



Préface

« **B**on sang, mais c'est bien sûr ! » Quand j'ai terminé la lecture de l'ouvrage de Michel Deguen, cette expression m'est apparue avec la force de l'évidence. Notre cerveau bouillonne, déchiffre, prédit, anticipe, réplique, vérifie, décide, archive, mais il le fait dans l'ombre, « à l'insu de notre plein gré » ! Et s'il effectue généralement ce travail de façon satisfaisante, rapide et économique, il lui arrive de commettre des erreurs qui peuvent avoir pour nous des conséquences fâcheuses et engendrer stress et souffrance. Lancés sur des rails de nos réactions automatiques, nous agissons sans prendre le temps de réfléchir de façon consciente et rationnelle et nous nous fourvoyons...

Mais fort heureusement nous pouvons, dans notre vie quotidienne, observer, connaître et comprendre notre propre fonctionnement mental afin de reprendre la main, d'améliorer notre résistance au stress, d'affûter nos perceptions et de nous sentir plus libres, plus audacieux, plus déterminés, mais aussi... plus zen ! C'est à cette tâche excitante et ludique que nous convie l'ouvrage de Michel Deguen.

Voyez-vous combien notre cerveau, et plus largement l'ensemble de notre système nerveux, possèdent d'insoupçonnables capacités d'apprentissage et d'adaptation ? Sans doute sommes-nous encore loin d'en connaître et d'en exploiter toutes les ressources, même si, ces dernières années, les neurosciences avancent à pas de géant dans ces domaines de recherche. C'est un fait : à la différence des animaux ou des machines, l'homme a la capacité de penser, d'explorer ses pensées, mais aussi de savoir *comment* il pense. Ce qui lui permet, entre autres choses, d'anticiper et de se préparer aux situations futures. Comme l'explique Michel Deguen dans son livre, ces aptitudes métacognitives sont de véritables atouts. Et il n'y a rien de sorcier dans le développement de telles compétences. Vous constaterez à l'usage que la méthode développée par l'auteur, le fameux « *effet Bouton Zen* » – si bien nommé –, est d'une simplicité confondante dont les effets sont tout bonnement stupéfiants.

Ingénieur de formation, Michel Deguen est surtout un chercheur curieux et malicieux, un peu poète, un peu philosophe, mais il n'est pas un exégète ou un docte professeur avec de gros sourcils sombres et des formules alambiquées. Sa pensée est limpide, et j'ai senti qu'il lui tenait sincèrement à cœur d'accompagner son lecteur afin de lui transmettre le fruit de ses explorations et de sa pratique. Un peu comme s'il s'agissait d'un ami... Il ne se contente pas de nous délivrer des informations. Il nous invite aussi à l'expérimentation, au voyage, à la découverte. C'est ce qui fait de cet ouvrage un livre utile, un livre précieux, un livre nécessaire.

Christophe Carré



Introduction

*Dans la vie, il n'y a pas de solutions.
Il n'y a que des forces en marche :
Il faut les créer et les solutions suivent.*

SAINT-EXUPÉRY

Une suite d'événements extraordinaires, indépendants les uns des autres, certains hypermédiatisés, d'autres confidentiels, mais tous oubliés depuis longtemps, conduisirent à la découverte fortuite de *l'effet Bouton Zen*, cette faculté prodigieuse du cerveau !

L'histoire commence aux États-Unis dans les années soixante. Le pays est au faîte de sa puissance et affiche une croyance inconditionnelle dans la science, supposée capable de résoudre tous les problèmes à venir. Le président John Fitzgerald Kennedy prononce ainsi un discours prophétique à Houston le 12 septembre 1962 : « Nous allons envoyer sur la Lune, à plus de 300 000 kilomètres du centre de contrôle de Houston, une fusée géante de plus de 100 mètres de haut, fabriquée avec de nouveaux alliages, dont certains n'ont pas encore été inventés, capable de supporter une chaleur et une pression plusieurs fois supérieures à ce qui

n'a jamais été expérimenté, assemblée avec une précision supérieure à celle des meilleures montres, incorporant tous les équipements nécessaires à la propulsion, au guidage, au contrôle, aux communications et à la survie, pour accomplir une mission encore jamais tentée, vers un corps céleste inconnu, puis nous la ferons revenir sur la Terre à une vitesse proche de 40 000 km/h, générant une température atteignant la moitié de celle qui règne à la surface du Soleil. »

Tout semble donc aller au mieux dans le pays le plus optimiste au monde qui n'a encore jamais connu de défaite militaire...

Cependant, des événements inattendus obscurcissent soudainement l'horizon américain. À partir de 1964, tous les étés, des émeutes raciales éclatent sans que les autorités en comprennent l'origine exacte. À Newark, près de New York, les émeutes durent du 12 au 17 juillet 1967, transformant une ville de quatre cent mille habitants en un champ de bataille. Les autorités font appel à la Garde nationale. Au total, on dénombre vingt-trois morts et deux mille blessés. Mille cinq cents Afro-Américains sont jetés en prison et des engins blindés patrouillent la ville pour ramener le calme. L'émeute s'étend à plusieurs villes proches.

Une semaine plus tard, elle gagne Détroit. Les manifestants affrontent les forces de l'ordre avec des pierres, des bouteilles, des cocktails Molotov, et parfois des fusils. Il faut la police, la Garde nationale, les chars et deux divisions de parachutistes, en tout vingt mille hommes, pour reconquérir la ville, rue par rue. Au total, quatre mille personnes sont arrêtées. La répression fait quarante-trois morts et deux mille blessés. On compte mille cinq cents magasins pillés,

mille deux cents incendies, et deux mille bâtiments sont détruits. Les dégâts sont évalués à 7 milliards de dollars.

Après ces dernières émeutes particulièrement violentes, le président Lyndon Johnson ordonne la création d'une commission d'enquête pour identifier les causes de ces émeutes et pointer les moyens à mettre en œuvre pour en éviter de nouvelles. Une des recommandations de la commission sera de miser sur la recherche scientifique, censée résoudre tous les problèmes à cette époque.

La commission d'enquête décide donc de financer, dans le cadre d'un appel à projets, toutes recherches universitaires susceptibles d'apporter des solutions à ce challenge national.

À la même époque, deux jeunes chercheurs californiens, David Glass et Jerome Singer, étudiaient l'influence des bruits urbains sur l'agressivité des habitants des villes. Ce sujet n'intéressant personne, leur laboratoire avait du mal à trouver des financements. David Glass convainquit Jerome Singer de postuler à cet appel à projets gouvernemental. À leur grande surprise, des fonds importants furent mis à leur disposition pour le lancement de recherches expérimentales sur les nuisances sonores. David Glass et Jerome Singer purent alors embaucher de nouveaux collaborateurs et mobiliser des étudiants en sciences sociales.

L'étude des nuisances sonores pour trouver des solutions permettant d'éviter le déclenchement des émeutes

Ils réalisèrent alors de nombreuses études expérimentales consistant à comparer l'effet d'un environnement bruyant sur des groupes cobayes composés d'étudiants volontaires.

Les bruits étaient standardisés avec un mélange de bruits de compresseur d'air (pas insonorisés à cette époque), de véhicules automobiles (particulièrement bruyants) et de discussions animées en espagnol (qui pouvaient heurter les oreilles délicates de certains Américains !). Différents niveaux sonores furent expérimentés avec des distributions aléatoires ou régulières. Il s'avéra que l'aspect aléatoire d'une nuisance sonore avait beaucoup plus d'effets négatifs que son niveau sonore : par exemple, vous seriez bien moins dérangé par un bruit régulier (le passage d'un métro aérien si vous habitez le long de la ligne) que par le bruit inopiné d'une ambulance même si celle-ci a atténué l'intensité de sa sirène.

L'argent coulant à flots, toutes sortes d'études expérimentales furent réalisées : en particulier, David Glass et Jerome Singer imaginèrent une expérience originale consistant à évaluer les effets des nuisances sonores sur deux groupes A et B de volontaires, placés dans des conditions expérimentales identiques à un détail près : *un bouton rouge*. Le groupe A était installé dans une cabine équipée d'un bouton interrupteur rouge. Ce bouton, s'il était actionné par un des participants, isolait la cabine de tous bruits extérieurs, tandis que le groupe B était dans une cabine à première vue similaire mais sans bouton et donc sans possibilité d'isolation. Par ailleurs, on conseillait aux membres du groupe A de n'actionner le bouton rouge qu'en cas d'extrême urgence. Chaque groupe était censé réaliser des tâches demandant un certain niveau de concentration, telles que la correction de copies ou la résolution de petits problèmes. L'expérimentation consistait à mesurer et à comparer la qualité des tâches réalisées par les deux groupes cobayes.

Une découverte surprenante en marge du programme de recherche

Les chercheurs constatèrent que les résultats du groupe A étaient bien meilleurs que le groupe B : les membres du groupe A avaient correctement corrigé les copies et résolu les petits problèmes tandis que les membres du groupe B avaient en général échoué dans ces deux tâches.

Mais contrairement à ce que les chercheurs avaient imaginé, aucun des membres du groupe A n'avait appuyé sur le bouton rouge pendant l'expérience : *les participants avaient subi les mêmes nuisances sonores, mais n'avaient pas été incommodés de la même manière !* C'était tellement stupéfiant que, dans un premier temps, David Glass et Jerome Singer suspectèrent une erreur dans le protocole de l'expérience : ils firent d'autres expériences en permutant les participants d'une cabine à l'autre et constatèrent à chaque fois que l'équipe installée dans la cabine disposant d'un bouton rouge obtenait de bien meilleurs résultats que l'autre. Ils firent aussi des expériences durant lesquelles il était possible aux membres du groupe A de communiquer avec quelqu'un qui pouvait appuyer sur le bouton rouge à leur demande et constatèrent encore que les membres du groupe A supportaient mieux les nuisances sonores.

David Glass et Jerome Singer venaient de mettre en évidence le phénomène paradoxal suivant : si un individu a le pouvoir d'arrêter un événement extérieur potentiellement perturbant et porteur de stress (par exemple par un bouton de commande), il peut bénéficier des effets que sa mise en œuvre produirait, même sans activer cette possibilité d'arrêt, c'est-à-dire sans appuyer sur le bouton. Autrement dit, le seul fait de penser que l'on a un pouvoir de contrôle d'un événement extérieur perturbant et porteur de stress permet

d'éviter les effets négatifs que cet événement extérieur pourrait produire : c'était un résultat totalement imprévisible, obtenu grâce à une expérience très simple à réaliser et facile à reproduire.

La longue maturation de certaines découvertes scientifiques

Mais il y a encore plus surprenant : cette découverte expérimentale ne fut pas exploitée par les deux chercheurs qui la considérèrent uniquement comme une retombée collatérale de leur recherche. Il est vrai que ceux-ci n'avaient à l'époque qu'un objectif précis, trouver des solutions pour éviter des émeutes raciales, auxquelles cette découverte n'apportait *a priori* aucun concours particulier.

Il est bien connu que lorsque l'on est confronté à un problème déroutant, l'une des meilleures choses à faire est de l'oublier pendant un certain temps. C'est ce que firent les initiateurs de ces expériences, mais leur oubli fut définitif. Heureusement, les deux chercheurs avaient publié leurs travaux en 1971 dans une revue scientifique américaine : *American Scientist*, et rien n'était perdu...

Ayant lu moi-même, par hasard, il y a plus de vingt ans, les résultats de cette découverte expérimentale, j'ai essayé d'en savoir davantage en consultant les revues scientifiques qui les avaient publiés. En fait, personne jusqu'à ce jour n'avait prêté attention aux possibilités surprenantes qu'apportait la découverte de ce phénomène paradoxal dans la vie quotidienne : il est vrai que de très nombreuses découvertes scientifiques ont attendu des dizaines d'années avant d'être redécouvertes et reconnues à leur juste valeur. C'est ce que l'on appelle *le délai de Darwin* : Darwin mit

vingt ans avant de publier les conclusions de son voyage légendaire sur le Beagle.

Dans un premier temps, j'ai appelé ce phénomène paradoxal, l'*effet Bouton Rouge*, puis en approfondissant le sujet, l'*effet Bouton Zen*, car cette dénomination résumait bien l'origine de la découverte (un bouton interrupteur) et son aboutissement le plus notable (un état zen), et enfin pour faire plus court, l'*effet BZ*, appellation que j'utiliserai dorénavant dans la suite de cet ouvrage pour plus de commodité.

J'ai par la suite constaté que beaucoup de personnes utilisaient aussi cet *effet BZ* sans le savoir. Vous-même, vous pourrez également vous rendre compte à la lecture de cet ouvrage que vous en connaissez et en utilisez un certain nombre. Parmi tous les témoignages que j'ai recueillis, voici cinq situations notables où cet *effet BZ* apparaît avec toute son efficacité.

Éviter quelques ennuis au Brésil

Un ami qui a vécu quelques années au Brésil a immédiatement identifié deux BZ qui lui avaient été particulièrement utiles. Le Brésil est un pays qui peut se révéler dangereux pour les étrangers et les touristes imprudents, les *pickpockets* et autres voleurs y étant légion. Mon ami s'est effectivement fait agresser violemment plusieurs fois. Cependant, il disposait de deux BZ qui lui assuraient une certaine tranquillité d'esprit : sa carte bancaire (VIP) fonctionnait avec deux codes de sécurité ; le premier lui permettait de retirer de l'argent normalement à un distributeur automatique de billets tandis que le second faisait la même chose mais prévenait en même temps la police

et la banque. Si un malfrat le forçait à donner sa carte bancaire et à indiquer le code associé, il pouvait la donner sans soucis avec le deuxième code de sécurité sans que le malfrat se doute qu'en retirant de l'argent il prévenait en même temps la police ! D'autre part, le coffre de sa voiture disposait d'un bouton intérieur permettant à la personne qui s'y retrouvait, à son insu, prisonnière de l'ouvrir quand tout danger était écarté. Il arrive en effet au Brésil que non seulement des agresseurs braquent des automobilistes en arrêtant leur véhicule à un feu de circulation, mais aussi qu'ils les enferment dans le coffre et abandonnent la voiture en rase campagne, où ils sont retrouvés plusieurs jours plus tard, morts de faim et de soif ! Voilà deux BZ que vous souhaiteriez certainement ne pas utiliser. Et, effectivement, mon ami ne s'en est jamais servi mais leur effet potentiel lui a permis de passer ses années au Brésil beaucoup plus sereinement que s'il ne les avait pas eus à sa disposition.

En quoi ces deux dispositifs sont-ils des BZ ?

Lorsque vous êtes expatrié au Brésil, vous savez que vous êtes une cible privilégiée des malfaiteurs locaux qui n'hésiteront pas à employer, pour vous voler ou quelquefois pour vous tuer, tous les moyens ou stratagèmes imaginables. Vous aurez beau prendre le maximum de précautions, éviter les quartiers peu sûrs, ne pas avoir de valeurs sur vous, vous méfier des inconnus, etc., vous ne vous sentirez jamais complètement serein lorsque vous sortirez de chez vous. Votre cerveau aura enregistré ce sentiment d'insécurité, et à votre insu, il sera en alerte perpétuelle pour identifier toutes les menaces potentielles. Cet état d'alerte perpétuelle diminuera l'efficacité de votre cerveau en mobilisant une part importante de son activité naturelle. Les deux BZ utilisés par mon ami lui permettaient de rassu-

rer son subconscient et ainsi d'éviter le stress engendré par cette situation.

Maîtriser son stress est bénéfique pour sa santé

Le deuxième exemple est encore plus surprenant : un membre de ma famille a vu sa santé se dégrader de façon très inquiétante à l'âge de trente ans. Il commençait à avoir de l'embonpoint et se stressait facilement au travail mais sans que cela porte préjudice à sa santé. Soudain, des excroissances aux articulations des doigts du pied et de la main sont apparues et lui ont causé des douleurs insupportables et invalidantes. Cette personne a pris le problème très au sérieux. Elle a consulté les plus grands spécialistes et suivi quelques traitements qui ont tout juste atténué ses douleurs. Elle a alors étudié à fond sa maladie de type immunologique et a compris que l'addition des deux facteurs suivants : stress et nourriture inappropriée, était à l'origine de ses soucis de santé. Elle a alors découvert un régime très contraignant mais prometteur, qui excluait entre autres les viandes, les laitages, le pain, qu'elle a suivi de façon très courageuse. Son poids est passé de 82 à 58 kilos en quelques mois et sa maladie s'est d'abord stabilisée puis les excroissances ont disparu au bout de deux ans d'effort soutenu. Le surprenant *effet BZ* intervient maintenant : plusieurs années après, ses conditions de travail ne lui permettant plus le suivi strict de son régime, elle a progressivement levé le pied sur ses précautions diététiques et repris un peu de poids. Mais elle a alors observé qu'il lui suffisait de penser qu'elle pouvait, quand elle le voulait, reprendre son régime pour stopper toute rechute de sa maladie et ne plus sentir le stress qu'elle

éprouvait autrefois à tomber malade sans pouvoir s’y opposer. Le fait d’avoir une solution à son problème de santé agissait comme un BZ à part entière.

Le signal d’alarme des sentinelles les rend plus réfléchies

Le troisième exemple m’a été donné par un militaire de carrière : *le signal d’alarme*, permettant à une sentinelle de faire intervenir des renforts, est un BZ particulièrement efficace. Il rend la sentinelle plus réfléchi et plus audacieuse, en l’incitant à essayer de traiter le problème à son niveau, puisqu’elle a le sentiment qu’elle pourra instantanément, lorsqu’elle se sentira débordée, actionner *ce signal d’alarme*. Avec *le signal d’alarme*, on retrouve exactement la définition d’un BZ : la sentinelle connaît son usage, elle a été préparée à l’utiliser lorsque c’est vraiment nécessaire, mais elle ne l’active pas, et malgré cela, elle garde tous ses moyens puisqu’elle a le contrôle de la situation.

Un de mes amis qui a fait son service militaire à la fin de la guerre d’Algérie a expérimenté ce que produit le manque de *signal d’alarme*. En effet, il lui est arrivé d’avoir à monter la garde toute la nuit dans une guérite, en pleine forêt, en région parisienne, armé d’un fusil américain datant de la Seconde Guerre mondiale. Mais le seul signal d’alarme dont il disposait était la possibilité de tirer en l’air après avoir chargé son fusil en extrayant une cartouche d’un petit sac de jute fermé par un scellé réglementaire ! Autant dire qu’il n’avait pas *le signal d’alarme* tel que décrit précédemment. De fait, au fur et à mesure que sa garde se prolongeait, la peur et l’angoisse le rendaient particulièrement inefficace.

Une botte secrète qui maintenant ne l'est plus

Pour ma part, j'utilise un BZ qui est une sorte de botte secrète quand je vais dans des endroits peu sûrs : n'étant pas particulièrement baraqué et ne sachant pas pratiquer d'arts martiaux, je porte sur moi un portefeuille (que je n'aime pas) dans lequel j'ai glissé une carte d'identité (périmée), une carte bancaire (hors d'usage) et quelques papiers sans intérêt. Il y a également un ou deux billets de 10 euros. Cela me rassure de penser qu'en cas de mauvaises rencontres, je peux toujours me délester de ce portefeuille et m'esquiver avant que cela ne tourne mal.

Procédez vous-même à l'expérience suivante

C'est une expérience très simple, que vous pouvez exécuter chez vous sans difficulté, qui vous permettra de sentir la puissance de l'*effet BZ* : essayez de vous tenir droit en équilibre sur une jambe avec l'autre jambe repliée, en appuyant votre pied sur votre aine et vos deux bras tendus en l'air les mains jointes. Vous n'y arriverez probablement pas ! Les pratiquants de yoga réussissent cet équilibre seulement après de longues années d'entraînement. Maintenant, essayez de nouveau en vous mettant à côté d'un mur avec la possibilité de vous y raccrocher si vous perdez l'équilibre. Vous constaterez que vous réussissez à garder l'équilibre sans avoir besoin de toucher le mur. *La possibilité de s'appuyer sur le mur* est équivalente à *la pression sur le bouton rouge* de l'expérience américaine : c'est votre BZ du moment !

Une longue recherche personnelle finalement fructueuse

Pendant une grande partie de ma carrière professionnelle, durant laquelle j'ai parcouru le monde pour vendre les compétences de ma société d'ingénierie spécialisée dans la conception et le design de plates-formes *offshore*, j'ai pu rencontrer des personnes formidables venues de tous les horizons. J'ai discuté avec elles de cette découverte et identifié de plus en plus d'exemples où cet effet était particulièrement remarquable, afin d'en dégager le principe de fonctionnement : j'en connaissais la cause, j'ai voulu en découvrir la raison.

Mais plus je progressais dans la découverte de nouveaux BZ, plus l'intérêt de cet effet s'imposait à moi, et moins le début d'une explication scientifique apparaissait à mes yeux. Afin de rationaliser la recherche de ces BZ, j'utilisais une matrice de découverte qui me permit d'en identifier de nouveaux très prometteurs mais je n'avançais toujours pas dans la compréhension de l'*effet BZ*.

J'interrogeai des spécialistes en neurosciences, je lus de nombreux ouvrages traitant de sujets liés au fonctionnement du cerveau, je fis participer ma famille et mes amis à cette quête, sans progresser davantage. Puis, j'eus la chance et le bonheur de lire l'ouvrage de Stanislas Dehaene, *Le Code de la conscience*¹.

C'est à cet instant que je compris enfin le fonctionnement de l'*effet BZ* qui, jusqu'à ce jour, me semblait magique ou surnaturel. Tout ce que j'avais pu lire ou entendre ayant trait à cet effet devenait limpide et évident.

1. Dehaene (Stanislas), *Le Code de la conscience*, Paris, Odile Jacob, 2014.

J'ai donc pensé qu'il était de mon devoir de transmettre par écrit, d'une part la découverte faite il y avait plus de vingt ans et d'autre part le résultat de ces années de recherches dans le but d'identifier de nouveaux BZ, pour comprendre leur fonctionnement et pour mettre au point une méthode permettant au lecteur d'en tirer des avantages personnels. En effet, ayant maintenant tous les éléments pour rendre compréhensible le fonctionnement énigmatique de l'*effet BZ* et suffisamment d'exemples pour en rendre la lecture attrayante, comment aurais-je pu garder pour moi seul ce fabuleux potentiel qui gît dans chaque cerveau humain et en particulier dans le vôtre ? Pourquoi devrais-je vous priver des incroyables pouvoirs de votre cerveau qui peuvent changer votre vie si vous découvrez leurs potentiels réels ?

Quels sont les objectifs de cet ouvrage ?

Vous serez surpris, en lisant cet ouvrage, de la force extraordinaire que recèle cette découverte qui, par ailleurs, est facile à appréhender et dont l'utilisation s'acquiert rapidement. Le but principal de cet ouvrage est de vous donner des clés vous ouvrant l'accès à cette faculté ignorée de votre cerveau qui peut être profitable pour vous, votre famille et vos amis.

Vous comprendrez que la connaissance et l'usage de l'*effet BZ* vous permettront de développer une sorte d'*intelligence du contrôle* qui vous procurera les avantages suivants :

- avoir une meilleure capacité de concentration ;
- découvrir le potentiel réel de votre cerveau ;

- être plus efficace pour vous et pour les autres ;
- avoir plus de sang-froid et de présence d'esprit ;
- et finalement vous sentir plus zen puisque plus libre dans votre tête.

La lecture de cet ouvrage ne nécessite aucun savoir particulier et n'a d'autre but que celui de vous distraire et de prendre plaisir à observer des sujets sous des angles nouveaux afin d'y déceler l'existence de BZ que vous utilisez souvent de façon inconsciente. L'objet de cet ouvrage est aussi de vous ouvrir de nouveaux horizons sur les multiples BZ qui seront à votre disposition à l'issue de votre lecture, et dont vous apprendrez l'identification et l'usage.

Vous verrez qu'en fin de compte, la recherche, la connaissance et la mise en œuvre de vos propres BZ peuvent se pratiquer comme un jeu consistant à *récolter des jokers* qui vous donneront des armes plus efficaces pour vivre mieux et ainsi changer votre vie.

Comment tirer parti de la lecture de cet ouvrage ?

Vous vivez, sans le savoir, dans un monde qui exploite, souvent à votre insu, votre besoin quasi existentiel de contrôle de votre environnement et de votre sécurité. Examinez, par exemple, le nombre incroyable d'assurances censées couvrir votre vie quotidienne. Votre santé est protégée par la Sécurité sociale, complétée souvent par une mutuelle. Un achat par carte bancaire a automatiquement une assurance, et souvent une garantie de plusieurs années. Vous vous assurez, ainsi que vos passagers, pour conduire une voiture. Votre logement est assuré. Si vous pratiquez un

sport, vous devez prendre une assurance spécifique. Si vous prenez l'avion, on vous suggère des assurances en cas d'annulation. On propose même des assurances-vie (la formule est trompeuse) et des assurances funéraires (dans ce cas, c'est plus clair) ! En fait, écrit Daniel Kahneman, « Quand les gens contractent une assurance, ils ne cherchent pas seulement à se protéger contre une catastrophe naturelle improbable, mais ils éliminent surtout une inquiétude et s'offrent de la tranquillité d'esprit »¹.

Il y a là quelques BZ que la société moderne vous impose comme allant de soi. Mais il en est d'autres, très nombreux, plus personnels et souvent plus utiles qu'il convient d'identifier puis de mettre en œuvre afin d'en tirer parti pour votre propre compte. Cela nécessite une certaine compétence que vous pourrez acquérir en suivant les trois étapes ci-après :

1. comprendre l'incroyable potentiel de l'*effet BZ*, en découvrant les derniers développements de la recherche neurologique ;
2. avoir une vue d'ensemble des principaux types de BZ en les passant en revue un par un ;
3. se forger pour soi-même un mode d'emploi facile et efficace.

À qui est destiné cet ouvrage ?

Vous pourriez vous demander : « Suis-je capable de bénéficier de l'*effet BZ* ? Ai-je besoin de compétences particulières ? Cela me prendra-t-il beaucoup de temps ? »

1. Kahneman (Daniel), *Système 1 système 2, les deux vitesses de la pensée*, Paris, Flammarion, 2012.

Le parti pris qui a été adopté dans la rédaction de cet ouvrage, qui n'est pas conçu comme une thèse académique mais comme un ouvrage de développement personnel, est de faire le plus court possible, en utilisant un vocabulaire accessible à tous, illustré de nombreux exemples et métaphores facilitant sa compréhension. Cet ouvrage est donc destiné aux enfants de plus de sept ans, aux étudiants quelle que soit leur discipline, aux parents, aux chefs d'entreprise, aux salariés, aux grands-parents et à tous ceux qui veulent être plus efficaces pour eux-mêmes et pour les autres, et se sentir plus zen dans la vie de tous les jours.

J'ai écrit ce livre en pensant d'une part à mes amis et en faisant tout pour qu'ils aient plaisir à le lire et à reconnaître des sujets de discussion que nous avons eus ensemble, et d'autre part à vous qui lisez cet ouvrage, pour que vous puissiez, sans effort, découvrir et apprécier l'*effet BZ*, cette prodigieuse faculté du cerveau. Le mieux que je puisse espérer, c'est que cet ouvrage vous donne envie d'aller plus loin pour développer vos propres compétences BZ.

Profitez-en aussi pour faire un peu d'introspection sur votre état intérieur et pour analyser vos propres expériences et celles des gens que vous côtoyez car cela vous permettra d'être plus prolifique dans la découverte de vos BZ. L'observation la plus élémentaire de votre environnement peut être une source surprenante de nouveaux BZ et il n'y a rien de plus efficace que les BZ que vous aurez vous-même découverts. « *On se persuade mieux, pour l'ordinaire, par les raisons qu'on a soi-même trouvées, que par celles qui sont venues dans l'esprit des autres* », écrivait Blaise Pascal.

Bien que mon but soit de rendre ce livre utile, il n'est pas, *stricto sensu*, un manuel méthodologique. Il n'est

qu'une graine, plantée en bonne terre, qui en se développant vous aidera à mieux utiliser les incroyables pouvoirs de votre cerveau et ainsi à affronter vos défis personnels et professionnels, et vous permettra de rester beaucoup plus zen quelles que soient les circonstances...

Bonne et profitable lecture...