



NOTE EXPLORATOIRE

- Supervivere®

Hypothèse d'un dispositif expérientiel visant à restaurer la capacité de choix en situation de perte de repères cognitifs

Projet : Supervivere®
Porteuse du projet : Madame Sophie Richard
Contact : sophie@supervivere.fr

1. Contexte et observation

Dans certaines situations de vulnérabilité, des individus peuvent éprouver une perte significative de repères cognitifs affectant leur capacité à interpréter leur environnement et à prendre des décisions orientées vers leur sécurité.

Ces situations peuvent apparaître dans différents contextes, notamment :

- situations d'emprise ou de coercition psychologique
- expériences traumatiques
- environnements relationnels caractérisés par une forte ambiguïté ou instabilité.

La littérature scientifique montre que l'exposition prolongée au stress ou au traumatisme peut altérer certains processus cognitifs impliqués dans la régulation émotionnelle, l'attention et la prise de décision (McEwen, 2007 ; Yehuda & LeDoux, 2007).

Dans ces contextes, les individus peuvent rencontrer des difficultés à :

- identifier des options d'action
- évaluer les risques et les alternatives disponibles
- interpréter certaines informations sociales.

Les violences conjugales et sexuelles constituent des contextes particulièrement documentés dans lesquels ces mécanismes peuvent être observés (Anderson & Saunders, 2003 ; Rhatigan et al., 2006). Ces contextes constituent les **premiers terrains d'étude envisagés** dans le cadre du développement du projet Supervivere®, sans toutefois en limiter la portée théorique.

2. Cadre théorique

Plusieurs champs de recherche permettent d'éclairer les phénomènes observés.

A. Stress et cognition

Les recherches en neurosciences du stress montrent que l'exposition prolongée à des situations menaçantes peut affecter le fonctionnement des systèmes neuronaux impliqués dans la mémoire, l'attention et la prise de décision (McEwen, 2007).

Les études sur le trauma indiquent également que certaines expériences peuvent modifier la manière dont les individus évaluent les menaces et régulent leurs émotions (Yehuda & LeDoux, 2007).

B. Charge cognitive

Des travaux sur la « scarcity » suggèrent que les environnements caractérisés par une forte pression cognitive mobilisent une part importante des ressources mentales disponibles, ce qui peut réduire la capacité à traiter des informations complexes et à planifier des décisions (Shah, Mullainathan & Shafir, 2012 ; Mullainathan & Shafir, 2013).

C. Heuristiques de décision

Dans des environnements incertains ou cognitivement exigeants, les individus utilisent fréquemment des heuristiques – des règles simples permettant de réduire la complexité des décisions (Tversky & Kahneman, 1974). Certaines heuristiques simples peuvent être efficaces lorsque l'information est limitée ou incertaine (Gigerenzer & Todd, 1999).

D. Reconstruction du sens

Les recherches en psychologie narrative montrent que les individus confrontés à des événements perturbateurs cherchent souvent à reconstruire un cadre de sens cohérent à travers des récits, des métaphores ou des symboles (Pennebaker & Seagal, 1999 ; Park, 2010).

3. Hypothèse exploratoire

Le projet **Supervivere®** explore l'hypothèse suivante :

Une expérience mimétique, artistique et sécurisée reproduisant certains mécanismes de perte de repères cognitifs pourrait favoriser une prise de conscience métacognitive et contribuer à restaurer la capacité de choix autonome chez des personnes confrontées à des situations de vulnérabilité.

Plus précisément, l'hypothèse est que :

1. La simulation contrôlée d'une désorientation cognitive permettrait de rendre perceptibles certains mécanismes de confusion ou de manipulation ;
2. L'utilisation d'éléments narratifs et symboliques pourrait faciliter la reconstruction d'un cadre interprétatif ;
3. L'introduction d'un repère décisionnel simple pourrait réduire la complexité cognitive et faciliter la prise de décision.

4. Dispositif proposé

Le programme Supervivere repose sur plusieurs composantes.

A. Expérience mimétique

Le dispositif propose une expérience narrative et artistique reproduisant volontairement certaines caractéristiques des situations de perte de repères :

- fragmentation du discours
- ambiguïté symbolique
- alternance entre confusion et clarification.

Cette approche vise à permettre une compréhension expérientielle de certains mécanismes cognitifs associés à ces situations.

B. Reconstruction cognitive

Des éléments narratifs et symboliques sont utilisés afin de favoriser une reconstruction progressive du sens et de l'interprétation de la situation.

C. Heuristique décisionnelle simple : le Bahïa

Le dispositif introduit un repère décisionnel simple et constant, appelé **Bahïa** (contraction volontaire de l'expression : « *Bah, il y a* »).

Le principe repose sur une évaluation binaire d'une situation à partir d'un cadre normatif minimal : les droits humains fondamentaux.

Pour chacun des articles de la Déclaration universelle des droits de l'homme, la personne peut se poser la question :

« Ce droit est-il respecté dans ma situation, oui ou non ? »

Si au moins un droit n'est pas respecté (« *Bahiapa* » pour « *Bah, il n'y a pas [ce droit]* »), la situation peut être identifiée comme potentiellement non viable. Cela repose notamment sur les hypothèses elles-mêmes formulées dans le Préambule de la [Déclaration Universelle des Droits de l'Homme, Nations Unies, 1948.](#)

Ce repère vise à réduire la complexité cognitive et à fournir un point d'appui décisionnel.

Supervivere® explore l'hypothèse qu'un dispositif expérientiel combinant simulation cognitive et heuristique décisionnelle peut aider à restaurer la capacité de choix dans des situations de perte de repères.

5. Objectifs exploratoires

Le projet vise à explorer plusieurs questions :

- une simulation mimétique de la perte de repères peut-elle favoriser une prise de conscience des mécanismes cognitifs associés à certaines situations de vulnérabilité ?
- l'introduction d'un repère décisionnel simple peut-elle faciliter la restauration d'une capacité de choix autonome ?
- comment les participants interprètent-ils et utilisent-ils ce repère dans leur réflexion sur leur propre situation ?

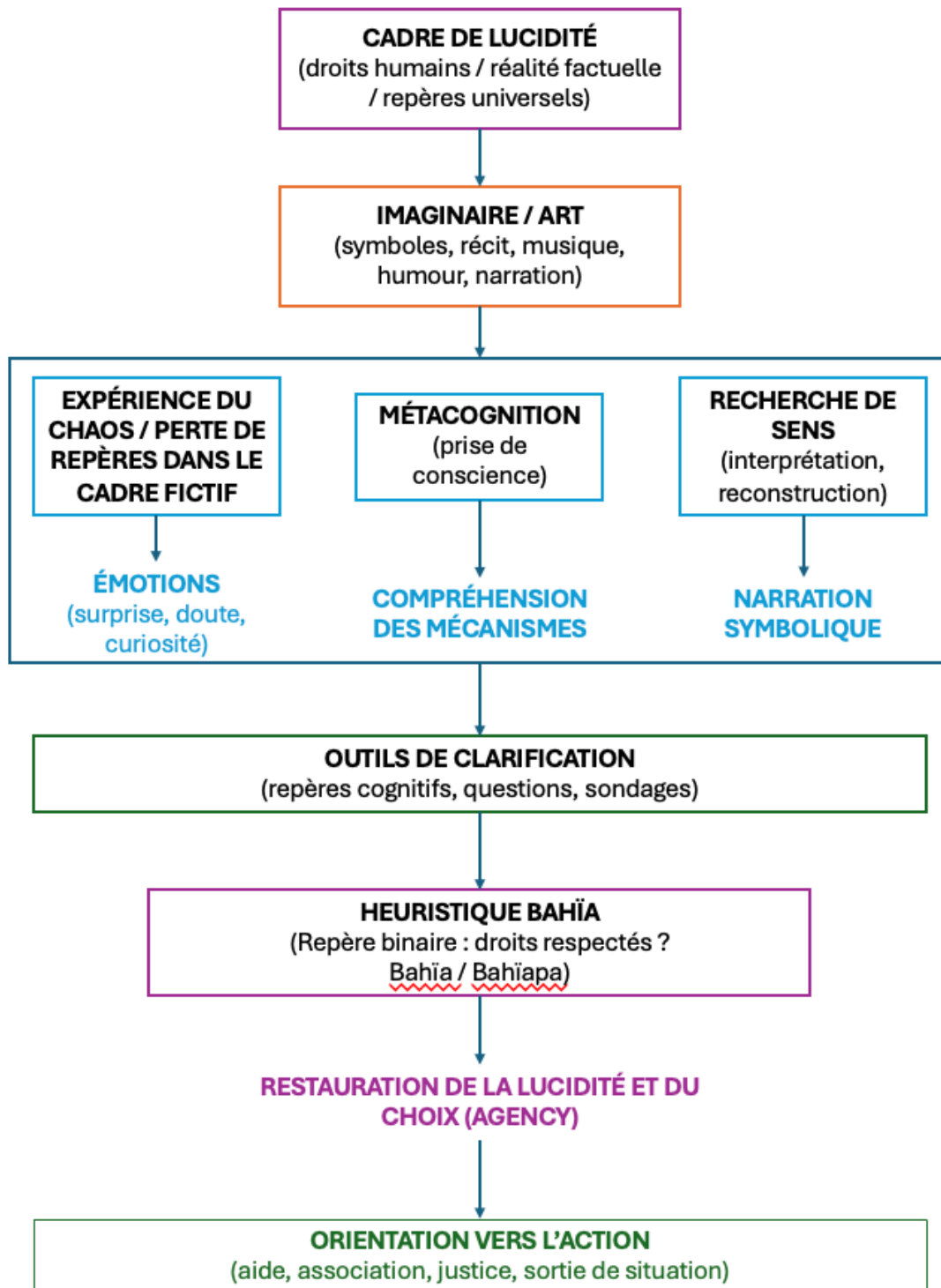
6. Démarche scientifique

Le dispositif est présenté comme une **hypothèse exploratoire issue d'observations de terrain.**

L'objectif est de soumettre cette hypothèse à l'examen critique et à l'éventuelle falsification empirique dans le cadre de recherches futures.

En ce sens, un programme court d'illustration et de soumission expérimentale a été conçu : « *Tous concernés par la lucidité* » - Supervivere®.

Annexe : Schéma systémique simplifié du dispositif Supervivere®



Bibliographie

Anderson, D. K., & Saunders, D. G. (2003).

[Leaving an abusive partner: An empirical review of predictors, the process of leaving, and psychological well-being.](#)

Trauma, Violence & Abuse.

Enander, V. & Holmberg, C. (2008)

[Why does she leave? The leaving process\(es\) of battered women](#)

Gigerenzer, G., & Todd, P. M. (1999).

[Simple heuristics that make us smart.](#)

Oxford University Press.

McEwen, B. S. (2007).

[Physiology and neurobiology of stress and adaptation.](#)

Physiological Reviews.

Mullainathan, S., & Shafir, E. (2013).

[Scarcity: Why having too little means so much.](#)

Park, C. L. (2010).

[Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events.](#)

Psychological Bulletin.

Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999).

[Forming a story: The health benefits of narrative.](#)

Journal of Clinical Psychology.

Rhatigan, D. L., Street, A. E., & Axsom, D. K. (2006).

[A critical review of theories to explain violent relationship termination: implications for research and intervention.](#)

Aggression and Violent Behavior.

Shah, A. K., Mullainathan, S., & Shafir, E. (2012).

[Some consequences of having too little.](#)

Science.

Tversky, A., & Kahneman, D. (1974).

[Judgment under uncertainty: Heuristics and biases.](#)

Science.

Yehuda, R., & LeDoux, J. (2007).

[Response variation following trauma: A Translational Neuroscience Approach to Understanding PTSD.](#)

Neuron.