

« Lire pour développer son cerveau »

Par Giles Daoust, Entrepreneur et écrivain

« **Un esprit sain dans un corps sain** », dit l'adage.

Dans notre société moderne, **le corps fait l'objet de toutes les attentions**. Il est en effet indispensable de sensibiliser les populations à l'importance d'une activité physique régulière et d'une alimentation saine, nous protégeant contre les problèmes cardio-vasculaires, l'obésité, les courbatures et autres dangers de la vie moderne. Mais **l'esprit, on n'en parle pas assez**.

Dans les livres de **Sébastien Bohler, Michel Le Van Quyen, Gabriel Perlemuter, Patrick Lemoine, Fabrice Midal ou Cathy Assenheim**, j'ai découvert beaucoup de choses que j'ignorais précédemment sur le fonctionnement de notre cerveau.

Un principe de neurosciences qui m'intéresse particulièrement, est celui de la **plasticité cérébrale**, qui est malheureusement mal connu du grand public. Elle signifie que la capacité de notre cerveau (notre intelligence) n'est pas fixée d'avance, et peut augmenter (ou réduire) avec le temps – ou plutôt avec les bonnes (ou mauvaises) pratiques.

Autrement dit, pour développer son cerveau, **il faut l'entraîner**. Tout commence par une activité professionnelle, qui met la machine en marche au quotidien (et les retraités gagneront en tonus et en longévité s'ils trouvent des activités familiales ou culturelles pour les motiver au quotidien, comme le préconise le « régime Okinawa »). Mais toute routine trop répétitive nuit au développement du cerveau.

Il faut donc « **sortir de sa zone de confort intellectuelle** », et aborder fréquemment de nouveaux horizons. Dans la sphère professionnelle : un nouveau job, un nouveau projet, évoluer verticalement ou horizontalement... Dans la sphère privée : un nouveau hobby, une discipline artistique, voyager, s'occuper de ses (petits-)enfants...

Mais au quotidien, le plus simple et le plus vertueux, c'est de prendre l'habitude de **lire tous les jours**. Lire, lire, lire !

Évidemment, nombreux sont ceux qui diront qu'ils n'ont **pas le temps de lire**. C'est une très mauvaise excuse. D'une part, ni nous avons le temps de regarder des séries Netflix, nous avons techniquement le temps de lire. Par ailleurs, la lecture est une activité que l'on peut « glisser » facilement dans notre planning chargé, un quart d'heure ou une demi-heure par-ci, par-là.

D'autres diront qu'ils n'ont **pas la concentration pour lire** lorsqu'ils rentrent chez eux. Peut-être, mais... si on se réfère au concept de plasticité cérébrale, **au plus on lit, au plus notre cerveau développe cette capacité de concentration** qui nous manque aujourd'hui. Il faut donc commencer par lire un petit peu, le soir, au lit, le week-end, à la pause du midi... pour voir rapidement se développer sa capacité à lire. C'est un **cercle vertueux**.

Lire oui, mais lire quoi ? Peu importe ! Avant tout, il faut lire ce qui nous intéresse en ce moment. Bandes dessinées, romans, essais, philosophie, biographies, ouvrages scientifiques, livres d'art... Si on ne trouve pas l'inspiration, **aller se promener dans une librairie** ou sur un site de vente en ligne suffit à la trouver rapidement. Il ne faut jamais hésiter à acheter deux ou trois livres qui attirent notre attention, sans forcément savoir exactement quand on les lira.

Et **il ne faut jamais se forcer à finir un livre qu'on n'aime pas**. La lecture doit rester un plaisir, et se forcer à lire un livre est la meilleure manière de se décourager. Par contre, au lieu de ranger le livre non lu dans sa bibliothèque ou (horreur !) de le jeter, on gagnerait à l'offrir à un ami à qui il pourrait plaire. On trouve aussi de plus en plus de boîte à livres.

Personnellement, **je suis friand de biographies et d'essais**, car ils permettent de découvrir une personnalité ou un sujet, et les réflexions de l'auteur, mais aussi car ils contiennent souvent des références à *d'autres* livres. Ceci crée une sorte de domino-cascade de lecture, un livre en entraînant un autre, dans un **véritable voyage de l'esprit**.

Il faut veiller à éduquer les deux parties de son cerveau : **l'hémisphère gauche, en charge des activités rationnelles et logiques ; et l'hémisphère droit, en charge des activités créatives et émotionnelles**. Il ne faut pas lire que des livres « sérieux », ni que des bandes

dessinées. Il faut lire de tout, au gré des envies. Et sortir le plus souvent possible de sa zone de confort intellectuelle.

Notre cerveau est notre organe le plus puissant. S'il est fort, il nous fera vivre plus longtemps !