[**Le plaisir des petites choses**](https://www.painpathways.org/brains-negativity-bias/)

**L**[**es biais négatifs : recâblage du cerveau pour guérir**](https://www.painpathways.org/brains-negativity-bias/)

(Magazine Pain Pathways, par Vidyamal Burch et Danny Penman, février 2016)

(Traduit de l’anglais)

Les neuroscientifiques estiment qu'il ne faut pas plus d'un dixième de seconde pour remarquer une menace - un visage agressif, par exemple, mais cela prend beaucoup plus de temps pour reconnaître quelque chose d'agréable. Cela est accentué par le fait que nos réactions aux menaces se font pratiquement instantanément et se logent directement dans la mémoire, où elles demeurent prêtes à être stimulées à nouveau instantanément, tandis que les expériences positives prennent beaucoup plus de temps à être intégrées dans la mémoire. C'est pourquoi nous avons tendance à apprendre plus rapidement de la douleur que par plaisir. Le vieil adage «Une fois mordu, deux fois timide» décrit parfaitement le phénomène. On estime que cinq expériences agréables peuvent être nécessaires pour équilibrer une seule expérience négative de même ampleur.

Icône de traduction vérifiée par la communauté

Notre tendance inhérente à la pensée négative implique et explique que nous avons tendance à voir les menaces et à remarquer les défauts dans tout. C'est la raison principale pour laquelle l'esprit se concentre sur la douleur et la souffrance avec la précision du laser. Mais plus important encore, cela signifie que nous ne remarquons tout simplement pas les choses très agréables de notre vie.

Le neuropsychologue Rick Hanson, PhD, décrit le cerveau comme possédant les attributs du «Velcro pour les expériences négatives et du Teﬂon pour les bonnes». Ce biais est intégré à la structure même du cerveau et anime nos instincts et nos émotions. Par exemple, l’amygdale, au cœur du système d’alarme du cerveau, consacre les deux tiers de ses neurones à l’accès à des expériences négatives.

Dans les scintigraphies cérébrales, les expériences négatives génèrent une activité intense, tandis que les expériences agréables de même ampleur en produisent beaucoup moins. Ce biais se reflète également dans les systèmes hormonaux du corps. Nous avons de nombreuses hormones du stress qui nous obligent à réagir aux expériences négatives: le cortisol, l'adrénaline et la noradrénaline agissent tous rapidement et ont des effets puissants sur le corps. Les hormones «positives» équivalentes - l'ocytocine, par exemple - n'ont pas la même puissance et la même urgence, bien qu'elles aient les effets les plus puissants à long terme, améliorant la santé, la guérison et le bien-être général.

Chaque fois que nous sommes touchés par un autre ou que nous nous sentons vraiment aimés ou nécessaires, de l'ocytocine est libérée. Ceci est complété par la libération d’endorphines - les analgésiques naturels du corps - qui agissent de la même manière que les opioïdes comme la morphine et la codéine. Le corps en est inondé après un accident ou une blessure, et elles sont capables d'engourdir une douleur importante et de créer un sentiment de calme. Ce système apaisant ne réduit pas seulement la douleur, il améliore la santé et la guérison. Lorsqu'il est stimulé, il signale au corps qu'il est prudent de commencer à concentrer ses ressources sur la réparation. Le processus de guérison est dynamisé.

**L'esprit sur la matière : Surmonter le biais de négativité**

**avec la pleine conscience**

La nature, l’évolution, ont câblé le biais de négativité dans notre cerveau car tout au long de l’histoire, il est bien plus important que nous survivions que d’être heureux. Et ces préjugés sont fondamentaux pour notre perception de la douleur; une douleur et une souffrance intenses ont tendance à être ressenties dans tout le corps, tandis que le plaisir est normalement localisé. L'angoisse entraîne la douleur physique et la souffrance dans un cercle vicieux sans fin. Mais c'est là que notre cerveau, évolué et davantage basé sur la connaissance, peut prendre le relais. Nous pouvons utiliser la conscience de soi pour choisir comment nous réagissons, plutôt que de réagir de nos manières habituelles et conditionnées.

Des recherches menées au Duke University Medical Center \* ont prouvé que ceux qui acceptaient mieux leur état - compatissants envers eux-mêmes et conscients - souffraient moins de douleurs mentales et physiques. Ils ont également constaté que le «handicap lié à la douleur» - c’est-à-dire le degré auquel la douleur interférait avec la vie d’une personne - était beaucoup plus faible chez ceux qui étaient plus tolérants.

Il est important de noter que ce processus peut commencer après seulement huit minutes d'un type spécifique de méditation que nous détaillons dans notre livre “You Are Not Your Pain”.

**Il y a 5 étapes pour recâbler le cerveau**

1. Commencez à reconnaître le biais de négativité du cerveau.
2. Apaisez doucement les réseaux cérébraux qui maintiennent le biais et qui conduisent finalement à des douleurs et des souffrances inutiles.
3. Commencez à renforcer les circuits cérébraux qui remarquent et apprécient le plaisir.
4. Cette attention, ou recâblage, commencera à améliorer la clarté de la pensée, vous aidera à agir plus efficacement et à être moins distrait et secoué par les événements quotidiens.
5. Ce sentiment croissant de tranquillité réduira davantage la douleur et la souffrance, dissolvant l'anxiété, le stress et le malheur.

Cela peut paraître grandiose et flou, mais il est fondé sur les neurosciences. Le psychologue Donald Hebb dit: «Les neurones qui se déclenchent ensemble se connectent ensemble.» Ainsi, en vous concentrant sur le plaisir, vous encouragez les parties de votre cerveau qui remarquent et créent le bonheur à devenir plus fortes - à «se connecter».

La science a prouvé que le cerveau est hautement capable de s'adapter et de changer constamment ses structures et sa biologie. Ajoutez à cela le fait que jusqu'à 5 000 nouvelles cellules cérébrales sont produites chaque jour, *nous pouvons vraiment changer notre cerveau*. La pleine conscience a été comparée à une intervention chirurgicale sur notre cerveau.

**Pourquoi ne puis-je pas simplement bloquer le négatif?**

L'idée de réduire le biais de négativité fait partie de la semaine 5, l'une des huit semaines décrites dans le livre “You Are Not Your Pain”. La semaine 4 propose de vous tourner vers votre douleur avec une conscience aimante, compatissante.

Pourquoi ce concept est-il venu en premier? Pourquoi ne pourrais-tu pas simplement aller pour le plaisir tout en bloquant la douleur? Bien que cela semble attrayant, gardez à l'esprit que lorsque vous résistez ou bloquez des expériences désagréables, vous finissez également par bloquer le plaisir. Vous bloquez toute une bande de sensibilité. Le blocage des sentiments et des émotions peut conduire à une existence fragile, réduisant ainsi sa qualité de vie. Il est donc important d’adoucir d’abord la douleur et d’abandonner la résistance. Alors vous serez beaucoup plus en mesure de «laisser entrer» l'agréable. Être conscient signifie être pleinement vivant et conscient de toutes les expériences.

**Chérir le plaisir**

La médiation “Chérir le plaisir'' peut aider à renouer avec les aspects agréables de la vie quotidienne. Expérimentez ceci :

1. Adoptez une position aussi confortable que possible.
2. Prenez conscience de votre respiration et laissez tout votre corps être bercé par le rythme des inspirations et des expirations.
3. Vérifiez la résistance. Êtes-vous ouvert à votre expérience physique? Émotionnellement? Mentalement? Utilisez le rythme doux de la respiration pour adoucir la résistance.
4. Maintenant, portez votre attention sur les sensations agréables. Vos mains sont-elles douces? Entendez-vous des sons agréables? Apportez une douce conscience à ce qui fait du bien sur et autour de votre corps.
5. Passez du temps ici. Permettez aux expériences agréables de se construire à la lumière de la conscience.
6. Votre esprit peut errer. C'est normal. Dirigez votre attention vers des pensées agréables.
7. Réveillez-vous, réengagez-vous avec les trésors de plaisir que vous possédez.

**Sur quoi nous nous attardons, nous devenons**

La douleur peut être un fait, mais s'y attarder ne fait que créer de la souffrance. Il a été dit que «ce sur quoi nous nous attardons, nous le devenons». Prenez le temps de rechercher des sensations et des expériences agréables. Jour après jour, cela vous aidera à sortir du combat contre la douleur, la maladie et le stress. Vous pourriez même commencer à vous sentir comme un arbre qui perd ses vieilles feuilles, prêt pour le retour du printemps.