

## Difficile de garder un secret ? L'étude du cerveau explique pourquoi



Garder un secret ? Impossible. Freud le disait déjà : nous ne sommes pas fait pour retenir des informations ! Ou presque.

Avec Jean-Paul Mialet

**Atlantico : D'après Freud, il est impossible de garder un secret : quand on ne parle pas directement, le corps le fait pour nous, via des mimiques ou des attitudes. Pourquoi réagit-on ainsi ? Quel est le mécanisme cérébral qui provoque ce genre de comportements ?**

**Jean-Paul Mialet :** Il existe deux formes de langages. **Le langage verbal, d'abord, contrôlé et maîtrisé, qui exprime des connaissances. Le langage corporel, ensuite, qui exprime des émotions. Or, garder pour soi un secret, c'est être obligé de faire un effort pour le maintenir à distance de ce qu'on exprime verbalement.** Cet effort s'accompagne d'une inquiétude de se trahir, qui peut apparaître dans le langage de la mimique et de la gestuelle.

Cela ne correspond pas à un mécanisme cérébral spécifique. Le système limbique, en charge des émotions, est en relation avec tout le système cognitif de l'hémisphère gauche qui intervient dans le langage verbal : le discours, même s'il mobilise des connaissances, est inspiré et animé par les émotions. Mais le système limbique influence aussi, principalement *via* l'hémisphère droit, une expressivité globale, qui à l'inverse du langage verbal, n'est ni filtrée, ni maîtrisée.

Les secrets peuvent agir de deux façons sur les émotions. D'une part on craint de se trahir et c'est une émotion que le langage de la mimique peut éventuellement révéler. D'autre part, le contenu du secret compte également. Il y a secret et secret ! Si je viens de tuer quelqu'un, il est évident qu'il sera plus difficile de ne rien laisser transparaître que si mon secret se borne à cacher à la caissière que je viens de voler une tablette de chocolat dans les rayons du supermarché.

**Une étude publiée en 2007 dans American Journal of Psychology fait état d'un constat particulier : si garder un secret est si dur, c'est parce que ces secrets occupent une place trop importante dans le cerveau. Qu'est-ce que cela signifie ? Comment stock-t-on les informations, et comment un cerveau peut-il se retrouver à court de place ?**

La raison pour laquelle garder un secret est dur, c'est qu'il s'agit de quelque chose qui pèse sur la conscience. Dès lors, celle-ci se trouve toujours en situation d'alerte pour se défendre et pour mettre le secret à l'écart, ne pas l'exprimer.

Le souvenir est stocké sous formes de traces dans la circuiterie cérébrale. Les traces mnésiques ont des localisations différentes selon qu'il s'agit d'images, de mots, de musiques. La reconstitution du souvenir par réactivation de ces traces fait appel à des zones diffuses du cerveau. Elle implique en fait l'ensemble du cerveau. **Il n'y a pas de limite connue aux capacités de mémorisation du cerveau. En revanche, la capacité de récupération des souvenirs est limitée :** on peut ne pas récupérer un souvenir dont les

---

traces restent pourtant stockées dans le cerveau. **En atteste l'activation électrique occasionnelle de souvenirs lointains, totalement oubliés, lors d'interventions neurochirurgicales.**

Si notre mémoire semble ainsi illimitée, **nous n'utilisons pas l'ensemble de cette mémoire, mais simplement une partie de celle-ci. On pourrait prendre l'image de l'ordinateur et dire que notre disque dur a des capacités de stockage infinie, mais cette mémoire « morte » n'est exploitée qu'à travers une petite fenêtre de mémoire « vive »** : la mémoire de travail. Cette mémoire-là a des limites. Selon moi, les conclusions de l'American Journal of Psychology ne doivent pas être prises au pied de la lettre. **Il ne s'agit pas de place dans le cerveau, mais de place dans la mémoire de travail.** Le secret impose un effort de cloisonnement qui prend de la place dans la mémoire de travail et réduit la fenêtre de la mémoire vive dévolue à ce qui lui est étranger. Quand un individu s'entretient avec un autre en sachant pertinemment qu'il y a des éléments qu'il doit impérativement garder pour lui, ses pensées sont contaminées les informations secrètes qu'il convient de maintenir à l'écart. Plus on s'efforce de ne pas penser à quelque chose, plus on l'a en tête.

**Au-delà du simple fait d'être à court de place, garder un secret important pourrait être dangereux, d'après une étude parue en 2013 au Journal of Adolescence. Est-ce une analyse crédible ? Quels peuvent-être les risques ? Comment se manifestent-ils au niveau cérébral ?**

Dangereux ? Je ne crois pas qu'on puisse vraiment parler de danger. **Garder un secret n'est pas dangereux en soi.** Mais selon la nature du secret, des émotions comme la honte ou la culpabilité peuvent être associées au secret, et **ces émotions pèsent en empêchant de trouver la paix dans les relations avec soi-même et avec les autres.** Prenons le cas d'une jeune fille enceinte qui n'oserait pas en parler à ses parents. Ce n'est pas le secret en soi qui est dangereux. C'est plutôt la honte et la culpabilité qui empêchent la jeune fille de s'ouvrir, de parler, de vivre l'évènement comme il faut sans se couper d'autrui. Je vois en permanence des patients qui viennent chez moi exposer leurs secrets. Ils souffrent certes d'être séparés des autres par ce secret ; mais aussi d'être privés d'une part d'eux-mêmes : on se tait à soi-même comme on tait aux autres. Mon aide consiste alors à exhumer ce secret avec eux pour qu'ils parviennent à le vivre mieux, l'assimiler, l'intégrer à leur histoire. Après, ils en font ce qu'ils veulent : ils le gardent pour eux en ayant fait un choix responsable ou ils deviennent capable de le révéler, en ayant bien pesé les conséquences de cette révélation. **Il n'y a pas de risque cérébral, mais plutôt le risque de vivre en se cachant, en travestissant une part de soi-même.**

**Certaines personnes sont contraintes de garder des secrets. Comment font-elles ? Peut-on s'entraîner ? Y a-t-il certaines formes de prédispositions ? Quelles sont les conséquences sur le long terme ?**

**Nous avons tous la possibilité de garder un secret** Néanmoins, **certaines personnes ont des dispositions particulières.** Il y a ceux qui se montrent étonnamment aptes à cloisonner. Et également ceux qui sont doués pour la dissimulation, capables d'exercer une grande maîtrise d'eux-mêmes, de tenir un rôle, etc. **Certes, cela se travaille, mais il y a aussi des dons, dans ce domaine comme dans les autres.** Mais le secret n'est pas qu'une affaire de nature. **Il est aussi une affaire de circonstance. Certaines activités imposent le secret. Un médecin est contraint de garder le secret professionnel, et cela ne lui pèse pas** : c'est une condition nécessaire pour qu'il puisse bien faire son métier en bénéficiant de la confiance de ses patients. De même, les diplomates, les espions, et bien d'autres activités – telle que par exemple, celle de **Président de la République – exigent que l'on sache garder pour soi certains secrets : ce n'est pas alors en fonction d'un goût ni d'une disposition mais d'une nécessité. Tout ne peut pas être révélé, il en va de l'intérêt général.**

**Notons à ce propos que le secret a bien mauvaise presse aujourd'hui : il est considéré comme très répréhensible** et pourtant ses bons côtés. Certes la dissimulation n'est pas à encourager, mais le culte de la transparence a ses limites. Aucun d'entre nous n'est totalement transparent. Il existe toujours une part de nous-même que nous n'avons ni le désir, ni l'opportunité d'exprimer complètement - une part opaque qui a des fonctions essentielles. Cet espace privé impénétrable représente en effet une aire de jeu intime qui permet de s'ébattre mentalement et où l'on peut se laisser aller à divaguer en toute liberté avant de reprendre sa place au milieu des autres. **Pascal disait que si nous savions ce que pense de nous notre meilleur ami, nous n'aurions plus d'amis. A vouloir tout rendre public, nous tendons vers un totalitarisme qui prive de la liberté de l'intime.** Le secrètement privé est présumé ne plus exister, puisqu'il doit être présentable à tous sans offusquer quiconque...