



SILVIA MAIER

(née en 1983) est chercheuse à l'Unité de neuromodélisation translationnelle de l'Université de Zürich et de l'EPFZ. Elle a étudié la philosophie et l'économie à l'Université de Bayreuth (DE) en se demandant quels sont les facteurs qui favorisent la prise des « bonnes » décisions et a poursuivi par un Master en « sciences cognitives » à Vienne et à Budapest. Au Centre de neuroéconomie de l'Université de Zurich, elle a fait son doctorat sur les mécanismes neuronaux de la maîtrise de soi. Au sein de la Jeune Académie, Silvia Maier est co-directrice d'une équipe de projet qui se penche sur le rôle de la science dans les processus de décision parlementaires.

« ATTEINDRE UN OBJECTIF PEUT AUSSI PRENDRE PLUS DE TEMPS »

Auteure : Astrid Tomczak

Silvia Maier, spécialiste en neuroéconomie, s'est penchée pendant des années sur la manière dont notre cerveau et les circonstances extérieures influencent la prise de décision. Au sein de la Jeune Académie, elle cultive l'interdisciplinarité.

En décembre 2019, les Académies suisses des sciences ont fondé la Jeune Académie Suisse. Celle-ci met en réseau des jeunes chercheurs et chercheuses de diverses disciplines et hautes écoles. Elle crée un environnement favorisant les échanges inter-et transdisciplinaires et les idées novatrices. Les membres font partie d'un réseau qui encourage la collaboration par-delà les frontières institutionnelles, nationales et des disciplines. Les membres peuvent demander un soutien pour des projets inter-et transdisciplinaires. L'an dernier, quatre premiers projets communs ont démarré. Un programme de mentoring est par ailleurs en cours de réalisation. La Jeune Académie Suisse se compose d'une assemblée, d'un comité exécutif, d'un comité de conseil ainsi que d'un secrétariat.

Suis-je quelqu'un qui garde le contrôle de soi ? J'effectue des recherches sur l'autorégulation et cela ne concerne pas que le contrôle. Je veux comprendre comment notre cerveau nous permet de poursuivre et d'atteindre des objectifs. J'aimerais permettre aux gens de faire vivre leurs forces et leurs valeurs, pour eux-mêmes et avec d'autres. L'autorégulation nous aide à y parvenir. Le fameux test du marshmallow le montre. Un marshmallow est offert à des enfants et s'ils renoncent à le manger tout de suite, ils en reçoivent plus par la suite. La simple maîtrise de ses impulsions n'est pas le seul gage de succès. Certains enfants font preuve de souplesse cognitive : ils détournent leur attention ou imaginent que le marshmallow n'est pas mangeable. J'aurais pour ma part sans doute renoncé. Je peux investir beaucoup de temps avant de récolter des fruits.

J'ai étudié la philosophie et l'économie à Bayreuth parce que je voulais mieux comprendre comment appréhender des questions sociales difficiles, telles qu'un système de retraite ou de santé durable. Après mon bachelor, j'ai travaillé pendant trois ans comme rédactrice dans un journal. J'ai alors voulu affûter mes capacités d'analyse. J'étais intéressée par la psychologie cognitive. J'ai donc fait un master en science cognitive. Je suis ensuite venue en 2011 effectuer mon doctorat au Laboratoire des systèmes sociaux et neuronaux de l'Université de Zurich. Dans le cadre d'un projet du Fonds national, j'ai étudié comment le stress influençait le contrôle de soi dans le cerveau, en prenant l'exemple de l'alimentation. Nombreux sont ceux qui veulent maîtriser leur comportement alimentaire. Mais ce n'est pas toujours possible de façon optimale. Le stress augmente le désir de récompense immédiate et affaiblit la capacité à prendre des décisions ciblées. Si vous savez que vous aurez une semaine de stress et que le chocolat est une récompense pour vous, vous ne devriez pas en stocker des kilos chez vous.

Je me penche actuellement sur la question de savoir comment encourager l'interdisciplinarité dans la recherche et l'enseignement et en faire profiter la société. La participation à la Jeune Académie correspond à beaucoup de choses que j'aime faire : organiser des échanges et des formations pour d'autres jeunes chercheurs et chercheuses, m'engager pour le dialogue avec la société et encourager l'interdisciplinarité. Cela n'est pas si facile. Si vous voulez travailler de façon interdisciplinaire, vous devez comprendre deux disciplines à fond. Cela signifie que vous avez besoin de beaucoup plus de temps que si vous vous concentriez sur une discipline. Vous devez aussi vous investir dans un rôle de médiateur pour réunir le meilleur des deux mondes.

L'an passé a eu des effets positifs pour moi. Il est devenu clair qu'il fallait prendre soin de soi. Depuis plus de dix ans, je vais me promener une demi-heure à midi. Avec la pandémie, je suis passée à une heure de walking dans la forêt. J'ai appris qu'il pouvait être utile de freiner ses ambitions au début. Les premiers pas sont ainsi plus faciles et l'on prend, grâce à de petits progrès, de bonnes habitudes que l'on peut ensuite développer. J'ai ainsi réalisé une traversée alpine que j'ambitionnais depuis longtemps. J'aime volontiers les longs parcours. Atteindre le but peut prendre plus de temps, mais je dois pendant ce temps apprendre quelque chose et avoir de bons échanges avec d'autres.