

# Introduction

Le stress est controversé et... surprenant. Négatif pour les uns, positif pour les autres. Les études scientifiques montrent pourtant qu'il altère systématiquement notre capacité de réflexion et d'action et qu'il joue un rôle important dans presque toutes les souffrances émotionnelles et physiques.

Nous donne-t-il au moins le sentiment utile d'un danger qui menace ? Oui, mais le plus souvent, celui-ci est... en nous ! Qui le dit ? un mystérieux signal interne, révélateur de nos incohérences les plus intimes, de nos erreurs stratégiques les plus subtiles.

Mais qui est ce Sherlock Holmes neuronal ? Rien moins que le cortex préfrontal, sommet de notre cérébralité humaine, mais dont on découvre qu'il est avant tout... inconscient !

Eh oui, encore une déception, non seulement l'homme n'est pas au centre de l'univers, mais notre conscience elle-même n'est pas au cœur de notre intelligence ! Celle-ci n'en recueille que des miettes, que les génies savent mieux que d'autres capter.

À nous alors de mieux comprendre et appliquer le mode d'emploi de ce « super préfrontal » qui, à défaut d'être nous, est tout de même en nous.

Ce livre tente de résumer l'état actuel de certaines recherches cruciales sur le « cerveau qui pense », notamment à travers l'imagerie cérébrale fonctionnelle. Certes, les connaissances actuelles dans ce domaine sont encore très partielles et imparfaites, mais nous les croyons toutefois plus satisfaisantes que la grande ignorance où nous nous trouvons sans elles<sup>1</sup>, pour peu que nous les prenions avec la relativité qui s'impose. Car ces découvertes, de par l'importance de leurs implications, ne concernent pas que les chercheurs mais, à l'évidence, comme nous souhaitons vous le faire découvrir par vous-même, chacun d'entre nous dans tous les domaines de sa vie.

Les développements récents recourent bien entendu diverses observations traditionnelles, culturelles et psychologiques, mais ils en contredisent d'autres. L'avancée des connaissances et des pratiques, pour relative qu'elle soit, apporte un éclairage nouveau qu'il paraît bon de faire dès à présent partager.

Car le nouveau modèle précédemment évoqué peut, vous l'aurez compris, pour le moins, surprendre : le stress ne provient pas pour l'essentiel d'un danger vital, ni de la frustration de nos pulsions ou du refoulement de nos émotions par notre intelligence consciente, comme presque tous les modèles le laissent encore à penser. Au contraire, le stress humain semble avant tout provenir d'un obstacle à la production préfrontale ! Nous verrons ainsi pourquoi ce véritable supraconscient intelligent utilise la seule possibilité souvent à sa disposition : sonner l'alerte... par le signal du stress.

La question clé, très concrète, s'exprime alors ainsi : **comment faciliter l'accès du préfrontal à notre conscience, pour que le conflit à l'origine du stress se résolve en idées et actes plus adaptés et créateurs ?**

---

1. Roy Walford, spécialiste du vieillissement, a largement développé les avantages d'une politique probabiliste de la connaissance, en démontrant que la somme des connaissances acquises et probables de la science dans les domaines complexes de la nutrition et de la toxicologie alimentaire donnait des résultats nettement supérieurs à ceux... de l'ignorance, de l'empirisme ou de la tradition (Roy Walford, *Un régime de longue vie*, Robert Laffont, 1987).

Pour répondre à cette question, ce livre a pris le parti de se focaliser sur l'une des fonctionnalités les plus remarquables de notre cerveau, celle de la bascule entre un mode dit automatique, qui gère le connu, et l'autre dit intelligent ou adaptatif, qui gère le complexe et l'inconnu.

En application des nombreuses connaissances acquises sur le préfrontal, nous avons développé au cours des quinze dernières années une méthode dite de Gestion des Modes Mentaux (GMM). Elle décrit six clés universelles pour « ouvrir la conscience » à l'influence du préfrontal, et ainsi mieux bénéficier de son intelligence.

En quoi consiste cette pratique, au quotidien ? Quels en sont les bénéfices ? Nous allons vous faire expérimenter des exercices pour activer votre curiosité ou votre capacité à assumer des risques, vous faire comprendre comment garder son calme même en situation stressante, développer votre performance en expérimentant le droit à l'erreur, vivre la complexité avec une lucidité qui apaise. Et, plus généralement, vous faire « toucher du doigt » les attitudes qui mettent en état de réfléchir, s'adapter ou créer, toutes capacités, parmi d'autres, qui sont attribuables à l'intelligence préfrontale, là où le cœur et la raison se rencontrent<sup>1</sup>.

Dans les derniers chapitres, nous verrons que les applications de la GMM sont aussi vastes... que notre vie car celle-ci implique toute notre façon d'être et d'agir au quotidien ! Pour l'illustrer, nous avons choisi quelques thèmes représentatifs : intimité et sentiments, relations sociales, activité professionnelle, performance sportive... Enfin sont abordés quelques sujets encore tabous comme la souffrance et la mort, pour finir en toute légèreté avec la créativité.

---

1. Antonio Damasio, *L'erreur de Descartes*, Odile Jacob, 1997.