

ce qu'on entend par une amie «proche» ou un père «froid». Une théorie récente, dite «de l'échafaudage conceptuel», affirme que nous utilisons souvent des métaphores parce que nos concepts s'ancrent dans notre perception physique du monde environnant. En conséquence, nos sensations influencent notre jugement et nos comportements, sans que nous en ayons conscience. Ainsi, dans des expériences de psychologie, des participants qui touchaient une tasse de café brûlant évaluaient autrui comme étant plus «chaleureux», plus amical et plus généreux que ceux qui tenaient, par exemple, un verre contenant un café frappé. De même, quand un sujet était assis sur un siège dur pendant une négociation, il adoptait une ligne plus «dure» et acceptait moins les compromis que s'il était installé dans un fauteuil confortable.

Plus généralement, nous avons tendance à évaluer de façon grossière tout ce avec quoi nous entrons en contact et à nous laisser influencer par nos réactions inconscientes d'attraction ou de rejet. Le psychologue clinicien Reinout Wiers, de l'université d'Amsterdam, est récemment parti de ce constat pour mettre au point une approche thérapeutique efficace contre l'alcoolisme et la toxicomanie. Au cours du traitement, les sujets devaient observer diverses images associées à l'abus d'alcool, tout en repoussant un levier de façon répétée. Les psychologues ont observé que ce simple geste physique de rejet se traduisait dans le mental des participants, qui développaient par la suite une conduite d'évitement de l'alcool. Ils finissaient même par éprouver une véritable aversion vis-à-vis de cette substance et rechutaient moins au bout d'un an que des sujets témoins n'ayant pas subi cet entraînement.

NOTRE INCONSCIENT DICTE-T-IL NOS DESIRS ?

Dans le domaine des influences inconscientes, le travail expérimental le plus récent s'intéresse aux motivations et tente de répondre à la question: que voulons-nous? C'était bien sûr une des principales préoccupations de Sigmund Freud. Les théories modernes de la motivation diffèrent de celle proposée par le neurologue autrichien, parce qu'elles ne sont plus issues d'études de personnes présentant une maladie psychique. En outre, elles s'intègrent dans un système psychologique global, le même pour tous, et qui peut fonctionner en mode conscient ou inconscient, alors que l'inconscient de Freud a ses propres règles, distinctes de celles qui contrôlent l'activité consciente.

En fait, en étudiant la psychologie du désir, les chercheurs ont découvert que la façon d'atteindre un objectif est à peu près la même, que

nous agissions de façon consciente ou non. Dans une expérience, Mathias Pessiglione et Chris Frith, alors au centre Wellcome Trust d'imagerie cérébrale de l'université de Londres, ont demandé à des sujets de repousser un levier aussi vite que possible quand on le leur demandait. Avant chaque essai, les sujets recevaient un indice soit conscient, soit subliminal, sur la récompense qu'ils obtiendraient. Or ils ont réagi de la même façon dans les deux cas – en poussant plus vite sur le levier quand la récompense s'annonçait importante. L'imagerie cérébrale a révélé que les aires de la motivation s'activaient au cours de tous les tests, que la récompense soit présentée de façon consciente ou subliminale. Cette étude, avec d'autres, suggère qu'un stimulus perçu inconsciemment suffit à inciter une personne à poursuivre un objectif, sans même qu'elle ne sache d'où lui est venue cette idée. Nul besoin de délibération consciente ou de libre arbitre!

L'INFLUENCE DU POUVOIR

Notre inconscient nous incite non seulement à choisir telle ou telle option, mais aussi à trouver la motivation pour agir. Les psychologues ont constaté depuis longtemps que les personnes à qui, dans une expérience, on attribue une position dominante, adoptent souvent des comportements égoïstes et corrompus, faisant passer leur intérêt personnel avant tout. Ainsi, dans une étude menée au sein d'une salle de classe, des participants à qui l'on demandait de s'asseoir au bureau du professeur hésitaient moins à exprimer des sentiments racistes et antisociaux que ceux installés à la place des étudiants.

Heureusement, de nombreuses personnes recherchent le bien-être d'autrui; c'est le cas notamment des parents qui placent l'intérêt de leurs enfants avant le leur. Les individus attentifs aux autres le restent-ils lorsqu'ils occupent une position de pouvoir? Diverses études ont montré qu'ils conservent en effet des attitudes altruistes, sans avoir conscience de leurs motivations. Ils sont aussi plus soucieux de ce que les autres pensent d'eux et moins sensibles aux stéréotypes racistes. Dans leur cas, le pouvoir les a bien motivés à poursuivre leurs objectifs personnels, mais ceux-ci étaient plus orientés vers l'intérêt de la communauté.

Freud a expliqué avec force détails comment nos désirs insatisfaits s'expriment par les images et les histoires qui peuplent nos rêves. La recherche récente explique de façon plus pragmatique comment notre inconscient contrôle la façon dont nous interagissons avec notre patron, nos parents, nos conjoints, nos enfants. Il dicte sa loi à chaque instant de notre vie, que nous soyons éveillés ou engloutis dans les profondeurs d'un rêve. ■

BIBLIOGRAPHIE

J. HUANG ET J. BARGH, *The selfish goal: Autonomously operating motivational structures as the proximate cause of human judgment and behavior*, *Behavioral and Brain Sciences*, vol. 37, pp. 121-135, 2014.

S. KOUIDER, *La conscience: dans une impasse?*, *Cerveau & Psycho*, n° 56, pp. 38-45, 2013.

J. BARGH ET AL., *Automaticity in social-cognitive processes*, *Trends in Cognitive Sciences*, vol. 16, n° 12, pp. 593-605, 2012.

La vérité sur les images subliminales

Les images subliminales sont auréolées de mystère. Ont-elles, ou non, le pouvoir d'influer sur nos comportements ? Oui. Du moins en laboratoire...

P

our peu que l'on y prête attention, les références au «subliminal» et à son utilisation reviennent fréquemment dans les médias ou les conversations. C'est notamment le cas depuis des lustres dans les films ou les séries télévisées, où l'on trouve quelques exemples célèbres : *Fight Club*, de David Fincher, où le personnage de Tyler Durden insère des images

subliminales pornographiques dans les dessins animés à des fins idéologiques ; *Invasion Los Angeles*, de John Carpenter, où des extraterrestres utilisent des messages subliminaux de façon à manipuler et contrôler la population humaine. Citons encore la série *Columbo*, où dans l'épisode intitulé «Subconscient», l'inspecteur finit par confondre un publicitaire utilisateur d'images subliminales à des fins commerciales, mais aussi criminelles ; les *Simpsons*, où Homer devient plus intelligent en écoutant des messages subliminaux durant son sommeil... Cette liste est loin d'être exhaustive.

Une rapide requête concernant le mot «subliminal» dans votre moteur de recherche donnera également un nombre très élevé de résultats, allant des dernières recherches scientifiques en passant par les théories du complot, les manipulations de masse et les promesses