

La voie du Kaizen

par Christophe André

NE RIEN FAIRE

Depuis quelques années, les recherches en neurosciences nous aident à comprendre le fonctionnement de notre cerveau, et donc, en partie, celui de notre esprit. Récemment, on a découvert l'existence dans notre cerveau d'un ensemble de zones reliées entre elles en réseau, et qu'on a nommé « réseau par défaut ». Pourquoi ce terme? Parce qu'il s'agit des zones du cerveau qui s'activent lorsque nous ne faisons rien. Pas d'action, pas de distraction, pas de réflexion. Rien du tout.

Eh oui! Lorsque nous ne faisons rien, notre cerveau continue de travailler à sa façon. A quoi sert ce « réseau par défaut » ?

On commence aujourd'hui à le comprendre : il semble que notre cerveau profite de nos moments de non-action pour réexaminer nos souvenirs et nos expériences, les classer, les archiver, établir des liens entre passé et présent, présent et futur. Bref, il se livre à tout un tas d'activités automatiques précieuses, un peu comme lorsque nous prenons du temps pour ranger notre maison ou songer au cours de notre vie.

Il semble aussi que ces moments où nous permettons à notre cerveau d'être en roue libre soient très importants pour l'intelligence sociale et le sens moral, car il nous amènent à revivre intérieurement tous nos comportements, nos échanges, à évaluer leurs conséquences, à leur attribuer un sens, etc. Il est donc capital, vital, que notre « réseau par défaut » fonctionne de manière régulière.

Or, nos modes de vie modernes le malmènent, et éliminent peu à peu son « biotope » : les moments de non-action. De plus en plus, nous avons la possibilité de tout le temps « faire » des choses : en attendant, en voyageant, même lorsque nous pourrions prendre du repos, ne rien faire, nous faisons quelque chose, nous surfons sur Internet, nous regardons nos SMS ou nous en envoyons. De manière quasi permanente, nous écoutons de la musique, nous recevons ou cherchons des informations : nous sur-sollicitons notre cerveau par des actions ou distractions à jet continu.

Au début, cela ressemble à un enrichissement de nos vies. A la sortie, nous découvrons qu'il s'agit d'un

appauvrissement, et que nous y perdons nos capacités d'intériorité et de bien-être. Plusieurs études ont ainsi montré qu'il était important d'apprendre à nos enfants à ne rien faire, au lieu de vouloir sans arrêt remplir leur emploi du temps, ou de les abandonner devant leurs écrans. Quand on est devant son écran, on ne se repose pas, on ne fait pas « rien », on fatigue son cerveau (parfois pour des activités qui n'en valent vraiment pas la peine). On soupçonne aussi notre incapacité moderne à ne rien faire de représenter un facteur de stress et de diminuer nos capacités au bonheur.

Le parallèle avec l'alimentation est frappant : notre vie moderne nous incite aussi à trop manger en mettant à notre disposition trop de nourriture, trop facilement accessible, en permanence. De ce fait, nous mangeons trop, trop vite, tout le temps. Alors que nous avons besoin aussi de digérer, voire régulièrement de jeûner.

De même, informations et distractions représentent une nourriture cérébrale trop abondante, trop constante. Notre cerveau a lui aussi besoin de digérer (notre vie), et lui aussi besoin de périodes de jeûne (d'informations et de sollicitations). Offrons-lui donc des moments de calme, de non-action, de contemplation. Dans les salles d'attente, les transports en commun, régulièrement dans la journée, permettons-lui de se reposer. Car ce repos sera guérisseur et fécond... *

Christophe André est médecin psychiatre.

Dernier ouvrage paru : *Et n'oublie pas d'être heureux, Abécédaire de psychologie positive*, 2014, Editions Odile Jacob, 400 p., 23,90 €

Références scientifiques

- Christophe André dans *Cerveau&Psycho* n°47, 2011
- R. L. Buckner dans *Annals of the New York Academy of Sciences* n°1124, 2008
- Mary Helen Immordino-Yang dans *Perspectives on Psychological Science* n°7(4), 2012

Pour en savoir plus :

<http://www.christopheandre.com>