



Savoir

Cerveau, habitudes et nouveauté

Trouver le courage de changer L'être humain est une créature d'habitudes, car il aime le confort. Briser la routine (rompre avec les manies) demande des efforts, c'est fatigant, mais c'est aussi essentiel si nous voulons contribuer à façonner l'avenir.

TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

«Notre cerveau est un vampire énergétique: il consomme un quart de notre énergie totale – et ce, même au repos», explique le Prof. Dr. Lutz Jäncke. «Car il calcule en permanence un modèle du monde à partir de ce qui est stocké et de ce qui arrive (qui entre) – que ce soit de l'extérieur ou de notre corps. C'est la base de tous nos processus de réflexion et de tous nos jugements.»

La mémoire à long terme inconsciente

L'être humain dispose de trois types de mémoire: la mémoire à ultra court-terme, la mémoire à court terme et la mémoire à long terme. Cette dernière se divise à son tour en mémoire consciente (déclarative) et inconsciente (procédurale). Jäncke précise: «Notre mémoire inconsciente se nourrit au fil du temps. L'apprentissage procédural est extrêmement long et nécessite de nombreuses répétitions ainsi que de bons modèles.»

«La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent.»

Albert Einstein

Il s'agit d'un système d'apprentissage atavique, ancestral. L'accès aux souvenirs stockés est rapide et sans effort. «Si nous utilisons notre mémoire inconsciente, nous réussissons dans 80 % des cas grâce à nos habitudes – dans la culture dans laquelle nous vivons. Le cerveau cherche à interpréter un monde stable où nous nous sentons en sécurité.»

Il est biologiquement logique de développer des habitudes pour survivre dans une culture. Cette stabilité explique aussi pourquoi nous sommes si profondément ancrés dans notre culture (éducation).

Habitudes, faits et opinions

«Nos opinions reposent sur nos habitudes, sur la manière dont nous percevons et interprétons le monde. Si nous sommes confrontés à des faits divergents, cela crée une dissonance cognitive: nous avons un problème. Nous pourrions corriger nos opinions et nos actions, mais cela demande des efforts (de l'énergie). C'est pourquoi nous nous justifions souvent et défendons nos opinions sans approfondir les faits.»

Pour nous adapter, nous devrions mobiliser le cortex frontal et nous confronter aux autres opinions. Mais nous ne le faisons pas. Pourquoi? Parce que l'habitude est facile, tandis que la remise en question est contraignante.

La nouveauté entraîne aussi des peurs, qui peuvent conduire au stress. En cas de stress, le cortisol est libéré et sécrété en grandes quantités. Cela peut également entraîner des troubles de la mémoire, de l'épuisement et un burn-out.

Faire face aux changements

Les réactions psychologiques et physiologiques face aux stimuli anxigènes sont prédéfinies biologiquement. «Nous devons apprendre à gérer le stress – comprendre comment il se produit et adopter des contre-mesures: aborder systématiquement les stimuli désagréables (désensibilisation).»



La fierté déclenche des flux de dopamine dans le centre de récompense du cerveau – encore plus que le bonheur et la joie.

Il est également important d'utiliser le mécanisme de renforcement – la récompense – pour mettre en place des comportements alternatifs. «Vous devez vous confronter aux faits et aux opinions qui ne vous conviennent pas pour briser vos habitudes. Cela nécessite un apprentissage continu. Et, c'est aussi quelque chose d'exigeant et d'épuisant. Pour briser l'ancien, nous avons besoin d'une force: la motivation.»

Motivation

Il existe deux types de personnes face aux défis: les «éviteurs d'échec» et les «chercheurs de réussite».

«Les personnes qui évitent l'échec s'exposent à moins de situations de performance et choisissent des niveaux d'exigence très élevés ou très bas. Les chercheurs de réussite, en revanche, sont des personnes qui veulent apprendre et utilisent des niveaux d'aspiration intermédiaires. Dans 50 % des cas, ils échouent. Cela signifie qu'ils doivent apprendre à gérer des situations désagréables.»

Lorsque ceux qui cherchent à réussir atteignent un objectif moyennement difficile – de niveau moyen – qu'ils se sont fixé, ils ressentent une certaine fierté. «La fierté, et non la joie ou le bonheur, est la plus belle émotion qu'une personne puisse s'offrir.» En effet, cela entraîne une libération massive de dopamine dans le centre de récompense du cerveau.

Être maître de son propre bonheur

«Nous sommes les artisans de notre bonheur et devons prendre en charge, nous-mêmes, les changements – assumer la responsabilité de notre propre vie et nous débarrasser de nos habitudes. Le problème, c'est que beaucoup de gens n'arrivent pas à décider.» Ils restent pris dans un cycle d'habitudes, car cela leur semble plus simple.

Les nouveaux départs sont des défis

Les habitudes sont efficaces et nécessitent peu de ressources. Se confronter à la nouveauté est toujours un défi. «Dans notre mémoire à long terme, il y a davantage d'informations inconscientes que conscientes: nous savons faire plus de choses que nous n'en avons conscience. La mémoire procédurale est notre mémoire des compétences, de notre savoir-faire. Nous sommes des «monstres d'habitudes», car notre mémoire inconsciente est saturée. Cela nous procure un sentiment de sécurité, qui est pour ainsi dire le don de l'habitude. Cela conduit à l'accoutumance et aussi à la sécrétion de dopamine». Raison pour laquelle nous voulons tant nous en tenir à nos habitudes, les conserver.

La peur de l'avenir est inscrite – ancrée – en nous et a également un sens biologique. Mais le monde change. La question est de savoir comment y faire face. «Nous ne devons pas nous laisser submerger par la nouveauté, mais plutôt y faire face et nous l'approprier. Nous devons façonner la nouveauté!»

«Façonner l'avenir est le meilleur moyen de le prédire.»

Willy Brand

Jäncke invite à réfléchir à nos habitudes individuelles: où sommes-nous coincés dans des cercles d'habitudes, politiques, personnelles, professionnelles? Comment nos opinions se sont-elles formées? «Il faut se mettre à la place des autres, dans leurs pensées et leurs rôles, pour les comprendre <eux> et leurs cultures. Tous les problèmes auxquels nous sommes confrontés sont principalement des problèmes d'habitudes – des problèmes appris individuellement et qui existent inconsciemment en nous. Nous devons mobiliser nos mécanismes de contrôle conscient pour identifier et briser les phénomènes inconscients.» <

JÜRIG LENDENMANN est docteur en biologie végétale. Après plusieurs années de pratique en pharmacie, il écrit depuis 2001 en tant que rédacteur pour des médias spécialisés et grand public, principalement sur des sujets liés à la santé.

Source:

Conférence du Prof. Dr. Lutz Jäncke à l'Université de Zurich, 10 septembre 2024