

# Comment le réconfort naît dans le cerveau

Cette douce sensation, très recherchée durant la saison froide, repose sur des mécanismes complexes alliant souvenirs personnels, capacité d'anticipation et représentation de soi.

ELLEN DE MEESTER  
ellen.demeester@lematindimanche.ch



Par une froide journée d'hiver passée dehors, s'imaginer de retour dans son foyer douillet suffit à activer les circuits cérébraux du réconfort. Getty Images

Le réconfort? Certains l'éprouvent lorsqu'ils retrouvent leur famille après une longue journée de travail. Pour d'autres, souvent collectionneurs de bougies parfumées, il se manifeste au moindre effluve de cannelle ou de vanille. D'autres encore le ressentent lorsqu'ils préparent leur café du matin, se glissent dans leur pull préféré (celui qui est troué depuis des lustres, mais ne verra jamais une poubelle) ou s'attaquent à un bon plat chaud. Émotion puissante, souvent familière, le réconfort nous est particulièrement utile en ces temps de frimas, de crépuscules précoces et de blues saisonnier. Mais comment naît cette douce sensation et de quoi est-elle constituée?

Ainsi que l'explique le Dr Benjamin Boutrel, responsable de recherche au Centre de neurosciences psychiatriques du CHUV, une définition simple du réconfort serait «la satisfaction d'un besoin, tel que la faim ou la soif, la réduction d'un stress, la protection face à un environnement hostile ou le bien-être assuré par le lien affectif et social, particulièrement celui qui nous lie au partenaire sexuel». Or le phénomène se révèle un peu plus complexe que la simple satisfaction d'un besoin immédiat. «Il n'est jamais simple de comprendre la circuitéorie cérébrale responsable du fonctionnement mental, poursuit le médecin. Le cerveau n'est pas une machine câblée pour refléter la réalité, mais pour l'interpréter. Globalement, le réconfort s'appuie sur des mécanismes cérébraux sensiblement différents pour chaque être humain, selon son histoire personnelle. Mais de façon générale, il comprend les notions de soulagement, de satisfaction et de consolation. En d'autres termes, réconforté, on se sent mieux.»

En effet, rien que le terme réconfort tend à confirmer ce point: nous nous sentons mieux lorsque nous parvenons à passer d'une situation désagréable à une alternative meilleure. «Lorsqu'il fait froid, par exemple, un café en chaleureuse compagnie apporte un confort physique, peut-être au bénéfice d'une bienveillance affective, donc un soulagement», poursuit le Dr Boutrel. Jusqu'ici, tout semble logique. Et comment expliquer, dans ce cas, le réconfort apporté par certaines odeurs ou certains sons?

**L'anticipation du soulagement**  
Il apparaît que, pour ressentir un soulagement, l'idée de la source du réconfort peut être suffisante. «Au fur et à mesure de l'évolution, les mammifères, les humains en particulier, ont gagné une extraordinaire capacité d'anticipation, affirme le spécialiste. C'est notre capacité fine de déduction, sur la base d'un registre très large

de connaissances acquises qui nous permet de comprendre le monde qui nous entoure et d'optimiser nos réactions. En ce qui concerne le réconfort, l'idée même que notre condition s'améliorera dans un avenir proche suffit à nous redonner de l'espoir ou de l'enthousiasme.»

Pour illustrer cela, le Dr Boutrel propose un exemple: «Lorsqu'une personne nous manque, son absence se traduit par un inconfort affectif. Or nous ressentons de l'apaisement ou de l'exaltation rien qu'en sachant que nous allons bientôt la retrouver: lorsqu'on l'aperçoit de loin ou qu'on entend sa voix, nous sommes déjà réconfortés par sa présence, sans qu'on la tienne pour autant dans les bras.» Selon le médecin, «cette capacité de projection est l'essence même du réconfort; il en va de même pour des cas plus simples, telle l'odeur d'un café, prédisant déjà les effets bénéfiques de la boisson qu'on s'apprête à déguster.» Aussi précise-t-il que ce mécanisme se fonde largement sur l'action de la dopamine, un neurotransmetteur cérébral considéré à tort comme l'hormone du plaisir», alors qu'il est surtout lié à l'anticipation dudit plaisir: pour résumer, c'est notamment grâce à lui que l'espèce humaine a survécu au cours de son évolution, puisque cette anticipation est conçue pour encourager la répétition de comportements indispensables à la survie, tels que l'alimentation et la reproduction. Ce fonctionnement, inchangé depuis des milliers d'années, explique le phénomène. «C'est souvent dans le moment qui

«C'est souvent dans le moment qui précède le plaisir lui-même que nous pouvons l'apprécier pleinement. Le réconfort naît donc d'une différence prédite entre une situation donnée et une autre, plus agréable»

Dr Benjamin Boutrel, Centre de neurosciences psychiatriques du CHUV

précède le plaisir lui-même que nous pouvons l'apprécier pleinement», constate le Dr Boutrel. Le réconfort naît donc d'une information que nous avons déjà acquise: il s'agit d'un delta, d'une différence envisagée entre une situation donnée et une autre. Le cerveau est capable de prédire la possibilité d'un delta positif par rapport à une situation initiale médiocre, grâce au souvenir d'une expérience plus appréciable. Et c'est dans ce delta que réside souvent le réconfort. «Néanmoins, rappelle-t-il, tous les individus n'ont pas la même façon d'anticiper, sachant que certains se focaliseront davantage sur l'instant T, quand survient le plaisir.»

**L'activation de nos ressources**  
Cependant, le réconfort ne se fonde pas exclusivement sur des facteurs extérieurs tels qu'un contact physique ou un bon repas: nous pouvons aussi nous consoler nous-mêmes! Il s'agit toutefois d'une capacité qu'il n'est pas aisé d'acquérir seul: «Hormis nos besoins alimentaires, de sécurité ou de sommeil, par exemple, l'un de nos besoins fondamentaux est de rencontrer quelqu'un qui cherche à se représenter ce que nous éprouvons, pour nous aider à maintenir une forme d'équilibre, explique le Dr Paco Prada, médecin adjoint au service de psychiatrie de liaison et d'intervention de crise des HUG. Cela démarre dès la naissance, puisque nous dépendons de la présence suffisamment sensible des pourvoyeurs de soins que sont nos parents pour nous procurer un environnement sûr.»

Et c'est là que les choses deviennent délicates, indique le spécialiste. En effet, la prédictibilité et la disponibilité de ce parent, soit le degré de sécurité de notre système d'attachement, participe au développement d'un sens de soi stable. «Par exemple, lorsqu'un enfant s'érafle le genou après une chute, l'adulte peut lui proposer un pansement et lui expliquer que la plaie va guérir: il montre ainsi à l'enfant qu'au moyen de certaines représentations mentales il est capable de générer du réconfort pour lui-même dans un moment pénible. En revanche, si l'adulte panique à chaque désagrément, ignore les chutes de l'enfant ou nie sa souffrance, l'enfant ne pourra pas faire cet apprentissage. Son sens de lui-même sera perturbé et il pourrait alors vivre ses peines comme inconsolables ou inexistantes.»

**La douce odeur de l'enfance**  
Dans le premier cas de figure, l'enfant retiendra, au fil des années, qu'il est capable de puiser dans ses propres ressources pour faire face aux défis de la vie. «En d'autres termes, on arrive à se souvenir de certaines représentations de nous-mêmes plus positives, qu'on peut évoquer même dans des instants difficiles», résume le Dr Prada, qui poursuit: «Prenons un individu qui se sent réconforté par l'odeur des marronniers. Inconsciemment, ce parfum lui rappelle un moment de son enfance où, bien que seul, il passait des moments agréables à jouer dans le parc. Cette odeur le renvoie donc à une représentation de lui-même qui mêle solitude et confort, ce qui le console, en liant les émotions négatives de son présent à des éléments plus positifs.»

Et que se passe-t-il si nous n'avons pas appris à nous réconforter en nous appuyant sur nos propres ressources? «Une personne dont l'éducation ou l'histoire de vie n'ont pas permis cet apprentissage aura tendance à se tourner vers des consolations plus accessibles ou moins complexes, tels que l'alcool ou la nourriture, et à se spécialiser dans cette seule forme de réconfort qui semble fonctionner sur elle, remarque le Dr Prada. Lorsqu'on tombe dans cette forme unique, une addiction, incluant les troubles du comportement alimentaire, peut intervenir.»

Sur une note plus légère, vous savez à présent pourquoi l'odeur du gazon fraîchement coupé vous réconforte autant: il suffit de puiser dans les arcanes de votre mémoire pour en dénicher l'explication!

## Des éléments réconfortants universels?

Puisque le mécanisme du réconfort dépend de notre parcours de vie et de nos expériences passées, comment se fait-il que nous soyons nombreux à nous sentir apaisés par un même film, un même odeur, un même repas? Selon les experts, cela serait dû aux similitudes relatives à notre biologie, à notre spectre de perceptions, et peut-être aussi à notre culture. «Le fonctionnement mental dépend largement de notre histoire personnelle, mais nous avons également d'énormes points communs, qu'ils soient biologiques ou affectifs, précise le Dr Boutrel. Ce sont précisément ces caractéristiques individuelles communes qui sont surexploitées par le marketing publicitaire et les réseaux sociaux, lesquels sont toujours à l'affût de ce qui pourrait susciter notre envie.»



Les personnes inspirantes touchent les enfants non seulement par leurs paroles mais aussi par leur façon d'être au monde. Getty Images

# Savoir inspirer son enfant

Avoir des valeurs à transmettre et s'y tenir implique d'être cohérent avec soi-même.

FABIENNE ROSSET  
fabienne.rosset@ematindimanche.ch

Si il y a une chose profitable que le temps du confinement a permise, c'est de se mettre sur pause dans la course effrénée du quotidien. L'occasion pour certains parents d'être plus présents, de s'intéresser à ce que vit et ressent leur enfant, et parfois de se demander où sont passées les valeurs qu'on essaie de lui transmettre. Pour le psychothérapeute Thomas D'Ansembourg, c'est en tout cas une occasion de travailler les enjeux de la relation familiale et les valeurs communes. Il en a fait un livre inspirant pour vivre des rapports humains plus fructueux.

**En tant que parents, il y a des valeurs qu'on souhaite transmettre à ses enfants, puis les entraves du quotidien nous rattrapent. Comment y échapper?**  
Au début de notre vie d'adulte, nous prenons conscience de vouloir vivre nos valeurs et les transmettre, mais nous tombons vite en mode pilotage automatique. Il y a une certaine hypnose qui s'installe quand on fait ce qu'on fait tous les jours, comme de communiquer avec ses enfants, par exemple, avec des réponses toutes faites au lieu de vraiment écouter l'autre. Au quotidien, cette course tel un hamster dans sa roue nous épuise et nous fait nous éloigner des valeurs que nous portons en nous et que nous aimerions transmettre.

**Comment se reconnecter à ses valeurs?**  
Parmi différentes propositions, une des plus simples consiste à retrouver une personne qui nous a inspiré, un grand-parent, un parrain ou un enseignant, et qui nous a touché, pas forcément pour ce qu'elle disait mais par sa façon d'être. C'est intéressant de voir que les valeurs inspirées sont aussi profondes que la bienveillance, le courage, la patience, la détermination, la tendresse. Il suffit de reproduire ça, si ça vous a nourri. Par boutade, je demande parfois aux parents qui sont en désaccord

## À lire

«Notre façon d'être adulte fait-elle sens et envie pour les jeunes?» Thomas D'Ansembourg, Les Éditions de l'Homme.

avec leur ado s'ils se souviennent de leur grand-mère qui était si tendre et qui avait tant de fantaisie. Il y a moyen d'être tendre avec un ado qu'on ne comprend pas et d'avoir de la fantaisie dans un échange. Cet exercice permet aux parents de comprendre qu'ils ont besoin d'être cohérents avec ce qui leur a été donné.

**Quand on est dans sa roue de hamster, difficile de trouver ces ressources-là, non?**

C'est là tout l'enjeu, en effet. Nous avons besoin d'apprendre à développer de l'intériorité citoyenne, à ouvrir un espace de discernement permettant notamment de sortir de l'hypnose du quotidien et des moments de submergement émotionnel, et de nous réaligner sur ce qui fait profondément sens et envie. Ce travail est particulièrement nécessaire dans cette période assez confuse et parfois incohérente que nous traversons.

**Ne plus être submergé par ses émotions pourrait aider à mieux échanger avec son ado, voire à l'inspirer?**

Souvent, quand il y a un lien affectif, se réveille en nous un sauveur qui veut régler le problème le plus vite possible et qui donne des conseils, cherche des solutions au lieu d'écouter. On entendra alors des phrases comme «Il est temps que tu», «À ta place, je...», «De mon temps j'aurais...». Ce sont des postures certes bien intentionnées mais maladroites car l'ado, en face, n'a pas été compris. Pour rejoindre un ado qui vit un moment de doute ou de colère, en tant que parents nous avons besoin d'être nous-mêmes à l'aise avec la colère qui fait partie de la vie. Si nous apprenons à retrouver un espace d'intériorité dans lequel nous savons comment accueillir et utiliser nos émotions, comment écouter les messages de la peur, de la colère sans plus nous laisser submerger, alors nous pouvons devenir inspirants par notre attitude d'écoute et d'empathie, par ce que nous sommes, davantage encore que par ce que nous faisons.

## Sagesse

Par Rosette Poletti

«J'ai fait une fausse couche à ma 11<sup>e</sup> semaine de grossesse. J'étais «dévastée» mais ma meilleure amie m'a dit que c'était mieux que d'avoir un enfant avec des problèmes! Je lui en ai voulu longtemps»

Notre correspondante s'interroge: «À plusieurs reprises dans ma vie, j'ai été blessée par des gens qui m'aimaient et que j'aimais; à quoi est-ce dû?» La parole est d'argent, le silence est d'or. Ce proverbe, qui trouve son origine dans le Talmud, l'un des textes fondamentaux du judaïsme rabbinique, est extrêmement important. Il y a tant de circonstances où il vaudrait mieux se taire ou prendre le temps de réfléchir avant de parler!

Les deuils, pertes, séparations sont de celles-là! L'autre, cette personne qui se confie à nous, souffre et partage son mal-être! On veut la consoler, lui dire quelque chose qui l'aide, et c'est normal. Pourtant, l'écoute silencieuse, dans un premier temps, est la meilleure réponse. Le silence offre un espace où l'autre peut déposer lentement ce qu'il a sur le cœur, l'intensité de son ressenti. Au bout d'un moment, on peut remercier l'autre personne d'avoir partagé ce qu'elle vivait et lui dire à quel point on prend conscience de sa douleur, plutôt que d'adresser des banalités du style: «Il y a une raison à toutes choses», «Si j'étais toi, voilà ce que je ferais» (le seul problème, c'est que justement, on n'est pas l'autre...). «Mon beau-frère a eu la même chose» (mais ce n'est jamais la même chose, car les circonstances, le caractère et les ressources de chacun sont différents), «C'est pas dramatique, tu sais résoudre les problèmes». Tout aussi inutiles sont les réponses d'ordre religieuses, du type: «C'est le plan de Dieu», «Dieu ne donne jamais plus de problèmes que ceux qu'on peut supporter», «C'est triste, mais ton petit foetus est avec Dieu maintenant!» Ces phrases-là sont encore plus inadéquates que les précédentes car elles ont un côté moralisateur et ne respectent pas les croyances de l'interlocuteur.

**S'abstenir de parler trop et trop vite**  
Alors, pourquoi faisons-nous ces erreurs? Par désir d'être utile, de vouloir bien faire, d'aider l'autre à résoudre son problème. Par sentiment d'impuissance (personne n'aime se sentir démuné face à la souffrance de l'autre, alors on donne une réponse spontanée et parfois stupide plutôt que d'offrir le silence). Par contagion émotionnelle, parce qu'on commence à ressentir le désarroi, la tristesse ou la colère de l'autre et qu'on cherche à arrêter le récit difficile à entendre.

Accompagner, écouter quelqu'un qui souffre, c'est accepter de se sentir impuissant, c'est être capable de faire face à ce qui est «sans espoir», irremplaçable, inguérissable. C'est surtout faire preuve d'humilité. On ne peut pas «faire en sorte que l'autre se sente mieux», mais on peut accueillir, écouter, offrir de l'espace dans la relation et de la disponibilité. Un jour vient où la personne qui a été écoutée sans aucun jugement avance dans son cheminement et désire poser des questions ou dire comment évolue son chagrin. Cela devient son initiative!

En général, on parle trop, trop vite après l'événement. D'après les mots du philosophe Emmanuel Levinas: «L'Autre porte l'altérité comme qualité, il est ce que je ne suis pas!» Tout cela est vrai dans des circonstances comme celles évoquées par notre correspondante; ça l'est aussi au quotidien dans les relations familiales, professionnelles, sociales! La situation du monde serait tout autre si plus de gens acceptaient d'appréhender à communiquer avec bienveillance et à être silencieux lorsque la situation le demande.

À vous, chère correspondante, et à chacun de vous, chers amis lecteurs, je souhaite une belle fin d'octobre... Et la curiosité d'essayer le silence accueillant lorsqu'on ne voit pas très bien ce qu'on pourrait dire d'utile.

## À lire

«Garde-moi vivant», Corinne Gossauer-Peroz (ÉD. Saint-Augustin). «10 vertus pour cultiver son jardin intérieur» (ÉD. Jouvence). «Sourire aux coqs, pardonner aux ânes et rester zèbre», Charlie Bregman (Createspace Independent Publishing).

