






Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Comment ça marche	Licence  - <a href="http://creativecommons.org">http://creativecommons.org</a>  Creative Commons 	

## Définitions :

"Faculté qu'à l'homme de connaître sa propre réalité et de la juger ; cette connaissance"

*Dictionnaire Le Robert*

"Conscience est emprunté au latin : *conscientia*. et qui peut être littéralement traduit par : connaissance partagée avec quelqu'un. Appliqué à la connaissance de soi-même, il a pris un sens moral."

*Dictionnaire historique de la langue Française - Le Robert*

"La conscience englobe les perceptions, pensées, sentiments, images que l'individu se crée et qu'il éprouve à un moment donné, autrement dit l'ensemble de l'activité mentale sur laquelle il concentre son attention. L'individu est à la fois conscient de ses actes et du fait qu'il est en train d'agir. Il lui arrive aussi de temps en temps d'avoir conscience de se rendre compte que les autres observent, évaluent et réagissent à ce qu'il fait. Toute ensemble ces diverses activités mentales forment le contenu de la conscience de l'individu."

*Psychologie – 18eme édition – Pearson Education*

## À quoi sert la conscience ?

"À deux opérations de l'esprit (sans elle penser serait impossible d'où son importance) :

- à rendre connue une chose inconnue, nous parlons alors de prise de conscience de la chose inconnue,
- à faire remonter les choses mémorisées dans le champ de la conscience afin que l'esprit puisse travailler dessus."

*Le Café-Débat de Saint Quentin en Yvelines – Claude – "Ecole de la 2eme chance" – La conscience*

"Contrairement à ce que nous pourrions croire l'être humain ne peut faire qu'une chose à la fois, mais il peut par contre gérer simultanément jusqu'à environ 7 tâches de fond!

Ces tâches en arrière-plan, peuvent très rapidement devenir prioritaires et inversement pour la tâche principale.

Par exemple je tonds la pelouse, mais je pense aussi à mes futures vacances et aussi que je dois payer des factures et que je dois rapporter à mon voisin le sécateur qu'il m'avait prêté... "

*Gafner Perspectives – Gestion du temps*

"Deux **types** de conscience existent : la conscience morale et la conscience psychologique.

#### La conscience morale

Elle désigne la connaissance intuitive de ce qui est bien et de ce qui est mal. Deux expressions présentent bien celle-ci : avoir bonne conscience et avoir mauvaise conscience. Avoir bonne ou mauvaise conscience résulte d'un jugement moral porté par nous-même sur nos propres pensées et nos propres actes à l'aide justement de cette connaissance intuitive (on sent qu'on a bien ou mal fait). Cela se traduit soit par une satisfaction, soit par une insatisfaction de soi. Ce jugement n'est pas toujours neutre car il dépend de notre subjectivité (une pensée subjective est une pensée déformée par nos émotions ou nos sentiments, ou bien par nos partis pris, nos opinions préconçues, nos préjugés....).

#### La conscience psychologique

Elle désigne la connaissance immédiate et réflexive\* que l'être humain a de sa propre activité psychique nécessaires à l'esprit pour travailler dessus et obtenir le résultat attendu.

En philosophie, cela se nomme retour de la pensée sur elle-même.

Trois **niveaux** de conscience existent, ils sont classés suivant le degré d'engagement du sujet :

#### Niveau spontané

Dans la conscience spontanée l'objet de pensée accède directement et instantanément à la conscience sans que le sujet ne l'ai voulu. Cet objet provient de l'intuition, des cinq sens, de la sensibilité, de l'intellectualité (les idées spontanées...)... Dans cet état de conscience aucune opération intellectuelle n'est possible. Pour les rendre possibles il faut appliquer son attention dessus et ainsi passer au niveau de conscience réfléchi..

#### Niveau réfléchi

Dans la conscience réfléchie, le sujet réfléchit par besoin, quand l'objet de pensée lui est fourni, ou avec l'intention de le faire quand il choisit lui-même cet objet. Dans les deux cas il décide du but à atteindre, puis il va recourir à deux nouvelles facultés : l'attention qu'il porte sciemment sur l'objet et la volonté qui se traduit par la décision d'effectuer les opérations de l'esprit nécessaires pour atteindre ce but.

#### Niveau réflexif

C'est le fait d'avoir conscience de sa propre existence. Les bébés acquièrent ce niveau entre 6 et 12 mois."

*Le Café-Débat de Saint Quentin en Yvelines – Claude – "Ecole de la 2eme chance" – La conscience*

Les individus peuvent avoir des pratiques addictives altérant la conscience soit en la rendant moins précise (consommation de drogues, alcool, ...) soit en faisant produire de grandes quantités d'hormones (endorphine pour le sport, adrénaline pour le sexe...)

La conscience peut aussi être altérée par la pratique de l'hypnose, la méditation et certains rites religieux.

### **Vocabulaire**

\*Connaissance réflexive :

Avoir conscience de l'objet sur lequel on veut réfléchir tout en y appliquant les mécanismes de pensée (procédé de pensée apprise et applicable dans les mêmes conditions : procédé de la multiplication ou appliquer une règle de grammaire)