

Apprendre à convertir des états mentaux passagers bénéfiques en structures neuronales durables, que nous pouvons adapter à nos besoins, passe par quatre étapes qui forment en anglais l'acronyme *HEAL*, *Guérir* : *activer une expérience positive, l'enrichir, l'absorber, et lier les éléments positif et négatif afin que le positif apaise voire remplace le négatif*. C'est ce que l'auteur appelle « *bâtir le cerveau du bonheur, tisser des forces intérieures à la trame de son cerveau, de son esprit, de sa vie* ».

« *Les forces intérieures comprennent un état d'esprit positif, le bon sens, l'intégrité, la paix intérieure, la détermination et la chaleur humaine. Des chercheurs ont identifié d'autres forces, comme la compassion pour soi, l'attachement sécurisant, l'intelligence émotionnelle, l'optimisme acquis, la réponse de relaxation, l'estime de soi, la tolérance à la détresse, l'autorégulation, la résilience et les fonctions cognitives. Pour ma part, j'emploie le mot force au sens large afin d'inclure des sentiments, tels que le calme, le contentement et la prévenance, des compétences, des points de vue et des inclinations bénéfiques, mais également des qualités incarnées, comme la vitalité et la relaxation. Contrairement aux états mentaux fugaces, les forces intérieures sont des traits stables, une source durable de bien-être, qui permet d'agir avec sagesse et efficacité, mais aussi d'aider les autres.* »

Tout ce que nous faisons et ressentons au cours de notre vie est déterminé par trois facteurs : les *défis* auxquels nous nous confrontons, les *fragilités* mises à l'épreuve par ces difficultés, les *forces* dont nous disposons pour affronter les défis et protéger nos fragilités. En moyenne, un tiers de nos forces sont innées, intégrées à notre personnalité, mais les deux autres tiers se développent au fil du temps, et savoir qu'ils se cultivent et que nous pouvons nourrir des forces génératrices d'épanouissement, de sagesse, d'efficacité, de paix intérieure est une nouvelle formidable.

L'auteur nous rappelle les trois manières principales de gérer son esprit : *laisser être, lâcher prise, laisser entrer*. Tous les cours d'entraînement à prendre conscience de nos émotions, à avoir des pensées positives, ne pourront pas changer des choses en profondeur si nous n'apprenons pas comment cultiver nos forces, car *le fait d'observer son esprit ne suffit pas*, il ne permet pas de développer la gratitude, l'enthousiasme, l'honnêteté, la créativité ou d'autres forces intérieures. Ces qualités mentales relèvent des structures neuronales sous-jacentes qui ne se manifestent pas d'elles-mêmes. Bien sûr, il faut rester conscient du monde extérieur et de son monde intérieur, et être présent à chaque instant, mais il est indispensable d'y faire pousser certaines forces, comme le calme, la

compréhension de soi, sinon, s'ouvrir à son expérience peut revenir à soulever une trappe vers l'enfer. [Il y a des thérapies qui peuvent amener à ce type de réaction, j'ai entendu récemment un tel témoignage]. La principale faiblesse des programmes formels de gestion du stress, des formations à la pleine conscience et à la compassion, des psychothérapies et des traitements contre la drogue et l'alcool, est que les états mentaux bénéfiques, créés avec des efforts, ne sont pas durables, et cela parce qu'ils ne sont pas installés dans le cerveau. L'idée essentielle que l'auteur développe dans ce livre est que là où nous avons libéré des éléments négatifs, il faudra remplacer par quelque chose de positif. « *Les recherches en neuropsychologie évolutionniste et dans d'autres domaines associés commencent à offrir quelques pistes claires pour générer un sentiment durable de sécurité, d'épanouissement et de proximité aimante.* »

Notre cerveau est un organe qui apprend, et donc il change en fonction de nos expériences. La plasticité neuronale est prouvée : sur nos 100 milliards de neurones qui s'activent, des synapses se forment, des connexions moins sollicitées s'éteignent, et *les neurones qui s'activent ensemble se raccordent ensemble et laissent des traces*. Comment donc changer notre cerveau en mieux, quand on sait qu'il a développé, au cours de son évolution, un penchant négatif, lequel, bien que nécessaire dans un environnement hostile, nuit à la qualité de vie, aux relations épanouissantes, à la santé à long terme ? A la moindre occasion, notre cerveau est prêt à basculer dans le négatif pour nous aider à survivre. Même quand nous sommes détendus, heureux et connectés, notre cerveau reste vigilant, il scrute les dangers, les déceptions, ce qui fait que nous gardons toujours quelque part un sentiment perceptible d'inconfort, d'insatisfaction, de séparation. *Le coût des expériences négatives dépasse régulièrement le bénéfice, et prolonger une expérience négative, c'est creuser des sillons dans son cerveau*. Les études montrent que dans une relation durable il faut en moyenne cinq interactions positives pour compenser une interaction négative. **Daniel Kahnemann**, prix Nobel d'économie, a démontré que la plupart d'entre nous nous démenons davantage pour éviter une perte que pour obtenir un gain. D'où l'intérêt de s'imprégner d'expériences positives, de ce qui est bon.

Les gens commencent à s'épanouir quand les moments positifs sont au moins trois fois plus nombreux, ou davantage, que les négatifs. Le négatif contamine le positif plus que le positif ne purifie le négatif. Avec le temps, les expériences négatives sensibilisent encore plus l'amygdale au négatif (l'amygdale donne des ordres à l'hippocampe pour stocker l'expérience,

qu'elle soit positive ou négative, mais comme le penchant négatif du cerveau affecte la mémoire implicite, nous nous souvenons mieux de quelque chose de déplaisant que de quelque chose d'agréable, les bonnes nouvelles n'ont pas d'effet durable sur la mémoire implicite). Si nous nous sentons aujourd'hui stressés, inquiets, irrités ou blessés, nous serons encore plus vulnérables à ces mêmes sentiments demain et après-demain, car le cercle vicieux fait que la négativité entraîne plus de négativité. Autrement dit, si nous ne nous imprégnons pas consciemment d'une bonne expérience, elle va traverser notre cerveau *« comme de l'eau dans une passoire, en ne laissant que peu de bienfaits derrière elle »*. Elle est bénéfique sur le moment, agréable, mais elle a un impact limité sur les changements des structures neuronales. *« Le cerveau agit comme du Velcro sur les expériences négatives, mais comme du Teflon sur les expériences positives »*.

Nos trois besoins fondamentaux -la *sécurité*, la *satisfaction*, la *connexion*- ont développé dans le cerveau, au cours de son évolution, trois *« systèmes d'exploitation »* destinés à *éviter* les dangers, *s'approcher* des récompenses et *s'attacher* aux autres. Chaque système d'exploitation dispose de son propre éventail d'aptitudes, d'activités mentales et de comportements. Ces trois systèmes -*éviterment*, *recherche*, *attachement*- gèrent notre manière d'affronter les défis et organisent et dirigent la plupart de nos expériences et de nos actes. Nous fonctionnons selon deux types de réglages : *réceptif* et *réactif*. Le premier est notre base, notre état normal, la configuration *« verte »* de notre cerveau qui répond aux défis sans les transformer en facteurs de stress. Quand nous nous sentons en sécurité, notre système d'évitement adopte le mode réceptif, d'où les sentiments de détente, de paix, de calme. Même dans des conditions difficiles, une sorte d'amortisseur nous empêche d'être perturbés. Nous pouvons faire face à des événements pénibles parce que nous pouvons nous appuyer sur un sentiment sous-jacent de sécurité, d'épanouissement et de considération. Des processus neurochimiques (l'ocytocine, les opioïdes naturels, des réseaux du système nerveux parasympathique) maintiennent une configuration équilibrée, durable, homéostatique, et nous nous sentons à l'aise. En tant que premier régulateur de notre organisme, notre cerveau en mode réceptif demande à notre corps de conserver de l'énergie, de se ravitailler, de se réparer. Les endorphines et d'autres opioïdes naturels libérés quand notre cerveau est dans le vert tuent les bactéries, soulagent la douleur et réduisent les inflammations. Il va de soi que lorsque nous nous sentons protégés et forts, reconnaissants et aimés, nous sommes plus enclins à l'impartialité, à la compassion et à la générosité envers les autres... En fait, cet état de

repos naturel, c'est-à-dire le mode réceptif du cerveau, est à la base même de la guérison psychologique. La dopamine, le neurotransmetteur qui va entretenir une « *amygdale joyeuse* » (différente d'une « *amygdale grincheuse* » rendue sensible aux expériences négatives par les cercles vicieux impliquant l'hormone du stress, le cortisol), sera secrétée grâce aux expériences agréables et surtout porteuses d'une certaine fraîcheur. Quand nous nous imprégnons de ce qui est bon, nous prolongeons la libération de dopamine dans notre amygdale.

Le penchant négatif du cerveau (celui qui a permis à nos ancêtres de survivre), nous expose à perdre brutalement l'équilibre et à basculer dans la réactivité. Quand nous nous sentons inquiets ou exaspérés, tiraillés, exclus, critiqués, le mode réceptif est perturbé et notre cerveau adopte la configuration « *rouge* » : l'amygdale envoie un signal d'alarme à notre hypothalamus pour qu'il libère des hormones du stress et à notre système nerveux parasympathique pour qu'il déclenche une hyperexcitation à travers la réaction de combat ou de fuite. Dans cet état perturbé, qui peut être du subtil à intense, le corps puise dans ses ressources, le système immunitaire est affecté, l'adrénaline et le cortisol déferlent dans le sang, la peur, la frustration et le chagrin colorient les pensées. Les expériences négatives sont solidement stockées dans notre mémoire implicite.

Il y a un coût du mode réactif. Quand nous basculons dans le rouge, nos émotions s'assombrissent, nos capacités d'apprentissage sont altérées, les ressources qui auraient pu servir au plaisir et au bien-être, à la guérison, à l'épanouissement, sont détournées. Au fil du temps, le nombre croissant des expériences réactives peut mener aux maladies et à la dépression. En fait, il s'agit de *nombreux troubles* qui s'installent dans l'un des trois systèmes d'exploitation du cerveau : *dans le système d'évitement* - l'anxiété généralisée, l'agoraphobie, les TOC (troubles obsessionnels compulsifs), l'anxiété sociale, les crises de panique -, *dans le système de recherche* -l'abus de substances illicites et d'autres addictions -, *dans le système d'attachement* -le narcissisme, l'attachement peu sûr, le trouble et la personnalité borderline, le comportement antisocial, les séquelles de la maltraitance et de la négligence des enfants. La *charge allostatique*, c'est-à-dire le poids de plus en plus conséquent des expériences négatives, aggrave les inflammations, affaiblit le système immunitaire, use le système cardio-vasculaire. Dans le cerveau, elle entraîne une atrophie des neurones dans le cortex préfrontal, dans l'hippocampe (le centre de l'apprentissage et de la mémoire), elle altère la myélinisation (l'isolation des fibres neuronales qui transmettent les signaux), ce qui affaiblit la connectivité entre différentes régions de notre cerveau. Un

cercle vicieux se forme, la réactivité nourrit le conflit, qui nourrit la réactivité. Le cerveau est l'organe le plus influent du corps. C'est dans son mode réactif que se trouve l'origine de nos réactions excessives, de notre tristesse, de nos pathologies psychologiques, de nos maladies civilisationnelles et de nos problèmes relationnels. [Voilà aussi pourquoi en même temps, de nos jours, il existe un engouement certain pour les techniques de méditation, de plus en plus de gens essayant de se tourner vers la sagesse du bouddhisme].