

Le déni de l'auto-sécurité ou de la préservation de soi

Phénomène inconscient qui apparaît lorsque la quiétude liée à la compétence (sentiment de maîtrise) supplante l'angoisse liée au danger de l'action.

Plus nous sommes compétents, plus nous risquons de nous mettre en danger sur les plans physique, mental ou relationnel. Dès lors que l'on entre dans une zone de confort liée à la maîtrise inconsciente du geste (je ne sais plus que je sais) va apparaître un risque d'évasion mentale du présent.

Alors que le corps est encore au présent, l'esprit quant à lui entre déjà dans la phase suivante. Ce phénomène est en partie décrit comme une mise en œuvre de notre inconscient cognitif (*) dans un espace-temps où nous risquons de nous mettre en danger. De nombreux accidents (domestiques, de la route...) se produisent à quelques instants, à quelques minutes du moment où nous allions terminer une action qui jusqu'à lors nous avait demandé une grande vigilance.



Le déni désigne un refus de reconnaître la réalité d'une perception traumatisante et ainsi il permet de préserver le sentiment de sécurité et de protéger de l'angoisse de la situation présente.

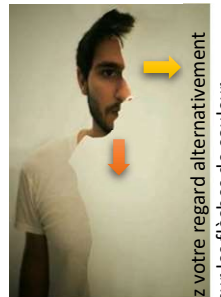
La proximité de la fin de la situation de vigilance peut générer la baisse de l'attention, due à la quiétude du sentiment de maîtrise de l'action encore en cours, qui vient se mélanger à la perspective très proche de pouvoir goûter à la récompense de l'action bien réalisée dans la situation future proche.

Le déni de la sécurité s'exprime par la mise en œuvre totalement inconsciente d'un acte qui va mettre en péril l'intégrité physique à quelques instants de clore une action jusque-là parfaitement contrôlée.

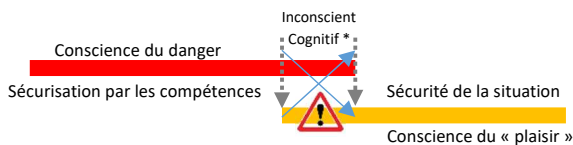
- ❑ Pourquoi cet employé retire-t-il son casque de protection quelques instants trop tôt ? sans même être conscient qu'il s'expose ainsi à un risque optimal dans le laps de temps qu'il lui restait à être vigilant.
- ❑ Pourquoi ce manager explose-t-il à la 10^{ème} fois que l'on lui pose la même question ? sans être conscient du dégât relationnel que va générer sa réaction chez son interlocuteur, qui lui posait la question pour la 1^{ère} fois

C'est une stratégie inconsciente de gestion émotionnelle, telle un mur invisible qui se construit afin de compenser la tension liée à la perception angoissante du danger et traduite par une utilisation des outils de protection à 100%, dont l'esprit se débarrasse au profit de l'anticipation de la délectation de l'acte suivant (fin du travail répétitif, fin de la journée ...), en omettant « d'informer le corps » de rester sur ses gardes.

C'est notamment dans ce décalage espace – temps que peut apparaître la notion de déni de préservation de soi.



Fixez votre regard alternativement sur les flèches de couleur ...
Que voyez-vous ?



La perte du repère
« Ici et Maintenant je dois rester attentif, car il y a danger pour moi »
au profit du
« Dans quelques instants, je vais pouvoir profiter d'un moment agréable ».



Alors soyons vigilants jusqu'au bout et aidons nos collègues à le rester également.

N'oubliez pas que

« Plus je suis compétent dans mon activité, plus je risque d'être sous l'influence du déni de ma propre sécurité et me mettre en danger sur les plans physique, mental ou relationnel ».

(*) Inconscient cognitif

L'inconscient cognitif ou le non-conscient est défini de manière phénoménologique comme les opérations mentales que le sujet opérant ne se souvient pas avoir réalisées.

Par exemple, nous n'avons pas conscience de toute la régulation neurologique en jeu lorsque nous exécutons un mouvement appris (compétence) : conduire une voiture, marcher, jouer d'un instrument, manipuler un outil...



René Descartes décrivait la possibilité d'un mouvement involontaire :

« Tous les mouvements que nous faisons sans que notre volonté y contribue ne dépendent que de la conformation de nos membres et du cours que les esprits, excités par la chaleur du cœur, suivent naturellement dans le cerveau, dans les nerfs et dans les muscles. »

Le traitement inconscient d'informations par le cerveau est largement exploré par de nombreuses expériences. Ces expériences se basent sur la dissociation entre une performance et l'absence de représentation introspective de cette performance : le sujet fait/perçoit/comprend quelque chose, puis le sujet nie avoir fait/perçu/compris cette chose.

Les expériences explorant l'inconscient s'intéressent à des aspects de régulation que l'on pensait davantage sous l'emprise du contrôle conscient, comme la vue, la prise de décision, ou les opérations de cognition sociale

Le cerveau inconscient peut non seulement effacer certaines données visuelles, ce qui falsifie l'image qui apparaît au cerveau conscient, mais aussi il peut remplir cet espace avec de fausses données et ainsi remplacer les données manquantes.

Les résultats obtenus en neurosciences cognitives révèlent le rôle essentiel de l'implicite – ou non-conscient cognitif – dans nos comportements tant normaux que pathologique...

