

Il faut d'abord savoir que si, face à un défi, nous basculons sur le mode réactif ou réceptif, cela dépend des éléments qui ont été tissés dans notre cerveau. Intérioriser régulièrement des expériences positives permet de renforcer les forces intérieures grâce auxquelles nous affrontons les défis de la vie sans peur, frustration ou chagrin. Plus nous renforçons ces forces, plus notre organisme sera résilient. Voici comment nous pouvons y arriver, avec des méthodes simples, à notre portée. Une chose importante : ne pas chercher à dissimuler sa peine ou sa blessure derrière des pensées positives, mais la laisser exister, tout en laissant entrer des expériences positives de vitalité, de relaxation, de satisfaction, de joie, finalement.

S'imprégner de ce qui est bon revient, techniquement parlant, à assimiler délibérément des expériences positives dans la mémoire implicite en quatre étapes : *activer* une expérience positive (ou la créer, en pensant à des choses qui inspirent de la gratitude, ou à un succès, une tâche accomplie), *enrichir*, *absorber*, *lier les éléments positifs et négatifs*. Nous pouvons aussi anticiper une action, une sensation positive, la visualiser, la préparer, imaginer un événement positif qui surviendra plus tard, dans la journée, puis le laisser se transformer en sentiment agréable. Le cerveau est un système physique qui se renforce à mesure que nous l'exerçons, donc essayons de nous imprégner régulièrement de ce qui est bon pour l'intégrer à notre vie (ce qui est bon, c'est-à-dire ces expériences qui ciblent spécifiquement nos propres désirs et besoins). Le principe consiste à transformer un état mental éphémère, à savoir une expérience positive que nous prolongeons, en une structure neuronale durable. Ce qui n'est pas facile, car nous avons vu quel était le ratio : pour atténuer une expérience négative, il faut au moins cinq expériences positives.

Les pensées sont importantes (et il est bon de s'imprégner de pensées vraies et utiles plutôt que fausses et nocives, d'avoir une vision exacte de soi-même, des autres, du passé et de l'avenir, de comprendre comment nos actes mènent à des résultats différents, de relativiser les choses), mais nous sommes plus particulièrement affectés (positivement ou négativement) par ce que nous percevons et ressentons, voulons et faisons. Le réel, donc, et nos perceptions sensorielles. Les désirs, les émotions, les actions, font partie de la conscience, une sorte d'espace contenant toutes les parties de notre expérience, et nous pouvons toujours y puiser des éléments qui nous apaisent dans des moments de déprime ou de souffrance. La conscience n'est jamais entachée ou

meurtrie par ce qui la traverse, elle est là, tel un écran qui ne change pas en fonction des images belles ou laides qui défilent.

Qu'il s'agisse simplement de nous sentir bien ou d'affronter un défi, nous devons être capables d'activer nous-mêmes ces états mentaux qui favorisent la santé psychologique, l'efficacité et le bien-être quotidiens. En termes de structures neuronales, ce n'est pas l'événement, la circonstance ou la situation qui compte, mais l'expérience que nous en avons. Notre souffrance d'ailleurs est individuelle, notre joie aussi, en tant que ressenti. Si nous connaissons nos qualités personnelles, notre caractère et nos capacités, nous serons capables d'observer des vertus et des forces en nous, telles la détermination, la patience, l'endurance, l'empathie, la compassion, l'intégrité.

Les études montrent que parler d'une expérience positive peut la renforcer. Et cela, par les réseaux neuronaux de l'empathie, grâce à notre capacité à nous mettre à l'écoute de l'autre. Nous pouvons aussi essayer de trouver du positif dans le négatif, car c'est notre perspective - le contexte dans lequel nous plaçons les faits et le sens que nous leur donnons - qui façonne nos expériences. Il s'agit du *recadrage*, une technique dont on parle beaucoup en thérapie - trouver du positif dans les éléments négatifs pour mieux les gérer et s'en remettre plus facilement. [Personnellement, j'aime beaucoup cette technique qui n'est, dans le fond, qu'une habitude de la réflexion et du discernement]. Nous pouvons voir ce qui est bon dans la vie des autres, car se réjouir du bonheur des autres est une inclination innée et profonde du cœur humain, liée à l'empathie. Nous pouvons penser à un fait positif dans la vie d'un être qui nous inspire de la bienveillance, ou qui nous est cher. Le bonheur de voir les autres heureux, c'est la *joie altruiste*. Nous pouvons aussi imaginer des choses qui n'ont aucune chance de se réaliser, mais dans les centres de la mémoire émotionnelle, les expériences imaginées bâtissent des structures neuronales par des mécanismes similaires aux expériences réelles, vécues.

Bien entendu, la chose la plus simple, à notre portée, est de produire un fait positif, quelque chose qui nous rend heureux. La retenue aussi peut nous rendre heureux, quand nous renonçons à subir quelque chose de désagréable. Néanmoins, parfois il est impossible de créer ou de repérer une expérience positive, si l'esprit est bouleversé par une douleur atroce ou une perte terrible, étouffé par la dépression ou submergé de panique. A ce moment-là, nous ne pouvons que surmonter la tempête, c'est-à-dire être avec elle, la laisser exister, avec un sentiment d'auto-compassion.

Pour convertir des événements mentaux fugaces en structures neuronales durables, quelques facteurs sont indispensables : *plus la durée, l'intensité, la multimodalité, la nouveauté et la pertinence personnelle d'une expérience sont importantes, plus celle-ci a de chances d'être retenue par la mémoire*. Chacun de ces éléments va stimuler l'activation des neurones de sorte qu'ils se raccordent davantage ensemble chaque fois que nous nous imprégnons de ce qui est bon, et par la répétition, nous renforçons ces traces neuronales. Plus une expérience est forte, plus sa conversion en structures neuronales est importante. [C'est le même principe pour les expériences négatives]. Donc, intensifier volontairement des expériences positives pour se sentir aussi bien que possible est un moyen remarquable de prolonger leurs bienfaits. Faute d'avoir un environnement enrichissant, nous pouvons essayer de nous le créer nous-mêmes, d'une manière ou d'une autre. Il faut se rappeler que l'hippocampe, qui est très important pour la mémoire, peut se rétrécir, ses neurones peuvent s'affaiblir ou être détruits par l'hormone du stress, le cortisol. Mais l'hippocampe est aussi le siège de la neuro-genèse, la matrice des nouveaux neurones, et aujourd'hui nous savons que *la nouveauté et la fraîcheur de l'expérience favorisent la réparation de l'hippocampe*. La *pertinence personnelle* d'une expérience est essentielle, c'est de la bienveillance envers nous-mêmes : c'est cela qui me fait du bien, c'est de cela dont j'ai besoin.

Lier les éléments positifs et négatifs consiste à les maintenir simultanément dans la conscience. Les expériences désagréables font partie intégrante de la vie, elles peuvent avoir leur intérêt, par les forces qu'elles mobilisent en nous, mais les éléments négatifs ont un coût, ils affectent notre corps, minent notre santé mentale et physique à long terme et réduisent l'espérance de vie. Qu'ils appartiennent à la mémoire explicite ou à la mémoire implicite, ces éléments négatifs ne sont pas activés comme les documents que nous ouvrons sur notre ordinateur. Dans la conscience, des éléments positifs sont présents en même temps, et comme les neurones qui s'activent ensemble se raccordent ensemble, les deux systèmes de synapses peuvent se lier. *Nous pouvons donc être délibérément conscients des éléments à la fois positifs et négatifs*. L'idée est de renforcer les sentiments positifs par rapport aux négatifs, tout en étant conscient des deux à la fois. Les études montrent que cette infiltration du positif dans le négatif peut « écraser » les éléments négatifs, sans les effacer réellement. [Mais c'est déjà quelque chose.] Par exemple : marcher dans la nature quand on a le cafard, faire une prière pour surmonter une maladie ou la perte d'un être cher, etc.

En cas de dépression sévère, il est impossible de créer d'expériences positives, et alors s'imprégner de ce qui est bon ne fonctionne pas, n'est pas recommandé, seules des expériences de plaisir physique simple, comme manger un aliment sucré ou se réchauffer lorsqu'on a froid. Il faut retrouver peu à peu *la capacité à prendre plaisir*. Quant au traumatisme, l'important est de développer de plus grandes capacités, de plus grandes forces à l'intérieur du sujet concerné, en évitant de revivre le fait comme une re-traumatisation.

La *tolérance à la détresse* (la capacité à rester ouvert, centré et ancré dans le monde réceptif lorsqu'on vit des expériences inconfortables) est une source fondamentale de résilience, de bonheur et de réussite. Nos forces intérieures, des forces clés en nous, sont organisées en fonction de nos trois besoins fondamentaux : *sécurité, satisfaction, connexion*. [Les pratiques liées au développement de ces forces sont expliquées dans le livre, mais on peut les retrouver aussi en visitant le site de l'auteur]. Voici les forces liées au sentiment de *sécurité* : la *protection* (qui atténue l'inquiétude), la *force* (synonyme de détermination, de ténacité, d'intégrité ou de capacité à plier sans rompre, de supporter les moments difficiles et de survivre aux plus terribles), la *relaxation, trouver refuge* (qui procure un sentiment de régénération, d'encouragement ou de sacré), *distinguer clairement les menaces et les ressources, se sentir bien à l'instant même* (car, grâce au lien étroit entre l'esprit et le corps, notre corps va plutôt bien malgré le fond d'anxiété tissé par le penchant négatif pour nous permettre de survivre), et enfin, la *paix* (une sensation globale de sérénité, sans avoir besoin de lutter contre quoi que ce soit).

Pour ce qui est du *système de satisfaction*, nous pouvons renforcer à la fois notre capacité à être satisfait et notre sentiment de satisfaction en cultivant des forces comme : le *plaisir*, la *gratitude* et la *joie*, les *émotions positives*, l'*accomplissement* et la *puissance d'action*, l'*enthousiasme*, la *plénitude de l'instant présent*, le *contentement*. Le *système de connexion* est celui d'attachement aux autres, et il nous permet de passer en mode réceptif. Nous pouvons renforcer notre capacité à être connecté et notre sentiment de connexion en nous imprégnant régulièrement de sensations positives : *être pris en considération ou valorisé, être quelqu'un de bien, ressentir de la compassion et de la bienveillance, de la compassion, de l'amour*.

S'imprégner de ce qui est bon est efficace pour chacun d'entre nous. Et s'il fallait imaginer un monde dans lequel un nombre décisif de cerveaux humains -100 millions, un milliard ou plus- passerait l'essentiel du temps sur le mode réceptif, *il y aurait bien un point de bascule, une altération*

*qualitative du cours de l'histoire humaine. Imaginons comment les entreprises traiteraient leurs salariés, comment les gouvernements fonctionneraient et comment les nations se traiteraient entre elles. Ce n'est pas une utopie. Le mode réceptif du cerveau est notre demeure, notre base.*