

Contrairement à celui de l'animal, le cerveau perfectionné de l'homme a tendance à se projeter dans l'avenir ou à ressasser le passé. Ce qui rend difficile l'ancrage dans le moment présent. Entretien avec Roland Jouvent (1), spécialiste des neurosciences et professeur de psychiatrie à l'université Paris VI.

La Croix : Pourquoi est-il si difficile de savourer l'instant présent ?

Roland Jouvent : Parce que nous sommes construits de cette façon ! Je compare volontiers l'organisation du cerveau à celle du duo formé entre un cheval et son cavalier. Le premier (la zone plus ancienne de notre cerveau, le sous-cortex) gère nos réactions viscérales et développe les automatismes propices à la survie (réflexes, émotions de plaisir ou d'alerte...).

Le second, le néocortex, dévolu à la pensée, l'anticipation, l'imagination, agit et prend les décisions. Il est tourné vers l'avenir. Ces deux parties sont en interaction permanente.

Au cours de l'évolution des espèces, chez les primates, le cortex frontal, partie du cerveau programmée pour planifier et anticiper, a grossi. Surtout, cela a permis que des représentations mentales de plaisir aient valeur de plaisir perçu. C'est le privilège de l'homme par rapport à l'animal.

Cette évolution a des répercussions sur notre capacité à savourer l'instant présent. Par exemple, chez les vertébrés, la satisfaction de boire un verre d'eau est instantanée. Chez les mammifères supérieurs, et notamment chez l'homme, il existe une zone du cortex qui permet de simuler le plaisir procuré par l'action de boire quelques minutes plus tard.

Au plaisir se substitue le désir. L'humain est ainsi capable de jouer avec le temps et l'espace. Cependant, cette compétence peut s'emballer. Le risque, c'est de ne plus faire que penser à demain, d'être dans une hyper-anticipation qui peut devenir anxieuse (c'est le cas des angoissés) ou de ne penser qu'au passé (c'est le cas des dépressifs) et, donc, de ne plus parvenir à déguster la saveur de la réalité de l'instant.

Est-ce aussi une affaire de société ?

R. J. : Les nouvelles technologies augmentent considérablement la capacité à multiplier les messages non contraints par le temps. Aujourd'hui, avec les SMS et les courriers électroniques, on est capable d'envoyer cinq messages en même temps à des personnes différentes, action tout à fait impossible il y a encore quelques années. Ces technologies nous désynchronisent. La recherche de la perfection empêche aussi de savourer l'instant présent. Elle conduit en permanence à une évaluation comparative.

L'éducation a-t-elle un rôle à jouer ?

R. J. : Dans le développement de l'enfant, une mère ou tout autre substitut maternel peut aider l'enfant à bénéficier des plaisirs immédiats. Quand elle joue avec son enfant, il éprouve un plaisir dans l'instant. Mais si, pendant qu'elle joue, la mère pense à ce qu'elle doit faire ensuite, ou est anxieuse, l'enfant le sentira et ce plaisir sensoriel va être associé à un stress. C'est le schéma de l'anxiété qui empêche l'être humain d'avoir la sérénité suffisante pour goûter le plaisir de l'instant. Les parents ont un rôle à jouer pour aider l'enfant à conserver du plaisir pour les satisfactions de l'instant.

Peut-on retrouver le goût de l'instant présent ?

R. J. : Être conscient de nos émotions et de nos sensations permet de resynchroniser le corps et l'esprit. Certaines thérapies comme l'hypnose, la pleine conscience, la méditation, visent à réguler les emballements du « cheval » et peuvent y aider. D'ailleurs, la plupart des thérapeutes cognitivistes font aujourd'hui appel à ces techniques. Marcher en ayant conscience de nos pieds sur le sol, appuyer la paume de sa main sur la table en se concentrant sur la sensation, la perception, permet de ralentir. Avec les enfants, danser, chanter, claquer des mains, faire de la balançoire, permet de retrouver une harmonie entre le corps et l'esprit. C'est un apprentissage contre nature,

car, au fil de l'évolution, on nous a appris à valoriser le mental aux dépens de nos sensations physiques.

MARIE AUFFRET-PERICONE

(1) Il dirige le Centre émotion du CNRS [1] à la Salpêtrière est et auteur du *Cerveau magicien* [2] (Éd. Odile Jacob).

Source URL (modified on 06/06/2012 - 19:08):<http://www.ndj.edu.lb/node/4041>

Links

[1] <http://www.centre-emotion.upmc.fr> [2] <http://www.laprocurer.com/cerveau-magicien-realite-plaisir-psychique-roland-jouvent/9782738118790.html>