

# Éveil de l'esprit – Échange sur des thèmes ciblés

Durée quotidienne de 75 minutes

*Trouver un sens - Se propulser*

## **Atelier alternatif**

Thème : Les relations amoureuses – Prêt pas prêt ?

- Activité 1 : Lire ensemble Valentine et ocytocine | La Presse

<https://www.lapresse.ca/debats/nos-collaborateurs/boucar-diouf/201602/15/01-4950963-valentine-et-ocytocine.php>

- Réactions au texte
- Activité 2 : Échange général sur les questions soulevées par les participants

## **Atelier 1**

Thème : La transcendance – *Donner la vie*

- Activité 1 : Définition de transcendance : « Dépasser en étant supérieur ou d'un autre ordre, se situer au-delà de » – Donner la vie : Big bang, matière noire
- Activité 2 : Regarder l'image de l'Oeil dans l'univers (nébuleuse de l'Hélice)  
[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/f/f0/Iridescent\\_Glory\\_of\\_Nearby\\_Helix\\_Nebula.jpg/1200px-Iridescent\\_Glory\\_of\\_Nearby\\_Helix\\_Nebula.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/f/f0/Iridescent_Glory_of_Nearby_Helix_Nebula.jpg/1200px-Iridescent_Glory_of_Nearby_Helix_Nebula.jpg)

Échange — Existe-t-il une forme d'intelligence universelle? Un univers invisible parallèle? Vos expériences de transcendance, d'irruption dans votre vie d'une autre dimension.

- **Activité alternative :** Texte de l'Actualité <https://lactualite.com/societe/une-bonne-vie/>

## **Atelier 2**

Thème : Les modèles spirituels – *Aspirations et désirs*

- Activité 1 : Balado de Guillaume Wagner avec Boucar Diouf : 24:40 à 31:23  
<https://youtu.be/YsDLJ7uQ35w>  
*Sans plan de carrière – L'humain – La collaboration chez les plantes*
- Activité 2 : Trois principes mentionnés dans le Balado :
  - Abandon (lâcher prise)
  - S'ouvrir à l'autre
  - Œuvrer au bien-être collectif
- Activité 3 : Échange – Quels sont selon vous les humains les plus spirituels que la terre a connus ?
- Activité 4 : Peut-on retrouver les 3 principes chez ces humains réussis ?

### **Atelier 3**

*Thème : La sagesse immanente – Habiter son corps*

- Activité 1 : Définir l'immanence : « Qui est contenu dans la nature d'un être » - *Immanu El*
- Activité 2 : Texte *Le cerveau de l'homme serait paramétré pour ne pas être écolo* lu par deux personnes personnifiant l'interviewer et l'écrivain. (Voir le texte au bas du présent document ou ici : <https://start.lesechos.fr/societe/environnement/le-cerveau-de-lhomme-serait-parametre-pour-ne-pas-etre-ecolo-1175331> )

### **Atelier 4**

*Thème : Rituels et rites de passage – Psychisme humain*

- Activité 1 : Balado de Guillaume Wagner avec Boucar Diouf : 1:04:45 à 1:08:17  
<https://youtu.be/YsDLJ7uQ35w>  
*L'animisme – Conquête vs gratitude*
- Activité 2 : Échange – Donner des exemples de rituels de gratitude dans les religions, les relations interpersonnelles ou autres

### **Atelier 5**

*Thème : L'Esprit – La communauté*

- Activité 1 : Visionnement du documentaire [Sortir du système](#)
- Activité 2 : Échange – Défis actuels et rôles de la communauté
- Conclusion : Visionnement du clip - Boucar Diouf propose qu'on s'inspire des plantes  
<http://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1697029/boucar-diouf-carbone- plante-environnement>

### **Atelier 6 (facultatif)**

*Thème : L'Esprit – L'ère nouvelle*

- Activité 1 : Visionnement de la présentation de *L'essor de la Shekinah*  
<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/638173/documentaire-communaute-hassidique>  
Puis 2 premières minutes de <https://ici.tou.tv/l-essor-de-shekinah?lectureauto=1>
- Activité 2 : Échange – Religions patriarcales vs Féminin > Une fois bannies de nos vies les religions anciennes et moralisatrices, que reste-t-il ? Comment entrer dans une spiritualité vivifiante ? Définition de Mme Nadeau Lacour : Une spiritualité qui mène à l'autre

# Le cerveau de l'homme serait paramétré pour ne pas être écolo

INTERVIEW // Sébastien Bohler est docteur en neurosciences et rédacteur en chef de la revue Cerveau et Psycho. Il est l'auteur du livre "Le Bug Humain", publié en février dernier, et déjà vendu à 20.000 exemplaires. Il nous explique que le problème fondamental à l'origine du dérèglement climatique n'est rien d'autre que notre cerveau.

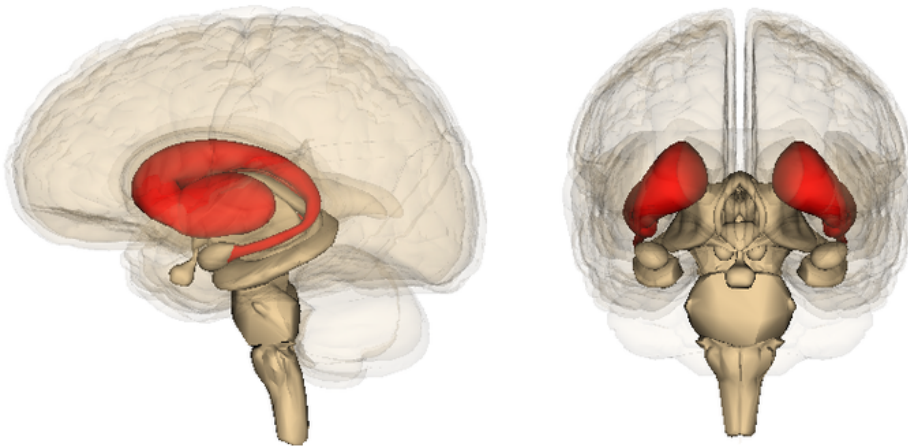
Par [Florent Vairet](#)

Publié le 3 juil. 2019 à 14:31 Mis à jour le 6 janv. 2020 à 12:49

Qu'est ce qui cloche chez l'être humain ? Jamais, a priori, la planète n'a connu une espèce aussi intelligente que l'homme. Et pourtant, c'est la seule espèce qui oeuvre - en pleine conscience - à sa propre disparition. Selon le neuroscientifique Sébastien Bohler, l'homme aurait développé une sorte de schizophrénie, tiraillé entre la raison et notre instinct de survie.

## Votre livre s'appelle "le bug humain", de quel bug s'agit-il ?

Il y a un problème de conception dans notre cerveau. Cet organe a été un outil formidable qui a permis à notre espèce - plutôt faible par rapport aux autres - de survivre, de transmettre nos gènes et de conquérir la planète. Cette force de l'espèce humaine tient au striatum, une partie du cerveau située en son centre. Le striatum remplit les objectifs de survie. A chaque fois, qu'un objectif est atteint, ce "logiciel" est programmé pour libérer de la dopamine, la molécule du plaisir. Seulement aujourd'hui, il nous pousse à la surconsommation et, in fine, à détruire notre planète. Face à ce striatum, notre intelligence est impuissante.



Le striatum (en rouge) et le cortex cérébral (en beige)

## **Vous parlez d'objectifs à atteindre, quels sont-ils ?**

Le striatum poursuit cinq objectifs fondamentaux. Le premier est de se nourrir. Depuis l'âge de pierre, l'homme doit chercher son alimentation, et ça n'a pas toujours été facile. Ceux dotés d'un striatum développé étaient ceux qui s'alimentaient le mieux (selon le deal : alimentation contre dopamine). Le deuxième est la reproduction. A chaque rapport sexuel, hop un shot de dopamine. Le troisième est la recherche d'un statut social élevé. Le striatum libère de la dopamine quand on a un sentiment de pouvoir. Ce point est d'autant plus accentué que les positions de pouvoir permettaient de satisfaire les deux objectifs précédents : alimentation en plus grande quantité et rapports sexuels facilités. Le quatrième est la recherche d'informations. Les hommes du paléolithique devaient être très attentifs à chaque trace de pas d'un animal s'ils voulaient survivre. Enfin, le cinquième objectif est la minimisation des efforts. Chaque fois que l'être humain a la sensation de s'être préservé, la dopamine est libérée.

## **Vous parlez de l'homme de l'âge de pierre. Mais aujourd'hui, l'homme moderne n'a plus exactement ces mêmes besoins...**

Oui et non. Nous sommes les héritiers de ces hommes, en particulier de ceux qui s'alimentaient bien, qui avaient le plus de relations sexuelles, qui avaient l'œil aiguisé pour obtenir des informations. Bref, ceux qui se sont le plus reproduits. Au fil des milliers d'années de notre évolution, il ne reste plus que des êtres humains avec un striatum développé.

## **Pourquoi notre intelligence ne peut-elle pas limiter l'action du striatum sur notre comportement ?**

Le cortex cérébral, où est "logée" l'intelligence et le raisonnement (entre autres), s'est développé bien après le striatum. Il ne sert qu'à répondre aux besoins du striatum. Les outils agricoles, l'élevage en batterie ou les OGM sont autant d'instruments inventés pour assouvir notre désir de nous nourrir.

Le cortex permet néanmoins de prendre conscience de ce qui se passe et mesure l'impact du réchauffement climatique. Il fait simplement un constat et ne décide pas de contrecarrer nos désirs primaires, dictés par le striatum qui désire toujours plus consommer, car il est encore dans une logique de survie.

## **Le responsable de notre incapacité à stopper le réchauffement climatique serait notre cerveau lui-même ?**

Oui, le problème est notre structure cérébrale. Les humains prennent conscience du problème (le cortex) mais les émissions de gaz à effet de serre continuent (assouvissement de nos désirs fondamentaux du striatum).

Les hommes tentent bien de trouver des solutions alternatives, comme les énergies renouvelables. Mais la structure de notre cerveau fait que nous serons toujours tentés de surconsommer. D'autres problèmes, liés à ces modes de production, finiront par surgir. On ne fera que déplacer le problème. Pour le résoudre durablement, il faudrait changer notre cerveau... (Rire).

## **N'existe-t-il pas des solutions pour tromper notre striatum ?**

La répression du striatum ne fonctionne pas. Depuis plus de 2.000 ans, religions et philosophes ont essayé, sans grande efficacité sur le long terme.

Il y a tout de même quelques pistes envisagées pour réduire cette quête effrénée de dopamine. On remarque que les exercices de pleine conscience, qui consistent à porter attention au moment présent de façon volontaire, libèrent de la dopamine sans consommation supplémentaire. Par exemple, une étude réalisée à l'hôpital Sainte-Anne sur les personnes atteintes d'obésité, a montré que lorsqu'on sent un grain de raisin, qu'on le met dans la bouche, qu'on le goûte et finalement qu'on le mange, en d'autres termes qu'on prend le temps de le savourer - ce qui est rarement le cas quand on mange de façon quasi automatique devant sa télé, cela libère de la dopamine. C'est la preuve que si on prend le temps, on peut tromper le striatum, mais ça demande de la discipline.

## **C'est tout ce que la science a à nous proposer ?**

C'est déjà beaucoup. On a trop longtemps privilégié l'intelligence, au détriment de la conscience. C'est le moment d'inverser la tendance !

Une autre solution est de développer la culture du partage. Nous avons observé que le striatum libère de la dopamine lorsque l'on partage son argent par exemple. Bon, cette réaction est majoritairement observée chez les femmes alors que - pour être schématique - les hommes libèrent de la dopamine quand ils gardent leur argent. Le striatum des femmes semble davantage tourner vers la survie des autres.

A noter que les hommes et les femmes ne naissent probablement pas avec des striatums différents. C'est le contexte social et l'éducation qui façonnent chaque individu, généralement en fonction de son sexe. On félicite davantage une petite fille quand elle partage, et un garçon plutôt quand il gagne. Il revient à notre société d'imposer un "câblage" différent à nos enfants en faisant du partage une norme sociale.

Dernière situation qui produit de la dopamine : la connaissance ! Apprendre nous fait retomber dans la recherche d'information qui figure parmi les cinq objectifs fondamentaux du striatum. Lorsqu'un enfant réussit une énigme ou une équation, le cerveau la récompense par une dose de dopamine. Là aussi, il faut valoriser l'apprentissage, et empêcher que les bons élèves soient dénigrés dans certaines classes.

## **Est-ce que la surconsommation numérique, caractéristique de notre époque, est aussi un mauvais tour que nous joue notre striatum ?**

Tout à fait. Comme je disais précédemment, le cerveau a une avidité pour l'information. Pendant des millénaires, il y a eu une pauvreté de l'information. Aujourd'hui que nous en sommes saturés, le cerveau n'arrive pas à résister. C'est ce qui explique parfois qu'on se prend à "scroller" de manière infini l'écran de son smartphone sans s'apercevoir que ça ne nous intéresse pas. Par ailleurs, la quête du "j'aime" sur les réseaux sociaux est aussi la conséquence de la recherche d'un statut social que j'évoquais.

## **Le numérique ne répond-il pas - dans certaines circonstances - à notre peur de l'ennui ?**

Oui, nous avons perdu notre faculté d'attendre. Une étude réalisée en laboratoire a récemment montré que les gens préféreraient toucher un objet et recevoir une charge électrique, plutôt que de patienter 15 minutes sans rien faire. Il faut rééduquer notre cerveau. Les fibres neuronales qui correspondent à cette faculté de résister à l'instantané (au striatum) ne sont plus entraînées, par conséquent, on ne supporte plus l'attente. Pour inverser ce phénomène, imposons-nous des moments d'ennui.

**Florent Vairet**

## Une bonne vie

Privés de nos réflexes d'évitement habituels, nous voilà poussés à réévaluer nos critères d'une vie réussie.

[David Desjardins](#)

3 mars 2021

Qu'est-ce qu'une vie réussie ? J'écris cela alors que la question paraît totalement vaine. C'est la fin janvier. Nous vivons sous la chape d'un confinement doublé d'un couvre-feu ; tout semblant d'une existence vivable relève d'une journée qui n'aurait pas été entièrement floutée par un copier-coller du quotidien, et d'une lutte pour ne pas sombrer dans l'alcoolisme ou recommencer à fumer par besoin de tromper l'ennui. Je niaise un peu. Juste à moitié.

Cette question, je me la pose parce que nous voici contraints à une sorte de dénuement, privés de nos réflexes d'évitement habituels. Les limites du divertissement atteintes, il est impossible de nous sauver de nous-mêmes.

Évidemment, la réponse varie et dépend du point de vue. « Il y a des gens qui commettent des horreurs et estiment leur vie parfaite », me soumet Véronique Grenier, qui, lorsqu'elle n'est pas en train d'écrire sur le vertige inhérent au funambulisme amateur qu'est l'existence humaine (*Hiroshimoi*, *Carnet de parc*, *Colle-moi*, *Chenous*), apprend à nos descendants à y réfléchir. Elle est autrice et prof de philo.

Je l'ai appelée pour qu'elle se penche sur la question avec moi. Notre conversation passe rapidement de l'infiniment grand à l'idée d'une « vie habitable », pour reprendre l'expression de la dramaturge et essayiste Véronique Côté. Une manière de saisir nos jours.

Parce que de bien grands préceptes régissent cette idée d'une vie qui triomphe de l'absurde. Ce sont des courants de fond qui traversent l'histoire de la pensée et qui sont autre chose que des pansements pour l'âme.

Les Grecs de l'Antiquité et la vertu, la liberté, le principe de s'appartenir entièrement. Les bouddhistes et l'anéantissement de l'égo menant au nirvana. Nietzsche et le fantasme d'une existence si parfaite que l'on voudrait la recommencer à l'infini. J'en passe et des meilleures.

« Le problème que j'ai avec ce genre d'idéal sur l'échelle d'une vie, c'est qu'on peut se tromper. Il y a des choses que je jugeais nécessaires à une vie réussie à 20 ans et qui m'auraient finalement rendue malheureuse », confie Véronique Grenier.

Elle me ramène ainsi à nos journées plutôt qu'au cumul de nos années, sur les traces de Sénèque qui conjurait les angoisses liées à l'avenir en s'intéressant aux petites réussites du quotidien. « Chez lui, la brièveté de l'existence appelait à vivre chaque

journée comme on voudrait vivre sa vie afin de mettre celle-ci en sûreté. » Pour la prof de philo, cette réhabilitation du fameux *carpe diem* a ceci de bon qu'elle nous éloigne de la pression de la performance pour nous faire revenir à l'essentiel. Avec la possibilité de nous reprendre chaque jour qui suit.

Ce que j'aime particulièrement de sa conception : le temps, chaque jour, que l'on consacre à penser son existence pour mieux la transformer au besoin.

Réfléchir plutôt que de fuir : premier ingrédient de ce qui, pour moi, constitue une vie réussie. Comme se mettre en danger en s'essayant à une expérience nouvelle. C'est le deuxième ingrédient d'une recette que j'élabore ici pour moi-même, qui comprend l'amour du travail bien fait, les amitiés véritables et quelques aptitudes à développer comme une sorte d'intention au long cours.

Je pense à la faculté de reconnaître le bonheur pour ce qu'il est : fragile, fuyant, parfois subtil. J'ai côtoyé tant de gens qui confondaient le malheur et l'intelligence, ou alors qui s'étaient à ce point enfoncés dans le désir de tout vivre jusqu'au sublime qu'ils s'y noyaient. Et j'ai cru, pendant une bonne partie de ma jeunesse, que la vie n'était rien d'autre qu'une entreprise de démolition. Une vision cynique qui me permettait d'éviter le bonheur pour me prémunir contre toute déception.

Or, me semble-t-il, une vie réussie consiste justement à composer avec le malheur et à goûter le bonheur, qu'il se présente au détour d'une corvée de vaisselle ou dans la brutale fugacité de moments magiques.

Dans son plus récent ouvrage, *Yoga*, l'auteur français Emmanuel Carrère reprend une théorie d'un de ses romans précédents à propos d'une vie fructueuse : pouvoir se déposer dans l'amour de l'autre et que l'autre puisse se déposer dans le sien.

J'aime la proposition presque autant que ces vers de « Balade à Toronto », de Jean Leloup : « On est vieux et puis seul et rien ne reste plus / Que la fierté d'avoir aimé correctement / Ou la honte et les tourments de ne pas avoir compris à temps. »

Aimer et travailler correctement. Faire les choses humblement, avec soin.

Nous cherchons sans cesse ce qui pourrait répondre au spectaculaire effroi que convoque la mort. Mais la vie n'est peut-être qu'un édifice. On l'érige en faisant de son mieux, en suivant le cours des jours. À la fin, notre ouvrage n'a plus rien de dérisoire. C'est un monument.