

## Conférence "Votre cerveau vous joue des tours"

Albert Moukheiber, un chercheur en neurosciences et psychologue, nous aide à comprendre comment notre cerveau influence toutes nos pensées et décisions, souvent sans que nous en soyons conscients.

Il nous montre que notre perception du monde n'est pas toujours juste et que nous voyons parfois les choses de façon déformée.

**1.** Une des idées principales de la conférence est que *nous ne pensons pas tous de la même manière*. Notre cerveau crée des images mentales de ce que nous voyons ou ressentons, mais ces images sont influencées par nos expériences et nos croyances. Cela signifie qu'on perçoit le monde de façon incomplète et parfois fausse. Par exemple, ce que nous pensons être une vérité peut en réalité être une ruse de notre cerveau.



**4.** Un autre point important qu'il aborde est la *résistance au changement*. Notre cerveau n'aime pas changer les croyances qui sont déjà bien ancrées. Par exemple, le modèle de l'*homo economicus*, qui suppose qu'on prend toujours des décisions rationnelles, oublie que notre cerveau fait souvent des erreurs de jugement à cause de ces biais. Ces erreurs de jugement sont liées à ce qu'on appelle les *biais cognitifs*, qui faussent notre vision des choses.

**2.** Albert Moukheiber explique aussi qu'on peut comprendre la manière dont notre cerveau fonctionne à trois niveaux : le *micro* (ce qui se passe dans notre cerveau), le *méso* (nos comportements) et le *macro* (comment tout cela affecte la société). Il se concentre surtout sur le niveau *micro*, c'est-à-dire comment les processus cérébraux influencent nos décisions, souvent sans que l'on s'en rende compte.

**3.** Il parle aussi de la différence entre *pensée inerte* et *croyance performative*. La pensée inerte, c'est une pensée qui n'a pas beaucoup d'impact sur nos actions, alors que la croyance performative, elle affecte directement ce que nous faisons. On a tous des croyances qui, même si elles sont fausses, influencent notre comportement. Et même quand on essaie de changer ces croyances, notre cerveau résiste souvent.



**5.** Enfin, le chercheur nous explique que notre cerveau nous raconte des *histoires* pour nous simplifier la vie. Cela signifie que nous ne voyons pas le monde tel qu'il est réellement, mais plutôt comme notre cerveau veut qu'on le voie. Par exemple, nos pensées et émotions automatiques influencent nos décisions de manière inconsciente, et ça peut nous tromper.

**7.** Pour résumer, Albert Moukheiber nous aide à comprendre comment la *connaissance*, la *croyance*, l'*intention* et l'*action* sont toutes liées. En étant plus conscients de nos biais, on peut apprendre à mieux comprendre nos pensées et prendre des décisions plus réfléchies.

