Neuroscience et bonheur : quand la science éclaire nos émotions

Les élèves de Terminale ont assisté à une conférence de Monsieur Jorge Mendoza, chargé de recherche au CNRS, intitulée « Neuroscience du bonheur : à la conquête d'un cerveau joyeux ». En écho au programme de philosophie, la conférence a débuté par une citation de Bertrand Russell invitant chacun à élargir ses centres d'intérêt et à adopter une attitude ouverte et positive envers le monde qui nous entoure. Le conférencier a ensuite exploré le rôle des hormones du bonheur — dopamine, sérotonine, ocytocine et endorphines — en s'appuyant sur des recherches neuroscientifiques accessibles et vivantes. Il a également souligné l'importance des rythmes biologiques, du cycle jour-nuit, d'un sommeil de qualité et des effets néfastes de la lumière bleue sur notre équilibre. En conclusion, selon lui, le bonheur ne nécessite aucune pilule magique : il se cultive simplement grâce au contact humain, à la nature, au soleil et à une bonne alimentation. Une conférence inspirante qui aura semé de belles graines de bonheur dans les esprits de nos élèves.