

➤ élections réelles. Dans deux élections sur trois, les sujets avaient réussi à prévoir quels seraient les résultats, simplement en regardant une photographie des candidats en moins de temps qu'il n'en faut pour cligner des yeux. Les électeurs réels avaient sans doute arrêté leur choix de la même façon, inconsciemment.

Depuis plus de cent ans, les scientifiques qui étudient comment fonctionne le cerveau s'intéressent au rôle des influences non conscientes sur nos pensées et nos actes. Tout au long de ses écrits, Sigmund Freud présentait la conscience comme le lieu des pensées et émotions rationnelles, et l'inconscient comme celui de l'irrationnel. Mais les psychologues cognitifs contemporains ont repensé l'approche freudienne. Ils montrent que les deux types de processus coopèrent pour répondre aux défis auxquels nous sommes confrontés depuis l'âge de pierre – qu'il s'agisse de chasser le mammouth, d'exécuter des joutes équestres ou de voter dans une démocratie.

LE ÇA ET LE MOI RELEVÉS AUX OUBLIETTES

La psychologie postfreudienne a relégué le *ça* et le *moi* aux oubliettes de la psychanalyse, et adopté une vision plus pragmatique de ce qui définit le soi non conscient. Les deux systèmes de pensée (implicite et explicite) décrits par le Prix Nobel Daniel Kahneman présentent les processus de pensée automatiques (le système implicite) comme rapides, efficaces et hors du domaine de la pensée consciente (explicite), autrement dit dépourvus de délibération ou de planification. Ils ne requièrent qu'un simple stimulus : les mots sur cette page, par exemple, se connectent sans effort à leur sens dans votre tête. Au contraire, les processus contrôlés exigent un engagement déterminé et relativement lent de la pensée consciente ; c'est le cas, par exemple, des efforts que l'on doit fournir pour remplir sa déclaration de revenus.

Tout comme le *ça* et le *moi* de Freud, le système implicite automatique et le système explicite contrôlé se complètent, mais s'opposent aussi parfois. Il faut réagir instinctivement pour éviter une voiture, mais il faut aussi que nous nous contrôlions pour ne pas donner un coup de poing au chauffard qui a failli nous renverser.

De façon générale, plus l'influence de l'inconscient est forte, plus le contrôle cognitif conscient doit être important pour la surmonter. C'est particulièrement vrai de certains comportements : celui du sujet alcoolique qui, à peine rentré chez lui le soir, se verse un verre ; celui de la personne en surpoids qui ouvre un paquet de chips...

Pour ne pas se laisser submerger par des pulsions difficiles à maîtriser, il faut comprendre



le rôle de l'inconscient. La capacité à réguler son comportement – qu'il s'agisse de se faire des amis, de s'adapter à un nouvel emploi ou de réduire une consommation excessive d'alcool – ne dépend pas seulement des gènes, du tempérament et du soutien de l'entourage. Elle découle aussi de la capacité à identifier ses pulsions ou émotions automatiques, et à les surmonter. Pour avancer dans la vie, nous devons apprendre à composer avec notre inconscient.

LA PREMIÈRE IMPRESSION

Les jugements que nous émettons sur les autres, notamment, sont en grande partie automatiques. Nous interagissons souvent avec des inconnus, que nous ne voyons qu'une seule fois. C'est le cas, par exemple, des personnes croisées dans la queue au cinéma, des caissiers de supermarchés, des chauffeurs de taxi, des serveurs de restaurant, etc. Dès que nous apercevons quelqu'un, une première impression se dessine avant même que nous n'ayons commencé à lui parler. Nous lui associons inconsciemment un comportement et une personnalité, même si nous ne disposons que d'informations très limitées. Nous nous attendons à ce que les serveurs se comportent d'une certaine façon, différente de celle des bibliothécaires ou des chauffeurs de poids lourds.

Ces *a priori* nous viennent à l'esprit sans que nous y pensions, simplement d'après la position sociale d'une personne. Et les stéréotypes qui nous influencent sont loin de se limiter à cet aspect. Dès que nous rencontrons un inconnu, nous notons la couleur de sa peau, son sexe, son âge – caractéristiques qui, une fois perçues, se connectent automatiquement à des stéréotypes sur la façon dont les membres de ce groupe sont

Les expériences de psychologie révèlent que nous sommes en permanence influencés par des stéréotypes inconscients, qui portent par exemple sur les minorités ethniques, les femmes ou la position sociale.