

CONSCIENCE, INCONSCIENCE, SUBCONSCIENT

VIDÉO OPTIONNELLE N°9

Voilà un sujet qui alimente aisément les débats entre experts et spécialistes. En premier lieu, les définitions sont différentes selon que l'on parle de psychologie, de neurologie, de psychanalyse. Ensuite, il y a des confusions de raccourci : beaucoup mélange la notion d'inconscience et de subconscience.

Alors, nous allons tenter de vous donner une classification la plus simple possible forcément susceptible d'être incomplète et sujette à discussions !

LA CONSCIENCE

C'est la connaissance immédiate de son activité avec la perception d'une réalité d'environnement. On peut également compléter en précisant que la conscience **donne la capacité de porter des jugements de valeur** notamment sur les actes accomplis par soi-même ou les actes d'autrui. **Elle est présente chez tous les êtres vivants sous une forme ou sous une autre.** Si vous avez un animal domestique, vous avez noté qu'il a bien une forme de conscience et de sensibilité.

Une mention particulière doit être faite à propos de la conscience de soi qui demeure le propre de l'être humain. C'est d'ailleurs un vaste sujet d'investigation en neurologie. **D'un point de vue anatomique, on situe ses effets mais pas sa source.** Les partisans des théories spiritualistes considèrent que la conscience est un attribut de l'âme par rapport à l'intelligence purement rationnelle qui relèverait du cerveau.

Nous ne reviendrons pas sur l'importance de la conscience émotionnelle qui permet de travailler et d'analyser nos émotions.



L'INCONSCIENCE

Par opposition, **c'est l'absence de toute perception** que l'on retrouve dans des situations de coma (quoique...) ou encore de sommeil à condition de ne pas rêver. **La perte de conscience retire toute perception de vécu**, notamment en cas de choc cérébral ou encore d'anesthésie.

Beaucoup confondent l'inconscient avec le subconscient et poussent même à définir comme inconscients des comportements non réfléchis : « *il agit comme un inconscient sur la conséquence de ses actes* ».

LE SUBCONSCIENT

Sous la conscience mais avant l'inconscience, le subconscient répond à une programmation soit génétique ou expérimentale. **C'est le domaine des réflexes** et **Daniel GOLEMAN le situe dans le cerveau reptilien qui permet à notre organisme de fonctionner sans intervention de notre conscience** : digestion, respiration, reproduction cellulaire et bien d'autres choses encore.

C'est aussi le subconscient qui dicte des comportements automatiques répondant à des valeurs et des croyances bien enfouies, celles qu'un hypnothérapeute va faire ressortir pour corriger certains désordres.

SOYONS HONNÊTES

Même dans votre formation, nous avons souvent renvoyé ce qui n'est pas conscient en mélangeant les notions de subconscience et d'inconscience. Il faut reconnaître que l'on qualifie souvent d'inconscient ce qui relève du subconscient car l'inconscient est proche du...néant !

Par exemple, si vous prenez conscience d'une émotion, cette dernière existe bien dans votre subconscient.

Mais ne vous torturez pas l'esprit, même en cas de confusion, nous parviendrons toujours à nous comprendre.

Je ne nie pas qu'il faudrait parcourir tous les aspects en neurologie, en psychologie, en psychanalyse pour obtenir des définitions beaucoup plus rigoureuses. Mais, pour votre apprentissage, les clarifications données ci-dessus suffisent amplement.

