

« Ipsa scientia potestas est. »

Le savoir lui-même est pouvoir.



En 1597, dans son ouvrage *Meditationes Sacrae*, Francis Bacon¹ écrit une phrase devenue célèbre :

« *Ipsa scientia potestas est* » — « La connaissance, c'est le pouvoir ».

Bacon voulait exprimer que la connaissance et son partage sont le fondement de l'influence, de la réputation et du pouvoir. Il croyait que toutes les réussites viennent de la connaissance. Bacon a vécu à une époque où l'information était rare, et où la majorité des gens étaient illettrés et pauvres. Dans ce contexte, la connaissance était un outil puissant pour les riches et les élites.

Cette idée reste très actuelle : comprendre le monde nous donne la capacité d'agir, de décider et d'influencer notre environnement. Le savoir n'est donc pas seulement utile, c'est une véritable force. Mais ce pouvoir s'accompagne aussi d'une responsabilité, car il peut être utilisé pour améliorer la société... ou au contraire pour manipuler et dominer.

Au niveau individuel, la connaissance permet de mieux comprendre ce qui nous entoure, de prendre des décisions plus éclairées et de gagner en autonomie. À l'échelle collective, elle est aussi liée au pouvoir : dans les sociétés, ceux qui maîtrisent le savoir (scientifique, technique ou économique) occupent souvent des positions dominantes. L'accès à l'éducation devient donc un enjeu majeur d'égalité.

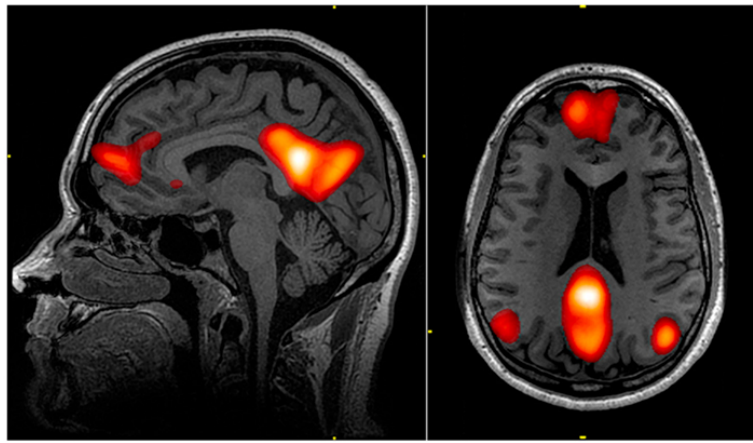
Deux systèmes, un équilibre essentiel

Plus de quatre siècles plus tard, cette idée dépasse largement la philosophie ou la politique. Elle trouve aujourd'hui un écho inattendu dans les neurosciences, notamment à travers la compréhension de deux grands systèmes du cerveau : le Default Mode Network (DMN) et le Task-Positive Network (TPN)².

Les neurosciences montrent en effet que notre cerveau fonctionne selon différents modes, qui influencent directement notre bien-être et notre capacité d'action.

¹ <https://share.google/Khw648jFixkdBTmcJ>

² Raichle, M. E., MacLeod, A. M., Snyder, A. Z., Powers, W. J., Gusnard, D. A., & Shulman, G. L. (2001). A default mode of brain function. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(2), 676-682.



Default Mode Network (DMN) : actif quand l'attention n'est pas dirigée vers l'extérieur. Il correspond aux pensées internes : souvenirs, imagination, projections dans le futur, ruminations. Utile pour réfléchir et planifier, mais peut favoriser le stress ou l'anxiété s'il devient trop dominant.

Task-Positive Network (TPN) : actif lorsque l'on est concentré sur une tâche précise. Il soutient l'attention, la résolution de problèmes et l'action dans le présent.

Un élément clé est que ces deux réseaux ne fonctionnent pas simultanément : lorsque le DMN domine, l'esprit se perd dans ses pensées, tandis que lorsque le TPN s'active, l'attention se recentre sur l'action et le moment présent. En bref, le DMN correspond à un esprit qui vagabonde, alors que le TPN reflète un état de concentration. Trouver un équilibre entre ces deux modes est essentiel pour un bon fonctionnement mental, ce qui fait écho à l'idée formulée par Francis Bacon : le savoir confère du pouvoir... à condition de savoir l'utiliser.

Comprendre le fonctionnement de ces deux systèmes, c'est acquérir un pouvoir concret sur soi-même : celui de sortir de la rumination, de reprendre le contrôle de son attention et de choisir consciemment entre penser et agir. Ce passage de la compréhension à l'action a des applications très simples au quotidien. Se concentrer sur sa respiration, marcher en pleine conscience ou s'impliquer pleinement dans une activité sont autant de moyens d'activer le TPN et de réduire l'impact des pensées négatives générées par le DMN.

Ainsi, la connaissance du cerveau devient un outil pratique pour améliorer sa santé mentale. La célèbre phrase de Francis Bacon prend alors une dimension nouvelle : le savoir ne sert pas seulement à comprendre le monde extérieur, mais aussi à mieux comprendre son propre fonctionnement intérieur. Savoir comment fonctionne son cerveau, c'est acquérir le pouvoir de ne plus subir ses pensées. À une époque marquée par le stress et la surcharge mentale, cette forme de connaissance apparaît comme l'une des plus précieuses.

Source de Jean-Marie Bossy, texte rédigé par Letizia Rocci