



Neurosciences:

Programmer son cerveau, pour être plus heureux

Zachary Mainen a étudié la psychologie et la philosophie, puis s'est dirigé vers les neurosciences. Il dirige le programme de Neurosciences de la Fondation Champalimaud, à Lisbonne.

Le scientifique que explique que l'être humain est capable de programmer son cerveau, pour être heureux.

Les psychologues se sont, toujours, très intéressés au bonheur; contrairement aux neuroscientifiques, qui se focalisent, plus, sur les maladies neuronales. Cependant, les neuroscientifiques, qui étudient la dépression, étudient, donc, en quelque sorte, les problèmes liés à la tristesse et au bonheur. Mais, les neurosciences peuvent, également, aider à expliquer le bonheur, qui est, cependant, relatif; car, le cerveau fait une "adaptation hédoniste". C'est-à-dire que si quelque chose "de bien" survient, nous devenons plus heureux, et si quelque chose "de mal" survient, nous devenons plus malheureux. Mais, le cerveau fera, toujours, une mise à niveau et le niveau de joie revient, toujours, à une valeur normale. Cependant, tout le monde n'a pas les mêmes capacités à appréhender le bonheur de la même manière.

Les facteurs génétiques semblent importants, dans la réaction des individus face au bonheur. Zachary Mainen

explique qu'il y a, pourtant, différentes manières de reprogrammer notre cerveau. La première, la plus connue et la plus ancienne, est de parler avec un spécialiste, dans le cadre d'une psychanalyse, ou psychothérapie. Cette reprogrammation peut être suffisante; mais, pas toujours, et c'est là qu'intervient la deuxième manière de reprogrammer notre cerveau: la voie médicamenteuse. Par exemple, le "Prozac, qui agit sur des systèmes définis de notre cerveau, même si son fonctionnement reste très basique". En troisième position, il y a la méditation et toutes autres formes d'activités, qui nous reprogramment, en nous rendant plus heureux. Enfin, il y a les jeux et les programmes informatiques, qui sont conçus pour nous élever spirituellement et qui reproduisent quelque chose de similaire à ces changements comportementaux. Par exemple, les interactions que nous avons avec notre boîte mail, ou notre compte Facebook, nous affectent. Ces programmes n'ont pas été conçus pour nous rendre plus heureux, mais ils le font, d'une certaine manière.

Quand, en ouvrant notre boîte mail et qu'il y a un courriel de quelqu'un que nous aimons, cet acte est considéré comme étant une récompense. Le même phénomène survient avec les jeux vidéo.

Nous devenons dépendant de ces petites récompenses, qui sont similaires à des petites doses de drogues. Beaucoup de personnes confondent ces récompenses avec le bonheur. *Comment changer ce fait ? Est-il possible de penser d'une manière plus élevée ?*

De plus, notre environnement est également source de tristesse et de déception, car les personnes comparent, toujours, leur bonheur à celui des autres. Nous serons plus heureux si nous gagnons beaucoup d'argent et que notre entourage gagne moins. Mais, encore une fois, la récompense domine cette forme de bonheur. Mais, choisir son métier, en fonction de ses intérêts et non en fonction de la rémunération et donc de la récompense, nous rendra plus heureux.

Finalement, le bonheur a beaucoup à voir avec le fonctionnement de la société et les relations sociales. Deux collègues de Zachary Mainen ont mené des études sur le bonheur.

Ils ont conclu que pour chaque ami heureux, dans notre entourage, nous sommes 10% plus heureux. Si les amis de nos amis sont heureux, là encore, nous avons plus de chances d'être heureux. Les personnes heureuses ont tendance à se regrouper. En voulant être plus heureux, nous nous entourons de personnes plus heureuses ■