

# Philo-cognitifs : Complexes et Laminaires

( par Sylvaine SABOT, d'après « Les Philo-cognitifs » de Fanny Nusbaum, Olivier Revol, Dominic Sappey-Marinier )

Ce que l'on constate chez tous ceux qui ont un **dispositif cognitif global de haut niveau**, ceux chez qui l'on voit une **connectivité** significativement plus importante, avec une **qualité de traitement** et une **rapidité de traitement des informations** plus importantes, c'est :

1 - Une **hyperspéculation** : Penser est un besoin vital, presque une compulsion avec une tendance à s'interroger sur tout soit à vide soit vers un objectif. On note un hypercontrôle : un besoin de tout maîtriser y compris ses propres peurs par la pensée.

2 - Une **hyperacuité** : Pas seulement au niveau du raisonnement mais au niveau de l'émotion, de la motricité, des perceptions sensorielles. Cela peut être une force mais aussi une faiblesse si cela provoque une saturation qui empêche de bien prioriser les informations. Cela peut créer une mauvaise adaptation du corps face à l'environnement et aboutir à des difficultés psychomotrices comme une dyspraxie. Cela peut amener aussi à des pressentiments.

3 - Une **hyperlatence** : Avec une pensée analogique en arborescence le cerveau crée des liens entre les événements, il récupère des données en mémoire et les compare à la situation actuelle pour se créer un modèle de compréhension et d'interprétation de la réalité profitable ensuite.

Cette population sera plus sujette du coup à la rumination mentale.

**Philo-cognitifs ? Philo** : intérêt marqué pour la cognition et nécessité permanente de réflexion philosophique.

Cela n'en fait pas forcément un **génie**, ni quelqu'un de **spécialement doué** dans un domaine précis ou de **compétent** puisqu'il est **doué pour penser pas forcément pour agir**.

**2 profils** différents émergent des observations : Les **philo-complexes** et les **philo-laminaires**.

Chacun possède en lui les 2 dimensions mais dans des proportions différentes.

Le rapport peut évoluer mais jamais s'inverser.

## LES PHILOS-COMPLEXES

Ils ne sont **pas simples, vifs**, ne passent **pas inaperçus**.

Ils peuvent paraître **étranges** et donnent l'impression d'être **inadaptés** parfois.

**Intéressants** avec des **idées foisonnantes**, un **esprit cherchant la vérité** et du **sens**. Ils peuvent être **décalés**, passer pour **provocateurs**. Le **comportement peut être inégal, exubérant** ou en **retrait** notable.

Leur **vie intérieure** est importante avec beaucoup **d'émotions à fleur de peau** et un **rapport aux autres, à l'environnement, complexe**.

Leur cerveau ne s'arrête pas de penser en tournant parfois à vide.

## LES PHILOS-LAMINAIRES

Leur **image** est **très policée** avec une **armure incassable** comme équipement officiel.

**Pondérés, discrets, solitaires** mais **à l'aise, curieux**.

Pas proactifs mais rois de la **suggestion**, de **l'implicite**.

Une **grande palette d'expression** avec **puissance, rapidité et adaptabilité**.

Les choses sont faciles, ils sont **naturellement doués**.

Bonnes dispositions précoces sur le plan psychomoteur.

**Hyperationnels** au point d'être hermétique à leurs émotions avec un **instinct de conservation** développé.

Ils peuvent avoir le sentiment d'avoir négligé leurs aspirations personnelles et faire une **crise identitaire** en mettant à l'arrêt la vie qu'ils avaient. Ils n'ont pas suffisamment développé de vie intérieure et peuvent tomber dans une **addiction**.

## Le travail

Ils **pensent souvent** que travailler montre un manque de talent ou d'intelligence. Du coup, ils ont tendance à privilégier les **coups d'éclat**.

Ils donnent l'impression d'abuser de leurs facilités et de ne pas être fiables.

Les activités qui les **intéressent** peuvent être pratiquées jusqu'à l'**obsession**, mais **pas forcément en profondeur**, et **abandonnées** si plus assez stimulantes.

Ils ne sont pas forcément **très persévérants**, ils peuvent avoir du mal à aller au bout de quelque chose. Sans nouveauté, l'**ennui** les gagne assez rapidement et ils peuvent se démotiver.

Leur esprit connaît difficilement le repos.

## L'énergie

Elle est **libre**, électrique mais ne donne pas de sentiment de sécurité, plutôt efficiente et intéressante pour les **situations désespérées** grâce à leur **sang froid**.

Ils **stimulent**, galvanisent, impulsent, **ouvrent des voies**, s'adaptent à la nouveauté.

Mais ils peuvent provoquer un **rejet** ou des **passions**. Sans être forcément « énergiques », on associe leur énergie à de l'hyperactivité ou à de l'impulsivité : la pensée gagne encore en rapidité mais peut amener une difficulté attentionnelle jusqu'à un TDAH.

## La posture

Ils ont tendance aux **sensations extrêmes**, à la **recherche des limites**, au **tout ou rien** dans le

## Le travail

**Constants, persévérants**, ils ne perdent pas leur objectif de vue, suffisamment **méthodiques**. En cas de victoire ou d'échec ils ne **montrent pas de réaction émotionnelle très forte**.

Ils utilisent leur pensée à des **fins utiles** le plus souvent et sont capables de mettre leur esprit au repos.

Ils savent **mener un projet à bien, impliqués**.

Ils feront les **efforts nécessaires** et sont motivés par **servir une communauté** plutôt que par une ambition personnelle.

## L'énergie

**Solaire**, qui se diffuse doucement pour créer une **atmosphère sereine**.

Ils **fedèrent**, à leur contact tout est simple. Ils font souvent l'**unanimité**, ils ne mettent **pas les autres en danger**.

Ils ne font **pas d'erreurs de communication**, de comportement. Ils sont **fiables**, ne constituant pas une menace.

Si par contre ils sont pro actifs pour obtenir une place, leur comportement n'est pas naturel et ils peuvent susciter le rejet.

## La posture

Ils sont dans le **contrôle d'eux mêmes** et de leur **environnement** dans une attitude

sport, dans les consommations diverses, dans leur comportement, dans l'expression de leur pensée

...

Ils sont **entiers**, l'activité peut-être intensive voire obsessionnelle.

Il peuvent se désintéresser de gens **trop dans la norme**.

## La pensée

La supériorité de leur connectivité se voit surtout dans leur **hémisphère gauche** ( env. 60/40 ).

Cet hémisphère étant très impliqué dans le traitement du **langage**, l'indice de Compréhension Verbale est souvent élevé.

Les **mots sont importants**, porteurs de sens et sont associés à un **besoin d'esthétisme**.

D'où également une **démarche analytique** pour sélectionner, interpréter et **assimiler les éléments extérieurs à leur modèle interne**.

Leur **monde intérieur** est **riche**, fécond, coloré.

L'hémisphère gauche permet également une **autonomie** et une **imperméabilité** de la **pensée**. Ils ne sont donc **pas influençables**, jusqu'à être **rigides** mais peuvent être **visionnaires**.

Leur pensée passe moins par l'apprentissage laborieux du cortex préfrontal, d'où l'impression qu'ils ont la **science infuse**.

## La surcharge cognitive

Ils gèrent leur **hypersensibilité** de façon spécifique

- Sur le plan du **raisonnement** :

Ils peuvent produire une pensée fine, rigoureuse, novatrice mais si le domaine les intéresse. Sinon, la philo-cognition peut être aléatoire avec idées immatures, rationalisation à outrance ...

- Sur le plan **sensoriel** : Il peut y avoir des troubles de l'organisation sensorielle ou motrice. Hyperesthésies, difficultés psychomotrices ...

## autoconservatrice.

Ils **évitent les excès** : vêtements, opinions, hygiène de vie ...

**Modérés** dans leurs relations aux autres.

**Constant, persévérant, patient et pondéré**, ils peuvent être considéré comme **tièdes**, manquant de consistance avec une tendance à la manipulation, à la sournoiserie.

## La pensée

La connectivité cérébrale est surtout présente dans l'**hémisphère droit** (60/40).

**Philosophes**, ils recherchent la **justesse** et la **cohérence**. La pensée sert à **servir un but** spécifique, surtout pour se mettre à la **disposition du groupe**, et non dans le vide.

Plus à l'aise dans l'éprouvé sensoriel que dans le langage, ils sont très **ouverts d'esprit** avec une bonne **flexibilité cognitive**, ils s'adaptent à la nouveauté, à la surprise.

Mais leur **pensée trop globale** peut **manquer de nuance**. Allant très vite à la conceptualisation, ils peuvent manquer d'attention pour une analyse complète de la situation.

Ces **conceptualisations** sont trop rattachées au **factuel** et ils peuvent manquer de créativité et de vision prospective.

Pour eux seules les actions comptent et plus par leur qualité que par leur esthétisme.

## La surcharge cognitive

Leur hyperacuité prend la forme d'une **hyperconscience** qu'ils utilisent pour leur sécurité et celle des leurs.

- Sur le plan du **raisonnement** : Ils exploitent leurs ressources cognitives de façon complète et au **maximum** de ce qu'elles peuvent produire avec toujours ce besoin de maîtrise d'eux-même et de leur environnement.

- Sur le plan **émotionnel** : Ils peuvent facilement détecter les informations mais ne sauront **pas relativiser, laisser passer**.

Cette hypersensibilité émotionnelle est **plutôt subie** et peut amener diverses réactions :

- Isolement
- Catastrophisme
- Agressivité
- Manque d'autodérision
- Réponse exagérée
- Souffrance psychique anormale
- Avidité émotionnelle

Du coup, ils peuvent ressentir de l'**anxiété** dans les **moments de transition** qui sera bien gérés s'ils **planifient, anticipent** ce pour quoi ils dépendent beaucoup d'énergie.

Ils peuvent **se noyer** dans les tâches à accomplir en étant empêchés de passer à une pensée moins factuelle.

- Sur le plan **sensoriel** : Leur hyperacuité leur permet d'être très à l'**écoute de leur corps**. Ils détectent très vite une anomalie dans leur fonctionnement physiologique, jusqu'à une possible hypocondrie.

Ils **perçoivent très bien leur environnement** ce qui peut être perturbant et vite susciter un inconfort.

- Sur le plan **émotionnel** : Très **réceptifs** aux situations, aux attitudes, aux mimiques des autres.

Mais les émotions sont vécues comme pouvant **parasiter le fonctionnement** d'une société. Ils focalisent sur des émotions peu dangereuses ou les mettent de côté pour ne pas être déstabilisé.

Ils peuvent « **donner le change** » plutôt que montrer qui ils sont, s'emprisonner dans un « rang à tenir »

A force d'**exclure les émotions**, ils peuvent se **rigidifier**, leur rationalisation n'est qu'une **défense** et la sensation (alcool, sport, drogue, bricolage ...) peut remplacer l'émotion.

Ils peuvent « **décompenser** » : le vernis craque et laisse la place à un afflux d'émotion et à un comportement de rupture qui peut être radicale et violente.

Ils peuvent aussi mettre **leur santé en danger** : les émotions sont vitales et si un canal permettant de les exprimer est coupé, un autre canal, par exemple le canal somatique, peut le remplacer. Il peut y avoir chronicisation de troubles jusqu'au développement de maladies.

## La motivation : le mouvement perpétuel

Très motivés, jusqu'à l'**obsession**, quand ils sont intéressés.

## La motivation : la promotion naturelle

L'environnement vient les solliciter, sans besoin de motivation personnelle. Le **plus difficile** est plutôt **faire un choix**.

Cette **motivation, très sélective**, est uniquement **intrinsèque**.

Elle peut être très **éphémère**.

Or ils sont intéressés par toutes les propositions avec un **risque de suractivité**. Ils se posent plus la question de l'utilité de l'entreprise que de savoir si elle leur procure du plaisir.

Il leur est **difficile de dire non** de façon tranchée, ils vont se retrancher derrière une excuse, s'isoler ... D'ailleurs se souvenir que quand ils disent « peut-être » cela veut dire « non ».

Leur **seule motivation intrinsèque** est celle de la **connaissance**. Pourtant, plus ils sont fidèles à eux-mêmes meilleure est leur réussite.

## Estime de soi

L'estime de soi peut être **fragile**. Ils peuvent sembler **méprisants, arrogants, orgueilleux** mais ils cachent ainsi leurs **faiblesses**.

Surtout qu'ils ont développé une bonne confiance pour **conquérir leur place**. Leur intégration n'est jamais gagnée d'autant plus qu'ils se **sabordent** souvent tout seul : ils ne savent pas se taire. Il peut y avoir manque de respect, insolence, jusqueboutisme destructeur, conduites à risque, addictions, démission subite ... Ils ne savent qu'à posteriori qu'il y avait un danger. **L'excitant prime** sur la sauvegarde.

Ils peuvent, grâce à cette confiance, déplacer des montagnes, ne pas être conscients du **danger** ou vouloir s'y mesurer.

**Jamais impressionnés** par personne. Atout ou fragilité, ils peuvent passer pour effrontés.

## Sympathiques

Ils **captent** facilement l'**émotion** d'autrui et même les **amplifie**. Ils peuvent se sentir **proches** très facilement ou avoir un **rejet** immédiat.

## Estime de soi

Elle est **plutôt bonne** et renforcée par les retours approuvateurs de son environnement.

Ils sont **conscients de leur valeur** et peu sensibles à la flatterie.

Recherchant la discrétion et ne se mettant pas en avant, leur estime d'eux-mêmes n'a rien d'ostentatoire et se vit plutôt comme une **sérénité intérieure**.

Ils ressentent leur valeur comme relative face à l'histoire de l'Homme et de l'univers.

Le « **Moi** » est assez **solide** avec un **ego peu développé**.

Etant bien avec eux-mêmes, ils n'ont pas forcément le besoin d'aller à l'extérieur et de s'y imposer.

## Empathiques

Ils savent utiliser leur baromètre émotionnel très sensible pour en faire un atout sur le plan social.

Ils sont très **réceptifs aux émotions d'autrui**. Très emphatiques, il **savent obtenir les informations** pour avoir le comportement adapté aux besoins d'autrui.

Ils peuvent aussi neutraliser un adversaire après avoir cerné sa façon de fonctionner.

Ils ont **suffisamment de distance** pour **aider** en gardant l'**esprit clair**.

Ils peuvent évidemment éprouver de la sympathie mais ce n'est pas leur mode de partage émotionnel préféré.

Cela leur paraît **effrayant** en les faisant évoluer en **terre instable, incontrôlable**.

## L'instinct

Très **instinctifs**, ils ont une grande sensibilité aux personnes, à l'environnement qui sert de **détecteur de danger**, surtout quand ils ne sont pas directement impliqués.

Mais ces antennes ne sont pas toujours réglées avec finesse et il peut avoir tendance à **enfouir ses pressentiments**.

## Vie relationnelle : le malentendu

Ils cherchent l'amour et la reconnaissance mais sont souvent **perçus** comme **hostiles**. Eux-mêmes peuvent **percevoir le monde** comme **étranger** et **menaçant**.

Joutes verbales, discours clivants car la **vérité** est plus importante que l'harmonie.

Leur **pensée** et leur **comportement** sont souvent **décalés**. Mais ce n'est pas de la provocation mais pour eux l'importance de dire ce qu'ils pensent, d'être **fidèles à eux-mêmes**.

Pourtant, leur **perception des interactions**, des **intentions véritables** de leurs **interlocuteurs** sont souvent **justes**.

De plus ils sont **loyaux, constants** dans leurs sentiments sur le long terme.

## Opposition, déni, transgression

Leur **adaptation au système** n'est **pas naturelle** et ils doivent gagner leur place.

## L'Intuition

C'est un pressentiment qui s'inscrit dans la réaction, plus **utile dans la vie quotidienne** que dans les situations extrêmes.

Elle leur permet de détecter les comportements d'autrui même s'ils la confondent parfois avec une peur.

De même à **trop rationaliser** ils peuvent **refuser d'écouter leur intuition**.

## Vie relationnelle : fiables et adaptés

La vie relationnelle est en général assez **équilibrée**.

Ils renvoient une image assez flatteuse, **pondérée**, leur **présence est rassurante**, leur **contact paisible**.

Ils aiment mettre leurs interlocuteurs en valeur.

On peut leur reprocher un **manque de chaleur**, d'implication personnelle.

Ils se focaliseront sur l'objectif à atteindre plutôt que sur un rapport de force. Du coup, les autres peuvent parfois s'approprier leurs idées et cela peut les frustrer.

## Respect de l'autorité mais contournement

Il y a parfois un **conflit interne** entre leur **tendance à obéir** et leur **idée propre**.

Les **règles** imposées par l'extérieur sont **difficilement intégrables**. Ses **modèles**, ses **repères** sont principalement **internes**.

Il a souvent des **attitudes transgressives** vécues comme un **respect** de son **modèle personnel**.

Il n'accepte l'autorité ou la hiérarchie que s'il y a **estime** ou qu'il est émotionnellement lié. mais il peut du coup perdre de vue son propre objectif à force de discuter les règles.

Il respecte plus son **idéal du moi** qu'un surmoi.

## Souffrances et troubles

Ils seront plus sujets :

- A une difficulté à gérer l'**anxiété**, la **colère**, la **déception**.
- Aux **troubles du sommeil**.
- Aux **difficultés visuomotrices** : dysgraphie, dyspraxie, orientation spatiale ... ce qui proviendrait d'un déséquilibre entre les 2 hémisphères au profit du gauche.
- A un **déficit attentionnel** avec ou sans **hyperactivité**, ainsi qu'à des **troubles d'apprentissages** car ils prennent des raccourcis quand ils apprennent par manque d'intérêt ou d'attention.

Ils ne vont **pas s'opposer frontalement** mais **contourner** et s'attacher à faire évoluer la situation de façon subtile.

On ne pourra pas le faire obtempérer s'il ne le souhaite pas, mais il se trouve que l'environnement sera assez sensible à ses suggestions et ira donc souvent dans son sens.

## Souffrances et troubles

Moins exposés que la population générale aux troubles psychiques, leur curiosité et leur incapacité à dire non peut amener un « **burn out** »

Il peut y avoir des difficultés attentionnelles, une perte mnésique, un manque de disponibilité pour autrui qui diminue leur empathie.

Une possible **dégradation de leurs compétences** dans le domaine de la logique, de la planification, de l'organisation. Un peu de subjectivité ou d'abstraction les perturbe.

### Différents types de **somatisations**

Les émotions peuvent être remplacées par une recherche de sensations et aboutir à une **addiction**.

Il peut y avoir une **dépression psychosomatique** : la vie devient totalement opératoire : baisse du tonus général, pensée cantonnée aux faits, sans fantasme ni fantaisie. Expression d'un besoin de paix, de tranquillité.

Elagage de leur tissu relationnel avec des relations « blanches ».

Ils semblent revenir à une sorte de vie primaire où ils réduisent leur univers à ce qui est nécessaire à leur survie.

Leur **perfectionnisme** peut les amener à la **cassure**, aux limites de leur fonctionnement.

Ils ont du mal à accepter l'idée que l'**émotion** soit à l'**origine** de leurs **problèmes**. Un stress passager est parfois la seule chose qu'ils valident.