



AYLA MISIRLI · MÉTHODE 4F©

Le cerveau ne mémorise pas, il algorithmise.

Autrement dit : il construit des arbres de décision.

MANIFESTE POUR UNE THÉORIE ALGORITHMIQUE DE LA PERSONNALITÉ

Depuis plus d'un siècle,
la psychologie cherche
pourquoi un symptôme apparaît.

Ce livre propose une autre question :

Comment un cerveau construit-il les
algorithmes qui produisent ensuite les
symptômes ?

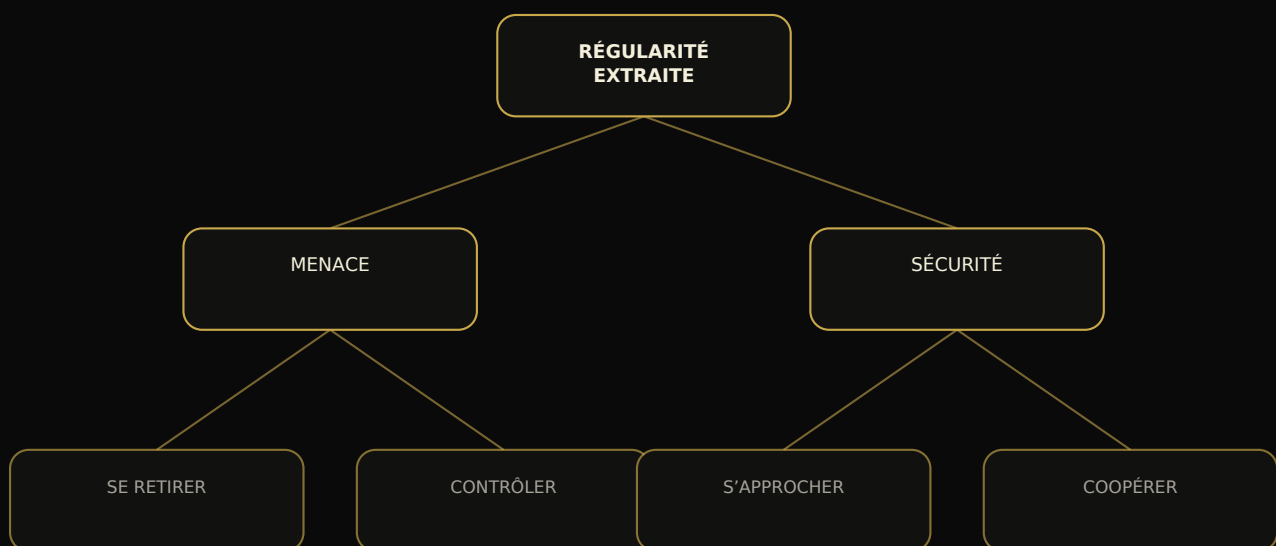
LA QUESTION QUI SUIVRAIT

Quelles sont les règles selon lesquelles un cerveau en développement extrait des
régularités de son environnement pour construire une politique décisionnelle qui
deviendra sa personnalité ?



Et si la personnalité n'était pas un ensemble de traits, mais le résultat d'un système de décisions implicites construit au cours du développement ?

DU MONDE PERÇU À LA POLITIQUE D'ACTION



Une personnalité : des décisions implicites devenues prévisibles.

1.

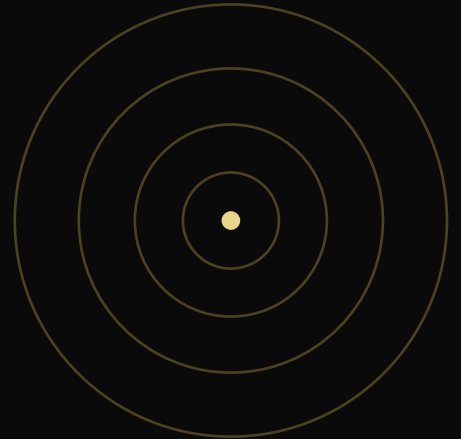


Le cerveau n'enregistre pas principalement des événements ; il extrait des régularités afin de construire des politiques de décision permettant de préserver la survie et le lien.

CE QUE CET AXIOME DÉPLACE

L'unité pertinente n'est plus seulement ce qui s'est passé, mais la règle que le cerveau a déduite de ce qui se répétait : quand agir, éviter, céder, contrôler ou rechercher le lien.

2.



La personnalité est l'expression relativement stable de familles d'algorithmes décisionnels construites au cours du développement.

CE QUE CET AXIOME DÉPLACE

Ce que l'on appelle un « trait » devient la partie visible d'une politique implicite : une manière répétée de lire une situation, d'anticiper son issue et de choisir une réponse.

3.



Les troubles de la personnalité correspondent à une rigidification de ces politiques décisionnelles, et non à une modification de leur nature.

CE QUE CET AXIOME DÉPLACE

La différence ne réside pas dans l'existence d'un autre système, mais dans la perte de flexibilité : une stratégie ancienne continue de s'imposer là où le contexte demanderait une autre décision.

4.

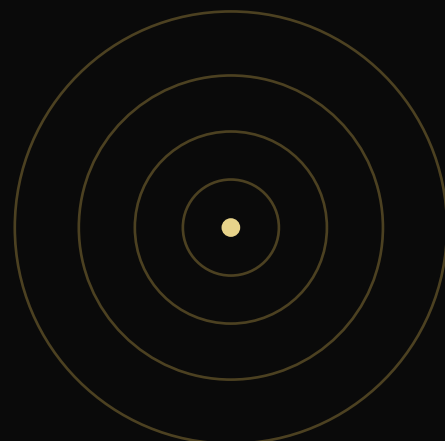


Le langage n'est pas le premier niveau d'encodage. Il constitue une traduction secondaire de calculs préverbaux déjà organisés.

CE QUE CET AXIOME DÉPLACE

Les mots arrivent après l'organisation implicite. Ils racontent, justifient ou rationalisent parfois une décision que le système a déjà calculée à partir du corps, du lien et du danger perçu.

5.



La scène originelle retrouvée en thérapie est un prototype fonctionnel représentant le calcul qui a construit l'algorithme, et non nécessairement un souvenir historiquement fidèle.

CE QUE CET AXIOME DÉPLACE

Sa valeur clinique tient moins à sa précision documentaire qu'à la logique qu'elle rend visible : la configuration dans laquelle une politique de décision est devenue nécessaire.

6.



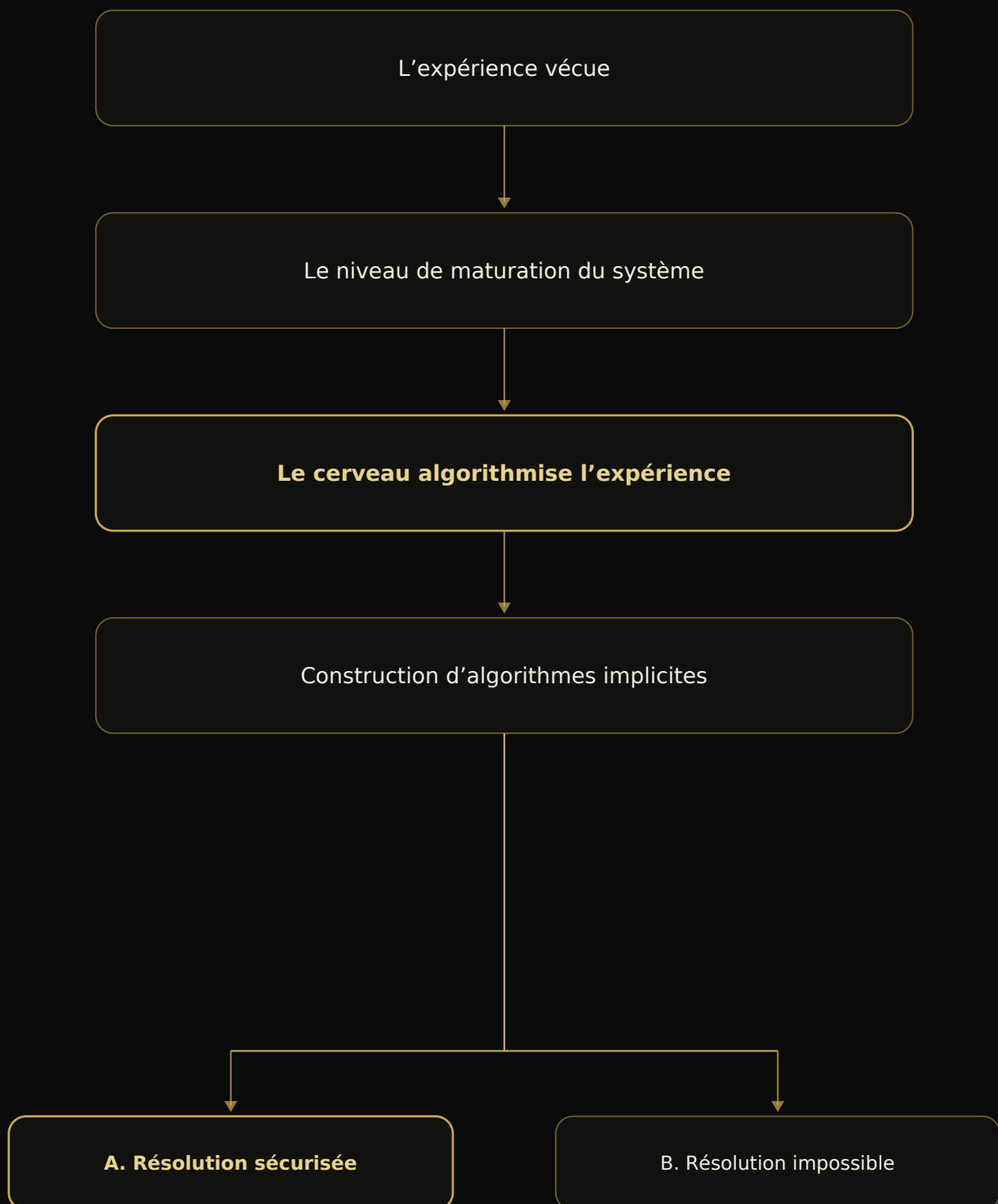
Une réponse archaïque n'est pas un symptôme ; elle est une fonction instinctive demeurée inachevée dans un contexte où aucune résolution sécurisée n'a été possible.

CE QUE CET AXIOME DÉPLACE

Le symptôme cesse alors d'être lu comme une anomalie isolée. Il devient la persistance d'une fonction de survie ou de lien qui n'a jamais pu atteindre une issue suffisamment sécurisée.

Une même expérience. Deux devenirs possibles.

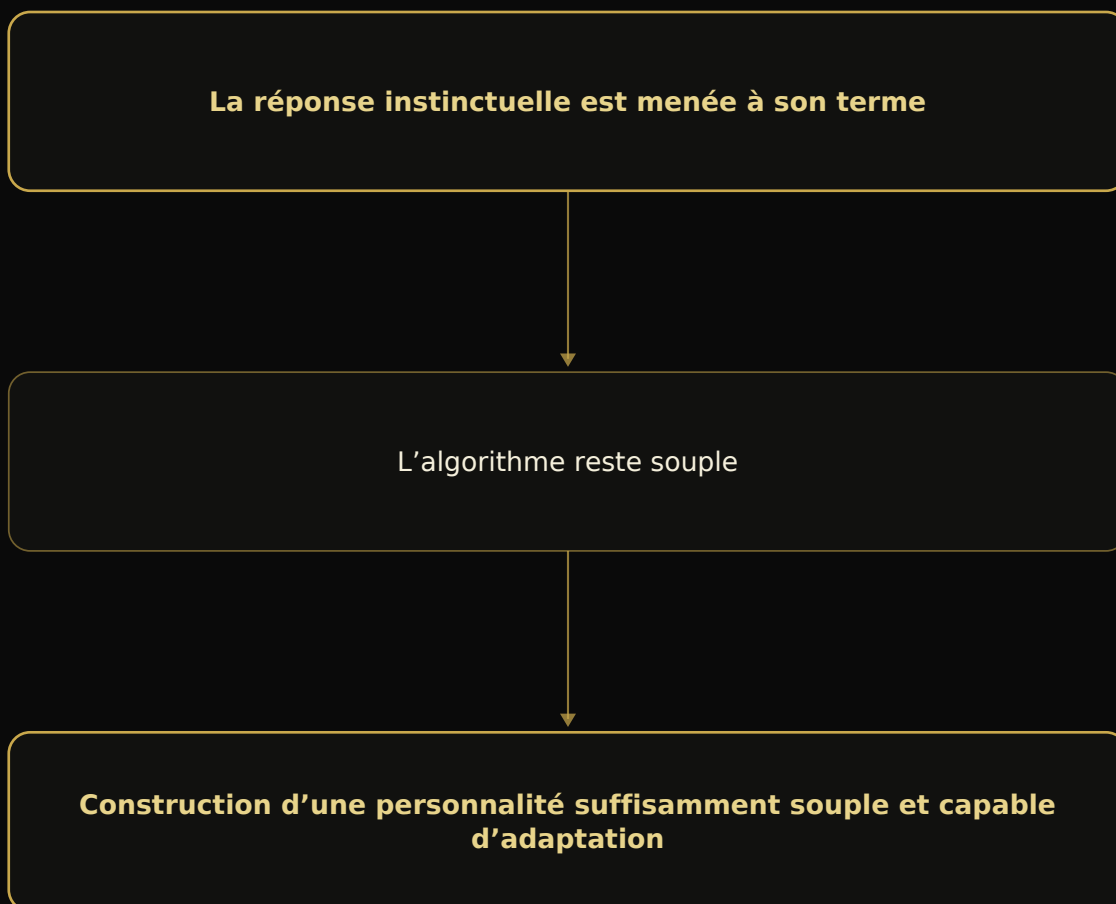
LE TRONC COMMUN



A. LA RÉPONSE PEUT S'ACHEVER

Une résolution sécurisée devient possible.

Notamment grâce à un caregiving suffisamment ajusté.

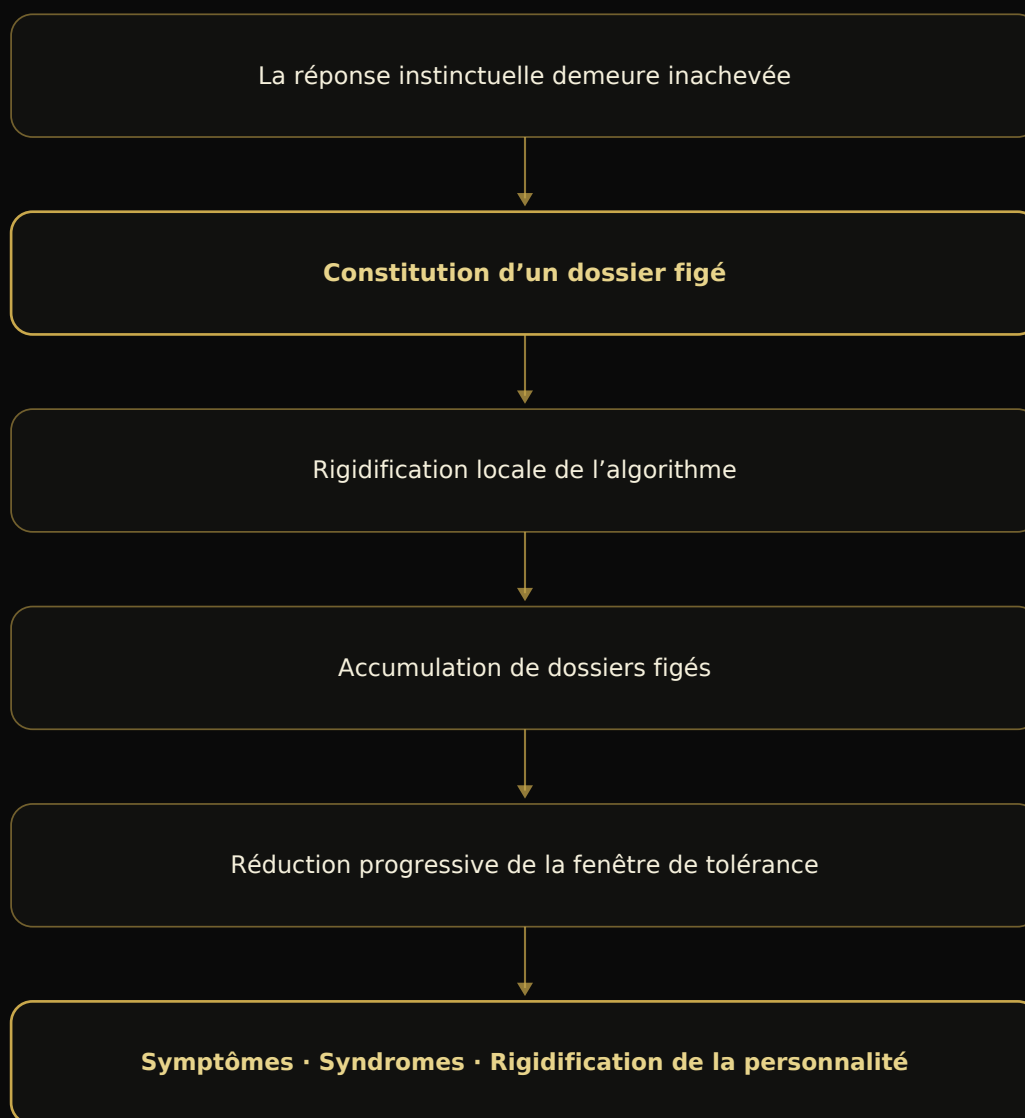


La souplesse ne signifie pas l'absence de stratégie, mais la possibilité d'en changer.

B. LA RÉPONSE RESTE INACHEVÉE

Aucune résolution sécurisée n'est possible.

Caregiving absent, insuffisant ou inadapté.



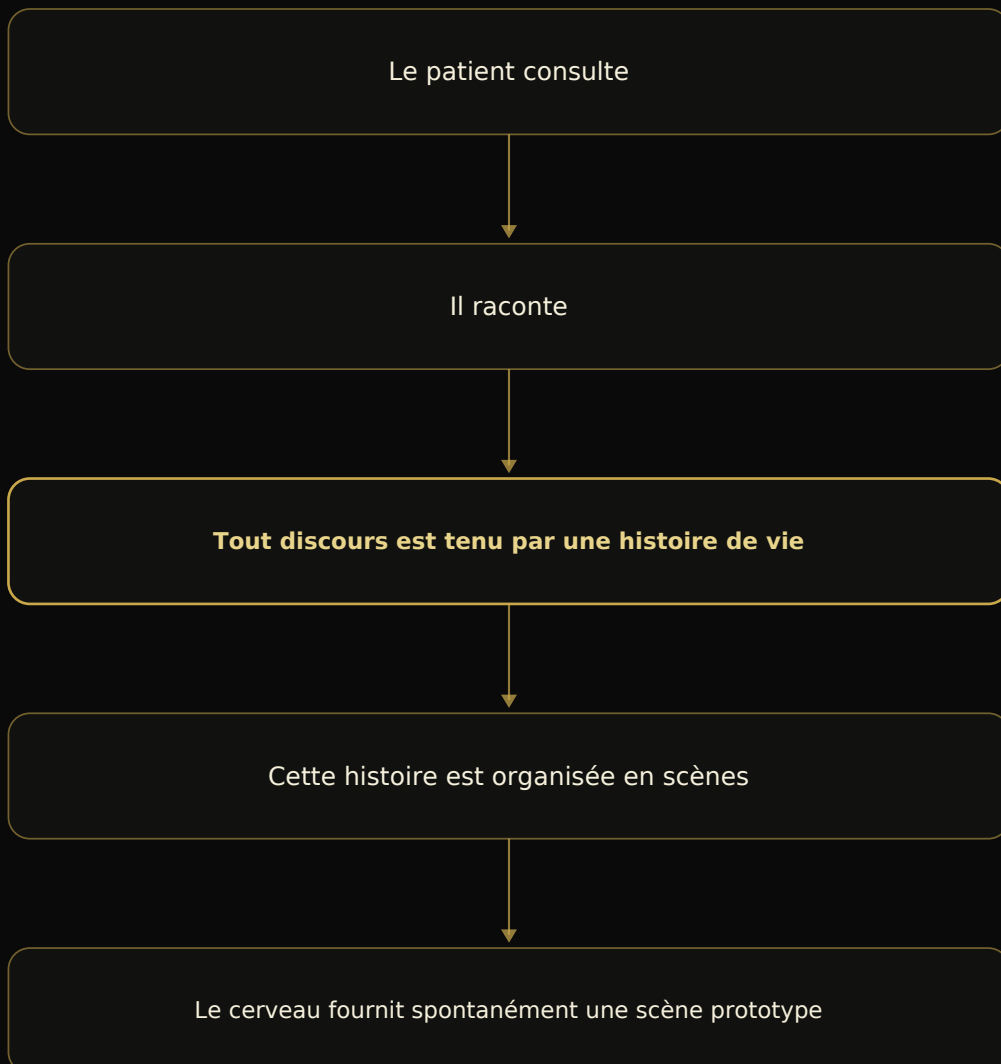
LA MÉTHODE 4F© N'APPARTIENT PAS À CETTE ARCHITECTURE.

ELLE APPARTIENT À SON APPLICATION CLINIQUE.

COMPRENDRE L'ARCHITECTURE N'EST PAS MAÎTRISER LA PROCÉDURE

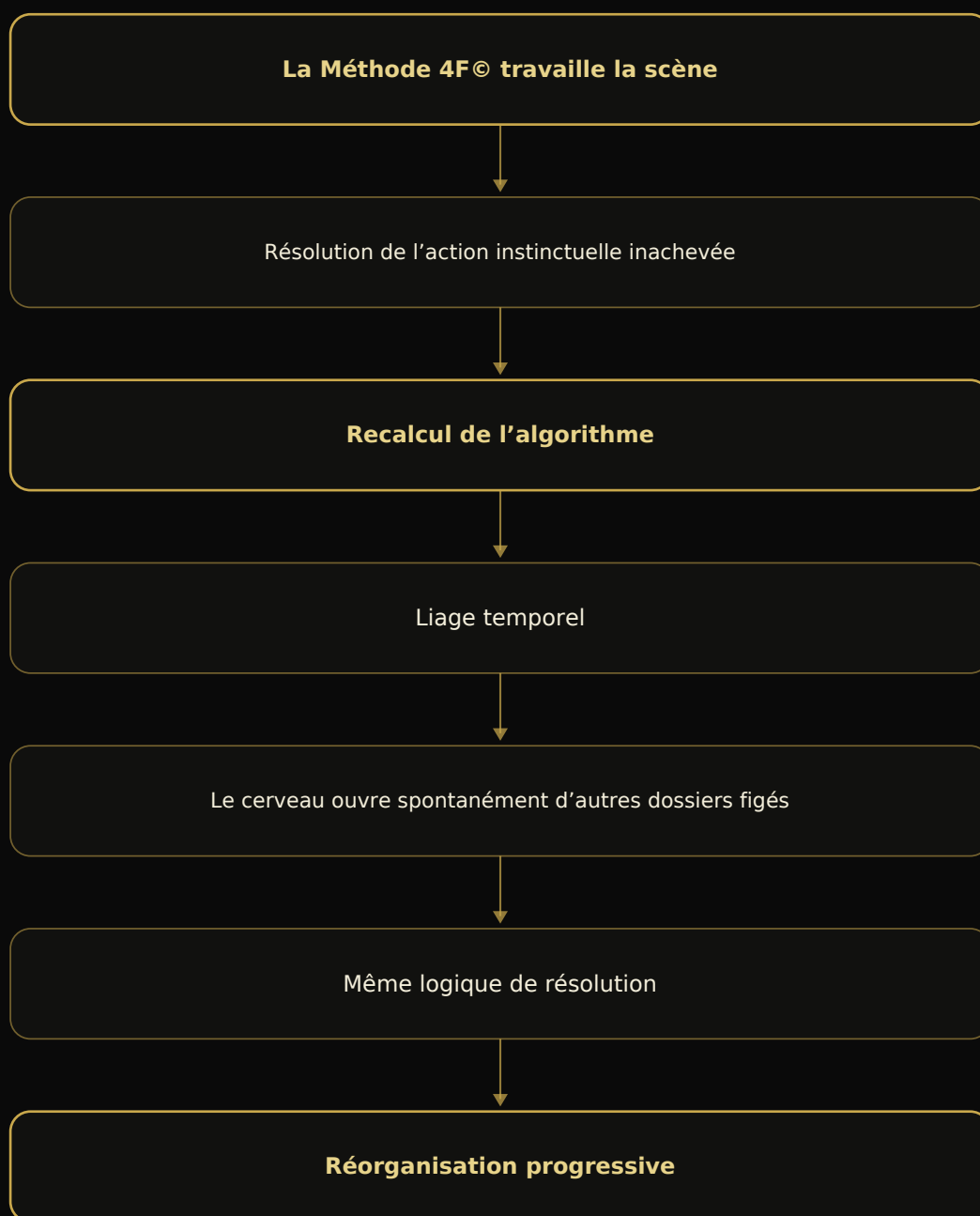
Les pages suivantes exposent la logique clinique sur laquelle repose la Méthode 4F©. Elles ne constituent ni un protocole thérapeutique ni une formation à sa pratique.

Du discours à la scène prototype



CE QUE FAIT RÉELLEMENT LA MÉTHODE 4F©

De la scène au recalcul



L'architecture explique la logique. La formation transmet la procédure clinique.

Ce n'est pas un nouveau vocabulaire. C'est une nouvelle cible clinique.

Nommer le fonctionnement algorithmique ne consiste pas à rebaptiser les émotions, les croyances ou les comportements. Cette lecture déplace le niveau auquel le traitement intervient.

LECTURE	CIBLE DU TRAITEMENT
Le symptôme comme problème	Supprimer ou atténuer la manifestation
L'événement comme cause	Travailler l'événement
L'émotion comme cible	Réguler l'émotion
La croyance comme cible	Modifier la croyance
Le comportement comme cible	Corriger le comportement
L'algorithme comme générateur	Recalculer la règle qui produit les manifestations

ÉMOTIONS · CROYANCES · COMPORTEMENTS · SYMPTÔMES

sont des sorties observables du système

Un même algorithme peut produire plusieurs manifestations

Une même manifestation peut être produite par différents algorithmes

La forme visible ne permet donc pas d'identifier le calcul qui la produit.

UNE NOUVELLE LECTURE → UNE NOUVELLE CIBLE → UNE NOUVELLE PROCÉDURE

Tout symptôme est l'expression
actuelle d'une fonction
instinctuelle figée dans la relation
d'attachement.

IL EST PRODUIT DANS LE PRÉSENT

par un algorithme de survie que le
cerveau continue d'exécuter.

DROITS D'UTILISATION ET DE PARTAGE

© 2026 Ayla Misirli — Méthode 4F©. Ce document peut être utilisé et partagé librement, dans son intégralité, à condition de citer clairement Ayla Misirli et la Méthode 4F© comme source. Il ne constitue pas une formation et n'autorise pas son lecteur à se présenter comme praticien de la Méthode 4F©. L'apprentissage et l'utilisation de la procédure clinique nécessitent d'avoir suivi la formation correspondante. Toute modification, adaptation ou utilisation commerciale nécessite une autorisation écrite préalable.