

BÉNÉDICTE BURGNET-JOURNÉ

# RISE

*la méthode  
pour enfin  
décider*

PRENDRE UNE DÉCISION EST BIEN PLUS QU'UN CHOIX : C'EST UN ACTE DE CRÉATION. DE SOI, DE SA TRAJECTOIRE, DE SA VIE.

À TRAVERS SA MÉTHODE RISE, BASÉE SUR SA PROPRE EXPÉRIENCE, SES RÉUSSITES ET SES DOUTES, BÉNÉDICTE BURGUET-JOURNÉ VOUS ACCOMPAGNE SUR UN VÉRITABLE CHEMIN D'EMPOWERMENT :

-**R**, COMME RÉVÉLEZ VOTRE POTENTIEL : COMPRENEZ LE POUVOIR DE LA DÉCISION ET LES FREINS QUI VOUS EMPÊCHENT D'Y ACCÉDER PLEINEMENT.

-**I**, COMME INCARNEZ VOS DÉCISIONS : EN LEUR DONNANT UN CORPS, UNE POSTURE, UNE DIRECTION.

-**S**, COMME STRUCTUREZ VOTRE ÉNERGIE ET CRÉEZ LES FONDATIONS INVISIBLES ET LES ROUTINES QUI PERMETTRONT À VOS DÉCISIONS DE SE POSER, DE S'ENRACINER, PUIS DE RAYONNER.

-**E**, COMME ÉLEVEZ VOTRE RÉALITÉ : PASSEZ À L'ACTION, PUIS MESUREZ LE CHEMIN PARCOURU ET ALLEZ PLUS LOIN EN VISANT VOTRE « SOMMET » SUIVANT.

ÉTAPE APRÈS ÉTAPE, GRÂCE À UNE VINGTAINÉ D'EXERCICES ET DE RITUELS CLÉS, VOUS APPRENDREZ À DÉCONSTRUIRE VOS PEURS POUR RÉVÉLER UN POUVOIR INTÉRIEUR COLOSSAL : CELUI DE DÉCIDER DÈS AUJOURD'HUI DE LA PERSONNE QUE VOUS SEREZ DEMAIN.

•

*BÉNÉDICTE BURGUET-JOURNÉ EST JOURNALISTE  
ET CRÉATRICE DE CONTENU.*

ISBN : 978-2-37935-660-5



9 782379 356605

**21,90 €**  
Prix TTC France



Rayon : Développement  
personnel et professionnel

RISE

Suivi éditorial : Manuella Guillot Michaud  
Relecture-correction : Le champ rond - Claire Bélet  
Maquette : Cerise Heurteur  
Design de couverture : Camille Tinon

© 2026 Alisio, une marque des éditions Leduc  
76, boulevard Pasteur  
75015 Paris – France  
ISBN : 978-2-37935-660-5

BÉNÉDICTE BURGUET-JOURNÉ

# RISE

LA MÉTHODE POUR ENFIN DÉCIDER

A L I S I O

# Sommaire

PROLOGUE .....	11
R - RÉVÉLEZ VOTRE POTENTIEL .....	13
<b>1. COMPRENDRE LE POUVOIR DE LA DÉCISION .....</b>	<b>17</b>
La décision est le propre de l'Homme .....	17
La force de l'effet cumulé .....	20
<b>2. OBSERVER SON CERVEAU QUI CHOISIT .....</b>	<b>23</b>
Le cerveau, une matière vivante .....	23
Sculpter son cerveau comme on sculpte sa vie ? .....	25
User de la répétition, reine de la reprogrammation .....	26
Puis, répéter, mais en douceur .....	28
<b>3. DÉPASSER SES PEURS .....</b>	<b>31</b>
La peur comme émotion primaire .....	31
Pourquoi la peur paralyse-t-elle notre prise de décision ? ...	32
Ces grandes peurs cachées derrière nos indécisions .....	35
La peur de l'échec : « Si j'échoue, c'est que je ne suis pas à la hauteur » .....	35
La peur du jugement : « Que vont-ils penser ? » .....	37
La peur de se tromper : « Et si ce n'était pas le bon choix ? » .....	39
La peur du changement : « Et si ce n'était pas mieux, mais pire ? » .....	41
<b>4. TRANSMUTER SES PEURS EN MOTEUR .....</b>	<b>43</b>
Identifier ses freins .....	43
Renverser le scénario .....	46
Choisir l'action minuscule .....	47
Installer un rituel de confiance .....	48

<b>I - INCARNEZ VOS DÉCISIONS</b> .....	<b>51</b>
<b>1. LA VISUALISATION CRÉATRICE, PREMIÈRE FORME D'ACTION</b> .....	<b>55</b>
Tout commence par un rêve .....	55
Le pouvoir des images mentales .....	56
Le cercle vertueux visualisation-plaisir-confiance .....	61
Imaginer, c'est être déjà récompensée .....	61
Transformer l'anticipation en confiance durable .....	63
<b>2. ALIGNER SA TÊTE, SON CŒUR ET SON CORPS</b> ....	<b>66</b>
Nettoyer son « terrain » intérieur .....	66
Débusquer ses croyances limitantes et ses images mentales toxiques .....	67
Ce que je dis de moi aujourd'hui façonne ma vie de demain .....	69
L'art de congruence ou l'alignement tête-cœur-corps .....	71
Qu'est-ce que la congruence ? .....	71
Comment (re)trouver sa congruence ? .....	73
L'importance du ressenti corporel .....	75
<b>3. S'EN REMETTRE À L'UNIVERS</b> .....	<b>77</b>
Accueillir les synchronicités .....	77
Faire confiance et lâcher prise .....	80
La visualisation comme ouverture sur l'avenir .....	80
Comment lâcher prise ? .....	82
Ne pas confondre lâcher-prise et procrastination .....	83

## S - STRUCTUREZ VOTRE ÉNERGIE POUR PASSER À L'ACTION ..... 89

### 1. « *UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN* » ..... 93

Muscler son esprit par la méditation .....	95
Un héritage universel .....	96
Que disent les neurosciences ? .....	97
Le pouvoir de la méditation sur l'intuition (et donc sur nos prises de décision) .....	99
Comment pratiquer ? .....	103
Le sport comme école de la décision .....	105
Prouver sa capacité physique, et donc mentale .....	106
Objectifs « dépassement de soi » .....	108

### 2. LES POUVOIRS DE L'ÉCRITURE ..... 111

Écrire, c'est agir .....	111
Les bienfaits de l'écriture .....	112
Le succès passe par le plan .....	114
Trois rituels d'écriture pour se connecter à soi .....	116
Le <i>journaling</i> : écrire pour clarifier, créer .....	117
Le <i>scripting</i> : écrire son futur au présent .....	121
La to-do list émotionnelle : transformer une tâche en intention .....	122

E - ÉLEVEZ VOTRE RÉALITÉ .....	127
--------------------------------	-----

<b>1. NOURRIR SON FEU INTÉRIEUR .....</b>	<b>131</b>
---	------------

La motivation : un système énergétique à double hélice ....	131
Les deux forces motrices de la motivation .....	132
La motivation extrinsèque .....	132
La motivation intrinsèque .....	133
Trouver son <i>pourquoi</i> .....	138
Le sens : l'éternelle quête de l'homme .....	139
« Voilà ce que je sers » .....	140

<b>2. ENTRETENIR LA FLAMME .....</b>	<b>146</b>
--------------------------------------	------------

Accueillir les fluctuations naturelles .....	147
La fatigue décisionnelle : quand trop de choix épuise le cerveau .....	147
La surcharge cognitive : quand le cerveau sature et déconnecte .....	148
Les cycles physiologiques et hormonaux : quand notre énergie suit les aléas du cycle menstruel .....	149
Transformer les creux en tremplins .....	153
Rester dans l'action .....	153
Se reposer sans renoncer .....	155
Pratiquer l'autocompassion .....	155
Quand la démotivation est signe de désalignement .....	157

<b>3. INTÉGRER SON PARCOURS ET VISUALISER LA SUITE .....</b>	<b>160</b>
--	------------

Mesurer le chemin parcouru .....	160
Transformer l'échec en réussite .....	161
Célébrer les petites victoires .....	162
Remercier .....	164
Et après ? .....	167

<b>Conclusion .....</b>	<b>168</b>
<b>Remerciements .....</b>	<b>169</b>



# Prologue

En 2025, mon idée n'était pas d'écrire un livre. Je devais donner naissance à notre fils en avril, préparer la rentrée en CP de notre fille, prendre possession d'une grande maison de famille pour y accueillir nos proches... Mais dans la vie, on a beau tout prévoir, une surprise finit toujours par s'inviter en chemin. La mienne est née sur Instagram.

À la suite d'une story republiée dans laquelle une femme me demandait si je comptais écrire un livre, j'ai reçu dans ma boîte e-mail trois messages d'éditeurs. Trois. En quelques heures.

Au pied du mur, j'étais face à deux options : refuser la proposition d'éditer mon premier ouvrage en français ou m'embarquer dans une aventure alors même que mon emploi du temps me plaçait déjà dans une seringue. Puisque vous lisez ces lignes, vous savez quel choix a été le mien.

Un livre, comme toute création d'ailleurs, implique, selon moi, une mise en contexte. Pendant des années, j'ai vécu au « royaume de l'indécision ». Incapable de sélectionner un parfum de glace, une matière à la fac, la couleur d'un sac (c'est sans doute pour cela que j'opte systématiquement pour le noir), un plat à la carte. Les décisions tranchées ne faisaient pas partie de mon *modus operandi*.

Ceci posé, je tiens à préciser que ce côté Balance (incompréhensible puisque je suis Sagittaire) ne m'a jamais empêchée de vivre. J'ai toujours tracé un chemin clair, construit selon un plan millimétré. En d'autres termes, en dépit de ma fébrilité pathologique à décider, j'ai tout de même pris ma vie en main. Prise en main qui a trouvé son paroxysme en 2025.

Après des mois – pour ne pas dire des années – de tergiversations à propos de ma vie professionnelle, j'avais

également prévu de prendre du recul par rapport à mon emploi de salariée, d'explorer la voie de l'indépendance. Son frisson. Ses exaltations. Cette décision a été difficile à prendre. Cependant, l'émotionnel mis à part, la préparation dont j'avais fait preuve pour soigner ma sortie s'est construite en quatre temps : d'abord, prendre conscience que quelque chose était désaligné et que j'avais peur ; ensuite, incarner à l'avance cette vision de moi libre, indépendante (*hello* la création de mon compte Instagram) ; puis, structurer, mettre en place des routines pour affûter ma pensée ; et, enfin, au bout du chemin, élever ma réalité et pleinement me lancer.

Ce quatuor, qui fonde aujourd'hui la méthode R.I.S.E., a été poli au fil de mes expériences. Alors, quand les éditions Alisio m'ont demandé, en avril 2025, de réfléchir à un sujet, celui-ci s'est imposé avec une évidence tranquille : créer un outil concret, une compilation de tout ce que j'avais lu, vu, entendu sur les mécanismes du *self-help* – tous sujets confondus – pour muscler son pouvoir décisionnel. En bref : écrire mon livre de chevet.

Comme je l'ai dit, l'envie d'être libre est née en même temps que ma fille, en 2020. Mais pendant cinq ans, il m'a été impossible de prendre la décision de changer de trajectoire. Décider de ne pas y aller, de ne pas agir, est déjà un choix fort, à condition que celui-ci soit pris en conscience. L'objet de ce livre n'est donc pas de vous transformer en bulldozer décisionnel, emboutissant des portes comme une forcenée. Au contraire. Mon propos est tout autre : il est de vous offrir les clés pour arbitrer en conscience (foncer ou rester sur place), vous laisser du temps, vous construire une robustesse intérieure pour vous lancer une fois prête. Et, lorsque vous êtes en mouvement, devenir inarrêtable.

### **Avertissement**

*Les études citées sont présentées dans un but de vulgarisation : elles illustrent des tendances générales de manière accessible pour faciliter votre lecture, sans prétendre à l'exactitude mécanistique du cerveau humain.*

R

RÉVÉLEZ  
VOTRE POTENTIEL

Chaque être humain porte en lui un grand potentiel souvent ignoré. Un pouvoir décisionnel, la plupart du temps étouffé par les couches sédimentées de peurs, de conditionnements, de petites ou de grandes hésitations. Or, toute trajectoire et tout changement de vie commencent par une décision. Et la première d'entre elles consiste à reconnaître cette capacité d'agir qui sommeille en nous.

Dans mon parcours, décider n'a pas toujours été simple. Qu'il s'agisse de choix anodins ou déterminants, j'ai souvent étiré le temps, repoussé l'échéance, remettant à plus tard (ou à jamais) le fait d'agir. Je me suis souvent demandé, alors que l'envie était là, pourquoi certaines décisions – même mineures – pouvaient me paraître si vertigineuses. Et peu à peu, à force d'introspection et de lectures, j'ai compris que derrière cette inertie se dissimulaient très souvent la peur et le manque d'alignement. Peur de se tromper. Peur du regard des autres. Peur des conséquences. Peur de ne pas être à la hauteur de ma propre ambition. Il m'a fallu du temps – et l'épreuve de plusieurs rendez-vous manqués – pour comprendre que trancher une bonne fois pour toutes et se lancer est au cœur de notre existence.

Décider n'est donc pas un vertige : c'est une force. D'ailleurs, si ce pouvoir nous déstabilise tant, c'est sans doute parce qu'il engage quelque chose de profondément réel. Être capable de choisir pleinement, pour soi, est donc une faculté énorme qui s'accompagne de la responsabilité d'en faire quelque chose.

Décider, c'est devenir souverain. C'est sculpter une roche, un coup de burin à la fois. Et quand cette puissance est assumée, elle permet de sortir du mode « pilote automatique ». Bien sûr, dire que l'on peut décider ne revient pas à nier les aléas, les coups du sort, les paramètres extérieurs. Mais simplement à reconnaître notre part de responsabilité, là où elle existe – et elle existe souvent. En prenant conscience que notre avenir est entre nos mains, nous devenons les maîtres de notre existence. Fini de subir sa vie, de laisser les autres ou les circonstances décider pour nous. En choisissant pleinement, nous passons de passagère à conductrice. Conductrice de ce bolide qu'est notre propre vie.

Dans cette première partie, je développerai l'importance de cette prise de conscience. Je vous inviterai à porter un regard neuf sur votre cerveau – matière plastique que l'on peut entraîner, « hacker » (au sens de « pirater »), réorienter vers des chemins plus vertueux ou exaltants, avant de m'attacher aux peurs, ces ennemies de l'intérieur qui nous freinent dans notre développement personnel. En les identifiant, en analysant nos émotions et l'endroit où elles prennent racine (peur du jugement, de l'échec ou même parfois de la réussite), il est possible de les transmuter en moteur.

Révéler son potentiel, c'est écrire sa vie en majuscules. C'est choisir de s'élever, consciemment, avec lucidité – et panache.



# 1. COMPRENDRE LE POUVOIR DE LA DÉCISION

Avoir la liberté de choisir son petit déjeuner comme sa trajectoire professionnelle constitue un immense pouvoir. Lorsque vous intégrez que votre avenir est une création personnelle, vous en devenez l'artisan. En laissant infuser comme un sachet de thé dans de l'eau chaude la certitude que la clé de votre réussite se situe en vous, la première partie du chemin est déjà faite. Vous devenez alors l'architecte de votre existence, celle qui tient les rênes, la scénariste qui décide du contenu du prochain épisode.

## LA DÉCISION EST LE PROPRE DE L'HOMME

Décider, c'est plus que simplement choisir : c'est un acte de souveraineté intérieure, une affirmation de soi. C'est refuser l'inertie, combattre le déterminisme, ne pas se laisser emporter par le flot des circonstances. C'est graver une orientation, même infime, dans la matière du réel.

Albert Camus écrivait dans *L'Homme révolté* (1951) : « *La grandeur de l'homme réside dans sa décision d'être plus fort que sa condition.* » Si la phrase est belle, elle est surtout très vraie. Décider, c'est se dépasser. C'est refuser de subir. C'est se réapproprier ce que le monde tente parfois de nous confisquer : notre pouvoir d'agir. Contrairement aux animaux, nous sommes pourvus de libre arbitre. Avec la conscience, la nature a offert à l'homme cette possibilité rare de rompre la chaîne de causalités, de s'arracher au médiocre confort de la répétition ou au refuge de la peur. C'est ce que le philosophe Henri Bergson théorise dans *L'Évolution créatrice* (1907), cette capacité à faire surgir du nouveau dans notre monde : « *Notre volonté fait déjà ce miracle. Toute œuvre humaine qui renferme une part d'invention, tout*

*acte volontaire qui renferme une part de liberté, tout mouvement d'un organisme qui manifeste de la spontanéité, apporte quelque chose de nouveau dans le monde. »*

Pendant longtemps, j'ai été effrayée par les grandes décisions. Comme si poser un choix clair revenait à me couper de tout autre possible. J'ai donc pris le problème autrement : j'ai décidé d'observer. D'apprendre. De lire ceux qui avaient réussi. De m'inspirer de leur trajectoire, de me tenir – comme le disait Newton – sur les épaules des géants. Si eux y étaient arrivés, après tout, pourquoi pas moi ? Cette phase de réflexion m'a permis de clarifier mes objectifs, de comprendre ce que je voulais vraiment et, surtout, d'apprendre à m'extraire de moi-même. Aujourd'hui, je sais que chaque décision, même infime, est une façon de m'orienter. D'honorer mes valeurs. De dire « oui » à ma vision, et « non » à ce qui m'en éloigne.

## POUR BIEN DÉCIDER, FAITES LE VIDE

J'ai été très inspirée par l'espace mental que s'offraient des génies créatifs en se départissant d'un certain nombre d'« objets mentaux encombrants ». En effet, décider n'est pas un acte isolé. Cela engage notre cerveau tout entier une infinité de fois dans la journée. Face à ce processus pour le moins énergivore, certaines personnalités ont fait le choix radical d'en réduire le nombre. Steve Jobs, par exemple, ne jurait que par son col roulé noir, comme un uniforme. Barack Obama limitait sa garde-robe à deux costumes pour préserver sa « bande passante » pour les vraies décisions. Le créateur Nicolas Ghesquière, lui aussi, fait le choix chaque saison d'une même silhouette rigoureuse.

Ceci n'a rien d'anecdotique : notre charge cognitive est limitée. La multiplication d'infimes décisions peut saturer notre attention et notre mémoire de travail. J'ai donc moi aussi opté pour un minimalisme contrôlé : trouver mon style vestimentaire (donc limiter les choix), miser sur un intérieur épuré, posséder peu d'objets, cuisiner un peu toujours les mêmes plats. Éviter la dispersion et les interférences. Car agir vite et bien exige de la disponibilité d'esprit.

Cette évidence s'est d'autant plus imposée à moi en 2021, avec la création de mon compte Instagram. Lorsque j'ai décidé d'investir ce terrain digital, j'ai ressenti le besoin de faire de la place – autour de moi et en moi. Comme si les microsolicitations du quotidien brouillaient les ondes nécessaires à l'éclosion du projet. Alors, j'ai agi. Ma fille avait à peine 18 mois et pourtant, j'ai réorganisé mes journées, dégagé du temps, déménagé avec pour seule obsession : l'allègement. J'ai emporté le strict nécessaire, dit « non » – doucement, mais fermement. J'ai trié, épuré, renoncé. L'espace gagné m'a renforcée, j'ai compris que si moins était mieux, la nature ayant horreur du vide, je pouvais mieux le remplir. En débarrassant ma vie du superflu, j'ai libéré mon esprit, affiné mes intuitions et donc accéléré mes prises de décision. Mon existence en a alors été transformée, non pas soudainement, mais au fil du temps, par accumulation de bonnes habitudes. Grâce à cette expérience, j'ai compris que ce ne sont pas les virages en épingle à cheveux qui transforment le monde, mais les séries d'infimes ajustements répétés avec constance. Ce que l'on nomme aussi « l'effet cumulé ».

## LA FORCE DE L'EFFET CUMULÉ

J'ai vécu une partie de mon existence dans l'illusion que seules les grandes décisions changent la vie – quitter un travail, se marier, déménager à l'étranger, avoir un enfant. Mais cette croyance est un leurre. Pire, elle peut être dangereuse, car elle nous pousse à attendre l'Épiphanie, le « moment idéal » (qui, disons-le tout de suite, n'existe pas), à rêver d'un déclic spectaculaire et donc, irrémédiablement, à procrastiner.

Chaque jour, nous prenons des milliers de décisions. Des micro-choix en apparence anodins (Que manger ? Répondre maintenant ou plus tard ? Prendre à droite ou à gauche ?) mais qui, additionnés, dessinent nos journées, modèlent notre énergie... et, à force de répétitions, notre identité. Ce sont ces minuscules arbitrages répétés qui, comme des gouttes sur la roche, finissent par transformer le paysage. Se lever ou rester au lit. Répondre ou se taire. Se mettre au sport ou plonger dans Netflix. Préparer son repas avec des produits frais ou commander un Deliveroo. Leur somme devient, jour après jour, notre réalité. Ce principe d'expansion ou de régression, les économistes le nomment « effet cumulé » : comme sur un compte bancaire, un écart de 1 % chaque jour, en positif ou en négatif, finit par produire des différences abyssales sur le long terme. Dans son livre *L'Effet cumulé. Décuplez votre réussite* !<sup>1</sup> Darren Hardy décrit ce phénomène selon lequel chaque fois que vous choisissez, vous orientez votre avenir. L'auteur ouvre sa démonstration avec un exemple implacable : trois amis d'enfance partent dans l'existence avec les mêmes conditions de vie. Le premier introduit des micro-ajustements positifs : il lit dix pages et marche 20 minutes par jour, il ne prend aucun verre de vin le soir. Le deuxième continue sur sa lancée, sans grands changements. Le troisième adopte des habitudes opposées : davantage de télévision, quelques grignotages, moins d'efforts.

---

1. Diateino, 2020.

Pendant les premiers mois, rien ne semble bouger. Mais après plusieurs années, les trajectoires explosent : l'un est en pleine santé et plus heureux. L'autre a stagné. Le dernier s'est abîmé.

Fortes de cette démonstration, évitons dès lors de ressembler au troisième protagoniste et prenons vite conscience que microdécider transforme non seulement la vie, mais encore mieux : cela conditionne notre estime de nous. En effet, les psychologues comportementaux comme B.J. Fogg, auteur de *Changer sa vie. La méthode des petites habitudes*<sup>2</sup>, l'affirment : prendre de petites décisions bénéfiques pour soi est un puissant levier de transformation, car chaque victoire crée une preuve interne de succès : « Je suis quelqu'un qui choisit, qui avance, qui agit. » Chaque renoncement récurrent, au contraire, creuse une brèche dans l'estime de soi. « Je savais ce que je devais faire, et je ne l'ai pas fait. »

L'effet des micro-actions positives répétées est aussi très bien expliqué dans le livre de James Clear *Un rien peut tout changer*!<sup>3</sup> L'auteur y développe une idée puissante : ce n'est pas en se fixant des objectifs démesurés que l'on se transforme, mais en instaurant des systèmes. Et surtout, en se concentrant sur le 1 % d'amélioration possible au quotidien. « *Chaque action que vous prenez est un vote pour le type de personne que vous voulez devenir.* » Il montre que les habitudes – bonnes ou mauvaises – ne sont pas des résolutions, mais des identités en germe. Lorsque vous répétez un comportement, vous envoyez un signal : je suis ce genre de personne. Lire 10 minutes chaque matin, c'est voter pour l'identité du lecteur. Ranger son bureau le soir, c'est élire une version de soi structurée. Grignoter sans fin, c'est s'autosaboter, lentement mais sûrement. Les habitudes sont des microdécisions qui s'accumulent et finissent par redessiner la personne que nous sommes. Non pas à travers un changement spectaculaire, mais par un effet d'érosion ou de construction continue. C'est la logique de l'effet cumulé dans le système bancaire, mais appliquée à l'identité personnelle.

2. Le Cherche Midi, 2022.

3. Larousse, 2019.

La cohérence personnelle se construit donc à travers les minuscules choix du quotidien, les petits efforts que personne ne voit – mais qui changent tout. Un état d'esprit qui passe d'abord par une bonne connaissance de son cerveau...

## 2. OBSERVER SON CERVEAU QUI CHOISIT

Longtemps cantonné au rôle d'organe froid et programmé, le cerveau s'est révélé, au XXI<sup>e</sup> siècle, plastique, modulable, infiniment perfectible. Loin d'être un système clos, c'est une matière vivante en perpétuelle évolution. Tout au long de la vie, il apprend, désapprend, se réorganise et se reprogramme à mesure que nous l'utilisons. Cette capacité à modifier ses connexions neuronales en réponse à l'expérience, à l'environnement, à l'apprentissage, aux émotions (... et aux décisions !) est appelée, en neurosciences, la « plasticité cérébrale » ou « neuroplasticité ». *Aka* notre meilleur outil pour changer de trajectoire.

### LE CERVEAU, UNE MATIÈRE VIVANTE

Le cerveau a longtemps été perçu comme un système fermé, imperméable aux changements une fois arrivé à l'âge adulte. À l'époque, les scientifiques pensaient en effet que cet organe développait toutes ses principales fonctions – c'est-à-dire, son « câblage », qui prend en charge l'ouïe, la vue, la sensation, la pensée, les émotions et le contrôle des mouvements – dans la petite enfance. Si le mythe du cerveau figé a longtemps perduré, les avancées spectaculaires des neurosciences au XX<sup>e</sup> siècle ont renversé toutes les croyances : non, celui-ci n'est pas un bloc clos à la manière d'un ordinateur dont tous les fils seraient soudés ensemble définitivement. Au contraire. Il est adaptable, perfectible et révèle une extraordinaire capacité à se remodeler. On parle alors de « plasticité cérébrale » : cette aptitude à modifier ses connexions neuronales en réponse à l'expérience, à l'apprentissage, à la répétition, au changement – mais aussi à l'intention et donc aux décisions.

Par l'effet de la plasticité, la répétition et l'apprentissage transforment les circuits.

Il existe plusieurs formes de plasticité :

- ~ « développementale » : celle de l'enfance, où tout est construction rapide au contact des interactions environnementales et de l'apprentissage,
- ~ « adaptative » (classique) : tout au long de la vie, lorsque l'on apprend une langue, une compétence, une nouvelle manière d'être,
- ~ « post-traumatique » : après une lésion, un accident, une perte de fonction, lorsque le cerveau invente des chemins de contournement pour continuer de fonctionner,
- ~ « choisie ou intentionnelle » : c'est peut-être le phénomène le plus fascinant. C'est la plasticité que nous provoquons volontairement en décidant d'adopter de nouvelles routines, de penser autrement, de mettre en place des actions inédites.

Ce phénomène a été observé et documenté dès les années 1960 par les neurobiologistes David Hunter Hubel et Torsten Wiesel. Leurs travaux ont notamment été confirmés et affinés par les recherches du neuroscientifique spécialisé en psychologie cognitive Stanislas Dehaene et le professeur Michael Merzenich. Et ce qu'ils révèlent est fascinant : chaque fois que nous prenons une décision, quelle qu'elle soit, des synapses se renforcent, des réseaux se reconfigurent, de nouveaux chemins se tracent. Le psychiatre canadien Norman Doidge a popularisé cette idée auprès du grand public dans son ouvrage désormais classique *Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau*<sup>1</sup>. On sait aujourd'hui que les chauffeurs de taxi londoniens, à force de mémoriser les rues de la ville, voient leur hippocampe (zone de la mémoire spatiale) littéralement gonfler<sup>2</sup>. Ou qu'un individu aveugle de naissance sollicite son cortex visuel – initialement dédié à la perception de la lumière – pour lire le braille<sup>3</sup>. Le cerveau ne reste jamais inactif : il réaffecte ses ressources et

1. Pocket, 2010.

2. Katherine Woollett et al., "Acquiring the 'Knowledge' of London's Layout Drives Structural Brain Changes", *Current Biology*, 2011, vol. 21, n° 24, p. 2109-2114.

3. Institut du cerveau, « Que se passe-t-il dans le cortex visuel des aveugles de naissance ? », 4 octobre 2021 : <https://institutducerveau.org/actualites/que-se-passe-t-il-dans-cortex-visuel-aveugles-naissance>

réorganise ses fonctions. Aussi malléable que l'argile, il emprunte les chemins que nos décisions ont tracés (et si les habitudes mises en place sont bonnes, alors la route sera vertueuse).

En prenant des décisions, nous pouvons « hacker » notre cerveau, comme un ordinateur, et reprogrammer le logiciel. Et si celui-ci se modèle au gré de nos choix, alors choisir, c'est déjà commencer à se transformer. Bergson, dans *L'Évolution créatrice* (1907), disait : « *Pour un être conscient, exister consiste à changer, changer à se mûrir, se mûrir à se créer indéfiniment soi-même.* » En ce sens, la neuroplasticité peut devenir notre plus grand levier d'*empowerment*. Cette construction que l'on met en œuvre nous place en architecte de nous-même, en modifiant un comportement, une habitude, une manière de penser. Celle qui commence par un geste minime – dire « non », se lever plus tôt, apprendre à respirer, marcher quelques mètres de plus que la veille – et qui, à force de constance, reconfigure le câblage profond. Le cerveau apprend, donc. Mais surtout, il réapprend. Par l'erreur, par l'effort, par la pratique. Chaque décision crée une trace. Chaque trace peut devenir un chemin.

La plasticité cérébrale est une opportunité. Mais c'est aussi une responsabilité. Car ce que nous répétons devient notre réalité, explique Norman Doidge. Dès lors, comment modeler son cerveau pour créer sa vie de rêve ?

## SCULPTER SON CERVEAU COMME ON SCULPTE SA VIE ?

La prise de décision entraîne des renforcements synaptiques. Faire un choix active plusieurs zones du cerveau. Et, comme un muscle, plus on les stimule, plus elles se renforcent. Autrement dit : nous pouvons parfaitement entraîner notre cerveau à décider. Pour muscler le circuit de la prise de décision, inutile d'attendre d'être touchées par la grâce. La passivité miraculeuse ne fonctionne pas. Nous devons en effet être proactives,

entraîner notre matière grise à décider, jour après jour. Opérer un vrai training relatif au système nerveux, émotionnel, narratif, qui nécessite de la régularité.

## User de la répétition, reine de la reprogrammation

Concrètement, prendre une décision – même minime – mobilise plusieurs zones clés du cerveau : le cortex préfrontal, responsable de la planification, de la réflexion, du jugement ; et les noyaux gris centraux (structures sous-corticales), qui jouent un rôle dans l'automatisation des routines. Plus ces zones sont activées, plus les circuits se renforcent. À l'instar d'un muscle, le cerveau s'éduque par usage.

C'est ce que montrent les travaux du neuroscientifique et professeur américain Michael Merzenich, considéré comme l'un des pères fondateurs de la plasticité cérébrale moderne : « *La répétition ciblée d'une action ou d'une pensée modifie durablement le câblage cérébral*<sup>1</sup>. » Il ne s'agit donc pas d'intensité, mais d'assiduité. De plus, la chercheuse Wendy Wood, professeure à l'université de Californie du Sud et experte des habitudes, estime que 45 % de nos actions quotidiennes sont guidées par des automatismes<sup>2</sup>. Des gestes, des décisions, des réactions que nous n'avons même plus besoin de « contrôler ». C'est là que les micro-choix deviennent redoutables – dans un sens comme dans l'autre d'ailleurs. En effet, cette transition du conscient vers l'automatique se fait grâce à l'implication progressive des noyaux gris centraux, qui prennent le relais du cortex préfrontal une fois qu'un comportement est solidement ancré. En clair : ce que nous choisissons délibérément un jour, nous le ferons sans y penser le mois suivant.

Ce qui se passe dans le cerveau quand nous « décidons », ce mécanisme de « prise de décision » est une boucle : perception → émotion → choix → renforcement. Et plus nous répétons

1. Michael Merzenich, *Growing Evidence of Brain Plasticity*, TED, février 2004 : [https://www.ted.com/talks/michael\\_merzenich\\_growing\\_evidence\\_of\\_brain\\_plasticity](https://www.ted.com/talks/michael_merzenich_growing_evidence_of_brain_plasticity)

2. Wendy Wood et al., « *Habits in Everyday Life: Thought, Emotion, and Action* », *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, vol. 83, n° 6, p. 1281-1297.

cette boucle en conscience, plus le cerveau consolide les voies neuronales liées à la clarté, à l'audace, à l'action. Prenons un exemple simple. Vous décidez, un matin, de vous lever 30 minutes plus tôt pour écrire, marcher ou méditer. Le premier jour, c'est difficile. Le deuxième aussi. Mais dès le quatrième, le cerveau commence à reconnaître ce nouveau rythme. Il sécrète moins de cortisol, active l'aire motrice plus vite, anticipe le réveil. Un nouveau circuit est né.

Alors plutôt que de viser la « grande décision » (changement de vie, reconversion, rupture...), mieux vaut s'exercer à « bien » décider consciemment plusieurs fois par jour : ce que vous allez manger, qui vous appelez, comment vous répondez à un e-mail, si vous dites « oui » ou « non ». Chaque microdécision, pleinement assumée, renforce les circuits neuronaux associés à l'élan. Agir devient alors un réflexe, pas une montagne.

Enfin, il convient également de comprendre la vitesse de traitement de notre cerveau. Comme l'a montré le psychologue et expert en psychologie cognitive Daniel Kahneman, en 2011, dans *Système 1 Système 2. Les deux vitesses de la pensée*<sup>3</sup>, notre organe fonctionne en deux temps : un mode rapide, intuitif, émotionnel (Système 1) et un mode lent, délibératif, réfléchi (Système 2). Or, la majorité de nos décisions se prend en Système 1. Bonne nouvelle : ce système peut, lui aussi, être reprogrammé. En choisissant régulièrement, avec attention, concentration (Système 2), nous modifions peu à peu nos automatismes (Système 1). Nous enseignons à notre cerveau de nouveaux raccourcis. Le bon réflexe devient naturel.

À force de décider en conscience, on sème en nous les graines de sa confiance en même temps que le cerveau crée de nouvelles autoroutes de connexions. Comme des marcheurs dans la nature qui, au départ, ouvrent un sentier. Puis une piste. Puis une voie rapide.

---

3. Flammarion.