**Confronter le biais de négativité**

**Par Rick Hanson, phd**

**(traduit de l’anglais)**

Mon article précédent a utilisé l'exemple de la satirique «Marche pour garder la peur en vie» de Stephen Colbert comme une illustration d'un point plus large: les humains ont évolué pour devenir craintifs - car cela a aidé à garder nos ancêtres en vie - nous sommes donc très vulnérables à la peur et même intimidé par les menaces, à la fois réelles et imaginaires. Avec cette marche, Colbert se moque évidemment de ceux qui jouent sur la peur, car nous n'avons certainement pas besoin de nouveaux rappels pour maintenir la peur en vie.

**Mise en contexte**

Cette vulnérabilité à se sentir menacé a des effets à plusieurs niveaux, allant des individus, des couples et des familles aux cours d'école, aux organisations et aux nations. Qu'il s'agisse d'un individu qui s'inquiète des conséquences d'une prise de parole au travail ou dans une relation étroite, une famille intimidée par un parent effrayant, une entreprise obsédée par les menaces plutôt que par les opportunités, ou un pays à qui on dit régulièrement qu'il est sous «Niveau de menace orange», c'est le même cerveau humain qui réagit dans tous les cas.

Par conséquent, comprendre comment votre cerveau est devenu si vigilant et méfiant, et si facilement détourné par l'alarme, est la première étape vers un contrôle accru de cet ancien circuit.

Ensuite, en apportant attention et conscience à la façon dont votre cerveau réagit au sentiment de menace, vous pouvez stimuler et donc construire les substrats neuronaux d'un esprit qui a plus de calme, de sagesse et de sentiment de force intérieure. Un esprit qui voit plus clairement les menaces réelles, agit plus efficacement pour y faire face et est moins ébranlé ou distrait par des alarmes exagérées, gérables ou fausses.

Commençons par le biais de négativité du cerveau. Dans cet article, je vais me concentrer sur les raisons pour lesquelles il a évolué et comment il s'est construit dans votre cerveau. Cet article explore ses conséquences. Le message qui suivra se concentrera sur une conséquence clé: la réactivité aux menaces, qui a de nombreux effets néfastes, y compris la «paranoïa du tigre de papier». Et puis les articles suivants mettront l'accent sur les solutions à ces problèmes, de l'activation du système nerveux parasympathique apaisant et rechargeant à la mobilisation de plus de ressources intérieures pour relever les vrais défis auxquels notre planète est confrontée.

**Un biais de négativité en évolution**

Le système nerveux évolue depuis 600 millions d'années, des anciennes méduses aux humains modernes. Nos ancêtres ont dû prendre des décisions critiques plusieurs fois par jour: aborder une récompense ou éviter un danger - poursuivre une carotte ou éviter un bâton.

Les deux sont importants. Imaginez être un hominidé en Afrique il y a un million d'années, vivant dans un petit groupe. Pour transmettre vos gènes, vous devez trouver de la nourriture, avoir des relations sexuelles et coopérer avec les autres pour aider les enfants du groupe (en particulier les vôtres) à avoir leurs propres enfants: ce sont de grosses carottes dans le Serengeti. De plus, vous devez vous cacher des prédateurs, éviter les mâles et les femelles Alpha à la recherche de problèmes et ne pas laisser les autres groupes de chasseurs-cueilleurs vous tuer: ce sont des bâtons importants.

Mais voici la principale différence entre les carottes et les bâtons. Si vous manquez une carotte aujourd'hui, vous aurez une chance d'en acheter plus demain. Mais si vous ne parvenez pas à éviter un bâton aujourd'hui - WHAP! - plus jamais de carottes, et pour toujours. Comparés aux carottes, les bâtons ont généralement plus d'urgence et d'impact.

**Le corps et le cerveau deviennent négatifs**

Par conséquent, votre corps réagit généralement plus intensément aux stimuli négatifs qu'aux stimuli positifs tout aussi puissants. Par exemple, une douleur intense peut être produite sur tout le corps, mais un plaisir intense ne vient (pour la plupart des gens) que de la stimulation de quelques régions spécifiques.

Dans votre cerveau, il existe des systèmes séparés (bien qu'interagissant) pour les stimuli négatifs et positifs. À plus grande échelle, l'hémisphère gauche est quelque peu spécialisé pour les expériences positives tandis que l'hémisphère droit est plus axé sur les négatives (cela a du sens puisque l'hémisphère droit est spécialisé pour la gestalt, le traitement visuel-spatial, il est donc avantageux pour suivre les menaces provenant de l'environnement).

Les stimuli négatifs produisent plus d'activité neuronale que les stimuli positifs tout aussi intenses (par exemple, forts, brillants). Ils sont également perçus plus facilement et plus rapidement. Par exemple, les personnes dans les études peuvent identifier les visages en colère plus rapidement que les heureux; même si ces images leur sont montrées si rapidement (juste un dixième de seconde environ) qu'elles ne peuvent en avoir aucune reconnaissance consciente, l'ancien système limbique de combat ou de fuite du cerveau sera toujours activé par les visages en colère.

La sonnette d'alarme de votre cerveau - l'amygdale (vous avez deux de ces petites régions en forme d'amande, une de chaque côté de votre tête) - utilise beaucoup de ses neurones pour rechercher de mauvaises nouvelles: elle est prête à devenir négative chez la plupart des gens. Une fois que l'alarme retentit, les événements et expériences négatifs sont rapidement stockés en mémoire - contrairement aux événements et expériences positifs, qui ne sont pas classés en priorité, de la même manière.

En effet, comme je l'ai écrit dans mon dernier article, le cerveau est comme du Velcro pour les expériences négatives mais du Téflon pour les expériences positives. C’est pourquoi les chercheurs ont découvert que les animaux, y compris les humains, apprennent généralement plus vite de la douleur (hélas) que du plaisir. (Pour plus d'informations sur la neuropsychologie du biais de négativité et les références, voir les jeux de diapositives sur mon site Web.)

Cet apprentissage de votre enfance et de votre âge adulte - à la fois ce que vous avez vécu vous-même et ce que vous avez vu d'autres vivre autour de vous - est verrouillé et chargé dans votre tête aujourd'hui, prêt pour une activation immédiate, que ce soit par un froncement de sourcils sur une table à dîner ou par des images télévisées d'une voiture qui explose à 10 000 km.

**Que faire?**

Pour garder nos ancêtres en vie, Mère Nature a développé un cerveau qui les a régulièrement amenés à commettre trois erreurs: surestimer les menaces, sous-estimer les opportunités et sous-estimer les ressources (pour faire face aux menaces et saisir les opportunités). C'est un excellent moyen de transmettre des copies de gènes, mais un mauvais moyen de promouvoir la qualité de vie.

Donc, pour commencer, soyez conscient du degré auquel votre cerveau est câblé pour vous faire peur, câblé de manière à vous promener avec un filet d'anxiété continu (un déluge pour certains) pour vous garder en alerte. Et câblé pour se concentrer sur toute mauvaise nouvelle apparente dans un flux d'informations plus large, pour ne pas mettre l'accent sur les bonnes nouvelles rassurantes, et pour continuer à penser à la seule chose qui était négative dans une journée où cent petites choses se sont produites, dont quatre-vingt-dix-neuf étaient neutres ou positives. (Et, pour être sûr, soyez également conscient de toute tendance que vous pourriez avoir pour des lunettes roses ou pour mettre cette tête d'autruche dans le sable.)

De plus, soyez conscient des forces autour de vous qui battent le tambour de l'alarme - qu'il s'agisse d'un membre de la famille qui menace une punition émotionnelle, ou dans l'exemple bien connu, un conseiller à la sécurité nationale (Condoleezza Rice) qui a averti en 2002 que le pistolet fumant des preuves de la présence d’armes de destruction massive en Irak pourraient prendre la forme d’un nuage de champignons. Déterminez par vous-même si leurs alarmes sont valides - ou si elles sont exagérées ou vides, tout en minimisant ou en ratant le contexte plus large des opportunités et des ressources. Demandez-vous ce que ces forces pourraient tirer de ce tambour effrayant.

Cette attention à la fois au fonctionnement interne de votre cerveau et aux mécanismes externes de promotion de la peur peut en elle-même vous rendre moins sujet à une peur inutile.

Ensuite, vous ne serez pas si vulnérable à l’intimidation par des «tigres» apparents qui sont en fait gérables, disproportionnés ou faits de papier mâché.