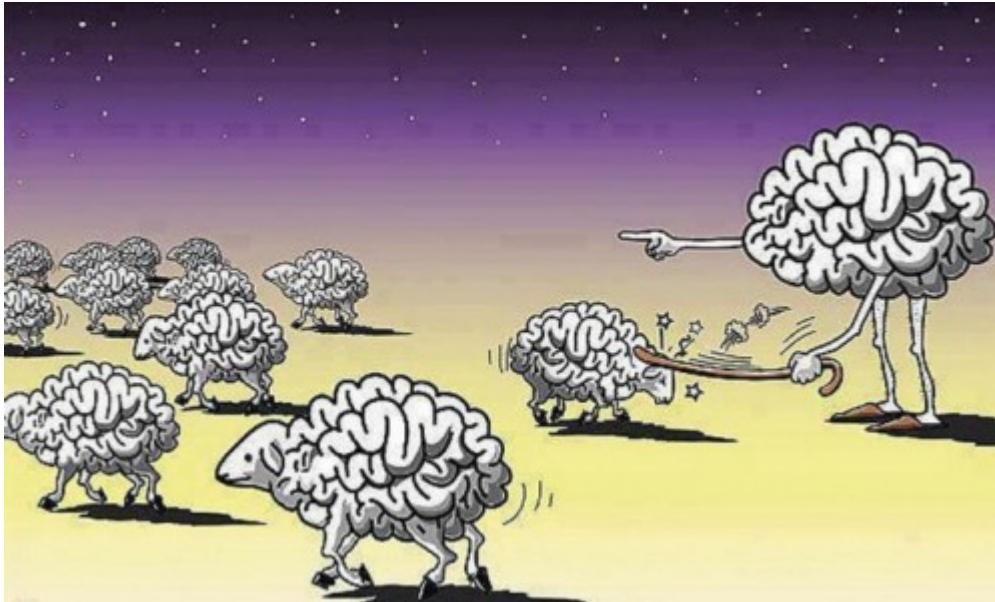


(Source : [NewsOfTomorrow](#))



Nos pensées sont le produit de notre intellect, qui croise notre patrimoine de souvenirs et de connaissances avec la perception et l'analyse de l'ici et maintenant de la situation vécue. De cette confrontation consciente, émerge un sens. Mais nous sommes aussi habités par des pensées qui s'activent à notre insu. Ou encore, nous pouvons avoir l'illusion – consciente – que certaines pensées nous appartiennent alors qu'elles ne sont pas à nous.

D'où viennent ces pensées ?

### **Première source : l'histoire de nos ancêtres.**

Ce qu'ils ont vécu, leurs traumatismes, leurs secrets, constituent un héritage dont nos comportements, nos émotions, sont porteurs. Et cette trame sera la toile de fond, invisible, sur laquelle nous construirons des pensées qui nous sembleront personnelles. **Illusion.**

### **Deuxième source : le contenant culturel, qui structure nos pensées et donne sens aux contenus de pensées.**

Par exemple, si vous êtes français et que vous parlez à un autre français, il comprendra facilement vos mots (le contenu), car il a à sa disposition la langue française (le contenant).

Si vous dites la même chose à un Japonais, bien que vos paroles gardent le même sens, votre interlocuteur n'en comprendra pas un traître mot. Le contenu est identique, mais le contenant a changé et le sens est perdu. Ainsi, à la source de ce que nous prenons pour nos pensées individuelles, des contenants culturels s'activent imperceptiblement et structurent, sans que nous en ayons conscience, un très grand nombre de nos pensées. Par exemple, la morale judéo-chrétienne, en Occident, imprègne nos idées de bien et de mal, de culpabilité, de peur du jugement... L'inconscient collectif, notion développée par Carl Jung, représente la phase la plus aboutie de ce processus. Cette dimension inconsciente de la pensée humaine est faite de croyances anciennes, de traditions ancestrales, d'héritages culturels ou spirituels, qui nous habitent au même titre que notre conscience propre. Les rêves portent souvent ces symboles de ce que Jung a aussi appelé la « pensée des profondeurs ».

### **Troisième source : tout ce que nous avons construit à force de répétitions et de renforcements.**

Le mécanisme en est assez simple : nous pensons important de nous comporter de telle ou telle manière, nous évitons d'avoir telle ou telle pensée, nous décidons d'agir de telle ou telle façon... et l'expérience nous indique que nous avons eu raison. Alors nous érigeons en forteresses ces croyances qui doivent nous protéger du monde et conforter notre personnalité. Ainsi des idées comme : « Il vaut mieux être seul que mal accompagné », « Les rapports humains sont toujours intéressés », « Je ne comprends rien aux maths », etc., guident nos actions qui deviendront conformes à ces croyances. Nous avons donc la confirmation qu'elles sont vraies ! Et nous les gravons en nous de façon encore un peu plus indélébile. Le tour est joué ! Ainsi, nous sommes pensées, au-delà, et en deçà de notre conscience. Les pensées les plus automatiques, les plus facilement disponibles, proviennent de ce corpus de pensées tissé au fil de notre vie et qui constitue un réservoir de pensées **bien loin de notre illusoire « liberté de penser » !**

*Jeanne Siaud Facchin, Comment la méditation a changé ma vie..., p.125-127*

Partager cet article :

[Facebook](#)  
[Twitter](#)  
[Google+](#)

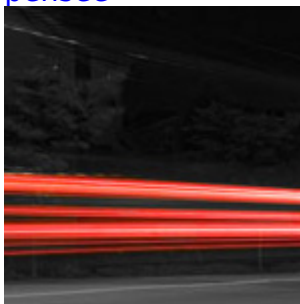
[Pinterest](#)

À lire également :

---



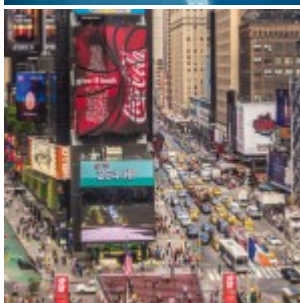
Daniel Kahneman - Système 1, système 2 : les deux vitesses de la pensée



Nous ne sommes pas les premiers



La puissance de l'inconscient : sommes-nous maître à bord?



L'empreinte inconsciente des publicités