

L'inconscient

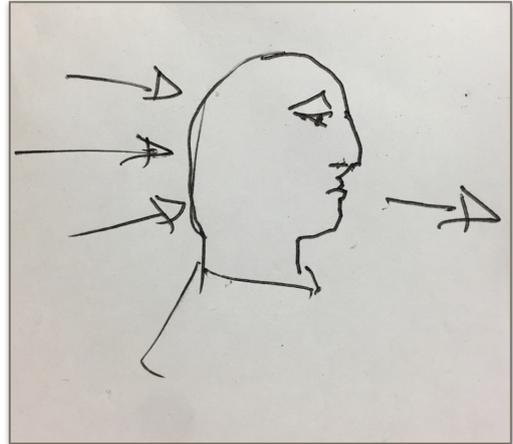
De la même manière que nous vivons dans un monde déjà parlé et parlant, qui nous préexiste, et qui, peut-être parle en nous, nous ne sommes pas non plus conscients de tout ce qu'il se passe en nous **avant que nous en devenions conscients.**

Si « *ça parle* » en nous avant que « *je* » parle puis-je dire que je maîtrise ce qui arrive en moi. Est-ce que **ça parle à travers moi ?**

Nous revenons toujours à ce constat : des pensées me viennent sans que je sache d'où elles viennent. Qu'est-ce qui a mis en place en moi mes pensées conscientes.

Je ne les ai pas appelées , alors comment sont-elles venues ?

Si « des pensées » me viennent, d'où viennent-elles ?



Nous voyons que cette question d'une pensée inconsciente débouche sur de nombreuses autres questions, comme celles de **ma liberté** (est-ce moi qui agis ou suis-je agis par quelque chose d'autre que je ne perçois pas ? Suis-je **responsable** de ce que je fais ou suis-je déterminé par des facteurs sociaux, par mon enfance, par mes expériences passées).

Cette notion engage donc **de nombreux paradoxes** (comme celui de la responsabilité pénale adossée au problème du déterminisme social), qui trouve rarement une solution théorique parfaite, **mais qui exigent pourtant des réponses pratiques.**

Elle semble essentielle à la fois si l'on prétend se connaître « soi-même » ou si l'on prétend comprendre quelque chose à ses actes.

Suis-je **maître** de toutes mes pensées ? Faut-il d'ailleurs être le maître de ses pensées ?

L'inconscient désigne-t-il **ce qui n'est pas actuellement présent à la conscience** (ce à quoi je ne pense pas en ce moment), ce dont je n'ai pas besoin à un moment donné mais que je peux mobiliser quand je le décide **ou quelque chose qui échapperait radicalement à ma conscience**, voire auquel je ne peux pas (au sens fort du terme) accéder ?

ATTENTION : on voit dans de nombreuses copies des confusions qui tendent à montrer que l'élève manque totalement le sujet par manque d'attention.

Il est en effet malheureusement très courant de voir **un sujet sur l'inconscient** devenir au bout de quelques lignes **un sujet sur « l'inconscience »**. Le sujet est ici ramené à quelque chose de beaucoup plus large et surtout de beaucoup moins clair.

Il ne faut pas confondre :

- **L' « inconscience » ou l'adjectif « inconscient »** qui renvoie ou au fait de ne pas/plus être conscient (« sombrer dans l'inconscience » pour quelqu'un qui s'évanouirait qui « serait inconscient », donc), de ne pas avoir réalisé quelque chose (« être inconscient du danger ») ou, dans un sens moral (« faire preuve d'inconscience » « se conduire comme un inconscient »)
- **L'inconscient au sens psychanalytique du terme** qui renvoie à une partie de notre psychisme **auquel nous n'avons pas du tout accès.**¹

Toutes nos pensées doivent-elles être conscientes ?

Nous avons tendance à assimiler pensées et pensées conscientes : dire que je pense, c'est dire que je sais ce que je pense, que j'en ai conscience. Pourtant il y a bien **des « trous » dans le flux de nos pensées.**

Nous ne savons pas pour ainsi dire d'où elles viennent quand elles nous viennent. Nous sommes souvent face à des pensées déjà en partie construites, lorsque nous *réfléchissons*. **Comment se sont-elles alors construites en amont, avant de nous passer consciemment par la tête.**

Nous avons vu que pour le philosophe HEGEL (XIXe siècle) **la pensée n'est claire que lorsqu'elle est mis en mots.** Il faut que nous fassions un objet de notre pensée par les mots. Il renvoie à la pensée en formation, à la pensée incomplète tout ce qui n'est pas mis en mot et, du même coup, conscient (pour qu'il y ait un **objet**, il faut qu'il y ait un **sujet**).

Pourtant, **le travail d'élaboration de ces pensées conscientes, le travail** qui se passe derrière le théâtre de notre conscience doit bien exister pour qu'il puisse arriver sous une forme assez élaborée comme devant notre conscience, mais de plus, ce travail passe lui-même aussi par des mots, par le langage, et parfois semble révéler une activité langagière assez complexe. Lorsque nous parlons nous construisons inconsciemment notre discours tout en semblant l'inventer au fur et à mesure, consciemment. Ce n'est pas seulement une mise en forme purement mécanique qui se met à l'œuvre ici, mais bien une construction qui se déroule vers un sens que nous mettons au point dans nos mots, *au fil des mots*, comme on peut le dire. De même, lorsque nous écoutons quelqu'un ou lisons un livre.

De plus, je suis bien forcé de constater qu'il y a des « trous » de conscience avant même qu'il y ait des « trous » dans le flux de ma pensée consciente. Parfois je ne « suis pas là ». Cela va de la pure et simple inconscience (le sommeil, l'évanouissement) à la distraction ou à « l'absence » passagère.

¹ On notera néanmoins que d'autres formes de psychologies que la psychanalyse tout en niant l'inconscient psychanalytique parle de pensées inconscientes dans le sens de pensées inaperçues, mais qui ne sont pour autant hors de portée de notre connaissance.

On peut le poser sous forme d'un problème logique : comment ma pensée peut-elle se maintenir si rien ne vient se placer entre deux moments de conscience ? Je ne serais plus le même au petit matin que le soir ? C'est une erreur assez commune, qui cause sans doute de nombreuses angoisses et insomnies de prendre notre psychisme nocturne pour un vide, de penser que « **sombrer dans le sommeil** », c'est **sombrer dans le néant**. Dormir, ça n'est pas cesser de vivre ni de penser, c'est juste relâcher l'attention de la conscience pour laisser place à la fois à un repos et à un travail psychique particulier qu'on voit à l'œuvre dans les rêves. **Les psychanalystes parlent d'absence de vie psychique, à propos des personnes qui ne rêvent pas**. Se couper de cette vie inconsciente ou quasi-inconsciente, ce serait se couper d'une partie de nous-mêmes. **Il y a de la vie psychique dans l'inconscient comme dans ce qui n'est pas encore ou plus conscient**. Que penser de ce que nous n'apercevons pas franchement parce qu'il passe rapidement dans le champ de notre perception, de tous ces souvenirs qui pour être mobilisables doivent bien quelque part être là, quelque part en nous ?

Pour ce qui est de la maîtrise de nos pensées, elle donne souvent lieu à des constats de perte de contrôle assez impressionnants. Les gens victimes de **névroses** peuvent avoir des conduites ou être soumis à des pensées sur lesquelles ils disent n'avoir que très peu de contrôle. Parfois ils le vivent comme une **aliénation** (ce qui signifie proprement devenir étranger <*alienus*> à soi-même) : ils voient surgir des pensées non voulues, dans lesquelles ils ne se reconnaissent, voire qui les effraient ou ont des conduites qu'ils voudraient supprimer sans pouvoir y parvenir (des compulsions). Tout ce que l'on range dans l'ordre de la « folie » (les **psychoses**) donne à voir des pertes de rapports au réel (inconscience complète d'un risque ou de la portée de son acte) des écroulements de personnalité, des dépersonnalisations (on ne sait plus qui on est), voire l'irruption de fantasmes dans le monde théoriquement objectif de nos sens (hallucinations, fausses perceptions...).

Mais ces cas particuliers sont surtout instructifs en ce qu'ils trouvent des échos, y compris chez des personnalités dites normales. Il peut nous arriver de subir des pensées que nous essayons de repousser. Certains mécanismes mentaux se retournent pour ainsi dire contre le **contrôle absolu que la conscience prétend avoir sur le psychisme en général**. Il suffit d'avoir déjà connue l'expérience agaçante de la « chanson qui nous trotte dans la tête » ou d'avoir vu des pensées incongrues surgir à des moments inopportuns.

De la même manière, la mode du « lâcher-prise » conseillé par la psychologie commune renvoie bien au fait que lutter contre nos pensées n'est peut-être pas la meilleure solution, qu'elle peut se révéler en particulier comme particulièrement peu économique en terme de forces psychiques et nerveuses.

Et, toujours dans la vie normale et courante, ce contrôle est mis en question par l'élaboration inconsciente précédant les pensées conscientes.

Nous ne percevons que peu de choses à la fois et, en amont de ces pensées conscientes et actuelles il semble nécessaire d'admettre l'existence et le travail de perceptions et de pensées inconscientes.

Après tout, comme nous l'avons déjà vu, dans la perception elle-même intervient une élaboration extrêmement rapide que nous ne percevons, mais que nous ne pouvons pas nier.

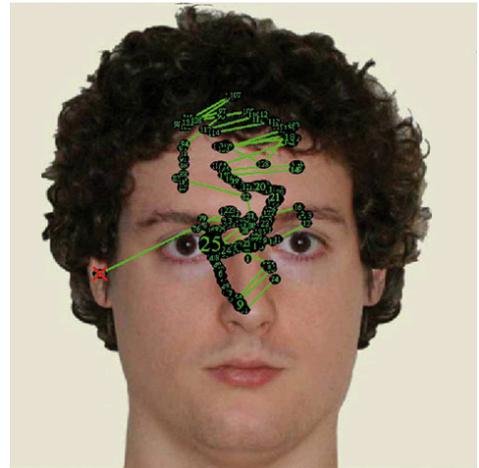


Reconnaître un cheval, c'est parcourir très rapidement des yeux cet animal, s'accrocher au détails qui nous montre qu'il s'agit d'un objet que l'on classe dans la catégories, « cheval ». A ce moment on perçoit globalement un cheval sur la base de ce que nous livre notre sens de la vue.

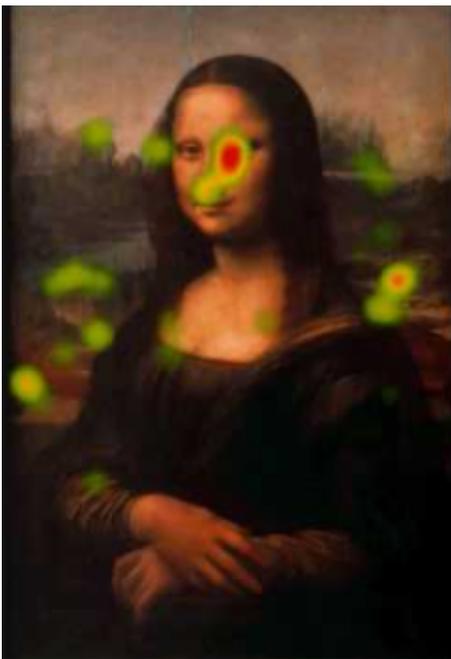
Le mot « cheval » chevauche la perception

actuelle du cheval. Nous percevons en même temps cet animal comme, précisément, un animal, c'est-à-dire un être doué de sensibilité avec lequel nous pouvons établir une communication, et non comme un simple objet. Ensuite, ou peut-être en même temps nous pouvons reconnaître tel ou tel

cheval familier : c'est *Darry*, *Rêve* ou *Boris*.



Nous faisons de même pour les visages familiers. Il nous faut bien reconnaître un être humain pour pouvoir reconnaître *Caroline* ou *Stéphanie* et tout cela en une fraction de seconde.



L'oculométrie ou eye-tracking permet de visualiser où se concentre notre regard lorsque nous observons une personne ou un tableau. Cette technique peut renseigner autant sur la manière dont nous observons un tableau que sur des troubles cognitifs comme l'autisme. La manière dont nous construisons notre expérience nous échappe mais est constitutive de notre personnalité.

Le phénomène de l'attention lui-même révèle que celle-ci suppose aussi une inattention, qui ne correspond pas pour autant à une absence de perception.

La conscience semble limitée par une sorte de « champ de conscience » qui ne pourrait, par nature, être illimité. Nous ne pouvons pas faire attention à tout ce qui est autour de nous en même temps. Qu'en est-il alors de tout ce à quoi nous ne faisons pas attention, mais qui ne sort pas pour autant de notre champ de perception.

Le champ de notre perception serait donc plus vaste que le champ de notre attention. Or, comme notre attention peut fluctuer, réagir à des perceptions qui sont vécus

comme des appels à notre attention, c'est bien que nous les percevions sans y faire attention.

Lorsque je parle à quelqu'un, je focalise mon attention sur cette personne, sur son visage, sur ses expressions... À ce moment-là tout le reste passe en fond et n'est plus sur le devant de la scène de ma perception. Ma conscience « bloque » mon attention sur une cible particulière et, pour pouvoir percevoir plus clairement et distinctement celui ou celle à qui je m'adresse je dois faire écran à ce qui l'entoure. J'ai bien des limites : je ne peux pas suivre deux conversations en même temps, par exemple. Or, tout ce qui est passé en fond visuel ou sonore n'a pas pour autant cessé d'exister pour moi. Il est devenu un bruit indistinct.

Si quelqu'un d'autre attire mon attention, je cesse de me concentrer sur mon interlocuteur, j'élargis mon champ de perception consciente pour comprendre ce qu'il se passe. Si ce nouveau petit événement s'avère important je concentre mon attention sur lui, délaissant en partie ou totalement ce qui retenait mon attention jusqu'alors. Si un professeur parle à un élève et que deux autres élèves entament une dispute la réaction peut se limiter à un simple sentiment d'agacement (une simple pensée, peut-être : « il y a du bruit ») ou aller jusqu'à un changement focalisation de l'attention (une question : « Qu'est-ce qu'il vous arrive ? »)

Imaginez que vous habitiez près d'une chute d'eau et que quelqu'un, vous rendant visite vous demandais :

— Entends-tu la chute d'eau ?

Quelle réponse pourriez-vous lui faire ? Au moment il vous pose cette question, l'entendez-vous ? L'entendiez-vous avant ? L'entendez-vous maintenant qu'il vous l'a demandé ?

La réponse qui nous vient d'abord à l'esprit est que non, nous ne l'entendions plus et que nous ne recommençons à l'entendre que lorsqu'il nous interroge.

Si l'on nous demande pourquoi nous ne l'entendions plus nous répondrions que nous avons, inconsciemment, choisi de ne plus l'entendre, pour ne pas être troublé par ce bruit continu et pouvoir nous concentrer par exemple sur ce qu'on nous dit.

Il semble même pour nous que ce serait très inconfortable de l'entendre sans cesse, nous ne pourrions plus dormir, par exemple.

Cette réponse va pourtant nous poser plusieurs problèmes, si nous y regardons de plus près.

Déjà, comment pouvons-nous choisir inconsciemment de ne plus entendre cette chute ? Et pourtant, cela semble se passer ainsi. Si nous nous disions d'ailleurs consciemment : « je ne veux plus entendre cette chute d'eau » il n'y aurait pas beaucoup de moyen plus sûr pour continuer à l'entendre. C'est ce qui arrive à quelqu'un qui s'installe dans une rue bruyante : s'il se focalise sur le bruit, il risque fort de l'entendre sans cesse. Cet « oubli » ne semble donc pas résulter d'un choix conscient.

En outre, nous serions sans doute hésitant quant au fait que nous n'entendions pas cette chute d'eau avant qu'on nous en parle.

Une autre question révèle ce problème : que ce serait-il passé si le bruit avait cessé ? Que se passe-t-il quand, dans une forêt les oiseaux cesse de chanter ? Quand un

homme est habitué à un environnement bruyant jusqu'à parvenir à y dormir, que se passe-t-il quand le bruit cesse en pleine nuit ?

Nous entendons, pourrait-on dire, l'arrêt du bruit.

Or, si nous pouvons entendre qu'un bruit cesse, c'est bien que nous entendions ce bruit, tout en n'y prêtant pas attention.

Nous pouvons donc à la fois entendre quelque chose et le passer en fond sonore, ne l'écoutant plus, mais le percevant encore.

C'est ici que nous faisons l'expérience de la théorie des « petites perceptions » énoncée par le philosophe LEIBNIZ (XVIIe - XVIII e siècles)

Nous avons toujours des objets qui frappent nos yeux ou nos oreilles, et par conséquent l'âme en est touchée aussi sans que nous y prenions garde : parce que notre attention est bandée à d'autres objets, jusqu'à ce que l'objet devienne assez fort pour l'attirer à soi en redoublant son action ou par quelque autre raison; c'était comme un sommeil particulier à l'égard de cet objet-là, et ce sommeil devient général lorsque notre attention cesse à l'égard de tous les objets ensemble. [...] Toutes les impressions ont leur effet, mais tous les effets ne sont pas toujours notables : quand je me tourne d'un côté plutôt que d'un autre c'est bien souvent par un enchaînement de petites impressions dont je ne m'aperçois pas, et qui rendent un mouvement un peu plus malaisé que l'autre.

Toutes nos actions délibérées sont des résultats d'un concours de petites perceptions, et même nos coutumes et passions, qui ont tant d'influence dans nos délibérations, en viennent; car ces habitudes naissent peu à peu, et par conséquent, sans les petites perceptions, on ne viendrait pas à ces dispositions notables. [...] En un mot, c'est une grande source d'erreurs de croire qu'il n'y a aucune perception dans l'âme que celles dont on s'aperçoit.

LEIBNIZ, Nouveaux Essais sur l'entendement humain