Christian Boiron



La source du bonheur

Espaces libres

Albin Michel

0255 2113 9

1

LA SOURCE DU BONHEUR

16.
91

« Espaces libres »

2001 - 46066

DU MÊME AUTEUR

Aux Éditions Albin Michel

Et si nous pensions autrement la vie ?
1993.

CHRISTIAN BOIRON

LA SOURCE DU BONHEUR

Albin Michel

DL- 03.05.2000 19032

Albin Michel
▪ *Spiritualités* ▪

Collections dirigées par
Jean Mouttapa et Marc de Smedt

BNF PHS

Première édition :

LA SOURCE DU BONHEUR EST DANS NOTRE CERVEAU

© Éditions Albin Michel / Club du Livre Essentiel (C.L.E.S.), 1998
22, rue Huyghens, 75014 Paris

Édition au format de poche :

© Éditions Albin Michel S.A., 2000
22, rue Huyghens, 75014 Paris

www.albin-michel.fr

ISBN : 2-226-11593-5
ISSN : 1147-3762

Introduction

Sans que nous en ayons toujours conscience, la recherche du bonheur est au centre de toutes nos activités, de toutes nos préoccupations. La politique, l'économie, la médecine, l'école, la séduction, la guerre, le sport, la science, la famille, la religion, la philosophie ont comme point commun de viser le même but : le bonheur individuel et/ou collectif.

Toutes les conquêtes de l'humanité n'ont pas d'autre sens que de chercher à généraliser et à augmenter le bonheur de tous et de chacun. Nous faisons énormément d'efforts pour parvenir au bonheur, on peut même dire que tous nos efforts ne visent qu'à ce but suprême, et ce but, ce bonheur, nous ne savons pas clairement ce qu'il est.

Prenons par exemple ce que nous dit le dictionnaire. Bonheur : « Etat de complète satisfaction, de plénitude. » Voilà pour le sens premier défini par le *Petit Larousse illustré*, dans son édition de 1992. Et le deuxième sens est : « Chance, circonstance favorable, joie, plaisir. » En peu de mots est ainsi exprimée toute l'équivoque du concept de bonheur. Voici pêle-mêle évoqués sous la

même appellation : le bonheur d'être mère, de rencontrer un copain d'enfance, de gagner au bridge ou au Loto, de construire et de dilapider une fortune, d'être en bonne santé, de faire l'amour et de manger du chocolat. Le bonheur est confondu avec le plaisir, avec les plaisirs. Et dans cette confusion multimillénaire, le bonheur apparaît alors comme un état de satisfaction intense, *dû à la chance*, à la bonne fortune, ce qui est effectivement l'origine étymologique du mot « bon-heur ».

Doit-on réellement confondre *plaisir* et *bonheur* ? Ces deux termes si souvent employés l'un pour l'autre sont-ils vraiment interchangeables ? Si plaisir est synonyme de bonheur, cela veut-il dire que souffrance est synonyme de malheur ? Le bonheur serait-il une des formes du plaisir et le malheur une des formes de la souffrance ?

Quand la santé va, tout va. Le bonheur dépend-il de la santé ? Mais alors, qu'est-ce que la santé ? Est-ce l'absence de maladie, l'absence de souffrance, ou bien ne serait-ce pas plutôt une sensation très subjective, une sensation de... bonheur, finalement assez distincte de l'intégrité physique ? Mais si c'était le cas, alors on se mordrait la queue ! La santé ferait le bonheur mais le bonheur, ce serait justement la santé... ?

L'argent ne fait pas le bonheur. Vrai ou faux ? Comment définir clairement les relations entre l'argent et le bonheur au-delà des boutades et des mots d'esprit ? Est-ce ou non l'argent qui permet la santé, qui donne la liberté, qui elle-même permet ou représente le bonheur ? Quelles sont les limites de ces aphorismes ?

Le bonheur, c'est quand on aime, et réciproquement. Mais quel amour ? Le grand, l'universel, l'incondition-

nel, ou l'autre, ou d'autres... Le concept d'amour est tout aussi flou que celui de bonheur. Pourquoi l'amour, censé représenter le bonheur, est-il si souvent associé à la souffrance, comme dans le concept de passion ?

Pour Socrate, la clé de la sagesse tenait dans la formule du temple de Delphes : « Connais-toi toi-même. » La sagesse est-elle le secret du bonheur ? Ou bien n'est-elle pas plutôt une auto-limitation un peu triste, un peu masochiste de ses désirs ? Vingt-cinq siècles après Socrate, Freud prolonge la piste et fonde la psychanalyse sur une meilleure connaissance de soi par l'introspection de la personne. Le bonheur est-il donc affaire de chance ou de thérapeutique ? Réside-t-il dans l'abandon de l'ego ou au contraire dans la culture de soi ? Doit-il y avoir arbitrage ? Selon quels critères ?

Nous prenons ainsi conscience de la pauvreté et de l'incohérence de nos références culturelles, parmi lesquelles l'humanité tente de frayer son chemin vers le bonheur. Principale contradiction : l'humanité déploie de gigantesques moyens pour trouver le bonheur, mais fait bien peu d'efforts pour préciser cet objectif. Un peu comme dans certains débats où les propos sont vifs, âpres et longs alors qu'on ne sait pas clairement pourquoi on discute... Les outils dédiés à la quête du bonheur sont de plus en plus sophistiqués, intègrent les plus hautes technologies, mais le bonheur lui-même est livré au non-dit, aux impressions, aux croyances les plus irrationnelles. Pourquoi ce paradoxe ? Parce que le bonheur donne une fausse impression d'évidence. On a la conviction de savoir ce que c'est, mais d'avoir des difficultés à le définir, à en parler. Et derrière ce flou, il y a la peur

de pénétrer dans un territoire ressenti comme interdit ou dangereux par des siècles ou des millénaires d'errance et d'erreurs. Le refus plus ou moins conscient de travailler la matière du bonheur correspond en fait à un évitement, un tabou.

En effet, et c'est là une autre contradiction de poids, ne serait-ce pas immoral ou dangereux de chercher la route du bonheur ? Ne serait-ce pas de l'égoïsme pur et simple ? La quête du Graal ne serait-elle pas l'empire des chimères ? Ne va-t-on pas se brûler les ailes à vouloir voler trop haut dans la félicité ? Nous voulons le bonheur, mais une peur un peu superstitieuse nous interdit de le rechercher de façon trop ostensible. La recherche du plaisir n'est pas si bien vue par la morale judéo-chrétienne, alors on hésite à chercher son bonheur. Ne doit-on pas attendre tranquillement qu'il vienne ? Mais comment saura-t-on qu'il est enfin arrivé puisqu'on ne l'a pas clairement défini ? Le bonheur est-il d'être en bonne santé, de gagner au Loto, d'être encore en vie après un tremblement de terre, ou bien de se marier et de faire des enfants ? Et même, ne devons-nous pas au contraire craindre le bonheur qui nous arriverait dans cette vie, puisque, dans notre culture, nous nous sentons redevables, voire coupables des bienfaits qui nous sont octroyés ? Quelle philosophie ou quelle religion suivre ? Dans cette grande confusion conceptuelle, les sectes prennent le pas sur les religions, la superstition laisse peu à peu la place à l'astrologie et à la magie, les philosophes et les scientifiques sont effacés par les sportifs et les top models.

Les recettes du bonheur que l'on trouve dans la litté-

rature antique ou moderne, sérieuse ou de bazar, reposent généralement sur les inspirations littéraires des auteurs, qui puisent à la source de leur expérience en prenant appui sur des écrits anciens. Aujourd'hui, il suffit de brasser des concepts et des mots un peu exotiques, vaseux, mystérieux, ésotériques, pour passionner les foules les plus attentives à la forme qu'au fond, et qui demandent davantage à rêver quelques instants qu'à tenter une investigation rigoureuse.

Je vous propose aujourd'hui, quitte à choquer certaines âmes romantiques, une *définition précise et scientifique du bonheur* le distinguant clairement du plaisir ; nous verrons ensuite les conséquences logiques de cette définition, et notamment les moyens qui permettent à chacun d'atteindre le bonheur. Certains de ces moyens rejoignent des préceptes philosophiques et religieux de multiples origines, d'autres semblent être simplement frappés au coin du bon sens, d'autres encore sont plus originaux. Mais tous trouvent une cohérence et une justification dans la représentation biologique et physiologique du bonheur que nous allons détailler.

Commençons par reconnaître sans hypocrisie que *nous cherchons le bonheur en permanence*, de façon consciente ou non, pour le présent ou pour le futur, ou même pour après la vie terrestre. Tout notre être y tend, physiquement, psychologiquement ou émotionnellement. C'est pour ainsi dire une *réalité biologique* incontournable. Même le fait de ne pas oser chercher le bonheur est une façon de le chercher. Et cette recherche représente à la fois un moteur et une direction à notre destin individuel et collectif. Alors, puisque nous ne pou-

vons pas faire autrement que de chercher le bonheur, pourquoi ne pas mettre tous les atouts dans notre jeu ? Partons à cette course au trésor en pleine conscience et avec le maximum de réflexion et de méthode.

1.

Pour une définition scientifique du bonheur

Voici en synthèse ma proposition :

– le bonheur est un *état physio-psychologique*, qui caractérise le bon fonctionnement de l'organisme ; il traduit en particulier l'harmonie entre les deux parties du cerveau dotées d'un pouvoir de décision : le limbique et le néocortex ou en d'autres termes le cerveau des automatismes et celui de la réflexion personnelle ;

– le bonheur est *accessible à chaque être humain*, quels que soient sa richesse, son statut social, ses capacités intellectuelles. Les hommes sont égaux devant le bonheur, alors qu'ils ne le sont pas devant le plaisir ou la souffrance physique, ni devant le statut social ;

– le bonheur est *indépendant du plaisir et de la souffrance* (physique), de l'amour, de la considération ou de l'admiration des autres ;

– le bonheur entraîne *l'épanouissement* de l'individu qui devient alors une *source de rayonnement* pour le groupe social (famille, association, entreprise) dans lequel il est inséré, et dont il renforce ainsi la cohésion et l'harmonie. Le bonheur de l'individu nourrit le groupe, ce qui n'est pas le cas du plaisir ;

– en conséquence, la quête du bonheur est non seulement légitime pour l'individu mais elle doit même être considérée comme un véritable *devoir éthique* en considération du groupe ;

– cette proposition est *en opposition avec les croyances généralement répandues* dans notre société qui, comme nous l'avons vu, estime que le bonheur dépend de la chance que l'on a au départ et tout au long de sa vie, qu'il dépend aussi de l'amour qu'on reçoit, de sa santé, de son aspect physique, de son travail, du temps qu'il fait, de l'âge que l'on a. C'est-à-dire de toute une série de facteurs sur lesquels on ne peut presque rien. « Comment être heureux si on est malade ou handicapé ? » « Comment être heureux si on est pauvre ? » « Comment être heureux quand on va mourir prochainement ? » « Comment être heureux si on est seul ? » « Comment être heureux si on n'a pas de travail ? » « Tout ceci est impossible ! »

Pourtant, à l'opposé de ces paradigmes dominants, et depuis longtemps, se sont élevés de grands prophètes et philosophes qui ont affirmé que le bonheur était en soi, disponible toujours et quelles que soient les circonstances ; qu'il ne tenait qu'à soi, individuellement, d'être ou de ne pas être heureux. Alors, pourquoi ces contradictions ?

Nous allons voir que les possibilités actuelles de donner un contenu scientifique distinct au plaisir et au bonheur permettent précisément de comprendre les dérives et les contresens, de lever les ambiguïtés, et de concilier ou de réconcilier l'histoire et la modernité, la philosophie, la science et la religion, la politique et la morale, l'individu et le groupe, le bonheur et le plaisir.

Le bonheur et les trois cerveaux

Henri Laborit vient juste de mourir. Ce chercheur français éminent est surtout connu et reconnu dans le monde pour être le père des premiers psychotropes (médicaments agissant sur le psychisme et l'humeur), et l'auteur de quelques ouvrages scientifiques et philosophiques. Mais c'est ne considérer que la partie émergée de l'iceberg. Sa contribution scientifique est beaucoup plus considérable encore et touche à l'idée que l'homme se fait de l'humanité. Il a posé, consciemment ou non, la première pierre d'une nouvelle définition du bonheur, la première définition « scientifique ».

Qu'a fait Laborit ? Il a tout d'abord cherché à reproduire chez l'animal les comportements psychopathologiques qu'on observe classiquement chez l'homme. Pour ensuite mieux les analyser, les comprendre, et trouver des parades chimiques puis médicamenteuses. Il est effectivement parvenu à provoquer de façon répétitive, à analyser biochimiquement et pour partie à bloquer un certain nombre de ces processus psychopathologiques. Il a ainsi mis au point des molécules chimiques qui devinrent les premiers médicaments de l'anxiété. On n'a voulu retenir de ses travaux que ces produits qui permettent à notre société de mieux tolérer ses angoisses et donc, en même temps, de persévérer dans ses erreurs. La consommation considérable et croissante des anxiolytiques, mais aussi des antidépresseurs et autres barbi-

turiques, est une des manifestations les plus criantes des carences de notre société moderne.

Laborit, au-delà de son œuvre pharmacologique (étude et mise au point de médicaments) a ouvert une voie psychosociologique et philosophique immense[1]. Ce chercheur exceptionnel a aussi été un des précurseurs de l'interdisciplinarité. Il a porté un regard neuf sur un vaste territoire allant de la biologie à la psychosociologie et passé le flambeau aux spécialistes concernés.

Appliquer et développer, c'est ce qu'ont fait Jacques et Fanny Fradin[2] au cours de ces quinze dernières années. Ils ont progressivement mis au point un nouveau modèle du fonctionnement psychique, la psychophysio-analyse ou PPA. Ce modèle est exclusivement issu des développements récents des sciences du comportement et des neurosciences. J. et F. Fradin semblent disposer d'une réelle avance dans leurs recherches[3], même s'il existe une réelle convergence de fond entre tous, comportementalistes, cognitivistes (cognitif : qui traite de la connaissance. Les sciences cognitives s'intéressent aux mécanismes mentaux de la connaissance) et neuroscientifiques.

Ces connaissances, qui évoluent rapidement, font l'objet de nombreux débats entre spécialistes. Elles com-

---

1. Voir, notamment, *La Nouvelle Grille*, Laffont, 1974 et *La Légende des comportements*, Flammarion, 1994.

2. Jacques Fradin, docteur en médecine, comportementaliste et cognitiviste (AFTCC), est directeur de l'Institut de médecine environnementale à Paris ; Fanny Fradin est écrivain et art-thérapeute.

3. Voir, notamment, *La Psychophysio-analyse. Une nouvelle approche du psychisme issue des sciences du système nerveux et du comportement*, éd. IME, 157, rue de Grenelle, Paris, 1990-1992.

mencent à constituer un corps de connaissances acquises ou très probables suffisamment consistant pour alimenter une nouvelle réflexion philosophique sur l'homme en général. Et la mienne en particulier...

Ma réflexion sociologique et philosophique s'articule notamment autour des travaux de synthèse et de recherche de J. et F. Fradin, dont j'ai eu la chance de faire connaissance, ce qui m'a permis de m'imprégner concrètement de leur travail.

Voici résumé et schématisé l'ensemble des connaissances nécessaires à la compréhension du bonheur.

Le cerveau est en quelque sorte le quartier général, le siège social de l'organisme. C'est là que remontent l'essentiel des informations utiles à la gestion de l'individu, c'est là que se prennent les décisions stratégiques.

Le cerveau n'est pas prioritairement divisé en deux parties comme on le dit parfois, la gauche et la droite, cette représentation étant aujourd'hui considérée comme incertaine ou à tout le moins beaucoup plus subtile. On admet actuellement (il est probable que ces données seront dépassées dans quelque temps ; c'est frustrant mais c'est ainsi, et cela n'empêche pas la connaissance de progresser) que le cerveau est composé de trois étages principaux correspondant à la fois à des étapes de l'évolution, et à des niveaux d'organisation spécifiques. On appelle ces trois « cerveaux » : le *reptilien*, le *limbique* et le *néocortical*.

Au cerveau reptilien est dévolue la gestion des fonctions physiologiques, comme par exemple la respiration, la circulation sanguine, la fonction hépatique ou la diges-

tion. Il fait son travail discrètement, sans « en parler à personne », c'est-à-dire sans que l'on en ait conscience, sauf lorsqu'il lui faut une intervention extérieure : il exprime alors quatre besoins physiologiques vitaux : boire, manger, dormir et faire l'amour.

La maintenance de l'intégrité physique est le royaume du reptilien. Il gère le besoin de sommeil en fonction de l'état de fatigue de l'organisme, de même il régule la qualité et la quantité de nourriture nécessaires au bon fonctionnement du corps. C'est le reptilien qui nous donne soif, et pas simplement soif : soif d'eau plus ou moins salée, plus ou moins fraîche, plus ou moins sucrée, en fonction des besoins de l'organisme. De même pour la faim : faim de légumes, de viande, ou de fruits, de cuit ou de cru. C'est lui aussi qui déclenche le besoin de faire l'amour, et pas avec n'importe quelle personne, l'explication des critères de sélection étant probablement à rechercher au niveau de l'espèce. Il est facile d'admettre que l'envie de carottes plutôt que d'épinards ou de viande traduit des besoins spécifiquement différents de l'organisme (oligo-éléments, minéraux, vitamines, acides aminés), mais il est plus difficile de le concevoir pour la relation sensuelle ou sexuelle : pourquoi préférer « physiquement » telle personne plutôt que telle autre ? Ce sont probablement les besoins d'évolution, de différenciation, de complémentarité de l'espèce qui organisent ces systèmes d'attraction-répulsion-indifférence sexuelles entre les individus.

Le cerveau reptilien est aussi à l'origine de nos réactions face aux agressions, c'est lui qui déclenche, en cas de besoin, les « états d'urgence de l'instinct » que Labo-

rit a découverts et répertoriés, à savoir la peur, la colère et l'abattement. Il les a appelés « de l'instinct » parce que le cerveau reptilien, qui trouve son siège essentiellement dans la région de l'hypothalamus, était censé être le domaine des instincts humains. Depuis, les progrès de la science ont mis en évidence que les instincts sont l'apanage de chacun des trois cerveaux ; au cerveau reptilien sont rattachés les instincts de survie physiologiques et les signaux d'alarme en cas de danger ; au cerveau limbique sont attribués les instincts grégaires qui nous conduisent à vivre en groupe ; et le cerveau néocortical possède ses propres instincts, en particulier celui de la découverte.

Le cerveau reptilien est incapable de prendre des décisions d'action conscientes, cependant il communique fidèlement aux autres cerveaux toutes les informations nécessaires. Sous forme de désir ou de répulsion, de satiété, de plaisir ou de souffrance. Le cerveau reptilien exprime, le plus clairement possible, l'état de l'organisme et de ses besoins chaque fois qu'il est utile ou nécessaire d'engager une action consciente du type boire ou manger. Lorsqu'on ressent par exemple un creux à l'estomac, il s'agit en fait de l'issue consciente d'une série innombrable d'opérations sous-jacentes qui assurent aussi bien le renouvellement cellulaire que l'homéostasie ou l'homéothermie, aussi bien l'effort musculaire de la marche à pied que la respiration, aussi bien la pompe cardiaque que la filtration rénale. Ces opérations se traduisent par des échanges d'énergie, des transformations de molécules, des transferts d'information sous le contrôle du cerveau reptilien qui, au moment où c'est

nécessaire, exprime le besoin de « carburant » extérieur en envoyant un stimulus, en l'occurrence la sensation de faim. C'est ensuite l'ensemble néocortex-limbique qui prend le relais.

Le cerveau limbique gère quant à lui les programmes automatiques de comportement, les « logiciels » de l'individu, tout aussi indispensables à sa survie. C'est le cerveau de la mémoire programmante. C'est grâce à lui qu'on peut parler, marcher sans avoir besoin d'y réfléchir, descendre un escalier, conduire une voiture tout en écoutant de la musique. Grâce à sa capacité d'enregistrer et de reproduire automatiquement des attitudes ou des comportements, des mouvements, des actes et même des pensées, il permet l'apprentissage de toutes les techniques. Il gère de façon automatique toutes les informations reçues sans qu'on ait forcément besoin d'en avoir conscience. Il est programmé soit par la génétique (instincts grégaires comme l'instinct maternel ou l'instinct de compétition), soit par le dressage et l'apprentissage qui peuvent être volontaires ou involontaires, conscients ou inconscients, et qui vont induire des réactions réflexes dans certaines situations.

L'*instinct grégaire* (s'agréger) associé au cerveau limbique est responsable du plus grand nombre de nos comportements (comme de ceux des animaux) : c'est par exemple l'instinct grégaire qui pousse inconsciemment les hommes à se regrouper (familles, villes ou villages, places ou plages). Mais cet instinct ne se limite pas à inciter au rassemblement ; il induit de façon extrêmement précise l'organisation de la vie en société. Pour que

le groupe puisse fonctionner, il faut qu'il y ait un ordre, et l'instinct grégaire pousse les individus à entrer en compétition pour le pouvoir (en particulier les mâles, car les femelles doivent être préservées du combat pour pouvoir procréer et ainsi protéger l'espèce). Pouvoir de commander à la meute, ou pouvoir de choisir sa femelle, ou pouvoir de manger avant les autres (sélection de l'espèce). C'est cet instinct grégaire qui pousse les enfants à se mesurer dans la cour de récréation, les hommes à se faire la guerre, ou à s'affronter sur un stade. C'est aussi cet instinct qui pousse les combattants à accepter la loi du plus fort, c'est-à-dire à accepter la hiérarchie. Cette partie de notre cerveau est commune à la plupart des espèces animales qui, elles, n'ont pas d'autre cerveau pour réfléchir. Mais l'être humain, lui, n'est pas obligé de suivre ces instincts « animaux » qui poussent à se rassembler, à se mesurer et à se ressembler ; il a accès à d'autres moyens pour définir sa voie, en l'occurrence la réflexion intelligente qui se développe dans le néocortex.

Le cerveau limbique est donc à la fois le siège de l'instinct grégaire et de tous les instincts dérivés, et également le centre de fabrication et de conservation des conditionnements (mémoire programmante). Le cerveau limbique est ainsi le gardien des comportements acquis et innés, c'est-à-dire ceux acquis par l'espèce et ceux acquis par l'individu.

C'est par le dressage que Pavlov a le premier mis en évidence l'acquisition de comportements répétitifs programmables et déprogrammables chez l'animal, le chien en l'occurrence, en lui apprenant que le tintement de la

cloche annonçait sa pitance. De même, les parents humains apprennent à leurs petits des codes de conduite qui vont les structurer, quelquefois pour la vie entière. Cet apprentissage parents-enfants, ou plus généralement groupe-individu, a pour objectif et pour conséquence à la fois de préserver les acquis de l'espèce humaine au fur et à mesure de sa progression, mais aussi de permettre l'insertion de l'individu dans un tissu social déterminé. On conditionne le petit de l'homme à manger sa soupe d'une certaine façon, on lui apprend à pêcher, à chasser, à se nourrir, se vêtir, déclarer sa flamme, travailler, considérer ses voisins, réagir à une agression ; on lui apprend à se soigner, à témoigner son affection, à cultiver sa spiritualité, à faire face à la mort ; on le conditionne d'une certaine façon à considérer l'univers et les lois de la nature ; on lui dit comment croire, que croire et qui croire. Tous ces programmes d'apprentissage ou de dressage sollicitent le cerveau limbique qui travaille donc intensément pendant l'enfance. Ils forment comme une infrastructure qui favorise et consolide notre développement jusqu'à ce que nous les remettions en cause au fur et à mesure de notre prise de contrôle sur notre propre vie ; et que nous décidions alors quels conditionnements nous conservons, lesquels nous rejetons ou modifions. C'est le moment de l'*adolescence* : révolte du moi néocortical contre les parents, contre les autres en général, contre la culture, contre le pouvoir, c'est-à-dire en fait contre le surmoi limbique. C'est la prise de conscience de sa capacité personnelle à diriger sa vie. Mais le cerveau limbique ne lâche pas prise si facilement, d'où la souffrance propre à cette période de l'adolescence.

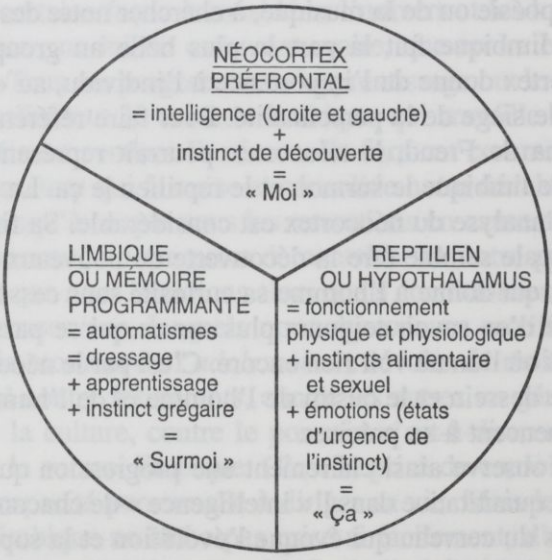
L'expérience personnelle est également à l'origine de nombre des programmes gérés par le cerveau limbique, grâce au processus essentiel de l'apprentissage. Retenons seulement pour le moment que cet apprentissage peut se faire consciemment ou inconsciemment ; il peut donc recevoir *ou non* la caution de l'intelligence néocorticale, c'est-à-dire de la puissance de raisonnement et d'observation propre à chaque individu.

La partie néocorticale de notre cerveau, et en particulier la partie préfrontale de ce néocortex, recèle ce que le cerveau humain présente de plus évolué par rapport aux autres espèces animales. C'est là que se développe notre aptitude à raisonner, à calculer, à dessiner, à faire de la poésie ou de la musique, à chercher notre destinée. Si le limbique fait la part la plus belle au groupe, le néocortex donne de l'importance à l'individu, au « je », c'est le siège de la personnalité. Pour faire référence au schéma de Freud, le néocortex pourrait représenter le moi, le limbique le surmoi, et le reptilien le ça. La capacité d'analyse du néocortex est considérable. Sa finalité principale semble être la découverte de nouveaux territoires, qui donne à l'homme sa curiosité sans cesse exacerbée d'en savoir toujours plus sur ce qui se passe là-bas, là où l'on ne voit rien encore. C'est par le néocortex que le dessein et le destin de l'homme et de l'humanité commencent à se préciser.

On observe ainsi clairement une progression qualitative et quantitative dans l'« intelligence » de chacune des parties du cerveau qui évoque l'évolution et la sophistication de la vie sur terre. Mais attention à ne pas tomber

dans le piège d'un jugement de valeur entre les trois cerveaux. Chacun a sa place, chacun est essentiel au bon fonctionnement de l'homme, et donc à son bonheur : *le reptilien est responsable de la surveillance et de la gestion de la physiologie organique, le limbique de la conservation de l'espèce et de l'individu, le néocortex étant la source du progrès et donc de l'évolution.*

Il ne semble pas y avoir de réelle hiérarchie entre eux ; ils sont destinés à fonctionner ensemble, probablement de façon collégiale. Ce qui signe la personnalité spécifique de l'individu, c'est la symphonie, la synergie entre les trois parties de son cerveau, dans une partition qui reste à inventer à chaque instant (voir schéma).



Les trois cerveaux (selon J. et F. Fradin)

Pour optimiser le fonctionnement de sa « merveilleuse machine », l'homme doit dépasser ses réactions instinctives ou conditionnées pour laisser la place à la réflexion chaque fois qu'il lui est possible de le faire. Les humains ont cette extraordinaire supériorité de pouvoir préférer la réflexion au réflexe. Il ne s'agit pas de renier nos instincts animaux, ni notre capacité à forger des automatismes ; nous devons au contraire les aimer et les respecter pour leur inestimable intérêt. On peut concevoir l'évolution de l'humanité comme un immense escalier dont l'aboutissement nous est inconnu, et où chaque marche correspond à un progrès du patrimoine culturel ou génétique qui se traduit dans les capacités respectives des trois cerveaux. Et chaque nouvelle marche de l'escalier suppose que toutes les autres soient encore solides ; si on supprimait les marches qu'on a gravies, c'est tout l'escalier que l'on détruirait. A l'inverse, il convient de ne pas mésestimer les progrès de l'évolution biologique et de bien donner toute sa place à l'intelligence néocorticale. L'homme doit accepter son animalité originelle et présente, mais au moins autant son humanité qui représente sa véritable dimension spécifique et son destin.

Le malheur : agressivité, anxiété ou déprime

Quand les trois cerveaux sont en harmonie, quand chacun fait son travail, la conscience est en éveil, c'est ce que je propose ici d'appeler le bonheur.