

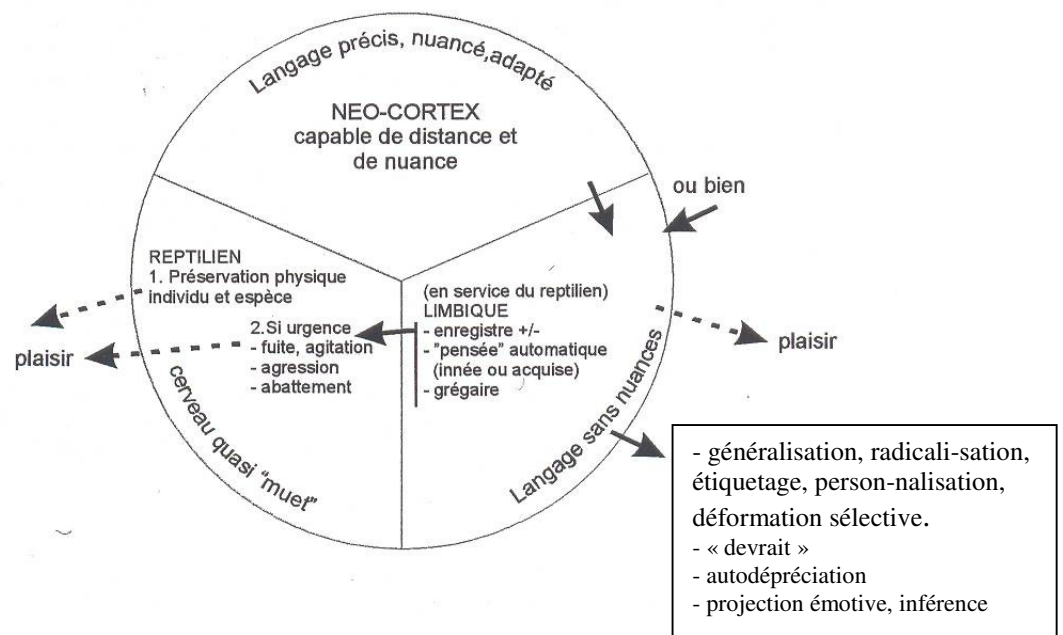
Christian BOIRON, *La source du bonheur*, coll. Espace libres, Albin Michel, 2000.

Lu et présenté par Pierre-Paul Delvaux d'IF Belgique et paru dans la Feuille d'IF n° 2 de juin 2001.

Le livre de Christian Boiron se présente comme le résultat d'une démarche qu'il appelle psycho-physio-analyse mise au point par J. et F. Fradin qui ont eux-mêmes prolongé les travaux de Laborit.

Cette démarche est proche des démarches cognitives. Qu'il me suffise pour l'instant de souligner la place dominante que l'auteur accorde au néocortex.

Le schéma ci-dessous peut se lire de deux façons : d'abord comme la description du fonctionnement normal et hiérarchisé qui mène au bonheur, mais aussi comme la description d'un fonctionnement pathologique qui est caractérisé par la persistance des conduites d'urgence qui mène tout droit au déséquilibre et donc au malheur.



## 1. Description du fonctionnement normal :

1.1. **Le reptilien** constitue la couche primitive de notre cerveau. Il gère la préservation physique de l'individu et de l'espèce : manger, boire, dormir, se reproduire, être en sécurité. Chaque fois que ces buts sont atteints, il y a plaisir.

Quand le reptilien reçoit un message d'urgence, soit de l'extérieur en cas d'agression majeure, soit du limbique, il met en place une réaction qui sera soit une fuite (agitation), soit une agression (violence), soit un abattement (dépression). Là encore il y a plaisir dans l'accomplissement de ces actions de préservation. C'est le plaisir, paradoxal mais très réel, que l'on éprouve quand on vit l'anxiété, l'agressivité ou la dépression.

Le reptilien possède une puissance redoutable. Cette partie du cerveau est quasi muette.

1.2. **Le limbique** enregistre et gère, à partir de multiples expériences concrètes, les souvenirs positifs et négatifs, il stocke les pensées automatiques innées ou acquises - ce que nous appellerons nos croyances - . Tout cela est au service du reptilien puisque ces « pensées » contribuent à la conservation de l'individu et surtout du groupe. Le fonctionnement du limbique procure aussi du plaisir, le plaisir du familier, de « normé », de l'habitude, de la répétition.

Son langage est sans nuances. On peut même dire qu'il ne supporte aucune incertitude. Il est très réducteur. Il procède par généralisation ou radicalisation, par étiquetage ou personnalisation ou encore déformation sélective : "*Les jeunes sont tous... Tout cela est de la faute d'un tel... Etc.*)". Il abuse du "devrait", pratique l'auto-dépréciation et tombe facilement dans la projection émotive ou l'inférence.

Précisons tout de même que ces conduites peuvent être utiles, si elles sont à leur place.

Cette partie du cerveau est donc le siège de nos représentations et de nos croyances. Certaines évocations spontanées en sont l'expression.

1.3. **Le néocortex**, lui, est capable de distance, d'analyse fine et donc de nuances. Il sait s'adapter avec souplesse et précision à une situation. Son langage est précis, souple, nuancé et adapté.

Le néocortex doit assurer l'équilibre des trois parties du cerveau.

C'est le néo-cortex qui construit nos projets et met donc en œuvre les gestes mentaux.

2. **Le fonctionnement devient pathologique** lorsque les mécanismes d'urgence restent en éveil et que les réactions de fuite, d'agression ou d'abattement se prolongent. Deux causes distinctes peuvent expliquer cela :

2.1. Le déséquilibre du limbique - qui procure un plaisir certain, rappelons-le - peut être subi à cause des sollicitations continues de l'environnement à l'adresse de nos automatismes, il peut aussi être recherché quand l'être humain va au devant de toutes les formes d'excitations sensorielles. Nous observons ici un comportement qui se résume à une perception/action quasiment sans évocation.

2.2. L'état d'urgence peut aussi être le résultat d'une réaction du néocortex à la prédominance du limbique. Le néocortex réagit essentiellement au "simplisme" du limbique, au caractère inadéquat de ses "pensées". Tout se passe comme si le néocortex manifestait ainsi son désaccord avec telle "pensée" sans nuances. On peut donc dire que les états d'urgence sont dans ce cas-ci des signaux qui invitent à rééquilibrer les différentes composantes de notre cerveau, étant entendu que c'est le néocortex qui doit être garant de l'équilibre de l'ensemble.

On l'a compris, l'auteur fait, tout au long de son livre, une distinction très nette entre le plaisir et le bonheur. *Quand les trois cerveaux sont en harmonie, quand chacun fait son travail, la conscience est en éveil, c'est ce que je propose d'appeler le bonheur.* (25)

Ceci posé, l'auteur nuance son propos en examinant les diverses facettes de la construction de l'individu, du vécu de l'amour ou encore du vécu en société. Citons entre autres le repérage des conditionnements pathogènes, la confiance en soi, la place du silence, du temps, bref tout ce qui peut favoriser la construction d'un projet de sens.

La langage et l'architecture de ce petit livre sont limpides.

Ce livre contient des clés intéressantes qui peuvent montrer combien nous avons besoin de lucidité dans un monde qui va souvent à contre courant de tout ce qui est projet de sens puisque tout devrait pouvoir s'acheter.

Pierre-Paul Delvaux, IF Belgique