

LIBRE ARBITRE : NOTRE CERVEAU EST-IL VRAIMENT LIBRE DE SES CHOIX?

François Richer, chercheur en neuropsychologie, professeur à l'UQAM

«Je ne sais pas ce qui m'a pris.» «Je n'arrive pas à me retenir.» «C'est pas moi, c'est mon cerveau.»

A-t-on vraiment le contrôle de notre cerveau?

On se sent vraiment libre de ses choix. On peut démarrer ou interrompre une action quand on veut, on peut changer d'idée à notre guise, et même faire l'opposé de ce qui est dans notre intérêt. Le libre arbitre, la capacité de décider consciemment de nos actes, est un fondement moral, légal et religieux de nos sociétés. Il rend l'individu responsable de ses actes et de ses paroles. On tolère qu'il soit moins présent chez les jeunes enfants et chez les personnes dont les facultés sont affaiblies mais, en général, on compte sur un pilote fermement aux commandes.

Mais y a t-il vraiment un pilote dans notre cerveau, un agent décisionnel conscient et unique qui délibère, choisit et déclenche nos actions? Les recherches en neurosciences suggèrent qu'on est plus souvent un spectateur ou un modérateur d'influences diverses que le patron absolu de nos actions.

Il n'y a pas de force externe qui pousse nos neurones à agir dans une direction donnée. Les circuits des neurones changent leur activité en fonction de leurs connexions avec d'autres circuits et de leurs apprentissages. Une action volontaire est dirigée par un but, une image mentale de la situation visée (par exemple, notre main agrippant un objet). Si on stimule les zones motrices du cerveau d'une personne, elle bougera une partie de son corps mais elle interprétera son geste comme involontaire car l'action n'était pas contrôlée par un but. Les buts du moment peuvent être suggérés par une habitude, un désir ou un manque. À certains moments, on sait exactement ce que l'on veut; à d'autres moments, on peut ressentir une indécision quand nos désirs sont trop vagues pour nous inspirer un but spécifique (par exemple, quel restaurant choisir). Les personnes apathiques ont des difficultés à formuler des buts ou des intentions et elles ont souvent moins de désirs et moins d'intérêts. On peut observer ces pannes de volonté dans les maladies dégénératives (Parkinson, Alzheimer, Pick) mais aussi dans la dépression, durant l'adolescence ou quand les conditions sociales ou économiques réduisent le sentiment de contrôle ou de liberté.

Notre volonté est loin d'être infaillible et nos envies imposent souvent leur volonté. L'envie de céder à une habitude ou à une tentation (prendre un verre de plus ou un dessert) varie selon les circonstances (stress, besoin de réconfort, etc.), et parfois y résister n'est pas de tout repos. Les gens qui ont des compulsions ou des tics chroniques ressentent souvent une envie irrésistible de faire une action et, même s'ils peuvent la retenir un certain temps, l'envie reprend vite le dessus sur la volonté comme si elle augmentait quand on la chasse.

Les envies qui produisent les compulsions sont comme des démangeaisons difficiles à ignorer. En plus, elles sont répétitives, comme si l'exécution du geste n'apportait qu'une satisfaction temporaire.

Les décisions sont souvent des choix influencés plutôt qu'arbitraires. Nos émotions influencent souvent nos décisions. On peut aussi influencer les décisions d'une personne en biaisant sa perception comme dans la publicité trompeuse, la manipulation, ou la démagogie. On peut aussi influencer les décisions par des stimulations inconscientes. Par exemple, on peut influencer la décision de quelqu'un de bouger la main droite ou gauche par une image subliminale (masquée avant qu'elle ne devienne consciente) d'une flèche pointant à droite ou à gauche présentée juste avant la décision. On peut avoir le même effet en stimulant (électriquement ou magnétiquement) son cerveau gauche ou droit avant la décision, sans que la personne n'ait l'impression d'être influencée.

Les intentions ont des bases inconscientes. La plupart des gens ont vécu des moments d'hésitation ou de conflit entre deux choix (On s'assoit sur cette chaise ou l'autre? On appelle cette amie, ou l'autre en premier?) Pour certaines personnes qui ont des atteintes aux parties avant du cerveau (lobes frontaux), ces conflits peuvent être beaucoup plus graves car une de leur main peut faire des gestes qu'elles n'ont pas voulu, comme attraper un objet ou repousser la nourriture qu'elles tentent de manger, ou encore déboutonner un gilet qu'elles tentent de boutonner (le syndrome de la main étrangère). Chez ces personnes, certaines actions ont des buts inconscients, ce qui suggère que la volonté n'est ni unique, ni exclusivement consciente.

De nombreuses recherches ont montré que notre cerveau planifie nos actions inconsciemment une fraction de seconde, parfois plus, avant qu'on en soit conscient, et on peut souvent prédire ce qu'une personne va décider avant elle en analysant l'activité de son cerveau.

L'intention consciente serait donc un sentiment qui accompagne la décision plutôt que sa source. Dans une situation donnée, notre cerveau prépare plusieurs actions potentielles en même temps. Un sac devant nous peut évoquer inconsciemment l'action de soulever, d'ouvrir, de remplir, de plier et de ranger. Les actions en préparation sont en compétition et seule la plus forte accède à la conscience en nous donnant le sentiment que c'est elle qu'on veut réaliser. Choisir une action, c'est favoriser la préparation d'une de ces actions potentielles au détriment des autres, et ce choix est contrôlé par nos objectifs ainsi que par les habitudes et les émotions associées à la situation. L'action qui se développe en intention consciente est généralement la plus pertinente à nos objectifs prioritaires, mais ce n'est pas toujours le cas.

Mais alors, comment se fait-il que l'on ressente une intention avant de faire quelque chose? Le sentiment d'être un décideur ou d'avoir le contrôle sur nos actions (sentiment d'agence) est issu en partie de l'anticipation des effets de nos gestes (sensations de déplacement de nos membres, déplacements d'objets). On ressent ce qu'on va faire juste avant de le faire. Quand les sensations prédites correspondent à celles qui sont produites par le geste, on interprète la prédiction comme la source de la décision. Le «je» qui ressent ce qu'on va faire a l'impression d'être aux commandes. Certaines personnes ont des difficultés à anticiper les sensations causées par leurs

mouvements et ils ont quelques problèmes à faire correspondre leurs intentions et leurs gestes. Les personnes souffrant de schizophrénie sentent parfois qu'elles ne sont pas les auteurs de leurs actions et que, même s'ils reconnaissent être la source physique de l'action, ils sentent qu'elles ont été déclenchées «malgré eux» par une force extérieure (le délire d'influence).

On a plusieurs sensations conscientes durant une action. On ressent l'envie d'agir, on imagine le but, on anticipe les effets de nos gestes et on ressent une satisfaction quand on complète une action. Toutes ces images mentales participent au sentiment de liberté et de contrôle de nos actions. On pense souvent qu'on a décidé consciemment de faire une chose quand en fait on a penché du côté où nos apprentissages penchaient. La décision est souvent le fruit d'un consensus entre plusieurs influences dont la plupart sont inconscientes.

Nos actions sont-elles déterminées d'avance? Les influences affectant nos choix sont souvent très complexes et nous sommes loin de l'animal ou du robot dont le répertoire de comportements est limité. Faire des efforts de volonté ou s'entourer de gens ou de choses qui nous rappellent une priorité spécifique (par exemple, arrêter de fumer) peuvent influencer la compétition inconsciente qui régule nos intentions, ce qui nous donne une certaine marge de manœuvre consciente. Mais l'idée d'un grand patron unique et conscient aux commandes de notre cerveau est une illusion, une interprétation qui sert à nous rassurer sur notre cohérence et notre liberté. Ce constat ne nous enlève pas la responsabilité morale de nos actes, mais il relativise le degré de contrôle que l'on devrait attribuer à soi et aux autres.

via http://quebec.huffingtonpost.ca/francois-richer/cerveau-fonctionnement-decisions-compulsions_b_7601446.html

Cet article a été téléchargé à partir du lien ci-après :
<http://sciencesvpsychanalyse.com/tag/libre-arbitre/>
L'utilisation de cet article reste sous l'autorisation de son auteur et propriétaire :
<http://sciencesvpsychanalyse.com>