

fellows

le regard de chercheurs
internationaux sur l'actualité

[Fellows #54 : Comment notre cerveau guide nos habitudes ?](#)

Changer ses habitudes : une simple question de maîtrise de soi ? Alessia Pannese, chercheuse en neurosciences et sciences cognitives, résidente Eurias à l'IEA de Paris en 2016-2017, décortique la question en faisant appel à la philosophie et en s'intéressant au cas particulier de l'addiction. Deszo Nemeth, neuropsychologue, titulaire de la chaire Langage et cerveau de l'IMÉRA en 2018-2019, s'intéresse quant à lui à la mécanique cérébrale à l'œuvre dans la formation des habitudes. Il explore notamment le potentiel de l'hypnose pour « formater » des comportements.

[Lire Fellows #54](#)



[Comment notre cerveau guide nos habitudes ?](#)



La maîtrise de soi et les enjeux de l'habitude

André Gide définit la liberté comme « l'état de l'homme en pleine maîtrise de lui-même ». La maîtrise de soi est la capacité à réguler ses propres pensées, émotions et actions, de façon à ce qu'elles restent dirigées vers les buts que l'on s'est préfixés. La maîtrise de soi serait l'expression d'une démarche consciente et basée sur la volonté, à l'encontre des comportements inconscients et basés sur l'automatisme. Elle incarnerait le triomphe de la volonté sur l'habitude. Or, il y a plus d'un siècle, le grand philosophe américain William James considérait que « dans neuf cents quatre-vingt-dix cas sur mille, notre activité est purement automatique et habitudinaire ». Et les développements récents des sciences cognitives montrent qu'une grande partie du comportement humain n'est pas délibérée, mais repose plutôt sur des processus inconscients...

[Lire l'article d'Alessia Pannese](#)



Comment acquérir de nouvelles habitudes et compétences ?

Apprendre à programmer et re-programmer les habitudes et comportements automatiques est un défi scientifique majeur. Les avancées de la recherche sur la plasticité du cerveau ont de larges implications, notamment pour les sciences de la santé visant à vaincre les comportements nocifs, tels que les dépendances et les comportements obsessionnels-compulsifs. Elles peuvent également permettre des innovations considérables dans les programmes de formation visant l'amélioration des comportements automatiques, notamment les compétences impliquées dans la communication, les activités sportives ou encore le violoncelle ou le piano...

[Lire l'article de Deszo Németh](#)

**RFIEA Réseau français
des instituts d'études avancées**

54 boulevard Raspail, 75006 Paris
Tél. : 01 40 48 65 57
contact@rfiea.fr
www.rfiea.fr
<http://fellows.rfiea.fr>