

## Cours sur l'inconscient (et sur la liberté)

### Définition(s) de l'inconscient

1<sup>ère</sup> définition : L'inconscient peut se définir comme cette partie du psychisme qui échappe à la conscience. Cette idée d'inconscient apparaît déjà au 17<sup>ème</sup> siècle : Spinoza (1632-1677) affirmait qu'il y a en chaque homme des appétits, dont seule une partie (les désirs) était consciente (cf. cours sur la conscience). Un peu plus tard, Leibniz (1646-1716) écrivait qu'il y a dans notre esprit une infinité de perceptions trop petites ou trop confuses pour qu'on en ait conscience, bien qu'elles agissent sur notre vie consciente. Avec Marx (1818-1883) et certains sociologues – tels Durkheim (1858-1917) et Bourdieu (1930-2002) – apparaît l'idée que la conscience est déterminée sans qu'elle le sache par son milieu social. Sous la pression de son éducation, de sa classe sociale, de la culture dominante, de son environnement professionnel, etc., chaque individu a intériorisé depuis l'enfance une certaine manière de penser et de se comporter, et cette façon d'être est en partie inconsciente. On peut ainsi parler d'un inconscient social.

Avec Sigmund Freud (1856-1939), le fondateur de la psychanalyse, une définition plus précise apparaît, qui fait intervenir la notion de résistance inconsciente :

2<sup>ème</sup> définition : L'inconscient est cette partie du psychisme qui résiste à nos efforts pour le connaître (et pour le maîtriser).

**Remarque** : Ne pas confondre l'inconscience avec l'inconscient. L'inconscience est simplement le fait de ne pas savoir quelque chose. Même si quelqu'un ne croit pas en l'existence de l'inconscient, il admettra volontiers qu'il y a beaucoup de choses dans les êtres humains n'ont pas conscience. Nous ne sommes pas conscients de ce qui se passe dans notre corps, la plupart du temps, ou chez les voisins. De même, lorsque nous sommes dans un sommeil profond, nous ne sommes pas conscients de ce qui se passe dans la réalité extérieure. Admettre l'existence de l'inconscient, c'est aller beaucoup plus loin : c'est dire qu'il y a dans notre psychisme une partie très importante qui pense, désire, veut... sans que nous en ayons conscience.

## Si l'inconscient existe, l'être humain peut-il être libre ?

### Introduction

[En partant d'une analyse des notions, je propose une 1<sup>ère</sup> réponse argumentée à la question] Apparemment, la réponse à cette question est facile: si l'inconscient existe, alors la liberté humaine est illusoire. L'inconscient, en effet, est cette partie du psychisme qui résiste à nos efforts pour le connaître. S'il existe bien, il y a donc en nous des pensées, des sentiments, des désirs et des pulsions auxquels notre conscience n'a pas accès. Cet inconscient n'est pas vraiment nous puisque nous ne le connaissons pas, puisqu'il est extérieur à notre conscience. Mais en même temps il est en nous, il agit sur notre manière de penser et sur notre volonté, et son action est d'autant plus puissante qu'elle ne se laisse pas connaître. Or, comment peut-on être libre, si on agit sous la contrainte d'une puissance étrangère à soi ? Être libre, en effet, c'est être en mesure d'agir en fonction de ses propres buts, sans être déterminé par une contrainte extérieure. La liberté n'implique pas forcément l'absence de toute contrainte : on peut accepter des contraintes volontairement, et même s'en donner à soi-même, si on estime qu'elles sont utiles à la réalisation d'un objectif. En revanche, on ne peut être libre si on agit en étant déterminé par des contraintes externes. Si notre inconscient existe, il semble donc bien que nous puissions pas être réellement libres.

[Objection, elle aussi fondée sur une analyse des notions] D'un autre côté, comme on l'a vu,

notre inconscient n'est pas tout à fait extérieur à nous, puisqu'il fait partie de notre psychisme. On peut donc se demander s'il n'est pas la partie la plus profonde, voire la plus vraie, de notre personnalité. Et si c'est le cas, il se pourrait que nous soyons d'autant plus libres que nos actes sont davantage motivés par des désirs inconscients.

[Objection, elle aussi fondée sur une analyse des notions] Cependant, l'inconscient est-il seulement formé de nos désirs inconscients ? Ne contient-il pas aussi des éléments étrangers, provenant du vécu et de l'éducation, qui n'ont jamais été vraiment assimilés par notre psychisme ? Dès lors, ne doit-on pas considérer que l'action de l'inconscient limite notre liberté, sans pour autant la faire totalement disparaître ?

## **I. Si l'inconscient existe, je ne suis pas réellement libre**

### **1. Argumentation de la thèse, à l'aide d'une définition de l'inconscient**

L'inconscient, on l'a vu plus haut, est cette partie du psychisme qui échappe à la conscience. Autrement dit, il résiste aux efforts que nous déployons pour le connaître. Même si nous développons notre raison, nous ne pourrions jamais être totalement lucides sur nous-mêmes. Certes, une partie de notre inconscient cherche à (re)devenir consciente, mais il y a aussi d'autres tendances qui vont dans le sens contraire.

À partir de cette définition, on comprend bien en quoi l'hypothèse de l'inconscient est contradictoire avec l'idée de libre. Si je suis libre, je peux agir en fonction de mes propres buts. Or, ce que j'appelle « mes buts », ce sont ceux dont j'ai conscience. S'il y a en moi des tendances (pulsions, désirs, volontés...) inconscientes, elles m'apparaissent comme étrangères. Ce que j'appelle *moi*, c'est celui que j'ai conscience d'être. L'inconscient est donc en moi, mais il n'est pas moi. Je suis donc déterminé (poussé) à agir par quelque chose d'autre que moi. Et cette contrainte est d'autant plus forte que je ne peux pas y réagir. Car comment lutter contre quelque chose dont on n'a même pas conscience ?

Pour mieux comprendre la nature de l'inconscient, et la manière dont il nous détermine, tâchons de définir plus précisément ce mot. Pour ce faire, nous allons voir la différence entre l'inconscient et le préconscient.

### **2. Différence entre l'inconscient et le préconscient**

Le préconscient, c'est cette partie de notre psychisme qui est presque consciente. Elle devient ou redevient consciente facilement, sans résister à nos efforts. Par exemple, les milliers de mots que nous connaissons remontent en général sans effort à la surface de notre pensée quand nous en avons besoin pour parler: ils ne sont pas tout à fait conscients, mais presque.

En revanche, nous avons affaire à notre inconscient lorsque nous n'arrivons plus à nous souvenir d'un mot que nous connaissons très bien d'habitude. Pour Freud, cet oubli momentané manifeste une résistance de l'inconscient, qui ne souhaite pas révéler quelque chose de lui-même. De la même manière, nos lapsus, nos rêves, ou encore les symptômes des maladies psychiques (comme les TOC, troubles obsessionnels compulsifs), sont les effets de l'action mystérieuse de notre inconscient. La signification de tous ces phénomènes nous échappe cependant la plupart du temps, parce qu'une part de notre inconscient ne veut pas que nous la découvriions.

En somme, nous agissons peut-être librement si nos actions sont le résultat de nos pensées et de nos décisions préconscientes, parce que ces pensées et ces décisions peuvent facilement devenir conscientes. En revanche, comment pourrions-nous être responsables d'actions dont nous sommes incapables de comprendre la signification et la motivation ? Et il y a plus grave : si notre inconscient existe, n'est-il pas le véritable moteur de nos actions ? Derrière nos désirs conscients, n'y a-t-il pas toujours des désirs inconscients ?

### 3. L'inconscient nous empêche d'autant plus d'être libres qu'il est rusé

Si Freud a raison, il existe un inconscient psychique, c'est-à-dire une part du psychisme qui nous échappe et résiste à nos efforts pour le connaître. Mais qu'est-ce que le psychisme ? Il s'agit de la part immatérielle de l'être humain (même si, pour Freud, elle n'est pas séparable du corps, contrairement à ce que Descartes dit de l'âme). L'activité du psychisme se caractérise par le fait qu'elle a toujours une signification et un but. Si quelqu'un est paralysé à cause d'une lésion de la moelle épinière, sa paralysie n'est pas une maladie psychique : il s'agit d'un problème physique, somatique (concernant le corps). Par contre, si une paralysie disparaît grâce à l'hypnose, elle est un symptôme d'une maladie psychique. L'inconscient, d'après Freud, cherche à exprimer quelque chose (une pensée, un désir) à travers ce symptôme.

Ceci nous amène à considérer que l'inconscient est un obstacle d'autant plus important à la liberté humaine qu'il est psychique : il n'agit pas de manière aveugle, mécanique, mais en fonction de certains buts, et avec une certaine forme d'intelligence. On peut même dire qu'il est rusé, dans la mesure où il déjoue nos efforts pour le connaître et nous donne une illusion de liberté en se cachant derrière nos désirs conscients.

Pour le philosophe Alain, d'ailleurs, admettre l'hypothèse de l'inconscient revient à nier l'idée de responsabilité et de liberté. C'est pourquoi la théorie de Freud est non seulement fautive, mais immorale. Elle est fautive, parce qu'elle suppose qu'il y aurait un autre moi à l'intérieur de moi, alors que mes pensées viennent toutes d'un unique sujet : Je. Dans la lignée de Descartes, Alain assimile la pensée à la conscience. L'idée qu'il puisse y avoir dans notre âme des pensées et des volontés inconscientes lui paraît donc absurde. Pour Alain, il y a bien une partie mystérieuse dans l'homme : ce sont tous les mécanismes corporels qui échappent à la conscience. On peut donc bien parler d'« inconscient », mais pas au sens freudien du terme. Mais il y a pire encore. Le freudisme est non seulement un mythe sans fondement scientifique, mais aussi une pensée dangereuse et immorale, parce qu'elle incite les gens à rejeter la responsabilité de leurs actes sur un être imaginaire, l'inconscient. Les hommes, au lieu d'accuser un prétendu « inconscient psychique » feraient mieux d'apprendre à domestiquer leur corps, de manière à ne plus être débordés par leurs émotions.

**Transition (récapitulation et objection)** – D'après tout ce qui précède, l'hypothèse de l'inconscient exclut toute idée de liberté. Si je suis déterminé (poussé à agir d'une manière bien déterminée, bien précise) par quelque chose d'étranger à moi-même, je ne peux pas agir en fonction de mes propres buts. Seulement, l'inconscient m'est-il totalement étranger ? Ne serait-il pas la part la plus profonde de moi-même ?

## II. Même si mes actes obéissent à des motivations inconscientes, ils sont libres dans la mesure où ils expriment ma personnalité profonde

### 1. Développement de l'objection : nos désirs inconscients font partie de nous

Dans un texte célèbre, Freud semble avoir répondu par avance aux critiques d'Alain. Pour lui, l'existence de l'inconscient ne nous empêche aucunement d'être responsables de nos actes. Certes, nous n'osons pas regarder en face cette responsabilité, parce que nous avons – inconsciemment – refoulé une part de nous-mêmes qui nous font honte à cause de notre éducation et des exigences de la société. Ce sont nos désirs inconscients, qui découlent eux-mêmes de nos pulsions naturelles (pulsion sexuelle ou libido, pulsions agressives). En somme, le moi et la pensée ne se réduisent pas à la conscience. Si nous étions plus lucides, nous accepterions de reconnaître que nos actes procèdent d'intentions qui sont bien les nôtres, même si, comme dans le cas des lapsus, elle contredisent nos intentions conscientes.

Ainsi, la psychanalyse de Freud ne nous donne pas un prétexte pour échapper à nos responsabilités : elle nous révèle au contraire que nous sommes bien plus responsables que nous le

pensions. Mais pour bien comprendre cette idée, tâchons de voir comment il se peut qu'une part de notre moi soit inconsciente.

## 2. Le ça, le moi, le surmoi

Notre psychisme est très complexe. D'une part, il est divisé entre la conscience (et le préconscient) et l'inconscient. D'autre part, il est partagé entre trois éléments plus ou moins opposés : le ça (totalement inconscient), le moi (partiellement inconscient) et le surmoi (partiellement inconscient).

**Le ça**, c'est l'ensemble de nos pulsions, la source première de nos désirs et de nos actions. Issu de notre organisme, il est totalement inconscient et existait dans notre psychisme avant toute culture et toute éducation.

En opposition au ça se tient **le surmoi**. Partiellement inconscient, il est l'intériorisation des interdits que nos parents nous ont inculqués lors de l'éducation. Il se manifeste à nous par cette petite voix qui nous dit : « Ne fais pas ça, c'est mal ! », par la mauvaise conscience, ou par la censure qu'il exerce sur nos désirs (dans le rêve, par exemple).

Le **moi** est une partie du psychisme dont le rôle est de trouver un compromis entre le ça et le surmoi. Une part du moi est inconsciente : c'est le moi infantile, l'ensemble des souvenirs, pensées et désirs qui ont été conscients mais ont été réprimés et enfouis dans l'inconscient. Cet ensemble complexe continue donc d'agir en nous, et provoque des effets conscients : rêves, lapsus, oublis inexplicables, symptômes névrotiques. Tous ces phénomènes, nous avons tendance à les ignorer, ou à leur attribuer des causes indépendantes de notre volonté (comme la fatigue, par exemple). Mais ils expriment une part de notre personnalité, et nous en sommes donc responsables.

**Transition** – D'après ce qui précède, l'hypothèse de l'inconscient n'implique pas une absence de liberté chez l'être humain, dans la mesure où nos désirs inconscients sont bien nos désirs, et non une force extérieure à nous. Cependant, cette argumentation se heurte à deux objections. D'abord, comme l'explique Freud lui-même, notre inconscient est souvent en conflit avec notre moi conscient. Et il est aussi en conflit avec lui-même, le surmoi étant souvent en opposition au ça. Or, comment peut-on être libre si on est en conflit avec soi-même ? La liberté est la capacité d'agir en fonction de ses propres buts. Si je suis déchiré entre des tendances contradictoires, comment puis-je être capable d'agir ? Ensuite, peut-on considérer que nos buts inconscients sont les nôtres ?

## III. Si l'inconscient existe, ma liberté est très limitée. Mais elle peut s'accroître si j'apprends à connaître (partiellement) mon inconscient

### 1. Développement de l'objection : mon inconscient n'est pas tout à fait moi

On l'a vu tout à l'heure, notre moi n'est pas entièrement conscient. Une zone importante de notre psychisme échappe à notre conscience, mais elle n'en fait pas moins partie de nous. Mais nous avons vu également que notre inconscient psychique comprend des forces qui ne sont pas tout à fait nous-mêmes, même si elles sont en nous. Si nous nous laissons gouverner par notre « ça », nous agissons contre la part la plus adulte et la plus raisonnable de nous-mêmes. Même si le « ça » est le terrain sur lequel toute notre vie psychique se développe, il n'est pas tout à fait nous-mêmes. Se laisser aller à ses pulsions, laisser le ça gouverner, ce n'est pas être vraiment libre, mais agir en fonction de buts qu'on n'a pas choisis et auxquels on n'a pas réfléchi.

De la même manière, le surmoi est – comme son nom l'indique – au-dessus de moi : il n'est pas tout à fait moi. Il est comme un écho de la parole de mes parents à l'intérieur de moi. Quand j'agis pour obéir à mon surmoi, je n'agis pas tellement en fonction de mes désirs, mais poussé par la crainte d'une sanction imaginaire. Agir par peur (pour obéir à son surmoi), ce n'est donc pas être vraiment libre.

Cependant, la psychanalyse peut nous aider à développer notre moi adulte, de manière à devenir davantage responsables de notre propre vie.

## **2. La psychanalyse, comme moyen de devenir responsable de sa propre vie**

On a souvent reproché à Freud de nier toute liberté et toute responsabilité humaine. Or, si la psychanalyse détruit une illusion de liberté, c'est pour nous aider à devenir véritablement libres, donc davantage responsables. La psychanalyse est une théorie de l'inconscient, mais c'est aussi une pratique par laquelle une personne s'efforce de connaître les causes cachées de ses problèmes psychiques (névrose, mal-être, difficulté à supporter la dureté de l'existence, etc.). Avec l'aide d'un psychanalyste, la personne qui suit une cure psychanalytique prend conscience de ses désirs refoulés au cours de la petite enfance, de manière à devenir véritablement adulte. Le but de la cure est de mettre en lumière cette part infantile de nous-mêmes qui nous pousse, bien souvent, à agir de manière irrationnelle, incompréhensible aux yeux des autres et à nos propres yeux. De cette manière, on pourra transformer ses désirs, et agir de façon plus raisonnable. On pourra aussi lâcher un peu la bride à ses désirs refoulés, en prenant conscience qu'ils ne sont pas tous nuisibles ou honteux. Ainsi, on agira moins en fonction de son surmoi ou de son moi infantile, et davantage en fonction de ses désirs adultes, de manière véritablement responsable. Par exemple, on cessera de chercher désespérément une protection parentale dans la figure d'un Dieu ou dans un(e) conjoint(e). Au lieu de jouer la comédie du petit enfant docile, on assumera vraiment sa liberté, comme un adulte est censé le faire.

### **3. Limites de l'efficacité de la psychanalyse**

L'efficacité thérapeutique des cures psychanalytiques est contestée. Il semble que Freud l'ait considérablement exagérée, quitte à tordre les faits. D'ailleurs, certains psychanalystes disent aujourd'hui aux gens qui viennent les voir : « Ce que vous allez suivre n'est pas une thérapie. Je ne vous garantis pas que vous allez être débarrassé(e) de vos souffrances psychiques. En revanche, vous allez apprendre à mieux vous connaître. »

Cela dit, quelle que soit l'efficacité de la cure psychanalytique, il semble difficile de ne pas tenir compte de l'inconscient quand on met en œuvre une thérapie. Même l'hypnothérapie, une thérapie très différente de la psychanalyse, a pour but de transformer l'inconscient, ou de laisser l'inconscient se transformer lui-même de manière positive.

## **Conclusion (à rédiger chez vous)**

Je rappelle brièvement le problème :

Je résume la solution :

J'explique en quoi les deux premières solutions n'étaient pas satisfaisantes :