

L'INSTINCT : DÉFINITION PHILOSOPHIQUE

Qu'est-ce que l'instinct ?
Quelle place occupe-t-il en nous ?
Peut-on le maîtriser ?

L'**instinct** désigne des comportements innés, héréditaires (déterminés par les gènes), accomplis spontanément, c'est-à-dire non issus d'un apprentissage ou d'une décision consciente.

Les instincts se déclenchent à partir de **stimuli** et génèrent des émotions, des pensées ou des actions précises (réflexes ou actes instinctifs), par exemple : le désir, la peur, la joie, la tristesse, la colère, la surprise, le dégoût, le stress, la fuite, le sursaut, la défense, la lutte, le repli, l'association, la coopération, etc.

L'instinct est donc un mouvement mécanique, automatique, profondément ancré dans notre personnalité. L'instinct relève de l'**inné**. A noter que l'éthologie est la science du comportement et des instincts animaux et humains.

Citons quelques types d'instincts :

- L'instinct de **survie** ou instinct de **conservation** : il répond aux besoins primaires de l'individu (respirer, boire, manger, dormir, être au chaud, être en sécurité, etc),
- L'instinct **altruiste** (protection de sa progéniture par exemple),
- L'instinct de **reproduction**,
- L'instinct de **soumission**,
- L'instinct de **domination**,
- L'instinct de **mort** ou de **destruction**,
- L'instinct **grégaire** (de groupe),
- Ou encore l'instinct de **jeu**.

En psychanalyse, l'instinct peut être assimilé au « **ça** » (qui est, avec le « moi » et le « surmoi », une des trois instances psychiques fondamentales) : c'est le réservoir des pulsions, des envies, des désirs et de toutes les forces qui tendent à répondre aux besoins physiques et psychiques irrépressibles de l'individu. Le «ça» cherche la **sécurité**, la **satisfaction** et le **plaisir**.

Lire aussi notre article : Le ça, le moi et le surmoi : définitions.

Qu'il soit réflexe (généralisé par le rachis) ou acte instinctif (généralisé par le cerveau), l'instinct est toujours une **impulsion**. Force enfouie, inconnue, parfois chaotique, l'instinct est aussi une forme d'**intelligence** qui plonge ses racines dans des millions d'années d'apprentissage.

On aurait tort de penser que l'instinct est figé : il fait partie de l'évolution, il se transforme constamment. Ainsi, l'instinct interroge aussi le mystère de la **vie**.

L'instinct : définition philosophique.

On peut donner cette définition philosophique de l'instinct : Connaissance innée que l'individu porte en lui, qui concerne son rapport aux autres et à l'environnement, et qui permet sa survie.

L'instinct est donc une connaissance héritée, et non pas acquise au cours de la vie. A noter cependant que certaines expériences vécues peuvent créer des mécanismes instinctifs selon la théorie de l'**empreinte**.

L'instinct permet de se protéger soi-même : c'est un élément de performance individuelle, une performance qui garantit la survie de l'espèce toute entière.

L'instinct est donc **au service de la vie**. Mais il peut aussi nous jouer des tours, voire se révéler contre-productif. Par exemple, la perception d'une information inquiétante sur les réseaux sociaux peut générer un instinct de **haine**, même si l'individu sait qu'il s'agit d'une **fake-news**. L'exploitation par certaines personnes de nos réactions instinctives peut aller jusqu'à déstabiliser des sociétés entières, ou même déclencher des conflits.

De fait, on remarque que notre société est marquée par l'hyper-exploitation des stimuli instinctifs, par exemple pour amener les gens à consommer tel ou tel produit.

Dans son aspect négatif, l'instinct peut mener au rejet, au racisme, à la prédation, à l'exploitation, à la domination, à la colonisation, aux guerres, mais aussi aux désordres écologiques.

Heureusement, l'homme est aussi un être de **raison**, une raison qui passe par l'analyse, le recul et la **connaissance de soi**. Ainsi, la prise de conscience du mécanisme de notre instinct peut nous permettre d'éviter les dérives évoquées plus haut.

Instinct, conscience et responsabilité.

A première vue, l'instinct s'oppose à la **conscience** en ce sens que les mouvements instinctifs surgissent à nous de manière incontrôlable. Ce qui enlève à l'Homme une bonne part de sa responsabilité.

Pourtant, l'Homme est aussi doué de **raison**, cette faculté qui lui permet de connaître, de juger et d'agir conformément à son état de compréhension, d'entendement et de discernement.

L'être humain possède aussi une autre instance psychique capable de réprimer ou de canaliser les instincts : c'est l'éducation et la **morale** intériorisée, que les psychanalystes appellent le « **surmoi** ».

Quant au « **moi** », il est l'instance qui fait le lien entre le ça et le surmoi, et aussi avec la réalité ; le « moi » fonde la **personnalité** à proprement parler.

Alors que l'instinct ignore les jugements de valeur et la morale (le bien et le mal), le surmoi et le moi viennent rétablir l'ordre. Alors que l'instinct est **auto-centré**, le surmoi et le moi permettent à l'individu de vivre en société.

Toutefois, maîtriser réellement son instinct implique un effort d'un autre type.

Comprendre et accepter le mécanisme de son instinct.

Bien qu'il ne soit pas envisageable de maîtriser totalement son instinct, il est possible de ne pas en être dupe. En d'autres termes, l'être éveillé est celui qui sait reconnaître en lui la prédominance de ses instincts : réalisant cela, il accède à une autre part de lui-même, une part **libre** et **désillusionnée**.

Prendre conscience de ce que nous sommes, comprendre la prédominance de nos héritages innés, permet paradoxalement de nous détacher de la dictature de nos instincts. Il s'agira de nous réconcilier avec la part profonde de notre être : c'est la voie d'un lâcher-prise, l'ouverture au « **Soi** », ou « être véritable ».

Ce **Soi** est la totalité de notre être, connue et consciente, réconciliée avec elle-même. Toute lutte intérieure disparaît, les instincts s'expriment désormais sans violence, cohabitant avec la raison et la morale. L'Homme s'accepte tel qu'il est, tout en étant connecté aux autres, bien ancré dans le monde.

Telle est la voie de l'éveil philosophique et spirituel.