

Extrait

Best Practices du Relationnel

La théorie de l'anticipation ou l'effet placebo



Auteur : Didier Reuter - ISBN 9791023710656

Free

BOOKINER 



Auteur : Didier Reuter

www.bookiner.com

Usage libre de droit (non marchand) avec mention «Bookiner.com»

BEST PRACTICES DU RELATIONNEL

La théorie de l'anticipation

- . Un mécanisme de conditionnement
 - . L'effet placebo
- . Des expériences surprenantes

Conditions d'usage libre de droits

Tout contenu gratuit ou payant peut être utilisé avec l'obligation d'indiquer la mention «Bookiner.com». L'acquéreur sur le site bénéficie d'un usage libre de droits à titre **PERSONNEL** (individuel, familial et privatif) dans un cadre exclusivement non marchand, non concurrentiel et non grand public. Il est autorisé à installer ce fichier sur tout équipement informatique et télécoms dont il est propriétaire ainsi que pratiquer éventuellement une duplication, un téléchargement, ou un envoi sous forme de fichier, à un maximum de 5 postes/utilisateurs internes. Ce droit ne s'applique pas à l'utilisateur qui reçoit gratuitement un contenu payant, lequel ne peut aucunement le diffuser autour de lui sans risquer de tomber sous le coup de la loi portant sur le copyright et/ou s'exposer aux conditions restrictives du droit d'auteur et de la protection intellectuelle.

Un mécanisme de conditionnement

Une nouvelle discipline de neuropsychologie cognitive appelée «théorie de l'anticipation», commence à découvrir et à s'intéresser à ce que le cerveau pense de l'avenir immédiat. Les enjeux de ces recherches sont aussi importants que ceux qui ont découlé du conditionnement et de la théorie de Pavlov (le chien qui salive au son de la cloche). Selon le Dr Kirsch, psychiatre de l'Université du Connecticut, les traitements successifs que l'on reçoit dans la vie courante sont autant de tests de conditionnement. Ainsi, la blouse blanche du médecin, la voix de l'infirmière, l'odeur du désinfectant, la piqûre de l'aiguille prennent un sens précis par l'apprentissage, ce qui a ensuite pour effet de déclencher l'anticipation du soulagement par rapport aux symptômes. De la même façon, chaque pilule, gélule ou injection est associée à des substances actives, faisant que par apprentissage même une pilule sans produit actif, peut générer artificiellement un effet thérapeutique. Pour ce praticien, de tels apprentissages montrent comment s'acquière le mécanisme de l'anticipation en étant ensuite capable d'accélérer la perception aux dépens de l'exactitude des faits. En fait, cette théorie essaie tout simplement d'expliquer scientifiquement l'effet placebo.

L'effet placebo

Pour Anne Harrington, historienne des sciences à l'Université Harvard, le placebo du latin «je plairai» est un traitement fictif administré dans le seul but de faire plaisir à des patients anxieux ou obstinés, ou de les apaiser. Il s'agit selon elle d'un «*mensonge qui guérit*» dont la forme ressemble à un médicament actif, mais qui ne possède aucune des propriétés pharmacologiques. Les scientifiques commencent à identifier les processus biologiques qui sont à l'origine de résultats quasi miraculeux de l'effet placebo. Grâce aux nouvelles techniques d'imagerie cérébrale, ils ont découvert une multitude de mécanismes faisant correspondre la pensée, la croyance ou le désir à des modifications de structure des cellules, des tissus et des organes. Ils ont ainsi appris que de nombreuses perceptions humaines sont fondées non sur les informations reçues du monde extérieur et irradiant le cerveau, mais sur le fait que le cerveau s'appuie sur des expériences passées pour anticiper l'avenir. En fait, il s'agit d'une véritable petite révolution scientifique déjà constatée empiriquement depuis des lustres par les esprits les plus psychologues qui savent parfaitement que «*Si l'on est prêt à se sentir mieux, on se sent déjà mieux*» peu importe qui prescrit, que ce soit «*Un type en blouse blanche ou celui qui porte des plumes sur la tête*».

Des expériences surprenantes

La plupart des études ne cessent de confirmer l'intérêt des placebos. On estime que ceux-ci possèdent 55 à 60% de l'efficacité des médicaments les plus actifs pour combattre la douleur, comme l'aspirine ou la codéine. A l'image des médicaments, les placebos peuvent provoquer des effets secondaires, démancheaisons, diarrhées ou nausées. Ils peuvent aussi modifier la fréquence cardiaque, la pression artérielle, la fonction gastrique, l'érection, l'état de la peau... Parmi un grand nombre d'expérimentations pratiquées sur le sujet, un test récent ciblé sur un produit de lutte contre la calvitie a prouvé que 42% des hommes utilisant un placebo ont eu les mêmes résultats que les 86% ayant pris réellement le produit et qui ont vu repousser leurs cheveux. Une autre étude récente comparant des antidépresseurs de dernière génération à des placebos a même montré que les deux présentaient exactement le même degré d'efficacité. Les placebos peuvent aussi avoir des effets extrêmement localisés. En témoigne une étude japonaise menée sur 13 sujets allergiques au sumac vénéneux. On demanda ainsi à chaque patient de mettre un bras en contact avec un végétal inoffensif en lui disant que c'est du sumac vénéneux et l'autre bras avec la plante toxique, en lui faisant croire qu'il s'agit d'une plante inoffensive. Résultat : tous les sujets ont développé une réaction allergique là où la feuille inoffensive avait touché la peau. Seules 2 personnes ont réagi aux feuilles toxiques. De là à expliquer par l'effet placebo la plupart des guérisons dites miraculeuses ou encore, les réalisations astrologiques, de voyance et autres prédicats inséminés judicieusement dans l'esprit humain, il n'y a vraiment pas loin à chercher. Il semble que tous ces phénomènes dépendent davantage des incertitudes complexes du fonctionnement du cerveau et du vivant que de la manifestation «ésotérique» de puissances extérieures !