

Notre cerveau n'est pas fait pour nous rendre heureux

Dans la vidéo d'aujourd'hui, on va voir que le cerveau n'est absolument pas fait pour nous rendre heureux et on va voir ce que ça a comme conséquence.

Bonjour les amis et bienvenue dans cette nouvelle vidéo de Pas de Stress. Aujourd'hui, on va encore parler encore une fois du fait d'être positif. C'est un sujet que j'ai pas mal abordé ces derniers temps et je le fais pour deux raisons : la première, c'est – comme on l'a vu dans une [vidéo précédente – le fait d'être négatif](#). C'est très mauvais pour votre bien-être, pour votre niveau de stress et c'est aussi très mauvais pour votre relation avec les autres parce que personne n'aime être entouré de quelqu'un qui est négatif. Donc, en étant négatif, vous vous faites du mal à vous-même et vous faites du mal aux autres qui sont autour de vous et qui, finalement, n'ont plus envie de passer du temps avec vous.

La deuxième raison, c'est qu'on entend dans les médias en ce moment – depuis longtemps, mais je trouve que c'est extrême en ce moment – on entend plein de choses négatives. On entend parler d'attentats, on entend parler de guerre, on entend parler de famine, on entend parler de grèves. J'ai l'impression, quand je regarde très brièvement – parce que je ne le fais pas beaucoup – les informations, je ne tombe que sur des choses négatives. Ces deux choses m'ont donné envie finalement de partager avec vous une chose que j'ai lue dans un livre de Darren Hardy. Ce livre s'appelle Living your best year ever ; il est accompagné de quatre CD que j'écoute en boucle dans ma voiture et c'est en fait un programme qui vous permet de définir des objectifs, etc. et comme je le disais dans mon livre Les quatre pilules pour une vie riche et sans stress, je me suis inspiré de son système que j'utilise moi-même pour vous faire des recommandations et j'utilise aussi une partie de son système dans ma formation La productivité sans stress. Bien sûr, je développe plein d'autres choses autour de ça, mais son système fait partie, avec d'autres références, un petit peu du cœur de ma formation.

Une des choses que nous dit Darren Hardy dans cette formation et qui est tout à fait vraie, c'est que notre cerveau, à la base, n'est pas un organe qui est fait pour nous rendre heureux. Ça peut paraître un petit peu surprenant au départ quand on n'y a pas encore réfléchi, mais le cerveau est là pour nous faire survivre. Le cerveau a évolué – si vous croyez comme moi à la théorie de l'évolution de Darwin – au fur et à mesure pour s'adapter à l'environnement et pour faire en sorte que notre espèce arrive à vivre dans un milieu très hostile. C'est sa fonction : le cerveau a été là pour nous permettre de résister à toutes les attaques des animaux, aux conditions météorologiques, à la faim, etc. Il a été développé pour nous permettre de survivre et pour nous permettre de ne pas subir toutes ces attaques et de ne pas être une espèce en voie de disparition. Par conséquent, le cerveau n'est absolument pas là pour nous rendre heureux, mais pour faire en sorte que nous survivions. Et c'est pour ça qu'on a tendance à sélectionner ce qui est dangereux quand on reçoit un



message : quand on regarde la télévision, quand on lit le journal, quand on discute avec quelqu'un notre cerveau a tendance à regarder ce qui est dangereux pour nous et à capter ce dangereux et ce négatif toujours dans cet esprit de nous sauver la vie et de faire en sorte que nous soyons capables de survivre. C'est donc pour ça que si vous entendez dans le journal local qu'il y a eu un meurtre dans votre ville, vous allez retenir ça et vous n'allez pas retenir le reportage qui parle d'une école de votre village qui a récolté de l'argent pour aider un hôpital. Vous allez faire abstraction du positif ou alors le positif, vous allez le lire et ensuite, vous aurez très rapidement oublié, par contre, le négatif, c'est ce que vous allez capter, c'est ce qui va rester dans votre mémoire, c'est ce que vous allez raconter à vos amis quand vous les verrez la prochaine fois.

C'est aussi pour ça que si vous roulez en voiture et que vous voyez un accident, vous allez ralentir pour regarder cet accident de la route. C'est encore une fois un exemple pris par Darren Hardy dans sa formation. Ça va souvent créer un embouteillage, le fait qu'il y a un accident, qu'il y a quelque chose à voir de négatif qui nous fait peur, qui capte notre attention, ça fait qu'on va avoir tendance à ralentir pour regarder l'accident. Par contre, si on a la chance d'assister au plus beau couché des couchés de soleil, personne ne va être intéressée par ça et personne ne va s'arrêter parce que c'est beau, mais ce n'est pas ce qui va mettre notre cerveau en alerte ni ce qui va dire à notre cerveau : « Attention, il faut se focaliser dessus parce qu'il y a danger et il faut réagir. » Et la publicité et les médias savent toutes ces choses et ils nous connaissent souvent mieux que nous nous connaissons nous-mêmes et ils ont des experts psychologues qui, pendant des années, ont étudié nos comportements. Donc, toutes ces choses, ils le savent bien ; ils savent que ce qui va capter notre attention et ce qui va nous attirer, ce sera les messages négatifs et c'est donc ce qu'ils ont tendance à nous donner, à mettre en avant : le négatif, ce qui fait peur, le fait de parler, d'avoir des titres accrocheurs, etc. La presse et les médias en raffolent, et les publicitaires aussi parce que c'est ce qui capte notre attention et le fait de capter notre attention, eh bien, ça nous fait acheter.

On ne peut pas changer les médias, on ne peut pas changer les gens qui font la publicité, on ne peut pas changer les gens qui font du marketing, par contre, on peut changer nos comportements. On ne peut pas changer notre instinct, on ne peut pas faire en sorte que le cerveau ne se concentre plus sur le négatif et sur ce qui est dangereux, par contre, on peut essayer nous-même de parfois dévier son attention et nous rappeler du fait que les choses positives sont encore plus importantes que tout ce qui est négatif. Le fait de ne pas pouvoir changer notre instinct, ça ne veut pas dire qu'on ne peut pas changer nos pensées ; nous sommes maîtres de nos pensées ; c'est une chose sur laquelle on peut vraiment travailler et essayer de faire en sorte de changer nos pensées afin d'avoir d'autres priorités, d'autres façons de voir les choses et de ne pas seulement suivre son instinct et l'aspect émotionnel de notre cerveau, mais aussi les belles choses de la vie, les beaux



couchers de soleil, les belles actions qui ont été réalisées dans votre village et pas seulement le meurtre qu'il y a eu lieu la semaine dernière.

Voilà, c'est ce que je voulais partager avec vous aujourd'hui : concentrez-vous sur le positif, concentrez-vous sur les belles choses ; n'ignorez pas totalement votre instinct parce que si le cerveau est fait comme ça et si les émotions sont si fortes, c'est aussi pour nous protéger, donc, forcément il est intéressant et important d'écouter son instinct et ses émotions, de ne pas totalement les ignorer, d'être conscient du fait qu'elles soient, mais il faut se concentrer un maximum sur le positif, sur les belles choses, pas seulement sur les attentats qui ont eu lieu la semaine dernière ou pas seulement sur les hooligans, au football, qui sont complètement fous. Se concentrer sur le beau coucher de soleil, sur toutes les belles actions qui ont lieu chaque jour et sur le positif. Ça ne fera pas du tout plaisir aux gens qui font de la publicité, mais ce qui est bon pour vous reste le plus important. Donc, je vous conseille vraiment de vous concentrer sur le positif pour essayer de vivre une vie riche et sans stress.

Je vous souhaite bon courage et je vous dis à la semaine prochaine pour une nouvelle vidéo. Salut !