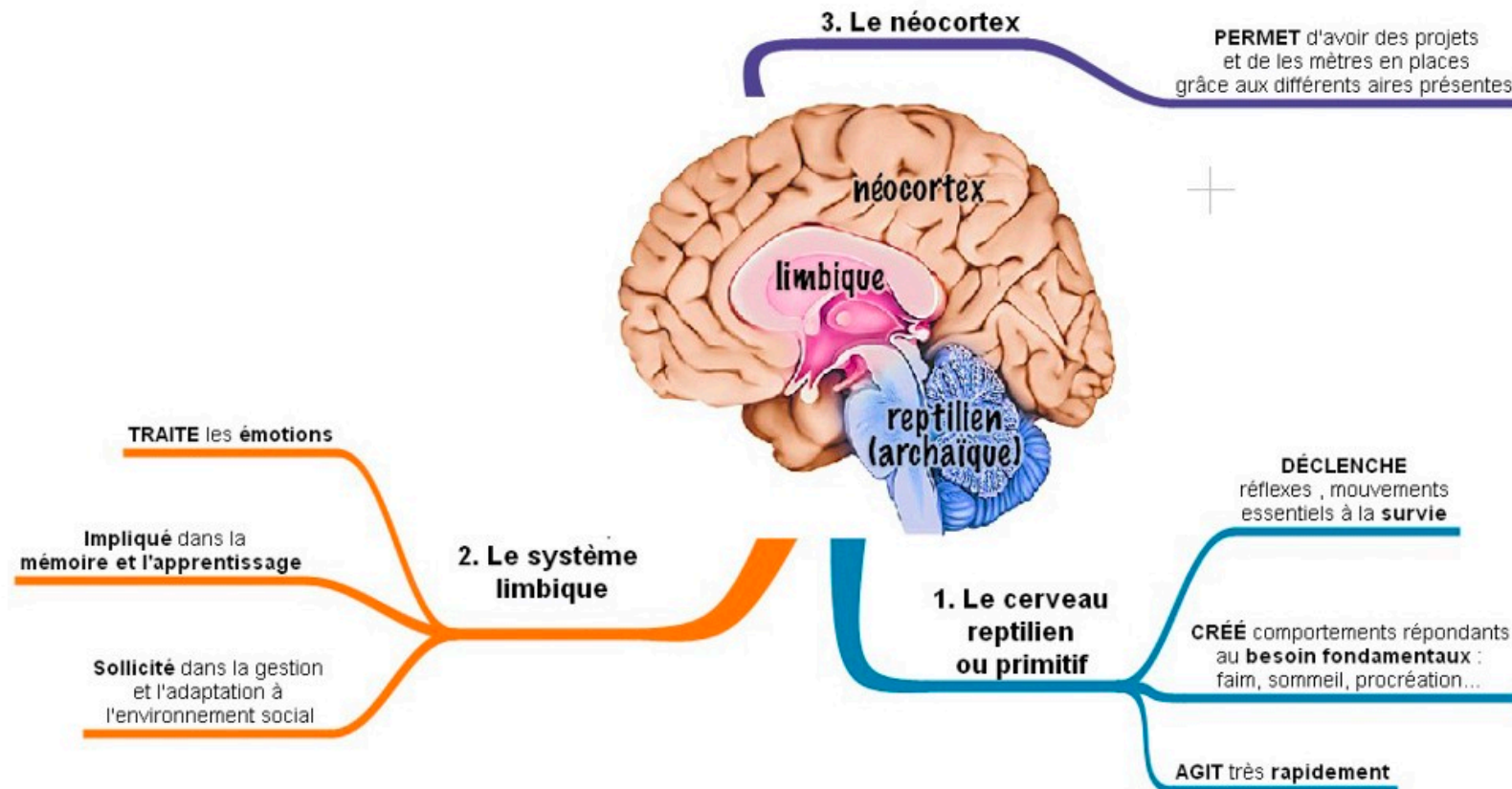




BE EXTRAORDINAIRE

FICHE MEMO Les 3 cerveaux



Le cerveau reptilien (400 millions d'années)

C'est le siège des comportements stéréotypés primaires et instinctifs (réflexes, instinct de survie, de conservation, etc.). Le cerveau reptilien régule les besoins fondamentaux et, d'une manière générale, les activités du corps échappant au contrôle de la conscience (respiration, digestion, activité cardiaque, pression artérielle, etc.).

Sa réaction face à une situation quelconque est automatique et prévisible. Il joue également un rôle important dans l'expression de certaines fonctions cognitives (l'attention, les réactions de peur et de plaisir). Le cerveau reptilien peut court-circuiter la chaîne de commandement et décider seul, dans l'urgence, sans consulter le cerveau limbique et le néocortex.

Il active les réponses de « lutte, fuite, paralysie » c'est le cerveau que nous avons depuis des milliards d'années et qui est garant de notre survie.

Le cerveau limbique (65 millions d'années)

Il s'est développé au moment où les hommes ont commencé à entrer en relations

Cette partie du cerveau est hautement spécialisée dans la mémorisation, l'émotion et la prise de décision. C'est le siège de la mémoire à long terme. Il influence grandement les mécanismes de motivation, la nature et l'intensité des sensations ainsi que le processus de décision.

Le cerveau cortical (3 millions d'années)

Cerveau droit et cerveau gauche

Il s'est développé au moment où les hommes ont commencé à penser.

Le néocortex est le siège du raisonnement, il gère lui les fonctions intellectuelles complexes comme la créativité et les activités cognitives les plus sophistiquées. Il prend donc son temps. Quand le temps de réaction du reptilien est quasiment instantané, celui du cortex est de 3 à 4 secondes.

Il intègre l'ensemble des données en provenance des autres centres de décisions cérébraux et des afférences sensibles qui lui parviennent. Il analyse toutes ces informations, les traite de manière organisée et soumet ses recommandations aux 2 autres cerveaux.