

PERCEVOIR OU JUGER : QUELS ENJEUX ?

Lorsque nous percevons un événement, un acte, une personne :

* nous avons tendance à juger, dévaloriser, comparer et enjoindre au lieu d'exprimer l'impact de cet événement / acte ou de cette personne sur nos affects.

* les jugements portés par des « garants » sur des actes sont légitimes : ils signalent la transgression de règles, de lois.

Seules les personnes habilitées

(« garants » : parents, éducateurs, supérieurs, juges...)
peuvent appliquer des sanctions prévues par des règlements et lois.

* les jugements de valeurs ou de personnes, les dévalorisations, comparaisons sont illégitimes :
ce sont des atteintes à la dignité des personnes.

Quand je condamne une personne ou son comportement,
c'est que j'ai honte et condamne ce comportement en moi-même.

J'ai le droit d'exprimer ce que je ressens face à tel comportement ou telle personne sans porter de jugement sur la personne ou ses valeurs.

PERCEPTION

par les sens

(Thalamus)

EMOTIONS

(cerveau limbique)

- accueillies, exprimées = énergie canalisée, relation renforcée

RAISON

(néo-cortex)

RÉFLÉCHIR, PARLER, DÉCIDER

- **jugements de réalité** au nom de conventions (2 + 2 = 5 : faux)
- **jugements de comportements** en fonction de règles, de lois explicites et de sanctions prévues

LÉGITIMES >>> AUTORITÉ, AUTONOMIE

- refoulées, mélangées, mentalisées
= énergie transformée en pensées

en SENTIMENTS



- qui s'inscrivent dans la durée (colère >> haine)
- qui brouillent la communication

- jugées et refoulées = énergie transformée

en PROJECTIONS



DÉVALORISER, COMPARER, ENJOINDRE et JUGER :

- **jugements de valeurs** : « c'est bien-c'est mal », etc.
- **jugements de personnes** : « tu es méchant•e, sympa, bête, génial•e »

ILLÉGITIMES >>> AUTORITARISME, DOMINATION