

D^R ANDERS HANSEN
Traduit par Grégory Berge

**VOTRE
CERVEAU
VOUS VEUT
DU BIEN**

**POURQUOI NOUS NE SOMMES PAS FAITS
POUR ÊTRE HEUREUX EN PERMANENCE
MAIS COMMENT TROUVER UN ÉQUILIBRE**

JouVence

Éditions Jouvence

France: BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: **www.editions-jouvence.com**

E-mail: info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

Titre original : *Depphjärnan* – Anders Hansen

Copyright ©Anders Hansen 2021

Published by agreement with Salomonsson Agency.

© Éditions Jouvence pour l'édition française, 2023

Traduit de l'anglais par Grégory Berge

ISBN : 978-2-88953-817-1

Couverture : François-Xavier Pavion

Photo auteur : Stefan Tell

Correctrice : Catherine Guichardon

Mise en pages : PCA-CMB

*Dédié à
Vanja Hansen
Hans-Åke Hansen (1940-2011)
Björn Hansen*

“

*Avant la création du cerveau, l'univers
était libre de douleur et d'anxiété.*

Roger W. Sperry

”

Le but de ce livre est de comprendre pourquoi, alors que nous avons tout pour être heureux, tant de gens semblent souffrir mentalement et émotionnellement. Ce livre se penche sur des pathologies plus modérées comme la dépression et l'anxiété, mais pas sur les troubles bipolaires ou la schizophrénie. Deux raisons à cela...

Premièrement, les troubles bipolaires et la schizophrénie sont des troubles bien trop complexes pour être explorés dans le cadre d'un livre de vulgarisation scientifique.

Deuxièmement, les problèmes de santé mentale, apparemment en augmentation dans notre société actuelle, ont tendance à être des formes plus douces de maladie mentale. La schizophrénie et les troubles bipolaires les plus sévères, à l'inverse, ne sont pas en hausse. Par conséquent, les arguments évoqués dans ces pages ne leur sont pas applicables.

Je prévois d'utiliser ce livre pour vous présenter une approche biologique de notre santé mentale et physique que beaucoup de gens, selon mon expérience, trouvent utile. Si vous ne vous sentez pas bien, n'hésitez pas à demander de l'aide. Beaucoup de gens disponibles ont pour vocation d'aider les autres. Et si vous prenez des médicaments pour un trouble psychiatrique, consultez toujours votre médecin avant d'apporter des changements à votre traitement.

Sommaire

Introduction. Comment pouvons-nous être au plus mal et tout avoir pour nous ?	15
Chapitre 1. Nous sommes des survivants !	19
Le plus apte	21
250 000 ans en deux minutes.....	24
Chapitre 2. Pourquoi avons-nous des sentiments ?	29
Une réunion entre nos mondes intérieur et extérieur.....	32
Une intelligence automatisée.....	33
Du bananier au comptoir de la cuisine.....	35
Pourquoi le bonheur ne dure jamais	38
Chapitre 3. L'anxiété et la panique	41
« Quelque chose en moi doit être cassé »	43
Le principe du détecteur de fumée	46
Souvenirs pénibles.....	53
La mémoire : un guide pour l'avenir	55
Pourquoi est-il biologiquement sain « d'en parler » ?	58
Quand demander de l'aide ?	62
Traumatisme durant l'enfance ou mécanisme de défense ?	68
Chapitre 4. La dépression	75
Nos relations avec les virus, pas avec les gens	79
La moitié meurt durant l'enfance.....	82
Différentes infections	87
Un entretien d'embauche en enfer.....	89

VOTRE CERVEAU VOUS VEUT DU BIEN

Un banquet pour les virus	91
Inflammation et maladie	94
La découverte qui a résisté à l'épreuve du stress.....	96
Notre style de vie a assailli nos mécanismes de défense.....	98
Les principales causes d'inflammation actuelles	102
Perspectives élargies	105
Six mois perdus, mais très utiles	109
Chapitre 5. La solitude	117
Solitude et dépression	119
Une conclusion surprenante	122
Solitude : combat ou fuite	124
L'union fait la force	126
Pire que les accidents	128
Ça vous dit quelque chose ?	132
La valeur des petits gestes	133
Quelle dose d'interactions sociales nous faut-il ?	135
La dimension physique de nos besoins sociaux	137
Toilettage en groupe	140
Besoins affectés	145
La nécessité de se comparer aux autres	147
Une pandémie de solitude	154
Chapitre 6. L'activité physique	159
Quel rapport entre un test d'effort à vélo et le risque de dépression ?	160
Accélérateur et frein, tout-en-un.....	163
L'activité physique : l'opposé de la dépression	166
Cause et effet	168

Combien de cas de dépression pourraient être évités?.....	173
Anxiété et activité physique	175
Toutes les formes d'anxiété sont réduites.....	177
Une croyance plus ferme en nos capacités	181
« Né pour éviter la famine ».....	184
Tirer profit de l'évolution !	188
Intelligent, mais pas très sage	191
Pourquoi avons-nous oublié le corps?.....	192
Chapitre 7. Avons-nous déjà été aussi mal auparavant?.....	197
Vivre à la campagne	201
Nous sentons-nous vraiment plus mal qu'il y a plusieurs décennies?.....	204
Pourquoi ne sommes-nous pas plus heureux?.....	209
Et si...?.....	211
Chapitre 8. L'instinct de croire au destin	217
Perte de contrôle.....	219
Le savoir est la solution.....	224
Vous n'êtes pas votre diagnostic.....	226
Chapitre 9. La fin de la course au bonheur	229
Un état irréaliste	232
Postface.....	239
Mes dix meilleurs conseils et idées	243
Bibliographie.....	247
Remerciements	259
Index	261

Introduction

Comment pouvons-nous être au plus mal et tout avoir pour nous ?

Il nous arrive à tous, de temps en temps, de ne pas être au mieux. Nous pouvons souffrir d'anxiété légère, être frappés par une crise de panique débilite et totale. Il se peut même, à un moment de notre vie, que les choses aillent si mal que l'on trouve difficile de sortir du lit. Tout cela paraît étrange puisque nous possédons, entre nos oreilles, une merveille biologique si avancée qu'elle devrait nous permettre de faire face à... n'importe quoi.

Votre cerveau, une structure remarquablement dynamique, en constante évolution, est composé de 86 milliards de cellules et d'au moins *100 milliards de milliards de connexions*. Celles-ci créent des réseaux complexes qui gouvernent tous les organes du corps, tout en traitant, interprétant et priorisant un flux infini d'informations sensorielles. Votre cerveau peut stocker l'équivalent de 11 000 bibliothèques remplies de livres. Et pourtant, il lui suffit d'une fraction de seconde pour extraire les informations les plus pertinentes – même si des décennies se sont écoulées depuis leur stockage – et les relier à ce que vous vivez actuellement.

Pourquoi alors, si votre cerveau peut faire tout cela, n'est-il pas capable de gérer une tâche aussi simple que vous rendre très heureux tout le temps ? Pourquoi semble-t-il

tout faire pour mettre des bâtons dans les roues de votre bonne humeur? Cette énigme est encore plus déroutante lorsque l'on considère que nous vivons à une époque d'abondance telle qu'elle aurait scotché presque tous les rois, reines, empereurs et pharaons de l'histoire. Nous vivons plus longtemps et en meilleure santé que jamais, et si nous nous ennuyons un peu, toutes les connaissances et sources de divertissement de notre planète sont à portée de main.

Nous semblons tout avoir, pourtant beaucoup d'entre nous paraissent souffrir. Il ne se passe pas un jour sans un rapport alarmant sur l'augmentation des problèmes de santé mentale. En Suède, un adulte sur huit prend des antidépresseurs. L'Organisation mondiale de la santé estime que 284 millions de personnes dans le monde souffrent d'anxiété, tandis que 280 millions sont atteintes de dépression. Les spécialistes craignent qu'en l'espace de quelques années, la dépression génère un fardeau mondial plus lourd que toute autre maladie.

Alors comment pouvons-nous être au plus mal et tout avoir pour nous? Voilà une question qui m'a interpellé tout au long de ma carrière : 284 millions de personnes ont-elles vraiment un cerveau malade? Un adulte sur huit est-il vrai-

ment en carence de certains neurotransmetteurs?

Ce n'est qu'en comprenant que la simple étude de nos conditions de vie actuelles n'est pas suffisante, et qu'il faut

Comment pouvons-nous être au plus mal et tout avoir pour nous? Voilà une question qui m'a interpellé tout au long de ma carrière.

également tenir compte de nos conditions de vie passées, qu'une nouvelle façon de penser m'est venue – une approche qui nous donne non seulement une meilleure compréhension de notre vie émotionnelle, mais qui ouvre également de nouvelles portes vers son amélioration. En bref, je crois que la réponse à cette question est que nous avons oublié que nous sommes des êtres biologiques. C'est pourquoi, dans ce livre, nous allons examiner notre vie émotionnelle et notre bien-être d'un point de vue neurobiologique, en étudiant pourquoi le cerveau fonctionne comme il le fait. Ayant travaillé avec des milliers de patients, j'ai personnellement vu le bien-être procuré par cette approche. Elle nous donne un aperçu plus riche de ce que nous devons prioriser pour nous sentir aussi bien que possible. Elle nous aide également à mieux nous comprendre, ce qui nous permet de faire davantage preuve de compassion envers nous-mêmes.

Nous commencerons par examiner ce qu'il se passe dans notre cerveau lorsque nous rencontrons des problèmes de santé mentale communs – dépression et anxiété – et pourquoi cela peut parfois être un signe de santé plutôt que de maladie. Nous nous tournerons ensuite vers ce que nous pouvons faire pour gérer ces problèmes. Après cela, nous chercherons à déterminer si nos maux actuels sont vraiment pires que ceux du passé et nous examinerons comment une approche biologique de nos vies émotionnelles pourrait apporter un autre éclairage. Enfin, nous essaierons de déterminer ce qui nous rend heureux.

Mais commençons par le commencement, littéralement.

Chapitre 1

Nous sommes des survivants!

“

*L'extinction est la règle.
La survie est l'exception.*

Carl Sagan

”

Remontons dans le temps d'environ 250 000 ans et transportons-nous en Afrique de l'Est. Là, nous rencontrons une femme que nous appellerons « Ève ». Ève ressemble à vous et à moi, et vit avec une certaine d'autres personnes qui passent leurs journées à rassembler de la nourriture sous forme de plantes comestibles et à chasser des animaux sauvages. Ève a eu sept enfants, mais quatre d'entre eux sont morts : un fils à la naissance, une fille d'une infection grave, une autre fille d'une chute et un fils adolescent dans un conflit où il a été tué. Trois enfants d'Ève, cependant, ont réussi à atteindre l'âge adulte et ils ont, à eux tous, un total de huit enfants. Parmi eux, quatre atteindront l'âge adulte et, à leur tour, auront leurs propres enfants.

Répétez cela sur plus de 10 000 générations et vous trouverez les arrière-arrière-arrière-arrière-arrière (etc.) petits-enfants d'Ève, c'est-à-dire vous et moi. Nous sommes les descendants de ceux qui n'ont pas péri à la naissance, dont les infections et les plaies ont guéri et qui ont réussi à ne pas succomber à une famine, à ne pas se faire assassiner ou à ne pas être mutilés par un prédateur. Vous et moi sommes les derniers maillons d'une chaîne ininterrompue de personnes qui ont survécu aux guerres, aux maladies infectieuses et aux famines désastreuses.

En y réfléchissant, il est évident qu'aucun de vos aïeux n'a pu mourir avant de mettre un enfant au monde. Ce constat inclut toutefois des conséquences qui sautent beaucoup moins aux yeux. En effet, les descendants d'Ève qui réagissaient vite en cas de danger et qui étaient particulièrement méfiants

lorsqu'ils entendaient un bruit venant de derrière un buisson – qui aurait pu être un lion – avaient de meilleures chances de survie. Et parce que vous et moi sommes descendants de ces survivants, nous éprouvons également une vigilance accrue au danger. Dans le même registre, ceux de nos ancêtres qui avaient un système immunitaire robuste avaient une plus grande chance de survivre à une maladie infectieuse. C'est pourquoi la plupart d'entre nous ont un excellent système immunitaire, même s'il nous arrive d'en douter durant les mois d'hiver.

Une autre conséquence concerne nos traits psychologiques. Voyez-vous, ceux des descendants d'Ève qui avaient des qualités mentales propices à la survie avaient une plus grande chance de survivre, et en conséquence vous et moi portons toujours ces mêmes qualités.

Savoir que nous sommes précédés d'une chaîne ininterrompue de survivants, et qu'aucun d'entre eux n'a été tué par un lion, ou n'a trébuché au bord d'une falaise, ou n'est mort affamé avant qu'il ne puisse procréer, devrait tous nous animer d'un pouvoir surhumain. Nous devrions être aussi intelligents que Marie Curie, deux fois lauréate du prix Nobel, aussi sages que le leader spirituel Mahatma Gandhi et aussi cool que Jack Bauer dans la série TV, *24 Heures chrono*. Mais sommes-nous vraiment tout cela ?

Le plus apte

L'expression « survie du plus apte » évoque quelqu'un qui est mentalement et physiquement en très bonne santé.

VOTRE CERVEAU VOUS VEUT DU BIEN

Cependant, lorsqu'il s'agit d'évolution humaine, cette « aptitude » n'est pas vraiment une question de santé mentale ou physique, mais plutôt d'aptitude *vis-à-vis de l'environnement dans lequel nous vivons*. C'est pourquoi nous ne pouvons pas voir les qualités qui ont aidé nos ancêtres à survivre et à se reproduire. Le monde dans lequel nous vivons aujourd'hui est différent. Au lieu de cela, nous devons les étudier en prenant en compte toute l'histoire humaine.

Type de société	Chasse-cueillette	Agriculture	Industrie	Informations
Période	250 000-10 000 av. J.-C.	10 000 av. J.-C.- 1800 apr. J.-C.	1800-1990	1990-...
Espérance de vie à la naissance	env. 33 ans	env. 33 ans	35 ans (1800) 77 ans (1990)	82 ans (Europe, 2020)
Causes de décès les plus fréquentes	Infections, famine, meurtres, hémorragies, accouchements	Infections, famine, meurtres, hémorragies, accouchements	Infections, naissances, pollution, maladies cardio-vasculaires, cancer	Maladies cardio-vasculaires, cancer, AVC
Pourcentage dans l'histoire humaine	96 %	3,9 %	0,08 %	0,02 %

Nos corps sont conçus pour la survie et la reproduction, pas pour la santé. Nos cerveaux sont conçus pour la survie et la reproduction, pas pour le bien-être.

Il n'y avait aucune valeur intrinsèque pour que les enfants d'Ève soient forts, en bonne santé, heureux, gentils, polis ou intelligents. Si l'on se fie à la logique grossière de l'évolution, seuls deux éléments

importaient : la survie et la reproduction. Cette découverte a suffi, à elle seule, à transformer la façon dont je vois l'humanité. Nos corps sont conçus pour la survie et la reproduction, pas pour la santé. Nos cerveaux sont conçus pour la survie et la reproduction, pas pour le bien-être. Il est important de comprendre que votre humeur du jour, votre personnalité et la présence éventuelle d'amis, de nourriture, d'une maison ou de toute autre ressource dans votre vie... rien de tout cela n'importe si vous êtes mort. La priorité la plus élevée du cerveau est la survie. La question est donc de savoir *de quoi* notre cerveau devait tant nous protéger. Le tableau page 22 nous donne une idée des raisons pour lesquelles nous, les humains, sommes morts au cours de l'histoire, et des destins que nos ancêtres ont dû éviter.

Là, vous devez certainement vous dire : « Oui, et alors ? Quel est le lien avec moi ? Je ne suis pas un chasseur-cueilleur. » Bien évidemment, vous ne l'êtes pas, mais votre corps et votre cerveau pensent que vous l'êtes toujours. L'évolution est un processus si lent qu'il a tendance à prendre des dizaines, voire des centaines de milliers d'années pour que des changements majeurs apparaissent au sein d'une espèce. Cela est également vrai chez les humains. Le style de vie auquel vous et moi sommes habitués n'est qu'un clin d'œil en comparaison avec la durée de notre histoire, et il s'est matérialisé sur une période trop courte pour que nos corps aient eu le temps de s'y adapter.

Ainsi, bien que la case « occupation professionnelle » de votre profil sur les réseaux sociaux indique que vous êtes

VOTRE CERVEAU VOUS VEUT DU BIEN

professeur, infirmier, développeur informatique, vendeur, plombier, chauffeur de taxi, journaliste, PDG ou médecin, en termes purement biologiques, elle devrait stipuler que vous êtes un « chasseur-cueilleur », car votre corps et votre cerveau n'ont pas beaucoup changé au cours dix mille ou même vingt mille dernières années. Voici la chose la plus importante à savoir sur notre espèce : nous avons, en réalité, très peu changé. Toute notre histoire, celle documentée et remontant à environ 5 000 ans – et au moins celle remontant à deux fois plus loin – est composée de gens comme vous et moi, qui sont en fait des chasseurs-cueilleurs. Quelle est donc, je vous le demande, cette vie que nous menons *actuellement* ?

250 000 ans en deux minutes

Il est facile d'idéaliser le style de vie des chasseurs-cueilleurs en imaginant un quotidien à la Huckleberry Finn¹, plein d'aventures et de parties de chasse, vécu dans de petites communautés étroitement liées dans un monde préservé. Mais en réalité, il y a beaucoup d'informations qui suggèrent que la vie de nos ancêtres était, et cela à bien des égards, un véritable enfer. L'espérance de vie moyenne était d'environ trente ans ; cela ne veut pas dire que tout le monde mourait à 30 ans, mais que beaucoup mouraient plus

1. *Les Aventures de Huckleberry Finn* est un roman de Mark Twain, paru en 1884.

jeunes. Près de la moitié d'entre eux mouraient avant l'adolescence – généralement à la naissance ou plus tard, à cause d'une infection. Ceux qui atteignaient l'âge adulte devaient faire face aux menaces constantes de famine, d'hémorragies incontrôlées, de déshydratation, d'attaques animales, et d'un nombre infini d'infections, d'accidents et de meurtres. Seule une fraction aurait atteint l'âge de la retraite – eh oui, certains chasseurs-cueilleurs vivaient jusqu'à 70 ou même 80 ans. Ainsi, la vieillesse n'est rien de nouveau en soi. Ce qui l'est, c'est que *tant de personnes* y parviennent.

C'est il y a environ dix mille ans que s'est produit le changement le plus significatif dans le mode de vie de nos ancêtres : nous sommes devenus des agriculteurs. Les lances et les arcs n'ont toutefois pas été remplacés par des charries du jour au lendemain. Il a fallu des siècles pour que se concrétise cette transition progressive d'un mode de vie nomade à un mode de vie agricole. Quant aux agriculteurs, leurs conditions de vie peuvent être résumées tout aussi simplement : un enfer encore plus démoniaque. L'espérance de vie moyenne d'environ trente ans et les menaces de mort omniprésentes sont restées inchangées, tandis que le risque de famine est devenu moindre. Au lieu de cela, le meurtre est devenu une cause de mort de plus en plus fréquente, probablement parce que l'amélioration des moyens de stockage de la nourriture et des ressources nécessaires à la récolte signifiait qu'il y avait davantage de richesses à se dérober. Les hiérarchies sont devenues plus prononcées et, pour couronner le tout, un certain nombre de maladies

contagieuses ont fait leur apparition. Les tâches liées au travail sont devenues plus monotones et les heures de travail, plus longues. Les régimes alimentaires sont devenus moins variés, probablement composés de céréales à tous les repas de la journée.

D'éminents historiens et penseurs ont qualifié la transition vers une société agraire comme la plus grande erreur de l'humanité. Alors pourquoi avons-nous accompli ce changement si tant de choses se sont aggravées? La principale raison est probablement que l'agriculture a la capacité de produire beaucoup plus de calories que la chasse sur un terrain de même superficie. Et lorsque vous avez des bouches à nourrir, vous n'avez pas le luxe de vous plaindre du manque de variété des repas, de la monotonie du travail ou de celui qui vous a volé une partie des miettes que vous avez réussi à rassembler.

En produisant plus de calories, davantage de gens pouvaient se remplir l'estomac et passer leur journée à se spécialiser plutôt qu'à partir en quête de nourriture. Le développement technologique a décollé et nos sociétés sont devenues de plus en plus complexes. Tout cela a entraîné une croissance explosive de la population. Il y a dix mille ans, avant ce passage à l'agriculture, la Terre abritait 5 millions de personnes. En 1850, avant la révolution industrielle, ce chiffre était passé à 1,2 milliard, soit une augmentation de 24 000 % sur 400 générations!

Mais revenons un instant à Ève, celle avec qui j'ai commencé ce chapitre, et disons-lui qu'à l'avenir, presque

toutes les menaces qu'elle connaît actuellement seront éradiquées. Ses petits-petits-petits-petits (etc.) petits-enfants éloignés vivront dans un monde où les maladies infectieuses mortelles ne sont plus aussi courantes et où presque personne n'a peur de s'endormir en imaginant une attaque animale. Un monde dans lequel il est devenu plus rare qu'une femme décède en accouchant, où des aliments variés et riches en énergie de tous les coins du monde sont disponibles presque n'importe où, et où il est quasiment devenu impossible de s'ennuyer.

Ève se dirait probablement que nous la faisons marcher. Mais si nous pouvions la convaincre que ses futurs descendants profiteraient de tout cela, elle serait probablement ravie de savoir que ses efforts permettraient un jour de récolter des fruits aussi fantastiques. Cependant, si nous devons aussi lui dire qu'une personne sur huit se sent si mal qu'elle a besoin de médicaments, le terme « médicament » ne serait probablement pas la seule chose qu'elle aurait du mal à comprendre. Elle pourrait même nous considérer comme ingrats.

Sommes-nous donc tous des ingrats ? Est-ce tout simplement notre faute si nous ne comprenons pas à quel point nous avons tout ce qu'il nous faut ? Il est vrai que j'ai du mal à m'estimer reconnaissant ou chanceux lorsque je me sens mal sans aucune raison. Et je ne compte plus le nombre de patients que j'ai rencontrés et qui ont honte d'être déprimés ou anxieux malgré leurs besoins satisfaits. Mais ce n'est pas aussi simple que cela. Comme je l'ai mentionné, vous et

moi sommes des enfants de survivants, et être de bonne humeur n'est peut-être tout simplement pas notre but.

Je comprends qu'il puisse sembler désespérant que notre histoire évolutionniste puisse nous rendre génétiquement programmés pour éprouver des problèmes de santé mentale, et que l'anxiété et l'angoisse aient été les clés de notre survie. Mais il y a quand même beaucoup de choses que nous pouvons faire pour nous sentir mieux, et que nous verrons plus tard en détail. Tout d'abord, nous devons comprendre pourquoi nous ressentons des sentiments comme le plaisir, l'inquiétude, l'indifférence, l'inconfort, la joie, l'irritation, l'apathie et l'euphorie, alors que nous pourrions tout à fait enchaîner les journées comme des robots. En effet, pourquoi avons-nous des sentiments ?