

Interview de Martine Laval

au sujet de son livre : *N'écoutez pas votre cerveau, comment rester sain dans un monde malade*, chez InterEditions

Après nous avoir présenté dans le précédent numéro, les intentions de son livre, Martine Laval aborde aujourd'hui le fonctionnement de notre cerveau et ses incidences sur notre quotidien, le pouvoir des émotions et la nécessité, pour rester sain, de connecter la conscience.

Alain Gourhant : La deuxième partie du livre s'intitule *Les raisons de tant de déraisons* et elle approfondit les mécanismes de fonctionnements de notre cerveau. Comment vous est venue cette idée d'incriminer ainsi ce cerveau, dont par ailleurs l'humanité est si fière ?

Martine Laval : Mon métier de consultante me fait rencontrer l'obsession du "toujours plus" chez tous mes clients, quelle que soit l'entreprise concernée. Même quand les résultats sont bons, il faut être plus performant la fois suivante. Beaucoup trop d'êtres humains courent ainsi quotidiennement sur des objectifs essentiellement quantitatifs, au détriment de leur qualité de vie. Je rencontre de plus en plus fréquemment chez mes interlocuteurs la peur et la soumission, la tristesse et la dépression, ou l'expression d'un activisme forcené, et beaucoup se mettent à déraiper sans s'en rendre compte, jusqu'à ce que leur corps physiologique et psychologique n'en puisse plus et leur indique qu'ils vont trop loin.

Alors, j'ai cherché à comprendre, ce qui amenait l'être humain à cette hérésie, oh combien partagée. En entreprise, comme dans la vie sociale et privée, la coresponsabilité des différents acteurs en jeu est quasiment toujours présente, la vie est in-

teractive, et chacun, qu'il le veuille ou non, nourrit le système dans lequel il évolue. Il n'y a donc pas de coupables, mais des êtres humains embarqués dans une même histoire. Cette réalité permet d'éviter les stigmatisations individuelles et de se poser les bonnes questions. **Pourquoi n'importe quel être humain, dès qu'il a un peu d'argent, se met à**



Martine LAVAL

consommer frénétiquement ? Pourquoi, dès qu'un peuple premier accède à notre système social consumériste, il devient semblable à l'occidental nanti, obsédé d'acquisitions et de possessions ? Pourquoi la sécurité matérielle, au lieu de nous libérer, nous englu ? Pourquoi le sens de la vie perd du terrain face au dieu Argent et à ses compulsions de consommation et pourquoi nous pillons la terre de toutes ses ressources ?

Pour trouver la réponse, je me suis souvenue de mes années de formation : après avoir fait des études scientifiques, j'ai étudié la psychologie à Grenoble, où nous avons la chance d'avoir certains cours couplés à la faculté de médecine et traitant du cerveau humain. Ensuite, à Paris, à la Sorbonne, j'ai suivi les cours de Rémy Chauvin, un éthologiste mondialement connu. Il partageait ses recherches sur la comparaison entre les comportements animaux et humains. Ce fut un choc, car toute trace d'anthropomorphisme disparaissait – on a tellement envie que l'homme soit supérieur à toutes les espèces vivantes sur terre. Ensuite, j'ai continué à me cultiver en permanence sur les recherches sur le cerveau – je ne donne pas un séminaire, ou une séance de coaching sans parler de son fonctionnement. Ma conviction est que si nous ne connaissons pas un minimum la mécanique interne qui nous anime, nous ne risquons pas d'être un tant soit peu propriétaires de nous-mêmes. Sinon, le résultat est cette folie collective actuelle du "toujours plus", car notre cerveau s'est constitué dans



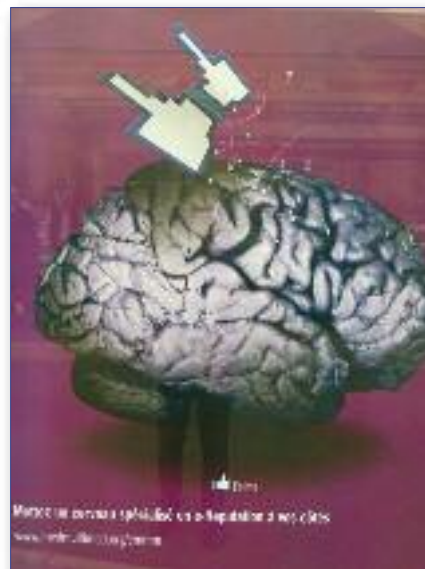
un monde de manque pour assurer la survie, mais il n'arrive pas à s'adapter au monde d'abondance qu'il a créé. En un mot, **ce cerveau est devenu obsolète car il continue à déclencher chez nous des comportements de prédateurs compulsifs**, obsédés de consommations, comme si nous étions toujours dans des environnements de manque, où il n'y a pas assez de nourriture pour les espèces d'un même territoire, où l'autre, dans sa différence, est toujours vécu comme un danger potentiel.

Vous parlez beaucoup dans cette partie du livre des émotions, pourquoi cette insistance ?

Grâce aux progrès technologiques remarquables en matière d'imagerie cérébrale, les neurosciences font des bonds en avant et l'on commence à mieux voir comment circulent les informations dans notre cerveau. Ce qui se passe au niveau du tronc cérébral et des noyaux neurologiques, véhicules des émotions, est prioritaire – n'en déplaise à beaucoup de gens s'imaginant encore que la pensée intellectuelle, en relation avec le cortex ou le préfrontal, est primordiale. **Ce sont les émotions qui sont les maîtres**. Et il arrive que, trop fortes ou trop brutales, elles restent coincées dans le cerveau et ne passent pas dans le domaine de la conscience pour signaler qu'elles existent. Aussi nous subissons leur influence sans le savoir. Connues ou inconnues, elles sont en permanence à la base de nos réponses aux stimulations internes et externes de nos vies. **Le problème, c'est notre culture qui nous dit de "laisser nos émotions au vestiaire"**. Quand j'ai commencé à exercer dans le milieu de l'entreprise, on affirmait qu'il ne fallait absolument pas tenir compte des émotions, surtout pour les managers. J'ai donc voulu insister sur ce sujet pour rééquilibrer une fâcheuse tendance culturelle, aujourd'hui encore trop développée en France.

Quand on ignore les émotions, quelles peuvent être les conséquences ?

Essentiellement c'est de ne pas connecter son véritable "soi", au sens neurophysiologique du terme, c'est-à-dire son identité intérieure spécifique, et ainsi de se retrouver à jouer une autre partition que la sienne propre. En effet, **l'émotion est ce que chacun ressent instantanément, avant que cela passe par la conscience**. Comment cela se produit-il ? Nous avons en commun avec beaucoup d'animaux deux faisceaux neurologiques reliant les différentes instances du cerveau, l'un connecté par ce qui signifie "plaisir", l'autre par "déplaisir". Quand nous recevons des stimulations intérieures ou venant de l'environnement, immédiatement ces faisceaux sont stimulés : soit on se sent bien, le faisceau du plaisir est sollicité et le cerveau donnera l'ordre de répéter les actions qui ont déclenché ce plaisir – tout cela inconsciemment –, soit on se sent mal, le faisceau de déplaisir est connecté, et déclenche alors l'apparition de trois catégories possibles d'émotions, la peur, la tristesse ou la colère. Tout cela se fait d'une manière excessivement rapide et automatique ; nos actes répondent aux or-



Ce cerveau est devenu obsolète

dres donnés par ces émotions, sans, la plupart du temps, la moindre conscience. Mis en place depuis la nuit des temps pour assurer notre survie, ce qui nous protégeait dans un monde de rareté, encore une fois, peut nous mettre grandement en danger. Prenons l'exemple du sucre. Notre organisme en a besoin car c'était une denrée particulièrement rare dans la nature, suscitant une émotion de plaisir qui devait être particulièrement intense pour l'organisme en vue d'assurer sa survie, avec l'ordre d'en consommer tout de suite, le plus possible. Aujourd'hui, ce mécanisme inconscient est toujours en place, et l'enfant, à qui l'on propose une nourriture sucrée, se retrouve avec un faisceau de plaisir hyperstimulé, pour en vouloir plus, toujours plus, dans l'addiction. Nos industriels et distributeurs l'ont très bien compris, et l'utilisent, pour une consommation récurrente. Sur ce même principe, nos sociétés d'abondance sont ainsi menacées d'addictions et d'obésités multiples et variées.

C'est la même chose pour l'émotion tristesse ?

C'est la même chose. Dans les cas graves, voire extrêmes, où le faisceau de déplaisir est surstimulé, la tristesse restera tapie à l'intérieur et fera des ravages. Sans "travail sur soi", la personne risque d'être complètement submergée par le mal-être, souvent sans comprendre pourquoi. Comme tout est lié dans notre cerveau et notre corps, par l'intermédiaire d'émissions multiples de produits chimiques, **cette émotion bloquée peut déclencher des effets physiologiques et des somatisations dramatiques**. Ainsi, tant que notre culture dominante suggère de ne pas tenir compte de ses émotions et laisse entendre qu'être fort, c'est ne rien ressentir émotionnellement, il y a le risque de nombreux problèmes de santé. En plus, n'étant plus en possession de soi et de sa propre histoire, on perd la responsabilité de sa vie. Quand je dis « *n'écoutez pas*



Nos sociétés d'abondance sont menacées d'obésités et d'addictions multiples

votre cerveau », c'est une interpellation pour nous inciter à prendre conscience de son pouvoir et connaître ses mécanismes de fonctionnement, car il s'agit de le diriger, d'en être responsable et surtout de ne plus lui obéir inconditionnellement.

Vous préconisez donc un certain "travail sur soi" avec les émotions. Comment voyez-vous ce travail, faut-il se faire accompagner ou cela peut-il se faire seul?

Chacun est un cas particulier. Mais la première condition, c'est d'être prêt à vivre certaines turbulences liées à sa vérité intérieure, et donc d'accepter d'être bousculé par des émotions parfois perturbatrices. Il s'agit aussi d'être humble, car on peut se retrouver beaucoup plus petit que ce que l'on croyait être. Mais dérapage fait partie de la vie, ainsi est la condition humaine. Le Christ n'est-il pas tombé plusieurs fois sur son chemin de croix, lui le fils de Dieu ou présumé tel ? Et chez les bouddhistes, la différence entre un maître et un disciple n'est pas que le maître ne tombe pas, mais simplement qu'il se relève plus vite.

Le fait d'accepter nos émotions va permettre de les faire circuler. Lorsqu'une émotion est réellement connectée, dix minutes à pleurer de tristesse ou à hurler de colère ou à trembler de peur, sont souvent suffisantes pour s'en libérer. Selon la culture ambiante, les modèles reçus dans l'enfance, il y a des personnes qui auront besoin d'accompagnements thérapeutiques voire spirituels, tandis que d'autres, en marchant par exemple seuls dans la nature, en écoutant ou jouant de la musique ou en écrivant des poèmes, trouveront en eux la capacité suffisante pour exprimer leur douleur ou pleurer. Dans tous les cas, il s'agira de **se débarrasser consciemment de ses émotions perturbatrices pour les empêcher de faire un travail de sape souterrain, et libérer de l'espace intérieur pour le bien-être et la joie.**

Passons maintenant à la dernière partie de votre livre *Sorties de secours et clés d'actions, pour rester sain dans un monde malade*. Comment pouvez-vous résumer ce que vous préconisez ?

Laisser jouer en toute liberté notre cerveau de prédateur, c'est à terme "aller dans le mur". Alors je parle de responsabilité individuelle et d'engagement, de la nécessité d'être connectés au quotidien sur les valeurs, l'éthique et le sens. Est-ce que j'ai des recettes ? sûrement pas. Est-ce que j'ai des solutions ? non plus ! Le monde ne serait pas dans cet état s'il y avait des solutions toutes faites. En revanche, **en se promenant dans sa vie les yeux ouverts et en choisissant ses comportements, on peut améliorer bien des situations et des états d'être.** Alors, dans cette 3^{ème} partie, je propose pour commencer de nouvelles prises de conscience. Entre autres, j'aborde le phénomène du changement chez l'être humain, si bien explicité par la médecin psychiatre Elisabeth Kübler-Ross. **La vie est perpétuel changement, et pour cela notre cerveau est un très mauvais candidat.** Il ne sait pas appréhender naturellement ce qu'il n'a encore jamais rencontré. Il met du temps à accepter ce qui est. Aussi, dès que quelque chose de nouveau arrive, que nous le voulions ou non, nous devons franchir cinq étapes parfaitement bien décrites par Elisabeth Kübler-Ross, avant de redevenir "opérationnels". Prenons l'exemple d'un changement perturbateur, comme l'annonce d'un diagnostic grave. D'abord le cerveau se bloquera sur un **refus de la situation**. « non, ce n'est pas possible, pas moi, pas lui ! » Puis le faisceau de déplaisir sera touché, et **la colère** s'exprimera en lien avec un sentiment d'injustice. Puis **la peur** et **la tristesse** seront connectées, avant, qu'enfin, **l'acceptation** active de la situation puisse voir le jour. Cette loi universelle s'applique à tous les domaines de la vie, aussi j'en parle longuement dans le livre car la connaître permet d'accepter plus facilement les réactions émotionnelles perturbatrices et bloquantes qu'elle induit. **L'objectif est de franchir consciemment et le plus vite possible les cinq étapes émotionnelles et comportementales inhérentes à tout changement.**

Dans cette 3^{ème} partie du livre, je donne donc beaucoup d'informations sur certaines lois de la vie que souvent nous ne connaissons pas, parce qu'elles n'ont pas été partagées facilement pendant les études et dans le quotidien. Je m'en suis rendue compte lors de mes formations auprès de médecins généralistes et spécialistes, beaucoup ne connaissent pas, par exemple, la loi du changement. Il en est de même pour la majorité des managers avec qui je travaille en tant que consultante. Aussi **les "sorties de secours et clés d'actions", ce sont des informations expliquant ce qui déclenche une majorité de nos comportements, en vue d'éviter de tomber dans certains pièges handicapants et récurrents. La responsabilité, l'engagement à soi-même, le bien-être et une forme de liberté intérieure, nécessitent selon moi cette connaissance là.** Sinon, sans comprendre pourquoi ni comment, on risque de jouer de manière automatique des scénarios perdants. **Nommons ici quelques exemples largement expliqués dans**

le livre : On joue aux "Sauveteur ,Victime, Persécuteur" sans pouvoir s'en sortir – cela s'appelle le triangle de Karpman – ,ou l'on subit le poids de la non confiance en soi liée à un effet Pygmalion négatif, ou l'on vit de manière mimétique sans marge de liberté – ce sont les effets inconscients des neurones miroirs –, ou l'on devient fous dans des contradictions intérieures, douloureuses et inhibantes – c'est le double lien de Milton Erickson –, ou l'on dépérit insidieusement par manque de reconnaissance ou "strokes" – c'est l'hospitalisme de Spitz – etc.

Vous terminez par un très beau chapitre intitulé "s'offrir la conscience comme compagne de vie", qu'entendez-vous par là ?

Régulièrement, quotidiennement, il faut avoir la force, le courage, le désir, l'envie de s'arrêter, pour prendre conscience de ce que notre cerveau nous fait vivre et faire. **Plus nous prenons conscience, plus nous pouvons diriger notre vie**, malgré le fait qu'il nous programme encore en prédateur primate. **"Choisir la conscience comme compagne de vie"**, c'est donc justement donner à notre cerveau les ordres nécessaires, pour que cette belle mécanique aille dans un sens que spontanément elle n'honore pas. "La conscience comme compagne de vie", c'est la conscience d'être, qui loin d'être passive, est là pour choisir les directions de vie et orchestrer l'action. Elle est faite pour la solidarité, elle est faite pour savoir que toi et moi sommes des êtres humains dans la fraternité, elle est faite pour ouvrir à l'Amour, elle est faite pour connecter la joie. Ce qui nous amène à voir la différence entre le plaisir et la joie.

Le plaisir est une émotion qui en veut toujours plus, et finit par nous rendre addictifs, tandis que **la joie est un état d'être, stable et permanent**. On pourrait symboliquement dire que **la joie est l'émotion de la conscience**.

Comment faire émerger cette conscience qui nous fait tant défaut, est-ce qu'il y a des techniques particulières ?

Oui, bien sûr, et l'Orient est bien mieux outillé que nous en la matière : respirations, méditations, travail sur les énergies, utilisation du silence, etc...

Personnellement, **mon idéal est l'assise silencieuse dans la nature et les grands espaces**, ou l'écoute complète de certaines musiques. Mais dans le livre, j'ai d'abord choisi d'insister sur la prise de conscience de nos mécanismes comportementaux, toxiques, pour avoir envie de les mettre à distance. L'approche est de **choisir d'être éveillés sur ce que nous sommes**. Comme nous disait Henri Laborit, le cerveau n'est fait que pour agir, aussi nous devons veiller à calmer régulièrement ses emballements pour ouvrir quotidiennement la porte à la conscience. N'oublions pas, la conscience n'aurait environ que 160 000 ans, quand notre cerveau existe depuis des millions et des millions d'années. Aussi nous avons besoin de silence et d'arrêts pour l'entendre, la ressentir, en être remplis, et lui donner la possibilité d'ouvrir de plus en plus "nos canaux" pour qu'elle puisse enfin rester présente en nous et nous irriter.

*(www.psychotherapie-integrative.com/uploads/file/interview-martine-laval.pdf)

Mon idéal est l'assise silencieuse devant la nature et les grands espaces

