

Le neuro-coaching : nouvelle science, effet de mode ou imposture ?

On assiste actuellement à l'apparition d'une nouvelle discipline nommée « neuro-coaching ».

D'après certains auteurs, cette discipline serait née de la rencontre entre le coaching et les neurosciences. Ce phénomène renouvelle à sa manière, le dilemme posé par la rupture entre soma et psyché, entre corps et esprit...

Que lit-on à ce sujet, concernant le neuro-coaching ? En voici un exemple :

« Nous vivons avec dans la tête différents cerveaux qui ne sont pas nés à la même époque, et chacun parle dans sa langue... Comment reconnaître un fonctionnement reptilien, limbique ou préfrontal et comment les utiliser afin de progresser de façon plus harmonieuse et plus efficace ? ... ».

Le souci c'est que les neurosciences et les théories psychologiques sérieuses¹ n'apportent aucune donnée permettant de faire de telles assertions.

Le cerveau reptilien, le système limbique et le néocortex, pour rétablir les termes dans leur acception la plus fréquente, ne sont pas des cerveaux différents mais des structures différentes du cerveau.

Cela étant, aucune donnée scientifique avérée ne permet d'affirmer que chacune de ces structures a « une langue propre » et interviendrait tour à tour ou indépendamment l'une de l'autre, comme on nous le laisse entendre ici. « Reconnaître un fonctionnement reptilien, limbique ou préfrontal » relève donc pour le moins, d'une profonde méprise...

En effet, s'il est démontré que chaque structure intervient préférentiellement dans l'une ou l'autre des grandes fonctions cérébrales (respectivement les émotions, la mémoire et l'idéation), il reste que le fonctionnement mental se réalise d'une manière intégrée, faisant intervenir simultanément l'ensemble de ces structures.

En outre, les micro-mécanismes opérant dans chaque structure et les interactions existant entre celles-ci, étant en grande partie inconnus, le fait de savoir qu'une structure est le siège principal d'une fonction, ne nous dit en rien comment elle fonctionne exactement, ni comment il est possible d'en modifier le fonctionnement, le cas échéant.

Quoi qu'il en soit, de plus, on ne voit pas en quoi des connaissances biologiques de cet ordre, pourraient aider des personnes non-spécialistes à « progresser » dans la gestion de leurs comportements.

La description et l'explication de nombreux mécanismes biologiques ne sont d'aucune utilité à des profanes, pour exercer une action sur ceux-ci.

Ainsi, le fait de savoir que le cerveau reptilien est le siège des émotions, par exemple, n'explique en rien comment intervenir sur celui-ci, et ne confère aucune compétence dans ce sens.

Plus généralement, si la neurophysiologie montre des corrélations entre les structures cérébrales et certaines grandes fonctions mentales, en établissant que l'altération ou la destruction d'une zone, entraîne la dégradation ou la disparition de la fonction correspondante², comme c'est le cas dans l'étude des lésions cérébrales, c'est quasiment tout ce que pour l'heure, les neurosciences sont en mesure de mettre en évidence de manière indiscutée concernant ces questions.

En conséquence, qu'on le veuille ou non et qu'on le sache ou non, l'apport de la neurophysiologie n'éclaire rien de très spécifique concernant les comportements évolués faisant intervenir le langage et la parole en particulier³, en dehors des cas de lésions évoqués.

De même, les connaissances concernant les neuromédiateurs et les aspects génétiques du fonctionnement cérébral, sont insuffisamment développées et en grande partie inappropriées pour que l'on puisse en tirer des conclusions satisfaisantes du point de vue des modifications des pensées et des comportements langagiers, recherchées en psychothérapie et/ou en coaching.

¹ Le problème est bien de discriminer les théories sérieuses, reposant sur des données objectives, des théories fantaisistes, parodiant des données véritablement scientifiques ...

² voir l'Erreur de Descartes, Antonio Damasio, O. Jacob 1995.

³ Pour employer une analogie bien connue en psychologie cognitive, le « hardware » ne saurait se confondre avec le « software », même s'il représente une condition sine qua non du fonctionnement de ce dernier.

Pour ces raisons, les dysfonctionnements affectant ceux-ci, tels qu'on les rencontre très souvent en psychothérapie ou dans d'autres relations d'aide psychologique (coaching, etc...), font et feront toujours appel aux théories psychologiques, non aux théories biologiques, ces dernières fournissant la plupart du temps des données à la fois partielles, inadéquates et inutilisables par des non-spécialistes.

Les différents mécanismes concernant l'utilisation du langage sont en effet l'objet privilégié des théories psychologiques et d'elles seules.

En d'autres termes, le fait que le psychisme est en très grande partie indépendant et autonome, par rapport à son substrat matériel (le cerveau) ne doit pas être minimisé ou occulté, quelle que soit l'importance des connaissances développées par la neurophysiologie et la psychopharmacologie notamment, dont l'utilité n'est pas à démontrer au demeurant, utilité pouvant être complémentaire à celle des psychothérapies ou du coaching dans certains cas, mais se jouant sur un terrain différent⁴ de celui des interventions psychologiques⁵.

Il est donc erroné de laisser croire que l'association des mots (neuro-coaching) ou l'utilisation conjointe de connaissances issues de deux champs de connaissances différents (biologie vs psychologie) est à même de résoudre la rupture épistémologique se présentant dans les termes de la séparation du corps et de l'esprit, et celle des disciplines correspondantes (médecine vs psychologie).

La volonté ou plutôt le fantasme inconscient de maîtriser la totalité des connaissances intervenant dans la compréhension des faits en question, conduit comme on en voit un échantillon ici, à des impasses ou à des non-sens.

Autrement dit, les neurosciences ont beau avoir le vent en poupe, il ne suffit pas d'ajouter le préfixe « neuro » à une discipline, pour créer une nouvelle discipline « plus scientifique »...

Procéder à de tels amalgames et autres glissements de sens, en évoquant un fonctionnement tantôt reptilien, tantôt limbique, tantôt préfrontal, qui apporterait des clés de compréhension utiles au traitement de certaines difficultés (stress, dépression, etc...) dans le cadre d'interventions psychologiques, paraît être de l'ordre d'une méprise, voire d'une imposture intellectuelle, et n'apporte en tout cas rien de plus que ce qui est déjà connu et pris en compte de manière pluridisciplinaire le cas échéant.

Françoise Zannier
Psychologue

⁴ Le « hardware », voir note 3.

⁵ Le « software », idem.