



■ mieux pour ma tête

Conscience

vous avez dit conscience...

COMMENT DÉFINIR LA CONSCIENCE, CETTE PERCEPTION INTIME DE SOI, DES AUTRES, DU MONDE ? POURQUOI EST-ELLE LE CŒUR DE LA SENSATION D'EXISTER ? UNE RÉFLEXION PHILOSOPHIQUE À MENER EN COMPAGNIE DE **MICHEL BITBOL**.



Le cours qu'il propose n'en est pas moins pas-

Michel Bitbol, directeur de recherche au CNRS, a reçu une formation en médecine, en physique et en philosophie. De fait, son livre *La conscience a-t-elle une origine ? Des neurosciences à la pleine conscience : une nouvelle approche*¹, requiert une lecture attentive. Le par-

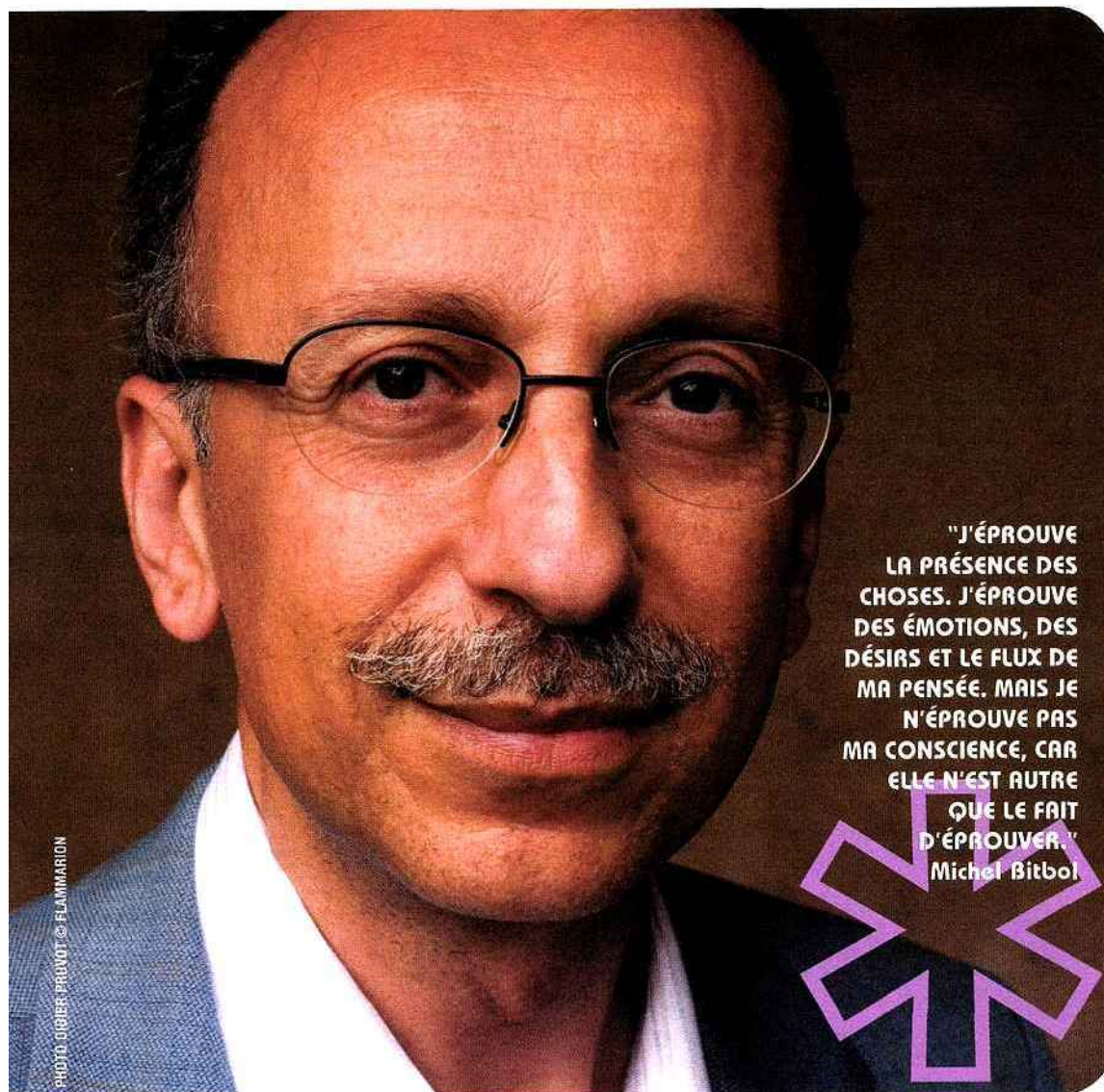
courent. D'une part se demander si la conscience peut être réduite à un processus neuronal. D'autre part, inviter le lecteur à mener cette enquête personnellement, en étant à chaque étape dans l'action de sa propre introspection. " Le thème de la conscience touche au plus intime. Chacun peut l'aborder avec de simples qualités : courage face à ce grand mystère de notre existence, et lucidité dans l'évaluation de son propre vécu. Tout échange accompli dans cet esprit de sincérité est une belle occasion de progresser, estime Michel Bitbol. "

1/ Éd. Flammarion.

La conscience découle de la morale et doit s'accorder avec le moi profond

Leslie, 26 ans : Quand j'entends conscience, je pense à bonne et mauvaise conscience. C'est le sentiment qui en dit long sur notre moralité. C'est aussi être en accord avec sa conscien-

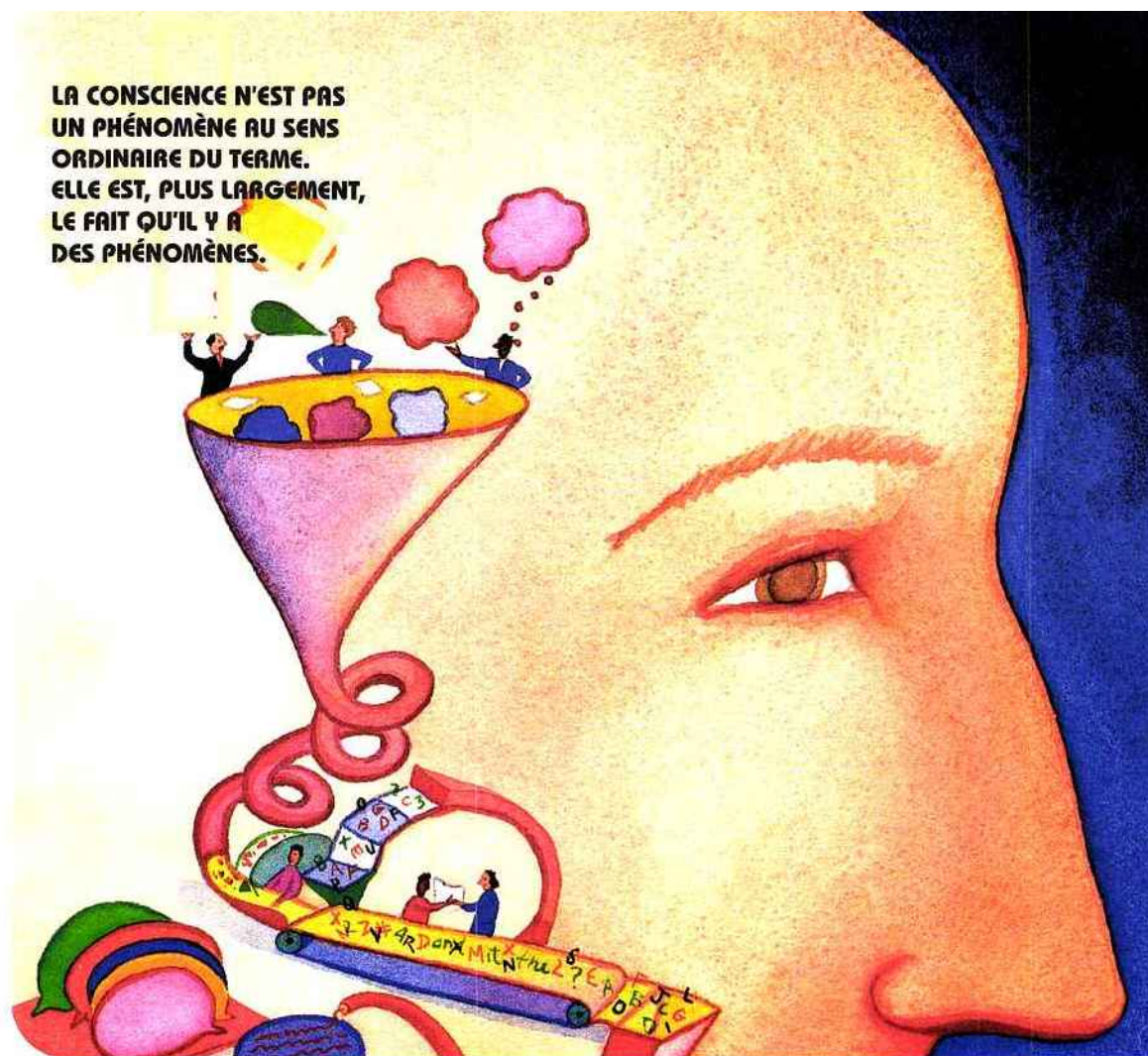
ce, avec son soi profond, et ça s'apprend, notamment grâce à un travail de psychanalyse. Enfin, avoir conscience des autres, c'est tout simplement reconnaître qu'ils ont la même place que nous sur terre.



Ce qu'en pense Michel Bitbol : Trois sens du mot " conscience " sont ici esquissés. 1/ La conscience morale, ou capacité de juger nos propres actions après les avoir réfléchies. 2/ La conscience comme chambre de résonance entre ce que nous sommes et le rôle que nous jouons. 3/ La conscience comme regard amplifié au-delà des étroitesse de l'ego, vers la condition que nous

partageons avec tout être humain voire tout être sensible.

Ce qui rassemble ces trois sens est " se savoir être ". Ne pas se conduire comme un automate ego-centré, mais savoir comment notre vie s'inscrit dans un dessein plus vaste, qui inclut les autres et se fait entendre par le murmure de l'accord avec notre " soi profond ".



LA CONSCIENCE N'EST PAS
UN PHÉNOMÈNE AU SENS
ORDINAIRE DU TERME.
ELLE EST, PLUS LARGEMENT,
LE FAIT QU'IL Y A
DES PHÉNOMÈNES.

La méditation en pleine conscience me connecte au moment présent

Marianne, 39 ans : Je me suis mise à la méditation en pleine conscience après une dépression qui a suivi un grand stress professionnel. Cette discipline me permet de réaliser que la vie se déroule dans le moment présent : quand je m'efforce d'y entrer en observant ce qu'il se passe en

moi, avec attention, instant après instant, je suis pleinement à l'écoute de moi. Avant, je vivais à côté de ma vie, sans cesse à réécrire le passé ou à m'inquiéter pour l'avenir, j'avais peur a priori et a posteriori ! En fait, je n'avais aucune maîtrise de ma vie. Aujourd'hui, j'accepte de lâcher prise.

Ce qu'en pense Michel Bitbol : Ce témoignage montre que " se savoir être " à fleur d'instant n'est pas un luxe, mais un besoin vital. Lorsque nous nous projetons dans le passé et dans le futur avec une volonté de contrôle, nous risquons de souffrir deux fois : parce que nous savons que nous ne pourrions pas tout contrôler, et parce que nous nous sen-

tons aliénés d'être réduits à un personnage devant tenir son rôle social. Se mettre " pleinement à l'écoute de soi ", c'est suspendre le personnage pour se rapprocher de la personne, c'est apprendre à s'abandonner aux choses telles qu'elles sont, et c'est coïncider par ce moyen avec la source fragile et anonyme de nos possibles renouvelés.

Ma conscience

c'est cette voix intérieure qui est moi

Anne-Claire, 30 ans : La conscience est cette voix intérieure qui m'accompagne constamment. Elle s'effraie devant l'éternité ou la mort. elle se demande si le monde qui l'entoure est réel. Elle contient tout ce que je pense, mes souvenirs, mes projets. Elle est moi. Mais elle est aussi cette voix qui parvient à me mettre dans une angoisse profonde, par exemple quand j'essaie de concevoir l'éternité du temps, l'infinité du monde. Ou quand je suis mise face à la vanité de l'existence à cause de la mort d'un proche.

Selon moi, toute la question de la conscience est de se demander si nous ne sommes pas fou, et si l'autre face à nous a aussi la " même " conscience. C'est se demander aussi si ce n'est pas nous qui créons et projetons le monde qui nous entoure. J'avais cette sensation quand j'étais enfant, encore toute petite, que les choses et les personnes étaient là pour moi, comme décor de ma vie, qu'elles n'existaient pas quand je n'y étais plus. C'est un problème philosophique la conscience, puisque c'est notre moyen d'accès à tout.

Ce qu'en pense Michel Bitbol : Ce témoignage, qui noue la philosophie à la vie, m'est particulièrement proche. Il revient d'abord à la petite enfance, cette époque de liberté, de joie et d'effroi mêlés où nous osons (nous) poser les questions les plus perturbantes. Quelle différence y a-t-il entre la " réalité ", le rêve et la folie ? Ce que nous appelons le monde n'est-il pas une construction, ou une illusion, peut-être collective ? Y a-t-il autant de consciences que d'individus, ou bien une seule conscience éclairant le monde par les multiples " fenêtres " localisées que lui ouvrent les individus ?

Le témoignage évoque aussi la mort. Cet événement, qui nous enlève nos proches et s'annonce à notre horizon, a un puissant pouvoir révélateur. En sa présence, les masques tombent. Nous ne pouvons plus nous cacher derrière le jeu des conventions, des ambitions ou des croyances communes. Nous sommes confrontés à un absolu vertigineux, inexorable, qui fait renaître les questions de l'enfance avec un sentiment d'urgence accru. À ce moment, se fait réentendre la " voix intérieure " qui exige de nous un sérieux entier face à l'étonnement de vivre.

Voyage dans la conscience de Michel Bitbol

Fémi-9 : Comment éprouvez-vous votre (propre) conscience ?

Michel Bitbol : J'éprouve la présence des choses. J'éprouve des émotions, des désirs et le flux de ma pensée. Mais je n'éprouve pas ma conscience, car elle n'est autre que le fait d'éprouver. Ce qui voit n'est pas vu : c'est l'œil. Ce en quoi tout se montre, ne se montre pas : c'est la conscience.

Un grand philosophe français du vingtième siècle, Maurice Merleau-Ponty, a écrit que la conscience est un vide capable de la plénitude du monde. Comment connaîtrais-je ce " vide " autrement que comme l'envers d'un monde ? Alors, c'est sur le monde que je m'appuie. J'écoute et je distingue le chant d'un oiseau. J'ouvre les yeux et je vois un jardin en contrebas. Je ferme les yeux et, dans un faible halo rouge sombre, je perçois mieux les mouvements de mon corps et de mes sentiments. Qu'y a-t-il de commun à tout cela : sons, images et sensibilité au corps ? Ce qu'il y a de commun est que toutes ces choses m'apparaissent. Ainsi, sans avoir " éprouvé " ma conscience, je m'aperçois en un éclair que je suis conscient.

Fémi-9 : Comment vous a-t-elle guidé pour le travail de ce livre (une théorie sur l'expérience consciente dépendant de l'expérience consciente) ?

Michel Bitbol : Ce qui m'a guidé, c'est un exercice incessant d'attention qui permet de ne pas se perdre dans les raisonnements abstraits, d'apercevoir en leur amont l'espace de conscience où ils évoluent. Négliger cet exercice, c'est prendre le risque de s'égarer.

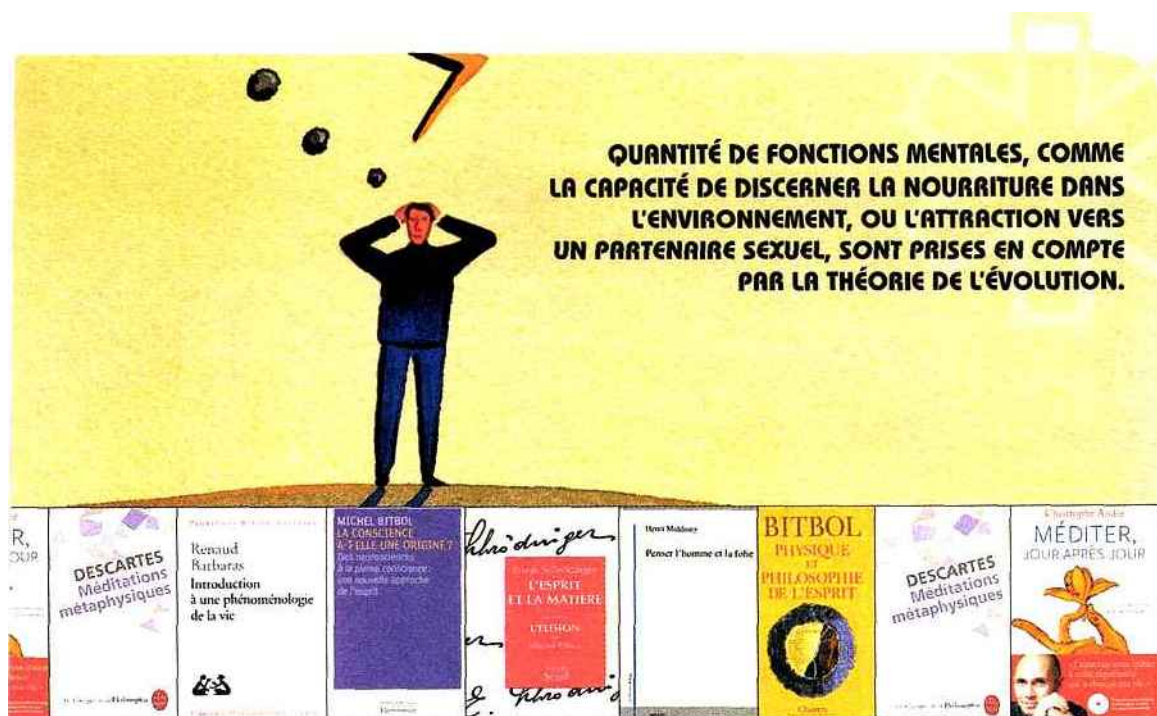
Supposez ainsi que nous voulions expliquer l'origine de la conscience. La première idée qui vient est d'utiliser le modèle courant de l'explication scientifique. J'ai expliqué un phénomène si je

l'ai relié à un autre phénomène conformément à une loi. Par exemple, j'ai expliqué la fumée si je l'ai reliée au feu conformément aux lois de la combustion. Mais puis-je vraiment procéder de cette façon pour expliquer la conscience ? Dès que je prête attention à la présence consciente, je me rends compte que cela ne marche pas. Car la conscience n'est pas un phénomène au sens ordinaire du terme. Elle est, plus largement, le fait qu'il y a des phénomènes. Un phénomène est quelque chose qui apparaît à chacun. La conscience, par contre, est l'apparaître tout entier. Puis-je vraiment expliquer l'apparaître par l'une de ses apparitions ?

J'ai conclu de ce genre de réflexion que revenir sans cesse à la muette évidence d'être conscient est indispensable quand c'est la conscience elle-même que nous étudions.

Fémi-9 : Qu'est-ce qui, de la (votre) conscience, vous semble rester totalement mystérieux ?

Michel Bitbol : Ce qui reste mystérieux dans la conscience, c'est ce qu'elle a de plus propre : appelons ça " la lumière de l'expérience ". Quantité de fonctions mentales, comme la capacité de discerner la nourriture dans l'environnement, ou l'attraction vers un partenaire sexuel, sont prises en compte par la théorie de l'évolution. Elles présentent en effet un avantage sélectif pour les êtres vivants qui les ont bien développées. Les descendants de ces êtres vivants survivent mieux que d'autres qui les ont moins perfectionnées. Mais des fonctions mentales utiles pourraient très bien prendre la forme de comportement efficaces se déroulant " dans le noir ", sans avoir besoin d'être accompagnées d'une quelconque expérience vécue. L'expérience flotte en l'air,



comme un supplément de clarté bouleversant mais privé de rôle biologique... et donc inexplicable.

Fémi-9 : Au contraire, le XXI^e siècle permet-il de dégager à son propos des connaissances pertinentes ? Comment et grâce à quelle(s) discipline(s) ?

Michel Bitbol : Les nouveaux aperçus viennent surtout de la neurobiologie. Cette science identifie les processus neuronaux accompagnant des activités mentales. Elle élabore des moyens d'agir sur les contenus de conscience, et elle permet (parfois) de " lire dans les

pensées ". Elle est également un excellent guide pour prévoir si nous pourrions obtenir des récits d'expérience vécue dans les suites d'états de coma ou d'anesthésie générale. Voilà une avancée immense pour la médecine et l'éthique ! Mais la neurobiologie laisse aussi subsister un " gouffre explicatif " entre le fonctionnement neuronal et le simple fait qu'il y a une expérience vécue plutôt qu'aucune. Au lieu d'une " connaissance " de la conscience, elle se contente donc d'offrir une technologie efficace pour orienter ou réveiller la conscience.

Propos recueillis par Olivia Dumont-Dallemagne

QUELQUES LECTURES POUR PROLONGER VOTRE RÉFLEXION

- * René Descartes, *Méditations Métaphysiques*, Éd. Le Livre de Poche.
- * Sigmund Freud, *L'Inquiétante Étrangeté et autres essais*, Éd. Gallimard.
- * Michel Bitbol, *Physique et philosophie de l'esprit*, Éd. Flammarion
- * Henri Maldiney, *Penser l'homme et la folie*,

- Éd. Jérôme Millon.
- * Renaud Barbaras, *Introduction à une phénoménologie de la vie*, Éd. Vrin.
- * Christophe André, *Méditer jour après jour*, Éd. Iconoclaste.
- * Erwin Schrödinger, *L'esprit et la matière*, Éd. Seuil.