



LA CONSCIENCE

Posted on 22 mai 2024 by Patrick Rouillier

La psychologie relativiste : structure de la conscience.

Il y a 2600 ans Bouddha a évoqué le principe des représentations mentales. Pour lui notre vécu est constitué de représentations mentales qui sont une forme modélisée de nos ressentis. Ces représentations sont trompeuses, car le plus souvent erronées, et Bouddha suggère de les éliminer pour accéder à la vérité qui se cache derrière elles. C'est le modèle retenu dans la psychologie relativiste (sauf que la méditation, mortifère pour la vie sociale, sera remplacé par la réflexion).

Globalement on peut considérer que la conscience est formée de représentations mentales reliées entre-elles par des relations causales (avant/après, bien/mal, cause/effet, lié/non lié, plus important/moins important, ...)

Les représentations mentales constituent le contenu de la mémoire, alors que les relations causales en constituent la structuration et lui donnent du sens !

La conscience, très, schématiquement, sera constituée de trois niveaux distincts.

1. La conscience que nous appellerons organique. Elle est constituée des éléments reflexes nécessaires à la vie. Chez les plantes c'est l'ensemble des métabolismes comme la photosynthèse, l'héliotropisme, chez les animaux et l'être humain la respiration, la digestion, la circulation. Elle est commune aux plantes, aux animaux et aux humains.
2. La conscience émotionnelle. Elle est le réceptacle de nos émotions brutes. Nos ressentis y sont stockés sans formalisme ni structure. C'est une zone de chaos relative à un vécu purement émotionnel. Elle est commune aux animaux et aux humains.
- 3) La conscience cognitive. C'est la zone du vécu raisonnable. Elle constitue la zone de formalisation des émotions pour donner un sens aux images mentales qui nous animent. Dans cette zone les images mentales sont unies par des liens logiques de dépendance de type cause/effet, avant/après, etc. etc. C'est donc la zone du vécu logique, de l'analyse critique, et des positionnements. Elle est l'image du monde émotionnel dans le monde rationnel.

4) On retrouve, ici, la trilogie classique du « Freudisme », ça, sur-moi, moi. La conscience émotionnelle serai le ça, la conscience cognitive le moi, et la structuration du réseau logique le sur-moi. Cependant dans la théorie de Freud le ça pourrai ou non s'actualiser dans le moi selon le bon vouloir du sur-moi, dans la théorie de la psychologie relativiste la conscience émotionnelle se formaliserai dans la conscience cognitive en créant des liens logique cohérents ou non cohérents avec le contenu présent de la conscience. Pour Freud les psychopathologies viendraient d'un refoulement, en psychologie relativistes ils résulteraient de création de liens erronés, incohérents avec l'ensemble du réseau. La conscience cognitive est l'apanage des humains.

La psychologie relativiste : Les images mentales et les liens logiques

J'ai toujours développé l'idée que notre conscience était constituée d'images mentales liées entre-elles par des liens de causalité (l'idée n'est pas de moi, elle m'a été soufflée par Bouddha lui-même et mon ami Gérard Aussoleil). Cette modélisation de la conscience permet, dans le cadre de la psychologie relativiste, de rendre compte de la construction de notre psychisme, de son évolution à travers nos âges, de la transformation de nos émotions en comportements, de la relation entre perception et vérité.

Reste deux point fondamentaux à élucider : qu'est-ce qu'une image mentale, qu'est-ce qu'une relation causale entre des images mentales ?

Faute d'explicitier, de représenter ces deux points la théorie de la psychologie relativiste n'est qu'une simple diarrhée verbale de plus dans le monde de la psychologie. Utiliser des notions non définies pour bâtir une théorie c'est comme bâtir une maison sur des sables mouvants.

C'est au cours d'un travail sur les émotions que j'ai pu, enfin, expliciter ces notions.

Lorsque nous percevons un événement, une situation, ce sont nos sens qui sont alertés. Rayon lumineux qui frappe notre rétine, un son qui frappe notre tympan, une odeur, un goût, une sensation de toucher qui excite nos récepteurs sensoriels. Ces informations captées par nos sens sont transformées en signaux électriques complexes adressés au cerveau.

Ce sont ces signaux électriques qui activent notre cerveau. A ce niveau ils sont de simples signaux et comme tels ils n'ont aucun sens, ne représentent rien de plus que ce qu'ils sont, des impulsions électriques. L'émotion en elle-même n'a pas de sens, elle n'est qu'une perception.

C'est alors que notre cerveau, activé par ce signal électrique va entrer en action. Il va comparer ce signal reçu à des signaux reçus antérieurement et qui ont déjà pris un sens. Il va détecter les analogies, les différences, et toutes les relations logiques envisageables entre ce nouveau signal et ceux appris précédemment. En quelque

sorte il va positionner cette nouvelle information par rapport à nos apprentissages anciens. C'est ce positionnement qui va donner un sens à l'émotion, en faire un sentiment capable de nous faire réagir au signal reçu. Nous pourrions alors adopter des comportements de peur, de joie ou de tristesse, de colère, de rejet ou d'approbation, de punition ou de récompense, des réactions somatiques comme la rougeur, la sueur, le tremblement, etc. etc. Le nouveau signal, maintenant explicité va prendre sa place dans le réseau de notre conscience, de ce fait enrichie. Il pourra maintenant, être mémorisé, servir dans l'analyse critique des futurs messages que nous recevrons.

A partir de ce mécanisme nous pouvons alors donner une représentation descriptive de la constitution de la conscience.

Les images mentales sont ces signaux électriques inscrits dans notre conscience et qui représentent la mémorisation des perceptions reçues au cours de notre vécu. Ces images mentales sont reliées entre-elles par des liens de comparaison logiques, entre ces diverses images. C'est l'ensemble images mentales et relations logiques qui constitue le réseau de notre conscience, notre positionnement dans la vie, notre identité. C'est à travers lui que chacun trouve le sens de sa vie !

Ces images mentales ne sont pas que de simples représentations picturales de la situation que nous avons vécue, elles sont également chargées de représentations auditives, olfactives, gustatives, et pourquoi pas tactiles. Elles ne peuvent se dessiner. Certaines sont supportées par un contenu visuel assez précis, comme une table ou une chaise, mais d'autres sont d'une conception plus abstraite. L'image d'une odeur, qui conduira au souvenir de cette odeur, n'est pas de nature graphique et pourtant elle s'impose à notre psyché. Quand nous nous souvenons d'une odeur (lavande, foin coupé, poulet rôti, moisissure) nous ne pouvons lui donner une formulation et pourtant elle est bien présente dans notre pensée. Plus nous aurons développé un langage, un vocabulaire pour décrire une odeur et plus il sera facile de lui donner une représentation précise, de la décrire par des mots. Ceux-ci à travers le souvenir de notre interlocuteur (dans la mesure où il connaît le langage adapté) pourra lui faire « revivre l'odeur » dont on parle.

Ce faisceau de relations, entre les images mentales, constitue le squelette de notre conscience et en même temps une indexation qui va permettre de retrouver une information stockée dans la mémoire.

Ce que l'on a dit à propos des odeurs est également valable pour les sons. Ce souvenir d'un air, d'une chanson n'est pas uniquement du domaine cognitif, il fait aussi appel à une mémoire des émotions non formulées. Pour les musiciens avertis ces émotions peuvent pourtant être formulées dans l'écriture musicale (la partition) qui seront une vision de la musique dans un univers cognitif.

Structure et formalisme des images mentales

Rappelons qu'un image mentale se forme dans notre cerveau lorsqu'un message capté par nos sens (Oùïe, Odorat, Vue, Toucher ou Gout) envoie, via le système nerveux, un message électrique au cerveau. Celui-ci s'active (ou du moins certaines de ses zones) et se produit une configuration des connexions neuronales que l'on appelle « image mentale »

A ce stade cette « image » n'a aucun sens pour nous, elle est simplement une topologie des connexions de nos neurones.

C'est en comparaison avec des images déjà explicitées qu'elle va prendre du sens. Ce sont les relations logiques entre cette image nouvellement créée et les anciennes images explicitées, antérieurement qui vont définir cette image et lui donner une signification dans notre mémoire.

Prenons un exemple caricatural :

On observe une voiture et on en reçoit une « image mentale » Celle-ci se compare à des images de véhicules déjà apprises et pourra être identifiée comme une voiture (donc relation identitaire avec le concept de voiture). On pourra peut-être en identifier la marque et le modèle (ce qui crée deux nouvelles relations), sa couleur pourra être identifiée comme rouge par rapport à notre connaissance des couleurs (relation au rouge) etc. etc.

Ces relations pourront être : identique à, différent de, assez proche de, etc. etc. et nous permettrons de donner sens à cette image qui sera alors intégrée à notre réseau de conscience. Cette image sera alors formalisée, représentable, descriptible, et deviendra un élément de notre conscience.

C'est le nombre de relations logiques de dépendance qui va caractériser le niveau de conscience qu'atteindra cette images mentale

1. Si le nombre de ces relations est quasi nul , l'image sera au niveau de la conscience organique, celle qui caractérise tous les êtres (Plantes, Animaux, Humains) qui existe dès notre naissance et gère les mécanismes indispensables à la vie : Mécanismes biologiques, photosynthèse, croissance, respiration, digestion, circulation sanguine . Il s'agit de mécanismes totalement inconscients
2. Si le nombre de relation est faible, l'image mentale est peu formalisée, impossible à décrire ou à transmettre. C'est un ressenti global qui ne supporte aucune analyse logique. C'est l'apanage des animaux et des humains. C'est ainsi que ses êtres vivants perçoivent les odeurs, la musiques (sauf pour les



spécialistes) les ambiances, les situations. Pour les animaux c'est le stade ultime du développement. Pour les humains c'est l'univers des petits enfants, c'est le domaine de la conscience des émotions.

3. Si le nombre de relations est élevé, l'image mentale est parfaitement (ou presque) formalisée. Elle est riche en identifiants, en références. Elle peut facilement être décrite par des mots (noms, adjectifs, verbes), donc échangée dans le système codifié du langage. C'est le domaine de la conscience cognitive. Celle-ci est l'apanage des humains, le domaine de la raison et de la logique.

Bien évidemment il n'y a pas trois niveaux séparés de conscience mais un continuum qui va des images mentales peu formalisées vers les images mentales parfaitement formelles. C'est l'intrication des images dans le réseau de la conscience qui leur donne un sens plus ou moins élaboré. C'est par l'apprentissage, les

La psychologie relativiste : La construction de la conscience cognitive (Annexe III)

L'être humain échange avec son milieu extérieur et c'est comme cela qu'il se construit. Sa psyché n'est donc pas un système isolé. Ces échanges lui sont une nécessité vitale, car sans eux l'être humain ne peut être viable, car il se nourrit de communication. Cette communication, ces messages sont le carburant fournissant l'énergie au cerveau pour le mettre en action.

Pour l'être humain l'apport « d'énergie » qui va structurer sa conscience est la connaissance, l'expérience, le vécu. Ces éléments vont s'intégrer à sa conscience et développer sa conscience cognitive. A travers elle se construisent les notions de positionnement, d'analyse critique, de relations et aussi les notions abstraites qui organisent les sociétés (Religions, morales, idéologies, républiques, démocraties) et constituent les représentations mentales nécessaires à la vie être humaine. Au cours de sa vie l'être humain va acquérir des connaissances et développer sa vision du monde.

Tout être vivant, à sa naissance, doit-être doté d'un certain nombre de fonctions et capacités métaboliques nécessaire à sa survie immédiate. Pour l'être humain et les animaux supérieurs ce sont notamment les fonctions respiratoires, digestives, circulatoires (le sang). C'est un innée indispensable caractéristique d'une espèce.

Dans sa toute petite enfance la communication se déploiera autour d'une information peu élaboré (pauvre en énergie cognitive) et c'est surtout la conscience émotionnelle qui va se construire. L'analyse critique des événements sera mineure, les images mentales représentatives imprécises, et les liens qui les coordonnent



plutôt flous. ***Le vécu sera fusionnel avec ses proches afin de puiser les références manquantes chez les parents.*** Néanmoins chaque nouvelle expérience, chaque nouveau message, apporte, intègre, un peu plus de logique dans le réseau de conscience. Cet enrichissement cognitif amène un peu plus de logique dans l'analyse critique des futurs événements. Petit à petit le réseau mémoriel se structure, l'émotion perd du terrain dans les représentations mentales et leurs liens logiques vis à vis de la raison, et la conscience cognitive se forme. Ce n'est que vers 2 à 3 ans que l'enfant acquière suffisamment de structure cognitive pour se forger ses premiers souvenirs. Avant il n'est que dans l'émotion, la fusion, et ne construit pas de représentations mentales capable d'émerger dans sa conscience.

Puis, chez l'être humain, le nourrisson va développer des capacités émotionnelles au contact de son environnement. Les notions de faim, de bien-être et de mal-être (accompagné du besoin de sécurisation), de chaud et froid, d'espace qui vont forger les premiers étages de sa conscience émotionnelle. A noter que ces acquisitions sont fondées et issues de ses premières fonctions organiques (C'est, par exemple, sur la fonction digestive que se construit la notion de faim, sur la notion de faim se développera la notion de goût, sur la notion de bien-être le nourrisson va apprendre la notion de douleur, donc de danger). Progressivement se fabrique un réseau émotionnel plus élaboré (on dira plus formalisé) avec les notions primaires d'amour ou de rejet, avec une meilleure prise de conscience de la notion d'espace (donc de sa position dans cet espace et de la distinction entre lui et son environnement). Dans la petite enfance, au contact de son environnement familial, scolaire, sociétal et des messages plus cognitifs qu'il reçoit les prémices de sa future conscience cognitive s'élaborent. Il va apprendre à se dissocier partiellement de son entourage (individuation), acquérir la notion de temps. Ensuite viendront des notions plus sociétales de bien et de mal, d'amis et d'ennemis. Progressivement il pourra comprendre et intégrer des notions plus complexes, plus construites, plus formalisées. L'éducation parentale, scolaire, les relations à ses copains ou copines vont lui créer des références, des positionnements qui vont donner naissance à son identité. Plus il avancera en âge, plus il sera confronté à des problématiques (à sa portée) et plus sa conscience cognitive va s'enrichir, se structurer, et plus son identité va s'affirmer. C'est le difficile passage de l'adolescence où il faut passer d'un vécu émotionnel (assorti de relations fusionnelles) à un vécu cognitif (assorti de relations empathiques). On construit alors les bases du réseau logique de la conscience (images mentales liées et structurées par des relations logiques)

L'adolescence est une période charnière. L'ado va abandonner ses références familiales pour se plonger dans l'autonomie, la vie d'adulte dont il n'a pas encore les codes et les repères. C'est une période de flottement, d'incertitude, de recherche d'identité. L'ado n'est plus ce qu'il était avant, mais sans être ce qu'il



sera plus tard. Il est influençable, en recherche de certitudes. Il n'est pas dans la nuance (qui suppose des repères solides) mais prêt à épouser n'importe qu'elles causes pourvu qu'elles lui apporte les références, (aussi simples que possibles) qu'il recherche. Dans cette période de flottement et d'angoisse il est facilement sujet aux addictions (cigarettes, alcool, drogues, boulimie, anorexie ...)

A l'âge adulte il va apprendre à se dissocier des autres, à avoir ses propres visions, ses propres valeurs (évidemment fortement influencées par le milieu dans lequel il évolue), à forger sa propre identité, et accentuer son vécu cognitif (sans oublier totalement son vécu émotionnel sur lequel il s'est construit).

Plus l'individu avance en âge et plus les niveaux émotionnels s'enfoncent dans les profondeurs de la conscience et plus les niveaux cognitifs sont sollicités dans les comportements. Les relations deviennent de moins en moins fusionnelles et plus empathiques. L'individu a moins besoin des autres et le vieillard a tendance à se replier sur lui-même et sur son passé (d'autant plus qu'il n'a guère de futur !). Au fur et à mesure des expériences la conscience se construit par strates successives de plus en plus formalisées. Chaque nouvel événement est analysé en fonction des données déjà acquise et apporte un plus au développement de la conscience cognitive. Petit à petit les capacités de communication formelles vont se développer, la conscience cognitive intégrer des informations de plus en plus structurées, et initier un vécu cognitif plus solide. La conscience se formera par strates successives de plus en plus organisées, chacune étant le fruit de la strate précédente enrichie de la nouvelle information acquise. A l'âge adulte (pas avant 30 ans) la conscience cognitive commence à se rigidifier et s'efforce de contrôler les élans émotionnels.

Plus l'information reçue, les messages détectés, seront fortement structurés (donc riche en énergie) et plus la conscience cognitive sera rigide, et plus la capacité d'adaptations aux idées nouvelles sera faible. La nature profonde de la conscience sera fonction de l'éducation reçue (avec, pourquoi pas, une participation de potentialité génétique !)

Plus les messages reçus et intégrés sont nombreux, riches, et relatifs à des domaines variés et plus la conscience cognitive sera complexe, pleine de nuances, capable d'analyses critiques élaborées des événements vécus. Plus de culture variée et plus d'ouverture d'esprit, moins de certitudes abruptes, et plus de tolérance.

Les strates les plus profondes (relatives aux événements les plus anciens) seront moins formulées, moins logiquement structurées, moins figuratives, et donc moins susceptible d'être mémorisées de façon représentatives et donc de revenir à la



conscience. Elles constitueront des émotions intégrées, mémorisées mais incapable de réapparaître à la conscience en cas d'appel. Ceci ne veut pas dire qu'elles sont inutiles car elles ont servi de fondements à la construction des strates plus formulées. Ne faisons pas l'erreur de donner trop d'importance à ce que nous pouvons concevoir (le vécu cognitif) au détriment de ce qui nous échappe (le vécu émotionnel). Mea culpa, c'est mon défaut majeur !

Dans les représentations mentales qui apparaîtront à notre conscience quand nous devons réagir à un événement ce sont de toute évidence les plus récentes, les plus formulées (et peut-être les plus accessibles) qui seront privilégiées. Les plus anciennes ne nous apparaîtront pas de façon consciente mais joueront quand même un rôle dans notre analyse critique car elles seront implicitement présentes dans les représentations conscientes.

Évidemment si un événement est intégré de façon erronée dans l'empilement du réseau de la conscience, il se produira des incohérences dans sa construction. Imaginez un maçon qui construit un mur en parpaings bien alignés horizontalement. Si tout d'un coup un parpaing est mal posé, que sa surface n'est pas bien horizontale toutes les autres pièces posées sur lui partiront de travers et toute une partie du mur sera bancal. Il en est de même pour la conscience et tout élément intégré de façon erronée, incohérente génèrera une « pile » en incohérence avec l'ensemble du système. Toute analyse s'appuyant sur ce réseau erroné conduira à développer ce « cancer de la conscience ». Toute analyse s'appuyant à la fois sur ce réseau erroné et sur le réseau cohérent conduira le sujet à une position ambiguë, incertaine, et frustrante.

Notre conscience est faite de ces « mini » incohérences que nous avons pris l'habitude de gérer. Ce n'est que lorsque ces incohérences seront fortement marquées qu'elles pourront déboucher sur des pathologies de dissociation de la mémoire (attitudes bipolaires, schizophrénie, voire autisme) ou pourront accroître, pour des consciences cognitives rigides, les tendances au narcissisme et à la paranoïa.

Notons que dans les maladies dégénératives du cerveau (comme Alzheimer) ce sont les strates cognitives qui sont les premières touchées, puis les strates émotionnelles, et enfin les strates organiques (et la mort) dans l'ordre inverse de leur création.

PS : il existe un autre niveau dans la psyché, c'est le niveau organique (cerveau reptilien ?). Il se forme dès la période fœtale et sert à gouverner nos principales fonctions organiques (respiration, circulation sanguine, digestion, ...). Il constituera le niveau le plus archaïque de la conscience totalement hermétique à toutes représentations, mais sans doute les fondations de toute conscience émotionnelle



et cognitive.