

PREMIÈRE ÉDITION

LE CHOIX L'INSTINCT

Essai sur les fondements scientifiques de nos décisions



DYLAN PIRAS

Dylan Piras

Le choix et l'instinct

Essai sur les fondements scientifiques de nos décisions

© Dylan Piras, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-8339-4

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À celles et ceux dont les mains façonnent chaque jour un monde meilleur, aux âmes curieuses qui ouvriront ces pages, et à tous ceux qui cherchent encore leur chemin sans savoir qu'ils le tracent déjà.

« Il y a des gens qui cherchent le bonheur comme on cherche ses lunettes quand on les a sur le nez. »

– Alphonse Karr

Avant-propos

On l'élève au rang de vertu suprême, mais la liberté n'est peut-être qu'une illusion que l'on s'acharne à mal comprendre. Nous nous croyons libres parce que personne ne nous tient en laisse. Nous pensons ce que nous pensons, nous faisons ce que nous faisons, et cela nous suffit pour conclure que nous décidons. La science, de son côté, observe sans s'émouvoir : elle trouve dans nos gènes, nos habitudes et notre environnement de quoi expliquer nos choix, sans jamais déranger notre illusion. Après tout, il est plus commode d'être manipulé quand on se croit maître.

Les progrès en neurosciences et en génétique ont mis fin à un certain romantisme. Nos décisions, croyait-on, sortaient toutes fraîches de notre volonté, comme Minerve du crâne de Jupiter. Il semble, en réalité, qu'elles aient été préparées sans nous. Depuis les années 80, Benjamin Libet a montré que le cerveau déclenche l'action avant même que nous ayons l'idée de vouloir agir. John-Dylan Haynes l'a confirmé avec des appareils plus coûteux et des conclusions plus glaciales : nous croyons décider, mais nous suivons.

Ce constat, pour certains, suffit à enterrer la liberté. Il faudrait pourtant apprendre à lire les conclusions jusqu'au bout. Si le cerveau décide avant nous, il n'est pas pour autant immuable. Les circuits changent, les habitudes modèlent les réflexes, et l'environnement se mêle de notre hérédité – on appelle cela l'épigénétique, mot savant pour dire que tout n'est pas perdu. La plasticité neuronale, elle, ne promet pas la liberté, mais une marge de manœuvre. Ce n'est pas grand-chose, mais c'est plus qu'assez pour gêner les fatalistes.

C'est là l'objet de cet essai : examiner ces forces discrètes qui nous poussent, souvent sans bruit, et chercher comment les infléchir. Il ne s'agit pas de ressusciter le libre arbitre à coups de grandes déclarations, ni d'écrire un plaidoyer en faveur du déterminisme. Ces disputes ont déjà rempli trop de bibliothèques et vidé – ou fait perdre – trop de têtes. L'enjeu est ailleurs : comprendre comment, dans les limites que la nature nous impose, il est encore possible de choisir. Pas tout, pas toujours – mais quelque chose.

Au fil de ces pages, nous essaierons de formuler cinq lois fondamentales qui structurent cette réflexion.

La première sera la suivante :

Tout être vivant soumis à des déterminismes biologiques et environnementaux possède la capacité d'altérer progressivement ces déterminismes par des

processus de plasticité neuronale et épigénétique.

Autrement dit, nous ne sommes ni totalement libres, ni totalement prisonniers. Notre autonomie se construit, s'affine, se conquiert. À travers ce livre, je vous invite donc à une exploration : celle des mécanismes qui nous façonnent et des leviers qui nous permettent, peut-être, de reprendre en main une partie de notre destinée.

La question demeure : êtes-vous en train de lire ces lignes par choix, ou votre cerveau avait-il déjà pris cette décision bien avant vous ?

Introduction

L'idée que nous contrôlons nos décisions est profondément ancrée dans la conscience humaine. Depuis l'Antiquité, la croyance en notre autonomie structure nos sociétés, influençant nos lois, notre morale et notre conception de la responsabilité. Elle est la pierre angulaire de nos sociétés, car sans elle, comment juger un individu coupable d'un crime ou méritant d'une récompense ? Les avancées en neurosciences, en génétique et en psychologie cognitive suggèrent que nos décisions pourraient être largement déterminées par des mécanismes biologiques inconscients, remettant en cause la nature même de la liberté humaine.

Ce paradoxe est au cœur d'un débat ancien qui oppose deux visions du monde. D'un côté, le libertarianisme, courant philosophique qui défend l'existence d'un libre arbitre véritable, postulant que l'individu possède une capacité d'auto-détermination indépendante des causes extérieures. De l'autre, le déterminisme, qui affirme que nos choix ne sont que les conséquences inévitables d'un enchaînement de causes antérieures, qu'elles soient biologiques, environnementales ou sociétales. Ce débat a traversé les siècles, opposant les penseurs rationalistes aux empiristes, les existentialistes aux matérialistes, et plus récemment, les neuroscientifiques aux philosophes (au sens commun).

À première vue, l'idée d'une liberté absolue semble naturelle. Chaque jour, nous avons l'impression d'arbitrer entre plusieurs options : choisir un plat au restaurant, accepter ou refuser une offre d'emploi, prendre une décision de manière générale. Cette impression subjective de liberté est si forte qu'elle semble incontestable. Pourtant, les sciences expérimentales racontent une autre histoire.

Dès le XVII^e siècle, Baruch Spinoza remettait en cause l'idée d'un libre arbitre absolu et souverain¹, bien avant que les neurosciences ne viennent confirmer, plusieurs siècles plus tard, l'existence de mécanismes inconscients gouvernant nos choix. Dans son *Éthique*, il expose une vision profondément déterministe de l'être humain : nous nous croyons libres uniquement parce que nous ignorons les véritables causes qui nous déterminent.

Pour illustrer cette illusion, Spinoza propose une métaphore : une pierre lancée en l'air, si elle pouvait penser, se croirait l'auteur de son propre mouvement, alors qu'elle n'est en réalité que le jouet des forces qui l'ont mise en

mouvement. L'homme, selon lui, est dans la même situation : il agit, ressent, prend des décisions, mais n'a pas conscience des chaînes causales infinies qui ont précédé et conditionné ses actes. Ce que nous appelons libre arbitre n'est qu'une méconnaissance des déterminations naturelles et sociales qui nous façonnent.

Pour Spinoza, la liberté ne réside donc pas dans un choix arbitraire affranchi de toute contrainte, mais dans la compréhension de ces déterminations. Être libre, ce n'est pas échapper aux lois de la nature – ce qui serait absurde – mais comprendre ces lois et agir en conséquence. En d'autres termes, la connaissance des causes qui nous influencent accroît notre puissance d'agir, et c'est dans cette prise de conscience que réside une forme de liberté véritable.

Cette intuition préfigurait des découvertes majeures en psychologie cognitive et en neurosciences modernes. Aujourd'hui, nous savons que nos décisions sont bien souvent prises inconsciemment avant même que nous en ayons conscience (comme l'ont montré les expériences de Libet et Haynes, sur lesquelles nous allons revenir en détail). De même, des recherches en psychologie sociale ont démontré que nos justifications a posteriori sont souvent des rationalisations biaisées : nous expliquons nos actes après coup avec des raisons qui nous semblent évidentes, mais qui masquent la véritable origine de nos décisions.

En cela, Spinoza avait pressenti quelque chose d'essentiel. Notre sentiment de liberté est moins une preuve d'autonomie réelle qu'un effet de notre ignorance des processus cachés qui nous gouvernent. Dès lors, la question n'est pas tant de savoir si nous sommes libres, mais plutôt de comprendre dans quelle mesure nous pouvons élargir notre champ d'action en prenant conscience des causes qui nous influencent.

Ainsi, loin d'opposer déterminisme et liberté, Spinoza nous invite à une liberté lucide, fondée sur la connaissance plutôt que sur l'illusion du choix arbitraire. Ce modèle, bien plus compatible avec les découvertes scientifiques modernes que la conception traditionnelle du libre arbitre, nous pousse à réévaluer ce que signifie réellement être libre.

Cette hypothèse a pris une ampleur considérable avec les travaux de Benjamin Libet, neuroscientifique américain qui, dans les années 1980, mit en évidence un phénomène troublant. Lorsqu'un individu prend une décision simple, comme lever un doigt, une activité électrique spécifique, appelée potentiel de préparation, est détectée dans son cerveau plusieurs centaines de millisecondes avant qu'il n'ait conscience d'avoir pris sa décision. Cette découverte suggérait que notre cerveau "décide" avant nous, et que la sensation de libre arbitre

pourrait n'être qu'une illusion créée a posteriori.

Depuis, des expériences plus sophistiquées ont confirmé et étendu ces résultats. En 2008, l'équipe du neuroscientifique John-Dylan Haynes, en utilisant l'IRM fonctionnelle², a montré que l'on pouvait prédire avec une précision significative le choix d'un individu jusqu'à 7 à 10 secondes avant qu'il n'en ait conscience.

Au-delà du cerveau lui-même, d'autres disciplines ont contribué à éroder la vision traditionnelle du libre arbitre. La génétique comportementale, notamment à travers les études sur les jumeaux, a révélé l'impact des prédispositions biologiques sur nos comportements. Certains traits psychologiques, comme l'impulsivité, la tendance à la prise de risque ou la prédisposition à certaines addictions, présentent une forte héritabilité.

Les expériences sur les gènes MAOA (monoamine oxydase A, une enzyme catalysant la dégradation des neurotransmetteurs monoaminergiques tels que la dopamine, la noradrénaline et la sérotonine) et DRD4 (dopamine receptor D4, un récepteur couplé aux protéines G impliqué dans la modulation de la signalisation dopaminergique et associé à la régulation des comportements exploratoires et impulsifs), souvent qualifiés (de manière simpliste) de "gènes de l'agressivité" ou du "comportement antisocial", suggèrent que des variations génétiques dans ces loci³ peuvent moduler la transmission synaptique et, par conséquent, influencer nos comportements et nos choix bien avant que nous en ayons conscience.

En revanche, la biologie seule ne suffit pas non plus à expliquer l'ensemble de nos décisions. L'environnement joue également un rôle déterminant. Les études en psychologie sociale, notamment les expériences de Stanley Milgram sur l'obéissance ou de Philip Zimbardo sur la dynamique des groupes et la soumission à l'autorité, ont démontré combien nos comportements sont malléables. Placé dans un cadre donné, un individu peut être conduit à prendre des décisions contraires à ses valeurs, sans en avoir conscience. Cela renforce l'idée que nous ne sommes pas aussi autonomes que nous le croyons.

Face à ces constats, le libre arbitre apparaît-il comme une simple illusion, et quelles seraient alors les conséquences d'une telle remise en question ? Si nos décisions sont largement déterminées, cela impose, peut-être, de repenser la responsabilité individuelle, la justice et l'éthique du choix dans un cadre déterministe.

Cet essai propose d'explorer ces questions sous trois angles :

Les bases biologiques du comportement humain

Sommes-nous réellement capables de décisions indépendantes, ou notre cerveau et notre génétique nous conditionnent-ils dès la naissance ?

L'influence de l'environnement et de la culture

Nos choix sont-ils façonnés par des facteurs extérieurs que nous ne contrôlons pas ? Sommes-nous des automates sociaux soumis aux influences de notre époque ?

Les implications philosophiques et morales

Si nos actions sont déterminées, que reste-t-il de la responsabilité humaine ? Existe-t-il une forme de liberté compatible avec la science ?

Nous chercherons à comprendre en quoi la perception de notre autonomie influence notre comportement. Peut-être la liberté humaine ne réside-t-elle pas dans une indépendance absolue vis-à-vis des causes qui nous déterminent, mais plutôt dans notre capacité à comprendre ces influences et à y répondre.

Il s'agira, en somme, de répondre à une question aussi fascinante qu'inquiétante : si nous sommes les produits de notre biologie et de notre environnement, sommes-nous condamnés à obéir à des forces qui nous échappent, ou pouvons-nous reprendre le contrôle de nos vies ?