

## INTRODUCTION

Nous sommes tous, au cours de notre vie, confrontés à des obstacles et à des problèmes devant lesquels nous butons. Comme si nous étions envahis par la conviction profonde que le problème est insoluble ou que nous n'avons tout simplement pas le talent nécessaire ou les capacités suffisantes pour pouvoir trouver une solution.

De nombreuses personnes ne savent pas comment réagir lorsque leur relation à l'autre ne correspond pas à leurs souhaits. D'autres se voudraient plus audacieuses, plus décidées, ou aimeraient s'initier à un sport, apprendre une nouvelle langue ou simplement mieux comprendre le fonctionnement d'un ordinateur. Pourtant, quelque chose fait obstacle et à la fin ils décident d'abandonner. Certains êtres humains aimeraient être un peu mieux appréciés, renforcer l'estime qu'ils ont d'eux-mêmes, de sorte que les autres les respectent. Mais, en définitive, après une série de tentatives infructueuses, ils finissent par jeter l'éponge.

On rencontre aussi des gens ayant connu des échecs en série et qui se sentent incapables de continuer. Ce sont des individus qui ont fait de leur mieux pour maintenir à flot leur entreprise, leur travail, leur famille, leur existence. Ils ont le sentiment que de tels efforts ne valaient pas la peine et que, en définitive, tout cela n'a été qu'une immense perte de temps. C'est pour tous ceux-là que j'ai écrit cet ouvrage, car cette souffrance ne m'est pas étrangère.

J'ai passé de nombreuses années de ma vie à essayer de comprendre la complexité présente en chacun de nous et les réactions curieuses que nous avons face à des circonstances adverses.

Mon enquête a débuté par une simple question : qu'est-ce qui, dès lors que nous sommes confrontés à certains défis, obscurcit notre esprit et nous rend incapables de penser clairement, nous vide en même temps de toute notre énergie et nous donne ces sensations bizarres au creux de l'estomac ?

Face aux profondes mutations en cours et aux doutes qui nous assaillent, le niveau d'angoisse ne cesse de monter partout dans le monde. La formule susceptible de générer un état d'anxiété est en réalité fort simple : il suffit d'imaginer que vont surgir dans l'avenir une série de problèmes que nous serons incapables de résoudre. L'angoisse est un état de malaise

étrange, car nous commençons à souffrir au présent à propos d'événements dont nous ne sommes même pas certains qu'ils se produiront. René Descartes, le grand philosophe et mathématicien français du XVII<sup>e</sup> siècle, dans une lettre écrite à la fin de sa vie, fait ce commentaire pour le moins original : « Ma vie a été pleine de malheurs, dont beaucoup ne se sont jamais produits. »

Nous devons impérativement découvrir ce qui se cache dans les profondeurs de notre esprit : c'est la condition nécessaire pour comprendre clairement où se situent nos véritables limites. Ce n'est pas en retournant sans cesse les problèmes dans notre esprit désorienté que nous trouverons la réponse à ces états d'âme, mais en regardant dans une tout autre direction. Comme l'a dit Albert Einstein : « Aucun problème ne peut être résolu à un niveau de conscience identique à celui qui l'a suscité. »

Si l'esprit possède une telle faculté à laisser s'incruster en lui les soucis, comment pouvons-nous résoudre le problème en ayant recours aux méthodes mêmes qui ont en premier lieu suscité l'apparition du problème ? Si nous voulons accroître nos capacités à faire disparaître les difficultés, et que nous espérons gagner en compétence chaque fois que nous sommes en quête d'opportunités, nous devons

transcender les limites que nous impose notre propre esprit.

Au fil de cet ouvrage, nous prendrons le temps d'examiner, parmi les modes de fonctionnement du cerveau humain, certains de ceux qui sont les moins connus mais les plus importants. L'idée qui m'inspire à la fois un grand désir et une confiance totale dans sa réalisation, c'est que, lorsque nous comprendrons pourquoi nous agissons comme nous le faisons, nous pourrons commencer à ajuster de nouvelles stratégies nous permettant d'atteindre des objectifs qui nous paraissent jusqu'ici inaccessibles.

En général, les systèmes éducatifs s'attachent principalement à l'érudition – c'est ce qu'ils évaluent – alors qu'ils ne mesurent ni ne valorisent la capacité d'écoute, l'empathie, la connaissance de soi, la sagesse, les qualités de leader, le courage, la compassion ou d'autres vertus qui souvent sont reconnues ensuite comme des facteurs de réussite dans l'existence.

Cet ouvrage est un voyage intérieur. C'est en nous que nous découvrirons certaines des ressources dont nous avons le plus besoin pour répondre aux défis que la vie sème sur notre route.

Le changement personnel n'est pas une question de connaissances ou d'instruction, mais

## INTRODUCTION

de détermination, et seuls ceux qui sont véritablement motivés feront l'effort nécessaire pour un plein épanouissement de ce qui était resté caché, inexploré au fond d'eux-mêmes.

J'invite le lecteur à m'accompagner dans cette démarche de découverte de soi-même, et en chemin nous découvrirons, pas à pas, qu'il existe en nous un univers surprenant et magique. En creusant au cœur de notre être réel, nous nous rendrons compte qu'une grande part de l'angoisse et de la souffrance que nous éprouvons au cours de notre vie, loin d'être une fatalité, n'est qu'une simple option, et que notre nature profonde est une source d'énergie, de sagesse, de sérénité, de joie, de créativité et d'amour.



**SE RÉINVENTER**

*« L'espèce qui survit n'est ni la plus forte,  
ni la plus intelligente, mais celle  
qui s'adapte le mieux au changement. »*

Charles Darwin

Le combat le plus délicat est de garder l'esprit ouvert tout en explorant des concepts qui remettent en cause notre mode de pensée habituel. Nous savons tous que notre esprit n'est capable de percevoir qu'une parcelle de ce que recèle la réalité. Pourtant, au moment d'agir, nous avons tendance à faire comme si ce que nous voyons était la seule chose existante. Combien de fois constate-t-on, par exemple, que le regard le plus expert n'est pas celui qui distingue instantanément les couleurs et les formes, mais celui qui découvre ce que les gens ressentent mais ne disent pas. Si nous avons accès à certaines facettes de la réalité, celles-ci nous révéleraient quantité de faits qui nous permettraient de vivre plus

longtemps et de jouir d'une meilleure qualité de vie. Il est logique que nous nous demandions pourquoi nous sommes, à notre insu, aveugles aux opportunités que nous offre la vie.

En appréhendant les interactions entre l'esprit et le cerveau, nous pourrions nous expliquer pourquoi le cerveau ne fonctionne pas au niveau d'efficacité que nous attendons. On entend souvent dire que nous n'utilisons que 10 % de ses capacités. Cette affirmation ne repose sur aucune base scientifique fiable, et même si tel était le cas, nous savons que nous possédons des ressources, des forces et des talents qui restent à découvrir.

Le cerveau est un organe si complexe que, tout en ne représentant que 2 % du poids total de notre corps, il consomme 25 % de l'énergie véhiculée par le système sanguin. Des processus tels que les fonctions d'analyse, d'apprentissage, ou la pensée créative, requièrent une grande quantité d'énergie, transmise par le sang sous forme de glucose et d'oxygène.

La mission la plus importante du cerveau consiste à nous aider à survivre.

Voici plus de deux millions d'années, l'*Homo habilis* a survécu, tandis que ses cousins, les *Paranthropos*, n'y sont pas parvenus.

Cette quête de survie est étroitement liée à l'aptitude à résoudre des problèmes, à prendre

des décisions, à répondre aux défis et à tirer les leçons de ses propres erreurs. Notre capacité d'observation et d'analyse, combinée à l'intelligence, la mémoire, l'imagination et la créativité, constitue le substrat nécessaire pour faire front aux défis de l'existence. Cela dit, toutes ces facultés ne sont d'aucune utilité si nous sommes submergés par l'angoisse et l'anxiété, une fois confrontés à ces défis. Que cela nous plaise ou non, il faut alors admettre que toute personne qui se laisse emporter par les émotions est intellectuellement hors course.

Les émotions que nous ressentons, si importantes lorsqu'il s'agit de résoudre nos problèmes, ne surgissent pas du néant ; elles ont, au contraire, des racines spécifiques et tout à fait évidentes. Il est très important, pour pouvoir gérer efficacement ces émotions, d'en connaître l'origine. C'est particulièrement vrai lorsque nous faisons face à des situations épineuses, assorties de fortes pressions et où nos décisions peuvent être lourdes de conséquences.

Lorsque nous sommes en proie à la peur ou au désespoir, il se produit une sorte de « court-circuit » cérébral qui fait que, si intelligents que nous soyons, cette intelligence est alors totalement absente. La plupart du temps, nos problèmes restent insolubles non pas tant par leur difficulté objective que par le sentiment ancré en nous de ne pas être à la hauteur du

défi. Notre capacité à résoudre les problèmes de manière créative nécessite de conserver un degré suffisant d'équilibre mental quand ils apparaissent, afin de réagir de la meilleure façon pour trouver une solution efficace.

Nous avons emprunté au vocabulaire de la métallurgie le terme de *résilience*, qui, originellement, désigne la résistance d'un métal à la déformation. Nous avons également adopté le terme d'*élasticité*, qui désigne la capacité d'un métal à revenir à sa forme initiale quand cesse de s'exercer la force qui est à l'origine de sa déformation. L'acier, par exemple, est extrêmement résistant, car il est très difficile à déformer et il possède une grande élasticité qui lui permet de revenir à sa forme d'origine quand la force exercée sur lui n'intervient plus.

Certaines personnes ont une extraordinaire faculté à faire face à l'adversité et perdent rarement patience. Ce sont ces mêmes personnes qui tendent à surmonter plus vite que les autres les épisodes douloureux de leur existence.

Nous avons emprunté au jargon médical le terme d'*homéostasie*, qui s'applique à l'ensemble des mécanismes visant à stabiliser certains paramètres des fonctions physiologiques internes. Ce qui nous intéresse, c'est d'apprendre comment développer ces mécanismes nous permettant de maintenir en nous cette homéostasie, cet état

d'équilibre, quand nous nous trouvons dans des situations difficiles, voire adverses.

Pour acquérir ces compétences, il est indispensable d'étudier de près les ressorts complexes de l'esprit humain, afin de découvrir comment les gérer.

Même si l'analogie entre cerveau et ordinateur n'est guère plaisante, elle peut se révéler utile à la compréhension de notions qui nous échappent. Notre cerveau, à l'image d'un ordinateur très sophistiqué, est capable d'effectuer des calculs pointus et de trouver des solutions innovantes. Cependant, de même que l'ordinateur fonctionne à l'aide de logiciels, notre cerveau, lui aussi, utilise ce que l'on pourrait appeler des logiciels internes. Un ordinateur haut de gamme utilisant des logiciels de mauvaise qualité donne des résultats médiocres. Un cerveau exceptionnel fonctionnant sur la base de logiciels qui freinent son expression mentale ne produira que des effets limités.

Nos logiciels mentaux ont pour base essentielle les expériences que nous avons vécues. Celles-ci deviennent les points de référence qui déterminent la manière dont fonctionne ensuite notre cerveau. Imaginons le cas d'une personne ayant eu des expériences négatives avec son patron – un individu du sexe opposé. Si, dans le cadre d'un nouvel emploi, cette

personne tombe de nouveau sur un patron du sexe opposé, il est fort probable qu'elle éprouvera d'emblée des sentiments très désagréables, qui pourraient être de l'ordre de la frustration, du ressentiment, voire de la colère. Son efficacité au travail risque d'être médiocre, cette personne étant distraite et sujette aux erreurs. Cela pourrait être la parfaite illustration de la façon dont un cerveau d'une grande compétence peut être mis dans l'incapacité d'être à la hauteur de sa tâche, en raison d'un logiciel d'expériences passées qui ne cesse de lui imposer des limites.

Une expérience similaire pourrait arriver à un enfant qui a énormément souffert pendant une période d'apprentissage. Confronté à cette nouvelle phase, l'enfant sera incapable d'attention soutenue, incapable de comprendre et de mémoriser.

Une partie des expériences que nous avons engrangées au cours de notre existence sont nécessaires à la survie, et donc elles sont là où elles devraient être, à leur juste place. Cependant, d'autres expériences, comme nous l'avons vu, nous limitent et font obstacle à notre adaptation aux événements. C'est précisément ce genre d'épreuves que nous devons apprendre à mieux cerner, car, lorsqu'on en modifie la teneur, notre cerveau se modifie également et ses capacités s'améliorent.

Le *software* (les logiciels) ne peut endommager le *hardware* (la structure physique de l'ordinateur), sauf s'il est victime d'un virus informatique. En revanche, les logiciels mentaux, lorsqu'ils souffrent d'un dysfonctionnement, peuvent altérer les structures physiques du cerveau. Voilà pourquoi, si nous remplaçons un programme mental défectueux par un programme qui fonctionne, cela entraîne effectivement de nettes améliorations dans la structure physique du cerveau humain.

On admet généralement l'idée que le cerveau adulte est malléable. Nous savons que le fait de changer notre manière de penser modifie les circuits neuronaux. Nous savons aussi que les gens qui se laissent engluier dans des états d'esprit négatifs favorisent la mort des neurones, et que ceux d'entre nous qui ont décidé de penser de manière positive donnent naissance à de nouveaux neurones issus de cellules souches au sein du cerveau.

Quand nous autres, êtres humains, préférons aux programmes mentaux limitatifs d'autres programmes moins inhibiteurs, cela revient à modifier physiquement la structure de notre cerveau. Cela explique peut-être pourquoi le Dr Santiago Ramón y Cajal, Prix Nobel de médecine (1906), affirmait que chaque homme peut, s'il le souhaite, être le sculpteur de son

propre cerveau – et ce, non en termes métaphoriques mais bien au sens littéral. Cela devrait réjouir tous ceux d’entre nous qui aspirent à développer leur intelligence et leur capacité d’apprendre, mais cela nous permet aussi de nous approprier une immense responsabilité, celle de découvrir quelles formes d’action il nous faut entreprendre, et de nous entraîner à nous réinventer.

**En résumé**

*Si vous souhaitez vous réinventer, concentrez-vous sur ce qui constitue l’objet de vos attentes et non sur l’objet de vos craintes.*