

Sébastien Cazaudehore

ÉDUQUEZ VOTRE CERVEAU !



Pour devenir
maître de votre vie

LELUC ↗

Le cerveau gère tous les aspects de notre vie. Il fonctionne dans le champ de la conscience pour nous permettre de construire nos agissements, nos réflexions, nos projections... et hors du champ de celle-ci pour gérer les fonctionnements du corps, la communication interne, les comportements autonomes et conditionnés, les émotions, etc. Il y a donc des choses que l'on contrôle – ou que l'on a l'impression de contrôler – et d'autres que l'on subit.

VOTRE CERVEAU : UN ALLIÉ PRÉCIEUX ET SOLIDE !

Connaître les règles de fonctionnement du cerveau, les comprendre et savoir les utiliser vous permet d'adapter vos comportements vers une finalité plus bénéfique que ce qui est permis inconsciemment. Dans *Éduquez votre cerveau!*, apprenez à réagir en fonction de vos besoins, en toute rationalité.

Riche de nombreux outils et applications, ce livre vous aidera notamment à :

- **modifier votre vision du monde,**
- **changer votre attitude et augmenter votre confiance en vous,**
- **prendre le contrôle de vous-même, pour orienter votre vie dans la direction que vous souhaitez.**

UN VOYAGE ÉDUCATIF POUR APPRÉHENDER GRADUELLEMENT VOS FORMIDABLES CAPACITÉS CÉRÉBRALES



Initialement anthropobiologue (PhD), **Sébastien Cazaudehore** a suivi de nombreuses formations en lien avec le développement personnel (hypnose éricksonienne, PNL, psychogénéalogie, décodage biologique) jusqu'à aller suivre les enseignements des chamanes amazoniens pendant de nombreuses années. Aujourd'hui psychobiologue, il est aussi l'auteur d'essais, d'ouvrages de développement personnel et de romans.

ISBN : 979-10-285-3047-1



17 euros
Prix TTC France



Rayon : Développement personnel

editionsleduc.com
LEDUC

**ÉDUQUEZ
VOTRE
CERVEAU !**

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Isabelle Chave

Maquette et reproduction de schémas : Laurie Baum

Correction : Audrey Peuportier

Couverture : Constance Clavel

Visuel de couverture : Adobestock

© 2024 Éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3047-1

Sébastien Cazaudehore

ÉDUQUEZ VOTRE CERVEAU !

Pour devenir
maître de votre vie

LEDUC 

Découvrez les enseignements
de Sébastien Cazaudehore au sein du cours en ligne
à la demande **ûdemy** via le lien suivant :

ÉDUQUEZ VOTRE CERVEAU

*[https://www.udemy.com/course/eduquez-votre-cerveau/
?referralCode=E25D723984E003C04A7D](https://www.udemy.com/course/eduquez-votre-cerveau/?referralCode=E25D723984E003C04A7D)*

Ou en flashant le QR code ci-dessous :



Sommaire

Introduction	9
1. Fonctionnement de base du cerveau.....	15
2. Votre cerveau est là pour vous aider	39
3. Changer votre vision du monde	59
4. Valeurs et croyances	85
5. Changer votre attitude.....	111
6. Votre cerveau et les autres autour de vous	139
7. Votre cerveau est votre allié émotionnel	167
8. Les pièges tendus par votre cerveau.....	195
Conclusion	209
Annexe : Déterminer vos valeurs principales.....	211
Table des matières	217

Introduction

Notre cerveau est l'organe qui gère tous les aspects de notre vie. Il fonctionne dans le champ de la conscience pour nous permettre de construire nos comportements et nos agissements, nos réflexions, nos projections... et hors du champ de la conscience, inconsciemment donc, pour gérer tous les fonctionnements du corps, la communication interne, les comportements autonomes et conditionnés, nos émotions... Il y a donc des choses que l'on contrôle, ou que l'on a l'impression de contrôler, et d'autres que l'on subit. Le contrôle de quelque chose passe par la compréhension causale de cette chose. C'est-à-dire une compréhension claire de ses structures, de son fonctionnement et des liens de cause à effet qui la lient aux éléments avec lesquels elle est naturellement en interaction. C'est tout l'objet de cet ouvrage qui va nous permettre de découvrir des fonctionnements et ces rouages qui paraissent si mystérieux et sans lesquels on n'arrive pas à comprendre nos propres comportements parfois ou même pourquoi certains événements surviennent dans nos vies.

Notre cerveau est ce qui régit notre espace intérieur et tout ce qui nous permet d'évoluer et de survivre dans notre environnement. Personne ne doute que les structures du cerveau humain forment un ensemble complexe en interaction permanente avec le milieu intérieur et l'extérieur de l'individu, et que cette interaction se fasse sans possibilité de contrôle conscient direct. Pour autant, parler d'une fonction cérébrale serait une erreur, le cerveau n'a pas de fonction globale, justement du fait de la disparité de ses structures. Il est composé d'un ensemble de « modules » qui ont été progressivement hérités au cours de l'évolution, allant d'un module de base, le tronc cérébral, jusqu'à l'ajout le plus récent, le cortex. Cette construction du cerveau humain s'est faite sur des millions d'années, mais il n'y a jamais eu de plan de construction comme on le ferait à la base d'un projet. Ce sont des ajouts progressifs par-dessus des structures plus anciennes, déterminant des ordres d'importance et de priorité dans le fonctionnement général.

Ainsi, le cortex, le dernier arrivé dans cette évolution, est inféodé à tout un ensemble de structures qui auront la priorité sur lui lorsque le besoin se fera sentir. Il n'y a donc pas de fonction cérébrale, mais un ensemble de fonctions de différents modules cérébraux selon les besoins, avec des circuits plus ou moins longs (selon le nombre de modules impliqués dans la réaction) et des durées plus ou moins importantes. Mais s'il n'y a pas de fonction cérébrale globale à proprement parler, il existe néanmoins un ensemble de règles de fonctionnement qui peuvent se dégager et systématiquement se vérifier. Ce sont

ces fonctionnements qui seront particulièrement intéressants pour nous dans cet ouvrage. En effet, ce sont eux qui vont venir poser les bases de l'ensemble des réactions et des actions d'un individu dans son environnement, qu'il soit naturel ou social.

Ces règles de fonctionnement ne peuvent pas disparaître ou être altérées, mais le fait de bien les comprendre et de savoir les manipuler peut permettre d'adapter un comportement vers une finalité plus bénéfique que ce qui aurait été permis par des comportements que l'on met inconsciemment en place. L'idée étant donc d'apprendre à créer consciemment nos comportements en fonction de nos besoins, et de ne plus subir des comportements qui auraient pu être installés sans aucune considération rationnelle. C'est à cet instant que l'on devient capable de prendre en main les rênes de sa vie, d'être en contrôle de soi-même et d'orienter sa vie dans la direction que l'on veut suivre.

Vous remarquerez certainement que j'ai une tendance, dans ce livre, à personnifier le cerveau, comme s'il s'agissait d'une entité extérieure à nous. Ce n'est évidemment pas le cas, mais nous agissons et pensons souvent comme si c'était une réalité. Cela est dû à cette séparation qu'il existe entre notre conscience et nos fonctionnements inconscients. Nous autres, êtres humains, avons tendance à croire que l'on n'existe qu'au travers de notre conscience, oubliant presque qu'elle ne représente qu'une part minuscule de nos processus cérébraux, que cela soit dans la construction de nos pensées ou de nos comportements. Dans cette perception, notre cerveau est capable de conditionner nos

actions sans même que l'on ne s'en rende compte consciemment, et c'est pour cela que j'ai choisi de refléter notre relation avec lui au travers d'une personnification, telle une éminence grise à laquelle on a parfois trop facilement tendance à déléguer notre pouvoir. Le but de ce livre, vous l'aurez compris, sera d'équilibrer cette relation pour que l'on reprenne consciemment ce pouvoir sur nos vies.

Nous allons donc vous apprendre à éduquer votre cerveau pour qu'il devienne un allié précieux et solide. Nous envisageons ce travail en vous présentant un ensemble d'outils et de notions qui vont justement vous permettre d'atteindre cette forme de contrôle et de ne plus subir les choses ; tous sont liés les uns aux autres, c'est pourquoi nous vous les avons présentés dans cet ordre, comme une évolution, un voyage au travers des structures de votre psyché, pour vous permettre de graduellement appréhender les possibilités offertes par chaque outil et chaque notion. Vous pouvez choisir de lire cet ouvrage dans son ensemble avant de revenir sur certains exercices proposés avec certains de ces outils, cela aura l'avantage de vous permettre d'avoir une compréhension claire de l'ensemble en abordant un point en particulier ; mais vous pouvez tout aussi bien faire cela progressivement, en faisant peu à peu évoluer les résultats de ces exercices, ce qui permettra une mise en place plus graduelle.

Quoi que vous choisissiez, faites les choses dans le respect de vous-même, à votre rythme, en fonction de vos besoins, et sans jamais être dans la contrainte. Ce que vous faites avec ces

outils, vous devez le faire pour vous-même, cela doit être un plaisir, une opportunité, la possibilité d'atteindre votre plein potentiel. Ceci étant dit, n'hésitez pas à être intraitable, vous êtes en droit et vous devez exiger le meilleur pour vous, et cela demande un œil critique affûté, une exploration honnête de chacune de nos parts d'ombre, un certain détachement par rapport à nos difficultés pour devenir un observateur le plus neutre possible.



Fonctionnement de base du cerveau

Le cerveau humain est un organe d'une infinie complexité, mais lorsque l'on s'intéresse à la manière dont il gère le comportement des individus, on remarque que quelques règles de fonctionnement se dégagent, qui sont universellement déterminantes. Nous avons un ensemble de programmes qui sont hérités de l'évolution animale, ainsi que d'autres programmes issus de nos histoires individuelles ou familiales, mais tous sont inféodés à ces quelques règles. Donc, afin de comprendre comment vous pourrez procéder à la rééducation de votre cerveau, il faut déjà se pencher sur ces règles... qui vous apporteront rapidement quelques éléments de réponse.

LA RÈGLE D'OR DU CERVEAU

EN BREF

Il existe une règle de fonctionnement primordiale qui supprime toutes les autres fonctions et toutes les autres règles qui régissent le cerveau, c'est ce qui est à la base de tout : **le cerveau doit assurer sa propre survie avant toute autre chose.**

Une telle affirmation pourrait presque paraître anodine et évidente, mais il faut lire un peu entre les lignes pour bien comprendre ce qu'elle implique et surtout pour pouvoir mesurer quelles sont les conséquences d'une telle règle de fonctionnement. Pour le cerveau, cette course à la survie est une course contre la montre, il faut gagner du temps, toujours gagner plus de temps. Nous savons tous comment les choses se terminent évidemment, mais notre cerveau préfère mourir le plus tard possible, alors il cherche à gagner du temps, à grappiller tout ce qui lui permettrait d'améliorer ses chances de pouvoir vivre le plus longtemps possible.

La première conséquence est simple : toutes les décisions que le cerveau prend, que cela soit de manière inconsciente ou pas, sont passées systématiquement par ce filtre. Ceci ou cela me permettra-t-il de gagner du temps ? Ceci améliorera-t-il mes possibilités de vivre plus longtemps ? Et, par extension, ceci améliore-t-il ou nuit-il à ma qualité de vie ?

Car oui, la qualité de vie, et tout ce qui améliore notre existence au quotidien, est directement liée à cette survie. Certes l'argent ne fait pas le bonheur, mais le cerveau préférera toujours le confort et l'abondance ; ça rend son travail plus facile.

La seconde conséquence est tout aussi simple : si le cerveau n'a pas ce qu'il veut et qu'il ressent que quelque chose met sa survie en péril, il a à sa disposition tout un arsenal de choses désagréables pour bien s'assurer que nous serons rappelés à l'ordre rapidement : stress, anxiété, peur... Et il n'hésite jamais à en faire usage !

Lorsque nous disions qu'il fallait lire entre les lignes, cela concerne surtout la partie de la règle qui dit que le cerveau doit assurer sa survie *avant toute autre chose*. Cela pourrait ne pas paraître très important, mais encore une fois, il y a des conséquences importantes :

- « Avant toute autre chose », cela inclut aussi le pied, le cœur... Bref, tout ce qui n'est pas le cerveau. La survie des autres parties du corps est secondaire et est totalement soumise à la règle du **gain de temps**. Si sacrifier un organe important permet au cerveau de vivre un peu plus longtemps, alors tant pis pour lui !
- Vous imaginez bien que si l'un de nos organes n'est pas prioritaire pour le cerveau, la situation sera bien pire en ce qui concerne les gens autour de nous. Il deviendra même très difficile d'essayer de le convaincre que quelque chose qui se passe à l'autre bout du monde et qui détruit l'environnement

pourra avoir des conséquences sur sa survie à long terme. . . Lui, il veut satisfaire ses besoins vitaux avant tout ! Manger, avoir un travail pour gagner de l'argent et acheter à manger, mettre de l'essence dans la voiture, aller au travail et faire les courses. . . et tant pis si ça pollue. Ces considérations ne seront importantes que si le cerveau a gagné assez de temps de survie pour s'y intéresser. Si quelqu'un est en stress permanent dix jours avant chaque fin de mois, c'est naturellement beaucoup plus difficile.

La notion de **gain de temps pour la survie** est très simple ; tout ce que fait le cerveau aura pour but de gagner du temps contre tout ce qui essaye de l'entraîner vers la mort, qui essaye de le faire dépérir ou de l'affaiblir. Ce principe implique notamment qu'il y aura une volonté d'anticipation lorsque c'est possible. Cela veut dire que pour chaque action, nous pouvons avoir un bilan positif, négatif ou neutre. Les « dépenses de ressources » négatives ou neutres sont régulièrement choisies lorsque nous utilisons des ressources, comme de l'argent ou du temps, pour satisfaire des plaisirs qui n'ont rien à voir avec notre survie. C'est ce que permettent nos modes de vie occidentaux notamment, un excès (plus ou moins important) de ressources qui peuvent être dédiées à des loisirs ou même à une simple inaction. Dans ces cas de figure, le cerveau ne fonctionne donc plus en mode de survie pur, où chaque instant est dédié à la recherche de solutions pour au moins essayer d'atteindre un bilan neutre.

LES IMPÉRATIFS BIOLOGIQUES

EN BREF

Cette règle d'or est celle par laquelle tout va passer. Notre cerveau inconscient va devoir ensuite déterminer un ordre de priorités parmi les éléments qui vont définir cette survie, et la satisfaction de ces éléments prioritaires deviendra notre priorité absolue.

En haut de cette hiérarchie des éléments déterminants pour la survie d'un individu se trouve ce sacro-saint trio d'impératifs biologiques dont vous avez certainement déjà entendu parler :

- nutrition ;
- protection ;
- reproduction.

Quelle est la finalité de l'existence d'un individu d'un point de vue biologique ? Simplement de perpétuer l'espèce. La perte d'un individu est potentiellement quelque chose de grave pour la survie d'une espèce animale, alors l'évolution a jugé bon de mettre un peu de pression sur certains éléments pour assurer sa pérennité. Donc, des programmes biologiques protègent l'intégrité physique d'un individu pour lui donner le maximum de chances de survivre dans son environnement et, dans ce contexte, l'accent sera mis sur l'importance des besoins, des impératifs de nutrition et de protection. On se rend bien compte

que, de nos jours et dans beaucoup d'endroits du monde, cette pression est presque superflue, exagérée, l'espèce humaine a réussi à assurer des moyens stables pour satisfaire ces besoins... en tout cas, pour la majorité des personnes.

Évidemment, ce n'était pas le cas de nos ancêtres qui vivaient encore dans des grottes, et ce sont les mêmes programmes biologiques que nous avons en nous. Même après des dizaines de milliers d'années, ils ne peuvent pas être altérés car la survie de l'individu est directement liée à ces impératifs et, le plus surprenant, c'est que même si une société nourrissait et protégeait ses individus parfaitement, ces programmes resteraient malgré tout actifs et influenceraient toujours le comportement des humains.

Le troisième impératif, la reproduction, est entièrement dédié à la survie de l'espèce, mais il a une importance presque aussi grande que les deux autres. Et nous voyons facilement quels sont les comportements qui dépendent directement de lui : relations de couple, soins aux enfants et éducation, structures sociales liées à l'union...

Comme c'est le cas pour ces trois impératifs, le biologique impose qu'ils soient satisfaits, mais pas la manière dont on doit les satisfaire ou avec quoi. Et c'est là que toute la diversité humaine, culturelle, familiale ou individuelle va pouvoir s'exprimer. L'environnement dans lequel chacun évolue sera déterminant sur la forme des différents comportements, allant parfois même jusqu'à rendre difficile le partage de tels comportements entre personnes de groupes très différents... le fameux fossé culturel.

LE RÉEL, LE VIRTUEL ET LE SYMBOLIQUE

EN BREF

Les animaux perçoivent leur environnement pour repérer le moindre aspect pouvant représenter un danger potentiel pour leur survie. L'être humain a acquis la capacité d'extrapoler cette réalité en la conceptualisant, en la rendant virtuelle ou même symbolique.

Notre cerveau est un héritage de l'évolution des animaux. Ses structures et ses composantes sont les mêmes pièces détachées utilisées pour la plupart des mammifères, mis à part notre cortex d'une certaine manière. Tout comme les autres animaux, notre cerveau est conçu pour interagir avec son environnement pour assurer sa propre survie, et il considérera tout ce qui vient de cet environnement comme étant quelque chose de réel, juste au cas où il existerait un danger potentiel mettant cette survie en danger.

Cependant, notre cerveau, au cours de son évolution, a acquis la capacité de conceptualiser cet environnement. C'est-à-dire qu'il peut analyser chaque situation et lui attribuer un ensemble de caractéristiques subjectives spécifiques en fonction de la manière dont un individu l'aura perçue. Tout ce que nous percevons avec nos sens est systématiquement analysé afin d'être catégorisé et mis dans un certain contexte. Nous stockons alors des informations sur chaque élément, et c'est à partir de ces informations,

qui seront comparées à d'autres pouvant y ressembler, que nous allons construire nos réactions. Dans la nature, un chien est un problème si on est un lapin, mais beaucoup moins si on est un cheval. L'entité « chien » poussera donc le lapin à détailler et ne fera que dresser les oreilles d'un cheval. C'est très réel et très objectif. Pour un être humain, si on a eu l'habitude d'avoir des chiens gentils toute sa vie, la perception subjective du concept « chien » sera très différente de celle qu'aura une personne mordue par un chien. Pour nous, au-delà de l'entité biologique réelle qu'est un chien, il existe une construction virtuelle générée par notre cerveau et à laquelle sont rattachées un ensemble de perceptions et d'émotions, et même une construction symbolique à laquelle viennent se greffer d'autres concepts tels que « fidélité », « loyauté », « morsure » par exemple.

Tout notre environnement est ainsi transformé, chaque élément, en plus de sa réalité biologique (ou minérale) propre, acquiert une réalité subjective qui va le transformer en un objet mental, un concept ou un symbole qui le rendra unique pour chaque personne qui le perçoit. Si l'on demande à une personne dans le désert et à une autre en Amazonie de dessiner un arbre, le résultat ne sera pas le même selon la manière dont le concept, l'image mentale « arbre », aura été enregistré.

La première conséquence de ce principe est que nous avons permis que le danger dans notre environnement quitte la dimension du réel pour pouvoir devenir virtuel et même symbolique. Le mot, le concept, le symbole peut devenir une source de souffrance.

LES QUATRE RÈGLES DE FONCTIONNEMENT

EN BREF

Les éléments qui caractérisent le fonctionnement du cerveau sont innombrables, certains sont même spécifiques à chaque individu, mais il existe toutefois certaines règles qui sont communes à tous et qui sont déterminantes pour notre comportement et notre évolution.

Les quatre règles de fonctionnement de notre cerveau que nous allons explorer sont celles qui vont influencer directement la manière dont nous allons interagir avec notre environnement et les autres personnes qui s'y trouvent. Elles influenceront notre comportement social, notre manière de voir et de comprendre le monde et comment nous allons réagir aux différents stimuli que nous recevons au long de la journée. Ces quatre règles peuvent s'exprimer de manière claire et simple :

Le cerveau ne comprend pas le négatif

Le négatif est une vue de l'esprit, une construction dans le langage que nous utilisons, il n'a pas de réalité dans l'univers et dans la biologie qui régit et structure notre cerveau. Tout dans la nature fonctionne comme sur la base du 0-1, où 1 représente une action, et 0 une absence d'action. Le négatif est une détermination conceptuelle que l'on fait *a posteriori* des faits concrets, nous évaluons une situation pour savoir si elle a été

bénéfique ou néfaste pour notre survie, et cela fonctionne pour tout, les situations de vie, nos émotions, des comportements d'autres personnes...

De là, le langage a naturellement évolué, permettant de rendre efficacement compte de cette conceptualisation, et nous devenons à même d'exprimer ce que nous ne voulons pas ou n'aimons pas. Le problème, c'est que le cerveau, dans son fonctionnement biologique, ne comprend pas ce concept ; pire, il n'entend même pas vraiment le « ne... pas... » dans la phrase que nous utilisons. Faites-en l'expérience maintenant, ne pensez surtout pas à un éléphant assis dans une tasse à café... Raté n'est-ce pas ? C'est ainsi, le cerveau n'a entendu qu'une seule chose : *penser à un éléphant assis dans une tasse à café*. Et cela fonctionnera ainsi pour tous les aspects de notre vie... avec des conséquences dont nous reparlerons rapidement.

Le cerveau ne fait pas la différence entre le réel et la fiction

Nous l'avons vu dans le chapitre précédent, le cerveau humain est capable d'extrapoler des éléments réels et concrets de son environnement pour les conceptualiser et leur donner une existence virtuelle et même symbolique. Nous devenons capables de réagir même à des éléments qui ne sont plus présents, simplement en les ramenant à notre mémoire.

C'est une capacité intéressante et qui a été déterminante pour l'évolution de l'espèce humaine. Mais c'est une arme à

double tranchant, car si le cerveau a acquis cette capacité de conceptualisation, il n'a pas permis l'évolution de ses structures permettant une gestion différente de ces objets mentaux et de ces concepts. Cela revient à dire que pour lui, tout est réel et tout sera traité comme quelque chose de réel !

Avez-vous déjà réalisé qu'il était complètement incongru d'avoir une réaction émotionnelle d'angoisse en regardant un film dans lequel le héros essaye d'échapper à un *alien* ? Pourquoi aurait-on peur de quelque chose qui n'existe pas ? Tout simplement parce que notre cerveau fonctionne ainsi ! Certes il est possible de nous conditionner peu à peu pour nous libérer de cela, mais cela prend du temps.

Le cerveau croit toujours ce que nous lui disons

Le cortex est une structure relativement nouvelle dans l'histoire de l'évolution des espèces animales, et elle est aussi en grande partie le siège de la conscience. C'est cette conscience, en feedback permanent avec notre cerveau ancien, qui permet la création des concepts, des images et objets mentaux. Ce feedback permanent vient nourrir ce cerveau ancien, siège du grand conseil responsable de la survie de l'individu, en lui apportant des informations nouvelles, dont la richesse et la subtilité sont proportionnelles à l'importance qu'elles revêtent pour l'individu.

Mais rappelez-vous que le cerveau cherche en permanence à gagner du temps pour sa survie, c'est sa motivation principale,

c'est tout ce qui l'intéresse. De ce fait, il ne rejette aucune information, et encore moins celles que notre conscience formule. Encore une fois, pour lui, tout est réel, donc si nous créons consciemment un objet mental ou un concept et que nous décidons que c'est important, notre cerveau traitera l'information comme telle. Pour faire simple, il est notre meilleur ami et il acceptera toutes les informations que nous DÉCIDONS être importantes (cette notion de volonté consciente est très importante, nous le verrons par la suite).

Le cerveau rend réel ce qui est important pour nous

Cette importance de l'information pour le cerveau se mesure à la fois qualitativement, par exemple en fonction de l'intensité d'une réaction émotionnelle qui y sera liée, mais aussi quantitativement, c'est-à-dire en fonction du nombre de fois où la même information ressurgit. Donc plus nous nous focaliserons sur quelque chose, plus notre cerveau y accordera d'importance.

Ce qui devient particulièrement intéressant dans ce principe, c'est que la notion de feedback entre le cerveau ancien et le cortex fonctionne dans les deux sens. Il se peut qu'une certaine chose relève d'une grande importance consciente, et que la conscience se mette à se focaliser sur cet objet mental (cela peut être n'importe quoi allant d'un bien que l'on voudrait acquérir à une idée qui nous échappe). Par voie de conséquence, le cerveau tout entier va attribuer une grande valeur et une grande importance à cette information qui pourtant n'a rien de

réal. Si l'individu a le temps de s'y intéresser autant, c'est que c'est forcément très important, et s'il n'a pas faim et n'est pas exposé à des risques liés à l'environnement, alors le cerveau va dédier une grande partie de ses ressources pour rendre réel l'objet désiré, ne serait-ce que pour se satisfaire d'une dose de plaisir qui en accompagnerait inévitablement l'obtention.

ATTEINDRE UN PLAISIR *VERSUS* ÉVITER UNE DOULEUR

EN BREF

Chaque décision que l'on prend ou pas, chaque action que l'on entreprend ou pas, dépend directement d'un équilibre complexe qui existe entre notre recherche de plaisir et notre volonté d'éviter une souffrance.

Vous avez donc compris quelle est la finalité de l'existence d'un individu au sein d'une espèce et comment se hiérarchisent ses priorités inconscientes. Avec toutes ces règles, ces programmes et ces priorités, le cerveau ancien agit un peu comme une éminence grise qui tire les ficelles dans l'ombre tout en laissant à la conscience l'illusion d'être en contrôle des décisions. Mais si nous pouvons décider généralement de la manière dont nous mettons les choses en place, de nos comportements, la finalité liée à ces décisions appartient à l'inconscient. Ce sont des manipulations subtiles, mais efficaces.