

PENSÉE EN ARBORESCENCE :

Mythe ou réalité ?

Par Jonathan Desjours — Coach & Thérapeute de l'Inconscient | Mon-Inconscient.fr

Vous avez peut-être entendu parler de la pensée en arborescence — cette façon singulière qu'ont certains cerveaux de partir dans toutes les directions à la fois, d'associer des idées en cascade, de sauter d'un sujet à l'autre sans jamais s'arrêter. Mais est-ce vraiment un mode de fonctionnement neurologique distinct ? Ou s'agit-il d'un concept flou, voire d'un mythe moderne entretenu par les réseaux sociaux ?

Dans cet article, nous allons explorer ce que la science sait réellement de la pensée arborescente, comment elle se manifeste, quel lien elle entretient avec l'inconscient, et comment mieux vivre avec — ou même en faire une force.

1. Qu'est-ce que la pensée en arborescence ?

La pensée en arborescence désigne un mode cognitif dans lequel les idées ne se succèdent pas linéairement — A puis B puis C — mais se ramifient, comme les branches d'un arbre ou les connexions entre neurones. Une seule pensée peut en générer cinq simultanément, chacune ouvrant à son tour de nouveaux embranchements.

Ce fonctionnement est souvent associé au profil HPI (haut potentiel intellectuel), au TDAH, ou à certaines formes de créativité intense. Mais attention : la pensée arborescente n'est pas l'apanage d'une catégorie de personnes. En réalité, tous les cerveaux humains fonctionnent par associations — la différence réside dans la vitesse, la densité et le degré de contrôle de ces associations.

« Le cerveau ne pense pas en ligne droite. Il pense en réseau, en écho, en résonance. »

2. Ce que la neuroscience nous dit vraiment

Les recherches en neurosciences montrent que notre cerveau fonctionne grâce à des réseaux neuronaux interconnectés. Les connexions entre l'hémisphère gauche (logique, séquentialité) et l'hémisphère droit (intuition, créativité, globalité) jouent un rôle clé dans la richesse de notre pensée. Dans certains profils, cette communication inter-hémisphérique serait plus fluide et plus rapide — ce qui expliquerait les associations d'idées foisonnantes.

Il est important de déconstruire un mythe courant : nous n'utilisons pas seulement 10 % de notre cerveau. Nous utilisons 100 % de notre cerveau — mais seulement une fraction de manière consciente. Le reste travaille en arrière-plan, dans ce que nous appelons l'inconscient.

Le saviez-vous ? Le cortex préfrontal, siège de la pensée rationnelle, ne représente qu'une infime partie de l'activité cérébrale totale. La majorité des traitements se font hors de notre champ de conscience — dans l'inconscient cognitif et émotionnel.

3. Pensée arborescente et inconscient : un lien profond

L'inconscient est précisément le terrain sur lequel la pensée arborescente s'épanouit le mieux. Pendant le sommeil, la méditation, ou les états de détente profonde, le cerveau laisse remonter des associations libres, des images symboliques, des connexions inattendues. C'est ce que Freud appelait le processus primaire : une pensée non censurée, fluide, analogique.

Jung, lui, parlait d'un inconscient collectif peuplé d'archétypes — des formes universelles de pensée qui s'expriment précisément dans ce mode arborescent : à travers les rêves, les symboles, les intuitions. La pensée en arborescence serait donc, en partie, la voix de l'inconscient qui cherche à se faire entendre.

« Ce que nous appelons pensée chaotique est souvent l'intelligence de l'inconscient qui cherche un passage vers la conscience. »

4. Force ou handicap ? Comment apprivoiser ce mode de pensée

La pensée arborescente peut être vécue comme une richesse ou comme un fardeau — selon le degré de conscience et d'acceptation qu'on lui porte. Voici comment en faire une alliée :

Cartographier ses pensées : Utilisez le mind mapping (carte mentale) pour visualiser vos arborescences et leur donner une structure.

Travailler avec l'inconscient : La thérapie de l'inconscient permet d'explorer ces flux d'idées à leur source, de comprendre les schémas profonds qui les animent.

Pratiquer la pleine conscience : Observer ses pensées sans les juger permet de réduire l'anxiété liée à leur foisonnement et de choisir sur laquelle se concentrer.

Accepter sa singularité cognitive : La pensée arborescente n'est pas un défaut à corriger — c'est une façon d'être au monde, souvent source de créativité et d'innovation.

5. Et si c'était un super-pouvoir ?

Les plus grands innovateurs, artistes et penseurs de l'histoire avaient souvent une pensée profondément arborescente. Léonard de Vinci remplissait ses carnets de connexions improbables entre anatomie, peinture, hydraulique et musique. Einstein pensait en images avant de penser en équations. Ces cerveaux ne fonctionnaient pas malgré leur foisonnement — mais grâce à lui.

La clé n'est pas de ralentir ce type de pensée — c'est d'apprendre à le canaliser, à lui donner un sol fertile pour se déployer. L'accompagnement thérapeutique peut jouer ce rôle : créer un espace de compréhension de soi, de réconciliation avec son fonctionnement intérieur, et d'exploration de l'inconscient qui alimente ces associations.

« Ce n'est pas la pensée qui est trop grande — c'est parfois le cadre qui est trop petit. »

Pour aller plus loin sur mon-inconscient.fr

L'inconscient, cet autre qui vit en nous

mon-inconscient.fr/fr/post/articles/l-inconscient-cet-autre-qui-vit-en-nous

Une zone du cerveau, porte de la conscience

mon-inconscient.fr/fr/post/articles/une-zone-du-cerveau-qui-serait-la-porte-de-la-conscience

Pensée en arborescence : entre les limites du mythe et de la réalité

mon-inconscient.fr/fr/post/articles/pensee-en-arborescence-entre-les-limites-du-mythe-et-de-la-realite

Mes accompagnements

mon-inconscient.fr/fr/page/mes-accompagnements

Découvrez comment je travaille

<https://mon-inconscient.fr/fr/page/mes-accompagnements>

#Inconscient #PenséeArborescente #HPI #TDAH #Neurosciences #Coaching #Thérapie
#DéveloppementPersonnel #Bordeaux #MonInconscient