

L'ESSENTIEL

● Contrairement à ce qu'on a longtemps cru, l'inconscient n'est pas une force obscure qu'il faut museler.

● Son rôle est d'établir des prédictions sur notre environnement, et de guider l'action.

● L'inconscient ne cède la place à l'analyse consciente que lorsque ses prédictions sont invalidées par la réalité.

L'AUTEUR



STEVE AYAN
est psychologue
et journaliste
scientifique.

Notre pilote automatique

Notre inconscient travaille à notre insu pour nous aider à déchiffrer le monde. En anticipant les résultats de nos actions et en vérifiant s'ils sont conformes aux prédictions, il améliore notre cognition !

A

Worcester, près de Boston sur la côte est des États-Unis, en septembre 1909, une rencontre entre cinq hommes s'apprête à imposer une idée nouvelle à la face du monde. Le cerveau de cette petite bande est un certain docteur Freud, de Vienne. Il y a dix ans qu'il a proposé un nouveau traitement de l'hystérie dans un ouvrage intitulé *L'Interprétation des rêves*. Mais cet opus

contient aussi une vision sulfureuse de la psyché humaine : d'après son auteur, des forces obscures bouillonnent continuellement sous la surface de la conscience. Des pulsions profondément enracinées, en premier lieu l'énergie sexuelle, ou libido, seraient péniblement tenues en respect par les principes appris de la morale et trouveraient des soupapes de décompression à travers lapsus, rêves et névroses. Autant de travestissements – de « sublimations », dans le langage de Freud – de l'inconscient.

Sur l'invitation du psychologue Stanley Hall (1846-1924), Freud tiendra cinq conférences à l'université Clark de Worcester. Parmi ses auditeurs, le philosophe William James (1842-1910) a fait spécialement le déplacement de Harvard. Après une promenade ensemble sur le campus, James aurait, dit-on, déclaré à l'analyste : « L'avenir de la psychologie vous appartient. » Il ne se trompait pas.

L'image de l'être humain comme gouverné par des puissances psychiques obscures, et qui

> n'est pas maître chez soi, fait aujourd'hui partie de la connaissance universelle. En nous se jouerait un combat permanent entre les exigences de la conscience et les désirs secrets de l'inconscient. Mais cette conception commet une erreur: en réalité, conscience et inconscient n'œuvrent pas l'un contre l'autre. Ce ne sont pas des concurrents qui se battent pour la prééminence au sein de notre psyché. En fait, ils ne représentent pas même des domaines clairement distincts, comme le suggérerait la séparation faite par Freud entre le moi, le ça et le surmoi. Il y a bien plutôt un esprit où processus conscients et inconscients sont étroitement imbriqués.

Pour comprendre à quel point l'idée d'un inconscient obscur est ancrée dans la culture populaire, il suffit de voir le film de Pixar *Vice Versa*. L'inconscient y est représenté comme un lieu clos et mystérieux situé dans le poste de pilotage central de la tête d'un enfant. On peut difficilement faire plus irréaliste: l'inconscient est tout sauf un réduit où nous enfermerions nos pensées indésirables ou nos pulsions secrètes. Nous aimons voir les choses ainsi, parce que de notre point de vue seule la pensée consciente est censée diriger nos actions. Ce n'est que de cette façon, croit-on, que nous garderions notre destin en main. Mais ce n'est pas du tout ce que montre la recherche moderne: celle-ci indiquerait plutôt que l'ensemble de nos pensées et de nos actes sont en grande partie gouvernés par des séquences de réactions automatiques.

PRÉDICTIONS ET CHOIX

Ces dernières années, un contremodèle à la fantasmagorie freudienne a connu un succès grandissant. Il s'agit du concept de « *predictive mind* », ou d'esprit prédictif. Cette théorie révolutionnaire attribue un rôle central aux automatismes de l'esprit. Ceux-ci auraient pour fonction de prédire les probabilités d'événements futurs avec rapidité et fiabilité. L'apprentissage, l'expérience et la conscience n'auraient finalement pas d'autre objectif que d'améliorer sans arrêt des pronostics implicites établis en continu par notre cerveau.

Les débuts de cette conception remontent au XIX^e siècle. Le physicien et physiologiste Hermann von Helmholtz (1821-1894) avait alors émis l'hypothèse que des conclusions implicites sont constamment incluses dans nos perceptions. Un exemple très simple: le triangle imaginaire que notre cerveau reconstitue sur la figure ci-dessus, l'illusion de Kanizsa. Notre système visuel complète automatiquement, sans que nous le voulions, une figure qui n'existe pourtant pas dans la réalité. De telles illusions – utiles, bien souvent – indiquent que des mécanismes innés influencent l'image que nous avons du monde, sans que nous

L'illusion de Kanizsa montre comment notre perception fonctionne d'après des conclusions implicites: le système visuel construit un triangle imaginaire pour « expliquer » la disposition des disques noirs.

FREUD PENSAIT QUE L'INCONSCIENT S'OPPOSAIT À LA CONSCIENCE. EN RÉALITÉ, LES DEUX TRAVAILLENT MAIN DANS LA MAIN

puissions rien y faire. Comme on l'a ensuite découvert, cela ne concerne pas que la perception sensorielle, mais aussi l'ensemble des processus mentaux, de la formation de nos jugements jusqu'à la prise de décision, en passant par la réalisation de nos actions.

Un principe fondamental du fonctionnement de notre cerveau veut que celui-ci prenne en compte les résultats de nos actes. Il calcule et modélise ainsi les mouvements de notre corps à partir de nos impressions visuelles, ce qui explique pourquoi nous n'avons pas l'impression que le monde tourne autour de nous quand nous bougeons la tête. Pour la même raison, nous sommes incapables de nous chatouiller nous-mêmes: la zone du cerveau responsable du toucher est informée à l'avance du fait que les mouvements de nos propres doigts sont responsables de la stimulation tactile. L'effet de surprise est impossible, or il est crucial pour avoir la sensation d'être chatouillé.

Ce principe, dit « de réafférence », pose un défi de taille aux concepteurs des intelligences artificielles. Rien que le fait d'attraper une balle représente un problème immense pour une machine, car pour y arriver il faut que les informations visuelles et motrices soient actualisées et comparées à tout instant. Ce processus complexe se déroule, chez nous autres humains, sur un plan (heureusement!) totalement non conscient.

Le terme « inconscient » recouvre à vrai dire une réalité très vaste. Il désigne à la fois les perceptions subliminales, les mouvements