

(Les sorciers du cerveau)

INTERVIEW

PROPOS RECUEILLIS
PAR GUILLAUME DUCROT
RÉDACTEUR EN CHEF

Motivation, charge mentale, bien-être... *Comment rendre son cerveau heureux ?*

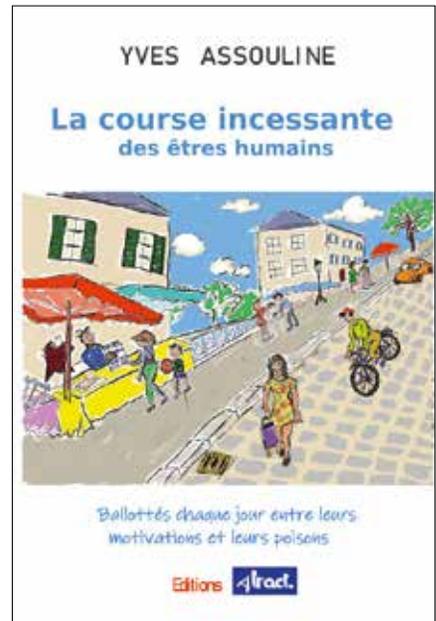


Ingénieur diplômé de l'Institut National Polytechnique de Grenoble (INPG), Yves Assouline vient de publier son nouvel ouvrage intitulé *La course incessante des êtres humains* (éditions Atract). Il nous en dit plus sur les besoins fondamentaux des êtres vivants dans cet entretien exclusif pour nos lecteurs !



VOTRE PARCOURS PROFESSIONNEL ?

Je suis passionné depuis toujours par la science en général, mais aussi, et en particulier, par la compréhension du cerveau et le fonctionnement de la nature humaine. J'ai suivi des études d'ingénieur généraliste, ce qui m'a permis de satisfaire mon goût pour la science. Après l'obtention de mon diplôme, j'ai rapidement intégré une société de services informatiques dans laquelle, au travers de diverses missions, j'ai travaillé dans des domaines pointus et variés. J'ai poursuivi ma carrière dans des sociétés de conseil, dans lesquelles j'ai progressivement occupé des postes de chef de projet, de manager, de directeur de département. Je supervisais le management des équipes, le recrutement, la communication, la relation client, l'organisation du travail, la gestion de crise également. Depuis 4 ans, je travaille à mon compte comme consultant en recrutement et conseil RH. J'aide les entreprises à choisir les bons candidats en termes de compétences, mais aussi de personnalité ; je les conseille également dans leur stratégie de culture d'entreprise et d'image. Enfin, tout au long de ma carrière, et en parallèle avec mon activité professionnelle, j'ai écrit et publié plusieurs ouvrages dans le domaine des relations humaines : *Savoir Penser* (Atract, 2005), *Mieux connaître son caractère* (Atract, 2006), *La Fabrique de la pensée* (Ellipses, 2008), *Questions de caractères* (Ellipses, 2009) et mon dernier ouvrage, *La Course incessante des êtres humains* (Atract, 2021).



Dans son dernier ouvrage, Yves Assouline nous donne les clés pour mieux faire nos choix de vie et résister aux événements que nous ne maîtrisons pas et qui jalonnent notre existence.

POURQUOI CE NOUVEAU LIVRE ?

Depuis longtemps, je lis des livres et des articles sur le fonctionnement de la nature humaine, le sens de la vie, le processus de nos pensées aussi. Alors que j'étais adolescent, j'avais en permanence sur moi un petit carnet dans lequel je prenais de nombreuses notes, sur des sujets variés liés aux êtres humains : le comportement des gens, la réflexion, l'humour, la séduction, le langage... Tous ces thèmes sont en fait autant de facettes de l'être humain. Le début de ma vie professionnelle m'a pris beaucoup de temps, et j'ai laissé de côté mes notes et réflexions durant quelques années. Ensuite, j'ai recommencé à faire des recherches, à reprendre

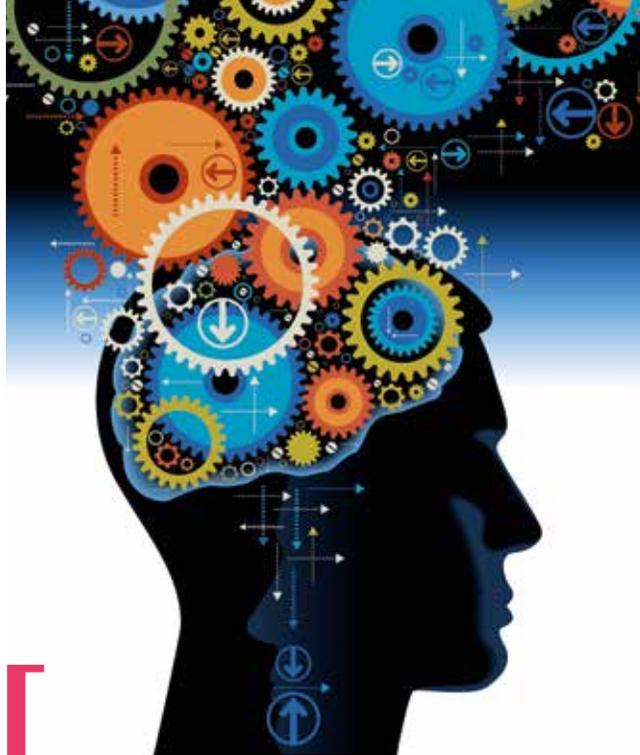
(Les sorciers du cerveau)

des notes, en travaillant le soir, après le travail. Et toutes ces notes sont devenues si nombreuses que j'ai eu naturellement l'idée d'écrire des livres. J'ai commencé par publier des ouvrages sur la pensée et la personnalité parce que c'était les sujets sur lesquels mes idées étaient les plus abouties. Mais j'avais aussi à cette époque de nombreuses notes sur la motivation humaine et le sens de vie. Cependant j'estimais alors que je n'avais pas fait le tour du sujet. J'ai donc continué mes recherches durant toutes ces années, et ce n'est qu'en 2021 que j'ai décidé de publier mon livre. Mon objectif en tant qu'auteur est de construire des livres pédagogiques, utiles à tous. En ce qui concerne les sources, je me suis basé essentiellement sur des expériences précises, qu'il s'agisse d'expériences scientifiques ou d'expériences de vie (penseurs et philosophes) et le livre est illustré de nombreux exemples, que j'ai essayé de rendre vivants et clairs. Par exemple, en m'appuyant sur les découvertes scientifiques, j'ai montré l'évolution de la motivation au cours de la vie animale : on découvre ainsi au début de l'ouvrage les hormones, les neurones, les éponges de mer, les vertébrés, etc.

POURQUOI SOMMES-NOUS MOTIVÉS (OU PAS) POUR FAIRE CERTAINES CHOSES ?

À la base, tous les êtres humains ont les mêmes motivations fondamentales. Ces quatre motivations originelles, toutes issues de nos systèmes hormonal et neuronal, sont :

- 1) **La motivation de « conservation »** : elle permet d'assurer l'ensemble des actions physiologiques contribuant à conserver notre bon fonctionnement



« En raison du développement du cerveau humain, et en particulier de l'apparition de l'amygdale et de l'hippocampe, de nouvelles motivations sont apparues... »

de base (essentiellement respiration, nourriture, sommeil, chaleur) ;

- 2) **La motivation de sécurité** : il ne suffit pas de se nourrir pour perpétuer une espèce, il convient également que celle-ci ne se mette pas en danger. Pour cette raison, la recherche de sécurité est une motivation fondamentale des êtres humains ;

- 3) **La motivation de reproduction** : de manière logique, l'évolution nous a incités à nous reproduire, afin de favoriser la continuité de l'espèce ;

- 4) **La motivation de perpétuation** : la sexualité ne suffit pas à garantir la reproduction d'une espèce. Une reproduction réussie nécessite la per-

pétuation, c'est-à-dire la conservation, la protection de notre progéniture, au moins durant le temps où celle-ci est incapable de subvenir seule à ses besoins. Je montre dans mon livre que, en raison du développement du cerveau humain, et en particulier de l'apparition de l'amygdale et de l'hippocampe, de nouvelles motivations sont apparues : motivations artistiques, de propriété, de considération, d'appartenance, de sens... Ces nouvelles motivations sont en fait issues des facultés humaines à réaliser de multiples associations d'idées et des comparaisons. Or, faire des associations d'idées est propre à chacun d'entre nous : elles dépendent à la fois de notre environnement et de nos aptitudes. Par exemple, si, ayant vécu dans une famille de pêcheurs où des drames marins ont eu lieu, vous avez grandi en associant la mer avec le danger et la mort, vous ne serez probablement pas motivé pour aller passer vos vacances d'été au bord de l'eau ! Au contraire, vous serez tenté par des vacances à la plage si vous avez grandi en ville et que pour vous, la mer est synonyme de détente, de retrouvailles en familles, de baignades, de rencontres amicales, de loisirs, etc. Mais nous n'avons pas tous les mêmes aptitudes à réaliser des associations d'idées et à faire des comparaisons. Par ailleurs, la construction des associations d'idées successives, et donc la construction des motivations, dépend des associations et motivations antérieures construites et mémorisées, et se renforce par la répétition. Reprenons l'exemple de la mer : la répétition, au fil des années de vacances au bord de la mer et de ses plaisirs associés, va renforcer l'association positive de la

mer, mais aussi de nombreuses associations d'idées liées à celle-ci ; l'eau, la plage, le sable, les villes côtières, les bateaux, les oiseaux marins, la natation... De fait, ces associations d'idées positives – ou négatives – déterminent des intérêts différents suivant les personnes, et donc des facilités d'associations ultérieures différentes. Chacun d'entre nous sait, par expérience, que l'on retient toujours beaucoup mieux ce qui nous intéresse...

POURQUOI CERTAINS ARRIVENT-ILS À TENIR LEURS BONNES RÉOLUTIONS... ET D'AUTRES PAS ?

La tenue de nos bonnes résolutions dépend évidemment de notre motivation à appliquer cette résolution. Si vous décidez d'aller nager tous les jours avec un(e) ami(e) pour sculpter votre corps, mais que vous n'aimez pas vraiment vous baigner, et que, au fond, vous trouvez que votre silhouette n'est pas si mal, vous risquez de renoncer vite à accompagner cet ami(e). Mais la tenue de nos bonnes résolutions dépend aussi beaucoup de notre personnalité, de notre caractère. En particulier, si l'on considère le modèle des Big Five, une des cinq caractéristiques de la personnalité est la « conscienciosité ». Dans ce modèle, le caractère consciencieux caractérise des personnes qui savent planifier, se fixer des objectifs, et s'y tenir avec persévérance et assiduité. Ils sont organisés, réfléchis, fiables dans les missions qui leur sont confiées. À l'extrême, ils sont perfectionnistes et parfois ennuyeux. À l'opposé, les personnes impulsives manquent de méthode, d'organisation. Elles sont négligentes sur leurs obligations, ir-



« La charge mentale fait que l'esprit reste préoccupé en permanence. Ces idées négatives occupent alors une place prédominante dans les pensées, ce qui génère de l'anxiété et du stress, des poisons pour nos motivations... »

réfléchies, peu ambitieuses. Elles sont spontanées, naturelles, imprévisibles, souvent boute-en-train.

QUELS CONSEILS POUR RÉDUIRE SA CHARGE MENTALE ?

La charge mentale fait que l'esprit reste préoccupé en permanence, en raison de tâches à réaliser. Ce sont généralement des tâches ménagères et/ou professionnelles. Ces idées occupent alors une place prédominante dans les pensées, ce qui génère de l'anxiété et du stress, qui sont des poisons pour nos motivations. La charge mentale d'une personne peut souvent être réduite de manière simple, par une meilleure organisation de ces tâches à réaliser. Par

exemple, en écrivant des listes par ordre d'urgence, en se concentrant sur une seule tâche à la fois au lieu de vouloir tout faire, en acceptant de déléguer, de demander de l'aide. Cependant, cette organisation, si elle permet de mettre de l'ordre et d'être plus efficace, ne supprime pas la charge mentale. Celle-ci pourra être encore réduite par une prise de conscience et un changement des habitudes, de la manière suivante :

- 1) En ayant une prise de conscience de la permanence des tâches et des soucis liés à la vie. C'est l'acceptation : il n'y a pas de vie sans contrariétés ni obligations et nous devons faire avec.
- 2) En ayant une prise de conscience du phénomène de focalisation. Chacun de nous a presque toujours plusieurs

soucis à gérer à la fois. Mais ce qui est étrange, c'est que même lorsqu'il n'y a qu'un petit nombre de soucis, la structure de notre esprit fait que ces petites contrariétés peuvent devenir obsédantes, monopolisant notre attention et nous empêchant d'être serein. L'esprit humain a en effet tendance à se focaliser sur des idées souvent négatives, qu'il se répète et ressasse en boucle. Obnubilés, nous ruminons alors ces idées négatives, qui peuvent devenir obsessionnelles. Une petite contrariété va alors prendre une ampleur démesurée et devenir une montagne. Par ailleurs, la focalisation altère notre objectivité. Nous avons alors une mauvaise compréhension des choses, ce qui peut créer une source potentielle de conflit. 3) En ayant une prise de conscience du phénomène d'association positive. Grâce à nos circuits de la punition et de la récompense, nous attribuons une « note » de valorisation, plus ou moins élevée, à chaque événement, chaque principe, chaque objet, chaque idée. Plus cette note sera positive, plus nous chercherons par la suite à reproduire cette situation ; ainsi, une idée très positive devient une motivation à part entière. Ces circuits de punition et de récompense existent aussi chez les animaux évolués. Par exemple, le chien qui saute de joie en voyant sa laisse montre qu'il a associé celle-ci à une « idée agréable », celle d'aller se promener... L'association permet donc de ressentir du plaisir simplement en évoquant une idée positive.



Mais elle permet aussi de transformer des idées a priori négatives en idées positives. Au final, le bien-être et le plaisir dépendent pour beaucoup de l'idée que l'on se fait du monde.

LA TECHNOLOGIE EST-ELLE UN ALLIÉ OU UN ENNEMI POUR NOTRE CERVEAU ?

La raison d'être de notre cerveau peut être vue sous deux angles différents. Dans le premier angle, on pourrait considérer que le cerveau a pour rôle de réaliser des traitements intelligents en vue d'une décision la plus pertinente possible. Dans ce cas, la technologie peut être considérée comme une alliée, puisqu'elle apporte des informations complémentaires que notre cerveau est incapable d'obtenir ou de calculer sans elle, et ainsi, elle l'aide à prendre de meilleures décisions et plus rapidement. Dans le second angle, on peut considérer que le rôle premier du cerveau est de nous aider à satisfaire au mieux nos motivations. Dans ce cas, je



« Les réseaux sociaux ne doivent pas venir en remplacement des échanges physiques, mais en complément... »

pense qu'on peut considérer que la technologie est aussi une alliée. En effet, celle-ci permet de satisfaire plus rapidement qu'il y a mille ans – ou même cent ans – plusieurs des motivations humaines, notamment les motivations de conservation, de sécurité, de perpétuation, de sexualité, d'évasion artificielle, artistique, de jeu, de nouveauté, de propriété, de considération, d'appartenance, de progression par aptitude, de progression par objectif, d'estime de soi, de sens... Hormis quelques exceptions (pays non démocratiques et en guerre), la société technologique d'aujourd'hui permet à la majorité d'entre nous de bénéficier de plusieurs de ces motivations. Ainsi, dans les pays développés, les progrès de l'agriculture et de

l'industrie ont permis de satisfaire les motivations de conservation et sécurité ; la majorité d'entre nous possède un logement, l'électricité, l'eau, un véhicule. De même, les progrès techniques dans les transports et l'internet ont également facilité l'accès aux loisirs, à la culture, aux voyages, ce qui a permis de satisfaire les motivations d'évasion, artistique, de jeu, de nouveauté. Les progrès dans la communication sont un peu plus discutables, car ils ont certes rapproché les êtres humains en leur permettant d'échanger et se retrouver plus facilement, physiquement ou virtuellement, ce qui, théoriquement, doit faciliter la satisfaction des motivations de considération et d'appartenance. Cependant, sur les réseaux sociaux, vous pouvez être exclu d'un groupe très rapidement, et aussi passer très vite d'une image admirée à une image moquée. Les réseaux sociaux ne doivent donc pas venir en remplacement des échanges physiques, mais en complément.

AU FINAL, QUELLES SOLUTIONS POUR ÊTRE HEUREUX ?

Pour être heureux, il faut parvenir à satisfaire ses motivations importantes, tout en sachant relativiser ses tourments et poisons quotidiens qui sont inéluctablement attachés aux êtres vivants. Il est donc d'abord nécessaire de prendre conscience de ses motivations importantes, puisque leur satisfaction apporte du plaisir. Cependant, la motivation de « sens » (sens de la vie) apporte en outre une force et une sérénité importantes et continue dans le temps, parce qu'il y a un but à long terme, un projet de vie. Donner un sens à sa vie permet de supporter plus facilement les



épreuves de celle-ci. Tal Ben Shahar, un enseignant en psychologie et auteur du livre *L'apprentissage du bonheur*, défend cette équation : « plaisir + sens = bonheur ». Néanmoins, il ne suffit pas de prendre conscience de ses motivations importantes, il convient également de tout faire pour les satisfaire et les réaliser : surtout ne pas y renoncer, par exemple par peur de déplaire. Des motivations essentielles peuvent ainsi être sacrifiées parce qu'elles rentrent en conflit avec d'autres motivations, nous obligeant à faire des choix durables que nous regretterons à la fin de notre existence. Cela se produit très souvent par peur de déplaire à son entourage, à sa famille, aux conventions sociales... On a malheureusement souvent tendance, en raison de l'éducation, de la pression familiale ou sociale, à faire

« Des motivations essentielles peuvent être sacrifiées par peur de déplaire à son entourage, à sa famille, aux conventions sociales... Il faut parfois avoir un brin d'égoïsme pour imposer ses désirs ! »

ce que les autres attendent de nous et à refouler ce que l'on a envie de faire au plus profond de soi. Il faut parfois avoir un brin d'égoïsme (et de courage!) pour imposer ses désirs. En effet, et paradoxalement, s'occuper de soi, être épanoui, permet d'être plus disponible, à l'écoute, prêt à donner de l'amour aux autres.

Un arbre qui n'est pas arrosé ne donnera jamais de bons fruits à ceux qui l'entourent...