

MAÏTÉ | FRÉDÉRIC
SAUVET | COLLECCHIA

NOS POUVOIRS D'ADAPTATION POUR UN NOUVEAU MONDE

Se créer de nouveaux neurones

EDITIONS
MARIE B

SOMMAIRE

Introduction 15

I. DÉCOUVRONS NOTRE POTENTIEL MÉCONNU 19

1. Créer, s'adapter :
d'où viennent nos étonnantes capacités?.....21
2. Changer, c'est possible!.....23
3. Comment nous créons-nous de nouveaux neurones?
À quoi servent-ils?.....29
4. Pourquoi sommes-nous routiniers?.....33
5. Pourquoi des soucis, des souvenirs frappants,
nous reviennent-ils sans cesse en mémoire?41
6. Ces nouveaux neurones qui nous libèrent
et nous permettent de nous réaliser47
7. Vers un nouveau monde qui nous fait du bien.....57

II. EN PRATIQUE.....65

- Casser sa routine intelligemment
et aller vers le changement67
- Présentation.....69

• MÉTRO, BOULOT, DODO •.....	71
1- Sur le chemin du travail	73
Histoires de vie.....	73
Questions à se poser.....	78
Exercices	78
Effets.....	80
2- Heureux et efficace au travail, éviter le burn-out et les maladies professionnelles	82
• Heureux et efficace au travail	82
Histoires de vie.....	82
Questions à se poser.....	86
Exercices	86
Effets.....	88
• Éviter le burn-out et les maladies professionnelles	89
Histoires de vie.....	89
Questions à se poser.....	94
Exercices	95
<i>Comment éviter la dépression et la maladie professionnelle ?</i>	<i>96</i>
Exercices	101
Effets.....	103
3- Se sentir bien chez soi	105
• Vie et perception personnelles.....	106
Histoires de vie.....	106
Questions à se poser.....	108
Exercices	108
Effets.....	110

• Vie familiale	111
Histoires de vie.....	111
Questions à se poser.....	116
Exercices	116
<i>Si vous devez rester à la maison pour une période plus ou moins longue, qu'avez-vous à proposer ?.....</i>	<i>120</i>
Effets.....	123
• SE DÉCOUVRIR, S'AIMER ET SE RÉALISER •	125
4- S'aimer et plaire	127
• Ce que nous croyons sur nous-même, ce qui nous conditionne	127
<i>Complexes liés à l'enfance</i>	<i>129</i>
Histoires de vie.....	129
Questions à se poser.....	131
Exercices	132
<i>Comment se défendre contre le harcèlement</i>	<i>134</i>
Effets.....	138
• S'aimer, être soi-même, plaire	140
Histoires de vie.....	140
Questions à se poser.....	145
Exercices	145
Effets.....	147
5- Se découvrir, se comprendre, se réaliser	148
• Ce qui nous empêche de nous découvrir.....	148
• Convertir nos doutes en force et nous réaliser.....	150
Histoires de vie.....	151

Questions à se poser.....	155
Exercices	155
Effets.....	161
• Découvrir de nouveaux centres d'intérêt et de nouvelles aptitudes	162
Histoires de vie.....	162
Questions à se poser.....	169
Exercices	170
<i>Découvrez votre créativité.....</i>	<i>173</i>
<i>Découvrez votre adaptabilité cérébrale (qualifiée, en neurobiologie, de « plasticité cérébrale »).....</i>	<i>175</i>
Effets.....	178
• Réaliser ses rêves	179
Histoires de vie.....	179
Questions à se poser.....	183
Exercices	183
Effets.....	185
• L'herbe est-elle plus verte ailleurs ? Dans un autre pays ? Un autre continent ?.....	186
Histoires de vie.....	186
Questions à se poser.....	193
Exercices	193
Effets.....	195
• ADAPTATION INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE POUR UN NOUVEAU MONDE •.....	197
6- S'adapter aux changements liés à la mondialisation....	199

<i>Réseaux sociaux ou asociaux ?</i>	200
Histoires de vie.....	200
<i>Comment les réseaux sociaux produisent un apprentissage de la violence et amplifient les déséquilibres chez les individus</i>	203
<i>S'ouvrir au monde et à autrui par les réseaux sociaux</i>	205
Histoires de vie.....	205
<i>Quand les réseaux sociaux permettent de créer des relations sincères et de l'entraide entre les personnes</i>	208
• La gestion des situations difficiles — l'adaptation à autrui et avec autrui ?	210
Histoires de vie.....	210
<i>Les points forts de la gestion des situations difficiles</i>	214
 7- Aller à l'essentiel.....	223
 BIBLIOGRAPHIE	229
 ANNEXE 1	239
Neurones et réseaux de neurones	241
 ANNEXE 2	247
Historique de la neurogenèse (création de nouveaux neurones)	249

Introduction

Notre futur repose sur notre capacité d'adaptation et d'anticipation. Et si nous avons les moyens de voir notre avenir positivement¹ ?

Ne sommes-nous pas fatigués de ce flot d'informations sur des catastrophes naturelles qui nous assaille en permanence, des difficultés que nous traversons à titre individuel et collectif ? N'aurions-nous pas davantage de possibilités pour gérer cette situation que ce que nous imaginons, et ce en empruntant des directions nouvelles ?

Parfois, nous sommes impressionnés par les réalisations humaines ou, au contraire, inquiets et bouleversés face à ce qui nous dépasse et que nous ne savons comment gérer. La pandémie en est un remarquable exemple. Tour à tour surpris, incrédules, effrayés, stressés, assaillis de doutes, nous nous sommes demandé à quoi nous raccrocher. Quel que soit notre désir de minimiser la situation, voire de la fuir, impossible : la réalité nous a rattrapés. Nous avons dû nous adapter. Des démarches innovantes ont vu le jour. Et chacun de nous essaie de faire face à sa manière. Mais de quoi est faite notre capacité d'adaptation ? Sur quoi pouvons-nous nous appuyer pour la rendre le plus efficace possible ?

Une évidence s'impose de plus en plus à nous : nous devons changer nos habitudes. Tant mieux, car en empruntant de nouvelles directions dans notre manière d'agir et de penser, nous nous créons de nouveaux neurones et ceci à

tous les âges de notre vie, c'est ce qui nous permet de nous adapter! La recherche en neurobiologie ne cesse de nous le démontrer d'année en année. Ainsi, il nous est nécessaire de casser certaines de nos routines pour évoluer et même survivre. Pour cela, nous avons besoin d'aborder ces nouvelles voies avec passion et conviction afin de développer de nouveaux réseaux d'apprentissage pour faire évoluer nos facultés. Toutefois, agir avec réalisme et anticipation s'avère indispensable. Or, c'est souvent ce qui nous fait défaut.

Durant cette pandémie, nous avons découvert nos limites à titre individuel et dans nos choix de société. Nous étions loin de les imaginer et cela nous a créé de sérieux problèmes pour gérer cette situation. Néanmoins, nous avons fait preuve d'une inventivité inhabituelle. Souvent, nous ne pensions même pas que nous en étions capables. Nous avons fait de réels efforts pour supporter et pour nous adapter tout en gardant l'espoir de retrouver le plus vite possible notre petit confort ouaté. N'y aurait-il pas un défaut dans notre vision du confort et dans nos attentes? Comment se fait-il que, dans cette civilisation qui paraît avancée, nous soyons tous à courir après le bonheur et le bien-être? Et si à l'heure actuelle nous rencontrons tant de difficultés ne serait-ce pas parce que nous n'avons pas su changer nos habitudes à temps et prendre du recul sur nous-mêmes? Tous ces sujets brûlants qui accaparent notre planète et ne cessent de s'accumuler de manière impressionnante — le réchauffement de la terre, les plastiques qui polluent les mers, l'effondrement de la vie animale, l'épuisement des richesses naturelles, etc. — sont autant d'exemples parlants quant à nos limites et à nos difficultés d'anticipation, la pandémie n'en étant qu'un nouvel exemple qui frappe notre monde de plein fouet. Nous avons la possibilité de trouver des solutions : en comprenant mieux comment nous construisons de nouveaux neurones pour nous adapter et comment nous pouvons orienter ces nouveaux réseaux d'apprentissages neuroniques pour des réalisations constructives à tous les niveaux.

Ainsi, en nous posant quelques questions simples sur nous-mêmes, nous pouvons découvrir quelles sont les routines qui nous absorbent sans même que nous nous en rendions compte et constituent un frein à notre réalisation. À l'image époustouflante du fonctionnement cérébral, nous pouvons alors déterminer quelle démarche adopter pour nous adapter, à titre individuel, et collectif, aux situations que nous rencontrons, même celles qui nous paraissent trop complexes. Car le cerveau qui, par nature, gère des milliards de neurones cherche en permanence à optimiser son fonctionnement. Et il nous montre le chemin le plus simple, réaliste et naturel, sous réserve que nous y prêtions attention.

Des témoignages et des exercices sont proposés pour nous permettre de déterminer comment nous pourrions modifier ces habitudes ou suivre de nouvelles voies, justement pour retrouver ce bien-être et cet équilibre tant désirés — pour chacun d'entre nous, comme pour l'ensemble de nos sociétés et pour les rôles que nous y tenons les uns par rapport aux autres.



I

DÉCOUVRONS NOTRE POTENTIEL MÉCONNU

1

CRÉER, S'ADAPTER : D'OÙ VIENNENT NOS ÉTONNANTES CAPACITÉS ?

C'est fou ce que l'homme est capable d'inventer! D'ailleurs, si nous sommes si nombreux sur Terre, ce n'est pas un hasard, l'être humain est très doué pour s'adapter. Ainsi, certaines personnes qui traversent des difficultés importantes s'en sortent de manière spectaculaire. Elles découvrent en elles des ressources et des forces dont elles ignoraient l'existence. De nombreuses réalisations humaines en sont le résultat. Ces êtres sont appelés des résilients¹⁻⁴. Et cela n'est pas réservé à des milieux sociaux particuliers. Parmi les enfants qui naissent et vivent dans des conditions épouvantables, il arrive que certains d'entre eux s'en sortent remarquablement. Qu'est-ce qui leur en a donné la capacité? De même, lorsque nous regardons les Jeux paralympiques, nous sommes sidérés de voir les aptitudes développées par ces compétiteurs malgré leur handicap⁵. Leur force de caractère, l'ingéniosité de leurs démarches pour compenser leurs limites, et même les exploiter, nous interpellent. Est-ce que chacun d'entre nous possède de telles facultés de création et d'adaptation ?

La réponse est oui!

Nous disposons tous d'un potentiel important d'adaptation et de création à des degrés divers et sous des formes différentes.

Quelle en est l'origine? En quoi consiste-t-il et comment l'exploiter? Comment pouvons-nous être véritablement nous-mêmes?

Autant de questions auxquelles nous pouvons de mieux en mieux répondre grâce aux progrès de la recherche scientifique. **De récentes découvertes nous montrent ce résultat fantastique⁶⁻¹² :**

Nous nous créons de nouveaux neurones, même à l'âge adulte et en vieillissant! Grâce à cela, entre autres, nous pouvons nous adapter à notre environnement, à ce que nous traversons tout au long de notre vie, et être créatifs. Sans nous en rendre compte, cette faculté est en notre pouvoir et nous l'utilisons.

Mais nous pourrions le faire beaucoup mieux en découvrant comment nous en servir consciemment pour nous sentir bien en nous-mêmes, réaliser nos rêves, et jouer un rôle plus important que nous ne l'imaginions dans l'évolution de notre société.

Il nous arrive tous, à un moment donné ou un autre de notre vie, de douter de nos aptitudes : nous pensons que nous ne sommes pas très bons dans un domaine ou dans plusieurs, que nous n'arrivons à rien, en tout cas pas à réaliser ce que nous souhaiterions. Nous nous décourageons. De même, face aux informations qui nous alertent et nous effraient concernant les problèmes de notre planète, nous nous sentons impuissants, ou nous évitons d'y croire. Nous nous résignons. Nous continuons notre petite vie plan-plan, en pensant qu'il n'y a pas grand-chose à faire.

Et si nous avions le pouvoir de changer? !

2

CHANGER, C'EST POSSIBLE !

Nous entendons souvent dire : « Je suis comme cela, je ne changerai pas! », ou encore : « On ne peut pas changer les gens! » Pourtant des personnes changent de vie, et ceci à des âges très variés. De même, lorsque des personnes tombent amoureuses, elles se sentent pousser des ailes. Elles réalisent des choses dont elles ne se sentaient pas capables. Leurs centres d'intérêt évoluent. Combien de conjoints ont été surpris de voir leur moitié les quitter puis adopter une attitude très différente avec le ou la nouvel(le) élu(e) de leur cœur. Par exemple, leur ex qui n'aimait pas voyager se prend tout à coup de passion pour les voyages; alors qu'il rechignait à faire du sport, il fait maintenant plusieurs heures de vélo par semaine avec sa nouvelle conquête.

Les accidents de la vie peuvent aussi nous modifier durablement et intimement : la perte d'un emploi, un accident de la route, une maladie sérieuse, une rupture familiale, etc.

D'ailleurs, ce changement que nous observons chez divers individus peut prendre des formes très particulières. Le basculement vers le terrorisme en est un exemple parlant¹ : des adolescents qui menaient une vie sans histoire au sein de leur famille et se comportaient comme la plupart des jeunes de

leur âge adoptent une attitude très différente. Ils cessent d'écouter les musiques qu'ils aimaient, de pratiquer leur sport favori, de retrouver leurs amis et de participer à des activités sympas avec eux, ils se coupent de leur famille. Ils s'habillent différemment, se mettent à prier et à suivre des règles issues d'un conditionnement qui les amène même à justifier et à commettre des actes d'une violence sans nom. Ceci illustre bien les changements profonds qui peuvent s'exercer à l'intérieur d'un être, même à son insu. Nous sommes également à même de nous adapter à des situations nouvelles difficiles et de résoudre des problèmes complexes. Un exemple remarquable est celui de Florence Henry², la maman d'une petite fille autiste qui explique dans un ouvrage bouleversant le combat qu'elle a mené pour sa fille. Lorsqu'elle était en maternelle, cette enfant était recroquevillée sur elle-même et ne regardait personne. Les médecins et instituteurs avaient estimé, de manière formelle, qu'il ne fallait s'attendre à aucune amélioration. Or, elle est devenue une brillante élève. Elle prépare aujourd'hui son bac S et rêve de devenir astronome. Cette transformation spectaculaire est due à sa maman qui, pendant six ans, s'est consacrée en permanence à son enfant pour lui permettre de faire un apprentissage aussi intelligent, innovant et intense que remarquable. Elle a utilisé chaque instant pour capter l'attention de son enfant par des jeux improvisés, des mises en scène, le tout agrémenté de sourires, d'humour, d'encouragements, de félicitations. Cette démarche a été mise au point par elle seule, malgré toutes les critiques et le négativisme dont elle faisait l'objet. Elle a su trouver la direction qui a permis à son enfant de développer les réseaux neuroniques nécessaires à l'important apprentissage dont elle avait besoin pour compenser ses difficultés dues à l'autisme. C'est un exemple très significatif des capacités de l'être humain à s'adapter et à créer de nouveaux réseaux de neurones. Qui peut le plus peut le moins : si de telles adaptations sont possibles chez l'être humain, de nombreux espoirs sont permis.

En conclusion, ceci montre que nous pouvons changer, et ce, à des niveaux beaucoup plus importants que ce que nous sommes en mesure d'imaginer, que ce soit en positif ou en négatif.

Cependant, il n'est pas nécessaire de bouleverser toute notre vie pour évoluer dans un sens qui nous convient. Bien souvent, ce sont des questions simples que nous ne songeons pas à nous poser qui peuvent nous ouvrir une nouvelle voie. Pris dans le ronron du quotidien, nous ne réalisons pas que certaines de nos habitudes ne nous conviennent pas ou plus. Notre vie change et nous avons besoin d'évoluer, en phase avec notre personnalité.

Par exemple, la vie de couple, la charge d'une famille amènent des personnes à ne plus trop penser à elles. Elles s'habillent un peu n'importe comment, sans se soucier de leur apparence — du moment que c'est pratique! Elles sautent tous les matins dans les mêmes vêtements informels, elles ont oublié qu'elles s'étaient maquillées un jour et comment. Certes, l'apparence n'est peut-être pas ce qui compte le plus, mais il y a une différence entre devenir obsédé par la mode et tout simplement s'aimer, prendre soin de soi et se soucier de l'image que nous renvoyons à autrui. Il y a aussi des personnes qui, à 50 ans, gardent leur style d'ado, et beaucoup restent à la mode de leurs 20 ans, ce qui fait d'ailleurs râler leurs enfants : « Si tu crois que je vais aller comme ça à l'école, y'a longtemps que ce n'est plus la mode! » D'ailleurs, les parents n'en restent pas seulement aux habitudes vestimentaires de leur jeunesse, ils écoutent aussi les mêmes musiques et gardent souvent les mêmes idées. Les émissions de relooking qui ont beaucoup de succès à la télévision ou sur Internet en donnent déjà une bonne idée. *Incredibles transformations* ou Christina Cordula dans de précédentes émissions, entre autres, réalisent des transformations que l'on pensait à première vue improbables. Des