

# « ON EXPLIQUE SA TRAJECTOIRE DE VIE EN CRÉANT UN PERSONNAGE »

Nous sommes moins libres et cohérents que nous le pensons... et surtout prêts à justifier nos comportements à tout prix ! Voici l'enseignement des neurosciences qu'expose ici la chercheuse **Claire Sergent**.

Propos recueillis par **Cédric Enjalbert**



## CLAIRE SERGENT

Professeure en neurosciences cognitives à l'université Paris-Cité et au CNRS, et codirectrice du Master de sciences cognitives (Cogmaster) des universités Paris-Cité, Paris Sciences Lettres et EHESS, elle étudie les mécanismes de la prise de conscience chez l'adulte sain et chez les patients souffrant de troubles de la conscience, grâce à la psychologie expérimentale et à la neuro-imagerie.



« Être en accord avec soi-même », qu'est-ce que cela signifie du point de vue des neurosciences ?

**CLAIRE SERGENT :** Cela renvoie aux observations des sciences cognitives et à une dualité dans les modes de traitement de l'information. Si l'on schématise, nous employons un mode de traitement de l'information automatique, rapide et efficace, mais aussi un mode de traitement plus lent, flexible et réflexif, davantage lié à ce qu'on peut appeler « soi ». Un aspect du comportement renvoie

au système limbique, aux motivations de base, la faim, la sauvegarde, l'appétit sexuel, etc. Selon les espèces animales viennent s'ajouter des couches de contrôle. Par ailleurs, chez les humains, les comportements ne sont pas uniquement déterminés par des buts primaires. Une expérience célèbre consiste à mettre un enfant dans une pièce face à un cookie. On lui dit : « Là, je te laisse, et si, quand je suis revenu, tu n'as pas mangé le cookie, tu en auras deux. » Être capable de refréner une envie immédiate en planifiant une récompense plus

grande dans le futur est un ajout évolutif typique de l'humain, qui met en jeu des structures de contrôle du lobe frontal. Les enfants, selon leur âge, développent cette capacité et finissent par être capables de franchir cet intervalle de temps qui les sépare d'une plus grande récompense.

**Dans quelle mesure notre passé participe-t-il de cette simulation ?**

La capacité à se projeter dans le futur fait appel au raisonnement contrefactuel : si je

fais ceci, que risque-t-il de se passer? Cette machinerie repose sur les systèmes de mémoire. Les personnes qui ont des atteintes à l'hippocampe – une structure qui permet d'encoder les mémoires épisodiques, comme « j'ai fait ceci ce midi » – ont un problème avec l'enregistrement du passé mais aussi avec la simulation de l'avenir. S'agissant du lien entre la mémoire et la construction de soi, on distingue un soi dans le présent immédiat, dont la capacité à sentir son propre corps dans l'espace comme sujet distinct du monde, et la construction d'un soi plus autobiographique. Une mémoire à la fois implicite et explicite. On se raconte ce qu'on est, en s'associant certains caractères qu'on est capable d'expliquer aux autres ou d'écrire

qu'il doit prendre reposent sur des structures préexistantes. Quand vous allez au supermarché, vous allez spontanément vers le produit que vous connaissez pour ne pas passer deux heures dans les rayons. Mais vous devez parfois en rendre compte à vos congénères, et c'est là qu'intervient la propension à expliquer notre comportement *a posteriori*, ce que certains chercheurs appellent le « confabulateur de l'hémisphère gauche », celui qui porte le langage. Dans ma vie quotidienne, je me suis mise à traquer ces moments. Quand mon partenaire me dit: « Mais pourquoi tu as rangé ça là? », j'ai spontanément envie de répondre: « Parce que c'est beaucoup mieux ici... alors que je l'ai souvent fait de manière automatique!

connotation positive en cliquant à droite et négative en cliquant à gauche. La condition critique débute lorsqu'on mélange les mots et les photos. Les personnes qui ont un biais automatique à l'encontre des personnes noires ont plus de mal lorsque les consignes sont de cliquer à droite à la fois lorsque le mot est positif et lorsque la personne est noire, parce que maintenir ces deux instructions n'entre pas en cohérence avec les associations implicites existantes. Dans la population générale aux États-Unis, les gens peinent à associer « noir » avec « positif ». Or on constate qu'un enfant noir exposé à une société dominée par les Blancs reproduit ces biais racistes, même si c'est de manière atténuée. C'est un frein à l'émancipation des personnes victimes de préjugés: elles-mêmes absorbent les statistiques de leur environnement.

## « La prise de conscience nous permet, sinon d'inhiber notre réaction spontanée, du moins de revenir sur notre action et de délibérer »

dans son journal. On explique sa trajectoire de vie en créant un personnage. Les humains ont une forte propension à se raconter des histoires sur eux-mêmes et à justifier leur comportement – les écrivains qui rédigent des autobiographies poussent cet exercice au paroxysme. Or des expériences démontrent que ces justifications ne correspondent pas toujours aux raisons véritables. L'une d'elles est connue sous le nom de « *choice blindness* », la « cécité au choix ». Des chercheurs ont demandé à des participants de juger à partir de deux photos qu'ils leur montraient rapidement, quelle personne leur paraissait la plus attirante. Ensuite, l'expérimentateur repose les deux photos face contre table et fait glisser la photo retenue par le participant pour qu'il l'examine plus précisément. Mais dans ce mouvement, par un tour de passe-passe, la photo retenue est remplacée par celle qui n'a pas été choisie. Deux observations surprennent. La première, c'est qu'une très grande partie des participants, environ 70 %, ne se rendent pas compte du tour de passe-passe. On surestime en fait beaucoup nos capacités d'attention. La seconde, c'est qu'ils justifient leur sélection malgré tout, quitte à entrer en contradiction avec leur choix initial, et cela sans même s'en rendre compte.

### C'est un peu inquiétant!

Mais logique! Du point de vue de l'économie de l'individu, beaucoup de décisions

### Cela revient à reconnaître une dose d'incohérence dans notre comportement?

De manque de contrôle sur certains de nos comportements, en tout cas. Les règles statistiques de l'environnement créent des connexions plus ou moins fortes entre différents types de neurones. Cet apprentissage se fait de manière automatique afin de pouvoir, sur la base d'informations partielles à un instant T, les combiner avec tout ce qui a déjà été appris afin d'interpréter correctement une situation. La cognition humaine est le résultat d'un processus d'inférence qui échappe à la volonté consciente: une information partielle ou ambiguë est combinée avec des *a priori* afin de donner sens à ce qui se présente sous nos yeux. Dans la sphère des relations sociales, des protocoles expérimentaux lèvent le voile sur les préjugés des personnes, indépendamment de leur attitude explicite, qui peut être sincère. L'un de ces tests s'appelle le test d'association implicite – on peut facilement le faire en ligne et voir s'il existe chez nous des biais automatiques à l'encontre de certaines populations, qui pourraient s'apparenter à de la misogynie ou du racisme. On demande de classer des photographies de gens selon qu'ils soient noirs ou blancs, par exemple. Vous cliquez à droite si la personne est noire, vous cliquez à gauche si la personne est blanche. Toutes les catégories sociales peuvent être ainsi déclinées. Ensuite, vous classez rapidement des mots à

### Peut-on décider de changer?

Avant de répondre à cette question, je voudrais évoquer une variante de cette expérience, déclinée sous la forme du « *shooting game* », en particulier avec les policiers. C'est un jeu vidéo. On leur montre une image très rapidement, et ils doivent décider si la personne est armée ou pas, avant de tirer virtuellement. Les policiers affectés dans des districts où les bandes sont majoritairement composées de Latinos ou de Noirs vont plus souvent se tromper en pensant qu'un individu noir ou latino est armé, alors qu'il ne l'est pas. En revanche, ce comportement s'inverse chez les policiers qui opèrent dans des quartiers où la délinquance est blanche. Ces associations fortes sont donc liées à l'environnement, mais pas uniquement au préjugé de la société en général, également à l'expérience propre du policier. Peut-on s'en sortir? Individuellement, la prise de conscience nous permet, sinon d'inhiber notre réaction spontanée, du moins de revenir sur notre action et de délibérer. Socialement, connaître ces mécanismes nous rend capables d'agir en changeant les statistiques de l'environnement – des mesures telles que l'anonymisation des CV y participent.

### Pour être cohérent, il faut donc avant tout identifier nos préjugés?

On risque en effet de rentrer dans un mur en voulant changer du jour au lendemain des attitudes spontanées. On ne peut pas lutter frontalement contre ces processus automatiques, qui sont aussi un effet collatéral de ce magnifique phénomène de cognition absorbant les statistiques du monde pour nous en offrir une compréhension cohérente. C'est en les comprenant mieux que nous pourrons dépasser certains de leurs effets délétères et injustes. ▀