

## Clin d'œil sur le « bug humain »



Présentation inspirée de Sébastien Bohler

Même si fort heureusement, les hommes et les femmes ne sont pas que cela, Sébastien Bohler, docteur en neurosciences et rédacteur en chef de la revue « *Cerveau et Psycho* », décrit le fonctionnement de notre cerveau hérité des animaux, qui procure du plaisir associé à cinq grands objectifs :

1. La nourriture au risque de l'obésité
2. Le sexe et la reproduction au risque de la pornographie
3. Le moindre effort au risque du chômage
4. Le statut social au risque de la surconsommation
5. L'information au risque de l'infobésité

Dans une 1<sup>ère</sup> partie, il démontre à sa manière que le cerveau humain est ainsi fait que la partie centrale « le striatus » optimise ses comportements pour qu'il atteigne les objectifs ci-dessus

Dans une 2<sup>ème</sup> partie, il montre que le cerveau arbitre en faveur du « tout de suite » qui induit à oublier le changement climatique

La 3<sup>ème</sup> partie évoque l'éducation du cerveau à la sobriété

La collection « Clin d'œil »  
<https://energetic.fr/clin-doeil/>  
Par [alain.ducass@energetiC.fr](mailto:alain.ducass@energetiC.fr)



## Le striatum aux commandes

Lorsqu'un des cinq objectifs est atteint, (nourriture, sexe, moindre effort, statut social et information), le Striatum libère de la dopamine, l'hormone du plaisir, pivot du circuit de la récompense.

Alors que nous entrons dans une société de l'abondance, le striatum ne connaîtrait pas la modération ce qui entraînerait de nombreux abus.

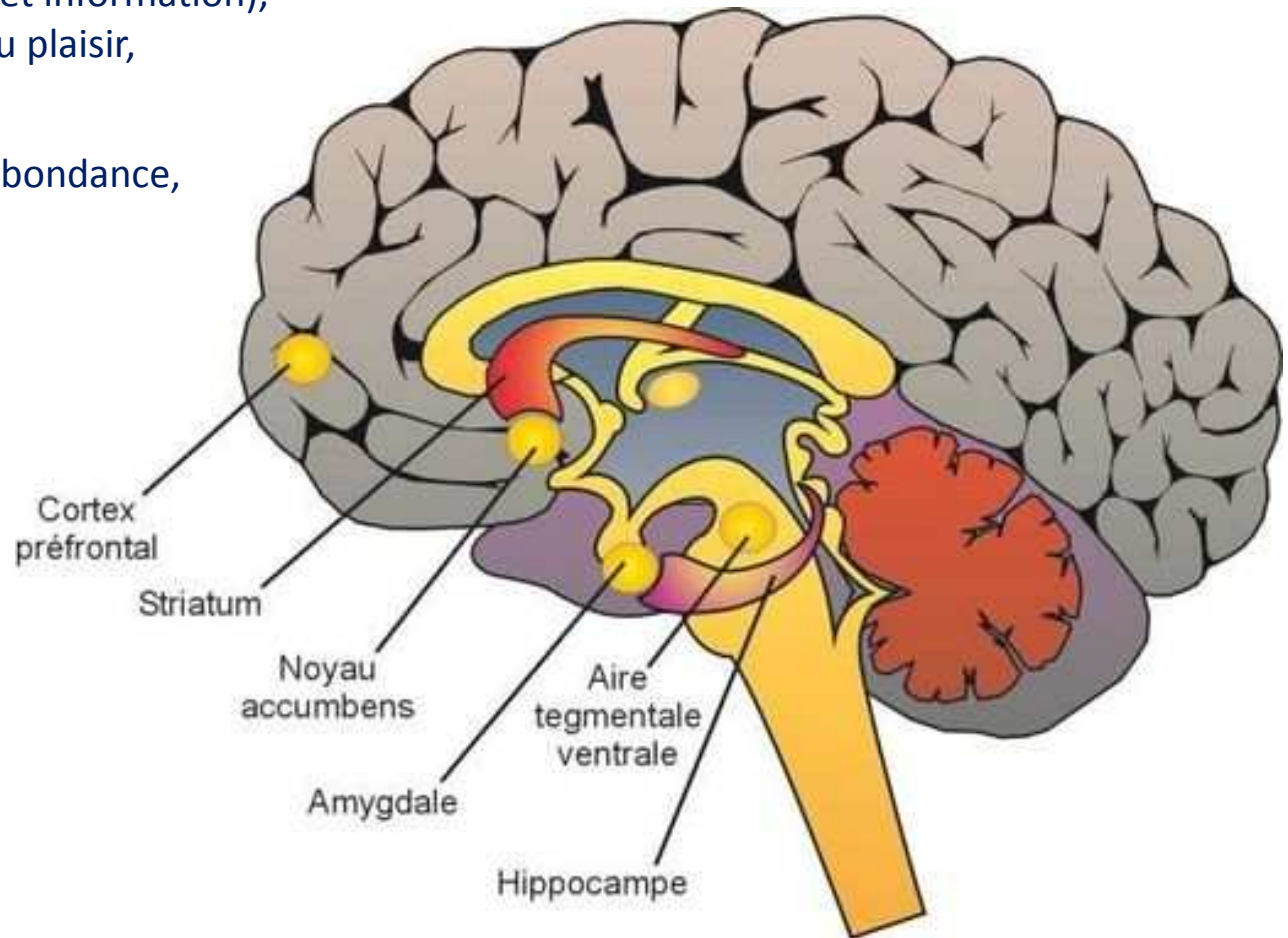


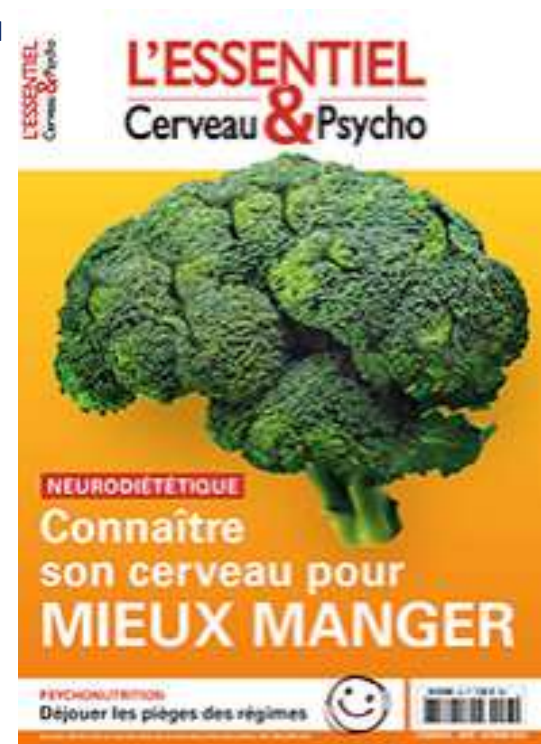
Image : [https://www.researchgate.net/figure/Vue-sagittale-simplifree-et-schematique-du-cerveau-montrant-les-differentes-structures\\_fig4\\_331287007](https://www.researchgate.net/figure/Vue-sagittale-simplifree-et-schematique-du-cerveau-montrant-les-differentes-structures_fig4_331287007)

# 1. Programmés pour manger

Autrefois, la faim tenaillait l'homme chasseur  
Lorsqu'il trouvait de la nourriture, son cerveau (Striatum) le récompensait par la dopamine, renforçant ainsi sa capacité à en trouver.

Aujourd'hui, la nourriture industrielle est abondante mais le Striatum continue à récompenser le cerveau qui se met à manger sans faim.

C'est l'une des causes principales de l'obésité



## 2. Programmés pour le sexe

L'instinct de conservation pousse l'homme à se reproduire si bien que le striatum libère de la dopamine à l'occasion de l'acte sexuel.

Aujourd'hui, les images pornographiques disponibles en masse déclenchent aussi la production d'hormones de plaisir

Il en résulte une industrie pornographique florissante (50 000 sites pornographiques produiraient 35 % des vidéos visionnées sur le web)



Images : <https://www.infocatho.fr/de-lenvahissante-pornographie-a-laddiction/> <http://www.actu-economie.com/2016/12/12/streaming-pornographie/>

### 3. Programmés pour s'élever dans l'échelle sociale

Pour survivre, les espèces ont privilégié les individus dominants  
Quand un individu remporte une victoire, le striatum libère de la dopamine.  
Il existe ainsi une force profonde qui incite à obtenir un rang supérieur aux autres

Autrefois, il fallait lutter pour obtenir des avantages  
Aujourd'hui la technologie permet de se procurer presque tout avec de l'argent  
Aussi le désir de posséder devient-il insatiable  
et la dynamique du « *toujours plus* » est le credo de l'économie de marché



Images : <https://actufinance.fr/actu/credit-consommation-2016-6967643.html> <http://www.macrorecruitment.com.au/coaching/handling-dominating-personalities/>  
<https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/midi-info/segments/entrevue/143880/midi-info-consommation-responsable-rapport-annuel>

## 4. Programmés pour le moindre effort avec le chômage et l'addiction aux réseaux sociaux

La loi du moindre effort est l'un des socles fondamentaux du comportement animal et humain  
Dans le striatum, des neurones spécifiques calculent le rapport coût-bénéfice des actes  
Aujourd'hui, la technologie permet d'obtenir des produits au moindre effort  
Et crée la civilisation des loisirs et du chômage

Pour résoudre le dilemme statut social / moindre effort  
Les réseaux sociaux permettent de concilier les deux



Images : <https://ict.io/reseaux-sociaux-a-reunion-usages-tendances/> et  
<http://discrimination-emploi.e-monsite.com/quiz/testez-vos-connaissances-sur-la-discrimination-a-l-emploi.html>

## 5. Programmés pour l'infobésité

Celui qui acquiert de l'information stratégique a plus de chances de survivre  
Le striatum produit de l'hormone de plaisir quand l'homme a trouvé une information

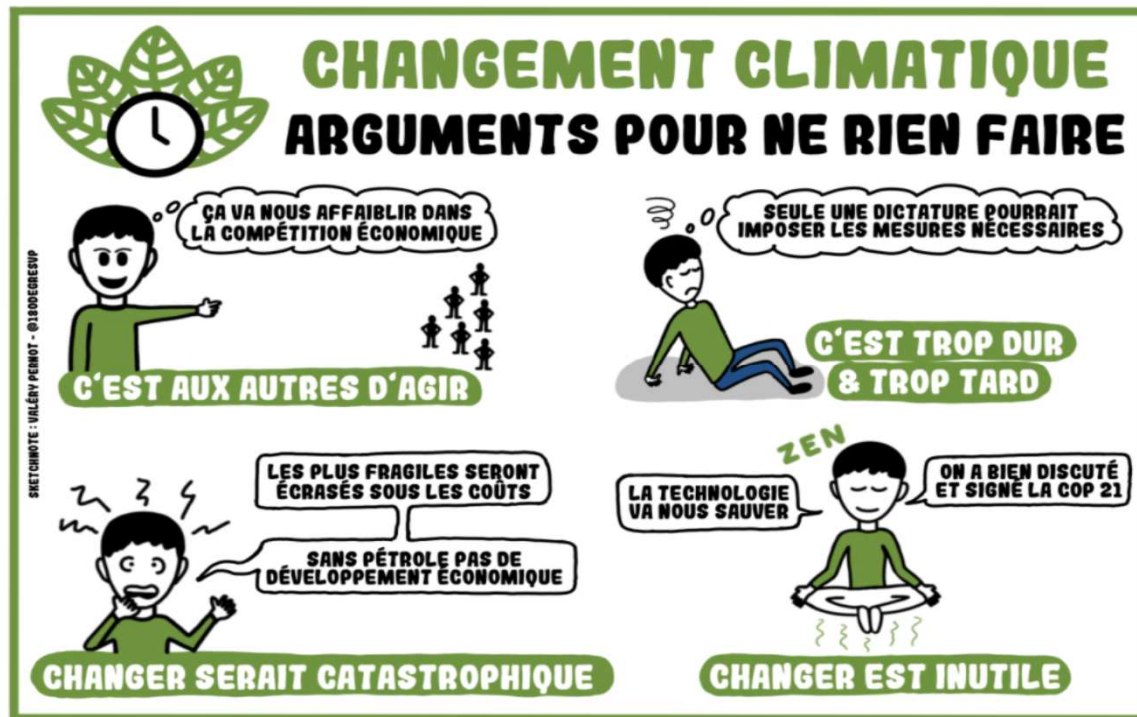
Dans le monde actuel, l'information est disponible partout  
Il en résulte une boulimie d'informations avec le syndrome FOMO (Fear Of Missing Out)  
ou peur de rater une information et des addictions aux jeux vidéo  
Et la peur du silence en l'absence de sur-stimulations



Images : <https://www.pieuvre.ca/2017/03/13/double-diagnostic-de-linfobesite/> ; <https://www.youtube.com/watch?v=rPQGCxrtRGQ>

## Programmés pour vouloir « toujours plus, tout de suite »

Le cerveau continue à récompenser par le plaisir si et seulement si j'obtiens plus que la dernière fois ou plus que mon voisin. Il est difficile d'enrayer la logique du « toujours plus » qui est au cœur de notre constitution neuronale. Nous avons développé une société de l'immédiateté, où la patience est de moins en moins présente. Nous savons que la planète est en danger, mais nous l'oublions très vite car, pour le striatum, le futur ne compte pas.



Cigarette électronique: pourquoi un tel succès ?

### Cerveau & Psycho

## Tout va trop vite !

### Le cerveau face au manque de temps

La force tranquille des introvertis

L'optimisme se cultive !

Le câblage du cerveau modélisé



4\*E1 - Bimestriel janvier-Mars 2014

Images : <https://cerveauetpsychologie.com/>



## Les deux clés de la liberté

Les religions ont lutté contre les plaisirs immédiats du striatum en les stigmatisant en péchés capitaux : gourmandise-nourriture ; luxure-sexe ; orgueil-statut social ; paresse-moindre effort ; colère-immédiateté. Mais « *les fatwas contre le plaisir appartiennent au passé* », car le cortex propose et le striatum dispose.

Il reste deux options pour sortir de l'esclavage du plaisir immédiat :

- Développer l'altruisme qui crée aussi un plaisir immédiat ;
- Faire appel à la conscience, qui est le propre de l'homme



Images : <http://www.emovieposter.com/aqallery/date/2013-05-21/page/7/archive.html>

## Le partage et l'altruisme, sixième plaisir

Culturellement, les femmes ont plus tendance à partager que les hommes ;  
L'altruisme procure du plaisir et active les mêmes zones du cerveau que la nourriture ou le pouvoir  
Il n'y a pas de mal à se faire plaisir en donnant, à condition que ce ne soit pas la motivation première  
Le plaisir est incontournable, mais le plaisir de donner peut contrebalancer le plaisir de profiter  
Le plaisir de l'altruisme s'expérimente et s'éduque.



Images : <https://www.distribution-daki.com/jete-en-microvison-48x60-chaton-mignon> ; <https://www.chretiensocial.com/il-y-a-plus-de-bonheur-a-donner-gua-recevoir-2/>

## Le plaisir exquis de la sagesse

### Accueillir les joies simples, en pleine conscience, être plus, ce n'est pas avoir plus

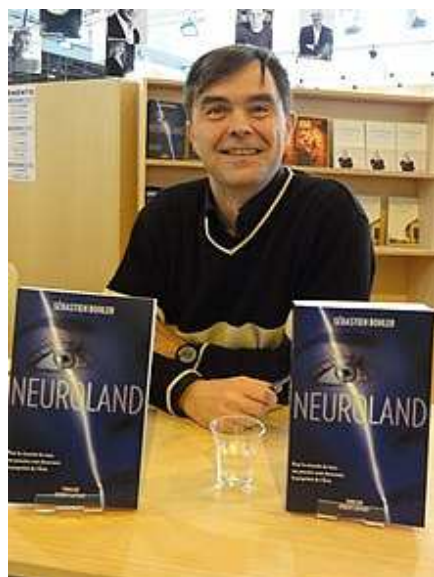
Le gourmet se distingue du gourmand car il prend le temps de déguster, en pleine conscience

L'accueil de nos sensations et de nos émotions favorise la lutte contre les addictions

La méditation en pleine conscience libère de la compulsion du tout, tout-de-suite

Nous utilisons majoritairement notre cortex à des fins utilitaires, et non pas à développer notre conscience du réel

Pratiquer la méditation en pleine conscience ou, plus simplement, prendre le temps de savourer la vie, de pratiquer des activités que l'on aime permet d'accueillir les joies simples, de cultiver les relations, et finalement d'être heureux .../...



.../... et de léguer une terre habitable à nos enfants

La collection « Clin d'œil »

<https://energetic.fr/clin-doeil/>

Numéro élaboré par [alain.ducass@energetic.fr](mailto:alain.ducass@energetic.fr)

À partir du livre *Le bug humain* de Sébastien Bohler



Images : [https://fr.wikipedia.org/wiki/S%C3%A9bastien\\_Bohler](https://fr.wikipedia.org/wiki/S%C3%A9bastien_Bohler)