 ans, les territoires préfrontaux n’étant pas encore matures, ils ne permettent pas de prendre facilement du recul sur des vécus émotionnels intenses. Les expériences vécues comme les plus négatives, les critiques, jugements et exigences de résultat formulées par l’environnement (par exemple : « tu es trop mou », « ne te laisse pas marcher sur les pieds », « tu dois être le meilleur ») pourront, selon leur répétitivité et leur intensité, constituer progressivement le contenu des personnalités secondaires.

Ces dernières pourront rentrer en compétition, voire même prendre le pas sur les personnalités primaires existantes au point d’en refouler certaines composantes.

La période de l’enfance puis de l’adolescence détermine ainsi de façon importante la capacité qu’a l’individu d’exprimer ses motivations « profondes » à l’âge adulte.

EN LIEN AVEC L’ÉDUCATION

Une éducation par trop rigide et coercitive, qui n’a pas suffisamment perçu et pris en compte les personnalités primaires de l’enfant, expose l’adolescent, puis l’adulte qu’il sera devenu, à des problèmes réels de motivation.

Ainsi, un enfant qui possède, par exemple, une personnalité en Lutte Empêchée primaire (compétiteur, qui aime se dépasser) a une probabilité plus grande de développer une personnalité en Lutte Empêchée secondaire (qui agit pour être le meilleur) s’il évolue dans un environnement qui ajoute au plaisir spontané une exigence et un jugement sur le résultat de l’enfant dans ce domaine.

S’il évolue dans un environnement qui laisse l’enfant exprimer ce qu’il est sans le juger, il peut plus facilement exprimer tout le potentiel de ses personnalités primaires à l’âge adulte.

Des parents possédant d’autres traits de personnalité en primaire et/ou en secondaire (Fuite Réussie, Activation Empêchée, etc.), différents de ceux de l’enfant, ont tendance à lui inculquer très tôt, à travers son éducation, les valeurs et antivaleurs correspondant à leur propre personnalité mais qui restent, pour l’enfant, des composantes secondaires de la personnalité.

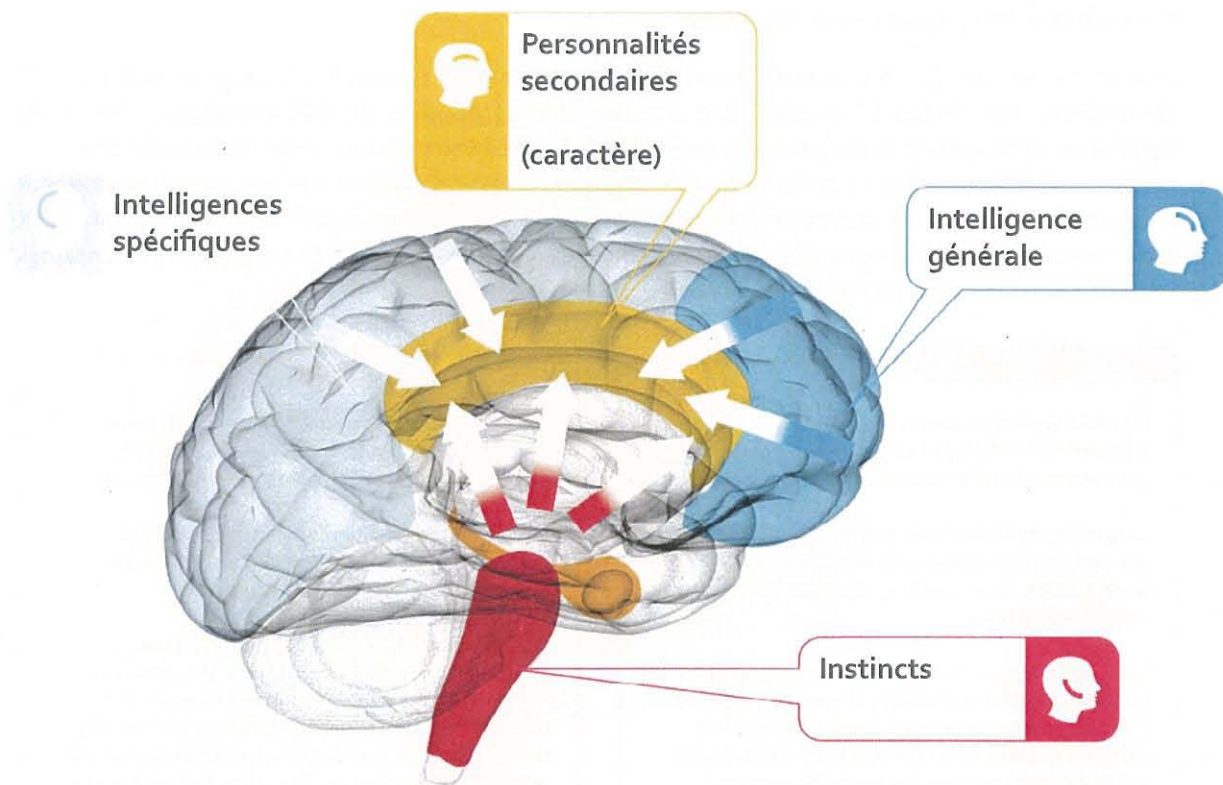


Une photocopie brute, non idéalisée, du reptilien

A la différence de la personnalité primaire, aux contours bien limités et aux caractéristiques cliniques assez facilement identifiables, la personnalité secondaire est un ensemble hétérogène d’acquis de l’enfance et de l’âge adulte.

Cette « culture interne », déjà présentée dans le cadre de la personnalité primaire, constitue de véritables « blocs » de personnalité, dont le contenu est comparable à celui des personnalités primaires.

Mais le contenant, la mémorisation adulte ou secondaire, est ici différent : sans idéalisation, la photocopie du reptilien est moins déformée. La motivation pour agir ne provient pas du plaisir procuré par l’action, mais uniquement par la perspective du plaisir procuré par le **résultat** de l’action.



IMPORTANT À SAVOIR :
LE TRAVAIL SUR LES PERSONNALITÉS,
QU'ELLES SOIENT PRIMAIRES OU SECONDAIRES,
EST ESSENTIELLEMENT **COGNITIF**.

LES PERSONNALITÉS SECONDAIRES SPÉCIFICITÉS DU CARACTÈRE

Les mécanismes d'apprentissage automatiques secondaires semblent principalement négatifs. En effet, selon les lois de Pavlov, un conditionnement positif non renforcé s'élimine rapidement. Skinner a, par contre, montré que des mécanismes d'évitement automatique tendent à fixer les apprentissages émotionnels négatifs, notamment les phobies et les comportements hypofonctionnels ou « hypos » (voir section suivante). Il rejoint Pavlov en démontrant que les renforcements positifs sont nécessaires au maintien des automatismes appris.

DES POINTS FORTS... ET DES POINTS FAIBLES

En « bonne case »*, les Personnalités Secondaires représentent un élargissement de la sensibilité et des compétences individuelles et sociales. C'est une des facettes positives de l'apprentissage adulte. Ainsi, l'acquisition de compétences de type « état empêché » pour une personnalité en « état réussi » peut améliorer sa capacité d'adaptation dans le monde réel. Les « mauvaises cases »* du caractère ne sont pas nécessairement négatives, puisqu'elles nous épargnent diverses mésaventures en augmentant nos intolérances, ce qui réduit notre naïveté naturelle liée aux structures de personnalités primaires dont nous disposons. Les Personnalités Secondaires ont toutefois les défauts miroirs de leurs qualités.

Points forts

Une BCC (voir ci-dessous) détermine une valeur à laquelle on adhère, mais qui ne représente pas pour autant un idéal spontané de vie personnelle.

Les structures secondaires permettent d'intégrer une part de notre culture, les apprentissages, savoirs, savoir-faire, savoir-être, savoir-vivre, styles et esthétique.

Cette culture peut être individuelle ou partagée, familiale, locale, corporatiste, civique ou religieuse.... L'imprégnation que nous en avons constitue une partie de nos valeurs, croyances et opinions, et elle influence celles de notre personnalité primaire.

En découlent une certaine façon de marcher, de parler, de réfléchir ou d'échanger tellement caractéristique que l'on pourrait presque reconnaître nos personnalités secondaires à notre pas lorsque nous montons l'escalier ou à notre façon de tousser...

Points faibles

Les apprentissages négatifs entraînent, nous l'avons vu, des peurs, intolérances, préjugés, rigidités, démotivations, voire des évitements.

Ces éléments constituent autant d'obstacles à l'action et au plaisir, d'une part, et à l'ouverture relationnelle et sociale, d'autre part.

Plus spécifiquement, les MCC (voir ci-dessous) constituent un socle privilégié pour de nombreux comportements hypofonctionnels (voir section suivante), qui surviennent naturellement dans des circonstances de rejet social sans violence, mais par ridiculisation, moquerie, disqualification en termes de valeurs.

Les expériences négatives tendent donc à s'y figer à travers un mécanisme d'aversion, d'appréhension ou encore d'évitement automatique (comme le comportement hypofonctionnel et la phobie).

Bonne case

déf.

Facette positive du bipôle émotionnel (positif / négatif) associé à tout « contenant ». Tout comportement comporte une « bonne case », synonyme de plaisir/succès.

La « BCC » (Bonne Case du Caractère), où le plaisir dépend du résultat/succès, est génératrice de « valeurs » auxquelles on adhère mais que l'on ne parvient pas toujours à atteindre.

Exemple : « j'aime prendre des responsabilités ».

Mauvaise case

Facette négative du bipôle émotionnel (positif / négatif) associé à tout « contenant ». Tout comportement comporte une « mauvaise case », synonyme de déplaisir/échec. La « MCC » (Mauvaise Case du Caractère) correspond à une intolérance à l'antivaleur. C'est une situation où une anti-valeur devient réalité, où l'on se trouve confronté à ce que l'on redoute.

Exemple : « je ne supporte pas les personnes irresponsables ».

LES PERSONNALITÉS SECONDAIRES

CONTENUS DES PERSONNALITÉS SECONDAIRES : CE QU'ON N'AIME PAS JUSQU'À LE FUIR

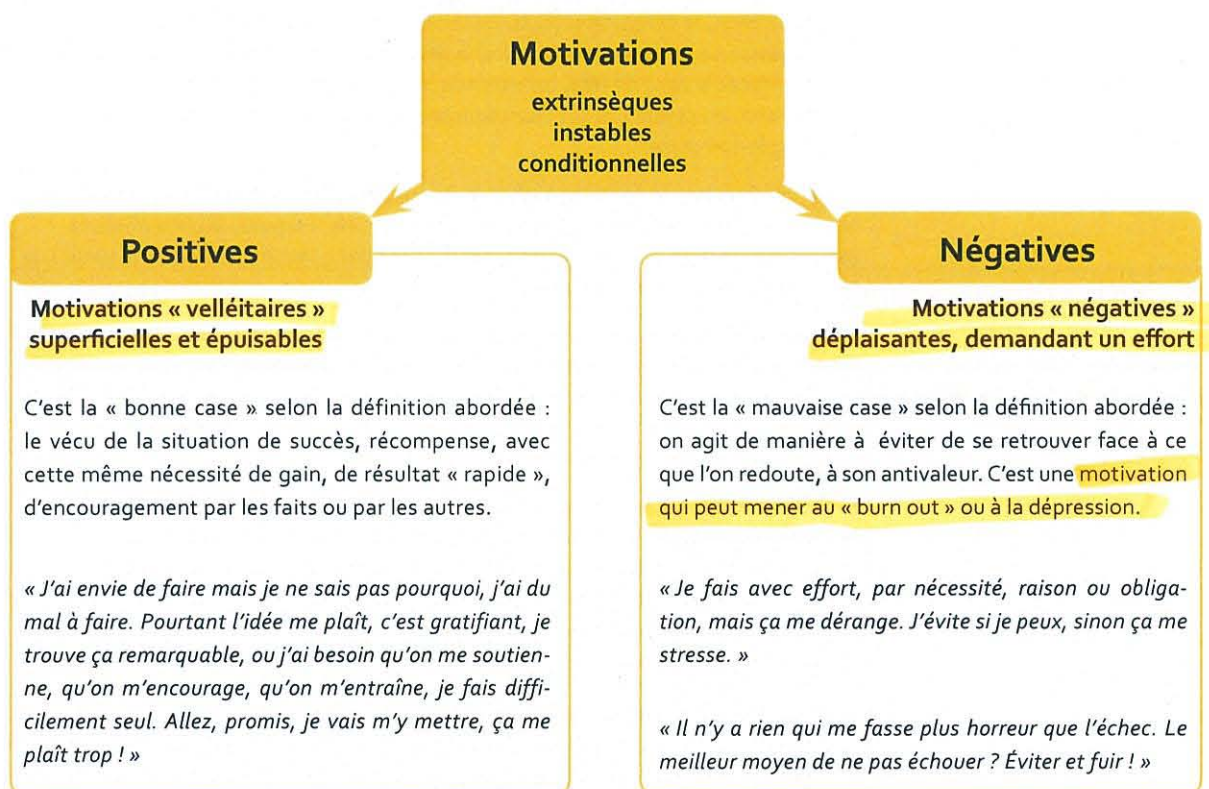
La dimension négative des personnalités secondaires définit des règles rigides, des freins et blocages, qui les opposent à notre personnalité primaire, essentiellement motrice. Règles, freins et blocages s'érigent comme les antivaleurs des valeurs représentatives des personnalités primaires. Nous retrouvons donc, assez logiquement, dans les contenus des personnalités secondaires, des contenus de personnalités primaires précédemment esquissés, mais en miroir.

Structure secondaire	Contenus du caractère : ce que l'on n'aime pas jusqu'à le fuir
Activation réussie (AR) <i>Philosophe</i>	Le pessimisme, le défaitisme, l'auto-dévalorisation, les plaintes incessantes, les exigences compliquées, l'arbitraire, le rituel social, le snobisme, les obligations, la complexité, la prise de tête, les crises de nerf, l'hystérie, la jalousie, les « histoires », les conflits, la souffrance physique, la maladie, le manque de recul, les régimes, le non-plaisir.
Activation Empêchée (AE) <i>Innovateur</i>	L'irrationalité, les affirmations gratuites, l'irresponsabilité, la frivolité, l'irréflexion, les vues à court terme, l'amour-propre, l'image sociale, l'orgueil, la prétention, la pédanterie, le faste, le solennel, l'irrespect de la liberté individuelle ou de la nature, le refus de comprendre ou d'apprendre.
Fuite Réussie (FR) <i>Animateur</i>	La routine, l'immobilisme, la sédentarité, la sécurité, l'engagement, l'enfermement, les endroits clos, les contraintes matérielles, le long terme, le sérieux, le moralisme, le manque d'humour et de fantaisie, le conventionnel, la vie de bureau, la vie rangée, le mariage, l'infirmité, la privation de liberté, le planning, la programmation, la rigueur, la préparation, la non-improvisation.
Fuite Empêchée (FE) <i>Gestionnaire</i>	L'incertain, le risque, le désordre, la perte de contrôle, l'insécurité matérielle, le léger, le fragile, le précaire, la location, les dépenses, les pertes, la pauvreté, la faillite, l'insécurité physique, l'aventure, l'imprévoyance, l'imprévu, la mode, la frivolité coûteuse, les erreurs, l'irréparable, le périssable, le gaspillage et la destruction des objets (« ça peut toujours servir »), le nouveau, l'innovant, le futur, le présent (qui est moins bien que le passé), les étrangers, la galanterie (perte de temps).
Lutte Réussie (LR) <i>Stratège</i>	Le laisser-aller, la vulgarité, la laideur (physique et morale), le manque d'hygiène, la brutalité, l'inculture, l'absence de raffinement, la mesquinerie, les économies (de bout de chandelle), les conflits, les cris, la trahison, l'irrespect de la dignité humaine, le choquant, le mauvais goût, le démodé, le vieillot, le poussiéreux, la vieillesse, la décrépitude, la déchéance, la provocation, la révolte, la haine, la marginalité.
Lutte Empêchée (LE) <i>Compétiteur</i>	La faiblesse, la naïveté, la lâcheté, la mollesse, le flou, l'indécision, la passivité, l'attentisme, la résignation, la dépression, la dépendance matérielle et plus encore morale, l'infantilisme, la perte de temps, la soumission, la servilité, le conventionnel, le manque d'originalité, le banal, le bas de gamme, les demi-mesures, la théorie sans application (usine à gaz), la lenteur, la béatitude, l'optimisme irrationnel.
Inhibition Réussie (IR) <i>Participatif</i>	La froideur affective, la solitude, l'abandon, les séparations, l'autonomie, les déceptions, l'inhumain, les conflits, la violence, l'inconfort, le froid, la boue, les sports violents, la politique, l'économie, la précision, la technologie, le virtuel, l'art contemporain, la philosophie, la métaphysique, le solennel (qui intimide), le sérieux, la science, l'expertise.
Inhibition Empêchée (IE) <i>Solitaire</i>	L'égoïsme, le nombrilisme, l'indifférence à la souffrance d'autrui, la non-assistance à personne en danger (dans tous les sens du terme et partout dans le monde), l'intolérance, la xénophobie, le corporatisme, le clanisme, l'amour-propre, la vanité, la prétention, la violence, la dominance, le pouvoir arbitraire, l'arrivisme, l'inutile, la frivolité, le luxe, le matérialisme.

LES PERSONNALITÉS SECONDAIRES DE LA PERTE DE MOTIVATION AUX PATHOLOGIES PSYCHOLOGIQUES

Si le caractère développe une motivation instable, car conditionnelle et dépendante du résultat, son impact peut s'avérer dommageable pour l'individu. Il semble se dessiner, à partir de l'expérience clinique de l'Institut de Médecine Environnementale que, mises en échec par l'environnement familial ou social, les personnalités primaires dominantes se trouveraient plus largement refoulées ou dévalorisées par les personnalités secondaires pendant la période de 3 à 6 ans. C'est durant cette période que, selon l'ANC, naissent les pathologies psychologiques.

LA MOTIVATION VUE PAR LES PERSONNALITÉS SECONDAIRES



MOTIVATIONS VELLÉITAIRES

Une bonne case secondaire, malgré sa motivation positive, peut devenir velléitaire si l'individu ne dispose d'aucune ou de trop peu de motivation pour obtenir ou réaliser ce qui est espéré et valorisé.

Elle représente donc un idéal conscient, mais sans motivation suffisante. Une bonne case velléitaire, apparaissant ordinairement sous influence culturelle comme la mode, peut se traduire par le développement d'activités secondaires, qui nécessitent néanmoins un résultat rapide et gratifiant pour un investissement limité.

Phrase typique d'une bonne case secondaire velléitaire : « Je n'arrive pas à devenir ce que je voudrais être ».

GÉNÉRATRICES DE CONFLITS...

Facettes négatives de la personnalité, les mauvaises cases du caractère peuvent entrer en conflit entre elles, mais aussi avec les personnalités primaires, tous les autres contenants des territoires néolimbiques (comportements hypofonctionnels, hyperfonctionnels...) et tous les contenus (physique, intelligence, mœurs ou cultures).

QUAND LE CARACTÈRE REFOULE LE TEMPÉRAMENT...

Les structures secondaires naissent aussi des conflits et refoulements entre pans culturels internes et externes.

Un enfant spontané, notamment un état réussi selon notre modèle, est souvent vécu comme envahissant, turbulent, sans doute imprudent : cette personnalité extravertie et insouciante peut se heurter à une éducation rigoriste, génératrice de personnalité secondaire, apprise ou vécue, qui peut refouler une primaire en la dévalorisant.

Le refoulement des personnalités primaires pendant la petite enfance, s'il devait se confirmer, serait à même d'expliquer de nombreux troubles pathologiques de l'adolescence ou de l'âge adulte, à commencer par le manque de motivation qui peut aller, si toutes les structures de personnalité primaire ont été refoulées, à la tendance dépressive, ou « dépression molle »*.

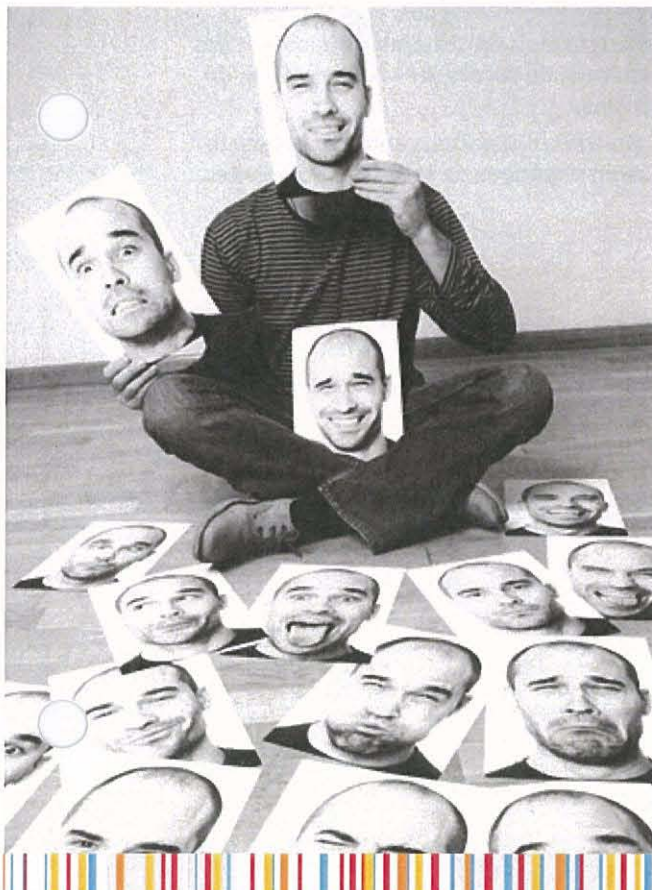
Phrase typique du refoulement d'une personnalité primaire : « Je ne sais pas ce que j'aime ».

RÉVERSIBILITÉ ET RÉDUCTIBILITÉ

Avec le temps, les personnalités secondaires négatives ont tendance à étouffer les personnalités primaires jusqu'à les empêcher de s'exprimer.

Heureusement, il est toujours possible de gérer la dimension négative des personnalités secondaires, y compris en milieu professionnel.

Au contraire des personnalités primaires que nous possédons à vie, les personnalités secondaires sont réversibles ou, tout au moins, réductibles. Il est donc envisageable de les assouplir, de les amender ou de les traiter selon les cas.



RÉSOLUTION

La résolution de telles pathologies relève à la fois :

- d'un travail cognitif sur les rigidités, inadaptations et contradictions internes de la personnalité secondaire pour redonner place aux personnalités primaires.
- d'une identification puis d'un dérefoulement d'éventuelles personnalités étouffées, allant d'un complexe « d'être ce que l'on est » jusqu'à l'inconscience totale de cet état caché (refoulé), mais générateur de dépression molle.

déf. Dépression molle

Etat d'un individu souffrant du refoulement de ses personnalités primaires et du manque de motivation de fond qui en découle.

Ceci peut induire un état quasi-dépressif face à la contrainte ou la compétition, mais qui cesse dès que la personne est au repos ou en vacances.

EIP?

MODÈLE NCC DES PERSONNALITÉS

TABLEAU COMPARATIF

DU TEMPÉRAMENT ET DU CARACTÈRE

Les personnalités primaires

Déterminent notre tempérament, constitué de :

Notre Dynamique Comportementale Spontanée

Nos Valeurs et Idéaux

Notre manière d'être et de percevoir le monde

Etablies précocement
(entre 0 et 3 mois après la naissance)

Sont persévérantes et indestructibles
(irréversibles), mais peuvent être freinées
voire refoulées.

Procurent un plaisir d'agir intrinsèque
(inconditionnel, indépendant du résultat)

Elles constituent notre nature profonde
et sont à la base de nos motivations
intrinsèques

Les personnalités secondaires

Déterminent notre caractère, constitué de :

Nos Aversions Comportementales Spontanées

Nos Intolérances cognitives (anti-valeurs)

Notre manière de réagir et de juger le monde

Etablies plus tardivement
(à partir de 3 mois après la naissance)

Sont réversibles, tempèrent la nature
parfois naïve de nos tempéraments
et permettent des comportements
temporairement utiles

Procurent des motivations

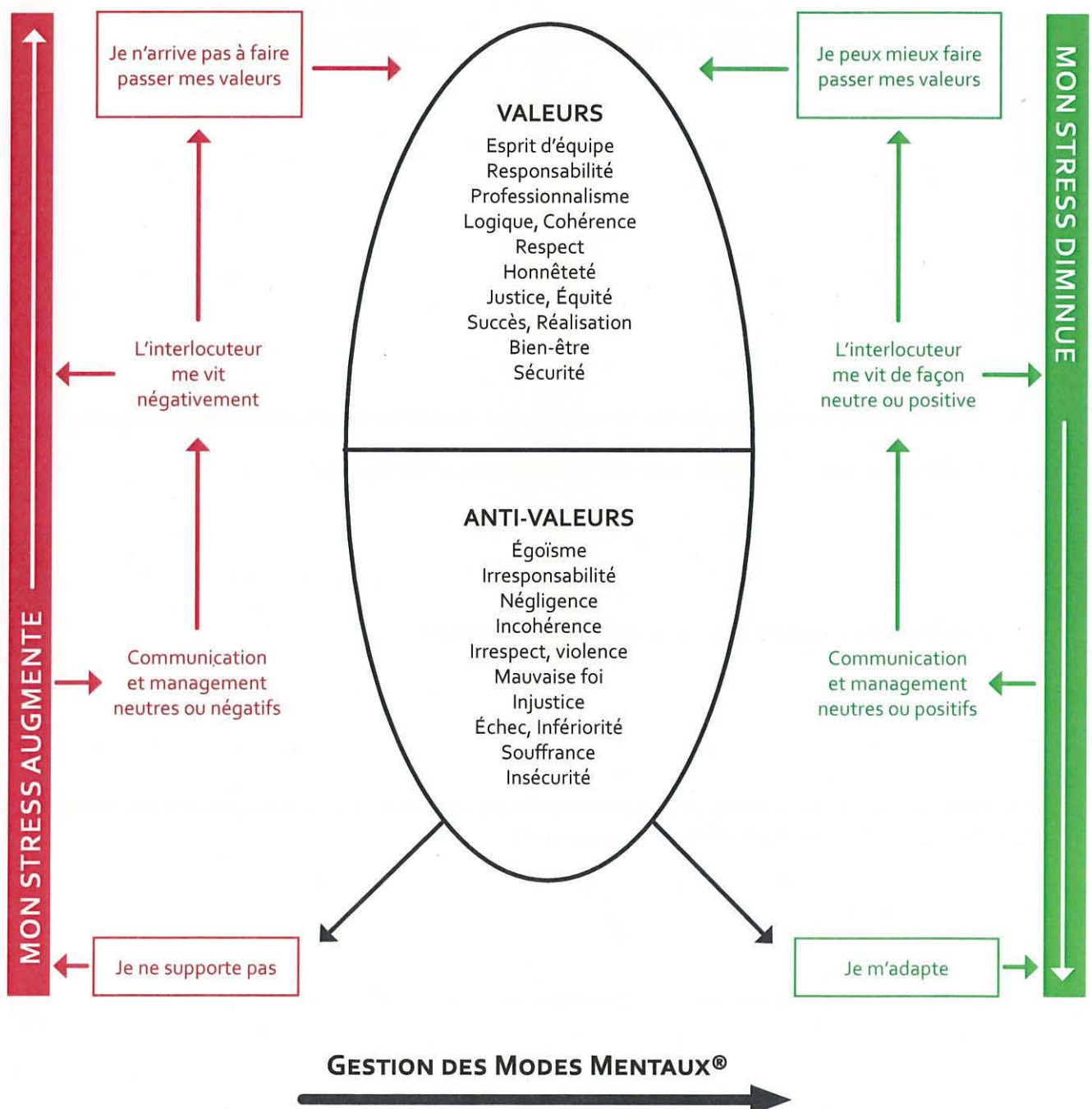
- Positives mais éphémères, demandant des résultats, du succès, de la valorisation, du soutien,
- Négatives et tenaces, caractérisées par le besoin impérieux de tout faire pour éviter.

Elles constituent notre nature réactive
et sont à la base de nos démotivations

MIEUX CONNAÎTRE LES « MOTEURS PRIMAIRES »
ET LES « FREINS SECONDAIRES » FAIT RESSORTIR
LES RESSOURCES DE MOTIVATION CACHÉES DE L'INDIVIDU

GESTION DES MODES MENTAUX STRESS, VALEURS ET ANTIVALEURS

En règle générale, être confronté à une de ses antivaleurs entraîne l'individu à défendre, en parole ou en action, la valeur correspondante. S'il ne supporte pas d'être mis en présence de cette antivaleur, la réaction est proportionnelle à l'intensité de cette dernière. Défendre et faire passer la valeur correspondante devient difficile. En d'autres termes, la présence d'une personnalité secondaire empêche l'individu d'accéder à ses personnalités primaires. Des exercices de GMM appropriés contribuent à faciliter le processus résumé par le schéma ci-dessous.



GESTION DES MODES MENTAUX

IDENTIFIER ET PRENDRE DU RECUL SUR SES VALEURS ET ANTIVALEURS

Faites la liste de vos valeurs et antivaleurs : identifiez un ensemble d'opposés représentant, à gauche, vos Valeurs/Principes (auxquels vous tenez) et, à droite, vos Anti-Valeurs (ce que vous détestez). A priori, les valeurs sont ce que vous recherchez ou appréciez et les anti-valeurs ce que vous voulez éviter. Ensuite, formez des groupes de 2 participants (qui n'ont pas les mêmes binômes valeurs/antivaleurs) et trouvez ensemble une exception à la valeur et une exception à l'antivaleur en répondant aux questions 1 à 4.

VALEUR = TOUJOURS Ce à quoi vous tenez. Ce que vous recherchez ou appréciez.	ANTI-VALEUR = JAMAIS Ce que vous détestez. Ce que vous voulez éviter.

1. COMMENT RÉALISER.....(VALEUR) SANS JAMAIS PASSER PAR (ANTI-VALEUR) ?

.....

.....

2. DANS QUELS CAS L'EXCÈS DE(VALEUR) POSE DES PROBLÈMES ?

.....

.....

3. DANS QUELLES SITUATIONS L'EXCÈS DE LA VALEUR RISQUE-T-IL DE M'ENTRAÎNER DANS L'ANTI-VALEUR ? (« L'EXCÈS DE TOLÉRANCE RISQUE-T-IL DE M'ENTRAÎNER VERS L'INTOLÉRANCE ? »)

.....

.....

4. QUE SE PASSE-T-IL SI JE REFUSE CATÉGORIQUEMENT D'ABORDER MON ANTI-VALEUR ?

.....

.....

GESTION DES MODES MENTAUX® EXERCICES DE GMM® : PACK AVENTURE®

L'exercice dit du Pack Valeur/Antivaleur ou « Pack Aventure » cherche à nous faire ressentir concrètement que la réalité est continue, indissociable, qu'elle constitue une aventure où tout ce qui nous arrive contribue à améliorer notre maîtrise et nos chances de succès. Il vise donc à développer notre patience et notre capacité à rebondir face aux difficultés en nous faisant explorer certains aspects de l'antivaleur comme de la valeur, puis de comparer les informations recueillies de part et d'autre.

PACK AVENTURE®

Relativité

Nuance

1. IDENTIFIEZ UNE DE VOS ANTIVALEURS, « L'ÉGOÏSME », PAR EXEMPLE.
2. SITUEZ-VOUS SUR L'ÉCHELLE D'ÉVALUATION DES MODES MENTAUX® EN INDIQUANT, D'UNE CROIX (X), VOTRE RESENTI, EN GÉNÉRAL ET POUR CHACUNE DES DIMENSIONS DES MODES MENTAUX.
3. REMPLISSEZ LE TABLEAU SUIVANT, DANS L'ORDRE INDIQUÉ PAR LES CHIFFRES, EN VOUS POSANT LES QUESTIONS SUIVANTES :
 - Quels sont les avantages de l'« altruisme » (avantages de la valeur) ? (1)
 - Quels sont les inconvénients de l'« égoïsme » (désavantages de l'anti-valeur) ? (2)
 - Quels sont les inconvénients de l'« altruisme » (désavantages de la valeur) ? (3)
 - Quels sont les avantages de l'« égoïsme » (avantages de l'anti-valeur) ? (4)

REMARQUE : Prenez le temps de bien explorer ces avantages et inconvénients de manière à en trouver au moins 5 à 7 par case du tableau. Les premières idées, celles qui fusent, ont généralement un caractère assez « automatique » : ce n'est que lorsque vous avez épuisé ces idées que vous faites appel aux territoires préfrontaux de votre cerveau.

VALEUR		ANTI-VALEUR	
1 Avantages	3 Inconvénients	4 Avantages	2 Inconvénients

4. EFFECTUEZ LA SECONDE MESURE SUR L'EEMM® EN UTILISANT UN AUTRE SIGNE (o), ET COMPAREZ.
5. FAITES LE POINT SUR VOTRE RESENTI ET VOTRE COMPRÉHENSION DE L'ANTI-VALEUR.

ÉVALUATION DES CONNAISSANCES

A la lumière de la formation et de la relecture de cette seconde section du « Manuel des fondamentaux de l'Approche NeuroCognitive et Comportementale », évaluez votre niveau de connaissance des principaux points de la matière. Pour chacun d'entre eux, entourez le symbole correspondant à votre degré de maîtrise.

JE SAIS CE QU'EST UNE PERSONNALITÉ PRIMAIRE ET SECONDAIRE



J'AI COMPRIS L'ORIGINE DES PERSONNALITÉS PRIMAIRES ET SECONDAIRES



J'AI PRIS CONSCIENCE DE MES PROPRES STRUCTURES PRIMAIRES ET SECONDAIRES



J'AI ACQUIS LES CONNAISSANCES DE BASE POUR LA LECTURE D'UN GRAPHE



JE SAIS APPLIQUER LES EXERCICES D'ASSOUPPLISSEMENT DE MES PERSONNALITÉS SECONDAIRES



J'AI IDENTIFIÉ DES MÉTHODES GMM QUI ME CONVIENNENT PARTICULIÈREMENT BIEN



POUR LES 😐 ET LES 😞, QUELLES ACTIONS ALLEZ-VOUS ENTREPRENDRE POUR AMÉLIORER VOS CONNAISSANCES ?

CASCADE HYPO - HYPER - RÉPRESSION D'HYPER DIAGNOSTIC DIFFÉRENTIEL

Comportements hypofonctionnels

Sans implication : Résonance

agacement, mépris
OU
gêne, malaise, fou rire
OU
admiration larmoyante

+

Critères limbiques généraux

fixité / spécificité / reproductibilité

Avec implication : Affrontement

agacement, mépris sentiment d'absurde
OU OU
gêne, malaise, fou rire blanc mental
OU OU
admiration larmoyante ennui mortel

+

Evitement avec apaisement

+

Critères limbiques généraux

fixité / spécificité / reproductibilité

Comportements hyperfonctionnels

Ambivalences : du désir à l'exaltation et...

anxiété d'anticipation des échecs
OU
insatisfaction si succès
OU
désir exacerbé si manque
OU
alternance avec répression d'hyper

+

Critères limbiques généraux

fixité / spécificité / reproductibilité

Vécus et comportements

tendance « obsessionnelle »
OU
fébrilité des désirs
OU
non-réversibilité

+

Intrusivité de la cognition et du comportement

+

Critères limbiques généraux

fixité / spécificité / reproductibilité

Répressions d'hyper

Ambivalences : douleur morale

évitement sans apaisement
OU
antécédent de désir (Hyper)
OU
alternance avec phases Hyper

+

Critères limbiques généraux

fixité / spécificité / reproductibilité

Vécus et comportements

amertume, aigreur
OU
vécu de culpabilité
OU
résignation douloureuse

+

Intrusivité de la cognition et/ou du comportement

+

Critères limbiques généraux

fixité / spécificité / reproductibilité

ÉVALUATION DES CONNAISSANCES

A la lumière de la formation et de la relecture de cette troisième section du « Manuel des fondamentaux de l'Approche NeuroCognitive et Comportementale », évaluez votre niveau de connaissance des principaux points de la matière. Pour chacun d'entre eux, entourez le symbole correspondant à votre degré de maîtrise.

JE SAIS CE QU'EST UN HYPO, UN HYPER, UNE RÉPRESSION D'HYPER



J'AI VÉCU UN HYPO



J'EN AI COMPRIS L'ORIGINE



JE CONNAIS LES LIENS QUI UNISSENT CES 3 CONTENANTS NÉOLIMBIQUES



JE CONNAIS LES 4 PHASES DE L'HYPER



J'AI PRIS CONSCIENCE DE CERTAINS DE MES HYPOS ET DE CERTAINS DE MES HYPERS



POUR LES 😐 ET LES 😞, QUELLES ACTIONS ALLEZ-VOUS ENTREPRENDRE POUR AMÉLIORER VOS CONNAISSANCES ?