



BEST-SELLER *NEW YORK TIMES*

# UNE BRÈVE INTRODUCTION À LA CONSCIENCE

RÉFLEXION SUR LE SOI,  
LE LIBRE ARBITRE ET  
L'EXPÉRIENCE DU MONDE

ANNAKA HARRIS



*À Sam, Emma et Violet*



# Table des matières

1	Un mystère dissimulé en plein jour	9
2	Intuitions et illusions	17
3	La conscience est-elle libre ?	31
4	Suivre le mouvement	43
5	Qui sommes-nous ?	53
6	La conscience est-elle partout ?	71
7	Par-delà le panpsychisme	93
8	La conscience et le temps	109
	Remerciements	119
	Notes	123



1 UN MYSTÈRE  
DISSIMULÉ  
EN PLEIN JOUR



Notre expérience de la conscience est profondément intrinsèque à ce que nous sommes, au point que nous remarquons rarement le mystère qui se joue en nous. La conscience est l'*expérience même*. Il est par conséquent facile de ne pas voir la grande énigme que nous avons pourtant en permanence sous les yeux : pourquoi un amas de matière présent dans l'Univers serait-il conscient ? Nous passons outre ce mystère comme si l'existence de la conscience était une évidence ou le produit inévitable de toute forme de vie complexe. Or, si nous y regardons de plus près, il apparaît que la conscience constitue l'un des aspects les plus surprenants de la réalité.

Une réflexion sur la conscience peut susciter le même plaisir qu'un questionnement sur la nature du temps ou l'origine de la matière, parce qu'elle pique notre curiosité quant à notre être et quant au monde qui nous entoure. Je me souviens avoir regardé le ciel lorsque j'étais jeune et m'être rendu compte que cette sensation ordinaire d'avoir les pieds au sol et le ciel au-dessus de la tête n'était pas tout à fait exacte. J'étais intriguée parce que, même si j'avais appris que la gravité nous attire vers la Terre pendant que nous tournons autour du Soleil – et qu'il n'existe donc pas vraiment de « haut » ni de « bas » –, la *sensation* que j'avais de me tenir sur le sol et sous le ciel demeurerait inchangée.

Il m'arrivait de chercher à renverser ma perspective en m'allongeant dehors, jambes et bras écartés, et en embrassant du regard un maximum de ciel et d'horizon. Pour me libérer de la sensation familière d'être *ici-bas* avec la Lune et les étoiles au-dessus de moi, je détendais mes muscles – m'abandonnant à cette force qui me retenait fermement contre la surface de la planète – et je concentrais toute mon attention sur la réalité de ma position : *je flotte dans l'Univers, chevauchant cette gigantesque sphère sur laquelle me retient la gravité*. Ainsi allongée, je sentais que je regardais en réalité *vers l'extérieur* et non *vers le haut* lorsque j'observais le ciel. Je retirais un vif plaisir de cette expérience qui anéantissait temporairement une fausse intuition et me faisait percevoir une vérité plus profonde : être sur Terre ne nous sépare pas du reste de l'Univers ; nous sommes et avons toujours été dans l'espace.

Le présent ouvrage a pour but de secouer nos idées préconçues à l'égard du monde dans lequel nous vivons. Certains faits sont si importants et si contre-intuitifs (la matière est essentiellement constituée d'espace vide ; la Terre est une sphère en rotation dans l'un des milliards de systèmes solaires que compte notre Galaxie ; des organismes microscopiques sont à l'origine de maladies ; etc.) que nous devons nous les répéter inlassablement jusqu'à ce qu'ils deviennent partie intégrante de notre culture et constituent le socle d'une pensée nouvelle. Le mystère fondamental de la conscience, sujet éminemment troublant pour les philosophes comme pour les scientifiques, occupe une place particulière à cet égard. En écrivant ces lignes, j'aspire à vous communiquer l'euphorie qui pourrait s'emparer de vous dès le moment où vous découvrirez à quel point la conscience est étonnante.

Avant de nous interroger sur la conscience, nous devons définir ce dont nous parlons. Les gens font un usage très variable de ce mot et l'utilisent notamment pour faire référence à un état d'éveil, à un sens de l'individualité ou encore à une capacité d'introspection. Mais pour extraire la qualité mystérieuse qui se trouve au cœur de la conscience, il est important de préciser ce qui la rend unique. La définition la plus basique de la conscience est celle qu'en donne le philosophe Thomas Nagel dans son célèbre essai « Quel effet cela fait, d'être une chauve-souris ? », et c'est dans cette acception que j'emploierai le mot tout au long de ce livre. L'explication de Nagel est essentiellement la suivante :

.....  
 [Un] organisme a des états mentaux conscients si *cela lui fait un certain effet d'être* cet organisme<sup>1</sup>.  
 .....

En d'autres termes, la conscience est ce à quoi nous faisons allusion lorsque nous parlons de l'expérience dans sa forme la plus primaire. Est-ce que cela *fait un certain effet* d'être vous en ce moment ? Vous répondrez probablement par l'affirmative. Est-ce que cela *fait un certain effet* d'être le siège sur lequel vous vous trouvez ? Vous répondrez (très probablement) par un non tout aussi catégorique. C'est cette simple différence – le fait qu'il y ait ou non un ressenti – que nous pouvons tous utiliser comme point de référence et qui constitue ce que j'entends par le mot « conscience ». Est-ce que cela *fait un certain effet* d'être un grain de sable, une bactérie, un chêne, un ver de terre, une fourmi, une souris, un chien ? À un point donné sur ce spectre, la réponse deviendra positive, et le grand mystère réside dans les

raisons pour lesquelles une « étincelle jaillit » pour certains amas de matière dans l'Univers.

Nous pouvons même nous poser la question suivante : à quel stade du développement d'un être humain la conscience jaillit-elle ? Prenons un blastocyste humain de quelques jours à peine, composé de seulement deux cents cellules. Nous supposons qu'il n'y a probablement *rien qui fait l'effet d'être* cet amas microscopique de cellules. Au fil des jours, pourtant, ces cellules se multiplient et deviennent progressivement un bébé avec un cerveau humain, capable de détecter les variations de lumière et de reconnaître la voix de sa mère, alors même qu'il est encore dans son ventre. Et, contrairement à un ordinateur qui peut lui aussi détecter la lumière et reconnaître des voix, le traitement de ces données visuelles et sonores s'accompagne d'une *expérience* de la lumière et du son. À un point ou un autre du développement du cerveau d'un bébé, notre intuition nous dit : *OK, maintenant une expérience est vécue là-dedans* ; tout le mystère réside au niveau du point de bascule. Pour ce qui est de la conscience, il n'y a rien jusqu'à ce que, d'un coup, comme par magie, au moment le plus propice... *il y a quelque chose*. Aussi minime que soit ce quelque chose initial, l'expérience semble surgir dans le monde inanimé, se matérialisant au milieu de l'obscurité.

Après tout, un nouveau-né se compose de particules indiscernables de celles qui gravitent autour du Soleil. Les particules qui constituent notre corps ont d'abord été des fragments de ces étoiles innombrables qui constellaient autrefois notre Univers. Elles ont voyagé pendant des milliards d'années pour atterrir ici – dans cette configuration particulière qui fait de vous ce que vous êtes – et elles lisent aujourd'hui ce livre. Imaginez suivre la vie de ces particules depuis leur

première apparition dans l'espace-temps jusqu'au moment précis où elles ont été agencées de façon à *ressentir* quelque chose pour la première fois.

La philosophe Rebecca Goldstein propose une description merveilleusement claire et amusante de ce mystère :

Certes, la conscience est affaire de matière – comment pourrait-il en être autrement, puisque c'est ce que nous *sommes* –, néanmoins, le fait que certains morceaux de matière aient une vie intérieure [...] ne ressemble à aucune autre propriété de la matière que nous ayons pu observer, et *a fortiori* expliquer, jusqu'à présent. Les lois de la matière en mouvement peuvent-elles produire *cela*, tout *cela* ? La matière peut-elle se réveiller d'un coup et assimiler le monde qui l'entoure ?<sup>2</sup>

Le moment où la matière devient consciente semble au moins aussi mystérieux que celui où la matière et l'énergie sont apparues. Le mystère de la conscience rivalise avec une des plus grandes énigmes à avoir jamais occupé la pensée humaine : comment quelque chose peut-il jaillir du néant ?<sup>3</sup> De même, comment l'expérience ressentie surgit-elle de la matière non sensible ? Le philosophe australien David Chalmers est connu pour avoir décrit ce phénomène comme le « problème difficile » de la conscience<sup>4</sup>. Contrairement aux « problèmes faciles » que constituent par exemple l'explication du comportement animal ou la compréhension des processus cérébraux à l'origine de l'une ou l'autre fonction, le problème difficile consiste à saisir la raison pour laquelle certains de ces processus physiques peuvent être attachés à une expérience.

Pourquoi la conscience jaillit-elle dans la matière lorsque cette matière adopte certaines configurations ?

« Ce livre révèle les enjeux extraordinaires que soulève la compréhension du fonctionnement de la conscience. »

– Sean Carroll (physicien, auteur de *Le Grand Tout*,  
*La Face cachée de l'Univers*)

« Dans ce bijou de littérature scientifique, Annaka Harris aborde de façon claire et captivante toutes les questions posées par la conscience. »

– Max Tegmark (cosmologiste, auteur de *La Vie 3.0*)

« Une aventure intellectuelle rare, un livre exquis. »

– Rebecca Goldstein (philosophe des sciences,  
autrice de *The Mind-Body Problem*)

« J'ai lu beaucoup de livres sur la conscience au cours de ma carrière de neuroscientifique. *Une brève introduction à la conscience* les surpasse tous. Il traite de questions non résolues et de concepts étonnants qui passionneront le lecteur. »

– Marco Iacoboni, M.D, Ph.D (UCLA)

**quanto**

[www.editionsquanto.com](http://www.editionsquanto.com)

ISBN 978-2-88915-373-2



9 782889 153732 >

18.90 €

