

## INCONSCIENT, SUBCONSCIENT

### Définition et différence.

#### Quel rapport avec la conscience, la préconscience, le ça, le moi et le surmoi de Freud ?

Conscient, inconscient, subconscient, préconscient... tous ces termes visent à décrire le psychisme humain ou « **appareil de l'âme** ».

Ils identifient les « instances » qui fondent l'activité psychique de l'individu, et qui lui permettent d'analyser, d'interpréter, de réagir et de prendre des décisions de manière réfléchie ou spontanée.

A noter que ces termes font aujourd'hui encore l'objet de nombreux débats et interprétations différentes.

*Lire aussi notre article : [Le ça, le moi et le surmoi : définitions.](#)*

### Inconscient, subconscient : définition et différence.

Le fonctionnement de notre psychisme est complexe. Différents phénomènes s'entrechoquent, créant parfois une impression de **chaos mental**.

Certaines idées nous apparaissent claires, d'autres troubles. L'origine de nos pensées est parfois évidente, mais le plus souvent enfouie, inconnue. Nous avons parfois le sentiment d'être acteur, d'autres fois l'impression de subir le flux de notre **mental**. Nous nous abandonnons à des automatismes confortables, ou à l'inverse nous connaissons des conflits intérieurs, des dilemmes qui nous font souffrir. Face aux pensées désagréables, nous mettons en place des mécanismes de défense, nous tentons de cacher et d'oublier ce qui nous dérange.

### La première distinction fondamentale concerne le conscient et l'inconscient :

- Le **conscient** se fonde sur une perception immédiate de nous-mêmes et du monde extérieur : il est en rapport direct avec ce que nous sommes (en particulier notre corps) et avec la **réalité**. C'est l'organe de réflexion qui fonde notre capacité d'analyse et de réflexion : nous interprétons, remettons en question, validons ou invalidons les idées qui nous apparaissent. La conscience est donc ce qui nous permet d'agir de la manière la plus **rationnelle** possible.
- L'inconscient est l'ensemble des phénomènes psychiques qui échappent à notre conscience.

L'inconscient est à l'origine de la grande majorité de nos pensées : certainement plus de 90%.

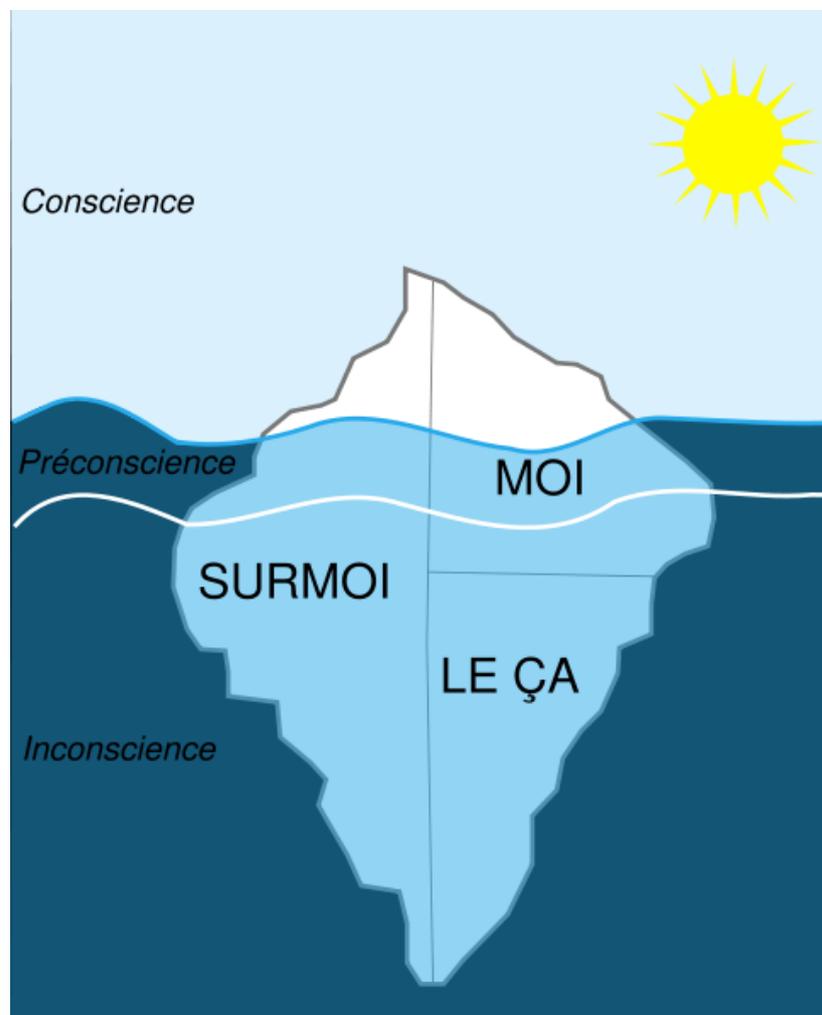
### Conscient, inconscient et préconscient chez Freud.

Dans sa **première topique**, c'est-à-dire sa première façon de présenter les différentes instances psychiques, Freud distingue le conscient, l'inconscient et le préconscient.

Pour Freud, l'inconscient est l'essence même du psychisme, le coeur de la plupart des phénomènes mentaux, alors que le conscient n'est que la partie émergée de l'iceberg.

Quant au **préconscient**, il est l'intermédiaire qui permet aux pensées inconscientes de devenir conscientes. La conscience fait constamment appel au préconscient et à son contenu, bien qu'encore confus. Le contenu du préconscient est filtré pour ne laisser apparaître à la conscience que les éléments acceptables ou satisfaisants : le « surmoi » (instance morale) censure le « ça » (instance des désirs).

La préconscience est donc l'état précédent la conscience :



**Remarque :** le ça, le moi et le surmoi sont le nom des instances psychiques de la deuxième topique de Freud.

**Conscient, inconscient et subconscient : définition et différence.**

Certaines approches psychologiques, para-psychologiques ou spirituelles utilisent la notion de **subconscient** pour compléter voire remplacer celle d'inconscient.

Le subconscient concerne les **automatismes psychiques** qui nous viennent d'un passé lointain (héritage génétique) ou plus récent (expériences vécues dans cette vie-ci, apprentissages).

Ainsi, le subconscient est ce qui fait fonctionner nos organes, ce qui fait que nous pouvons conduire une voiture ou faire du vélo sans y penser, ou encore ce qui fait que nous avons un mouvement de recul en apercevant un serpent.

Le subconscient est à la fois instinct, pulsion, intuition et habitudes acquises.

Le subconscient est donc le lieu des comportements **automatiques**, qu'ils soient moteurs, intellectuels ou émotionnels. Le subconscient a tendance à agir à la place de l'individu.

**Quelle est la différence entre inconscient et subconscient ?** Pour certains, il n'y a pas de différence. D'autres feront remarquer que l'inconscient est caché, invisible, parfois conflictuel et contradictoire, alors que le subconscient est spontané et facilement observable. D'autres encore considèrent que le subconscient concerne uniquement les habitudes acquises, alors que l'inconscient concerne les automatismes innés.

Enfin, il faut compléter ces définitions par celle du **supra-conscient** (ou super-conscient) qui qualifie ce qui serait une sorte de « conscience transcendante », donc de nature métaphysique, supérieure, voire divine.

### **L'importance de la connaissance de soi.**

L'effort de **connaissance de soi** amène à prendre conscience de la partie immergée de l'iceberg psychique. Il s'agit, dans la mesure du possible, de plonger dans notre inconscient (ou notre subconscient) pour approcher les mécanismes cachés qui sont à l'origine de nos pensées subies.

Cette **prise de recul** permettra de mieux comprendre l'origine de nos idées, de nos réactions, de nos impulsions, affects et passions (attirance, peur, angoisse, rejet, **haine**...).

Il est certes impossible de connaître parfaitement notre inconscient, et illusoire de vouloir maîtriser notre mental. Mais comprendre le mécanisme général de notre psychisme permet déjà de ne pas se laisser dominer ou duper par lui.

En réalisant que nous ne sommes pas maîtres de nos pensées, nous sortons de l'illusion du **libre arbitre**, ce qui, paradoxalement, nous permet de retrouver une certaine forme de **liberté**.

***Lire aussi notre article : la connaissance de soi rend libre.***