

ALBERT MOUKHEIBER



**Votre
cerveau
vous
joue des
trucs**



Votre cerveau vous joue
des tours

ALBERT MOUKHEIBER

Votre cerveau vous joue
des tours

DOCUMENT



© ÉDITIONS ALLARY, 2019

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Notre perception est partielle, notre attention est limitée, notre mémoire est infidèle. Pourtant, nous avons tous une « vision du monde » cohérente. Nous pouvons en remercier notre cerveau, qui met en œuvre des « tours », des mécanismes qui nous permettent d'appréhender le monde multiple, complexe, et de l'avoir en partage.

Le cerveau, foyer de la connaissance, fonctionne par approximations. Il découle de cela que notre connaissance des choses et du monde est toujours relative. Le cerveau crée des modèles mentaux pour absolument tout : nos relations amicales et amoureuses, notre conception du travail, nos opinions politiques... Souvent à notre insu, le cerveau nous raconte des histoires qui nous aident à mieux naviguer dans le monde. Il peut reconstituer de toutes pièces des souvenirs d'enfance, nous préparer à un danger potentiel pour que nous puissions sauver notre peau si jamais ce danger s'avérait bien réel, nous faire comprendre qu'un tas de cire devant nous est en fait une bougie fondue... Il peut tout aussi bien nous berner avec

une illusion d'optique ou un tour de magie, nous faire tomber dans le piège des *fake news*, aussi appelées « infox », ou dans celui de l'illusion de connaissances. Au cours de ce voyage au centre du cerveau, nous étudierons les mécanismes et les modes de fonctionnement de cet organe à la fois si mystérieux et extraordinaire, pour découvrir quand, pourquoi et comment il nous joue des tours, il se joue des tours.

AVERTISSEMENT

Les sciences cognitives sont un domaine assez récent et en pleine expansion. Un certain degré d'approximation et d'erreur est inévitable, surtout lorsque nous nous intéressons à un organe aussi complexe que le cerveau humain. Tout au long de ce livre, nous allons procéder selon un principe que nous tenons d'Isaac Asimov : la relativité du faux. Contrairement à l'idée largement répandue, le vrai et le faux sont rarement absolus, mais plutôt relatifs. C'est pourquoi nous vous proposerons les modèles théoriques *les plus fiables possibles* à l'heure actuelle pour mieux connaître votre cerveau et mieux vous comprendre.

PARTIE I

**COMMENT PERÇOIT-ON
LE MONDE ?**

1

Voyons-nous vraiment le monde avec nos yeux ?

*Comme tous les grands voyageurs, j'ai vu
plus que je me souviens et je me souviens de
plus que j'ai vu.*

Benjamin DISRAELI,
homme d'État britannique

Nous avons tendance à penser que nous voyons le monde avec nos yeux, que nous l'entendons avec nos oreilles, et c'est normal : notre perception passe d'abord par nos sens. Et pourtant, c'est avant tout avec notre cerveau que nous appréhendons le monde.

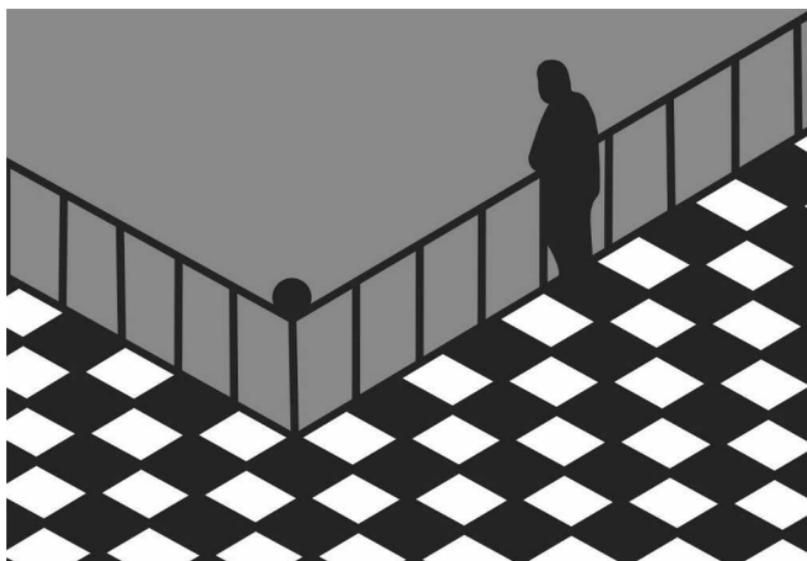
Évidemment, les cinq sens et le cerveau fonctionnent ensemble pour que l'être humain puisse percevoir le monde. Mais nos yeux, nos oreilles, notre langue et notre peau sont en fait des *récepteurs* qui vont transformer les signaux que nous renvoie le monde extérieur (optiques, sonores,

olfactifs...) en signaux électriques. Ce sont ces milliers de signaux électriques que notre cerveau va traiter, qu'il va filtrer et qui vont nous permettre de reconstruire le monde mentalement.

Le cerveau humain face à l'ambiguïté du monde

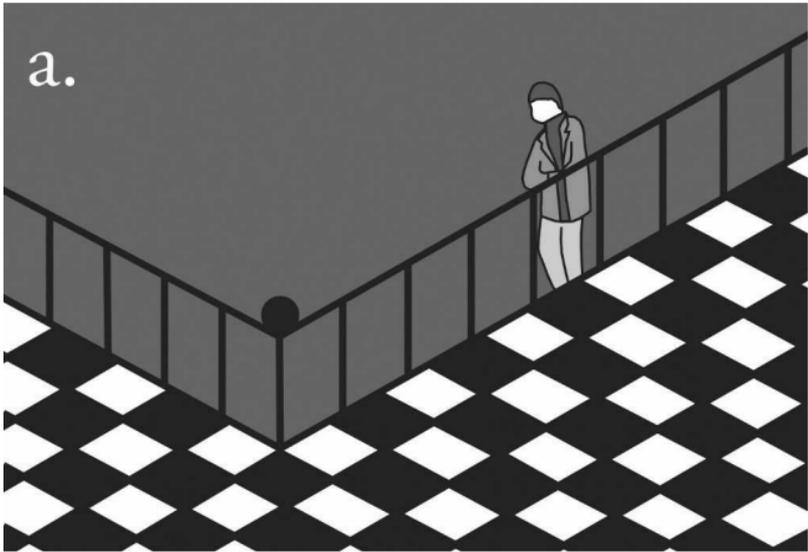
Analysons une expérience que chacun de nous a faite : l'illusion d'optique. Ce terme est trompeur car il laisse penser que ce sont nos yeux qui nous trompent. Or c'est souvent notre cerveau qui est victime de l'illusion.

Regardez cette image :



Spontanément, la silhouette noire vous apparaît-elle de face ou bien de dos ? Êtes-vous situé au-dessus ou en dessous d'elle ? Vous hésitez.

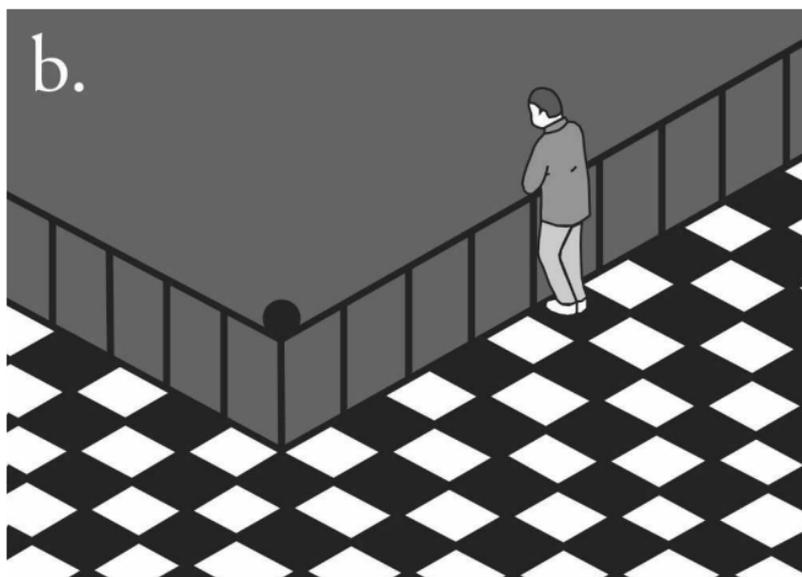
Regardez maintenant l'image ci-dessous : le personnage apparaît clairement de face, accoudé à la rambarde, et il est situé au-dessus de vous. Maintenant que vous avez cette image-là en tête, regardez de nouveau la première version de l'image. L'interprétation que vous en faites va se calquer sur le scénario que vous a donné à voir l'image (a), et la silhouette noire vous apparaît à présent de face, en contre-plongée !



À présent, passons à l'image (b). Regardez-la pendant quelques secondes, comme vous l'avez fait pour l'image (a), puis revenez de nouveau à l'image initiale.

La silhouette noire de l'image de départ se trouve maintenant dos à vous, et vous l'observez du dessus.

Les voici maintenant toutes les trois, placées les unes à côté des autres :

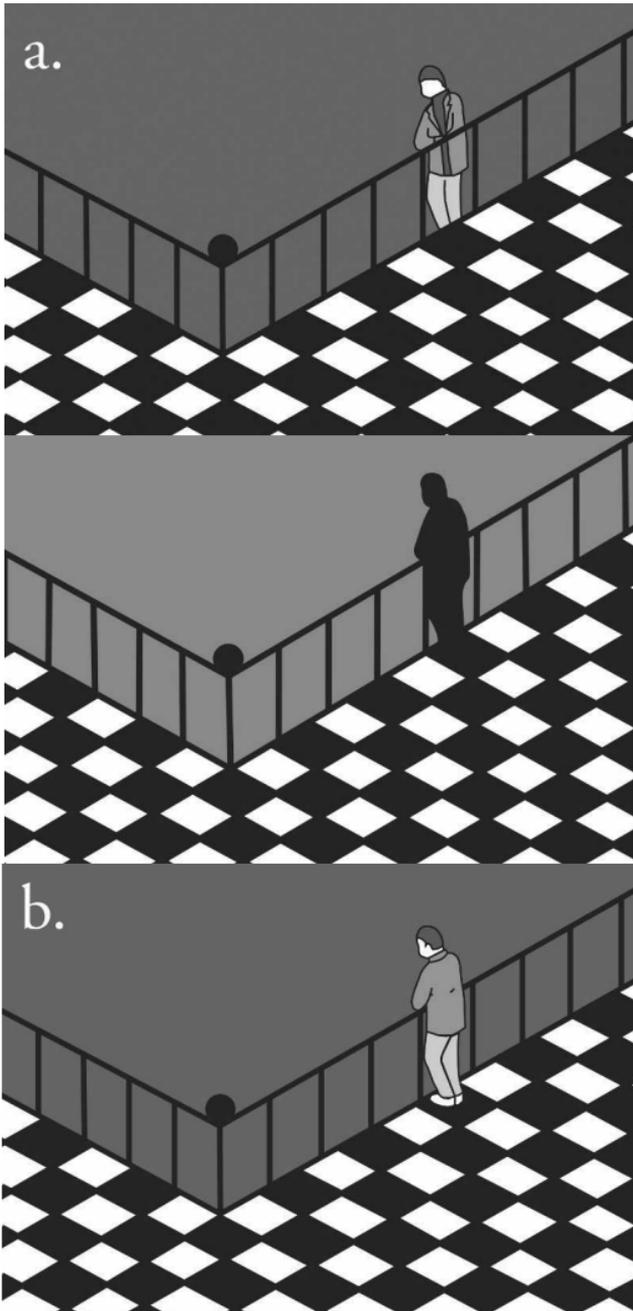


En regardant quelques secondes la version du haut ou la version du bas, vous pouvez modifier votre perception de l'image centrale à votre guise.

Enfin, concentrez-vous uniquement sur la version initiale : maintenant que vous connaissez les deux variantes que celle-ci contient en germe, vous pouvez aisément changer votre perspective mentalement et voir le personnage de face, puis de dos, d'en haut, puis d'en bas, sans avoir à regarder à nouveau les versions (a) et (b) de l'image.

Entrons maintenant dans le détail de cette illusion pour bien comprendre comment cette image affecte le cerveau humain : les images (a) et (b) sont les versions stables de l'image initiale. Il n'existe qu'une seule façon de les interpréter. L'image initiale en revanche est ambiguë car elle porte en elle

plusieurs façons d'être vue – deux en l'occurrence.
L'image centrale est donc une image bistable.



Face à elle, notre cerveau ne possède pas suffisamment d'informations pour résoudre l'ambiguïté et l'interpréter d'une seule et unique manière. Si en revanche vous fixez pendant quelques secondes l'une ou l'autre des versions stables de l'image initiale, à savoir l'image (a) ou l'image (b), votre cerveau va créer un a priori visuel et, lorsque vous regarderez de nouveau l'image bistable, vous réduirez son ambiguïté et verrez dans la silhouette noire soit une personne de face (a priori (a)), soit une personne de dos (a priori (b)).

Le cerveau a besoin d'interpréter les signaux que lui renvoie le monde de façon à s'en créer une représentation cohérente et stable. C'est ce qu'on appelle la réduction de l'ambiguïté : dès lors qu'on lui refuse la stabilité en lui présentant des images ambiguës (bistables ou multistables), il opère un choix parmi les différentes options que le réel contient.

Imaginez cette fois que vous regardez la première image, à savoir l'image bistable, en compagnie d'un ami. Aucun de vous n'a encore vu les versions stables de l'image. Chacun de vous réduit l'ambiguïté à sa façon : la silhouette vous apparaît comme étant de dos, alors que votre ami la voit de face. Vous êtes en fait tous les deux en train de *regarder* la même image mais vous *voyez* deux choses différentes. Si vous en discutez ensemble, vous n'allez pas vous entendre car votre perception n'est pas la même, et pourtant chacun de vous est intimement persuadé de voir l'image telle qu'elle est. Vous êtes même incapable de voir ce que l'autre voit.

7. Ce sur quoi j'ai prise et ce qui m'échappe	92
<i>Locus de contrôle et sentiment de responsabilité</i>	95
<i>L'impuissance acquise</i>	97
<i>L'illusion de contrôle</i>	102
8. L'illusion de connaissance	104
<i>Conséquences sociétales et politiques de l'illusion de connaissance</i>	110
<i>Quand des idées fausses ont l'apparence du vrai</i>	113
<i>Pièges de la simplification et « conneries pseudo-profondes »</i>	116
9. L'importance du contexte	122
<i>Le choix par défaut</i>	126
<i>Les nudges : quand on vous souffle à l'oreille la bonne décision</i>	128
<i>L'influence du contexte social</i>	131
<i>La conformité sociale</i>	131
<i>Effets de groupe et (in)action</i>	138
<i>Les chaînes de solidarité</i>	140
10. La boîte à outils pour plus de flexibilité mentale	143
<i>Au-delà de nos pensées automatiques</i>	144
<i>Pondérer l'étendue de nos connaissances</i>	147
<i>Utiliser ces outils face aux infox</i>	150
<i>Quand Google et Facebook luttent contre les infox</i>	153

Conclusion. Retrouver un socle commun de réalité	157
---	-----

Appendices

Remerciements	163
Glossaire	165
Notes	173