

D'après le livre « **Le Bug humain – Pourquoi notre cerveau nous pousse à détruire la planète et comment l'en empêcher** » de **Sébastien BOHLER**, docteur en neurosciences.

Pour l'avenir de la planète, nous devrions amener notre niveau de conscience et de responsabilité à un niveau comparable à celui de notre intelligence.

Le problème du genre humain réside dans le fait que notre cerveau est resté le même depuis des millénaires alors que nos conditions de vie ont radicalement changé. Nous sommes toujours figés dans notre structure cérébrale ancienne, confrontés à un monde qui nous dépasse (rapidité des évolutions technologiques - Monde hyper-connecté - Réseaux sociaux - Réalité virtuelle - Chômage - Changement climatique - Enjeux géopolitiques - Poussées migratoires ...) et qui pousse à la surconsommation (« *Toujours plus* » = le Credo de l'économie de marché - Discours publicitaires insistant sur la comparaison sociale).

Pour survivre, les neurones du striatum du cerveau font naître sur nos renforceurs primaires (= manger, copuler, explorer, conquérir, dominer) des incitations en libérant la dopamine qui procure du plaisir (circuit de la récompense). Mais le problème, c'est que le striatum, sans fonction « STOP », est programmé pour toujours plus de plaisir même quand nos besoins sont satisfaits : avidité pour toujours plus de confort, de prestige, de pouvoir, des situations économiques et sociales dominantes qui procurent avantages et privilèges. De plus, habitués à un certain niveau, les neurones du striatum s'émeussent et on ne ressent plus rien de sorte qu'il devient impératif de s'élever d'un cran pour les stimuler.

Le monde va de plus en plus vite. Nous sommes devenus impatientes. Notre dépendance à l'instantanéité s'accroît de génération en génération (ex. Services de livraison à domicile – Achats par internet ...). D'où la diminution des temps de concentration et de réflexion ; des informations de plus en plus courtes (Textos – Twitter ...); des problèmes de santé. Avec des cerveaux incontinents, comment pouvons-nous réfléchir à l'avenir du monde ? L'être humain est-il devenu un danger mortel pour lui-même ?

Le présent est roi. Le plaisir et la facilité que nous pouvons nous offrir maintenant ont 100 fois plus de poids dans nos décisions que la considération d'un avenir lointain.

D'où l'importance de l'éducation et de l'environnement socioculturel pour résister à l'attraction pathologique pour le confort de maintenant. Chez l'enfant, le faisceau frontostriatal du cerveau se développe si les parents et éducateurs l'encouragent à ne pas céder à ses penchants immédiats. Par la conscience, l'exigence et la persévérance, nous devons développer les connexions neuronales pour saisir les enjeux de l'avenir et nous immuniser contre l'appel du « *Tout, tout de suite* ».

La conscience sensorielle (ex. déguster lentement un grain de raisin sec ou un carré de chocolat) est une caisse de résonance pour nos perceptions. Elle peut nous donner « *plus* » avec « *moins quantitativement* » et nous permet de s'affranchir de nos automatismes quotidiens pour prendre en charge des comportements compulsifs ou d'addictions. Il s'agit de reprendre le contrôle de nos décisions en prenant un temps de réflexion pour créer une distanciation et briser le cercle de l'accroissement permanent du « *Toujours plus* ». La direction n'étant plus fixée par la religion ni un régime totalitaire, chacun doit créer son propre sens.