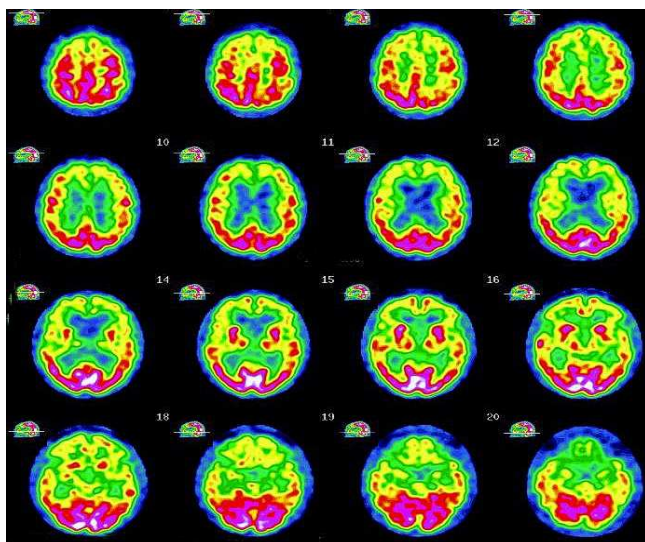


La part du subconscient.

Franck Damée – mai 2014 - www.conjuguésdetalents.com

Est-ce vraiment vous qui décidez de votre vie ? Êtes-vous persuadé que vous êtes libre de choisir ce que vous allez manger ce midi ? Que vous avez le pouvoir de prendre des options au travail ? Nous autres, les humains cartésiens, aimons penser que nous sommes libres de nos choix et maîtres de notre destin. Cela nous rassure. Pourtant, les récentes découvertes dans le domaine des neurosciences nous invitent à plus d'humilité... Et nous ouvrent les portes d'un univers encore méconnu (et donc mal exploité) : le subconscient.

Représentez-vous votre esprit divisé en deux parties : le conscient et le subconscient (ou inconscient). Le conscient, c'est cette partie qui est opérationnelle lorsque vous prenez des décisions ou que vous gérez de nouveaux apprentissages. Cette partie est très rassurante car elle vous donne le sentiment de décider de votre vie... Mais elle travaille lentement : choisir un vin au restaurant ou choisir une nouvelle voiture vous prendra au minimum quelques secondes, et souvent bien d'avantage. De plus, votre conscient a une capacité très limitée, il n'est capable de traiter que 6 ou 7 informations simultanément. Pour vous en convaincre, essayez de mémoriser des listes de mots et vous constaterez que votre conscient bug dès que la liste dépasse 7 ou 8 mots. A l'inverse, votre subconscient est très rapide (c'est lui qui gère les mouvements réflexes) et très puissant (il traite 200 000 informations simultanément)... Mais il travaille en autonomie sans vous demander votre avis ! Alors qui fait quoi dans votre tête et à qui se fier ?



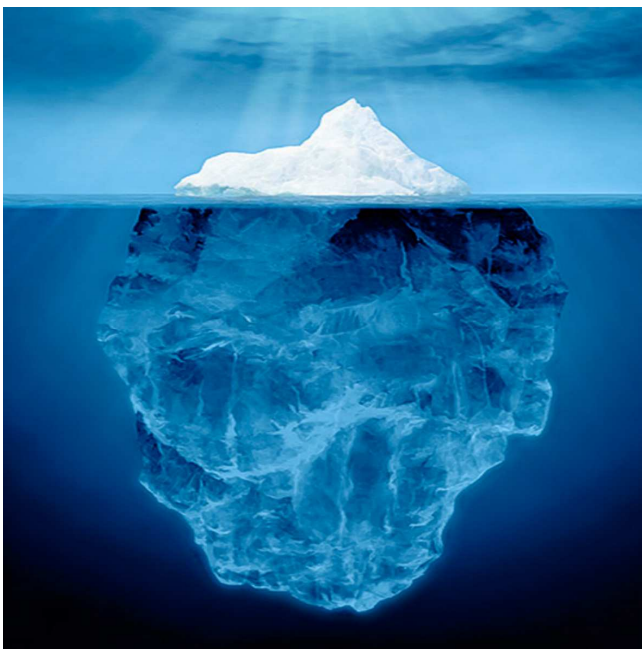
Le neuroscientifique John Dylan Haynes réalise en 2007 une série d'expériences au centre Bernstein à Berlin. Il veut vérifier l'hypothèse selon laquelle une décision est prise inconsciemment avant que la conscience en soit informée. Il demande ainsi à des personnes dont l'activité cérébrale est enregistrée à l'aide d'un scanner, de presser quand elles le décident, soit le bouton poussoir situé sous leur main droite, soit celui situé sous leur main gauche. L'imagerie cérébrale montre que la décision consciente d'appuyer sur l'un des deux boutons est en réalité actée sept secondes auparavant par le subconscient. Il est ainsi possible de prédire quel bouton va presser le sujet, sept secondes avant qu'il n'en prenne conscience lui-même. La partie consciente de notre esprit ne sert-elle qu'à valider les décisions de notre subconscient ? La question est posée et l'expérience de

Haynes écorne très sérieusement l'idée philosophique que nous nous faisons de notre libre arbitre.

Il y a 20 ans déjà, une équipe de l'Université de l'Iowa emmenée par le Professeur Antonio Damasio avait démontré que notre subconscient apprend à prendre les bonnes décisions bien avant que notre conscient les justifie. L'expérience connue sous le nom de « test du casino » proposait à des sujets de piocher, une par une, 100 cartes dans quatre tas distincts (A, B, C, D) en changeant de tas aussi souvent qu'ils le veulent. Chaque carte était associée à des gains ou des pertes en fonction de sa valeur et les tas étaient « fabriqués » par l'expérimentateur pour faire gagner ou faire perdre le sujet. Sans que ce soit annoncé au départ, le but du jeu consistait donc pour le sujet à identifier quels étaient les bons et les mauvais tas. Dans cette expérience, le facteur émotionnel était évalué à l'aide de techniques proches de celles utilisées par les détecteurs de mensonge (électrodes pour mesurer la transpiration provoquée par le stress, accélération du rythme cardiaque...). De cette façon, il était possible de savoir si le sujet éprouvait une forme de stress juste avant de piocher une carte dans l'un des tas. L'expérience a montré que le subconscient des sujets identifiait les bons et les mauvais tas (en générant du stress ou pas) 8 fois plus rapidement que le conscient. Ainsi, faute d'être réceptif à son stress, le sujet continuait à piocher dans les mauvais tas avant de comprendre, longtemps après, quels étaient les tas gagnants. Imaginez l'intérêt que représente la capacité à entendre son subconscient pour un joueur de poker, un trader, un sportif professionnel, un chef d'entreprise... Pour tout le monde en fait !

Selon les plus récentes recherches dans le domaine des neurosciences, plus de 90% des opérations mentales seraient gérées par notre subconscient. Dans ces 90% qui échappent à notre volonté consciente, on imagine facilement toutes les opérations mentales qui gèrent les processus vitaux (la régulation de la respiration, le rythme cardiaque, le maintien de la température...) ou bien encore celles qui commandent les fonctions motrices comme saisir un objet avec une pression suffisante mais non exagérée. Vous n'avez en effet pas besoin de vous concentrer ou de réfléchir pour moduler la pression de vos doigts lorsque vous saisissez un œuf ou une boule de pétanque, car tout cela est géré au niveau subconscient. Mais il est déjà plus difficile d'accepter que votre subconscient intervient dans la production des images que vous « voyez »... Ainsi, l'image qui se construit dans votre cerveau lorsque vous lisez cet article est en fait générée à 95% par votre subconscient qui puise dans la mémoire. Le stimulus des rétines n'intervient qu'à moins de 5%... Et c'est bien pour cela que vous avez su lire cette dernière phrase ! Votre subconscient a œuvré pour reconstituer des mots correctement orthographiés à partir d'une information minimale provenant des rétines. C'est bien votre subconscient qui comble

les manques ou corrige les erreurs pour rendre cette image acceptable par votre logique. Ainsi chaque individu perçoit une réalité qui correspond davantage à ce qu'il attend en fonction de son vécu et de ses expériences passées qu'à ce qu'elle est réellement. Vous ne le croyez pas ? Trois chercheurs britanniques (Lindsay, Nash et Wade) ont réalisé en 2009 une expérience d'une étonnante simplicité. Ils ont montré à des personnes des photos truquées sur lesquelles elles pouvaient se reconnaître. Cela a suffi pour que ces personnes génèrent de faux souvenirs. Ainsi elles se remémoraient parfaitement une sortie en montgolfière « réalisée » quand elles étaient enfant, ou elles se souvenaient très bien de cette petite fille à la robe rouge qui était « présente » lors de cette réunion de famille l'année dernière ! Et chacun de raconter avec beaucoup de détails les sensations éprouvées en montgolfière, ou bien encore ce qu'a mangé la petite fille... Et pourtant, il n'y a jamais eu de sortie en montgolfière ni de petite fille à robe rouge... Rien que des photos truquées !



Alors quoi ! ? Si notre subconscient n'en fait qu'à sa tête, que faire à part subir ? Tout d'abord apprendre à l'écouter. Intuition, pressentiment, précognition... Il y a peut-être une explication à ces « phénomènes cognitifs » dans les récentes avancées des neurosciences. Nous avons déjà vu que le subconscient semble avoir 7 secondes d'avance sur le conscient, mais ce n'est pas tout : des études quantitatives ont mis en évidence que lorsque notre conscient sait à peine gérer 6 ou 7 informations simultanément, notre subconscient en gère sans peine 200 000. Vitesse et puissance font du subconscient la formule 1 de la pensée, et finalement il suffit peut-être simplement d'écouter ce supercalculateur pour accéder aux bonnes décisions. Un supercalculateur qui s'exprime parfois (souvent ?) par des émotions, comme nous l'avons vu avec le test du casino. Etes-vous réceptif à vos émotions ? C'est sans doute une des clés du succès dans un monde de plus en plus complexe où tout s'accélère, un monde où nous sommes en permanence noyés dans un flot d'informations, bref dans un monde qui ne se laisse

plus appréhender par l'esprit conscient. Le temps d'avoir toute l'information pour élaborer une réponse et la donne a changé. Ainsi l'intelligence émotionnelle pourrait éviter aux individus, comme aux organisations, de se scléroser dans une routine de non-décision. Il reste à (ré)apprendre à écouter ses émotions...

Il faut aussi apprendre à faire confiance au subconscient, lui laisser volontairement les commandes quand il est le plus qualifié pour faire le job... Dit autrement, lâcher prise ! Les sportifs de haut niveau le savent bien : le conscient doit être déconnecté au moment d'effectuer un geste sportif précis. A tel point que dans la pratique de nombreux sports, les compétiteurs déroulent leur routine en traçant mentalement sur le sol une ligne de « décision » qui sépare la zone « réflexion » de la zone « action ». Ainsi, par exemple, un golfeur se met en arrière de sa balle pour évaluer la distance qui le sépare de l'objectif, décider du coup qu'il va jouer, du club qu'il va utiliser et de l'effet qu'il va donner. Le joueur est dans sa zone « réflexion » et toutes ces opérations mentales mobilisent fortement la partie consciente de son esprit. Toujours en arrière de sa balle, il visualise ensuite le coup qu'il s'apprête à jouer pour l'ancrer au niveau du subconscient. Dans cette phase, on peut observer une certaine fixité du regard qui traduit un basculement de l'énergie du conscient vers le subconscient. Puis le golfeur franchit la ligne de « décision » pour se mettre à l'adresse dans la zone « action » : le subconscient est alors pleinement présent et le swing se déclenche de façon fluide. Si par malheur le conscient se réactive dans cette zone (à cause d'un bruit, d'un doute...), il y a de grandes chances pour que le coup soit mal joué. Vous pourrez observer cette même routine et cet instant de fixité du regard qui marque le transfert des commandes du conscient au subconscient chez les perchistes, les sauteurs, les lanceurs, les sprinteurs, les joueurs de tennis avant un service, les basketteurs avant un lancer franc, les footballeurs avant un pénalty, etc. De la même façon, les professionnels des métiers à hauts risques (pilotes de chasse, astronautes, alpinistes, plongeurs, pompiers volants...) sont entraînés à piloter leur cerveau en mode subconscient.

Enfin il est possible de dialoguer avec le subconscient, et cela même si ce dernier pense, perçoit et agit de manière autonome. La méditation ou l'hypnose permettent d'entrer en contact avec la partie subconsciente de l'esprit pour déprogrammer ou reprogrammer des routines, implanter ou relier des souvenirs. Ainsi il est possible de travailler sous hypnose pour effacer un souvenir traumatique (une ancienne frayeur à la piscine qui provoque une peur panique de l'eau), pour retrouver un objet égaré (en se visualisant la dernière fois qu'on a déplacé cet objet), ou bien encore pour développer de nouvelles compétences (simplement en chargeant le subconscient de gérer certains apprentissages)... Les neurosciences (toujours elles !) ont également permis de mieux comprendre le phénomène des rêves lucides, d'analyser comment ceux qu'on appelle « les onironautes » réussissent à diriger leurs rêves pour satisfaire leur plaisir (voler comme un oiseau ou visiter la planète Mars) ou leurs besoins (composer une musique ou écrire un roman). Et vous, savez-vous déjà ce que pourrait vous apporter d'apprendre à piloter votre cerveau ? Sur le plan personnel ? Professionnel ?

Merci de n'utiliser ce texte qu'avec l'autorisation de l'auteur : Franck Damée – www.conjugeursdetalents.com

Conjugeurs de Talents organise chaque mois les « matinées de l'hypnose » pour découvrir et expérimenter l'hypnose ericksonienne. Nous proposons également des prestations d'hypno-coaching pour les entreprises et les particuliers. Contact : fdc@conjugeursdetalents.com – 06 58 65 45 91