



# L'illusion du libre arbitre en intervention psychosociale par Michael Morin

« Every path is the right path.

Everything could have been anything else.

And it would have just as much meaning. »

– Mr. Nobody

En tant qu'étudiants en psychologie, notre compréhension de la nature humaine s'améliore au quotidien. Nous savons, entre autres, que la totalité de notre expérience (perceptions, comportements, pensées, croyances, émotions, etc.) résulte directement de l'activité de notre cerveau qui est constamment en train de s'adapter à son environnement. Cette quête d'une compréhension de plus en plus complète de l'humain repose toutefois sur une prémisse incontournable : l'univers dont nous faisons partie évolue selon le principe de causalité, c'est-à-dire que *tous* les événements, nos comportements inclus, n'arrivent pas par eux-mêmes, mais sont la conséquence d'événements passés. Il semble cependant que même si vous trouvez cette affirmation évidente, si vous êtes un peu comme moi, vous continuerez à vivre avec une vision du monde complètement incohérente avec ce pilier de la science moderne. En effet, nous avons tous cette impression que nous ne sommes pas que de pures victimes d'un ensemble de causes sur lesquelles nous n'avons aucun contrôle, que nous avons un mot à dire dans le déroulement de notre vie. Cet apparent paradoxe entre l'impression d'être des auteurs libres de nos pensées et actions malgré le fait que tout, dans l'univers, est soumis à des lois déterministes, trouble les philosophes occidentaux depuis près de deux mille ans. Dans cet article, je présente l'argumentaire du philosophe Sam Harris qui réussit deux exploits. D'abord, il met fin à cette confusion entourant le libre arbitre de façon très élégante, mais surtout, il réalise l'énorme potentiel que cette discussion peut avoir tant sur la façon dont nous nous traitons les uns les autres au quotidien que sur de l'évolution de nos sociétés. Toutes les idées, arguments et exemples appartiennent à Sam Harris. Il

m'a convaincu que cette discussion est importante et mon but est uniquement d'étendre l'auditoire de ses idées, que j'ai tenté d'interpréter sous un angle psychoéducatif, à la fin.

Qu'est-ce qu'on entend par « libre arbitre »? Le concept réfère à deux impressions que nous ressentons tous quotidiennement :

- L'impression que pour chacune des décisions que nous avons à prendre, nous sommes parfaitement libres de faire n'importe quel choix parmi l'ensemble des possibilités. J'ai mangé des céréales ce matin, mais j'aurais pu me faire des œufs, ou simplement ne rien manger. C'était mon choix et j'étais libre de faire ce que je voulais.
- Plus que de simples observateurs, nous avons l'impression que nous sommes les auteurs de nos actions et de nos pensées, que nous sommes un « je », un « Soi », un ego, situé quelque part derrière nos yeux et qui contrôle le déroulement de la partie, un peu comme si notre corps était un avatar de jeu vidéo et que notre ego jouait au jeu de la vie.

Aussi intuitives puissent-elles paraître subjectivement, ces deux affirmations sont tellement incohérentes avec le monde dans lequel nous vivons qu'il est impossible d'imaginer un mécanisme par lequel elles pourraient être vraies. Regardons de plus près ce qu'elles veulent vraiment dire. De penser que nous possédons la liberté de choisir parmi l'ensemble des possibilités est équivalent à dire qu'il existe quelque chose en nous permettant de faire fi de toute influence physiologique sous-tendant nos comportements. Le concept de libre arbitre revient à penser que le bourdonnement neurochimique à l'œuvre derrière les rideaux est secondaire, qu'il n'est pas la vraie et *unique* cause de mes décisions et comportements. Subjectivement, du moins, tout semble fonctionner comme si l'ego que je suis est l'auteur conscient de mes comportements, et ce, peu importe comment mon passé et mes gènes ont sculpté la microstructure de mon cerveau. J'ai choisi des céréales, mais j'ai l'impression que si je revenais en arrière, j'aurais pu choisir des œufs malgré le fait que l'évolution des atomes à l'origine de mes comportements est entièrement déterminée par les conditions initiales dans lesquelles ils se trouvaient. Autrement dit, même si l'on sait que mon choix de manger des céréales était précédé par un ensemble de conditions physiologiques sur lesquelles je n'ai aucun contrôle, j'ai l'impression que celles-ci n'ont pas d'effet, que « je » suis l'unique agent décisionnel. Or, si l'on répète l'expérience un million de fois, nous savons que les atomes dont je suis formé évolueront selon les mêmes lois mathématiques. À chaque fois, les mêmes neurones vont s'allumer en même temps et, conséquemment, mes comportements seront exactement les mêmes. Selon ce point de vue déterministe, force est d'admettre que malgré mon impression d'être libre, je vais systématiquement choisir des céréales plutôt que des œufs. Comment réconcilier ces deux points de vue paradoxaux?

Il est facile de tenter de contourner cette perspective dérangeante en se disant que la science n'a simplement pas encore élucidé les mécanismes par lesquels le libre arbitre opère. Après tout, un peu comme Descartes l'a réalisé pour la conscience (« Je pense, donc je suis »), notre expérience quotidienne du libre arbitre n'est-elle pas la seule preuve de son existence dont nous avons besoin? C'est du moins l'approche de maints penseurs s'étant penchés sur la question, pour qui l'expérience quotidienne du processus de

décision volontaire rend son existence indiscutable, et qu'il ne s'agit que de comprendre la (méta)physique pouvant en rendre compte. Or, si l'on se fit à plusieurs résultats provenant des neurosciences, il semblerait que cette intuition soit erronée, que c'est bel et bien notre impression de liberté qui serait à remettre en doute. Bien que leur interprétation reste sujette à controverse, plusieurs expériences montrent qu'il existe un délai important, parfois de plusieurs secondes, entre le moment où le cerveau a décidé d'une action *volontaire* et le moment où l'on a l'*impression* de décider (Libet et al., 1983 ; Matsushashi & Hallett, 2008 ; Neuroscience of Free Will, 2016). Or, si au moment où l'on croit prendre une décision, notre cerveau a *déjà* fait un choix à notre insu sur lequel nous ne pouvons pas revenir, il devient difficile de justifier le rôle au premier plan que nous pensons jouer. Mais le génie de l'argument d'Harris réside dans trois réalisations qui rendent quasiment impertinente la controverse suscitée par l'interprétation de ces résultats. Je présenterai ces trois points grâce aux exemples qu'il utilise lui-même dans son livre et ses conférences.

Premièrement, nous pouvons nous convaincre nous-mêmes, dans le laboratoire de notre propre esprit, que l'impression d'avoir un libre arbitre est plus qu'illusoire : elle n'existe pas du tout. Autrement dit, il n'y a pas lieu de comprendre comment le libre arbitre fonctionne, car en regardant d'assez près, on peut voir clair comme le jour qu'il n'a jamais été là. Deuxièmement, le concept de libre arbitre est fondamentalement incohérent : de façon purement conceptuelle, il suppose une logique circulaire à laquelle il est impossible d'échapper. Finalement, en comprenant que le principe de causalité est indépendant du matérialisme scientifique, Harris met fin à tout espoir de sauver le concept d'une mort certaine. Ne vous en faites pas, ces trois points seront beaucoup plus évidents à comprendre une fois explicités.

D'abord, pour montrer que le libre arbitre n'existe même pas au niveau subjectif, que l'illusion n'en est pas vraiment une, Harris propose l'expérience suivante. Choisissez une ville. Prenez le temps que vous voulez et choisissez n'importe quelle ville dans le monde. Si le libre arbitre existe, il *faut* pouvoir le trouver ici. Si on ne le trouve pas dans ce choix, on ne le trouvera nulle part ailleurs. C'est le choix le plus libre que vous allez faire de votre vie. Portez une attention particulière à comment vous vous arrêtez sur votre choix – donc peut-être voudrez-vous penser à plus qu'une ville avant de choisir... Ou peut-être pas. Quoi qu'il en soit, vous remarquerez sans doute qu'après quelques moments, des noms de villes apparaissent dans votre esprit. Tôt ou tard, même si vous changez d'idée trente fois, vous serez satisfait de l'une d'entre elles. Donc, choisissez-en une.

Qu'est-ce qui a déterminé votre choix? En êtes-vous vraiment l'auteur? D'abord, il est évident que vous n'auriez pas pu penser aux villes dont vous n'avez jamais entendu le nom. Il n'y a aucune liberté à trouver ici. Ensuite, parmi les villes que vous connaissez, seule une petite partie d'entre elles vous est apparue à l'esprit et votre choix était condamné à être parmi celles-ci. Par exemple, même si vous savez que Chicago existe et même si vous tergiversez d'une option à l'autre pendant deux semaines, si son nom ne survient pas à votre esprit, il n'y a rien à faire. Maintenant, qu'en est-il de votre choix? Pourquoi celui-ci plutôt qu'un autre? La plupart d'entre nous ne pourrions pas expliquer

pourquoi nous avons choisi telle ou telle ville. Peut-être, si on vous demandait de vous justifier, vous inventeriez une raison, mais plusieurs expériences en psychologie suggèrent que ces justifications manquent largement de fiabilité. La littérature est remplie d'exemples où l'on manipule les sujets par des actions apparemment insignifiantes et lorsqu'on leur demande d'expliquer leurs comportements subséquents, ils inventent une histoire sans aucun lien avec les fortes corrélations observées entre ces influences et leurs actions. Vous avez beau dire que vous avez choisi votre ville natale parce que c'est votre ville favorite, vous ne pouvez pas expliquer pourquoi vous n'avez pas eu le réflexe de dire : « Ah non, pas celle-ci, finalement. Prendre ma ville natale est trop évident. Je vais choisir quelque chose d'exotique comme Barcelone, tiens! ». Et même si vous avez raison quant à la vraie justification de votre choix (les réseaux neuronaux « Sydney » se sont allumés parce que vous revenez d'Australie, disons), vous ne pouvez pas expliquer pourquoi cette dite justification a eu précisément l'effet qu'elle a eu, ou pourquoi vous avez pensé à tel sous-ensemble de villes plutôt qu'à un autre, ou pourquoi vous avez ressenti l'impulsion de voyager en premier lieu. Toutes nos décisions s'inscrivent dans cet « arbre » infini de cause à effet qui remonte jusqu'au Big Bang. À quelque part dans cette histoire de l'évolution de la matière sont apparus des animaux conscients, mais cet événement – qui est sûrement le plus fascinant au monde – n'a en rien changé à comment les atomes dont nous sommes formés jouent leur jeu.

Le point fondamental à mettre en lumière ici est moins l'argument logique/scientifique que l'observation subjective du processus de décision : après vous avoir demandé de choisir une ville, il y a eu un court moment de silence et, soudainement, des noms de villes sont sortis tout droit de l'inconscient. Non seulement cela, mais si vous ne vous êtes pas arrêté sur la première ville venue à l'esprit, le sentiment d'être satisfait d'un choix plus qu'un autre a lui-même une origine obscure, du point de vue de la conscience. Et c'est le cas pour *chacune* des décisions que l'on prend. Ce matin, en regardant mon garde-manger, il y avait cette période d'incertitude où je me questionnais sur ce qui me tentait de manger pour déjeuner, puis soudainement, j'étais décidé et je n'étais qu'une victime de ce constat. Si vous avez un esprit de contradiction et objectez que vous pouvez à n'importe quel moment revenir sur cette décision, le fait est que vous ne pouvez pas plus rendre compte de l'origine de ce revirement de situation que vous le pouvez pour votre choix initial. Lui aussi, est simplement apparu. Encore une fois, je vous invite à le constater par vous-même pour l'ensemble de vos pensées. Concentrez-vous sur un objet quelconque – votre respiration, par exemple – et observez la prochaine pensée qui viendra à l'esprit. Quelle sera-t-elle ? Quelle qu'elle soit, vous ne l'avez pas choisie – elle est simplement apparue. Dire que vous l'avez choisie est équivalent à dire que vous l'avez pensée avant de l'avoir pensée – c'est complètement incohérent. C'est d'ailleurs en ce sens que, d'un point de vue purement conceptuel, l'idée de libre arbitre n'a pas de sens (deuxième point d'Harris). Donc, si vous ne choisissez pas la prochaine pensée, émotion ou pulsion qui surgissent, et si vous n'êtes qu'informé du sentiment de satisfaction face à un choix plus qu'un autre, où est votre libre arbitre? Et comment auriez-vous pu avoir un passé différent?

Peut-être n'êtes-vous pas complètement convaincu par cette expérience d'introspection sur le processus de décision volontaire. Considérez alors le cas de Charles Whitman. Le premier matin d'août 1966, Whitman se lève et décide de tuer sa mère et sa copine avant d'aller acheter plusieurs fusils qu'il utilisera pour tirer quarante-neuf personnes sur son campus universitaire. Aussi loin soyez-vous d'être un tueur en série, essayez d'imaginer la chaîne d'évènements mentaux l'ayant convaincu que c'était un bon plan de *match* pour la journée. Imaginez avoir cette pulsion de tuer tellement incontrôlable que, comme Whitman, vous décidiez d'écrire une lettre d'adieu avant d'acheter des *shotguns*, des fusils de chasse et des pistolets avec l'intention la plus claire d'assassiner le plus de gens possible avant de se faire tuer par la police. Difficile à imaginer, n'est-ce pas? Difficile d'éprouver de l'empathie pour un acte aussi extrême de violence gratuite. Or, il se trouve que Whitman lui-même, dans ce qui s'avéra finalement être une lettre de suicide, suggéra aux autorités de réaliser une autopsie, car malgré lui et malgré son amour pour sa mère et sa copine, il éprouvait des impulsions violentes de plus en plus envahissantes et, de toute évidence, de plus en plus incontrôlables. L'autopsie révéla une tumeur cérébrale appuyant sur son amygdale, une partie du système limbique jouant un rôle dans la prise de décision et la réactivité émotionnelle, surtout en ce qui concerne la peur et l'anxiété. La commission d'enquête conclut que la tumeur aurait très bien pu affecter ses pensées et ses actions.

Soudainement, la présence d'une tumeur excuse les comportements de Whitman. Il apparaît maintenant comme une victime de sa biologie. Si, par malheur, une telle tumeur commence à se développer dans votre cerveau demain matin et change éventuellement vos pensées, il est évident que vous n'en seriez pas responsable. Qu'auriez-vous pu faire pour éviter ces impulsions « inexplicables » sans cesse croissantes envers les gens que vous aimez? Aussi difficile est-il de l'admettre, aussi hauts vos standards éthiques soient-ils, vous seriez, comme Whitman, une victime de cette violence. Autrement dit, dans un univers causal, il n'existe pas de force supérieure aux réactions biochimiques donnant naissance au comportement animal. Les humains sont condamnés à n'être que des humains au même titre qu'un chien est condamné à vivre une vie de chien. Que peut faire un chien de différent? Commencer à parler français et composer des symphonies? Je ne pense pas. Le point fondamental est celui-ci : qu'il s'agisse d'une tumeur ou d'une autre cause environnementale ou génétique, le concept de responsabilité au sens couramment compris perd toute sa valeur lorsqu'on découvre, comme dans le cas de Whitman, l'ensemble des causes retracées jusqu'à l'enfance, voire même avant. Penser que malgré sa tumeur, Whitman aurait pu faire autrement n'est qu'un manque de compréhension et d'empathie. Bien sûr, la perte de dix-sept innocents et les blessures des trente-deux autres victimes sont une tragédie, mais force est d'admettre que si j'avais eu exactement le même cerveau que Whitman, j'aurais eu exactement la même expérience que lui.

Le troisième point à faire, peut-être pour éviter une pléthore de mauvaises philosophies ésotériques, est la question du matérialisme scientifique. J'ai structuré l'argument d'Harris de manière à montrer en premier lieu que, d'un point de vue purement subjectif, le libre arbitre n'existe pas. J'ai cependant parsemé la discussion avec l'idée que cette inexistence reposait solidement sur le fait que notre univers est composé de matière

soumise à des lois physiques déterministes. Or, même si cela est vrai (point technique : la mécanique quantique n'est pas déterministe, mais aucun hasard ne peut sauver quelque concept de liberté que ce soit), le principe de causalité ne dépend pas du fait que nous sommes faits d'atomes. Même si vous refusez de croire que nous ne sommes que des marionnettes biochimiques parce que nous possédons un esprit immortel contrôlant la matière, vous n'êtes pas responsable d'avoir reçu l'esprit que vous avez. Si, par malchance, vous étiez né avec l'esprit d'un psychopathe, vous auriez été un psychopathe. On ne choisit pas nos gènes, nos parents, notre enfance, notre culture, l'époque où l'on est né et, si vous y tenez vraiment, l'esprit que Dieu nous a donné. N'importe quelle cause que vous invoqueriez pour sauver votre libre arbitre n'est qu'une cause additionnelle dont vous n'êtes pas responsable. Fait intéressant à ce sujet : Siddhartha Gautama, le fondateur de ce qui allait devenir le bouddhisme, a compris le caractère illusoire de l'ego et du libre arbitre il y a environ deux mille quatre cents ans, soit bien avant la science moderne, par le même genre d'expérience contemplative décrite plus haut (i.e. observer le flot de ses pensées ou de sa respiration).

De toute évidence, ceci n'est en rien un plaidoyer pour l'acceptation de comportements immoraux. Au contraire, cesser d'être confus quant à l'origine des comportements précipite une réalisation : il n'y a aucune raison de cultiver jugement, haine et désir de vengeance. La seule option raisonnable reste la compassion, la communication et l'éducation. L'éducation, en effet, car plusieurs pensent à tort que l'absence de libre arbitre est synonyme de fatalisme, d'immoralité et d'inaction. Bien au contraire, dissiper cette confusion laisse toute la place à l'écoute empathique et à la psychoéducation. En réalité, se voir comme un processus dynamique ouvre la porte à l'apprentissage, au dépassement de soi et à l'amour inconditionnel, et ce, beaucoup plus que les limites et étiquettes que l'on impose sur soi et sur les autres lorsqu'on opère sous cette illusion que nous possédons un ego immuable aux changements continuels de la vie. Ce sentiment de posséder un ego, cet apparent auteur de nos comportements, quand on le regarde de près, n'est que le résultat d'être emprisonné dans le monologue interne incessant que l'on entretient avec soi-même. Intégrer cette compréhension de la réalité dans notre vie de tous les jours (via des techniques comme le bouddhisme zen) a le potentiel de transformer notre manière d'être, de voir le monde et de traiter les autres. Après tout, n'y a-t-il pas que des désavantages à croire que nos futurs clients sont la source consciente de leurs pensées et décisions? Vous n'avez qu'à penser aux conseils trop souvent blasphémés à ceux souffrant de dépression : « Reprends-toi et fais quelque chose! », « Lâche pas, champion, t'es capable! » ou « C'est juste une phase, ça va passer... ». Qu'est-ce que cela est supposé dire, sinon que nous avons le pouvoir, du jour au lendemain, de tout changer malgré les causes ayant précipité nos états de conscience ? Au contraire, il devient impératif de comprendre les causes de la souffrance le plus clairement possible et d'agir sur celles-ci plutôt que d'halluciner un optimisme ou un pessimisme déraisonnables.

En d'autres mots, notre compréhension du monde est importante. C'est l'unique différence entre brûler vif les malades mentaux présumés possédés par des démons et la psychologie et la médecine modernes. Il faut mettre l'idée de libre arbitre dans le même placard de superstitions que les esprits, même si elle nous reconforte personnellement. En

y pensant bien, la seule chose qui est perdue avec l'idée est notre conception égocentrique de la réalité et les attitudes qui l'accompagnent. L'ignorance dogmatique laisse alors place au désir de comprendre. En réalité, que nous ayons affaire à des gens aux prises avec un trouble d'apprentissage, une maladie mentale, un problème de toxicomanie ou de violence – ou tout le monde, finalement –, il est quasiment cruel de secrètement penser que nous possédions tous l'option de faire autrement que nos actions passées. Il paraît alors évident qu'une pratique éthique de la psychologie clinique passe par la clarté d'esprit se dégageant de l'intégration de cette vérité dans nos vies.

## Références

Harris, S. (2012). *Free will*. New York: Free Press.

Libet, Benjamin; Gleason, Curtis A.; Wright, Elwood W.; Pearl, Dennis K. (1983). « Time of Conscious Intention to Act in Relation to Onset of Cerebral Activity (Readiness-Potential) ». *Brain*. 106 (3): 623–42.

Matsushashi, Masao; Hallett, Mark (2008). « The timing of the conscious intention to move ». *European Journal of Neuroscience*. 28 (11): 2344–51.

Neuroscience of Free Will, In *Wikipedia*. Retrieved September 21, 2016, from [https://en.wikipedia.org/wiki/Neuroscience\\_of\\_free\\_will](https://en.wikipedia.org/wiki/Neuroscience_of_free_will)

<https://www.youtube.com/watch?v=pCofmZlC72g>

<https://www.youtube.com/watch?v=FanhvXO9Pk>