

## Notre cerveau n'est pas adapté au monde actuel

Eh bien salut, chers amis ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de « Marchez avec Johan ». Aujourd'hui, nous allons parler, encore une fois, développement personnel. On va parler de notre cerveau et on va voir qu'il n'est plus vraiment adapté au monde actuel.

Avant de passer vraiment au sujet et à tout ce que j'ai à te raconter sur ce point de développement personnel, je voudrais te rappeler que les ouvertures à l'Académie Français Authentique ouvrent dimanche. Dimanche 8 janvier, tu pourras rejoindre l'Académie Français Authentique. Les inscriptions étaient fermées depuis le mois d'octobre, elles sont fermées 90 % de l'année. Nous, on veut vraiment offrir le meilleur à nos membres, on veut faire en sorte de les accueillir en même temps et de ne pas être en permanence en séance d'intégration, donc on a décidé de seulement ouvrir les inscriptions de temps en temps et elles sont maintenant ouvertes. Vous êtes nombreux à nous contacter et à dire : « Quand est-ce que je pourrais rejoindre l'académie » ? La réponse est : à partir de dimanche.

Et tu peux, si tu souhaites être informé des ouvertures, aller sur [www.francaisauthentique.com/academie](http://www.francaisauthentique.com/academie), et tu peux mettre ton adresse mail et tu recevras toutes les informations lors de l'ouverture. Donc je compte sur toi. Ce sera un grand plaisir de faire ta connaissance en personne dans l'académie. Tu as le lien en bas, c'est [www.francaisauthentique.com/academie](http://www.francaisauthentique.com/academie).

Alors, passons maintenant à notre sujet de développement personnel du jour. Le premier point qu'il faut comprendre, qu'il faut avoir en tête, pour pouvoir savoir pourquoi je dis que notre cerveau n'est pas adapté au monde actuel, eh bien c'est déjà de savoir que, d'un point de vue génétique nous sommes identiques à nos ancêtres qui vivaient dans la savane, c'est-à-dire que d'un point de vue génétique, vraiment ADN, nous sommes exactement pareils que les premiers hommes, que les premiers homo sapiens qui sont apparus en Afrique. Donc il y a pas de différence génétique, j'entends, entre eux et nous. Ils sont apparus il y a quelque chose comme 100.000 ans, je pense, mais il y a pas de différence génétique, j'insiste.

Par contre, il y a une différence d'environnement. Si on compare nos vies d'aujourd'hui, avec nos smartphones, les voitures, les usines, les gratte-ciels et toutes les choses liées à la modernité et qu'on compare ça à leur environnement à eux, la savane, on voit bien qu'il y a une grosse différence. Et l'environnement actuel, il est là depuis très peu de temps, si on compare l'échelle pendant laquelle l'homo sapiens a évolué.

Je parlais d'environ 100.000 ans. La technologie, elle est apparue, si on prend ne serait-ce que... sans parler de technologie pure, si on prend les révolutions industrielles, c'est

quoi, c'est il y a 200, on va dire 200 ans, on va être très très... on va pas chercher à être précis, mais environ 200 ans, au niveau de l'industrie, comparée à 100.000 ans. Donc c'est rien en fait. Donc pendant la majorité du temps, notre espèce, elle a vécu dans un environnement qui est différent du nôtre.

Et cet environnement, qui est l'environnement dans lequel nous avons évolué ou notre espèce a évolué, eh bien c'était un environnement dans lequel peu d'informations étaient traitées, il y avait peu d'informations, il y avait besoin de peu d'informations, puisqu'il y avait peu de choses en fait. C'était quoi ? La nature, la savane, il y avait rien, donc il y avait peu d'informations à traiter contrairement à aujourd'hui.

Les décisions étaient plus faciles. C'était qu'est-ce que je fais faire ? Est-ce que je dois chercher à manger ou est-ce que je dois me reposer et dormir ? Est-ce que je dois me protéger parce que je risque d'être mangé par une bête sauvage ou est-ce que je peux m'amuser avec mes enfants ? Les décisions étaient très simples en fait et donc on n'avait pas besoin de calculer des risques, on n'avait pas le besoin de chercher à prendre de grandes décisions. Tout était facile.

Du coup, notre cerveau, il a pas eu besoin d'évoluer pour faire de nous des machines à décider, des machines logiques qui prendraient tous les éléments qui sont autour de nous et qui sortiraient la meilleure des décisions, il a pas eu besoin. C'est en fait par manque de nécessité que notre cerveau il est rempli de biais et il est mal équipé pour traiter un grand nombre d'informations.

Et aujourd'hui, dans toutes les décisions qu'on prend, il y a la nécessité de prendre en compte plein d'informations différentes et on est mal équipé pour ça parce que, comme je le disais, pendant l'extrême majorité de notre existence, eh bien, notre cerveau n'en a pas eu besoin. Et du coup, il existe plein de biais. On appelle ça des biais cognitifs. C'est en fait des façons de raisonner qui sont pas du tout logiques mais que nous avons tous. C'est des sortes de bug de notre cerveau.

Et par exemple, tu vois, il y a plein d'études psychologiques qui ont été faites sur ces sujets, il y a un biais qui nous rend plus triste de perdre que ça nous rend heureux de gagner. Je vais prendre un exemple concret, sinon c'est difficile à comprendre. Les psychologues ont fait des études et ils ont remarqué qu'en moyenne, on était plus triste de perdre 1.000 € qu'on était heureux de gagner 1.000 €.

Donc si on pouvait mesurer exactement pile le bonheur, eh bien, gagner 1.000 € ça nous apporte une certaine quantité de bonheur et perdre 1.000 € ça nous entraîne une certaine quantité de malheur. La quantité de malheur que l'on a de perdre 1.000 €, elle est plus grande que la quantité de bonheur qu'on a quand on gagne 1.000 €. Pourtant, ce sont les mêmes 1.000 €. Qu'on les perde ou qu'on les gagne, ce sont 1.000 €. Donc d'une façon

logique, ça devrait être pareil. On ne devrait pas être plus triste de perdre 1.000 € qu'on est heureux de gagner 1.000 €. Ça devrait être exactement pareil, pourtant notre cerveau ne réagit pas de façon logique.

Un autre biais, quelque chose d'assez célèbre, c'est que tu imagines quelqu'un qui n'a pas assez d'argent pour acheter une place, disons pour aller voir la finale de la Coupe du monde de football. On va dire, ça lui coûterait 10.000 €. Je prends des exemples au hasard hein. Ça lui coûterait 10.000 € et il n'a pas 10.000 €. Il ne peut donc pas s'offrir cette place. Et imagine qu'il gagne une place. Il entre dans un magasin, on lui dit : « Waouh ! Vous êtes notre millième client, vous avez gagné une place qui vaut 10.000 € ».

Beaucoup de monde va décider de garder cette place au lieu de la vendre. La réaction logique, ce serait de dire : « Bon, je ne pouvais pas me l'offrir, donc pour moi, elle ne vaut pas 10.000 €. Mais je l'ai gagnée, donc je vais aller voir ce match. Je ne payerai pas les 10.000 € », alors qu'indirectement la personne les paie parce qu'elle pourrait vendre la place et avoir 10.000 €. Mais elle ne vend pas la place, elle va voir le match. Et ça, c'est aussi illogique et irrationnel. Je ne juge pas, je dis pas que c'est pas bien, mais en tout cas, d'un point de vue rationnel, c'est pas la chose en fait qu'il faudrait faire.

Et bien que nous pensions être des êtres rationnels, des personnes qui raisonnent, qui réfléchissent, nous sommes bien moins rationnels, bien moins logiques que nous le pensons. J'en ai parlé... j'ai développé un peu ce sujet sur le groupe, mon canal Telegram gratuit, que tu peux rejoindre hein. Il y a un lien sur le site de Français Authentique ou tu peux nous écrire à [support@francaisauthentique.com](mailto:support@francaisauthentique.com) pour le rejoindre. Je parlais de cet aspect rationnel/irrationnel. Mais ce point qui fait qu'on est plus émotionnel que rationnel, ben il entraîne des soucis d'interprétation du monde dans lequel on vit.

Là, j'ai pris deux exemples de biais qui ne sont pas très très graves, mais il y a des biais et des décisions qui peuvent finalement nous mettre en danger parce que nous ne sommes pas équipés pour vivre dans le monde dans lequel nous vivons ou en tout cas notre cerveau n'est pas adapté au monde dans lequel nous vivons.

Donc une des solutions, il y a des gens qui ont essayé de résoudre ce point, c'était les philosophes stoïciens dont je parle tout le temps. Ils ont cherché à maîtriser leurs émotions pour raisonner de façon rationnelle, mais ça pose deux soucis.

Le premier souci, c'est que c'est très difficile de maîtriser ses émotions. Alors la semaine prochaine, je vais partager avec toi, ce sera un épisode super important hein, l'épisode de mercredi prochain, de « Marchez avec Johan », je partagerai avec toi un petit travail, une petite technique qui t'aidera à maîtriser tes émotions, mais c'est clairement difficile à faire.

Et en plus, deuxièmement, et c'est peut-être plus compliqué, c'est que les émotions, elles nous aident à prendre des décisions. Et là aussi, il y a eu des travaux qui ont été fait. On a étudié le comportement de personnes qui avaient eu un accident et dont la partie du cerveau responsable des émotions était abîmée. Donc c'était littéralement des personnes qui étaient impossibles de... enfin, qui ne pouvaient pas, pour qui il était impossible d'avoir des émotions. Donc tu imagines une personne sans émotion. Pourquoi ? Parce qu'elle a une partie du cerveau qui est abîmée et c'était cette partie qui était responsable des émotions.

Eh bien ils ont vu que ceux qui n'ont pas d'émotion, ils peuvent pas décider et ils peuvent pas prendre de décision même la plus simple. Qu'est-ce que tu veux manger ? Il saura pas te dire, parce qu'il va peser un peu toutes les options et il n'arrivera pas à choisir, parce qu'on a besoin d'une dose d'émotion pour décider. C'est un peu... Alors, c'est un exemple que j'ai lu dans le livre *Le hasard sauvage* de Nassim Nicholas Taleb dont j'ai pas mal parlé récemment, notamment sur mon canal Telegram. Mais en fait, il prend un exemple. C'est l'âne de Boukistan, je crois. Mais peu importe du nom de l'âne.

En fait, il dit : Si tu mets un âne, et l'âne, à un mètre de lui, tu mets à manger, et à un mètre de lui, tu mets à boire. Eh bien s'il raisonne de façon logique, purement logique, il va pas réussir à se décider de ce qu'il va dire. Bon, est-ce que je dois aller boire, je dois aller manger ? Il va rien faire, il va pas bouger, il va mourir, parce qu'il a besoin d'être poussé vers une des deux décisions. Et c'est les émotions qui nous permettent d'être poussés vers l'une ou l'autre des solutions. Donc on est paralysé si on n'a pas d'émotion.

Donc il est très difficile de suivre l'idéal stoïcien et de dire : « Bon, moi, je ne raisonne ou je ne décide qu'avec ma raison et j'ignore mes émotions ». Ça ne fonctionne pas. Et d'ailleurs, on le voit aussi grâce à nos émotions dans la majorité des grandes décisions de notre vie. Et heureusement, d'ailleurs. Et on explique nos choix par la logique, mais imagine si pour choisir un époux ou une épouse, tu raisonnais de façon logique, tu dirais : « Bon, elle fait... » si c'est une femme, « elle a tel poids, telle taille, les yeux de telle couleur, la longueur des cheveux de telle couleur. OK. Il y a une distance particulière entre ses deux yeux et entre son menton et son nez... » Tu vois, on prendrait plein de données comme ça et on dirait : « OK. Je suis amoureux ».

Et bien sûr, c'est pas comme ça que ça marche, et heureusement, puisque les émotions ça apporte aussi une touche un peu plus fantaisiste dans nos vies. Et c'est la même chose pour choisir une maison ou un appartement. Quand tu visites une maison ou un appartement, c'est d'abord tes émotions qui te font dire : « OK. Je l'aime ». Et ensuite seulement, tu apportes des arguments rationnels. Tu dis : « Ah oui, mais cet appartement, bon, il est un peu cher, mais il est proche du travail, donc on va économiser en essence ». Tu apportes des arguments rationnels pour justifier une décision émotionnelle.

Donc j'espère que tout ça, ça t'a plu. Il faut être conscient de tout ça hein. Tout simplement, il faut être conscient du fait qu'on est plus émotionnel que rationnel, que notre cerveau n'est pas tout à fait adapté au monde actuel et donc qu'on a plein de biais. Il faut essayer de travailler avec, travailler à la maîtrise de certaines émotions. Et ça, on le verra dans l'épisode de la semaine prochaine.

D'ici là, je t'invite vraiment à rejoindre la liste d'attente de l'Académie Français Authentique en allant sur [www.francaisauthentique.com/academie](http://www.francaisauthentique.com/academie) ou tu as le lien direct dans la description de cet épisode.

Merci de m'avoir suivi et je te dis à très bientôt pour un nouvel épisode de Français Authentique. Salut !