

# Qui tient le gouvernail ?

## *Le corps, l'esprit, l'inconscient et les autres*

Quand une personne est en difficulté dans sa vie, il est tentant de penser que c'est de sa faute, qu'elle ne peut s'en prendre qu'à elle-même. Mais pour la famille, les amis ou les soignants, cette façon culpabilisante de voir les choses ne permet pas vraiment d'aider la personne en difficulté. Un véritable soutien impose de réaliser qu'il ne suffit pas toujours de vouloir « s'en sortir » pour être capable de le faire. Cela amène à se poser la question : si notre volonté seule ne suffit pas, quels autres éléments influencent nos comportements ?

### Le petit bonhomme dans la tête

Nous avons l'impression que c'est notre esprit qui dirige notre corps, comme un petit bonhomme dans notre tête aux commandes d'une machine. Notre corps recueille les informations sur notre environnement et les transmet à notre esprit. Celui-ci mettrait notre corps en mouvement comme s'il savait exactement ce qui le guide. Cette vision de l'homme comme pilote lucide de son corps-machine, c'est souvent celle adoptée spontanément.

Mais nous sommes bien influencés, dans nos désirs et nos choix, par notre inconscient. C'est-à-dire que certaines émotions, sensations, souvenirs (qui se mélangent parfois) modifient nos comportements, sans qu'on s'en rende compte, et sans qu'on puisse le contrôler. Comment, alors, prendre en compte ces phénomènes inconscients ?

### Des sciences humaines

Les philosophes, puis les psychologues chercheur.se.s, cherchent depuis longtemps à expliquer le fonctionnement de l'esprit humain. Certains ont émis des théories à propos des mécanismes inconscients. Ces théories sont aujourd'hui soutenues par des expériences de neurosciences et de psychologie comportementale. D'après ces expériences, notre corps recueille en permanence de nombreuses informations, aussi bien extérieures (par la vue, l'ouïe, l'odorat, etc.), qu'intérieures (température corporelle, taux de sucre dans le sang, douleur, etc.). Certaines de ces informations parviennent à notre conscience, d'autres non ; mais toutes influencent nos pensées, notre état d'esprit. L'impact de ces informations est modulé, de façon consciente ou non, par nos souvenirs, notre système de valeurs, nos expériences (en particulier celles de la petite enfance, mais pas seulement). L'esprit n'est pas conscient de tous les éléments qui l'influencent. Parmi ces derniers, il en existe de très puissants : ceux qui sont liés à l'environnement humain dans lequel nous évoluons. En effet, nous appartenons tou.te.s à plusieurs groupes (famille, classe d'école, habitant.es d'un quartier, salarié.es d'une entreprise, membres d'un club sportif, etc.). Notre façon de nous comporter, de parler, de nous habiller, de nous lier aux autres, est influencée par nos relations avec les membres de ces différents groupes. Et ces relations dépendent beaucoup des « règles du jeu » qui existent dans ces groupes. Par exemple l'existence d'un système de notes et de classement à l'école crée une compétition entre les élèves, « arbitrée » par les adultes de l'école. Cela encourage certains comportements pour se situer par rapport aux autres élèves et aux adultes, se distinguer, etc. Le plus souvent nos différents groupes reconnaissent et encouragent les mêmes valeurs et les mêmes comportements. Mais il arrive qu'une même personne évolue dans des groupes qui ont des normes (habitudes, croyances, références, morales, ) très différentes. Cela peut induire une curiosité, voire produire des situations de tiraillement inconscient. Chacun.e essaie ensuite de trouver des solutions pour les rendre moins inconfortables. Des sciences comme l'histoire, la sociologie ou l'économie peuvent aider à voir comment les règles de fonctionnement de chacun de nos groupes nous façonnent inconsciemment. Nous ne sommes pas des êtres absolument autonomes qui décidons à 100% de ce que nous devenons, mais des membres de groupes dont nous dépendons en partie, et qui nous construisent au moins autant que nous les construisons.

### ...aux soins !

Une personne n'est pas dans sa vie comme aux commandes de son corps-machine. Elle est plutôt comme prise dans une tempête dont elle ne peut reconnaître qu'une partie des courants. Comprendre cela change les choses pour tout le monde, les patients comme les soignants. Pour les patients, cela permet d'y voir plus clair, d'identifier les nœuds et les problèmes et de trouver plus facilement des solutions. Du côté des soignants, la consultation devrait être un temps pour accueillir avec bienveillance et sans jugement. La personne peut y parler de là où elle en est, en prenant en compte son histoire et son environnement. Cela incite soignants et patients à envisager les forces dans lesquelles nous sommes tous pris, en tentant de poser les balises qui faciliteront autant que possible la navigation.

## Un savant mélange

Les scientifiques représentent actuellement la conscience comme un espace de travail. Son utilité principale est de garder en tête des données que l'on peut manipuler mentalement (idées, concepts, chiffres, mots, etc.), ce qui nous permet, par exemple, d'apprendre à lire, de réaliser une recette de cuisine, ou de regarder (et comprendre!) un film.

Mais notre cerveau traite également de nombreuses informations de façon inconsciente. Par exemple, lorsque je mange le plat que j'ai cuisiné, je reconnais un goût agréable qui peut m'évoquer (consciemment ou non) un goût que j'ai déjà rencontré et les images et émotions qui y sont associées ; mes muscles se détendent légèrement, mon rythme cardiaque ralentit, je produis de la salive et différentes hormones.

Tous ces signaux sont reconnus de façon inconsciente dans certains endroits de mon cerveau, le résultat est une sensation de bien être. Et cet état va influencer ma façon de réfléchir consciemment. Conscience et inconscient, corps et esprit sont profondément intriqués.

Cordel écrit par Martin Coutellier, médecin généraliste, Collectif outils pour le soin, partage de savoirs d'accès libre. Octobre 2016. [www.outilsdusoin.fr](http://www.outilsdusoin.fr) Cordel N° 41

Dans certaines situations, nous ressentons que nous sommes dans un environnement où l'on ne sait pas exactement comment se tenir, comment parler, etc. : nous sommes comme dans un univers étranger. Par exemple, lorsqu'un étudiant fait son premier stage dans le monde professionnel. Tous ces « codes », nous les apprenons et les reproduisons de façon inconsciente : après quelques semaines, on sait mieux comment agir et réagir, comment parler et quoi dire. De la même façon, dès le plus jeune âge, nous apprenons inconsciemment à nous comporter selon notre position sociale (genre, couleur de peau, niveau d'éducation des parents, niveau économique de la famille, etc.) : nous développons un « inconscient social ». Cet apprentissage se passe principalement dans la famille et à l'école, par nos relations avec les adultes et les autres enfants. Le rôle des adultes est très important : par leurs conseils, leurs consignes, leurs encouragements et leurs réprimandes, mais aussi leurs façons d'être, de parler, d'écouter (ou non), de se comporter, ils peuvent susciter, amplifier ou au contraire réfréner tel comportement ou telle façon de voir et de ressentir le monde. Tout cela se joue largement à un niveau inconscient, par incorporation (c'est-à-dire par absorption dans son corps) de normes, de dispositions, d'attitudes et de ressentis.



## Qui tient le gouvernail ?

**Cordel** : petit fascicule brésilien de poèmes ou écrits subversifs accrochés à une corde à linge et vendus dans les marchés

2014.

**Antonio Damasio** : *Spinoza avait raison, Odile Jacob, 2003*  
**Stanislas Dehaene** : *Le code de la conscience, Odile Jacob, 2014.*

**On peut lire :**

**Alain Accardo** (*Introduction à une sociologie critique, 2006*)  
« Les membres de toute population trouvent au départ une forme d'organisation sociale à laquelle ils s'adaptent avant même d'être en mesure d'y réfléchir. »

**Hippolyte Taine** (*De l'intelligence, 1870*)  
« On peut comparer l'esprit d'un homme à un théâtre d'une profondeur indéfinie, dont la rampe est très étroite, mais dont la scène va s'élargissant à partir de la rampe. Devant cette rampe éclairée, il n'y a guère de place que pour un seul acteur. Au-delà, sur les divers plans de la scène, sont d'autres groupes d'acteurs moins distincts qu'ils sont plus loin de la rampe. Au-delà de ces groupes, dans les coulisses et l'arrière-fond lointain, se trouve une multitude de formes obscures qu'un appel soudain amène parfois sur la scène ou même jusque sous les feux de la rampe, et des évolutions inconnues s'opèrent incessamment dans cette foule d'acteurs de tous ordres pour fournir les coryphées qui tour à tour, comme en une lanterne magique, viennent défiler devant nos yeux ».

**Coryphée** : dans le théâtre grec, membre du chœur se détache pour occuper le devant de la scène.