

le Cerveau



SCHWEIZERISCHE HIRNLIGA
LIGUE SUISSE POUR LE CERVEAU
LEGA SVIZZERA PER IL CERVELLO

Contenu du No 3/2021

Editorial 2

Dormir au service
de la science 3 – 4

Guérir les dépressions
pendant le sommeil? 5

Notre comité de
patronage accueille de
nouveaux membres 6 – 7

Nouveautés et Jeux cérébraux 8

Dans la bulle: mythes du complot et cerveau

Quand la Terre est un disque et Mark Zuckerberg un homme-lézard, quand Bill Gates veut profiter du vaccin anti-covid pour être le maître du monde, c'est qu'on est au royaume des mythes du complot, au royaume des fantasmes opposant le bien et le mal. On les reconnaît au fait que, s'emparant d'un événement important, ils en font le résultat d'un complot ourdi par des puissants qui s'en prennent au reste

du monde. Et si cela n'a fait qu'augmenter avec la pandémie, ce n'est pas par hasard.

Le cerveau se réfère à des modèles

Le cerveau humain agit souvent par référence à un archétype, à un modèle qu'il a mémorisé. Par exemple, un gros nuage noir annonçant un ouragan et invitant à chercher un abri. Autrefois, cela était pour l'espèce humaine un

Une expérience réalisée aux universités d'Amsterdam et de Kent montre que les personnes disant reconnaître un modèle dans le chaos d'une peinture abstraite avaient une tendance significativement plus élevée que les autres à tenir au moins un mythe du complot pour vrai.

Photo: Unsplash



Editorial

Comité de patronage

Chère lectrice, cher lecteur,

Un ancien conseiller fédéral, une athlète, un journaliste de la radio, un top manager, un ancien abbé, le médecin anciennement le plus haut placé de Suisse, un chef d'orchestre mondialement connu ainsi que la ancienne vice-présidente permanente du Comité international de la Croix-Rouge (CICR) où peut-on bien trouver une telle brochette d'illustres personnalités ?

Et la réponse est : au comité de patronage de la Ligue suisse pour le cerveau, qui a encore accueilli cet été en son sein les deux grandes personnalités que sont la politicienne et ancienne vice-présidente du CICR Christine Beerli et le chef d'orchestre Howard Griffiths. Nous vous les présentons à la page 6/7 de ce numéro du magazine « le Cerveau », à laquelle nous leur demandons quel est le rapport qu'ils ont personnellement avec la recherche sur le cerveau et quel est le secret de leur bonne santé cérébrale.

Vous trouverez en outre dans ce numéro les habituelles nouveautés sur notre cerveau et le soin à prendre de son santé. Je vous souhaite une agréable lecture ainsi qu'un été fait de bonheur et de légèreté !



B. Roth

Dr Béatrice Roth
Membre du comité de la Ligue suisse
pour le cerveau

Ligue suisse pour le cerveau
Postgasse 19, case postale
CH-3000 Berne 8
www.cerveau.ch

Compte pour les dons PC 30-229469-9
IBAN: CH34 0900 0000 3022 9469 9

moyen de survie. Mais avec le temps, le cerveau de l'homme s'est développé et, avec lui, la région cérébrale faisant qu'il reconnaît ces modèles. Aussi nous arrive-t-il d'en imaginer là où il n'y en a pas. Se combinant avec d'autres facteurs extérieurs, par exemple la façon de se socialiser, c'est ce qui fait que les mythes du complot nous paraissent si fascinantes.

Quels sont les gens portés à croire aux mythes du complot ?

Plusieurs études montrent que les personnes croyant aux mythes du complot ont, plus que les autres, tendance à voir des modèles là où il n'y en a pas. Ce phénomène est appelé Illusory Pattern Perception, terme que l'on pourrait traduire par « perception illusoire de modèles ». Réalisée en 2017, aux universités d'Amsterdam et du Kent, une expérience consistant par exemple à faire analyser des peintures abstraites montre que les personnes disant reconnaître des modèles dans ce chaos avaient une tendance significativement plus élevée que les autres à croire à au moins un mythe du complot.

La recherche sur le cerveau estime également que la dopamine peut avoir un effet sur la tendance à croire aux fantasmes du complot. Selon une expérience réalisée en 2015 à l'Hôpital de la Charité de Berlin, les personnes ayant un taux cérébral de dopamine élevé croient plus volontiers que les autres aux mythes du complot. Les tests effectués chez des personnes ne croyant pas aux fantasmes du complot montrent que l'administration de dopamine se traduit chez elles par une perception des modèles du même ordre que les personnes ayant un taux cérébral de dopamine naturellement élevé : comme elles, elles voient plus souvent des modèles de forme finalement fortuite.

La peur de l'inconnu est un autre facteur poussant à croire aux fantasmes du complot. Lorsqu'on se sent hésitant, anxieux, sans défense, l'activité des deux régions du cerveau appelées amygdale et cortex insulaire augmente, nous poussant à analyser l'inconnu avec une intensité telle qu'elle risque, elle aussi, d'engendrer des perceptions de modèle illusoire.

Comment se fait-on happer par la bulle ?

Dès que le cerveau croit reconnaître un modèle se produit un phénomène que la psychologie appelle un biais de confirmation, lequel fait que nous donnons davantage de poids aux informations confirmant l'existence de ces soi-disant modèles et mettons de côté celles qui les démentent.

Les médias numériques détournent à leur profit cette préférence du cerveau. Des plateformes telles que Facebook, Amazon ou Youtube utilisent des algorithmes permettant de proposer aux utilisateurs des contenus sur mesure, correspondant, autrement dit, à leurs goûts et les confortant dans leurs convictions. Pour les captiver et les retenir le plus longtemps possible sur leurs plateformes, ils poussent le bouchon toujours plus loin. Et si l'on subit cette manipulation sans en être conscient, on a vite fait d'être entraîné dans une bulle de faits alternatifs ne faisant que durcir la foi accordée aux fantasmes du complot.

Vu les incertitudes et l'abondance de médias numériques des temps où nous vivons, il n'est pas étonnant que le fantasme du complot soit plus présent que jamais. Mais il n'y a là rien de nouveau. Au contraire : il correspond à un besoin fondamental du cerveau, et il faut beaucoup d'énergie et de discernement dans le choix de ses sources d'information pour ne pas s'y laisser prendre.