

# *CONSCIENT VS INCONSCIENT*

Lequel dirige ?

*Traductions par Richard Parent*

# CONSCIENT VERSUS INCONSCIENT

## CONTENU/Résumé

***Contributions diverses au débat.*** Notre esprit conscient n'est pas adéquatement équipé pour s'occuper d'une chose aussi complexe que la parole. On doit permettre à notre mécanisme de la parole d'être aussi libre que possible de tout contrôle conscient. C'est notre inconscient qui s'occupe de la parole spontanément et automatiquement, sans effort et sans que vous ayez à y penser. Pages 1 à 12

***Faire la lumière sur le bégaiement : le rôle de l'attention – implication pour le traitement*** par Matthew O'Malley, 8 mai 2018. Nous sommes, et bien plus que nous le croyons, des observateurs passifs de nos expériences, par opposition à des opérateurs conscients. Notre esprit inconscient dirige la plupart de nos activités conscientes. Lorsque la PQB redirige son attention ailleurs que sur sa parole et le bégaiement, son esprit inconscient interprète cela comme signifiant que l'acte de parler est sécuritaire et, par conséquent, il en permet l'automatisation (et donc la fluidité). Il y a beaucoup trop de contractions musculaires coordonnées intervenant dans le processus de parole pour que notre esprit conscient puisse s'acquitter efficacement de cette tâche. Une partie importante de tout traitement du bégaiement — dont le but est, il va de soi, d'accroître la fluence — devrait comporter un entraînement afin que la PQB dirige son attention ailleurs que sur la parole. Page 13.

(Recherche) ***Et si l'esprit conscient ne dirigeait pas l'esprit humain ?*** Par David A Oakley de l'University College de Londres (UCL) et Peter Halligan, Cardiff University. Nous ne choisissons pas sciemment nos pensées ni nos sensations — nous en prenons simplement conscience. Considérez que tous les processus neuropsychologiques responsables pour bouger votre corps ou utiliser des mots pour former des phrases (la parole) se produisent sans mettre en œuvre votre conscient personnel. Les études utilisant l'hypnose démontrèrent que l'humeur, les pensées et les perceptions d'un individu peuvent être profondément altérés par des suggestions /autosuggestions. Il en découle *qu'une suggestion hypnotique peut être considérée comme un moyen de transmettre une idée ou une croyance qui, une fois acceptée, recèle le pouvoir d'altérer les perceptions ou le comportement de l'individu.* Nous suggérons que les contenus de la conscience sont un sous-ensemble des expériences, émotions, pensées et croyances générées par des processus cérébraux inconscients. Publié le 3 août 2018. Page 21.

# CONSCIENT VS INCONSCIENT/SUBCONSCIENT

Par Bob Bodenhamer & autres

Traduit par Richard Parent

*Étant donné que la parole a été conçue pour être spontanée et automatique, il en découle que notre subconscient doit y tenir un rôle prépondérant, car celui-ci s'occupe de nos automatismes. Les articles qui suivent vous expliquent pourquoi. Autres références recommandées : [La parole est un fleuve](#), [Libérez votre fluence interne](#) et [Illusion de contrôle](#). RP*

*Voici trois passages de textes rédigés par Matthew O'Malley<sup>1</sup> à ce sujet :*

“La parole est mouvement. Le processus des mouvements de parole (et de tout mouvement) débute inconsciemment, avant même que l'individu prenne conscience de son intention de parler. Tout comme la marche et la bicyclette, la parole est une habileté automatique, largement contrôlée par notre subconscient. Lorsque les PQB commencent à bégayer, elles n'aiment pas la perte de contrôle qui accompagne le bégaiement et les réactions qu'elles perçoivent de leurs interlocuteurs. C'est ainsi que, dans leur tentative de contrôler leur parole afin DE NE PAS bégayer, les PQB font intervenir leur esprit conscient dans le processus de parole. Cette utilisation accrue de l'esprit conscient nuit au travail de l'inconscient dans l'exécution de la parole. J'affirme que l'ingérence d'importants niveaux de conscience dans le processus de parole favorise non seulement le bégaiement, mais le complique davantage. »

“La parole est un processus complexe mettant en oeuvre la coordination de contrôles moteurs sophistiqués d'un grand nombre de muscles. Certains contrôlent les muscles des lèvres, de la langue et de la mâchoire ; d'autres contrôlent les muscles permettant la vibration des cordes vocales ; d'autres encore contrôlent les muscles influençant l'inspiration et l'expiration du cycle respiratoire. Lorsqu'on prend conscience de la complexité de la parole, on ne peut qu'en conclure que *notre esprit conscient n'est pas adéquatement équipé pour exécuter cette tâche*. La majeure partie de l'acte de parler doit être exécutée par notre subconscient. Il n'existe aucune autre manière de le faire adéquatement. »

---

<sup>1</sup> J'ai découvert les travaux de Matthew O'Malley grâce à un ami, Jean-François Lacoste. Matthew se consacre exclusivement au bégaiement. Ce qu'il fait est impressionnant. Son site internet est [Understanding Dysfluency](#).

## CONTRIBUTIONS DIVERSES

*“Suite et découlant de ces observations, j’en déduis que si une personne qui bégaie peut totalement cesser de vouloir sciemment contrôler sa parole, il en résultera une amélioration de sa fluence. »*

---

*Courriel d’Anna Margolina daté du 18 mai 2016 (objet : your brain is listening)*

« Aujourd’hui j’ai prononcé un discours à une rencontre de réseautage de femmes. Je leur ai expliqué comment, chaque fois que nous pensons ou parlons en mots, notre esprit inconscient les traduit en expérience sensorielle – transposant cela en image.

Après mon allocution, une dame vint me voir pour me dire : « Vous venez de me faire réaliser que chaque fois que je me dis que “Je suis grosse”, mon inconscient transpose cela en image, ce qui peut m’empêcher de perdre du poids ? » Eh oui, c’est ce que font nos cerveaux. Ils doivent tout traduire en langage universel (image), de telle sorte que même la plus ancienne des structures pré-langagières comprennent ce qui se produit. Et certaines de ces structures ont un pouvoir énorme : pouvant interpréter comme un ordre ce que vous communiquez.

Même chose pour le bégaiement. Plus vous y pensez, plus vous vous centrez sur celui-ci, plus votre cerveau fait tourner des “programmes de bégaiement” tout en bégayant de l’intérieur. J’ai entendu plusieurs de mes clients me dire ceci : « Même si je m’arrange pour dire quelque chose avec fluence, je sens le bégaiement en moi. » Ou « *Je me vois bloquer avant même de bloquer.* »

Le fait d’être conscient de ce processus vous place en position de contrôle. Vous pouvez modifier ([restructurer](#)) ce que vous vous dites, ce sur quoi vous vous centrez, car tout ce que vous faites commence d’abord par quelque chose que vous faites dans votre tête. »

*Anna*

---

*Courriel de Ruth Mead daté du 2 mai 2016 (adressé à Matthew, Bob et Alex) :*

J’ai découvert que mon esprit inconscient avait ses propres filtres. J’ai aussi constaté, alors que je me refusais à planifier quoi dire ou comment le dire (lorsque j’écrivais), que l’Inconscient est plus rusé que le conscient qui me filtre, que son jugement était meilleur et qu’il était même plus amusant que moi. Le filtre conscient est simplement plus [perfectionniste](#) que mon fleuve intérieur. Les filtres de notre inconscient vérifient la gentillesse, la véracité et autres critères trop nombreux pour les mentionner... alors que mon conscient est politiquement/socialement correct.

## CONTRIBUTIONS DIVERSES

Depuis un certain temps, je suis partisane de - et avocate pour - la parole automatique et contre toute forme de contrôle conscient de la parole. Je comprends fort bien le raisonnement derrière cette approche.

Ceci étant dit, cette réalisation ne m'a pas totalement libérée du bégaiement. Bien que mon instauration de la parole automatique ait fortement été utile, elle ne m'a pas encore totalement libérée (j'ai instauré des choses pour libérer mon subconscient afin de me permettre "d'abandonner" davantage de contrôles).

En spéculant sur les raisons de cette situation, j'en suis venue à croire qu'il existe des différences entre mon approche pour instaurer la parole automatique et celle des autres. Lorsque j'instaure l'utilisation de la parole automatique, *je permets au mécanisme de la parole d'être aussi libre que possible de tout contrôle conscient*. Je ne tente nullement de contrôler quelque mouvement que ce soit. Mais comme je suis encore consciente de mon environnement social, je choisis soigneusement ce que je vais dire. Cette sélection de ce que je vais dire met nécessairement à l'oeuvre mon esprit conscient (politiquement/socialement correct).

J'ai entendu d'autres personnes dire qu'en instaurant la parole automatique, elles permettent à ce qu'elles disent d'être automatique sans pour autant filtrer cela ni tenter de contrôler le contenu de ce qu'elles disent.

Si je disais, en toute situation, tout ce qui me vient à l'esprit sans les filtrer, ma fluence s'améliorerait grandement. Mais je crois aussi que les locuteurs fluents filtrent ce qu'ils disent selon la situation sociale et les exigences de l'interaction en cours. Je crois aussi devoir sélectionner ce que je dis. Il n'est pas, à mon avis, souhaitable, de dire tout ce qui nous vient à l'esprit.

*Ruth*

*Autre courriel de Ruth (20 juillet 2016, adressé à Alex et Hazel).*

« ... Voici ce qu'écrivit C.S. Lewis sur la rémission du cancer de sa femme : "On ne pouvait, même à trois personnes, la soulever dans son lit car, malgré toutes nos précautions, nous lui faisons presque toujours mal. Puis il sembla que le cancer se mit à régresser ; de nouveaux os se formèrent. Petit à petit, cette femme qu'on pouvait à peine bouger dans son lit, commença à marcher dans la maison et le jardin. Un jour, elle s'est surprise à se lever inconsciemment pour répondre au téléphone. Le véritable triomphe, c'est l'inconscient – ce corps qui n'obéissait à aucune volonté planifiée commença à agir de lui-même."

C'est lorsque nous commençons à parler "inconsciemment" (sans l'aide de la volonté consciente et sans se préoccuper de soi) que nous réalisons « Eh ! Mais je suis dans la [Zone](#) ! » La parole planifiée et saturée de pensées fut remplacée par une parole naturelle "inconsciente,"

## CONTRIBUTIONS DIVERSES

sans que j'aie à y penser. Alors que la fluence se produisait d'elle-même, j'avais l'impression que « J'ignorais que je pouvais faire cela. Mais d'où peut bien provenir cette parole coulante, fluide ? »

La vérité qui prenait forme était « *Votre Inconscient (cette partie de vous qui ne se soucie guère d'elle-même [insouciant]) s'occupe de la parole spontanément et automatiquement, sans effort et sans que vous ayez à y penser.* » Et ce fait, une fois bien compris, signifiait que je pouvais faire confiance en cette spontanéité automatique pour prendre soin de moi et me fournir ce dont j'avais besoin.

Tout ce que j'avais à faire, c'était de [faire/d'avoir confiance](#). *Ruth*

08/2016

---

Les deux courriels qui suivent sont de Keith et Christian, tous deux du 16 mars 2017 :

Christian,

Selon ma perspective de vie, il y a deux parties à cela.

1. Notre esprit subconscient est comme un entrepôt rempli de nos expériences. Bien que la plupart de ces dernières soient facilement accessibles, certaines sont profondément enterrées.

J'ai fait appel, tous les soirs au cours des 10 dernières années, à la méditation technique. Mes souvenirs cachés ont refait surface et, avec un certain effort, j'ai pu m'en occuper.

2. On dit que tout commence par une pensée. (Ce n'est pas tout à fait exact, puisqu'une bonne partie de nos « mécanismes essentiels » - par exemple la respiration, se produisent sans que nous devions y penser.) Mais lorsque nous voulons quelque chose / ou que nous ne la voulons pas, notre esprit conscient la visualise. Notre esprit subconscient voit la visualisation (pas le « Je veux » ou le « Je ne veux pas »), et regarde dans l'entrepôt (de nos souvenirs) afin que cela se produise. S'il ne trouve rien dans l'entrepôt qui puisse aider (par exemple, une situation similaire), il modifie un ou plusieurs des trois filtres principaux (suppression, distorsion et généralisation) afin que nos cinq organes sensoriels (yeux, oreilles, nez, bouche et peau) permettent que des solutions soient absorbées par notre subconscient pour contribuer à la concrétisation de ce que notre esprit conscient voulait ou ne voulait pas.

Ça se complique lorsque la pensée est négative ; par exemple, « Je ne veux pas bégayer » / « Je ne veux plus fumer » ... la visualisation sera bégaiement/cigarette. Notre esprit subconscient dit alors « Très bien, je peux le faire » et il tente de faire en sorte à ce que cela se concrétise. Nos esprits conscient et subconscient sont en guerre.

## CONTRIBUTIONS DIVERSES

Mais si la pensée/la concentration sont positives, par exemple « Je veux devenir bon communicateur », « Je veux être en bonne santé », notre subconscient fera en sorte à ce que nous devenions bon communicateur/en bonne santé. La paix règne et nos esprits conscient et subconscient travaillent en harmonie.

C'est la raison pour laquelle plusieurs disent **CONCENTREZ-VOUS** sur le **POSITIF**. (Faire cela [commence à instaurer plusieurs souvenirs agréables.](#))

Que cet apprentissage t'apporte du plaisir.

*Keith*

Traduit le 18/03/2017

Christian,

Lorsque nous étions enfants, notre instinct de survie ([bats-toi ou fuis](#)) nous a amené à adopter les croyances et les idéaux de nos parents, de notre fratrie et des écoles que nous fréquentions. La majorité des individus vivant toute leur vie sur pilote automatique acceptent d'emblée ces idéaux et ces croyances, peu importe qu'elles soient, avec le temps, devenues bizarres et obsolètes.

Mais lorsque nous prenons conscience de ne pas devoir vivre sur pilote automatique, que nous pouvons évaluer chaque croyance et chaque idéal pour voir s'ils sont toujours utiles aux adultes que nous sommes devenus, nous débarrassant de ceux qui ne le sont pas, alors, et alors seulement, commence-t-on à vivre la vie que nous voulons vivre. Si nous avons adopté la croyance de nos parents selon qui l'argent est sale, nous pouvons la rejeter. Nous savons que l'argent peut servir à faire le bien. Il n'y a rien de mal à faire de l'argent ; l'important, c'est l'utilisation qu'on en fait. Si nous l'accumulons pour notre bénéfice personnel, ce n'est pas l'idéal. Mais si nous utilisons un excédent pour aider les autres, cela est fort louable.

Dans mon cas, lorsque j'examinai chacune des croyances héritées de mes parents, elles étaient vieilles de 60 ans. Je me suis donc départi de plusieurs d'entre elles.

Lorsque vous méditez (techniquement) en eaux profondes pendant plusieurs heures chaque soir, des pensées qui étaient jusque-là cachées font surface. Je devais les reconnaître pour ce qu'elles étaient et en disposer à ma guise. Je ne pouvais plus les ignorer. Si vous êtes quelqu'un avec plusieurs souvenirs vraiment pénibles, vous pourriez avoir besoin d'aide pour les résoudre.

Tu m'as demandé Christian : « Je me pose maintenant la question à savoir comment de complexes éléments négatifs inconscients se retrouvent dans notre subconscient □ et pourquoi sont-ils si difficiles à remarquer ? »

## CONTRIBUTIONS DIVERSES

Ce sont nos souvenirs qui se retrouvent dans notre subconscient. Ce dernier ne les catégorise pas comme négatifs ou positifs. Ils atteignent notre subconscient en passant par nos trois principaux filtres (suppression, distorsion et généralisation), ainsi que par plusieurs autres filtres de moindre importance. Les paramètres de ces filtres sont établis et modifiés selon nos idéaux et nos croyances. En examinant chacun d'eux et en en supprimant, changeant ou en en ajoutant, nous transformons nos filtres et, ainsi, différentes choses peuvent atteindre notre subconscient et y être stockées.

Lorsque nous nous concentrons/pensons à quelque chose de nouveau, nos filtres se modifient pour permettre l'absorption de nouvelles choses<sup>2</sup>.

Ai-je répondu à ce que tu souhaitais savoir ?

Prends soin de toi,

*Keith*

Ajouté le 18/03/2017.

---

*Voici ce qu'ajoutait Linda le 21 mars 2017 :*

Bonjour Christian. Tu as reçu d'intéressantes informations suite à ta question relative au subconscient. Il est intéressant de savoir qu'une bonne partie de ce qui s'y trouve emmagasiné s'y est accumulée surtout entre les âges de 3 à 5 ans. Presque tout ce que nous avons vécu dans notre environnement fut directement emmagasiné dans notre subconscient. À cet âge, nous n'avions aucun filtre pour rejeter ces choses auxquelles nous étions exposés, raison pour laquelle elles s'y retrouvaient systématiquement et qu'elles gèrent maintenant, entre autres, nos comportements et nos pensées. Après l'âge de 5 ans, nous développons un filtre dans notre subconscient qui nous permet d'accepter ou de rejeter ce à quoi nous avons été exposés.

Pour de plus amples informations sur ce point de vue, allez à <http://www.thoughtsalive.com/peace-of-mind/>

Ce qu'on doit retenir, c'est que lorsque vous avez des idées, des pensées et des comportements qui résident dans votre subconscient qui ne vous sont plus d'aucune utilité, alors le fait de les neutraliser ou de vous en départir se traduira par une différence énorme pour tout votre corps-esprit et, bien sûr, votre parole. J'ai conçu une manière de m'adresser à cet aspect important dans mon prochain programme, Easy Speaking for Stutterers [www.youcanspeakeasy.com](http://www.youcanspeakeasy.com)

26/03/2017

---

<sup>2</sup> Ce qui n'est pas étranger à la [plasticité cérébrale](#). RP



*Commentaires de John Harrison à Christian qui expliquait avoir de la difficulté à aller à l'encontre d'une de ses croyances les plus enracinées en abandonnant tout contrôle et en ayant confiance que la parole se fera automatique (3 avril 2017) :*

Le mécanisme de la parole est conçu pour s'exécuter automatiquement. Supposons que tu désires jongler avec 4 balles. Concentrerais-tu ton attention sur chacune de ces balles ? Bien sûr que non ! Jongler avec 4 balles s'avérant une opération complexe, tu dois entraîner ton subconscient à exécuter cette opération de manière automatique. Il y a simplement beaucoup trop d'éléments à penser pour que tout cela puisse être du domaine du conscient. Jongler avec 4 balles met en œuvre de longs exercices suivis de la [CONFIANCE](#) envers ce pourquoi tu t'es exercé. C'est le passage de l'exercice conscient au jonglage inconscient. C'est lorsque tu ne penses plus consciemment aux mécanismes de ce que tu fais et que tu abandonnes ce travail à ton esprit inconscient qui est bien plus à même d'exécuter cette opération.

Mais à défaut d'ébranler cette peur d'échapper une balle, tu intervies dans cette complexe opération consistant à maintenir quatre balles dans les airs. Ce faisant, tu perds le rythme et la coordination qui te permettent de jongler et tu échappes des balles.

Tout comme jongler, la parole requiert le [flow](#) ; si tu commences à reculer face à certaines situations et à te retenir, à vouloir contrôler sciemment tes mouvements, tu t'ingères dans l'intégralité du processus.

Les golfeurs professionnels passent beaucoup d'heures à s'exercer dans le but d'[automatiser](#) leur exécution du mouvement, frappant balles après balles. Ils s'efforcent de programmer leur subconscient afin que ce dernier prenne l'opération en charge et l'exécute comme il se doit.

Je suis témoin d'une chose avec laquelle toutes les PQB se battent : la crainte de faire confiance à un processus automatique. C'est pourtant le moment idéal de réveiller l'affirmation de soi et de te faire confiance. Pour en venir à cela, il y a certaines choses que tu peux faire.

En vérifiant dans mon livre, [Redéfinir le bégaïement](#), et en te rendant à la Section 7 de la version française (édition 2011, page 593), tu y trouveras tout un programme de prises de parole en public qui t'aidera à maîtriser ta crainte à te laisser-aller. Ces dix exercices se concentrent sur des éléments spécifiques que tu peux faire afin de réduire ta peur et outrepasser cette [pulsion à te retenir](#). Ayant facilité ce programme 50 ou 60 fois dans huit pays sur trois continents, j'ai observé à quel point les gens peuvent devenir imposants, puissants et éloquents lorsqu'ils ouvrent les valves et permettent à la puissance de leur (véritable) personnalité de prendre le plancher.

Il vaut au moins la peine d'expérimenter certains de ces exercices afin de constater à quel point elles influencent ta capacité à te laisser-aller, à lâcher prise.

Si toi, Christian, ou quiconque désire échanger avec moi sur ce sujet, on peut en parler sur Skype à jcharr1234.

*John H.*

05/04/2017

---

*Bob répond ici, dans son style habituel des plus vivants, à un courriel d'Anna Margolina.*

Bien sûr, lorsque nos esprits conscient et inconscient s'entendent sur un sujet donné, l'harmonie règne et c'est très agréable.

**Définitions :** Comment la PNL définit esprit conscient et inconscient, sachant que les deux sont "esprit" :

1. **Esprit conscient** : tout ce dont vous êtes conscient au moment présent.
2. **Esprit inconscient** : tout le reste (dont vous n'êtes pas conscient).

Il s'agit de définitions fort simples, mais qui correspondent parfaitement à la priorité qu'accorde la PNL<sup>3</sup> aux "processus" par opposition aux "contenus". Dans les deux cas, à la base même de notre compréhension de "l'esprit", se trouve le "processus" de "création de l'esprit" par la pensée... pensée dont nous sommes conscients tout autant que les pensées dont nous ne sommes pas conscients (inconscient).

Les définitions entraînent souvent certains penseurs à de ridicules croyances sur ce qu'est l'esprit. En PNL, l'esprit est le produit de ce «que nous pensons», à la fois lorsque nous en sommes conscients (esprit conscient) et de l'information emmagasinée de toutes nos expériences dans ce monde (notre vécu), la grande majorité de cette information étant traitée par notre esprit inconscient, et donc hors de notre connaissance immédiate. Pour un examen approfondi de la perception que nous avons de ces deux "processus", lire (en anglais) notre article «[Which Unconscious Mind Do You Trust — or Train?](#)». (C'est un article qui vaut la peine d'être lu par ceux qui s'intéressent au sujet.) Dans les premières lignes de cet article, on retrouve l'énoncé suivant :

---

<sup>3</sup> Programmation neurolinguistique.

Bandler et Grinder (1979) écrivirent (édité par Steve Andreas) dans *Frogs Into Princes* :

« Ne vous laissez pas berner par les mots “conscient” et “inconscient”.  *Ils ne sont pas réels.* Ils ne sont qu’une manière utile de décrire des événements dans un contexte appelé changement thérapeutique.  *“Conscient” est défini comme tout ce dont vous avez connaissance à un moment donné dans le temps.* » « *L’inconscient, c’est tout le reste.* » (p. 37).

L’article couvre les sujets suivants sur l’esprit inconscient :

- 1) Conscience devenue inconscience.
- 2) Le système nerveux automatique qui demeure « hors de la conscience immédiate. »
- 3) Information subconsciente — sous le seuil de ce dont on a conscience.
- 4) L’Esprit Oublié (the Forgotten Mind).
- 5) **L’Esprit Réprimé** (the Repressed Mind).
- 6) Les métaniveaux de la conscience éveillée (ou immédiate).

J’ai écrit en caractères gras “Esprit Réprimé”, car c’est là que nous emmagasinons nos démons, notre souffrance, nos blessures, etc. *C’est dans l’esprit “réprimé” que résident nos souvenirs inconscients et non soignés/guérés* (« Consciences devenues inconsciences » et créant des croyances dévalorisantes). Il est important de réaliser que lorsqu’un de ces souvenirs non soignés est réactivé (ou remonte à la surface), il déclenche la neurologie de ce souvenir, envoyant des pensées et des émotions négatives à notre esprit “conscient”. Puis notre esprit conscient prend ces émotions et pensées négatives et, avec notre permission, donc en toute connaissance de cause, nous entendons et ressentons des choses telles que :

- 1) Je suis inadapté. (« Quelque chose ne va pas chez moi. »)
- 2) Je suis handicapé.
- 3) Je ne suis pas à la hauteur.
- 4) Je suis idiot.
- 5) Je n’ai aucune valeur; je ne vauds rien.
- 6) Je ne suis pas en contrôle.
- 7) Je dois changer.
- 8) Je ne suis pas à la tâche.
- 9) J’ai peur de parler aux personnes en autorité, au téléphone, devant un auditoire, à une serveuse au restaurant, etc.
- 10) Je n’arrive pas à me présenter moi-même.
- 11) Je n’arrive pas à dire mon nom.

## CONTRIBUTIONS DIVERSES

- 12) Blessure (je ne suis pas validé).
- 13) Je me sens rejeté.
- 14) Je me sens isolé.
- 15) J'ai l'impression de devoir me protéger (en évitant de m'engager dans une relation amoureuse).
- 16) Je suis moins que....
- 17) J'ai l'air idiot.
- 18) Je ne réussirai jamais rien.
- 19) Je ne suis pas en contrôle.
- 20) « **Ce que les autres pensent de moi constitue ma vérité.** »

Ce sont là les rois et reines de la *pensée codépendante* des PQB<sup>4</sup>. Lorsque nous renonçons à notre véritable identité pour nous adapter à ce que quelqu'un peut ou pas penser de nous, *nous abandonnons, pour ces personnes, le noyau de notre véritable identité*. Nous renonçons à *notre pouvoir personnel*. Nous *capitulons devant ce dragon de la "peur"* de ce que les autres peuvent ou pas penser de nous.

Cessez de penser ainsi. Refusez systématiquement de laisser un tel schème de pensée occuper ne serait-ce qu'une place dans votre esprit. *Donnez à votre "noyau identitaire"<sup>5</sup> complète liberté d'anéantir cette pensée-peur-croyance handicapante*. Criez NON! Plus jamais! Absolument pas, je cesse cette habitude insensée - de laisser ce que je pense que les autres peuvent penser de moi - contrôler ma vie. *Ne vous est-il jamais venu à l'esprit qu'il se peut que cette "autre" personne n'en ait rien à foutre de savoir si oui ou non elle exerce un quelconque pouvoir mystique sur la manière dont vous vous identifiez en tant que personne?* Éliminez de votre esprit cette "lecture de l'esprit d'autrui"<sup>6</sup>. Après tout, vous ne pouvez savoir ce qu'ils pensent de vous (à moins de leur demander). En vérité, il est très peu probable qu'ils pensent même à vous.

Les croyances hautement toxiques de la précédente énumération et entretenues par les PQB sont déclenchées par des événements internes ou externes; et «whoosh», cette croyance négative quitte *votre esprit inconscient pour s'installer à demeure dans votre esprit conscient*. Vous vous retrouvez maintenant à dire à cette partie de vous désirant s'exprimer «Non, je ne vais pas appeler ce client potentiel. Je sais que je vais bégayer et qu'il pourrait se moquer de moi.» Ou «Mon patron m'intimide terriblement. Lorsque je dois lui parler, mes cordes vocales bloquent.

---

<sup>4</sup> "Codépendantes" car toutes ces pensées existent parce que nous nous comparons aux autres.

<sup>5</sup> Core self.

<sup>6</sup> Mind reading.

Mon visage commence à se crispier. Je ne peux tout simplement plus faire sortir les mots. Je suis complètement figé.»

Les deux dernières phrases ne vous sont-elles pas familières ? Ce qui précède illustre ce que je veux dire en affirmant que **« l'esprit conscient ne peut le bloquer (mon noyau identitaire qui s'exprime avec fluence) parce que mon esprit inconscient lui a asséné un coup de poing. »**

Dans cette citation de mon dernier courriel, je faisais référence au fait que lorsqu'une croyance négative non soignée est activée et envoyée à notre esprit conscient, ce dernier se l'approprie et se battra farouchement pour vous empêcher de parler avec fluence. L'esprit conscient fait cela en croyant fermement que c'est dans l'intérêt de la PQB. Cependant, le "noyau identitaire", qui réside également dans une autre partie de votre esprit inconscient, assène à la croyance négative un coup de poing, détruisant cette croyance dévalorisante qui résidait dans votre esprit conscient. Elle s'efforçait de vous convaincre que le bégaiement serait permanent et que vous n'aviez aucun pouvoir sur lui. Puis arrive le cri de notre "Noyau-Identitaire" : **« Un instant ! J'ai droit de parole dans cette transaction. J'ai le pouvoir de guérir/soigner cette croyance négative. Lorsque je suis appliquée à cette croyance négative, celle-ci disparaît de ton esprit et c'en est fait du problème »** (Métaniveaux de Conscience). Le Noyau-Identitaire est *appliqué* à la croyance dévalorisante et celle-ci n'est plus un problème. Cela se produit d'ordinaire très rapidement.

Sans en être certain, il se peut qu'une certaine confusion découle de ce que les deux - la "croyance négative non guérie" et les croyances-ressources guérisseuses - proviennent toutes deux de l'esprit inconscient. Pour expliquer cela, je vous réfère à la première partie de ce courriel et ma mention des six facettes de l'esprit inconscient (voir à la page 9). Lorsque je dis que le "Noyau Identitaire" est inconscient, je fais référence aux deux sujets suivants :

- 1) Lorsque la Conscience devient Inconscience
- 2) Les niveaux supérieurs de la Conscience

J'essaie d'expliquer que le "Noyau Identitaire" où nous trouvons notre "Soi" comme processus de pensée sans ambiguïté, **libéré de toute pensée-émotion négative**, ayant **une personnalité non contaminée par cette négativité** qui nous afflige tellement lorsque nous grandissons dans un monde loin d'être parfait, en **congruence**<sup>7</sup> avec tout ce que le "Soi" a de bon, jouissant d'une **paix** profonde, d'une **joie** inébranlable, d'un **bonheur** qui s'élance de ce noyau

---

<sup>7</sup> **Congruence** : Se produit lorsque les Systèmes de Représentation Interne (RI) d'une personne sont alignés. Exemple : ce que verbalise l'individu correspond à ses agissements. Sa communication non verbale correspond à sa communication verbale. La congruence est un état d'être unifié, totalement sincère, tous les aspects de l'individu travaillant à l'unisson vers un même objectif.

## CONTRIBUTIONS DIVERSES

identitaire et qui sait que le bonheur ne dépend pas de la façon dont les autres nous traitent, ni de gagner ou pas à la loterie, ni d'avoir suffisamment d'argent pour payer les comptes à la fin du mois – ce bonheur, comme toute chose relative au “noyau identitaire”, est un “travail interne” (“Conscience devenue inconscience” créant des croyances valorisantes<sup>8</sup>).

Lorsque le Noyau-Identitaire est déployé par-dessus le dragon de fausses croyances, ce dragon disparaît ou est transformé à 180 degrés en une partie valorisante du “Noyau Identitaire.” Et Anna, c'est ici qu'entre en jeu ce mot merveilleux que tu utilises, “congruence.” Lorsque le dragon disparaît ou est transformé, il y a “congruence” entre le Noyau-Identitaire et tes pensées conscientes. Mais lorsque tu entretiens des pensées négatives semblables à celles que j'ai énumérées plus haut, ton Noyau-Identitaire n'est pas congruent avec ton esprit conscient, ce dernier étant souillé par toutes sortes de croyances négatives.

Puissent toutes les PQB vivent en congruence avec leur Noyau-Identitaire<sup>9</sup>, instaurant ainsi un esprit conscient se nourrissant uniquement de pensées positives – un esprit conscient qui se nourrit de croyances valorisantes et qui n'entretiendra pas de “pensée nauséabonde.”

J'espère que ceux qui liront ce texte enrichiront la compréhension qu'ils ont de vivre de façon congruente.

*Bob*

**SOURCE** : Traduction d'un courriel de Bobby G. Bodenhamer daté du 5 juin 2016 avec comme objet *The Conscious & Unconscious Mind*.

Traduction de Richard Parent, juin 2016. Reformatage 08/2018.

---

<sup>8</sup> Resourceful beliefs.

<sup>9</sup> Votre véritable personnalité, ce que vous êtes vraiment, ce que vous seriez si vous n'étiez pas la victime d'un état d'esprit de bégaiement. Rappelez-vous du « Complexe du géant enchaîné » de Joseph Sheehan. RP

## FAIRE LA LUMIÈRE SUR LE BÉGAIEMENT : LE RÔLE DE L'ATTENTION — IMPLICATIONS POUR LE TRAITEMENT

Par Matthew O'Malley, 8 mai 2018

Traduit par Richard Parent



**Résumé :** Nos esprits conscients et inconscients ne sont pas des entités séparées, mais travaillent à l'unisson. *Notre esprit inconscient dirige la plupart de nos activités conscientes.* Alors qu'un certain contrôle sur l'attention humaine est sous la direction de notre volonté consciente, ce sont souvent des processus inconscients qui contrôlent et dirigent notre attention. Les humains étant des animaux évolués dont les besoins essentiels sont la survie et la procréation, notre attention est un produit de cette évolution et est utilisée en gardant à l'esprit la satisfaction de ces besoins essentiels. Les processus inconscients dirigent notre attention vers ce qui est considéré comme le plus important dans notre environnement immédiat afin d'en maximiser la cueillette d'information. Ce qui s'avère le plus important est souvent une menace quelconque à nos besoins (survie et procréation). Chez une PQB, la menace la plus imminente dans les situations de parole se compose du bégaiement et du [rejet social](#). Par conséquent, nos processus inconscients

## LE RÔLE DE L'ATTENTION ET IMPLICATION POUR LE TRAITEMENT

“surconcentrent” notre attention sur notre parole et le bégaiement pour «contrôler cette menace.» Cela interfère dans l’instauration de l’automatisme de la parole. L’automatisme réfère simplement aux habiletés ou compétences de mouvements qui furent maîtrisées au point qu’une attention consciente et leur manipulation ne soient plus requises. Un exemple de telles «compétences automatisées» est se tenir à bicyclette. Un autre exemple est la parole d’une personne fluide. Une des dernières étapes de l’automatisation d’une compétence est le retrait de l’attention consciente à son sujet. Cependant, étant donné les nombreuses pénalités résultant de prises de parole chez les PQB, l’attention continue à hypercontrôler la parole dans ces situations étant donné qu’il y a une menace pouvant résulter de son exécution. Cela entrave l’automatisation de la parole de la PQB.

Cette attention portée à la parole est majoritairement contrôlée par des processus inconscients, hors du royaume de la volonté humaine. Cependant, bien que l’esprit inconscient exerce un important pouvoir sur l’esprit conscient, ce dernier peut également avoir un impact sur l’esprit inconscient. *Et c’est justement là que se trouve l’espoir pour une intervention efficace en bégaiement.* Notre esprit inconscient tient pour acquis que lorsque quelque chose n’est pas consciemment contrôlé par notre attention, alors ce n’est pas une menace. Son hypothèse est que s’il s’agit d’une menace, notre attention se porterait sur cette menace. *Ainsi, lorsque la PQB redirige son attention ailleurs que sur sa parole et le bégaiement, son esprit inconscient interprète cela comme signifiant que l’acte de parler est sécuritaire et, par conséquent, il en permet l’automatisation (la fluidité).*

Les blocages et les bégaiements reposent sur une «croyance» inconsciente que la parole se soldera par une punition. Mais comme nous venons de le dire, lorsque notre attention consciente n’est plus dirigée à contrôler la parole, notre esprit inconscient interprète cela comme signifiant que la parole n’est plus une menace et en permet ainsi l’automatisation, libre de tout blocage.

*Nous pouvons donc en déduire qu’une partie importante de toute intervention en bégaiement devrait consister en l’apprentissage du détournement de l’attention de la parole.* Il s’agit d’un résumé et j’explique cette théorie plus en détail dans le texte qui suit.

### **Version complète**

Lorsqu’une PQB s’apprête à parler, son attention se dirige, le plus souvent, directement sur sa parole. Comme il y a une possibilité pour que se manifeste le bégaiement, son attention s’hyperconcentre sur sa parole pour surveiller si le bégaiement se manifesterait ou si sa parole s’écoulerait librement.

Pourquoi?



## LE RÔLE DE L'ATTENTION ET IMPLICATION POUR LE TRAITEMENT

*Note en aparté : La vie humaine et l'existence sont de profonds sujets. J'accorde personnellement une très grande importance à l'aventure humaine et loin de moi de vouloir diminuer cette importance (ou le manque d'importance pour ceux qui ont des croyances différentes) en discutant ci-après des êtres humains selon une perspective évolutionniste.*

Pourquoi donc l'attention est-elle si fermement centrée sur la parole ?

Pour répondre à cette question, on doit se tourner vers l'organisme humain dans son intégralité. Un être humain est le résultat de milliards d'années d'évolution. Les besoins essentiels de toute espèce, y compris l'espèce humaine, sont la survie et la procréation. L'organisme humain a évolué en accordant à ces besoins une valeur très profonde.

Comme être très évolué, l'humain est doté d'esprits inconscient et conscient. Définissons-les brièvement : l'inconscient se compose de toutes les opérations de l'humain se produisant hors de sa connaissance en éveil et/ou de son contrôle conscient. L'esprit conscient est à la fois ce que nous expérimentons/vivons sciemment tout autant que ce que nous contrôlons consciemment.

### Notre esprit inconscient contrôle largement notre esprit conscient

On sépare souvent l'esprit conscient de l'esprit inconscient. Pourtant, ils fonctionnent la plupart du temps à l'unisson et en équipe. Nos processus inconscients dirigent largement l'esprit conscient. En tant qu'êtres conscients, nous vivons passivement la majeure partie de notre réalité consciente plutôt que de la diriger par notre volonté. *Nous sommes, et bien plus que nous le croyons, des observateurs passifs de nos expériences, par opposition à des opérateurs conscients*<sup>10</sup>.

Comme déjà mentionné, nous sommes une espèce ayant évolué pendant des milliards d'années pour survivre. Tout notre organisme fut conçu pour notre préservation, pour que nous demeurions en vie.

L'attention est une conséquence de l'évolution et ne fait pas exception à cette règle. Sa finalité est notre survie. Un des rôles-clés de l'attention est d'aider l'organisme humain à recueillir l'information nécessaire afin d'accroître ses chances de survie. L'attention se verra souvent forcée de se concentrer sur ce qui fut reconnu comme le facteur environnemental le plus important pour la survie de l'individu. Elle se concentre sur ce facteur afin d'en recueillir le plus d'informations possible. Les organes sensoriels seront souvent davantage dirigés vers ce facteur (les yeux y regarderont, etc.) et la concentration consciente y participera également.

---

<sup>10</sup> Voir, à cet effet, les résultats d'une récente recherche à la page 21.

## LE RÔLE DE L'ATTENTION ET IMPLICATION POUR LE TRAITEMENT

Afin d'en faire la démonstration dans une perspective autre que de bégaiement, voyons une situation à l'état sauvage. Un humain traverse péniblement une forêt lorsqu'il détecte, à distance, un lion de montagnes se dirigeant à vive allure vers lui/elle. L'attention de cet humain se concentrera instantanément sur cette menace afin de recueillir autant d'informations que possible et de choisir la meilleure stratégie pour sa survie. Il ne s'agit pas d'un acte volontaire. Peu importe que cet humain désire se concentrer sur ce lion de montagnes ou pas, son attention se concentrera sur cet animal. C'est là une démonstration que, bien souvent, des processus inconscients hors du contrôle conscient de l'humain dirigent notre attention consciente.

Maintenant, pour en faire la démonstration en contexte de bégaiement, jetons un coup d'œil sur le modus operandi de l'attention chez une PQB. Lorsque les PQB entrent en situation de prise de parole, leur attention est quasiment tout le temps hypercentrée sur leur parole. S'agit-il là de quelque chose qui fut sciemment dirigé par la volonté de l'individu? Non, ce n'est pas le cas. Et cela se démontre par le fait que la PQB trouve quasiment impossible, en situation de prise de parole, de détourner sa concentration de celle-ci.

*Note en aparté : J'ai affirmé, dans de précédents textes, que l'attention est un des trois éléments sur lesquels nous exerçons «un certain» contrôle. Mais dans ce post, je reconnais que ce contrôle était limité.*

Donc, dans l'exemple qui précède, la PQB est presque impuissante sur le fait que son attention se dirige sur sa parole. Cela nous démontre que ce n'est pas notre esprit conscient ni notre volonté consciente qui décide là où notre attention se portera. Ce sont des processus inconscients qui ont contrôlé l'attention. L'esprit inconscient (processus hors de notre contrôle) a dirigé notre attention consciente là où il croit qu'elle doit être et il croit que celle-ci doit se centrer sur la parole.

### Compétences et parole automatiques

J'ai beaucoup écrit sur l'automatisme. L'automatisme signifie simplement que nous sommes capables de faire quelque chose sans beaucoup de concentration consciente ou d'effort. Se tenir à vélo en est un exemple. Lorsque vous allez en vélo, vous ne faites que l'enfourcher et commencez à vous promener. Vous ne pensez pas à contracter chacun des muscles de vos jambes ni à coordonner vos mouvements. Vous «le faites, sans plus.» C'est une compétence automatique.

*Eh bien, parler est aussi une compétence automatique chez les locuteurs fluides ! Ils disent simplement ce qu'ils veulent exprimer sans se concentrer sur le mécanisme de la parole. Tout comme tout individu «se tient en équilibre sur un vélo», ils «parlent», sans plus. L'attention et le*

## LE RÔLE DE L'ATTENTION ET IMPLICATION POUR LE TRAITEMENT

contrôle conscient ne font plus partie des processus requis pour exécuter ces compétences automatiques. L'individu « sait simplement » comment s'y prendre et « il le fait. »

Lorsque nous faisons initialement l'apprentissage de ces compétences, il y a une concentration directe et une manipulation consciente de nos corps. Mais après avoir exécuté ces mouvements suffisamment de fois sans échec, notre « [mémoire musculaire](#) » entre en jeu et notre esprit conscient, ainsi que notre attention, ne sont alors plus nécessaires. *Notre esprit inconscient sait comment exécuter ces processus et possède la certitude qu'ils seront exécutés sans problèmes. Par conséquent, notre inconscient dirige son attention ailleurs.*

Hélas, pour les PQB ayant affronté un grand nombre d'expériences où le processus de parole connaît des ratés, entraînant dans son sillage une importante pénalité (rejet social), l'inconscient continue à diriger son attention sur la parole, et cela dans toutes les situations de parole. Et justement parce qu'il y eut des pénalités (punitions sociales) à la suite de prises de parole, l'esprit inconscient ne détourne jamais son attention de ce processus puisqu'il continue à croire, non sans raison, que son exécution constitue une menace qui doit être surveillée.

L'humain étant un animal social évolué, l'acceptation sociale (l'appartenance à un groupe) est perçue comme un besoin de survie. Une parole déficiente en parlant avec une autre personne chez qui on perçoit une réaction de désapprobation est perçue comme une importante menace. Voilà ce qui explique pourquoi les gens craignent souvent de parler en public autant que la mort. J'ai beaucoup écrit à ce sujet [ICI](#).

Comme conséquence de ces continuelles pénalités par suite de prises de parole (rejet social) et d'échecs dans l'exécution de cette parole, cette dernière, chez les PQB, ne progressera jamais dans la hiérarchie des compétences automatiques et l'attention continuera de s'y concentrer.

Malgré cela, chaque PQB possède la capacité de s'exprimer de façon automatique. Il est impossible de prononcer deux mots de suite à un niveau adulte de parole par un contrôle direct et conscient. *Toute PQB ayant déjà ficelé deux mots ensemble possède la capacité d'automatiser sa parole.*

Parler est un acte très complexe et musculairement coordonné. Pouvoir attacher deux mots ensemble à un niveau de parole adulte (qui résonne comme un adulte) requiert l'automatisation. ***Il y a beaucoup trop de contractions musculaires coordonnées intervenant dans le processus de parole pour que notre esprit conscient puisse s'acquitter efficacement de cette tâche.*** Par conséquent, la capacité des PQB d'automatiser ces compétences (y compris la parole) est intacte et fonctionnelle.

### Notre inconscient est influencé par ce que fait notre conscient

Pour démontrer ce sous-titre, prenons un exemple. Si une personne se trouve dans le confort de son foyer, une façon de démontrer cela est de se concentrer sciemment sur des choses différentes. Si je me concentre pendant quelques instants sur un avenir prometteur ou un souvenir agréable, mon humeur/état d'esprit s'améliorera fort probablement. Si je passe mon temps à m'inquiéter d'un possible futur problème ou à ruminer un souvenir pénible du passé, il est probable que mon humeur se détériorera.

Dans aucun de ces scénarios, l'individu n'a lui-même modifié son humeur. Il n'a pas sciemment modifié son état d'âme. Il s'est consciemment concentré sur deux choses différentes ayant produit deux états d'esprit différents.

C'est là un exemple que ce que fait notre esprit conscient (se concentrer sur quelque chose de positif ou de négatif) peut affecter notre esprit inconscient (en produisant divers états d'esprit/humeurs selon l'objet de notre concentration).

Ce qui précède n'était qu'un exemple démontrant que ce que fait notre esprit conscient peut influencer nos processus inconscients.

Il existe un exemple plus important en rapport direct avec le bégaiement.

J'en ai abordé quelques-uns en discutant des compétences automatiques. Lorsqu'une compétence fut maîtrisée à un niveau élevé, notre attention ne s'en préoccupe plus. Cela découle du fait que la « mémoire musculaire » a pris la relève et que toute pénalité (incident négatif) par suite de l'exécution de cette compétence automatisée est rare et très éloignée l'une de l'autre.

Mais si, alors qu'un mouvement est à être maîtrisé (marcher, parler, se tenir à vélo) il y a de continuelles pénalités (rejet social, etc.) qui sont présentes par suite de l'exécution de cette compétence, notre attention continuera à surveiller cette compétence. Cette compétence ne pourra « graduer » à un des derniers niveaux d'automaticité desquels l'attention cesse de s'en préoccuper. Notre attention continuera à surveiller cette compétence puisque son exécution est présumée une menace prenant racine dans nos expériences passées et à répétition s'étant soldées par des conséquences négatives.

...

*Mais on peut « tromper » l'inconscient. On peut « l'amener » à penser que l'exécution d'une compétence qu'il considère habituellement comme une menace n'en est pas une.*

## LE RÔLE DE L'ATTENTION ET IMPLICATION POUR LE TRAITEMENT

Si on détourne l'attention de la parole d'une PQB, l'inconscient interprétera cela comme signifiant qu'il n'y a pas de menace à exécuter cette compétence qu'est la parole et il l'automatisera alors sans interruption (blocages).

Car pour notre esprit inconscient, l'absence de concentration sur quelque chose signifie qu'il n'y a pas de menace.

Appliquons cela au bégaiement (prenez une bonne inspiration 😊) : si la PQB peut s'habituer à se concentrer sur autre chose que sa parole et le bégaiement, son esprit inconscient interprétera cette absence d'attention sur la parole comme signifiant que son exécution ne représente pas une menace et permettra alors l'automatisation sans blocages.

Cela se produit chez plusieurs personnes qui bégaiement occasionnellement. Cela se produit pour moi à de brèves occasions. J'ai connu de brefs moments où j'avais oublié que je bégayais sur une phrase, ici et là et, par conséquent, je ne portais pas attention à ma parole. Résultat : ma parole était coulante [fluide – elle était automatique].

Je m'avance à expliquer la raison pour laquelle des appareils comme le Speech Easy [un appareil ressemblant à une prothèse auditive qui répète, mais d'une voix altérée et avec un certain retard, ce que dit la personne] ne sont souvent que temporairement efficaces parce que lorsque l'individu installe l'appareil dans son oreille et commence à recevoir une rétroaction auditive, son attention se dirige vers cette rétroaction auditive plutôt que sur sa parole. Un nouveau stimulus sensoriel attire son attention. Résultat : son inconscient permet l'automatisation d'une parole libre de blocages puisque l'individu ne porte plus son attention sur sa parole. Hélas, lorsque le nouveau stimulus [rétroaction auditive du Speech Easy] devient habituel, la PQB revient à son attention normale portée sur la parole et l'appareil « cesse de fonctionner ! »

Notre esprit inconscient tient pour acquis que dès que quelque chose ne fait plus l'objet de concentration, c'est qu'il ne s'agit pas d'une menace. Lorsque la PQB est hyperconcentrée sur sa parole — ce qu'elle fait généralement — l'inconscient traite alors la parole comme une menace et n'en permet pas l'automatisation [parole fluide].

Mais si la PQB se concentre sur autre chose que la parole et le bégaiement, son inconscient interprétera cela comme signifiant que la parole n'est pas une menace et qu'elle peut donc être automatisée [parole fluide]. Résultat : elle sera automatisée [fluide].

*Une partie importante de tout traitement du bégaiement — dont le but est, il va de soi, d'accroître la fluence — devrait comporter un entraînement afin que la PQB dirige son attention ailleurs que sur la parole. L'exercice et l'entraînement constants outilleront la PQB afin qu'elle puisse exercer un plus grand contrôle sur son attention en détournant celle-ci ailleurs que sur la parole.*

## LE RÔLE DE L'ATTENTION ET IMPLICATION POUR LE TRAITEMENT

D'autres sujets liés au présent article :

[Stuttering Revealed as Disorder of Movement & reward.](#)

[Le guide O'Malley d'autotraitemment du bégaiement.](#)

[Bégaiement & parole automatique : un regard sur le rôle de l'inconscient dans les mouvements de la parole et du bégaiement.](#)

**SOURCE :** Traduction de [ILLUMINATING STUTTERING: ATTENTION'S ROLE—TREATMENT IMPLICATIONS.](#) Par Matthew O'Malley. 8 mai 2015. Traduction de Richard Parent, mai 2018. Corrigé par Antidote.

## ET SI L'ESPRIT CONSCIENT NE DIRIGEAIT PAS L'ESPRIT HUMAIN ?



David A Oakley, *UCL*<sup>11</sup> et Peter Halligan, *Cardiff University*

Nous connaissons tous cette sensation d'avoir conscience de quelque chose : c'est ce sens de conscience personnelle autoévident qui nous donne la sensation de posséder et de contrôler ces pensées, ces émotions et ces expériences que nous vivons quotidiennement.

La plupart des experts croient qu'on peut diviser la conscience en deux parties : l'expérience de l'état de conscience (ou conscience personnelle) et les contenus de celle-ci, ce qui comprend des choses telles que pensées, croyances, sensations, perceptions, intentions, [souvenirs](#) et émotions<sup>12</sup>.

Il est facile de présumer que ces contenus de la conscience sont en quelque sorte choisis, causés ou contrôlés par notre conscience personnelle — après tout, les pensées n'existent pas jusqu'à ce que nous y pensions. Mais dans [un nouveau rapport de recherche](#) (lien anglais) publié dans *Frontiers of Psychology*, nous avançons qu'il s'agit là d'une erreur.

Nous suggérons que notre conscience personnelle ne crée pas, n'occasionne pas, ni ne choisit nos croyances, nos sensations ou nos perceptions. En vérité, les contenus de la conscience sont générés «derrière le rideau,» par des systèmes cérébraux rapides, efficaces et non conscients

---

<sup>11</sup> University College London.

<sup>12</sup> En un mot, les mêmes composantes (à une ou deux près) de l'Hexagone de John Harrison.

## C'EST L'INCONSCIENT QUI TIENT LE VOLANT

(inconscients). *Tout ceci se produit sans intervention de notre conscience personnelle*, laquelle se cale passivement dans le siège du passager alors que ces processus se produisent.

Pour simplifier, [nous ne choisissons pas sciemment nos pensées ni nos sensations](#) — nous en prenons simplement conscience.

### **Pas simplement une suggestion**

Si cela vous semble étrange, pensez à la manière dépourvue d'effort avec laquelle nous retrouvons notre conscience chaque matin après l'avoir perdue la nuit d'avant; comment les pensées et les émotions — qu'elles soient bienvenues ou non — arrivent-elles déjà formées dans nos esprits; comment les couleurs et les formes que nous voyons sont transformées en objets ou visages mémorables sans aucun effort ou intervention de notre esprit conscient ?

*Considérez que tous les processus neuropsychologiques responsables pour bouger votre corps ou utiliser des mots pour former des phrases (la parole) se produisent sans mettre en œuvre votre conscient personnel.* Nous croyons qu'il en est de même pour les processus qui génèrent les contenus de la conscience.

Notre réflexion fut influencée par des recherches sur des troubles neuropsychologiques et neuropsychiatriques, ainsi que par de plus récentes [études cognitives neuroscientifiques](#) (lien anglais) utilisant l'hypnose. *Les études utilisant l'hypnose démontrèrent que l'humeur, les pensées et les perceptions d'un individu peuvent être profondément altérés par des suggestions*<sup>13</sup>.

Dans ces expérimentations, les participants subirent une procédure d'induction hypnotique pour les aider à entrer dans un état mental concentré et absorbé. Puis des suggestions leur furent formulées pour modifier leurs perceptions et leurs expériences.



Ouvert aux suggestions. De [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

---

<sup>13</sup> Ou des autosuggestions (en référence aux travaux de [Lee G. Lovett](#) et [Matthew O'Malley](#)).



## C'EST L'INCONSCIENT QUI TIENT LE VOLANT

Par exemple, dans [une autre recherche](#) (lien anglais), les chercheurs enregistrèrent l'activité cérébrale des participants lorsqu'ils levèrent leur bras intentionnellement, lorsqu'il était soulevé par une poulie et lorsqu'il bougea en réaction à une suggestion hypnotique affirmant qu'il était soulevé par une poulie.

Des régions similaires du cerveau étaient actives pendant le mouvement involontaire et «l'étrange» mouvement suggéré, alors que l'activité cérébrale pour l'action intentionnelle fut différente. Il en découle *qu'une suggestion hypnotique peut être considérée comme un moyen de transmettre une idée ou une croyance qui, lorsqu'acceptée, recèle le pouvoir d'altérer les perceptions ou le comportement de l'individu.*

### **Le narratif personnel<sup>14</sup>**

Tout ceci nous laisse songeurs à savoir d'où peuvent bien provenir nos pensées, nos émotions et nos perceptions. *Nous suggérons que les contenus de la conscience sont un sous-ensemble des expériences, émotions, pensées et croyances générées par des processus cérébraux inconscients.*

Ce sous-ensemble prend la forme d'un narratif personnel qui est constamment mis à jour. Ce narratif personnel existe en parallèle avec notre conscience personnelle, mais cette dernière n'a aucune influence sur ce narratif.

Le narratif personnel est important, car il fournit des informations qui seront entreposées dans votre mémoire autobiographique (l'histoire que vous vous racontez sur vous-même) et qui donnent aux êtres humains une manière de communiquer aux autres ces choses que nous avons perçues et expérimentées.

Cela, en retour, nous permet de générer des stratégies de survie, en apprenant, par exemple, à prévoir le comportement d'autrui. De telles habiletés interpersonnelles sont à la base du développement de structures sociales et culturelles, lesquelles ont rendu possible, pendant des millénaires, la survie de l'espèce humaine.



Véritable langage. De [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

---

<sup>14</sup> Dialogue interne.

## C'EST L'INCONSCIENT QUI TIENT LE VOLANT

Nous avançons donc que c'est la facilité à communiquer les contenus de notre narratif personnel — et non la conscience personnelle — qui donne aux humains leur unique avantage évolutionnaire.

### Qu'est-ce que tout cela signifie ?

Si l'expérience de la conscience ne confère aucun avantage particulier, son utilité n'est donc pas évidente. Mais comme accompagnement passif à des processus inconscients, nous ne pensons pas que le phénomène de la conscience personnelle ait un objectif, de la même façon que les arcs-en-ciel n'en ont pas. Les arcs-en-ciel résultent simplement de la réflexion, de la réfraction et de la dispersion de rayons solaires au travers de gouttelettes d'eau — d'aucun ayant une utilité quelconque.

Nos conclusions soulèvent également des questions relatives aux notions de libre arbitre et de responsabilité personnelle. Si notre conscience personnelle ne contrôle pas les contenus du narratif personnel qui reflète nos pensées, nos sensations, nos émotions, nos actions et nos décisions, alors peut-être que nous ne devrions pas en être tenus responsables ?

Pour répondre à cela, nous soutenons que le libre arbitre et la responsabilité personnelle sont des notions qui furent instaurées par la société. Comme telles, elles sont incorporées dans la manière dont nous nous percevons et comprenons en tant qu'individus et comme espèce. À cause de cela, elles sont représentées dans les processus inconscients qui créent nos narratifs personnels et dans la manière dont nous communiquons ces narratifs aux autres.

Le simple fait que la conscience ait été placée sur le siège du passager ne signifie pas que nous devons faire fi de notions quotidiennes aussi importantes que le libre arbitre et la responsabilité personnelle. Elles sont en fait incorporées dans le fonctionnement de nos systèmes cérébraux inconscients. Elles ont un puissant objectif en société ainsi qu'un impact profond sur la manière dont nous nous comprenons.

[David A Oakley](#) (lien anglais), Professeur émérite en psychologie, [UCL](#) et [Peter Halligan](#), Hon professeur de neuropsychologie, [Cardiff University](#).

Cet article fut originellement publié dans [The Conversation](#). Pour lire [l'article original](#).

**Source:** Traduction de [What if Consciousness is Not What Drives the Human Mind?](#) Publié le 3 août 2018 dans NNR (Neuroscience News & Research) from Technology Networks.

Traduction de Richard Parent, août 2018.

## C'EST L'INCONSCIENT QUI TIENT LE VOLANT

*Ayant transmis à ma bonne amie Ruth Mead l'article précédent, voici ce qu'elle m'écrivit en retour (aout 2018). (Ruth est à mettre la dernière main à un livre qu'elle rédige sur le même sujet.) :*

«Merci à toi!!! C'est notre inconscient automatique qui nous mène... et non pas notre esprit conscient... comme cet article le confirme, article tellement important parce que la "parole automatique" prend racine dans les faits étayés dans cet article.

Je suis tellement enthousiasmée par toutes ces preuves scientifiques qui émergent sur la véritable nature du cerveau humain. Des livres tels que [THE BRAIN, INCOGNITO](#) et THINKING FAST AND SLOW (traduit en français sous le titre [Système 1 / Système 2. Les deux vitesses de la pensée](#)) confirment tout de cet article. C'est un exercice vraiment difficile que de transposer sous forme de livre cette mer de données qui émergent de mes lectures.

Mon propre inconscient me livra cette image d'un fleuve longtemps avant que je commence à en saisir le sens... que l'inconscient s'écoule en empruntant le lit/sentier offrant la moindre résistance et que le conscient interfère souvent dans la vérité de l'inconscient.

Tu te souviendras certainement de cette histoire du propriétaire et du conducteur que je raconte tout le temps au sujet du conducteur d'un véhicule qui, alors qu'il conduisait un jour, une porte s'ouvrit soudain derrière lui et un homme en sortit. L'homme approcha du conducteur et lui dit : "Je suis le propriétaire de ce véhicule. Tu te places sur le siège du passager et tu profites de la randonnée. Je vais maintenant conduire mon véhicule." En vérité, le propriétaire du véhicule était l'Inconscient.

Merci pour l'article. Je vais l'utiliser. »

Ruth,

Pour consulter la liste des traductions françaises et les télécharger gratuitement, cliquez [ICI](#)