



# Dopamine est à la source de notre impulsion de survie

partie de toute addiction et peut nous gâcher la vie, nous en avons malgré  
un chercheur américain Daniel Z. Lieberman a étudié ce qu'il se cache derrière ce  
C'est le chef d'orchestre : elle peut apaiser le rythme ou jouer avec ferveur. »

Quand nous obtenons quelque chose et qu'elle arrive le présent, elle s'éteint. Elle nous pousse à acheter en nous promettant le bonheur. Mais une fois l'achat effectué, elle se désactive. Et le bonheur n'arrive pas.

**Si elle promet l'avenir, pourquoi la ressent-on au présent ?**

Elle offre le plaisir de l'anticipation, pas celui de la satisfaction. Elle n'en a jamais assez. C'est un moteur, pas une cible. Tout ce qui nous satisfait n'est pas la dopamine.

**On pensait que c'était la molécule du plaisir, et vous nous démontrez qu'il s'agit en réalité de celle du désir.**

Elle a plus à voir avec l'imagination qu'avec la réalisation.

**Nous passons notre vie à espérer ?**

Oui. Et espérer sans cesse que l'avenir sera meilleur, que le présent est mauvais.

**Cela nous vient de la religion ?**

Probablement. Il est très important que nous comprenions que le bonheur est exceptionnel et éphémère. Au contraire, l'insatisfaction est permanente. Nous pensons toujours que ce qui suit sera meilleur. C'est à la fois une arme de survie et une condamnation à l'insatisfaction. Là, nous sommes en train de discuter, et plutôt que d'en profiter, je me

dis : j'ai hâte de voir cet article publié. Pourquoi ne puis-je pas me concentrer sur la conversation ?

**La fugacité du bonheur est-elle quelque chose de nouveau ?**

Cela varie en fonction des cultures. Les cultures occidentales sont davantage basées sur le progrès que sur la tradition. Nous nous demandons en permanence comment simplifier et accélérer les choses : plus, plus, toujours plus. D'autres cultures sont centrées sur le « ici et maintenant » : nous avons toujours procédé de cette manière, nous allons continuer. Et si nous nous demandons pourquoi, c'est à cause de la dopamine.

**Qu'est-ce qui vous a mené à vous intéresser à la dopamine ?**

En étudiant la médecine, j'ai mené des recherches sur diverses maladies. J'ai analysé leurs composantes chimiques et j'ai été stupéfait de constater que la dopamine était responsable de problèmes qui semblaient ne rien avoir en commun : toxicomanie, déficit de l'attention ou schizophrénie. C'est devenu une obsession après qu'un étudiant m'a interrogé sur ce lien et que je n'ai pas su lui répondre.

**En fait, la dopamine fait que l'amour ne dure pas.**

L'amour passionné est probablement

l'expérience la plus agréable que l'on puisse vivre. Avec lui, les hommes se sentent comme des dieux. Il n'exige aucun effort et ne peut être travaillé, il survient, c'est tout. Ceux qui le ressentent ont l'impression que le monde s'est transformé. Il est parfait. Mais il est dopaminergique : il dure à peine 12 mois.

**Dans votre livre, vous dites 18.**

En tout cas, ce n'est jamais éternel. L'« amour compagnon » n'est pas forcément inférieur. Il apparaît lorsque quelqu'un vous connaît profondément et vous aime comme vous êtes. Il se produit entre des êtres humains et entre des animaux qui s'unissent pour la vie. A la différence de l'amour passionné, il demande du travail, tout comme l'amitié.

**L'amour passionné ne voit pas les erreurs.**

C'est pourquoi il explose. Le compagnon sait qu'il doit travailler en se donnant davantage ou en étant plus attentif. Il demande des efforts, mais il paie : il n'y a pas de meilleure protection au monde que de se sentir aimé. Et cela permet d'accomplir davantage de

**La dopamine renforce les actions habituellement bénéfiques telles que manger un aliment sain, en provoquant la sensation de plaisir, ce qui active ainsi le système de récompense/renforcement.**

© SHUTTERSTOCK

*Il est difficile de concevoir que ce qui nous pousse à travailler de manière obsessionnelle puisse être la même chose qui recherche le plaisir dans le sexe. Il s'agit pourtant du même élan de survie*

”

choses.

**La société actuelle a-t-elle plus de mal que les autres à tolérer la frustration ?**

Oui. Aux Etats-Unis, les gens passent leur temps à chercher des raisons de s'offusquer. Ce n'est pas sain. Chaque fois que vous décidez qu'il y a quelque chose de plus fort que vous, vous arrêtez de grandir en tant que personne. J'estime que la mode actuelle de chercher des raisons de se sentir blessé conduit à un affaiblissement du caractère. Il ne s'agit pas de nier les injustices, mais d'éviter l'excès de susceptibilité. Les études scientifiques démontrent que lorsque vous êtes reconnaissant, les bêtises vous glissent dessus.

**Qu'est-ce qui nous renforce ?**

Vivre dans l'instant présent. Arrêter de se projeter. Prendre conscience de ce qui nous entoure. Méditer, aussi. C'est comme offrir une séance de sport à votre esprit.

**La dopamine favorise-t-elle le consumérisme ?**

Oui. Acheter ce dont vous avez besoin, des chaussures, un rouge à lèvres, c'est fantasmer sur la manière dont cet objet va améliorer votre vie. Il n'y a rien de mal à ces fantasmes. Mais nous ne devons pas oublier que ce ne sont que des fantasmes.

**Mûrir, c'est désactiver le pouvoir de la dopamine ?**

La dopamine aide à imaginer un bel avenir et à traverser les périodes difficiles. L'insatisfaction juvénile est positive. A l'âge adulte, elle est destructrice. Il faut chercher le chemin qui va de l'ambition à la satisfaction.

**Y a-t-il quelque chose qui stimule à la fois le pragmatisme et la dopamine ?**

Le sport. Vous travaillez au présent et obtenez la satisfaction de savoir que vous vous sentirez bien à la fin. Vous arrêtez de réfléchir. Et arrêter de réfléchir est fondamental : cela permet d'arrêter d'espérer et de souffrir.

**La dopamine est-elle le moteur du monde ?**

Pensez à un village où il n'y a pas de travail ou où la guerre fait rage. Il y a quelque chose de différent chez ceux qui décident d'émigrer : c'est la dopamine. Même dans un pays pauvre, il est plus facile de rester que de partir. 52 % de la Silicon Valley – Google, PayPal, eBay ou Snapchat – a été créée par des immigrants.

**L'ocytocine, la sérotonine ou les endorphines contrôlent la dopamine. Comment faire pour que le cerveau les sécrète ?**

En arrêtant d'attendre et en profitant de l'instant présent, de tout ce que nous offrent nos sens. L'anxiété se dissipe dès lors que l'on se concentre sur le présent.

**« Si vous retirez au cerveau les relations sociales, il tombe malade »**

Etiez-vous bon élève ?

Excellent. Mes parents ont divorcé quand j'avais 8 ans. Nous avons traversé des moments très difficiles tant sur le plan émotionnel que financier. Je voulais m'en sortir, et j'ai donc développé une obsession pour les études.

La dopamine ?

Sans aucun doute. Etre aussi ambitieux rendait mon présent encore plus difficile. J'en garde le souvenir d'une époque malheureuse. Mais je crois que cela en a valu la peine.

Vous affirmez que les jeux vidéo génèrent chez les enfants une addiction plus forte que la ludopathie adulte.

Le circuit du désir dans le cerveau est primitif : « je le veux maintenant ». De son côté, le lobe frontal tient compte du long terme. Or, cette partie ne se développe pas avant la vingtaine. A l'adolescence, personne ne pense à long terme. Les concepteurs de jeux vidéo font appel à des psychologues pour que leurs jeux créent une addiction.

N'est-ce pas une pratique abusive ?

Cela génère de l'argent. Comme Facebook, qui ne sert pas à se faire des amis, mais à savoir ce qu'ils pensent de soi. Il a été révélé que Facebook était conscient d'avoir un impact psychologique négatif sur les gens et que plutôt que de chercher à l'arrêter, ils l'ont renforcé pour créer des addicts. Nous vivons dans une société qui place l'argent au-dessus de tout autre objectif. Les réseaux sociaux sont comme le tabac d'il y a quelques décennies : un produit qui nuit à ses utilisateurs.

Des chercheurs de Harvard ont établi que la solitude, même volontaire, représentait un risque mortel aussi élevé que la cigarette. Est-ce que ce sera la prochaine pandémie ?

Du point de vue de l'évolution, nous sommes des animaux blessés. La taille des tribus a grandi au même rythme que celle du cerveau. Gérer plus de gens requiert davantage de force mentale. C'est pourquoi le cerveau a grandi avec les relations sociales. Si vous lui retirez cela, il tombe malade. La culture moderne tend à nous isoler. Mais pensez à un autre préjugé : personne ne veut aller en maison de retraite. Or, beaucoup de personnes âgées commencent à se comporter comme si elles avaient dix ans de moins dès lors qu'elles quittent leur maison pour aller en maison de retraite, où elles sont en contact avec d'autres. Elles retrouvent leur vitalité. C'est ce qui fait de nous des personnes. A.Z.