

Nathalie PETIT



La conquête du cerveau : l'aventure ultime

30 secrets pour sourire à la vie

Q Editions
Quintessence

De la même auteure :

Mémo Guide de l'infirmier libéral : réussir son installation et optimiser son activité, Éditions Elsevier Masson, 2019.

Montessori à la maison 9-12 ans, Actes Sud, 2018.

Montessori à la maison 0-3 ans, Actes Sud, 2017.

Le guide des formations aux médecines naturelles, Éditions Alterrenatpresse, 2010.

Guide de l'éducation consciente, Éditions Alterrenatpresse, 2009.

Le guide des sacrées vacances, Éditions Alterrenatpresse, 2009.

Le guide des éco produits, Éditions Alterrenatpresse, 2007 réédité en 2011.

Illustration couverture : Maria Bellosillo

Image de couverture : © mix3r – Adobe Stock

Image p. 26 : © yayasya – Adobe Stock

© 2019 - Éditions Quintessence

Groupe éditorial PIKTOS - 355 rue de la Montagne Noire - 31750 Escalquens

Tél. (+33) 05 61 00 09 86 - contact@piktos.fr

www.editions-quintessence.eu

Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.

ISBN 978-2-35805-239-9

Préface

Nathalie réussit, ici, un tour de force : parler de façon simple et pratique de l'instrument le plus complexe au monde : notre esprit !

Mais à bien y réfléchir et sans goût particulier pour les pirouettes paradoxales, simplicité et complexité vont bien de pair ! Le contraire de « simple », ce n'est pas « complexe » ; le contraire de « simple », c'est « compliqué ».

Et ici, pas question de complications, ni de simplifications outrancières, ni de simplismes.

N'est-ce point Nicolas Boileau qui affirmait : « *Ce qui se conçoit bien s'énonce clairement/ Et les mots pour le dire arrivent aisément* » ? C'est le cas dans ce livre que l'on va lire !

On trouvera, dans les pages qui viennent, une belle application de plus de mon principe « frugalité » : utiliser son cerveau « moins mais mieux ».

Pourquoi « moins » ? Pour éviter surcharge et surmenage, pour lui laisser le temps de bien faire son travail à notre service.

Pourquoi « mieux » ? Parce que la vie que nous menons, les stress que nous subissons ou croyons subir, parce que nos réflexes, nos automatismes, nos habitudes, parce que tout cela tend à nous désapprendre à utiliser notre cerveau de façon optimale. Et c'est bien dommage !

Les neurosciences ont tendance à restreindre l'esprit au seul cerveau. Je ne les suivrai pas sur cette voie. Comme je l'ai écrit ailleurs (*Les Autres Dimensions de l'esprit*, Oxus, 2018) à la suite de Baroukh Spinoza, notre esprit et notre corps ne font qu'un : chacune de nos 80 000 milliards de cellules est douée, à son échelle, de mémoire, de sensibilité, de volonté (celle de survivre au mieux), d'intelligence (pour optimiser son métabolisme et économiser ses ressources) et de conscience (au moins celle de vivre ou de souffrir).

Ce sont bien les cinq dimensions de l'esprit : mémoire, volonté, sensibilité, intelligence et conscience.

Chaque cellule vivante, chaque végétal, chaque animal, chaque humain, chaque communauté, chaque entreprise possède SON esprit et les cinq facultés fondamentales qu'il porte en lui.

Nathalie vous révélera comment les utiliser au mieux, dans la vraie vie qui est la vôtre.

Parmi ces cinq facultés, celle qui me fascine le plus est l'intelligence. Elle me fascine car c'est elle la gardienne de la mise en ordre et de l'optimalité de tous nos matériaux mentaux. C'est elle qui fixe les règles, les normes, les lois, les modèles, les structures, etc., de tout ce que notre esprit contient et fait.

L'intelligence (comme sa double étymologie latine le confirme : *inter-ligare* ou *inter-legere*) est la faculté extraordinaire de « relier » entre eux des noèmes (des briques élémentaires d'informations contenues dans l'esprit) qui, jusque-là, étaient disjoints, donc inutilisables.

Relier, c'est soit comprendre, soit imaginer. Comprendre, c'est relier, dans le monde intérieur, les perceptions que l'on reçoit, avec une structure cohérente et similaire à la structure qui unit les phénomènes dans le monde extérieur. Imaginer, c'est relier entre eux des éléments (des données, des faits, des images, des concepts, des signes) dans des structures nouvelles, inédites, inouïes.

Mais attention, l'intelligence n'est pas qu'intellectuelle ou conceptuelle, elle est aussi intuitionnelle, émotionnelle, communicationnelle, gestuelle, corporelle, extatique, imaginative et manuelle. L'intelligence, c'est beaucoup plus que le seul QI.

Le livre de Nathalie, selon moi, porte plus sur l'optimisation de l'esprit que sur sa performance.

Il ne s'agit ni de prouesse ni de record. Même si de telles prouesses sont aussi rares qu'époustouflantes (en mémorisation, en calcul mental, etc.), ce ne sera pas tant d'elles qu'il s'agira, que de bien utiliser, que d'utiliser mieux et au mieux cet outil fantastique de survie et de vie qu'est notre esprit. L'esprit, comme le corps, comme tout ce qui existe et vit, doit être maintenu en bonne santé, bien en forme et bien entraîné... et Dieu sait que notre monde actuel a pris le biais d'inoculer dans notre esprit des poisons nauséabonds et

mortifères : la haine, l'intolérance, l'inculture, le slogan, la rumeur, l'imposture, les infox (*fake news*), le déni, le complot, la censure invisible, le lynchage, le lavage de cerveau, la crétinisation, le culte de l'ignorance, le rejet de la vérité au profit de la croyance... et les réseaux sociaux (qui ne sont ni « réseaux » ni « sociaux ») y sont pour beaucoup. Mais ceci est une autre histoire...

Une dernière chose...

Le monde d'aujourd'hui vit une « bifurcation », une profonde mutation paradigmatique : il change de logique, un peu comme la naissance du premier bébé change radicalement la logique de vie d'un couple.

Cela signifie que la notion et les conditions de la « survie » humaine passent par une autre manière d'utiliser cette merveilleuse invention de la Vie qui s'appelle l'Esprit. Il nous faut réinventer l'usage de notre intelligence, de notre sensibilité, de notre mémoire, de notre volonté et de notre conscience.

C'est à cette réinvention que nous invite Nathalie !

Marc Halévy,
physicien, philosophe, prospectiviste,
mai 2019

Merci à

Henri Laborit d'avoir semé en moi les germes de cette passion au travers de son chef-d'œuvre *Mon oncle d'Amérique*.

Jacques Fradin pour sa conception de la gestion des modes mentaux.

Pierre Moorkens d'avoir créé l'Institut de neurocognitivisme permettant de faire découvrir à tous la puissance de l'approche neurocognitive et comportementale (ANC).

Marc Halévy d'avoir su exprimer dans sa préface le meilleur de ce projet.

Philippe Tisserand d'avoir été le premier à me faire confiance pour former les professionnels de santé selon cette approche innovante.

Maria Bellosillo d'avoir cru dans ce projet.

Tous les stagiaires et coachés qui ont accepté de partager leurs problématiques et dont les échanges, investissements personnels et questionnements m'aident à mieux les accompagner chaque jour.

Mon amie, ma sœur de cœur qui se reconnaîtra pour son soutien extraordinaire.

L'Univers de m'avoir permis toutes ces belles rencontres.

Introduction

Vous voulez faire un bond en avant dans votre vie ? Je vous propose une approche unique pour mieux tirer parti d'un instrument prodigieux : votre cerveau.

Il peut vous conduire au meilleur... Apprenez à déjouer ses pièges et à en faire l'allié de tous vos projets.

Depuis notre enfance, on apprend à faire du vélo, à se servir d'un ordinateur et à conduire une automobile. En revanche, à aucun moment, on apprend à se saisir de l'organe le plus complexe et le plus puissant rencontré à ce jour dans tout l'univers, à savoir notre cerveau. Je vous propose de partir à la conquête du plus extraordinaire pouvoir dont vous disposez.

95 % de votre personnalité est constituée d'un ensemble de croyances et comportements mémorisés qui fonctionnent comme un programme subconscient. Par des astuces simples, vous pourrez contourner ces biais et prendre le contrôle de votre cerveau pour le mettre efficacement à votre service.

Vos préoccupations du quotidien sont notre point de départ. Que vous souhaitiez mieux gérer votre stress, retrouver votre enthousiasme, être plus créatif, agile avec le changement ou aller au bout de vos plus beaux projets, vous allez trouver, pas à pas, des actions simples à mettre en œuvre au quotidien pour transformer positivement votre vie et celle des autres.

Par des astuces, des exemples et des conseils extrêmement pratiques, en prise directe avec votre réalité, je vous invite à explorer d'autres manières de réagir et plus encore d'oser mettre en œuvre vos projets. Car nous avons tous des idées, des envies de changement et des résolutions qui ne passent pas l'épreuve du quotidien.

De façon totalement inédite, vous serez également dévoilées vos motivations primaires personnelles, ces moteurs qui vous donnent de l'énergie au quotidien et que vous saurez mieux utiliser pour vous réaliser dans la vie.

Au-delà de nous aider à traverser la vie avec plus d'épanouissement et de sérénité, la conquête du cerveau est un voyage qui nous ouvre à une autre dimension de nous-même. Sur ce chemin, nous redonnons de la liberté à notre esprit, pour mieux l'affranchir des déterminismes qui nous maintiennent parfois dans des pensées limitatives et des comportements stéréotypés. Cette compréhension de l'humain change notre regard sur ce qui nous entoure. Elle nous ouvre aux pouvoirs infinis de l'esprit : une source d'espoir sur la nature profonde de l'humain dans une période de turbulences sociales, environnementales et civilisationnelles.



1

Un cerveau à conquérir

Pourquoi vous emparer de votre matière grise ?

L'accélération effrénée du rythme de vie, la multiplication des sources d'information et de stimulation nous y obligent. Dans notre société, tout va très vite : les communications, les transports, les connaissances, les métiers évoluent du jour au lendemain. Il faut toujours plus de compétences, de résultats, de rapidité d'action.

Ces changements ultrarapides exigent de nous créativité, efficacité et adaptation constante : une agilité d'autant plus aisée que nous savons bien utiliser nos méninges, mais aussi une source de grande souffrance lorsque nous sommes prisonniers du stress. Si le cerveau est loin d'avoir livré tous ses secrets, il y a des choses simples à connaître et à pratiquer qui peuvent nous maintenir dans une zone d'ouverture, de confiance et de sérénité.

Notre cerveau est aussi l'objet d'un autre enjeu, beaucoup plus collectif et civilisationnel. L'impasse écologique, humaine et économique dans laquelle nous nous trouvons appelle à une vraie mutation dans notre humanité. Alors que nous sommes à une étape critique de notre évolution, continuons-nous à nous laisser gouverner par des programmes inconscients ou apprenons-nous à mobiliser autant que nécessaire notre conscience supérieure ? Cédons-nous à nos peurs ou à notre curiosité ? Sommes-nous dans le rejet ou dans l'accueil des différences ? Dans la résistance ou l'adaptation ? Ces comportements sont associés à deux manières différentes de solliciter notre cerveau, mais semblent encore le plus souvent échapper à notre conscience. Il nous est possible d'en acquérir la maîtrise. Pour se produire, un tel changement passe par une autre relation avec notre intelligence profonde.

Il me semble qu'on pourrait comparer la maîtrise du feu à celle du cerveau. La domestication du feu a joué un rôle essentiel dans la constitution de la culture et de l'être humain comme groupe social. Ce fut un acte fondateur dans la transition de l'animal à l'humain. La conquête de son esprit ne pourrait-elle pas permettre à cet humain de se libérer de certaines illusions pour grandir et trouver sa juste place au service de la Vie ?

Imaginer, créer, coopérer, croire qu'un autre monde est possible, tout cela commence dans notre cerveau avant de pouvoir se réaliser. Cet immense pouvoir d'agir, chacun d'entre vous, vous pouvez vous le réapproprier. Apprendre à mieux utiliser son cerveau permet de faire émerger cette conscience supérieure et de la mobiliser au quotidien. Libérons la puissance de l'esprit qui caractérise notre espèce. C'est la promesse d'un présent et d'un avenir meilleur dans un monde plus solidaire et plus éthique.



Domptez les chevaux

Le cerveau humain est un prodige de perfection. Son niveau de complexité n'en finit pas d'émerveiller les chercheurs. Plus on essaie de le comprendre, plus il dévoile des capacités stupéfiantes. Il traite chaque seconde 400 milliards d'octets, soit bien plus que le plus puissant ordinateur au monde. Il s'auto-répare et s'auto-améliore en permanence sous l'action de la conscience. Sa capacité de stockage n'est même pas intelligible tant elle est infinie : au moins 10^{15} octets, soit une capacité de grandeur proche de la toile mondiale d'Internet. Certains messages y transitent à la vitesse de 440 km/h.

Votre cerveau est de loin la structure la plus complexe de l'univers connue à ce jour. Et pourtant, à aucun moment de notre vie, nous n'apprenons à bien nous en servir. Cette super-intelligence nous est livrée sans mode d'emploi. Dire qu'il nous a fallu une recette pour confectionner la pâte à crêpes, au moins la première fois. Que nous avons dû prendre des leçons de conduite pour savoir diriger une automobile. La première ressource de notre vie, celle qui préside à toutes nos actions, mérite bien que l'on s'y penche un peu. Même si nous sommes loin d'avoir percé tous

ses mystères, il y a déjà énormément de choses simples à faire pour mieux s'en servir. Certaines habitudes blessent et fatiguent votre cerveau, d'autres l'aident. Encore faut-il savoir lesquelles !



Déjouez son principal travers

Le stress est un symptôme rappelant que notre cerveau est mal employé dans 95 % des cas. Toutes les maladies psychiques (dépression, stress, anxiété) qui n'ont pas de cause organique et dont l'OMS nous dit qu'elles seront la première cause de mortalité en 2020 sont de près ou de loin une conséquence d'un mésusage du cerveau.

Trop souvent, votre cerveau fonctionne comme si vous étiez encore à l'ère de Néandertal. Et c'est normal. Vous êtes juste un être humain comme les autres. Sur ces derniers 3 millions d'années, nous avons passé 99,9 % de notre expérience d'humain dans un contexte de chasseur-cueilleur. Notre cerveau est devenu extrêmement perfectionné pour assurer notre survie. Dès qu'il perçoit un danger, il déclenche des stratégies performantes qui sont la fuite (peur), la lutte (colère) et l'inhibition de l'action (découragement, déprime). Toutes trois mobilisent des moyens physiques : courir, se battre, faire le mort. Sauf que notre monde a considérablement changé, et ce en l'espace d'une virgule temporelle sur l'échelle de notre évolution. Aujourd'hui, dans notre société, 95 % des cas de stress ne peuvent être mis en relation avec l'existence d'une menace à notre survie. Ils sont provoqués par la pression du temps, la complexité, l'urgence, l'incertitude, la gestion du risque, des conflits, etc., autant de situations qui réclament la mobilisation de notre intelligence la plus élaborée, la plus subtile, celle qui est capable d'inventivité et d'adaptation dans la sérénité. Elle existe. Elle est à notre disposition, mais nous ne savons pas encore assez bien la mobiliser et c'est normal. Elle attend sur le pas de la porte qu'on veuille bien la lui ouvrir.

Le problème, pour reprendre l'expression de Robert Paturel, instructeur d'élite de la police française, est qu'« en état de stress, nous sommes réduits à l'état d'intelligence d'un chien »¹. Eh

1. Robert Paturel, *Vaincre sa peur*, <https://www.robertpaturel.com>

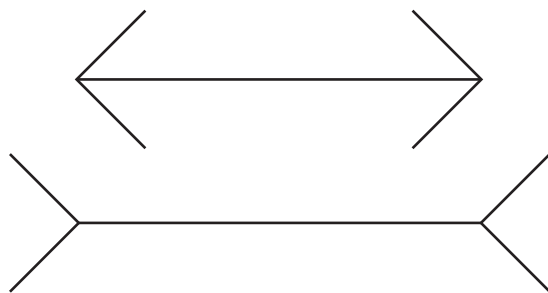
oui, nous sommes sous la direction de notre cerveau archaïque dont le seul but est de nous garder en vie coûte que coûte, pas du tout de résoudre des problèmes ou de riposter avec mesure. Votre cerveau fonctionne de telle sorte qu'il ne peut y avoir qu'un seul pilote aux commandes. Auriez-vous l'idée de confier la négociation de votre emprunt à votre compagnon à quatre pattes ? Probablement pas. Dans notre cerveau, il faudra un effort dirigé de la conscience pour désenclencher le mode « automatique » et confier les manettes à votre génie humain. À nous d'apprendre par la conscience à déprogrammer le stress et à vaincre nos peurs irrationnelles.

Évidemment, vous faites déjà cela tous les jours. Mais vous pouvez le faire mieux encore, plus efficacement, plus systématiquement, afin de traverser la vie plus sereinement.

Finalement, le stress est un formidable signal d'alarme qui vous invite à vous arrêter un instant et à dire : « OK, je suis en train de dériver. Et si je reprenais les rênes ? » Tout au long de cet ouvrage, vous aurez des outils et des moyens simples concrets de reprendre la main.



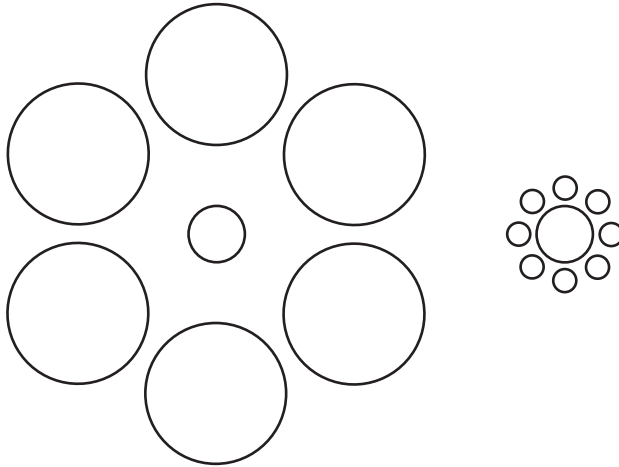
Contournez ses tours de passe-passe



Illusion de Müller-Lyer

Avez-vous le sentiment que les deux lignes sont de la même longueur ?

Que les deux cercles centraux sont de taille différente ?



Illusion Ebbinghaus

N'avez-vous cette certitude de percevoir des choses alors qu'elles n'existent pas réellement ? Vous êtes assez familiarisé avec les illusions d'optique. Mais connaissez-vous les illusions de pensée ? Nous croyons aussi à des choses qui n'en sont pas parce que notre cerveau est victime de biais cognitifs. Il en existe plusieurs dizaines telles que le biais de corrélation. Il se produit lorsque vous attribuez un lien fort entre deux éléments alors que celui-ci est faible voire inexistant : « J'ai encore choisi la file qui n'avance pas ! » Le biais de primauté vous incite à ne retenir d'une nouvelle personne que vous rencontrez que les impressions perçues dans la ou les premières minutes.

Ainsi, notre cerveau fait régulièrement des erreurs d'interprétation. Parce que nous le voulons bien. Il suffit, vous allez le voir, de replacer un peu de conscience et hop, vous déjouez tous ces tours de passe-passe. Quand un magicien ou un mentaliste utilise les failles de vos sens et de votre cerveau, vous aimez cela parce que cela réveille votre imaginaire. Mais dans votre vie, n'avez-vous pas envie de connaître le « truc » pour vous réapproprier tous vos pouvoirs. Connaître les pièges, les déjouer, voilà une aventure exaltante.