

La puissance de l'inconscient

John Bargh

Les mécanismes inconscients contrôlent la plupart de nos comportements, nos choix, nos émotions, nos décisions, comme le montrent de nombreuses expériences de psychologie. La conscience ne serait que la partie émergée de l'iceberg des processus cognitifs.

Lorsque les psychologues essaient de comprendre comment fonctionne notre esprit, ils parviennent souvent à une conclusion surprenante : nous prenons souvent des décisions sans y avoir réfléchi – ou, plus précisément, sans y avoir réfléchi consciemment. Lorsque nous décidons pour qui voter, ce que nous allons acheter, où partir en vacances, par exemple, nous ne mesurons pas que c'est notre inconscient qui est aux commandes, ou du moins qu'il joue un rôle essentiel. De plus en plus de résultats de recherche confirment chaque jour que l'inconscient cognitif dicte sa loi.

L'une des études les plus connues sur le pouvoir de l'inconscient concerne la façon dont nous décidons des candidats que nous souhaitons voir élus. Dans une expérience réalisée aux États-Unis, les sujets participant à l'expérience disposaient d'un temps très court (quelques dixièmes de seconde), pour observer des photographies. Il s'agissait de candidats à des postes de gouverneur ou de sénateur dans des États différents de ceux où les sujets de l'expérience votaient réellement. Ensuite, on leur demandait de prédire si ces

candidats seraient ou non élus. De façon tout à fait surprenante, ce petit sondage se révéla cohérent avec le choix que les électeurs des États concernés firent au moment des élections réelles. Dans deux élections sur trois, les sujets avaient réussi à prévoir quels seraient les résultats des élections, simplement en regardant une photographie des candidats en moins de temps qu'il ne faut pour cligner des yeux.

Depuis plus de 100 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 exigences de notre espèce, qu'il s'agisse de celles de nos ancêtres de l'âge de pierre qui, pour survivre, devaient chasser le mammouth ; de celles des chevaliers du Moyen Âge qui s'affrontaient lors de joutes équestres ; ou

L'ESSENTIEL

■ Les décisions sont souvent prises sans que nous n'y ayons réfléchi de façon précise.

■ Des processus non conscients contrôlent la façon dont nous pensons et planifions notre vie.

■ Nombre de nos attitudes inconscientes dictent aussi la façon dont nous nous comportons avec autrui.

■ Ces jugements automatiques permettent de réagir vite, face à un danger par exemple.

© Spencer Lowell

encore des traders qui cherchent à acheter et à vendre des actions en Bourse au meilleur moment.

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. Daniel Kahneman, lauréat du prix Nobel d'économie en 2002, a décrit la différence entre ce que nous faisons de façon automatique et ce que nous contrôlons. Dans son best-seller *Système 1 / Système 2 : Les deux vitesses de la pensée*, D. Kahneman présente les processus de pensée automatiques comme rapides, efficaces et hors du domaine de la pensée consciente, autre-

ment 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. 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 automatique et le système contrôlé se complètent, mais, dans le même temps, ils s'opposent parfois. Il faut réagir instinctivement pour éviter un bus, mais il faut aussi que nous nous contrôlions pour ne

pas donner un coup de poing au chauffard qui a failli nous renverser.

Les jugements instantanés – des processus de pensée quasi automatiques – sont fréquents. En dehors des individus, en nombre limité, que chacun d'entre nous connaît bien, la plupart des individus avec lesquels nous interagissons sont des étrangers, que nous ne voyons généralement qu'une seule fois. C'est le cas, par exemple, des personnes présentes quand nous faisons la queue au cinéma, ou des caissiers des supermarchés, des chauffeurs de taxi, des serveurs de restaurant, etc. Dès que nous apercevons quelqu'un, nous lui associons inconsciemment un

1. LES PROCESSUS COGNITIFS

qui contrôlent nos pensées et nos actes sont très souvent inconscients. Plus l'étude de la conscience progresse, plus il se confirme que, à l'image d'un iceberg, les processus inconscients représenteraient la partie immergée, la plus importante.

