Compléments au cours sur la conscience et l'inconscient L'inconscient dans l'action et dans la perception selon Bergson et Husserl

L'inconscient dans l'action selon Bergson :

Est-ce que j'ai toujours conscience de ce que je fais, quand je le fais ? Spontanément, on a envie de dire oui : si je me lève tout à coup et que je m'en vais en vous laissant là, on voit mal comment je pourrais le faire sans m'en apercevoir.

Et pourtant, ce n'est pas toujours le cas. Oui, **si je choisis de faire quelque chose, alors mon action est consciente, mais le problème c'est qu'on n'est pas toujours en train de choisir, justement. Une action, ça ne désigne pas forcément une décision que je prends de faire un coup d'éclat.** Bien souvent, une action, c'est quelque chose de beaucoup plus simple, qui n'exige pas la conscience. **Si vous êtes attentifs à vous-mêmes, vous verrez que vous faites sans cesse des choses sans vous en apercevoir, sans en prendre conscience.**

Lisons le texte de Bergson, qui va nous en apprendre plus sur ce sujet.

Qu'arrive-t-il quand une de nos actions cesse d'être spontanée pour devenir automatique ? **La conscience s'en retire.** Dans l'apprentissage d'un exercice, par exemple, **nous commençons par être conscients** de chacun des mouvements que nous exécutons, parce qu'il vient de nous, parce qu'il résulte d'**une décision**, et implique **un choix** ; puis, à mesure que ces mouvements s'enchaînent davantage entre eux et se déterminent plus mécaniquement les uns les autres, nous dispensant ainsi de décider et de choisir, **la conscience que nous en avons, diminue et disparaît.** Quels sont, d'autre part, les moments où notre conscience atteint le plus de vivacité ? Ne sont-ce pas les moments de crise intérieure, où nous hésitons entre deux ou plusieurs partis à prendre, où nous sentons que notre avenir sera ce que nous l'aurons fait ? **Les variations d'intensité de notre conscience semblent donc bien correspondre à la somme plus ou moins considérable de choix** ou, si vous voulez, de création, que nous distribuons sur notre conduite. Tout porte à croire qu'**il en est ainsi de la conscience en général.**

Bergson (1859-1941), *L'énergie spirituelle*.

Il va montrer qu'**on n'a pas toujours conscience de ce qu'on fait**, et va étudier deux cas : le **passage de la conscience à l'inconscience**, et le **passage de l'inconscience à la conscience**.

Le premier cas, c'est celui de l'**automatisme**. Automate, cela veut dire ce qui se meut de soi-même. L'automatisme, c'est **donc l'action qui se produit d'elle-même, sans que j'ai besoin d'en avoir conscience.**

Quand une action devient automatique, on cesse d'en avoir conscience, on agit sans y penser.

Pensons à des expressions courantes : quand quelqu'un agit mal, commet une erreur, on lui dit : **« mais où as-tu la tête ? », ou encore « tu n'es pas à ce que tu fais ».** Ca veut bien dire qu'il agit sans être présent à ce qu'il fait, **il ne pense pas à ce qu'il fait, il ne s'en rend pas compte car son esprit est ailleurs. Son action n'est pas accompagnée de savoir, elle n'est pas consciente.**

L'action est totalement automatique, mécanique. Pour prendre une image, on pourrait dire qu'on agit souvent **en pilotage automatique.**

Ex : quand on se gratte machinalement, on n'est pas en train de penser « je suis en train de me gratter actuellement ». Pendant toute la journée, vous respirez, mais vous ne vous dites jamais que vous êtes en train de respirer, vous n'y pensez pas.

Quelles sont ces actions inconscientes ? **Des actions automatiques** > Bergson ne prononce pas ici le mot d'habitude, mais c'est bien de cela qu'il s'agit.

Quand j'ai l'**habitude** de faire quelque chose, je la fais sans plus y penser. La plupart des nos actions sont **répétitives, on fait la même chose tous les jours, donc on n'a plus besoin d'y penser.**

Ex : je me prépare machinalement un café, le matin, et je le bois machinalement. Je ne me dis pas « tiens, et si je me préparais un bon café ? Et je ne me dis pas, sortons le café, prenons une dose, mettons la dans la machine, maintenant sortons une tasse, remplissons la d'eau et versons le contenu de l'eau, attendons que la machine soit prête, puis appuyons sur le bouton pour faire couler le liquide ». Et pourtant, je fais toutes ces choses.

Je me douche machinalement, sans me dire, dosons le chaud et le froid, commençons par laver le haut, et maintenant les pieds, et maintenant, prenons le champoing pour nous laver les cheveux.

On fait cela en pensant totalement à autre choses : **on n'est pas du tout à ce qu'on fait et on pense plutôt à ce qu'on va faire aujourd'hui.**

Ensuite on met nos chaussures et on fait des lacets : c'est une opération complexe, qui a plusieurs étapes, mais on le fait sans y penser.

On part au lycée et on parcourt des rues sans chercher son chemin, sans faire attention à la direction qu'on prend.

C'est ce que dit bien l'expression courante : **méto, boulot, dodo** > une vie mécanique dont nous sommes totalement absent. Parce qu'au fond **cette vie là n'a plus besoin de nous, elle fonctionne en roue libre.**

Pourquoi est-ce qu'on cesse d'avoir conscience de ce qu'on fait ?

Pour une raison simple : **on a plus besoin d'en avoir conscience, donc la conscience se tourne vers autre chose plus intéressant.** Une fois l'habitude acquise, **je n'ai plus besoin que la conscience reste pour piloter, pour guider mon action en faisant des choix, en prenant des décisions.**

Quel est le rôle de la conscience dans l'action : **choisir, décider : la conscience décide de faire telle chose plutôt qu'une autre.** Mais **on n'a pas besoin de choisir en permanence, une fois suffit.** Une fois que j'ai décidé que cette année j'irais tous les matins au lycée, alors je n'ai plus besoin de le décider tous les matins, donc je n'ai plus besoin d'en avoir conscience, donc j'y vais mécaniquement, sans conscience.

L'habitude annule la conscience.

Bergson donne un autre exemple que l'habitude, c'est celui de **l'exercice. Apprendre un exercice, c'est commencer par avoir conscience des actions, et ensuite elles deviennent inconscientes.**

Ce qui est intéressant avec cet exemple, c'est qu'on voit que **c'est une bonne chose de ne pas avoir conscience de ce qu'on fait,** c'est important pour que l'action fonctionne bien.

Exemple : une activité sportive ou artistique, au début on a conscience de ce qu'on fait, et l'entraînement répétitif vise à perdre cette conscience : le pianiste génial fait du piano sans avoir conscience de ce qu'il fait, il n'est pas attentif au moindre geste de ses doigts, sinon il ne

pourrait pas jouer aussi vite et aussi bien. C'est seulement le pianiste débutant qui a conscience de chaque action, qui pense à tout ce qu'il fait, mais du coup il joue mal. Même chose en sport : les sportifs ont acquis de bonnes habitudes, ils agissent quasi instinctivement sans avoir conscience de chacun de leur mouvement. **La conscience, ici, empêche d'agir. Essayez d'avoir conscience de tous les mouvements que vous faites quand vous marchez : le résultat est que vous allez vous arrêter de marcher.**

Pour marcher, il faut ne pas avoir conscience qu'on marche.

Même chose pour le vélo : les enfants qui apprennent le vélo ont du mal au début car leur conscience est éveillée à chaque mouvement des jambes, à chaque déséquilibre. Le résultat, c'est qu'ils tombent du vélo. **Celui qui fait bien du vélo en fait sans y penser** : les déséquilibres se rééquilibrent sans y penser. **Si vous commencez à prendre conscience du mouvement de pédale, alors vous ne pouvez plus pédaler.**

Ca veut dire que **pour agir, il est très utile de ne pas penser**, de ne plus avoir conscience de ce qu'on fait. Pour bien écrire le français, il faut appliquer les règles de grammaire sans en avoir conscience. Si vous devez sans cesse prendre conscience des règles de grammaire que vous utilisez, vous allez prendre un temps fou pour écrire. C'est ce que font les enfants au primaire, parce qu'ils sont en train d'apprendre à écrire.

Même chose pour la méthode de la dissertation, ça doit devenir automatique.

Même chose pour celui qui apprend à conduire : il fait attention à tout, mais bien conduire, c'est être capable d'utiliser les pédales, le volant, changer de vitesse, contrôler la vitesse, surveiller les rétroviseurs, de manière inconsciente, en pensant à autre chose.

La conscience empêche d'agir de manière efficace. Une petite histoire parle de cela dans *Les trois mousquetaires* d'Alexandre Dumas. Porthos est grand, fort et un peu bête, on dit de lui qu'il n'a jamais pensé de sa vie. Alors une fois il met une bombe dans un souterrain pour la faire éclater. Il allume la mèche et il se sauve.

Mais en courant il se met à penser pour la première fois de sa vie : il se demande comment il fait pour mettre un pied devant l'autre. Le résultat est que pensant à ça, il s'arrête de courir, il ne peut plus. Le souterrain explose et il meurt écrasé. La première fois de sa vie qu'il a pensé, Porthos en est mort.

L'action suppose donc l'inconscience. L'inconscient est indispensable à l'action.

Ca paraît bizarre parce que spontanément, on aurait envie de dire que pour bien agir, il faut être attentif à ce qu'on fait. En fait, c'est le contraire, il ne faut pas être attentif. **Pour exceller dans un domaine, il faut désapprendre à penser.**

Il faut seulement avoir conscience au début, et ensuite on s'en débarrasse.

Par exemple, la première fois que j'ai utilisé ma machine à café, j'ai eu besoin de la conscience pour apprendre à m'en servir. La première fois que j'ai noué mes lacets, même chose. La première fois que je suis venu au lycée aussi, il a fallu être attentif pour trouver mon chemin. La première fois que je fais du vélo ou de la voiture, même chose. Ensuite, on se débarrasse de la conscience car elle est inutile.

On voit donc que **la conscience est un pouvoir de choix, de décision, autrement dit la conscience, c'est la liberté humaine. Pourquoi l'homme est un être libre ? Parce que c'est un être conscient.**

La première fois qu'on fait quelque chose, on doit choisir, décider de le faire, et ensuite, on n'a plus besoin de décider à chaque fois donc la conscience s'éteint.

C'est le **premier mouvement, de la conscience à l'inconscient.**

Mais Bergson n'en reste pas là, il faut aussi le prendre dans l'autre sens : **de l'inconscient à la conscience. Dans quelles circonstances est-ce qu'on prend conscience de ce qu'on faisait de manière inconsciente ?**

C'est **quand l'automatisme n'est plus possible, parce qu'on a de nouveau besoin de faire un choix, de prendre une décision.** Mon action inconsciente fait face à un problème, quelque chose qui en marche pas, et donc elle réveille ma conscience qui doit reprendre le contrôle de l'action. Un peu comme un pilotage automatique d'un avion qui tout à coup avertit le pilote qu'il y a un problème : ça réveille le pilote qui peut être était en train de dormir, et il reprend le contrôle.

L'action automatique fait face à un obstacle, elle n'est plus efficace.

Ex : ma cafetière est en panne, rien ne coule. Là, mon action automatique ne peut plus rien faire, ça réveille ma conscience et je vais de nouveau penser à ce que je fais : je vais chercher comment résoudre ce problème, je vais inspecter ma cafetière pour voir ce qui cloche.

De même sous la douche, tout à coup il n'y a plus d'eau chaude : l'eau froide réveille ma conscience ! Je prends de nouveau conscience de ce que je fais car il va falloir que je prenne une décision pour résoudre le problème.

La chaîne de mon vélo saute : tout à coup je prends de nouveau conscience que je suis en train de faire du vélo car je reprends le contrôle et je dois choisir quoi faire.

La conscience, c'est donc la faculté du choix, c'est la liberté.

Que conclure de cette analyse ? Que **lorsque nous agissons, nous n'avons qu'une conscience très partielle, très limitée de ce que nous faisons. L'action consciente est toujours environnée d'une multiplicité d'actions inconscientes, qui restent dans l'obscurité.**

Du coup, **même si on montre comme on l'a fait que la conscience est certaine, qu'elle ne peut nous tromper, on voit pourtant qu'elle n'est qu'une connaissance limitée de ma propre action, donc de moi-même.**

Maintenant, on peut répondre que **la conscience n'est pas seulement action, elle est aussi une perception du monde. Est-ce que la conscience que l'on prend des choses dans la perception est-elle aussi une connaissance partielle, limitée ?**

L'inconscient dans la perception du monde et de soi-même selon Husserl :

Il y a aussi de l'inconscient dans la perception. **Je n'ai pas conscience de tout ce que je perçois. Il faut différencier percevoir et s'apercevoir.** S'apercevoir de quelque chose, c'est en prendre conscience. La perception peut être consciente ou pas. **Elle est consciente seulement quand je m'aperçois que je perçois,** mais ça n'est pas toujours le cas, et surtout, **je ne peux m'apercevoir que d'une petite partie seulement de ce que je perçois.**

Je ne peux avoir conscience que d'une partie limitée de mes perceptions. Ici aussi, **la connaissance que j'ai de moi-même, de ce qui se passe dans mon esprit est limitée, elle est partielle, car je ne peux pas tout saisir en même temps.**

On va lire **Husserl** pour expliquer ce que ça veut dire à partir d'exemples.

Quand je perçois au sens propre du mot, c'est-à-dire quand je m'aperçois, quand je suis tourné vers l'objet, par exemple vers le papier, je le saisis comme étant ceci ici et maintenant. **La**

per-ception est une ex-ception, une extraction. Tout ce qui est perçu se détache sur un arrière-plan d'expérience. Tout autour du papier sont des livres, des crayons, un encrier, *etc.* ; eux aussi sont « perçus » d'une certaine façon, offerts là à la perception, situés dans le champ de vision ; mais tout le temps que je suis tourné vers le papier je ne suis nullement tourné dans leur direction pour les saisir. Ils apparaissaient sans être extraits, posés pour eux-mêmes. **Toute perception de chose possède ainsi une aire de perceptions formant arrière-plan.** Cette aire implique que cette première perception puisse subir certaines modifications que nous caractérisons comme une libre conversion du regard de la conscience qui se détache du papier d'abord regardé pour se porter sur les objets qui apparaissaient déjà auparavant et on avait par conséquent une perception inconsciente, implicite ; après la conversion du regard, ces objets accèdent à la conscience explicite, ils sont perçus attentivement. **De tous les vécus on doit dire que ceux qui sont conscients sont cernés par une « aire » de vécus inconscients ;** le flux du vécu ne peut jamais être constitué de pures consciences. **L'essence du flux du vécu chez un moi conscient implique que la chaîne ininterrompue des vécus soit constamment cernée par une zone d'inconscience,** toujours prête elle-même à se convertir dans le mode de la conscience, comme réciproquement de la conscience en inconscience.

Husserl (1859-1938), *Idées directrices pour une phénoménologie*, I, § 35.

Dans la conscience, nous avons en permanence un champ de l'intentionnalité et le regard spirituel de l'attention s'oriente tantôt sur « ceci » tantôt sur « cela ». **Il appartient irréductiblement à l'essence de la conscience que tout acte ait son horizon d'obscurité,** que tout accomplissement d'acte sombre dans l'obscurité dès lors que l'attention se tourne vers autre chose. Dès que le regard de la conscience se détourne de lui, l'acte subit une mutation et pénètre dans un horizon vague. Par principe, la conscience peut pénétrer pour les vivre dans tous les vécus intentionnels inaccomplis (au sens déterminé d'inconscients, de non-éveillés), il peut apporter la lumière de la conscience éveillée dans les vécus qui ont sombré à l'arrière-plan, qui ne sont plus accomplis, et pourtant la conscience ne règne que dans l'accomplissement d'acte, dans l'attention proprement dite.

Husserl (1859-1938), *Idées directrices pour une phénoménologie*, II, § 26.

Souvenez-vous de ce qu'on avait appris en lisant son texte : **toute conscience est conscience de quelque chose, la conscience est une visée, elle vise un objet, elle est un rayon** : ça peut être percevoir, imaginer, se souvenir, juger, concevoir, vouloir, *etc.* mais à chaque fois la conscience vise un objet dont elle a conscience. C'est ce qu'on appelle **l'intentionnalité** de la conscience.

Simplement, **cette conscience n'est jamais totale, complète, elle est environnée par de l'inconscient.**

Le texte de Husserl **va prendre l'exemple de la perception mais pour montrer que cet inconscient concerne toute la conscience, pas seulement la perception.**

Il prend l'exemple de la perception d'un papier, une feuille blanche sur son bureau au moment où il est en train d'écrire son livre.

Qu'est-ce que c'est, percevoir ce papier ? Quand je perçois ce papier, est-ce que je ne perçois que cela ? En fait, non, si on est attentif, on verra qu'**on ne peut jamais percevoir un objet de manière parfaitement isolée des autres objets**. Si je regarde un élève dans cette classe, alors forcément je vois aussi les élèves qui sont à côté de lui, ou juste derrière lui, et pas seulement des élèves mais aussi la table, la chaise, le sol...

De même dit Husserl, quand on perçoit le papier, on perçoit autour de lui le bureau, l'encrier, des crayons, des livres, etc. On les perçoit en même temps que le papier, on perçoit tout ça ensemble. Mais est-ce qu'on les perçoit de la même façon ?

Non ! **Dans cet ensemble d'objets perçus, il y en a un qui se distingue, qui n'est pas perçu comme les autres, qui est placé au centre de ma perception**. C'est le papier : **il est au premier plan de ma conscience, alors que les autres sont à l'arrière plan. Il est au centre, les autres sont à la périphérie. On pourrait dire encore qu'il est clair, alors que les autres sont obscurs. En fait, c'est lui l'objet que vise ma conscience, c'est de cet objet dont elle a conscience, pas des autres, qui restent inconscients**. Je suis entièrement tourné en pensée vers le papier, c'est de lui que je m'occupe, pas de l'encrier, des crayons ou du porte-plume. C'est ce que dit Husserl quand il dit que **la perception est une extraction : prendre conscience d'un de ces objets qui sont perçus, c'est l'extraire de cet arrière plan pour le mettre en valeur, au premier plan alors que les autres restent derrière sans être saisis, sans être extraits**.

De même, si je parle à un élève je le mets au premier plan de ma conscience, les autres restent à l'arrière-plan.

On voit donc que **quand on perçoit, il y a un champ de perception, un arrière plan, une aire, un halo, un horizon**. Ce sont des métaphores qui disent toutes la même chose, cette zone d'inconscience qui environne la conscience que j'ai à un moment donné.

« Toute perception de chose possède ainsi une aire de perceptions formant arrière-plan »

Une fois ceci compris, Husserl va nous montrer que ça peut changer. Ma conscience qui vise un objet peut cesser de le viser et se mettre à en viser un autre. On a dit qu'il y a un champ de perception, et bien **la conscience, comme regard, comme rayon, parcours comme elle veut ce champ**, dans un sens ou dans l'autre, en posant son regard sur tel objet puis sur tel autre.

Ex : je regarde d'abord tel élève, puis tel autre, puis encore un autre, etc. Je parcours librement mon champ de perception.

Que se passe-t-il alors ? Mon regard se détache du papier pour se poser sur un autre objet, par exemple sur l'encrier.

Le papier ne cesse pas pour autant de m'apparaître, il est perçu, mais il passe à l'arrière-plan et c'est l'encrier qui **passé au premier plan, qui est extrait et mis en valeur par mon attention**.

C'est de l'encrier dont j'ai conscience dans la perception, et la perception du papier devient inconsciente, elle se retire dans la zone d'obscurité. Je peux ensuite passer de l'encrier à un crayon, ou bien revenir sur le papier.

Quand je surveille la classe, je passe librement d'un élève à un autre, puis je peux revenir sur le premier élève que je visais.

Ce qui se passe, c'est que **ma perception se modifie : elle devient consciente ou bien cesse d'être consciente, je m'aperçois d'elle, ou bien je cesse de m'en apercevoir**.

Ce que va affirmer Husserl, **c'est que ce n'est pas valable pour la perception seulement, c'est valable pour la conscience en générale**.

De même qu'il y a un champ perceptif qu'on parcourt du regard, il faut parler d'un champ de la conscience, que la conscience parcourt librement.

C'est ce qu'il écrit à la fin du texte : il parle du flux du vécu : cela désigne **le flux de la conscience, l'écoulement des représentations : on l'avait vu, la conscience est un flux de vécu qui passe, qui s'écoulent**. Ce flux, c'est l'ensemble de mes vécus, c'est-à-dire des choses que mon esprit vit à un moment donné. Eh bien Husserl nous dit qu'**on ne peut pas avoir conscience de tout ce qui se passe en nous : notre conscience de nous-même est partielle, limitée, exactement comme pour la perception qu'on vient d'analyser**. On vit énormément de choses en même temps mais on n'a pas conscience de tout, on en a conscience que d'une petite partie : **on extrait, on met au premier plan une petite partie de ce qu'on vit, ça veut dire on en prend conscience, mais autour de cette vie consciente, on vit beaucoup de chose mais qui se trouve à l'arrière-plan, dans une aire, un halo, un horizon inconscient. Cette zone, c'est le champ de la conscience.**

« De tous les vécus on doit dire que ceux qui sont conscients sont cernés par une « aire » de vécus inconscients ; le flux du vécu ne peut jamais être constitué de pures consciences. L'essence du flux du vécu chez un moi conscient implique que la chaîne ininterrompue des vécus soit constamment cernée par une zone d'inconscience, toujours prête elle-même à se convertir dans le mode de la conscience, comme réciproquement de la conscience en inconscience. »

On a conscience de soi exactement comme on a conscience des choses qu'on perçoit : on parcourt librement un champ sans pouvoir le saisir en totalité.

Prenons des exemples :

Quand on écoute quelqu'un, il peut y avoir du bruit tout autour de nous, il n'y a jamais un silence parfait. Ce bruit autour, on le perçoit, mais pourtant on n'en a plus conscience, c'est un bruit de fond qui est passé à l'arrière plan, et on est attentif seulement à ce que nous dit la personne qu'on écoute.

Mais de même qu'on ne peut pas en même temps regarder le papier et le crayon, on ne peut pas en même temps écouter une personne et écouter les bruits de fond. On a aussi un champ de perception sonore où on met quelque chose au premier plan.

Ca vaut aussi quand **on imagine**, quand **on se souvient**. On ne ferme pas les yeux et les oreilles pour autant, donc on a des perceptions, mais toutes les perceptions vont passer à l'arrière plan et **on va seulement avoir conscience de ce qu'on imagine**. C'est cela que celui qui imagine, on dit qu'il est perdu dans ses pensées car on fait des grands signes il ne nous voit pas, on l'appelle et il n'entend pas. Toutes les perceptions sont passées dans l'aire obscure d'inconscience.

Un cours. Normalement, votre conscience doit viser un objet qui est le sens de mes propos. Mais vous pouvez parfois décrocher et vous mettre à imaginer des choses : ex : vous vous imaginez votre week-end prochain : alors, les perceptions visuelles et auditives de ce qui se passe dans la classe passent à l'arrière plan : il y a bien des perceptions, mais inconscientes, obscures.

Lire un livre : toutes les perceptions passent à l'arrière plan de ma conscience, dans l'obscurité, et ce qui vient au premier plan, c'est ce que je suis en train d'imaginer.

Même chose quand je me souviens, quand **je pense conceptuellement** : ex : je fais un DS de maths : je suis concentré sur mes maths et les perceptions autour de moi, je n'y suis pas attentif, elles passent à l'arrière plan, dans l'obscurité.

Même chose quand je regarde la télévision, je suis attentif à elle, pas au reste.

Mais si je ne la regarde pas, je peux être attentif à autre chose, alors le son de la télé devient un fond sonore obscur que je n'écoute pas.> je le perçois, mais si on me dit ensuite « qu'est-ce qu'ils viennent de dire, là, à la télévision ? », je ne pourrais pas répondre, parce que c'était un fond inconscient.

Vous voyez dans tous ces exemples qu'on a jamais conscience de tout ce qu'on vit, de tout ce qui se passe en nous, mais que notre conscience est une zone restreinte, et que tout autour, elle est cernée d'inconscience : le flux des vécus qui s'écoulent n'est jamais qu'en partie conscient, et c'est même une petite partie seulement.

Du coup, **la conscience de soi n'est pas une connaissance de soi parfaite, elle est toujours limitée, restreinte. Je n'ai donc jamais une parfaite connaissance de ce qui se passe dans ma vie, elle est toujours en grande partie obscure.**

Pour finir sur ce sujet on peut penser à **une métaphore** utile pour retenir cette idée de Husserl. C'est la métaphore de la lumière et de l'obscurité.

La conscience est comme une lumière projetée sur les choses, un rai de lumière dans l'obscurité : c'est comme cela qu'il faut penser le champ de la conscience : elle a un thème lumineux au centre et un halo autour, un arrière-plan d'obscurité, et les objets sont d'abord dans le noir, et la conscience les éclaire un à un, mais pas tous en même temps : un objet apparaît dans la lumière, puis retourne dans l'obscurité.

La conscience est comme une lampe de poche allumée dans l'obscurité. Le regard de la conscience, l'attention, la visée de quelque chose, c'est comme le centre lumineux du halo de la lampe de poche. **La conscience, c'est une lumière allumée dans l'obscurité de l'inconscience.** Mais quand vous voulez éclairer les choses avec votre lampe de poche, vous ne pouvez pas tout éclairer en même temps, vous braquez la lampe de poche dans une direction, puis dans une autre, etc., et les choses apparaissent puis retournent dans le noir quand vous braquez la lampe de poche dans une autre direction.

La conscience est pareille, **prendre conscience de quelque chose, c'est l'arracher à ce fond d'inconscience qui cerne toujours ma conscience, l'arracher à l'obscurité pour un temps seulement, et en laissant le reste dans le noir.**