

Notes de lecture du livre

« L'autre moi-même »
Les nouvelles cartes du cerveau, de la conscience et des émotions.

D'Antonio Rosa Damasio – Edition Odile Jacob 2010

Par Jacques Sanna – février 2011

Médecin, spécialiste en neuroscience/neurologie et psychologie, le cerveau est son terrain de travail. Pour Antonio Rosa Damasio (né en 1944 à Lisbonne), il semblerait que tout soit explicable de manière rationnelle, physiologique, et qu'en dehors ou au-delà de cette formations physiques, mentales ou matérielles, il n'y aurait plus rien, du moins plus rien d'explicable.

Concernant ce thème délicat et plein de subtilités qui parle des fonctions du cerveau mais qui touche aussi à la psychologie, la philosophie, la métaphysique et la spiritualité, les mots et leurs définitions sont extrêmement importants. C'est pour cela que je donnerais des précisions concernant les mots ou termes employés pour tenter de désigner ce qui est innommable, indéfinissable, inobjectivable.

Définition (qui sera retenue dans cet ouvrage) du « moi/matériel ou soi/objet » :
« Collection dynamique de processus neuraux intégrés, centrés sur la représentation du corps vivant, qui trouve son expression dans une collection dynamique de processus mentaux intégrés. »⁽¹⁶⁾

A mon avis, il est évident, qu'il s'agit là du « moi » mental (l'ego), appelé aussi par Damasio « soi/objet ».

En contraste il cite aussi le « soi/sujet, qui connaît », qui « a une présence plus insaisissable », et qui « n'est pas seulement une présence bien réelle : c'est un tournant dans l'évolution biologique ».

Cependant, lorsqu'il se positionne en écrivant que « le soi qui connaît repose sur le soi-objet »⁽¹⁷⁾, je me dis que si le « soi qui connaît » est l'essence de ce que nous sommes, au-delà de l'organisme physico/mental (moi/matériel), mais c'est plutôt le contraire que je dirais : le « soi/objet » repose sur le « soi qui connaît », étant donné que le « soi/sujet » (qui connaît) est le support de tout le créé, et n'a pas d'autre support que lui-même. Nous verrons plus loin la définition qu'il donne du « soi qui connaît ».

Sur la « conscience » : « La conscience n'est pas seulement composée d'images dans l'esprit. C'est une organisation de contenus mentaux centrés sur l'organisme qui les produit et les motive ».

Apparemment, pour l'auteur l'esprit serait synonyme de mental, et la conscience serait explicable physiologiquement. Elle serait issue de l'avancée du cerveau humain :
« La simple présence d'images organisées s'écoulant dans un courant mental produit un esprit, mais, à défaut de processus supplémentaire, l'esprit reste non conscient. Ce qui lui manque c'est un soi. Pour que le cerveau devienne conscient, il doit acquérir une propriété nouvelle : la subjectivité. »

Je comprends de cette phrase que le « soi, la conscience et la subjectivité » seraient liés. Que le « cerveau devient conscient », et que le « soi » aurait comme propriété la « subjectivité » (idée ou jugement personnel à propos d'éléments intérieurs ou extérieur à un individu).

Il me semble qu'il serait nécessaire ici de faire la distinction entre conscience personnelle (moi/matériel empreint de subjectivité) et conscience impersonnelle (soi/sujet).

Or, le propre de la conscience impersonnelle, c'est bien d'observer de façon objective (c-à-d, sans le filtre déformant du mental individualisé) ce qui se présente à elle.

Définir les mots et termes utilisés dans le texte est important pour une compréhension optimum : « Je ne crois pas que les bases neurales de l'esprit conscient pourront être complètement élucidées si on ne prend pas d'abord compte du soi-objet – le moi matériel – et du soi qui connaît ».(19)

Je ne trouve pas de manière claire les définitions de « soi-objet », « moi-matériel » et « soi qui connaît ». D'autres termes (dont par exemple « le témoin », « un protagoniste ») sont utilisés et je trouve que cela donne une certaine confusion dans les propos de l'auteur : « Innombrables ont été les créatures à avoir depuis des millions d'années un esprit actif dans leur cerveau, mais ce n'est que lorsque leur *cerveau* a développé un protagoniste capable de porter témoignage que la conscience est apparue, au sens strict : et ce n'est que lorsque ce *cerveau* a développé le langage qu'on a pris connaissance du fait qu'il existait. Le témoin est le plus qui révèle la présence des événements cérébraux implicites que nous appelons mentaux. Comprendre comment le cerveau produit ce plus, le protagoniste que nous transportons en nous et appelons le soi, le moi ou le Je : voilà l'un des objectifs importants de la neurobiologie de la conscience. »(25/26)

J'en déduis là que « le témoin », « ce plus », « le protagoniste », « le soi », « le moi », « le Je », sont pour Damasio tous synonymes de « la conscience », et qu'il veut absolument trouver comment le cerveau l'a produit.

Il me semble que c'est comme si nous cherchions comment un film a pu produire le projecteur qui le diffuse !!

En lisant plus loin, j'apprends que pour lui, « la conscience » serait un « phénomène » que le cerveau serait sensé produire. A mon sens, les « phénomènes » apparaissent dans la conscience, comme le film apparaît sur l'écran.

Puis, il écrit : « Dans la mesure où nous souhaitons comprendre comment le cerveau rend l'esprit conscient... »(27)

Ce n'est plus pareil comme positionnement. « Comment le cerveau rend l'esprit conscient », laisse entendre que le cerveau aurait la capacité technique pour servir d'outil à la conscience, pour servir la conscience. C'est à mon avis de cela qu'il s'agit concernant le rôle du cerveau. A partir de cette idée, il va expliquer les "rouages subtils" de cet outil merveilleux qu'est le cerveau.

Il va être question du « protosoi », entité ou portion cérébrale qui se charge de tout ce qui concerne les informations sur le corps. « On peut estimer que le corps est le rocher sur lequel est bâti le protosoi, tandis que celui-ci est le pivot autour duquel tourne l'esprit conscient ». Et il émet l'hypothèse que « le 1^{er} et le plus élémentaire des produits du protosoi ce sont les *sentiments primordiaux*... ».(30)

Bien entendu, le corps et le cerveau sont liés. Le corps, et ce qui s'en dégage (sentiments) sont les 1^{ers} objets qui apparaissent dans la conscience.

« Le cerveau ne commence pas à former l'esprit conscient au niveau du cortex cérébral (partie la plus récente du cerveau – JS), mais à celui du tronc cérébral (partie archaïque du cerveau – JS) ».(31)

Cette affirmation ne me convenant pas, je dirais plutôt que le cerveau apparaît dans la conscience lorsque le tronc cérébral, puis le cortex, sont aptes à remplir leur mission utilitaire. Pourquoi ? Car je ne partage pas le postulat de Damasio, qui émet l'hypothèse que la conscience serait produite par le cerveau et serait donc une fonction du corps.

Suivant la conviction qui m'habite, constituée par toute la connaissance que j'ai pu intégrer jusqu'à maintenant ainsi que par les expériences personnelles vécues, la conscience EST, indépendamment de tout "objet", y compris le corps humain dans lequel elle manifeste sa présence, observe et perçoit à travers toutes les fonctions du corps humain, et notamment cérébrales.

Il me semble que l'auteur s'évertue à donner des explications valables, et très pointues, neuro-scientifiquement parlant, pour arriver à démontrer l'idée qu'il s'est forgé de l'origine de la conscience, c-à-d, de ce sentiment de soi, de ce que nous sommes en fin de compte. C'est légitime de sa part et c'est admirablement bien articulé.

Cependant, comment serait-il possible qu'une chose (un corps par ex) qui apparaît dans la conscience puisse produire cette conscience ?

Comment les images du film pourraient-elles avoir créé le projecteur qui les diffuse ?

Mais continuons ...

« L'esprit conscient commence lorsque le soi vient à l'esprit, lorsque le cerveau lui ajoute un processus du soi, modestement d'abord, mais plus fortement ensuite. Le soi se bâtit par étapes distinctes en s'appuyant sur le protosoi. »⁽³²⁾

Oui, l'individu est, petit-à-petit, habité par la conscience, et ceci lorsque la fonctionnalité des organes cérébraux devient opérationnelle pour cela. Cela commencerait par la constitution du « protosoi » (engendré par les « sentiments primordiaux »), sur lequel « se bâtit le soi ». Quel est ce « soi » dont il est question ici ? « Ensuite vient le soi-noyau. Il porte sur l'action – en particulier sur la relation entre l'organisme et l'objet », et il va constituer « un soi autobiographique ».

« Le protosoi » et le « soi-noyau constituent le « moi-matériel » de James ». « Le soi-autobiographique forme le moi-social et le moi-spirituel ».

Je constate qu'il y a beaucoup de sous-catégories du soi. Il s'agit de la conscience qui s'installe dans le cerveau humain.

« Pour des raisons pratiques, la conscience humaine normale correspond à un processus mental dans lequel tous ces niveaux du soi opèrent, créant pour un certain nombre de contenus mentaux un lien temporaire avec une pulsation du soi-noyau ».⁽³³⁾

L'auteur explique que ce n'est pas une seule région du cerveau qui détient le soi ou la conscience, mais plusieurs parties. Que « l'esprit conscient résulte de l'opération souplement articulée de plusieurs sites cérébraux, souvent nombreux ».

Il est logique que si le cerveau n'est pas constitué de la manière la plus opérationnelle possible, la conscience ne pourra l'utiliser de façon totale.

De ce point de vue, il est écrit : « Les patients traités en neurologie dont la conscience est handicapée se révèlent incapables de gérer leur vie de façon indépendante, même si leurs fonctions de bases sont normales ».⁽³⁵⁾

Les troubles du système cérébral, mentaux, empêchent l'intervention de la conscience. Cela ne veut pas dire pour cela que la conscience est « handicapée », c'est plutôt "l'outil" (le cerveau) qui n'est pas opérationnel pour servir la conscience en totalité.

D'après ce qui est avancé jusqu'à présent, Damasio écrit : « J'ai tendance à croire que dès que le cerveau commence à engendrer des sentiments primordiaux – ce qui a pu se produire assez tôt dans l'histoire de l'évolution –, l'organisme a acquis une forme précoce de sensibilité. A partir de là, un processus de soi a pu se développer et venir s'ajouter à l'esprit, ce qui a représenté le début de l'esprit conscient élaboré ».⁽³⁶⁾

A mon sens, cela expliquerait le fait que la conscience s'est "déployée" progressivement au fil de l'évolution du cerveau humain et l'amorce factuelle pourrait bien être la mise en lumière chez les premiers hommes des sentiments qu'ils éprouvaient.

Plus loin, je m'attarderais sur une question que pose l'auteur, suivi de sa réponse :

« Mais comment passe-t-on de la volonté sans cerveau ni esprit des cellules uniques et de leurs collectifs, au soi de l'esprit conscient qui s'origine dans le cerveau ? Pour que cela soit possible, il faut introduire un acteur qui va radicalement changer l'histoire racontée ici : la cellule nerveuse ou neurone ».⁽⁵⁰⁾

Je retrouve dans ce passage, et elle y sera tout au long de l'ouvrage, la différence de point de vu que j'ai par rapport au fait qu'à mon sens, le « soi » ne s'origine pas dans le cerveau. Le « soi » est existant avant toute constitution cérébrale.

Mais j'ose croire que la divergence, relative à l'origine du soi ou conscience que j'observe, entre ce qu'écrit l'auteur, et les convictions que je porte, serait issue des mots choisis et de la tournure des phrases employées.

« Toutes les opérations de gestion que j'ai évoquées plus haut – se procurer des sources d'énergie, incorporer et transformer les produits énergétiques, etc. – visent à préserver les paramètres chimiques de l'intérieur du corps (son milieu intérieur) dans le spectre magique compatible avec la vie. Cette fourchette magique, on la qualifie d'*homéostatique*, et le processus permettant d'atteindre cet état d'équilibre est appelé *homéostasie*. »⁽⁵⁷⁾

Cet équilibre, propre au maintien de l'organisme vivant dans la sphère du monde phénoménal, est géré de manière automatique et inconsciente, c'est ainsi que la nature gère le maintien de l'existence de l'organisme vivant concerné.

Pour détailler ce fait, Damasio va opérer ce qu'il appelle une « ingénierie inversée » en remontant aux 1^{ères} molécules et gènes. Il en arrive à dégager l'hypothèse que la vie organique dépendrait de la « notion de valeur »⁽⁶¹⁾, couplée à celle du « besoin »⁽⁶²⁾.

« Il me semble que la valeur est liée au besoin et celui-ci à la vie ».⁽⁶³⁾

« L'esprit conscient révèle seulement ce qui a longtemps existé sous forme de mécanisme de régulation vitale dans l'évolution. Mais il ne le crée pas. Voilà qui inverse la séquence historique traditionnelle. »⁽⁶⁹⁾

Bien sûr, petit à petit la conscience habite et s'élargit dans l'humain et met au jour ce qui ne l'était pas. De ce fait, tout est créé par la conscience. Cela inverserait bien la « séquence historique », mais peut-être pas sous la même vision que l'auteur.

Au terme de la 1^{ère} partie du livre, je note cette synthèse :

« Si on considère la plupart des aspects des fonctions cérébrales à travers le filtre de cette idée – à savoir que le cerveau existe pour gérer la vie au sein d'un corps -, les étrangetés et les mystères de certaines des catégories traditionnelles de la psychologie – l'émotion, la perception, la mémoire, le langage, l'intelligence et la conscience – deviennent moins étranges et bien moins mystérieux. En réalité, leur rationalité devient limpide, et d'une logique aussi imparable que séduisante. »⁽⁷⁸⁾

Je peux aller dans ce sens concernant les fonctionnalités propre au cerveau : « l'émotion, la perception, la mémoire, le langage », je rajouterai d'ailleurs aussi les contenus et processus psychiques. Ce sont les propriétés de cet outil merveilleux qu'est le système cérébral. Pour cela, il gère l'existence du corps tout entier. Pour ce qui est de « l'intelligence et de la conscience », je leur donnerais une autre provenance : mystérieuse.

En expert qu'il est, l'auteur détaille les diverses fonctions des parties du cerveau. Il s'agit là de décrire les pièces et mécanismes de l'outil le plus sophistiqué dont dispose la conscience, et aussi d'émettre des hypothèses découlant de la position qui est la sienne. Comme par exemple au sujet du « collicule inférieur qui est consacré au traitement auditif. Il se pourrait que l'activité du collicule supérieur soit un précurseur des processus de l'esprit et du soi qui s'épanouissent ensuite dans les cortex cérébraux. Quant au nucleus tractus solitarius et au noyau parabrachial, ce sont eux qui, en tout 1^{er} lieu, fournissent des cartes du corps tout entier au système nerveux central. L'activité de ces cartes, comme nous le verrons, correspond aux sentiments primordiaux. »⁽⁸⁷⁾

« Grâce au cerveau, le corps devient naturellement l'objet de l'esprit. Mais l'ajustement de ce corps à l'activité cartographique a un caractère très particulier qu'on néglige systématiquement : même si le corps est la chose qui est cartographiée, il ne perd jamais contact avec l'entité qui le cartographie, à savoir le cerveau ».^(113/114)

A mon sens, il y aurait confusion entre « esprit » et conscience. Si le nom « esprit » est ici attribué au mental, alors oui, il est possible que le mental s'identifie à cet « objet, la chose » qu'est le corps qu'il a cartographié. Par contre, si au lieu de « l'esprit » ou mental, il s'agit de la conscience, alors, le corps, et le mental qui l'a cartographié, sont tous 2 objets dans la conscience qui met en lumière cette organisation physico/mentale. Car, le corps et le mental sont la même « entité ».

« La seconde conséquence de l'orientation du cerveau sur le corps (la 1^{ère} serait l'interaction entre le physique et le mental via les os les muscles et divers systèmes de perception – JS), n'est pas moins remarquable :

C'est en cartographiant son corps de de façon intégrée que le cerveau réussit à créer le composant essentiel qui deviendra le soi. Nous verrons que la cartographie corporelle est la clé pour élucider le problème de la conscience. »(116)

Le cerveau actuel arrive bien à s'identifier au corps et à lui-même, mais est-ce bien lui qui crée le soi ? Le soi, la conscience, est bien là avant qu'un quelconque cerveau ne s'agence. Cette affirmation vient des traditions ancestrales vieilles de plus de 6000ans et qui sont issue d'expériences spirituelles profondes (pour cela, voir les CR de diverses publications que j'ai mis sur mon site : <http://sannajac-psychotherapie.fr/>).

Il me semble que si le chercheur ne sort pas du cadre restreint du physique et du psychique, du domaine matériel et du concret, il ne pourra trouver la subtilité de ce qu'il cherche, ou de ce qui cherche à se réaliser à travers lui.

La conscience impersonnelle, dépendante de tout système cérébral, a la propriété d'observer de manière objective et neutre. La structure mentale dont se sert la conscience et qui fait office de filtre, va s'accaparer de cette observation et la rendre subjective, pleine de caractéristiques propres aux conditionnements du mental concerné.

De ce fait, il est absolument possible de démontrer, de manière rationnelle et pointue, que le soi, ou la conscience, est crée par le cerveau qui lui-même l'explique.

Cependant, qu'est-ce qui observe tout cela, c-à-d, ce qui est expliqué et d'où vient l'explication ?

« Le corps et le cerveau sont continuellement engagés dans une danse interactive. »(121)

Ce qui se passe dans le 1^{er} se répercute dans le second et vice-versa. C'est ce qui est expliqué suite à cette phrase. De là découle la psychosomatique(perturbations mentales qui migrent dans différentes parties du corps), et les dégâts psychiques que peuvent entrainer les atteintes physiques.

« Le cerveau peut simuler, au sein des régions somatosensorielles, certains états du corps, comme si ces derniers se produisaient. »(128)

Cela veut dire qu'à partir d'une pensée, il serait possible de modifier l'état physique, en l'améliorant ou en le dégradant. C'est ce que la physique quantique a remarqué il y a quelques années.

Différence entre émotion et sentiment :

« La distinction générale entre émotions et sentiments est assez claire. Alors que les 1^{ères} sont des actions accompagnées d'idées et de modes de pensées, les sentiments d'émotions sont surtout des perceptions de ce que fait notre corps pendant qu'il a des émotions, ainsi que des perceptions de l'état de notre esprit pendant le même laps de temps. »(137)

A propos de la définition de la conscience, adoptée dans cet ouvrage :

« En conclusion, sous sa forme classique, la conscience est un état de l'esprit qui survient lorsque nous sommes éveillés et dans lequel se manifeste une connaissance privée et personnelle de notre existence, située relativement à ce qui l'entoure et à un moment donné. »(194)

Selon la conviction qui s'est faite en moi, qui me viens de la recherche personnelle(voir sur le site : <http://sannajac-psychotherapie.fr/>), des expériences perceptives et intuitives, la conscience est en nous comme le soleil est dans le ciel. Bien entendu, lors de la phase de sommeil profond(donc non-éveillés) ou dans le cas de dégradation partielle ou totale du cerveau, notre structure organique n'est plus enclin à laisser œuvrer la conscience à travers nous. Cependant, cela ne veut nullement dire que la conscience a disparue. Ce n'est pas parce qu'il fait nuit que le soleil n'est plus là.

« Ce qui se passe dans ces situations(décalage mental suite à épuisement, traumatismes crâniens, anesthésie – JS) nous montre que les fonctions mentales complexes ne sont pas monolithiques(ne forment pas 1 seul bloc – JS) et ne peuvent se morceler. Oui, la lumière est allumé et vous êtes réveillé(un point pour la conscience). Oui, l'esprit est là, des images se forment de ce qui se trouve devant vous, et des images revenant du passé s'intercalent entre elles(un demi-point pour la conscience).

Mais non, rien ou presque n'indique qui est le propriétaire de cet esprit chancelant ; il n'y a pas de soi pour le revendiquer (pas de point pour la conscience). Au total, la conscience n'a pas gagné. »(197)

Dans cet extrait, comme dans tout son ouvrage, l'auteur paraît chercher à démontrer que la conscience est dépendante du cerveau et n'existe que par lui.

A mon entendement, cela explique aussi que sans le bon fonctionnement de l'appareil cérébral, la conscience ne remplirait pas complètement son œuvre à travers cet organe défectueux ou éteint. Un peu comme si nous faisons fonctionner un appareil qui fonctionne en 220 volt avec du 110 volt. Cela ne signifierait pas que c'est l'appareil qui produit la tension, ni que la tension aurait disparue parce que l'appareil ne fonctionne plus.

La conscience est toujours là, même si la personne en qui elle habitait disparaît.

« En réalité, même les plus subtiles expressions émotionnelles peuvent trahir, pour un esprit attentif, sensible et empathique, la présence de sentiments, même s'ils sont très atténués. Ce processus d'attribution de sentiments n'a rien à voir avec le langage. Il est fondé sur l'observation exercée des postures et des visages qui bougent. »(205)

L'observation est une caractéristique propre à la conscience, la conscience est ce qui observe, perçoit, à travers les organes du corps et notamment le cerveau.

La conscience donne la possibilité à l'humain de capter toute présence "d'objets" entrant dans son champ. Les "objets" sont toutes les formes existantes, que ce soit des formes humaines ou pas, des formes expressives, sonores, ou toutes autres formes phénoménales. Des formes actives ou inactives. La conscience est sans forme, sans concepteur, elle ne meurt pas car elle ne naît pas, elle est, immanente (qui est par elle-même et non pas par une action externe) et infinie.

Pour Damasio, il existerait 2 types de conscience :

« Celle qui est de portée minimale je l'appelle conscience *noyau*, au sens du "ici et maintenant", qui ne s'encombre guère de présent et de l'avenir. Elle porte sur la personnalité, pas nécessairement sur l'identité. Celle qui est de longue portée, je la nomme conscience *étendue* ou *autobiographique*, dans la mesure où elle se manifeste puissamment lorsqu'une partie substantielle de notre vie entre en jeu et que le passé que nous avons vécu et le futur que nous anticipons dominent son cours. Elle porte sur la personnalité et l'identité. »(208)

Je trouve cette distinction de la conscience inutile, puis, même si j'essaie de suivre cette discrimination, elle reste confuse. Comment caractériser 2 sortes de conscience en disant qu'elles portent toutes 2 sur la personnalité ! C'est vraiment complexifier ce qui est si simple : la conscience est une. Il n'y a que la conscience.

Pour résumer sa position, et les interprétations des résultats de ces recherches, l'auteur écrit :

« Quand je plonge dans les profondeurs de l'esprit conscient, ce que je découvre, c'est un composé d'images différentes ». Elles décrivent : « les objets dont j'ai conscience ». Elles « me décrivent, et ce moi comprend : la *perspective* dans laquelle les objets sont cartographiés (le fait que mon esprit voit, touche, entend, etc., d'un certain point, à savoir mon corps). Le sentiment que les objets sont représentés dans un esprit qui m'appartient à moi et à personne d'autre (*possession*). Le sentiment d'avoir un certain *contrôle* de ces objets et que les actions effectuées par mon corps sont commandées par mon esprit. Des *sentiments primordiaux*, qui expriment l'existence de mon corps vivant indépendamment de savoir si les objets l'impliquent ou non et comment. »(227)

Ne plonge-t-il pas là dans le mental, avec la conscience qui observe et qui rend compte de tout ce qu'il décrit ?

Ne s'agit-il pas là de la démonstration de l'identification que chaque humain peut opérer par rapport à ce qui est vu par la conscience ?

Comment ce qui observe peut-il être ce qui est observé ? C'est simplement impossible.

Le mental s'approprie de manière scélérate ce que la conscience met au jour à travers les organes de perception de cette "mécanique" ingénieuse qu'est le corps humain.

Ce retournement du statut de ce qui voit et de ce qui est vu est tellement installé dans le mental que c'est accepté sans sourciller.

Le coma, l'état végétatif, et le contraste avec le lock-in syndrome (état conscient avec une quasi paralysie du corps, voir le film "Le scaphandre et le papillon").

« Les patients comateux ne réagissent pas aux communications avec le monde extérieur ; ils sont plongés dans un sommeil au cours duquel même la structure de leur respiration semble anormale. Ils ne font pas de gestes ni n'émettent de sons dotés de sens, et encore moins ne prononcent de mots. On ne note aucune des composantes essentielles de la conscience dont j'ai dressé la liste au chapitre précédent. Plus d'état de veille ; esprit et soi ne sont plus là, au vu du comportement observable. »(285)

Nous touchons ici à la subtilité difficilement observable de la présence constante du soi (et non pas du « moi/mental »), surtout dans ces cas extrêmes où l'appareil cérébral ne remplit plus ses fonctions opérationnelles.

Dans l'état végétatif, « les patients sont inconscients, mais cette maladie diffère du coma sur deux points » : il y a des alternances « d'états de veilles et de sommeil », « leurs yeux peuvent s'ouvrir pendant la partie correspondant à la veille ». Et aussi, « ils produisent des mouvements et peuvent réagir en remuant ». (286)

Puis, il est question de l'organisation globale que représente le système cérébral pour pouvoir restituer l'efficacité de la conscience : « En terme de bases cérébrales, la nature globalisée de l'esprit conscient est indéniable. Mais grâce aux recherches neuro-anatomiques, nous pouvons en savoir davantage sur les contributions relatives des composants du cerveau au processus global. »(302/303)

Comme pour une voiture, il est évident que toutes les parties sont nécessaires à son fonctionnement optimum. Cependant, je garde cette image du véhicule pour préciser que sans le carburant, la voiture n'est qu'un assemblage matériel inopérant. De même, le cerveau sans la conscience n'aura pas le même rendement.

« Chez l'homme, grâce à l'extension de la mémoire, du raisonnement et du langage, la conscience a atteint son sommet actuel. Il est venu du renforcement du soi connaissant et de son aptitude à révéler les difficultés et les possibilités de la condition humaine. »(324/325)

La conscience utilise la structure cérébrale et le corps de l'humain pour éclairer ce qui était caché dans l'inconscient, pour qu'à travers lui (l'humain), elle (la conscience) puisse réaliser son être. Suite à une longue évolution, le cerveau a été rendu opérationnel pour restituer, refléter cet éclairage. Peut-être qu'avec un plus grand élargissement de la conscience, l'humain pourra avoir un éclairage plus puissant qui lui révélera sa véritable nature ?

Sur les addictions :

« Le fait que tant d'individus deviennent accros à toutes sortes de drogues, sans parler de l'alcool, a à voir avec la pression de l'homéostasie. Dans le cours naturel d'une journée, nous sommes inévitablement confrontés à des frustrations, à des angoisses et à des difficultés qui déséquilibrent notre homéostasie et nous font nous sentir mal, parfois angoissés, découragés ou tristes. L'un des effets de ces substances est de restaurer l'équilibre perdu, rapidement et bien sûr transitoirement. »(341)

C'est en fait un leurre qui est apporté au système qui commande le corps, en lui faisant croire que l'équilibre est restauré (suite aux contrariétés diverses et variées rencontrées dans la journée) par ces substances qui modifient la chimie naturelle de l'organisme pensant.

Les 1^{ers} signes de la conscience :

« On ne trouve pas de signe de conscience dans la soupe primordiale ou chez les bactéries, chez les organismes unicellulaires ou multicellulaires simples, chez les champignons et les plantes... Aucun de ces organismes n'a de cerveau, et encore moins d'esprit. En l'absence de neurones, leur comportement est limité et l'esprit n'est pas possible. »(345)

C'est le cas aussi de l'homme avant d'être habité par la conscience, ce qui deviendra un être humain passe par différentes phases constitutives. Le cerveau du fœtus commence à se former au bout de 7 semaines, mais avant, il est comme ces organismes décrits dans le passage ci-dessus.

« Si la nature peut être considérée comme indifférente, froide et dépourvue de raison, c'est la conscience humaine qui ouvre la possibilité de mettre en question ce qui est naturel. »⁽³⁴⁸⁾
 Quelle est la signification ici de « conscience humaine » ? Il pourrait s'agir du mental humain qui, dans son inflation à avoir le contrôle sur tout, se permet de « mettre en question ce qui est naturel » ?

La conscience habite l'humain, elle ne lui appartient pas, elle ne dépend que d'elle-même. Le mental et ses raisons dépendent de l'homme et filtrent le regard de la conscience.

« Il est certain que la maturation du soi a été lente et graduelle, mais aussi irrégulière, et que ce processus s'est déroulé en plusieurs endroits du monde et pas nécessairement au même moment. »⁽³⁴⁹⁾

Le fait que l'homme prenne conscience de son existence(du soi) est ce qui l'a différencié de toutes les autres formes animales. A travers l'organisme humain, la conscience sait qu'elle est. Elle éclaire toutes les particularités de ce qu'elle est, tout en se sachant être.

« Le soi repose en effet sur des caractéristiques du cerveau humain qui ont été acquises, selon toute probabilité, durant la longue période qu'a duré le Pléistocène(de 2 millions d'années à 10 000 ans av. JC. Avec apparition de l'homo erectus et l'ère glaciaire – JS).⁽³⁵¹⁾

Selon l'échelle de temps de l'humanité, cela a donc mis vraiment longtemps avant que la conscience ne commence à se réaliser à travers l'organisme humain, et ça continue de plus en plus. Le "soi", c-à-d, l'intuition profonde de ce que nous sommes qui émerge et se réalise via le cerveau humain, s'affirme au fil de l'évolution de l'humanité. Ce "soi" n'est pas à confondre avec l'idée que nous avons de nous-même, c-à-d, l'identification au mental, au moi, à la personne physique.

Il me semble que cette confusion se maintient lorsque je lis :

« C'est alors que le soi rebelle est arrivé à maturité. C'est alors que les mythes se sont développés pour rendre compte de la condition humaine et de ce qui l'explique... Que des récits religieux ont été créés à partir et autour de mythes, visant à expliquer les raisons du drame humain et à instaurer de nouvelles voies censées l'atténuer. »⁽³⁵³⁾

Le "soi" ne peut être « rebelle », il est inqualifiable. C'est le mental humain qui l'est, le "moi". Les mythes les plus anciens(antérieurs à la mythologie grecque ou égyptienne) évoquent l'origine de la mise en conscience de ce que nous sommes (voir les notes de lectures du livre **"Origine et histoire de la conscience"** d'Erich Neumann).

A mon avis, il est encore question de cette confusion entre le "soi" et le "moi" dans ce passage : « Notre soi s'est créé par narration implicite. Il n'est donc pas surprenant que ce phénomène ait envahi tout le tissu des sociétés et des cultures humaines. »⁽³⁵⁵⁾

Ce serait plutôt l'habitude de s'identifier au mental, au "moi", qui s'est installé chez la plupart des humains.

De la page 369 à 374, Damasio explique « l'architecture » du cerveau « à grande échelle ». C'est vraiment un travail de fourmi que d'être arrivé à détailler cet organe complexe, cette centrale organisationnelle par lequel la conscience, le soi s'éclaire.

La configuration des éléments qui se sont agencés pour que l'observation consciente puisse œuvrer est majestueuse. Et cela n'est pas fini.

Comme je l'écrivais au début de ces notes, la mise en mots de ce sujet que représente la conscience ou le soi est hyper-subtile. Bien sûr, et comme l'a si bien restitué Damasio, nous pouvons trouver ce que nous cherchons n'importe où, même si c'est un travail de titan.

C'est comme si nous décidions de chercher une aiguille dans une botte de foin.

Nous arriverions à la trouver. Mais pourrions-nous prétendre, sans une certaine gêne, que c'est le foin qui a produit l'aiguille ?