

Emotions/raison : Dissonance cognitive

Posted on 5 avril 2020 by Patrick Rouillier

La dissonance cognitive est un concept introduit par le psychologue social Léon Festinger dès 1957, qui traduit un état de tension ressenti par une personne en présence de cognitions (connaissances, opinions ou croyances) incompatibles entre elles.

L'homme réduit son inconfort psychologique en recherchant une adéquation entre son comportement et son opinion.

La dissonance cognitive amène la personne à mettre en œuvre des stratégies visant à restaurer un équilibre cognitif (changer une ou plusieurs croyances, discréditer certaines informations, rechercher de nouvelles informations...).

Elle a largement été utilisée dans le marketing pour comprendre, et surtout susciter, les achats compulsifs. Dans le « combat » entre le désir né du monde émotionnel et son contrôle par le monde cognitif la publicité tente, et souvent réussi, à privilégier dans l'acte d'achat la composante émotionnelle.

La psychologie relativiste va nous aider à montrer le mécanisme mis en jeu dans ce conflit.

Dans une configuration saine

Rappelons brièvement le mécanisme de formation de la conscience. Lorsqu'un individu perçoit une information venue de l'extérieure (un message) sa réaction peut se schématiser en plusieurs phases

1. La perception du message sous forme d'un signal lumineux, audio, olfactif, tactile
2. L'analyse, le décodage de ce message par le cerveau pour le transformer en images mentales qui en seront la représentation
3. La confrontation de ces images mentales avec celles déjà intégrées dans notre conscience (notre mémoire). C'est une analyse critique informelle.
4. Le positionnement de l'individu par rapport au message reçu et interprété. C'est le développement des attitudes.
5. L'intégration, sous forme d'images mentales, du message dans notre conscience qu'elles soient de nature émotionnelles ou cognitives

6. La création de liens de dépendance logique entre les nouvelles images et le réseau d'images déjà existant dans la conscience pour en assurer l'intégration

Si ce processus se passe sans problème les représentations émotionnelles et cognitives dans notre mémoire sont parfaitement en phase et il ne peut exister de conflit entre le vécu émotionnel et le vécu cognitif.

Dans une configuration pathologiques

Tout ne se passe pas toujours aussi harmonieusement et de nombreux biais peuvent se produire dans le processus précédent. Ils sont très fréquents et généralement de faible importance. Cependant, dans certains cas ils peuvent induire des micro-pathologies perturbantes.

1. La perception de message peut être brouillée, perturbée et le cerveau ne reçoit qu'une image déformée du message réellement émis (bruits, lumières, odeurs parasites).
2. Le décodage par le cerveau, l'interprétation des signaux, peut induire des erreurs et la représentation du message n'être pas ce qu'elle devrait être.
3. L'analyse critique informelle du message, tel que reçu, peut, elle aussi, introduire des biais. Soit parce qu'il se produit une erreur dans l'analyse, soit (cas le plus fréquent) parce qu'elle s'appuie sur des images acquises dans notre conscience elles-mêmes issues d'un processus antérieur erroné
4. Le positionnement de l'individu, ses attitudes, sont entachées d'erreurs. Il se situe, par rapport à l'événement, de façon incohérente avec sa propre histoire, son vécu
5. L'intégration de la représentation de l'événement est biaisée et l'individu en gardera un souvenir trompeur. Il croira avoir vécu une situation qui, de fait, n'aura jamais existée.
6. Il en résulte des relations de dépendance, entre cet événement mal vécu, et le reste du réseau de sa conscience, incohérentes et fallacieuses. L'empilement de ce type d'erreur, lorsqu'un nouveau message va venir, pour être interprété, s'appuyer sur cet élément incohérent il va créer dans le réseau des chaînes de dépendances viciées. Ces chaînes, même si elles forment un ensemble cohérent, appuyées sur un point d'incohérence, formeront un réseau parasite dans la conscience. (j'appelle cela un « cancer de la mémoire » !) Toute analyse ultérieure qui se construira à partir de ce réseau parasite et du réseau général mettra l'individu en « porte à faux » et dans une situation d'inconfort.

Conclusion

On observe très souvent des erreurs dans l'intégration des messages perçus de l'extérieur dans notre conscience entre nos aspirations émotionnelles et cognitives.



En raison de leur moindre formalisme (c'est dans la formulation que peuvent se produire les erreurs) l'intégration des messages dans notre sphère émotionnelle est généralement plus proche de notre réalité que leur intégration dans notre sphère cognitive, par contre les informations de la zone cognitive sont souvent plus proches des réalités sociétales. On observe donc souvent un désaccord entre nos besoins issus de nos émotions et ceux issus de notre raison.

Doit-on vivre au gré de nos émotions au détriment de notre intégration sociale ou au contraire suivre les normes et conventions que nous impose la société au dépend de notre vécu intime ?

Celui qui détiendra la réponse à cette question ne sera pas loin de la sagesse !