

NICOLE VIGNOLA



LES
NEURO-
POUVOIRS
DE VOTRE
CERVEAU

Les stratégies pour modifier
vos pensées et changer
durablement

LEDUC 

Pensez-vous souvent ne pas être à la hauteur d'une tâche ? Ressassez-vous des pensées négatives sur vous-même ? Avez-vous l'impression qu'il est trop difficile ou trop tard pour changer ? Ces croyances limitantes vous empêchent d'exprimer votre plein potentiel.

Dans ce livre, Nicole Vignola explique pourquoi nous sommes inconsciemment programmés et révèle comment, grâce à la **neuroplasticité de notre cerveau**, nous pouvons renforcer, ou au contraire changer, tout type de comportement afin d'atteindre un bien-être mental optimal.

REPROGRAMMEZ VOTRE CERVEAU ET DEVEZ LA PERSONNE DE VOTRE CHOIX !

Grâce aux dernières découvertes des neurosciences, l'auteure nous livre les principes d'un changement durable en trois phases. Vous apprendrez à :

- **Chasser le négatif** et vous débarrasser de ce qui empêche d'aller de l'avant.
- **Changer de récit** et reprogrammer votre subconscient.
- **Renforcer le positif** pour atteindre puis prolonger des pics de bien-être au quotidien.

De la régulation de votre réponse au stress jusqu'au dépassement de vos croyances et à l'instauration de nouvelles habitudes, les neuro-pouvoirs de votre cerveau vont transformer votre vie !

Nicole Vignola est neuroscientifique et coach en performance cérébrale. Elle est diplômée d'un master en neurosciences de l'université de Bristol et d'une licence en psychologie organisationnelle de l'université de l'Ouest de l'Angleterre. *Les Neuro-pouvoirs de votre cerveau* est son premier livre.

ISBN : 979-10-285-3180-5



9 791028 531805

19,90 euros
Prix TTC France



Rayon : Développement
personnel

editionsleduc.com

LEDUC

NICOLE VIGNOLA

LES
**NEURO-
POUVOIRS**
DE VOTRE
CERVEAU

Les stratégies pour modifier
vos pensées et changer
durablement

Traduit de l'anglais par Christophe Billon

LEDUC ↗

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.



Titre original : *Rewire*

Copyright 2024 © Nicole Vignola

Première publication au Royaume-Uni par Michael Joseph,
une maison du groupe Penguin Random House.

Publié en arrangement avec Rachel Mills Literary Ltd.

Maquette : Fabrice Del Rio Ruiz

Relecture : Agnès de Livron Duhamel

Couverture : Antartik

Illustration de couverture : Freepik

© 2024 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur, 75015 Paris

ISBN : 979-10-285-3180-5

Sommaire

Introduction. La matière cérébrale, votre univers intérieur et son mode de programmation	5
PHASE 1 - Chasser le négatif	27
Briser le cercle vicieux	29
Le biais de négativité	79
Le pouvoir de vos pensées	97
Une normalité rampante	111
Vous le verrez quand vous y croirez	121
Fins, pertes et chagrin	133
Boîte à outils neurologique 1 : se débarrasser du négatif	155
PHASE 2 - Changer de récit	169
Reprogrammer votre subconscient	171
1. Laisser votre téléphone tranquille.....	175
2. Visualisation et attention	179
3. Répétition.....	187

4. Agrandir l'espace.....	191
5. Repousser vos limites	195
6. Bâtir une stratégie et vous préparer aux contretemps.....	199
7. Dépasser votre peur et vaincre l'autosabotage	207
PHASE 3 - Privilégier le positif.....	213
Accroître votre résilience mentale	215
L'état d'esprit de développement.....	225
Vos muscles communiquent directement avec votre cerveau... ..	235
Le sommeil est votre outil d'optimisation numéro 1	253
La dopamine – le bonheur, c'est maintenant !	265
Bâtir confiance en soi et assurance.....	283
Conclusion. Le pouvoir	297
Notes	303
Références	307
Remerciements	317

Introduction

La matière cérébrale, votre univers intérieur et son mode de programmation

La première fois que j'ai tenu un cerveau entre mes mains, j'étais en première année d'études en neurosciences. Je n'oublierai jamais ce moment où mon professeur m'a dit de le faire tourner dans mes mains sans m'arrêter afin de ne pas laisser mes empreintes dessus. J'étais carrément époustoufflée.

Alors que je faisais courir mes pouces sur le lobe temporal, je me souviens m'être dit que j'étais en train de toucher tous les souvenirs de cette personne. La substance grise que nous étudions était en fait une vie entière.

Était-elle heureuse ?

Avais-je les doigts sur le moment précis où elle est tombée amoureuse ?

Avait-elle trouvé l'amour pendant son existence ?

Avait-elle des enfants ?

Est-ce que je touchais le jour de son mariage ou peut-être le moment le plus triste de son existence... un incident qui a bouleversé irrémédiablement sa vie ?

À quel moment a-t-elle décidé de léguer son corps à la science ? Elle était peut-être également scientifique. A-t-elle ressenti la même chose que moi le jour où elle a tenu un cerveau pour la première fois entre ses mains ?

Alors que mon index et mon majeur touchaient son cortex frontal, je me demandai si elle avait vécu une existence heureuse ou des périodes perturbées. Tous ces événements s'étaient déroulés dans le passé, et pourtant, j'étais là, à les toucher de leur naissance à leur mort. Mon cœur était sur le point d'exploser.

Aussi loin que remontent mes souvenirs, j'ai toujours tenté de répondre à cette question : est-ce par erreur (par hasard) ou à dessein ? La vie, notre esprit, nos croyances, nos habitudes et nos comportements. Sommes-nous programmés par le fruit du hasard ou à dessein ? Est-ce que nous dictons et choisissons nos habitudes et comportements ou les adoptons-nous par hasard dans notre environnement ? Et ce n'est qu'après avoir décroché mon diplôme en neurosciences que j'ai pris conscience de la réponse : les deux ! Nous sommes façonnés par le monde qui nous entoure, des éléments externes tels que nos pairs, les situations rencontrées, notre religion ou culture. Et nous devons nous accrocher à la majeure partie de ces éléments. Nous sommes également modelés par les schémas de pensée et récits négatifs que nous nous répétons et qui nous empêchent de récolter le fruit de nos désirs. Nous avons tous déjà pensé ne pas être à la hauteur à un moment de notre existence. Nous avons tous ressassé une chose que nous aimerions changer et qui est un frein à l'expression optimale de notre potentiel. Certains de ces comportements, habitudes et croyances naissent par hasard, tandis que nous nous en sommes forgés d'autres. Mais la beauté de l'esprit humain, c'est que quel que soit leur mode de création, ces croyances peuvent être modifiées. Nous pouvons changer notre mode

de programmation. Ce livre va vous décrire, en adoptant le point de vue des neurosciences, la capacité de notre cerveau à changer et va vous fournir une « boîte à outils neuro » dont vous pourrez vous servir au quotidien. L'espoir auquel nous pouvons tous nous accrocher, c'est que nous sommes en mesure de nous recréer à tout moment pour être la personne que nous aspirons à devenir, malgré toutes les croyances ancrées en nous.

J'entends souvent les gens dire : *Je suis fait comme ça*. Bazardez tout de suite cette affirmation, car, grâce à la façon dont les neurones œuvrent de concert, nous sommes en mesure de façonner nos pensées, habitudes et comportements afin de reprogrammer les croyances sur nous-mêmes ancrées dans notre subconscient. L'histoire que nous nous racontons à propos de nous-mêmes est la base de la perception de soi, laquelle conditionne nos réactions et comportements automatiques, qui modifient à leur tour le regard que nous portons sur nous.

Notre expérience de la vie équivaudra à l'objet de notre attention, que ce soit par choix ou par défaut.

WILLIAM JAMES

Quelques semaines après ce premier cours dans le labo de neuroanatomie, nous sommes revenus pour un cours de dissection. Je me souviens de mon état de fatigue et de mes problèmes de concentration. Mon iPhone n'avait plus de batterie, m'invitant à basculer en mode « économie d'énergie ». Cela a alors fait tilt dans mon esprit. Par analogie avec l'informatique, le cerveau est votre matériel, et les souvenirs, habitudes et comportements qui sont à l'intérieur représentent les logiciels. Les logiciels sont votre santé mentale et votre personnalité, tandis que le matériel est la santé de votre cerveau.

Les deux catégories ont besoin d'évoluer à un niveau optimal pour se soutenir l'une l'autre. Ah, ah ! *Voilà* pourquoi j'avais un mal fou à me concentrer ! Étant fatiguée, le matériel ne fonctionnait pas de manière optimale, d'où mes difficultés à être attentive et à retenir les informations. Je fonctionnais en mode économie d'énergie. Mon cerveau accordait la priorité aux fonctions les plus élémentaires. Par conséquent, les mises à jour logicielles étaient secondaires. Cela m'a fait prendre conscience que pour exécuter une mise à jour logicielle, créer de nouvelles connexions et mémoriser des informations, le matériel doit lui aussi fonctionner correctement. Cela explique également pourquoi j'avais du mal à tenir la pression de l'université après avoir emménagé dans une nouvelle ville. J'étais submergée. Je ne prenais pas soin de ces aspects fondamentaux de ma santé et de mon bien-être qui nuisaient directement à la santé de mon cerveau. J'ai réalisé que, pour influencer de manière positive sur mes schémas de pensée, comportements et actes et retenir les notions abordées lors de mes cours, je devais prendre soin de la santé de mon cerveau afin de soutenir ma santé mentale et créer de nouvelles connexions.

Ces connexions générées par chaque neurone, invisibles à l'œil nu, décident de la teneur de votre journée et sont programmées par votre mode de vie. Elles ont également été préprogrammées par vos pairs et les personnes nous ayant précédés. Cela m'a fait prendre conscience que, si nous ne prenons pas en main notre vie, nous vivons essentiellement une existence programmée par les autres. Cela peut nous être bénéfique, mais également s'avérer néfaste pour certains. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de mettre à niveau nos logiciels. Nous sommes donc en mesure d'instaurer de nouvelles habitudes et de nous débarrasser des comportements indésirables afin d'afficher un niveau de bien-être mental optimal

et d'afficher la meilleure version de nous-mêmes, la version souhaitée.

Nous pouvons nous assurer du bon état de marche de notre matériel en ayant un sommeil adapté et en faisant régulièrement de l'exercice physique, notions que nous allons aborder en détail plus loin. Mais pour l'heure, j'espère que vous êtes soulagé de savoir que le cerveau est malléable et susceptible de changer.

Vous vous demandez peut-être comment le cerveau est en mesure d'évoluer. On dit que le cerveau est *celluloïd*, du grec *plastikos*, qui signifie modelable. Il est capable de changer et de se réorganiser afin de créer de nouvelles voies, malgré le vieillissement. En dépit de la croyance populaire, selon laquelle la chirurgie plastique vous transforme en *celluloïd*, comme une poupée Barbie, c'est également la raison pour laquelle on parle de chirurgie plastique. Excellente nouvelle pour nous, car cela signifie qu'il est possible d'améliorer notre matériel et que nous pouvons nous libérer des habitudes et comportements que nous nous acharnons à vouloir éradiquer. J'ai rencontré de nombreuses personnes qui se sentent prisonnières de leur existence, avec un emploi qu'elles détestent, persuadées que c'est leur destin et qu'elles possèdent uniquement les capacités pour mener à bien leur mission. Elles ont parfois une formation d'ingénieur, car on leur a dit pendant leur enfance qu'elles possédaient un esprit d'analyse. Elles auraient bien aimé évoluer dans un domaine plus créatif, mais cela ne correspond pas à *la personne qu'elles sont*. Elles ne se rendent pas compte que la neuroplasticité est exceptionnelle et n'essaient donc même pas de changer.

Avez-vous déjà pensé que vous n'étiez pas assez intelligent pour accomplir quelque chose ? Vous êtes-vous déjà répété des choses négatives sur vous-même ? Avez-vous déjà cru que

vous n'étiez pas à la hauteur ? Ces boucles de dialogue intérieur extrêmement critiques infiltrent vos croyances et vous mettent des bâtons dans les roues. Vous n'essayez alors même pas de procéder au moindre changement. Vous ne vous inscrivez jamais à l'université malgré une soif d'apprendre évidente, car vous avez peur d'échouer.

Est-ce que vous vous disputez souvent avec votre partenaire pour le plaisir, parce que vous ergotez et que c'est votre nature ? Ressentez-vous le besoin de faire tout un cinéma où que vous soyez parce que c'est une tradition familiale et que c'est votre destin de vous comporter ainsi ? Certaines personnes sont même persuadées que les pensées intrusives font partie de leur identité et que la négativité est profondément ancrée dans leur personnalité. La critique et la négativité sont-elles un réflexe, alors que vous devriez vous réjouir d'une chose positive qui vient de vous arriver ?

Ces pensées automatiques se répètent encore et encore et se renforcent dans les voies de communication de notre cerveau qui façonnent notre mode de pensée. Le présent ouvrage va vous montrer comment les modifier.

Le professeur de Shakira lui a interdit de participer à la chorale parce qu'elle « chantait comme une chèvre », à cause de l'étendue de son vibrato. Quand Beyoncé était préadolescente, elle était dans un groupe de filles, Girls Tyme, qui a participé, dans les années 90, à *Star Search*, la plus grande émission de la télévision américaine de l'époque consacrée aux talents, qui a disparu de l'antenne. Nous savons tous que Beyoncé est devenue une star. Je pense que même ma voisine portugaise, âgée de 90 ans, connaît Beyoncé. À l'âge de 14 ans, Gisele Bündchen s'est vu dire qu'elle avait un trop grand nez et des yeux trop petits, et a donc souvent été écartée de castings. On lui a dit qu'elle ne serait jamais en couverture de magazines, ce qui a

instillé le doute en elle. Gisele a connu la consécration et est aujourd'hui l'une des mannequins les mieux payées au monde.

Si ces femmes avaient écouté ceux qui essayaient de les empêcher d'exprimer tout leur potentiel, nous n'aurions pas le plaisir de voir évoluer certains des plus grands talents des domaines de la musique et de la mode. C'est ce que je vous souhaite. Je veux que vous ne vous montriez jamais contrit de la personne que vous êtes. Je veux que vous combattiez les étiquettes que l'on vous colle et que vous racontiez une histoire dont vous êtes l'auteur et non une histoire écrite par ceux qui pensent vous connaître.

Je vais faire en sorte que vous ayez les connaissances scientifiques nécessaires pour opérer un changement durable dans votre existence. *Les Neuro-pouvoirs de votre cerveau* est une boîte à outils neuroscientifique renfermant des conseils applicables que vous pourrez mettre en œuvre et qui vous permettront de changer en mieux.

Sortir les neurosciences des laboratoires et des revues scientifiques pour les rendre accessibles à tout le monde est la mission de mon existence. Tout le monde mérite d'en connaître un rayon sur le sujet, car elles peuvent vraiment changer votre vie. Effectuez ce périple à mes côtés et apprenez à contrôler vos réactions aux événements de la vie, qu'il s'agisse de réguler votre réponse au stress ou de surmonter vos croyances limitantes. Vous pouvez devenir la personne de votre choix.

Inventez-vous !

Le fonctionnement de la neuroplasticité

La neuroplasticité est la capacité du cerveau à changer et à s'adapter en réaction à des facteurs internes et externes qui le

façonnent. Les connexions, fonctions et structures des neurones se réorganisent en réponse au caractère répétitif de certaines données d'entrée. Les neurones sont chargés de communiquer des informations dans notre cerveau, et plus nous répétons quelque chose, plus les voies de communication sont renforcées – comme un petit sentier qui se transforme en piste et finira par devenir une autoroute bien asphaltée. Les spécialistes des neurosciences ont même une expression amusante pour désigner ce principe : les neurones qui s'excitent ensemble se lient entre eux. Par conséquent, lorsque nous nous répétons sans cesse des choses telles que *Je ne suis pas à la hauteur*, le cerveau perpétue cette idée, la renforce, et elle finit par s'ancrer en profondeur. Sans même en avoir conscience, vous répétez en arrière-plan ce récit, qui devient la bande originale de votre existence. Quand certains actes, réactions ou comportements s'arriment ainsi et s'affichent presque instinctivement, sans processus délibéré de prise de décision, on appelle cela l'automatisme. Ce phénomène se produit lorsque nous répétons une chose pour qu'elle devienne une réaction automatique qui nécessite très peu d'efforts cognitifs et dont nous avons à peine conscience.

Pendant longtemps, les spécialistes des neurosciences ont cru que le cerveau était incapable de changer une fois passé un certain âge, mais récemment, nous avons découvert qu'il est capable d'évoluer, même à l'âge adulte. Ce sera certes peut-être plus dur quand nous serons âgés, mais pas impossible. Il faudra simplement fournir des efforts un peu plus concertés. En fait, les structures moléculaires du cerveau, invisibles à l'œil nu, laissent toutes penser que le cerveau est fait pour changer, et c'est sans doute l'un des aspects les plus importants de notre neurobiologie. Cela nous permet d'apprendre de nouvelles choses, de désapprendre des comportements indésirables, et

signifie que nous sommes capables de nous adapter à notre situation personnelle et aux nouvelles expériences vécues. Le cerveau se réorganise littéralement pour créer de nouvelles synapses et connexions. Une synapse est un minuscule espace de jonction qui permet aux neurones de communiquer les uns avec les autres. Un neurone envoie un message à un autre, au niveau de la synapse. C'est là que se produit l'échange d'informations, grâce à des substances chimiques appelées neurotransmetteurs. Le cerveau est capable de se réorganiser en créant de nouvelles synapses et en modifiant les synapses existantes grâce à la neuroplasticité.

Des travaux de recherche¹ récents laissent même entendre que la neuroplasticité pourrait être une recommandation thérapeutique pour les cas de démence. Le fait de continuer de vivre pleinement son existence, aussi bien physiquement que mentalement, et d'apprendre des choses permet à notre cerveau de s'adapter et de conserver une intégrité structurelle. La recherche² montre que le cerveau des personnes âgées demeurant physiquement actives renferme plus de protéines, qui garantissent des connexions solides et saines entre les neurones. C'est corrélé avec des fonctions cognitives de meilleure qualité et un moindre degré de dégénérescence. Notre cerveau est une machine incroyable que nous programmons et continuons de mettre à niveau afin de pouvoir vivre une existence épanouissante empreinte d'autonomie et de contrôle. Nombre de personnes n'ont pas conscience de leur potentiel et de la puissance de leur cerveau... Vous êtes aux manettes de votre vie. Je n'ai pas envie, une fois âgée de 80 ans, de me trouver à regretter d'avoir laissé filer mon existence ou d'entendre une petite voix qui n'émettrait que des critiques. Pas question de me reprocher d'avoir laissé le hasard manœuvrer ou d'avoir emprunté un chemin, guidée par mes ruminations. Je souhaite pouvoir hurler, à 80 ans, « Eh oui, j'ai fait tout ça !

Cela a été ma vie et j'en suis fière parce que je l'ai choisie, en allant de l'avant. »

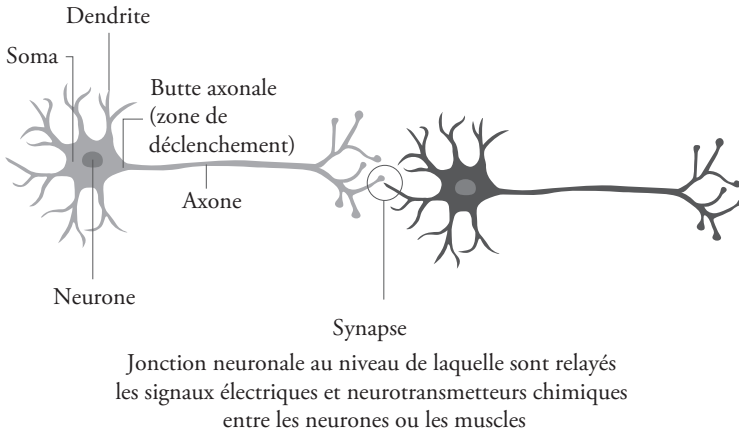
Réfléchissez un peu. Vous êtes né avec un ADN unique. Tous comme vos empreintes digitales, dont il n'existe aucune autre copie, vous disposez d'une carte de connexions cérébrales unique en son genre. Vous avez une identité et des traits de caractère qui ont peut-être été enfouis par la programmation de votre cerveau, conditionnés par vos pairs et votre vécu étant petit. Alors, exhumons donc ces caractéristiques.

L'évolution du cerveau

L'univers de 1,5 kg qui tient dans votre crâne comprend 100 milliards de neurones, avec des trillions de trillions de connexions qui collaborent pour créer un monde intérieur influencé par le monde extérieur, mais que personne d'autre ne foulera. C'est un peu dingue quand on pense que la seule chose séparant nos pensées de notre environnement et des autres humains est un crâne dont l'épaisseur est par endroits d'un modeste centimètre.

Les neurones de votre cerveau communiquent entre eux à des endroits bien précis appelés synapses. Quand cette communication se répète inlassablement, les neurones communiquent de mieux en mieux et les signaux qu'ils échangent deviennent plus solides. Voilà pourquoi vous êtes capable d'effectuer un trajet que vous connaissez par cœur en pensant à autre chose. Vous êtes presque sur pilote automatique. Quand nous répétons certaines choses, le message entre ces neurones est transmis plus facilement, ce qui fait que vous avez renforcé une croyance qui semble impossible à ébranler avant même d'en avoir conscience. Mais la plasticité fonctionne dans les deux sens. Nous pouvons apprendre et renforcer des voies,

mais sommes également capables de les affaiblir avec le temps. Tous les schémas et comportements dont vous essayez de vous débarrasser peuvent tout à fait être démantelés. Tout au long de ce livre, et particulièrement dans la Phase 1, vous découvrirez le processus pour y parvenir.



Remarque sur la neurodiversité

Voici l'une des questions que la communauté des neurodivergents me pose le plus souvent sur mes réseaux sociaux : les personnes autistes ou qui souffrent de troubles obsessionnels-compulsifs (TOC) et de trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH) sont-elles capables d'afficher une neuroplasticité. Il est important d'admettre que chaque personne, neurodivergente ou neurotypique, est complètement différente, mais nous sommes tous capables de changer. J'aimerais également mettre l'accent sur les difficultés rencontrées par les neurodivergents dans un monde qui s'attend à ce qu'ils changent. Mon but est de porter l'attention sur le fait que les neurodivergents sont capables d'instaurer de nouvelles

habitudes et d'adopter des schémas de pensée plus sains d'une façon qui *sert leurs intérêts*. Cela devrait être le cas si n'importe quelle personne neurodivergente souhaitait opérer des changements, et non s'intégrer à un univers neurotypique. Bien que le cerveau des neurodivergents puisse montrer des différences en termes de structure et de fonctionnement, il conserve la faculté de s'adapter et de créer de nouvelles voies. Si vous êtes neurodivergent, je tiens à ce que vous sachiez que ce livre est également fait pour vous. Je pense à vous et j'ai pris en compte les cerveaux neurodivers à l'heure d'écrire ce livre.

Pour en savoir plus, rendez-vous page 303.

Les périodes cruciales du développement

Pendant l'enfance, nous bénéficions de la plasticité développementale, à savoir que notre cerveau se façonne grâce aux interactions avec notre environnement. Nous traversons les phases de développement les plus critiques, moments au cours desquels les nuances de la vie sont ancrées sur nos cartes cérébrales. Ces différentes aires du cerveau renferment diverses informations à propos de nous, de notre entourage et du monde. Pour que ces cartes s'enrichissent, nous devons absorber des informations, comme l'amour, l'affection et des connaissances plus nuancées : notre culture et notre religion, l'attitude de notre famille et les endroits que nous visitons. En fait, ce que vous vivez étant petit, les choses que vous voyez et vos interactions, façonnent votre cerveau, et il n'y a pas deux cerveaux qui se ressemblent. Vous êtes unique et votre cerveau a été créé par votre environnement.

Les enfants absorbent les informations comme une éponge, sans avoir à y prêter attention, car, pendant ces périodes cruciales, leur cerveau regorge d'une molécule appelée facteur

neurotrophique dérivé du cerveau. Cette molécule contribue à la création de nouvelles synapses et favorise la survie des synapses existantes, ce qui est un élément clé pour la reprogrammation de notre cerveau. Nous apprendrons à y accéder une fois adultes et saurons ce que cela signifie pour notre cerveau vieillissant. Une caractéristique clé qui disparaît avec la plasticité adulte, c'est la capacité d'absorption du cerveau de l'enfant, sans avoir à lui dire ce qui est important ou accessoire. Voilà pourquoi les enfants peuvent apprendre si facilement une langue étrangère, alors que les adultes doivent fournir des efforts. Si vous diffusez chaque jour en fond sonore un enregistrement en anglais pendant la période cruciale pour les langues de la vie de votre enfant, il apprendra très probablement à parler l'anglais, même si ce n'est pas couramment. Mais si vous essayez une fois adulte, vous ne vous en sortirez pas aussi facilement, à moins de fournir des efforts délibérés pour prêter attention au contenu diffusé³. Les expériences vécues pendant l'enfance sont donc importantes et façonnent grandement votre cerveau parce que vous êtes en permanence dans un état de suggestibilité. Elles contribuent donc à créer un ensemble de règles sur le mode de fonctionnement à adopter dans la vie.

Il est important de comprendre que certaines choses peuvent être changées, d'autres demandent beaucoup d'efforts pour y parvenir et d'autres encore ne sauraient être modifiées. Par exemple, si votre vision ne s'était pas développée pendant votre période cruciale, vous ne pourriez pas le faire par la suite parce que le cerveau a le chic pour exploiter tout l'espace disponible. En conséquence, si la carte cérébrale pour la vision est disponible et n'a pas été exploitée, elle est « à louer » et quelque chose d'autre s'en emparera. Voilà pourquoi les autres sens des personnes aveugles se renforcent et ces dernières ont un toucher plus développé pour interpréter le braille que les

voyants. Elles sont obligées de solliciter plus souvent les autres sens, et ces cartes cérébrales sont donc plus enrichies. On pourrait cultiver la discrimination tactile pour apprendre à lire le braille, mais il faudrait fournir des efforts. Des éléments tels que la vision et l'audition sont des exemples extrêmes de ce qui ne peut être changé une fois la période cruciale terminée, mais la majeure partie du cerveau est plastique. Nos habitudes, comportements, connaissance du monde, intelligence, faculté d'analyse, créativité et d'autres choses comme apprendre à danser ou à jouer de la guitare peuvent tous être changées.

**J'ai demandé sur Instagram à mes followers
quels comportements et habitudes représentaient
un frein pour eux.**

HABITUDES	COMPORTEMENTS
Mauvaise gestion du sommeil	S'appesantir sur le négatif
Utilisation des réseaux sociaux	Trop réfléchir
Oisiveté et paresse	Dialogue intérieur négatif
Procrastination	Manque d'assurance
Habitudes alimentaires	Faire plaisir aux autres
Manque d'équilibre	Aucun but dans la vie
Recours à des substances en cas de stress	Ne pas dire ce que je pense
Perfectionnisme	Penser que je ne suis pas à la hauteur
Ne pas cultiver ses habiletés	Tout faire pour être aimé
Me laisser distraire quand je travaille	Me convaincre que je ne vauds rien aux yeux des autres

Parmi ces habitudes et comportements, vous souhaiteriez en changer combien ? Heureusement, aucun de ces traits n'est gravé irrémédiablement en vous. Toutes ces modalités sont plastiques et peuvent donc être changées. Inutile de continuer à tenir un discours personnel négatif ou d'être paresseux et de cultiver votre perfectionnisme. Je vous promets qu'après avoir lu ce livre, vous saurez comment déconstruire nombre de ces caractéristiques de votre vie et appliquer n'importe quel scénario afin d'opérer des changements pérennes.

Faible estime de soi et ruminations ne sont pas innées.

En grandissant, nous apprenons à donner une signification aux choses. À l'âge de 5 ou 6 ans, vous savez peut-être que l'alliance de votre mère brille de mille feux, est jolie et précieuse, mais ce n'est qu'à l'âge de 13 ans que vous comprenez ce que cela signifie de ne plus la voir fermement accrochée à l'annuaire de sa main gauche. Nous apprenons implicitement ces comportements pleins de nuance et élémentaires, souvent à travers le langage corporel. Ils sont parfois si subtils qu'il est difficile de les décrire. Avez-vous déjà croisé quelqu'un qui a les mêmes mimiques qu'une personne que vous connaissez ? Il vous rappelle cette personne, mais vous ne sauriez dire pourquoi. C'est peut-être sa façon de parler avec les mains ou de pincer les lèvres quand il s'exprime. Vous ne sauriez l'expliquer précisément, mais il y a bien quelque chose qui vous fait penser à cette personne.

On le constate chez les Yecuana, tribu vénézuélienne. La maman porte sans arrêt son nouveau-né pendant plusieurs mois après la naissance afin que le bébé puisse apprendre d'elle⁴. Quand elle tend la main pour saisir une casserole sur le feu, elle pivote afin que le bébé soit le plus loin possible de la source

de chaleur. L'enfant apprend de cette façon, sans qu'on lui dise, que l'endroit est chaud. Ainsi, il ne s'en approchera pas par la suite car ce principe a déjà été encodé dans son cerveau. Idem pour les comportements. Pensez à la façon dont vos parents réagissent à certaines situations. Votre mère n'a peut-être pas confiance en elle et déteste son corps. L'observation vous fait donc avoir un avis sur l'importance de l'apparence et les mêmes croyances s'ancrent en vous. Je me souviens que certains de mes proches perdaient toujours leur calme dans les situations modérément stressantes les obligeant à gérer un conflit. Et c'est pour ça qu'étant petite, je pleurais à chaque fois que j'étais en colère. Mais c'est uniquement après avoir appris les principes de la neuroplasticité que j'ai découvert que je pouvais remédier à cela.

Les connaissances issues de l'observation sont merveilleuses, car nous comprenons que des situations peuvent nous dévorer rien qu'en constatant le mode d'interaction de nos parents avec leur environnement. Mais ce type de connaissances révèle également la façon dont nous optons pour des schémas comportementaux néfastes pendant l'enfance. Nous voyons comment nos pairs interagissent avec le monde et nous les imitons, ce qui a pour effet de façonner notre identité. Nos parents nous disent ce qui est bien et mal et nous y souscrivons, parce que nous ne connaissons rien d'autre.

Quel sentiment étrange de penser qu'en tant qu'adultes, nous avons la capacité, sans même en avoir conscience la plupart du temps, de façonner un enfant, faculté qui influera sur le type d'adulte qu'il deviendra.

Tout comme nous entendons une mère en manque d'assurance se plaindre de son apparence, nous absorbons également

les remarques anodines ou affirmations qui nous collent ensuite à la peau pendant toute notre existence. Vous avez sans doute déjà croisé des personnes qui renoncent à poursuivre des objectifs à cause d'un professeur qui leur a dit qu'elles n'étaient pas douées pour telle chose ou des parents qui collent des étiquettes à leur enfant : « Il n'est pas sportif », « Elle n'est pas bonne en maths » ou « C'est une créative, elle ne pourrait pas diriger une entreprise ». Vous avez également le parent qui vous fait, avec malice, une remarque sur votre comportement ou votre apparence qui façonne votre croyance : certaines personnes deviennent mères au foyer parce que leurs parents leur ont dit qu'elles n'étaient pas bonnes à l'école et qu'il valait mieux privilégier cette voie. Des hommes se sont vu répéter qu'il ne fallait pas montrer ses émotions. On a découragé certains hommes de se lancer dans une carrière créative parce qu'ils devaient opter pour un métier manuel. Cette programmation inconsciente fait grossir leur propre flot de problèmes, alimentés par des croyances profondément ancrées. Faible estime de soi et ruminations ne sont pas innées. Avez-vous déjà rencontré un enfant qui ne dit pas : « Maman, regarde-moi ! » ?

Les ruminations sont un schéma consistant à s'appesantir inlassablement sur les mêmes pensées, problèmes ou souvenirs négatifs ou pénibles. Elles ont tendance à être centrées sur des événements passés, l'autocritique ou des inquiétudes concernant l'avenir. Elles peuvent nuire considérablement à votre bien-être mental ou émotionnel, car elles renforcent le stress, vous empêchent d'exploiter votre faculté à résoudre les problèmes, perturbent le sommeil et nuisent à la santé physique. Elles sont même susceptibles d'entraîner un isolement social qui exacerbe alors les émotions négatives.

À la découverte de la carte mentale

Bien qu'il soit plus difficile d'effectuer des changements plastiques une fois adulte, ce n'est pas impossible. Il faut simplement un peu plus d'attention et d'intention. Une fois adultes, nous fonctionnons sur la base d'une carte mentale (ou raccourcis mentaux). Par exemple, il est très probable que vous ne prêtiez pas attention à la façon dont vous vous brossez les dents, préparez votre café ou même à la main dont vous vous servez pour ouvrir une porte ou actionner un interrupteur. Mais si quelqu'un vous demandait de procéder différemment, il y a de fortes chances pour que vous adoptiez de nouveau votre comportement automatique le lendemain. Admettons que vous vous brossez les dents de la main droite. Vous aurez beaucoup de mal à utiliser la main gauche et oublierez probablement de choisir cette main, car votre cerveau est conçu pour emprunter des raccourcis, utiliser le chemin qu'il connaît le mieux et économiser de l'énergie pour des tâches plus exigeantes sur le plan cognitif. Votre cerveau ne va pas vous rappeler d'employer la main gauche. Voilà pourquoi il est difficile de se débarrasser d'une habitude. La plupart de nos comportements et notre mode de fonctionnement sont automatiques et régis par notre subconscient. Il faut énormément d'énergie pour aller contre sa nature et créer de nouvelles voies. C'est la raison pour laquelle vous avez demandé à votre coloc de multiples reprises d'arrêter de laisser la porte de la cuisine ouverte quand il est aux fourneaux. Il n'est pas méchant et n'essaie probablement pas de vous agacer volontairement – il est simplement dans son truc, respectant la carte mentale qui régit son mode de fonctionnement, sans avoir conscience qu'il est censé refermer la porte. Il a probablement oublié que vous lui aviez demandé de le faire.

Gene McGehee est un homme âgé souffrant de démence. Une vidéo de lui devenue virale sur Tik Tok a ému aux larmes des internautes du monde entier. La vidéo explique que la mémoire de Gene se réinitialise toutes les quinze minutes. Mais chaque jour, il sort de chez lui avec une chaise à une heure donnée, sans jamais vraiment comprendre pourquoi il fait cela. Cette vidéo montre ensuite un bus scolaire qui s'arrête en face de sa maison et des enfants qui en descendent, puis courent lui dire bonjour et lui témoigner plein d'amour. Chaque jour, cette visite le ravit et il a le sourire jusqu'aux oreilles. Ces enfants viennent le voir ainsi depuis trois ans, et pourtant, il pense chaque jour qu'il les rencontre pour la première fois. Le même schéma se répète, sans qu'il sache vraiment pourquoi il se sent poussé à sortir devant chez lui. Mais en son for intérieur, quelque chose lui dit que c'est pour un moment joyeux. Son subconscient renferme un modèle de comportements et d'actions ancrés qui l'incitent à prendre place dehors. Cela prouve que nous n'avons pas besoin d'être conscients de ce que nous faisons pour accomplir certains gestes du quotidien.

Une fois adultes, nous avons besoin de savoir ce qui est important pour nous lorsque nous souhaitons apprendre quelque chose. Il nous faut prêter attention à ce que nous désirons modifier et apprendre. Vous me suivez ? Dans notre cerveau, nous avons un système, baptisé système d'activation réticulaire (SAR) qui filtre toutes les informations reçues par nos capteurs (vision, audition, toucher, goût, odorat). Par exemple, si vous êtes au café avec une amie, vous allez très probablement prêter attention à ce qu'elle dit, tout en la regardant. Mais des bruits en arrière-plan et des images dans le champ de vision périphérique continuent de pénétrer vos oreilles et vos yeux et de communiquer avec votre cerveau, qui

n'y prête pas attention, car il filtre en permanence ce que vos sens récoltent, mais sans les porter à votre attention. À l'instant t, des milliards d'informations sont captées par vos yeux, mais votre cerveau n'autorise à rejoindre votre conscience que celles pertinentes à ce moment précis. Vous ne vous en rendez pas compte, mais votre cerveau travaille d'arrache-pied. Plus l'environnement fourmille d'éléments, plus les opérations de filtrage sont nombreuses.

Si vous le souhaitez, vous pourriez vous concentrer sur la conversation de la table voisine. L'attention serait alors transférée vers des structures spécialisées du cortex auditif (la partie du cerveau qui traite les sons), afin de se caler sur la fréquence des sons provenant d'un autre endroit que de la bouche de votre amie assise en face de vous. Vous pourriez même vous caler sur une fréquence plus lointaine afin de prêter attention aux chiens qui aboient à l'extérieur du café. Si vous deviez épouser du regard la salle du café, en privilégiant une vision panoramique, vous pourriez regarder votre amie, mais également identifier les objets à l'arrière-plan, par exemple une autre table ou une plante. Il y a d'autres sons et objets à proximité, mais votre cerveau les filtre tous afin que vous puissiez vous concentrer sur votre interlocutrice.

La plasticité fonctionne d'une manière similaire à l'âge adulte. Nous avons déjà évoqué le fait que si vous diffusez en fond sonore un enregistrement en anglais, vous ne pourrez apprendre aussi bien cette langue que le ferait un enfant à votre place. Il vous faudra vraiment prêter attention aux mots, puis tabler sur la répétition. De même, si vous souhaitez changer une habitude ou modifier un comportement, vous devez y prêter régulièrement attention et le répéter jusqu'à ce qu'il devienne aussi automatique que le brossage de vos dents. En moyenne, il faut compter entre 18 et 254 jours, en fonction

de la personne, pour ancrer une nouvelle habitude⁵. Il faut également en moyenne 66 jours pour automatiser un comportement. Le délai peut vous paraître décourageant, mais ce que je souhaite mettre en avant, c'est que ces choses prennent du temps. Par conséquent, si vous avez essayé d'opérer un changement, mais abandonné avant la fin de la première semaine, c'est parce que votre cerveau revient à votre carte mentale, privilégiant ce qui est automatique.

Un jour, un ami m'a dit que je me plaignais beaucoup, ce qui expliquait que sa petite amie et lui ne tenaient pas plus que ça à traîner avec moi. Ouah ! Quel choc ! Mais, vous savez, j'avais manifestement besoin de l'entendre. Ce comportement était tellement ancré en moi que je ne m'en rendais même pas compte. C'était un mode de fonctionnement automatique. Je me plaignais constamment, j'étais sans arrêt en train de râler. Mais dès l'instant où il me l'a fait remarquer, j'ai commencé à prêter attention à chacune de mes récriminations, et j'ai été capable de prendre les mesures nécessaires pour modifier ce comportement. Parfois, les gens souhaitent trouver une solution miracle, mais l'admission est la première étape. Vous ne pouvez pas faire pousser une plante sans commencer par planter une graine. Et planter cette graine, c'est admettre que vous avez un problème à régler.

Ce livre va vous aider à briser le cercle vicieux, modifier vos pensées et entamer un changement durable en trois phases. Dans la Phase 1, *Chasser le négatif*, nous allons explorer comment se débarrasser de ce qui empêche d'aller de l'avant. Vous apprendrez des choses sur le stress (le bon et le mauvais) et à réguler votre système nerveux central, siège où vous poserez les fondations du travail de fond à effectuer pour opérer un changement. Vous découvrirez pourquoi notre cerveau aime privilégier le négatif et comment changer cette habitude. Ensuite, c'est au