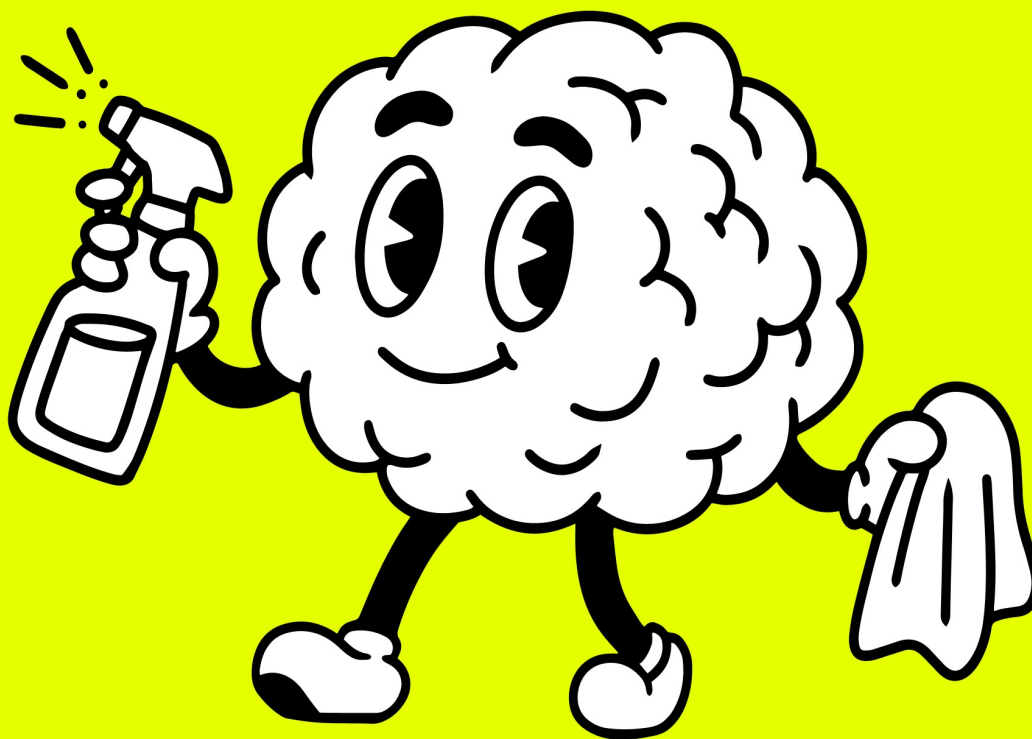


JEAN-PIERRE CHARON

Petit traité **D'hygiène Mentale**

Pour tous ceux qui veulent tirer le meilleur parti de leur(s)
cerveau(x) et reprendre le contrôle de leur vie



Jean-Pierre Charon

Petit traité d'hygiène mentale

Pour tous ceux qui veulent tirer le meilleur parti de leur(s) cerveau(x)

© Jean-Pierre Charon, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-8652-4

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*À ceux que j'aime
(Ils se reconnaîtront)*

« *C'est dur d'avoir un cerveau* »
Jean Yann

Sommaire

Prologue

Chapitre 1 Brisons la glace

Il n'y pas que la taille qui compte
Une galaxie de neurones
Des agents de transmission
Ton cerveau est plastique
Bonnes et mauvaises habitudes

Chapitre 2 2 cerveaux

Cerveau des émotions et cerveau pensant
Heuristiques
La carte n'est pas le territoire
Des émotions pour quoi faire
Une palette d'émotions
Comment et où naissent les émotions
Intelligence émotionnelle
Passe à l'action

Chapitre 3 Mémoire et souvenirs

Ta mémoire est un outil de survie, pas de bien être
Tu as une histoire, tu n'es pas ton histoire
Croyances et schémas mentaux
Pensées contrefactuelles

Chapitre 4 Neurones miroirs et mimétisme

Neurones miroirs
Modèles ...et bientôt rivaux
Tous altruistes ?
Ton cerveau est une éponge à suggestions

Chapitre 5 Circuit de la récompense

Tout effort mérite récompense
Les limites de la pompe à dopamine
Réguler le désir
Dévalorisation temporelle
L'expérience optimale

Chapitre 6 Traitement de l'information

Ton cerveau est accroc à l'information
Ton cerveau adore les mauvaises nouvelles et en plus il est paresseux
Le marché de l'information est partial ; ton cerveau aussi

Chapitre 7 Prise de décision

Ton cerveau commet toujours les mêmes erreurs
On n'a jamais une deuxième chance de faire bonne impression
Comparaison n'est pas raison : « la relativité »

L'embarras du choix

Ton cerveau n'aime pas perdre : « l'aversion à la perte »

Tu surestimes ce que tu possèdes : « l'effet de dotation »

L'effet cigogne

« Gros plans » et « grand angle »

Chapitre 8 Apprentissage

Circuits et courts-circuits

Attention à l'attention

Activation et réactivation

Mémorisation

Mode focus et mode diffus

Impuissance apprise

Le sommeil

Chapitre 9 Quête de sens

La quête de sens : une histoire ancienne

Un sens ; du sens

Homéostasie et dissonance cognitive

Chapitre 10 Neuronutrition

Les amis

Le faux ami : le glucose

Épilogue

Bonus

10 règles d'or pour une bonne hygiène mentale

5 neuro-mythes à combattre

Bibliographie

Prologue

*« Je pensais que le cerveau humain
était le plus merveilleux organe du corps ...
et puis j'ai réalisé qui me disait cela. »
Emo Philips*

Nous sommes un jeudi de septembre. Le temps est maussade. Un vent froid pousse de lourds nuages gris dans le ciel parisien. Je descends de mon bureau du 5ème étage. Je traverse la cafétéria du rez-de-chaussée pour rejoindre la petite estrade d'où je dois prendre la parole pour accueillir quelques collègues dans nos nouveaux locaux fraîchement rénovés. Je croise des visages connus ou plutôt des regards car les visages sont encore dissimulés par des masques en raison du Covid. Après avoir échangé quelques mots, je m'installe sur le tabouret qui fait face à mes collègues et je saisis le micro que l'on me tend. Le silence se fait naturellement. L'ambiance est sereine. Tout est normal et tranquille. Pourtant, après seulement quelques mots de bienvenue, c'est le blackout, le trou noir. Je m'effondre brutalement sur le parquet sous le regard médusé de mes collègues. Transporté aux urgences de l'hôpital le plus proche j'enchaîne les examens puis c'est le silence et l'attente un peu angoissante. Au bout de quelques heures un jeune médecin aux airs d'Harry Potter apparaît enfin entre les deux rideaux bleus qui ferment mon box. Il me glisse alors dans un large sourire (ça ne doit pas lui arriver si souvent d'annoncer de bonnes nouvelles) : « Vous n'avez rien cher monsieur, vous pouvez rentrer chez vous ».

Assis sur le rebord du lit, encore bardé d'électrodes, je suis d'abord soulagé par cette bonne nouvelle. Mais rapidement un doute s'installe. Si « je n'ai rien » comme le déclare ce médecin apparemment compétent, que s'est-il passé ? Je regarde autour de moi. Ce n'est pas lui qui m'apportera la réponse car il a déjà disparu, happé par le flot de malades bien plus sérieux que moi. Mais que s'est-il donc passé ? Je me refais le film et, même si j'ai bien du mal à y croire, il faut bien me rendre à l'évidence : mon cerveau vient de me jouer un sale tour en m'envoyant

brutalement au tapis sans que je ne puisse rien y faire.

Persuadé depuis toujours de pouvoir tout maîtriser en toute circonstance, je prends alors conscience avec cet épisode finalement sans gravité qu'il n'en est rien. Je prends conscience que mon cerveau, en dehors de tout contrôle, peut tout simplement décider de n'en faire qu'à sa tête sans rien me demander. Ébranlé par cette histoire je veux alors en savoir plus. Je me plonge dans la lecture d'ouvrages et d'articles consacrés au fonctionnement de notre cerveau. J'y découvre des choses passionnantes et souvent déconcertantes. J'apprends d'abord que je connais mal le fonctionnement de cet organe mystérieux auquel je ne me suis jamais vraiment intéressé. J'y apprend surtout, au fil de mes lectures, que cet organe dans lequel nous avons aveuglément confiance, est capable de nous berner et parfois même de nous posséder. Je découvre qu'il peut nous submerger d'émotions incontrôlables et paralysantes. Je comprends qu'il peut nous faire commettre de graves erreurs pouvant détériorer nos relations avec nos proches où nos collègues. Je comprends enfin qu'il peut nous faire prendre de mauvaises décisions aux conséquences parfois désastreuses et qu'il peut même nous envoyer par terre un matin gris de septembre devant des collègues médusés. C'est là qu'est née l'idée de ce livre.

Accompagnés des plus grands scientifiques (neurologues, psychiatres, sociologues...) mais aussi des plus grands philosophes et écrivains nous allons découvrir ensemble ce qui se cache dans ta boîte crânienne. Un organe extraordinaire qui s'est construit au fil de notre évolution mais qui parfois nous fait de drôles de blagues parce qu'il n'est pas toujours adapté à notre époque. Nous verrons de quoi est constitué ce précieux organe, comment il fonctionne et dysfonctionne parfois. Nous découvrirons son incroyable capacité d'adaptation grâce à sa plasticité et nous en profiterons pour tordre le coup à quelques idées reçues. Nous tenterons de comprendre comment et pourquoi se forment les habitudes et comment tu peux te débarrasser de celles qui te sont néfastes. Nous découvrirons où et comment naissent tes émotions, pourquoi elles sont si puissantes et comment tu peux apprendre à les réguler grâce à l'intelligence émotionnelle. Nous aborderons la flemmardise de ton « cerveau pensant » qui a tendance à en faire le moins possible et te conduit souvent à commettre des erreurs de jugement et parfois même à

te faire prendre de mauvaises décisions. Nous verrons en particulier comment repérer les clichés, les pensées automatiques et les pièges cognitifs. Nous ferons aussi connaissance avec ton « cerveau mimétique » et ses neurones miroirs qui t'aident à te développer par l'imitation mais qui te font parfois entrer en rivalité avec tes modèles jusqu'à désirer ce qu'ils désirent. Nous examinerons ensemble le fonctionnement du circuit de la récompense qui te pousse à vouloir toujours plus et comment faire pour éviter qu'il t'entraîne sur les pentes glissantes des plaisirs éphémères et des addictions en tout genre. Nous évoquerons la manière dont ton cerveau traite l'information et d'où vient cette frénésie qu'il a de vouloir tout savoir tout le temps sur tout le monde. Nous apprendrons comment tu apprends et pourquoi l'attention mais aussi l'activation et la réactivation de tes connexions neuronales sont la clé de tes apprentissages. Nous verrons enfin combien ton cerveau déteste l'incertitude et la contradiction et pourquoi la recherche de sens est l'un des besoins fondamentaux de l'être humain. Allez, c'est parti, allons à la découverte de ton cerveau. Accroche-toi, ça va secouer.