



# Comment le réconfort naît dans le cerveau



Par une froide journée d'hiver passée dehors, s'imaginer de retour dans son foyer douillet suffit à activer les circuits cérébraux du réconfort. *Getty Images*



**«C'est souvent dans le moment qui précède le plaisir lui-même que nous pouvons l'apprécier pleinement. Le réconfort naît donc d'une différence prédite entre une situation donnée et une autre, plus agréable»**

Dr Benjamin  
Boutrel, Centre  
de neurosciences  
psychiatriques  
du CHUV



## Cette douce sensation, très recherchée durant la saison froide, repose sur des mécanismes complexes alliant souvenirs personnels, capacité d'anticipation et représentation de soi.

ELLEN DE MEESTER

[ellen.demeester@lematindimanche.ch](mailto:ellen.demeester@lematindimanche.ch)

**L**e réconfort? Certains l'éprouvent lorsqu'ils retrouvent leur famille après une longue journée de travail. Pour d'autres, souvent collectionneurs de bougies parfumées, il se manifeste au moindre effluve de cannelle ou de vanille. D'autres encore le ressentent lorsqu'ils préparent leur café du matin, se glissent dans leur pull préféré (celui qui est troué depuis des lustres, mais ne verra jamais une poubelle) ou s'attaquent à un bon plat chaud. Émotion puissante, souvent familière, le réconfort nous est particulièrement utile en ces temps de frimas, de crépuscules précoces et de blues saisonnier. Mais comment naît cette douce sensation et de quoi est-elle constituée?

Ainsi que l'explique le Dr Benjamin Boutrel, responsable de recherche au Centre de neurosciences psychiatriques du CHUV, une définition simple du réconfort serait «la satisfaction d'un besoin, tel que la faim ou la soif, la réduction d'un stress, la protection face à un environnement hostile ou le bien-être assuré par le lien affectif et social, particulièrement celui qui nous lie au partenaire sexuel». Or le phénomène se révèle un peu plus complexe que la simple satisfaction d'un besoin immédiat. «Il n'est jamais simple de comprendre la circuiterie cérébrale respon-

sable du fonctionnement mental, poursuit le médecin. Le cerveau n'est pas une machine câblée pour refléter la réalité, mais pour l'interpréter. Globalement, le réconfort s'appuie sur des mécanismes cérébraux sensiblement différents pour chaque être humain, selon son histoire personnelle. Mais de façon générale, il comprend les notions de soulagement, de satisfaction et de consolation. En d'autres termes, réconforté, on se sent mieux.»

En effet, rien que le terme réconfort tend à confirmer ce point: nous nous sentons mieux lorsque nous parvenons à passer d'une situation désagréable à une alternative meilleure. «Lorsqu'il fait froid, par exemple, un café en chaleureuse compagnie apporte un confort physique, peut-être au bénéfice d'une bienveillance affective, donc un soulagement», poursuit le Dr Boutrel. Jusqu'ici, tout semble logique. Et comment expliquer, dans ce cas, le réconfort apporté par certaines odeurs ou certains sons?

### L'anticipation du soulagement

Il apparaît que, pour ressentir un soulagement, l'idée de la source du réconfort peut être suffisante. «Au fur et à mesure de l'évolution, les mammifères, les humains en particulier, ont gagné une extraordinaire capacité d'anticipation, affirme le spécialiste. C'est notre capacité fine de déduction, sur la base d'un registre très large de connaissances acquises qui nous permet de comprendre le monde qui nous entoure et d'optimiser nos réactions. En ce qui concerne le réconfort, l'idée même que notre condition s'améliorera dans un avenir proche suffit à nous redonner de l'espoir ou de l'enthousiasme.»

Pour illustrer cela, le Dr Boutrel propose un exemple: «Lorsqu'une personne nous manque, son absence se traduit par un inconfort affectif. Or nous ressentons de l'apaisement ou de l'exaltation rien qu'en sachant que nous allons bientôt la retrouver: lorsqu'on l'aperçoit de loin ou qu'on entend sa voix, nous sommes déjà réconfortés par sa présence, sans qu'on la tienne pour autant dans les bras.» Selon le médecin, «cette capacité de projection est l'es-



sence même du réconfort: il en va de même pour des cas plus simples, telle l'odeur d'un café, prédisant déjà les effets bénéfiques de la boisson qu'on s'apprête à déguster.» Aussi précise-t-il que ce mécanisme se fonde largement sur l'action de la dopamine, un neurotransmetteur cérébral considéré à tort comme l'hormone du plaisir, alors qu'il est surtout lié à l'anticipation dudit plaisir: pour résumer, c'est notamment grâce à lui que l'espèce humaine a survécu au cours de son évolution, puisque cette anticipation est conçue pour encourager la répétition de comportements indispensables à la survie, tels que l'alimentation et la reproduction. Ce fonctionnement, inchangé depuis des milliers d'années, explique le phénomène. «C'est souvent dans le moment qui précède le plaisir lui-même que nous pouvons l'apprécier pleinement», constate le Dr Boutrel. Le réconfort naît donc d'une information que nous avons déjà acquise: il s'agit d'un delta, d'une différence envisagée entre une situation donnée et une autre. Le cerveau est capable de prédire la possibilité d'un delta positif par rapport à une situation initiale médiocre, grâce au souvenir d'une expérience plus appréciable. Et c'est dans ce delta que réside souvent le réconfort. «Néanmoins, rappelle-t-il, tous les individus n'ont pas la même façon d'anticiper, sachant que certains se focaliseront davantage sur l'instant T, quand survient le plaisir.»

### L'activation de nos ressources

Cependant, le réconfort ne se fonde pas exclusivement sur des facteurs extérieurs tels qu'un contact physique ou un bon repas: nous pouvons aussi nous consoler nous-mêmes! Il s'agit toutefois d'une capacité qu'il n'est pas aisé d'acquérir seul: «Hormis nos besoins alimentaires, de sécurité ou de sommeil, par exemple, l'un de nos besoins fondamentaux est de rencontrer quelqu'un qui cherche à se représenter ce que nous éprouvons, pour nous aider à maintenir une forme d'équilibre, explique le Dr Paco Prada, médecin adjoint au service de psychiatrie de liaison et d'intervention de crise des HUG. Cela démarre dès la naissance,

puisque nous dépendons de la présence suffisamment stable des pourvoyeurs de soins que sont nos parents pour nous procurer un environnement sécurisé.»

Et c'est là que les choses deviennent délicates, indique le spécialiste. En effet, la prédictibilité et la disponibilité de ce parent, soit le degré de sécurité de notre système d'attachement, participe au développement d'un sens de soi stable. «Par exemple, lorsqu'un enfant s'érafle le genou après une chute, l'adulte peut lui proposer un pansement et lui expliquer que la plaie va guérir: il montre ainsi à l'enfant qu'au moyen de certaines représentations mentales il est capable de générer du réconfort pour lui-même dans un moment pénible. En revanche, si l'adulte panique à chaque désagrément, ignore les chutes de l'enfant ou nie sa souffrance, l'enfant ne pourra pas faire cet apprentissage. Son sens de lui-même sera perturbé et il pourrait alors vivre ses peines comme inconsolables ou inexistantes.»

### La douce odeur de l'enfance

Dans le premier cas de figure, l'enfant retiendra, au fil des années, qu'il est capable de puiser dans ses propres ressources pour faire face aux défis de la vie. «En d'autres termes, on arrive à se souvenir de certaines représentations de nous-mêmes plus positives, qu'on peut évoquer même dans des instants difficiles», résume le Dr Prada, qui poursuit: «Prenons un individu qui se sent réconforté par l'odeur des marronniers. Inconsciemment, ce parfum lui rappelle un moment de son enfance où, bien que seul, il passait des moments agréables à jouer dans le parc. Cette odeur le renvoie donc à une représentation de lui-même qui mêle solitude et confort, ce qui le console, en liant les émotions négatives de son présent à des éléments plus positifs.»

Et que se passe-t-il si nous n'avons pas appris à nous réconforter en nous appuyant sur nos propres ressources? «Une personne dont l'éducation ou l'histoire de vie n'ont pas permis cet apprentissage aura tendance à se tourner vers des consola-



tions plus accessibles ou moins complexes, tels que l'alcool ou la nourriture, et à se spécialiser dans cette seule forme de réconfort qui semble fonctionner sur elle, remarque le Dr Prada. Lorsqu'on tombe dans cette forme unique, une addiction, incluant les troubles du comportement alimentaire, peut intervenir.»

Sur une note plus légère, vous savez à présent pourquoi l'odeur du gazon fraîchement coupé vous réconforte autant: il suffit de puiser dans les arcanes de votre mémoire pour en dénicher l'explication!

## Des éléments réconfortants universels?

Puisque le mécanisme du réconfort dépend de notre parcours de vie et de nos expériences passées, comment se fait-il que nous soyons nombreux à nous sentir apaisés par un même film, une même odeur, un même repas? Selon les experts, cela serait dû aux similitudes relatives à notre biologie, à notre spectre de perceptions, et peut-être aussi à notre culture. «Le fonctionnement mental dépend largement de notre histoire personnelle, mais nous avons également d'énormes points communs, qu'ils soient biologiques ou affectifs, précise le Dr Boutrel. Ce sont précisément ces caractéristiques individuelles communes qui sont surexploitées par le marketing publicitaire et les réseaux sociaux, lesquels sont toujours à l'affût de ce qui pourrait susciter notre envie.»