

APPRENEZ À CONDUIRE VOTRE CERVEAU

CONNAÎTRE | ENTRETENIR | STIMULER | INTERAGIR | RÉPARER

Vous voulez en savoir plus sur le cerveau et son fonctionnement ?
Bien d'autres tests et une mine d'informations passionnantes
vous attendent dans cet ouvrage.

RÉSUMÉ DU LIVRE :

Comme il est indispensable d'apprendre à conduire
une voiture avant de se déplacer sans danger, il est nécessaire
de comprendre comment bien piloter son cerveau.

En connaissant le fonctionnement de votre cerveau (anatomie, pensée,
mémoire, automatisation, etc.), en sachant comment l'entretenir
(alimentation, oxygénation, régénération), en comprenant comment
le « conduire » et le stimuler (gérer l'activité mentale, donner du sens
à ce qui arrive, gérer les émotions, etc.), en manœuvrant en interaction
et en réagissant aux dysfonctionnements (stress, dépression, etc.),
vous serez plus performant, plus motivé et plus serein.

L'approche originale, documentée et pédagogique,
les exercices passionnants de ce guide bien-être vous permettront
de prendre la route et de filer tranquillement sur le chemin de votre vie.

Disponible chez votre libraire préféré et sur www.editions-jouvence.com
9782889117826 – 19,90 € – 25 CHF – 20*21 cm – 288 pages

**Le cerveau et son fonctionnement n'aura plus de secrets (ou presque)
après la lecture de ce livre richement illustré.**

YVES-ALEXANDRE THALMANN

APPRENEZ À CONDUIRE VOTRE CERVEAU



CONNAÎTRE | ENTRETENIR | STIMULER | INTERAGIR | RÉPARER

jouvence
EDITIONS

APPRENEZ À CONDUIRE VOTRE CERVEAU

Le cerveau, à l'image d'une voiture, est plus performant si l'on a appris à le conduire. Vos compétences et connaissances en la matière sont-elles à jour ? Pour le savoir, répondez aux questions suivantes, tirées des tests du manuel :

→ **APPRENEZ À CONDUIRE VOTRE CERVEAU DE YVES-ALEXANDRE THALMANN**

FONCTIONNEMENT GÉNÉRAL

1 NOUS N'UTILISONS QUE 10% DES CAPACITÉS DE NOTRE CERVEAU.

les images de neuro-imagerie : celles-ci subissent un traitement pour mettre en évidence certaines zones qui travaillent *davantage* que d'autres, laissant supposer à tort que celles qui ne sont pas « allumées » sont inactives. D'ailleurs, pourquoi l'évolution aurait-elle mis au point un cerveau bridé, qui ne travaillerait qu'à 10% de sa pleine capacité ? Pour mieux comprendre : en voiture, même si vous roulez avec la première vitesse à 5 km/h, le moteur de votre voiture fonctionne à 100 %. Par contre, il ne délivre pas toute sa puissance, ou 100% de sa puissance.

2 NOUS SOMMES CAPABLES DE MENER À BIEN PLUSIEURS TÂCHES SIMULTANÉMENT.

réaliser aussi bien que si nous les effectuions isolément. L'attention est une ressource limitée qui ne peut que se diviser entre les tâches auxquelles elle est allouée. De ce point de vue, nous ne sommes pas multitâches, les femmes pas plus que les hommes (un autre mythe... !)

3 NOUS POSSÉDONS UN DEUXIÈME CERVEAU LOGÉ DANS LES INTESTINS.

interactions sont plus importantes que nous le supposons. Certaines maladies, telles la dépression ou l'obésité, pourraient être influencées par le dysfonctionnement de ce deuxième cerveau, appelé cerveau entérique. En réalité, l'être humain dispose d'un troisième cerveau, un ensemble d'environ 40'000 neurones spécialement dévolus au cœur et à son rythme de battement.

VRAI OU FAUX ?

→ **Faux.** L'intégralité du cerveau fonctionne en permanence à plus ou moins haut régime : il n'y a pas de zones qui restent inactives, car des neurones qui ne sont pas actifs finissent par être éliminés. Attention à ne pas interpréter de manière erronée

→ **Vrai.** Nous pouvons effectivement réaliser plusieurs tâches simultanément du moment qu'elles demandent peu d'attention de notre part parce qu'elles sont déjà automatisées. Pour les actions qui demandent de l'attention, nous ne pouvons pas les réaliser aussi bien que si nous les effectuions isolément. L'attention est une ressource limitée qui ne peut que se diviser entre les tâches auxquelles elle est allouée. De ce point de vue, nous ne sommes pas multitâches, les femmes pas plus que les hommes (un autre mythe... !)

→ **Vrai.** L'intestin est doté d'autant de neurones (au-delà de 200 millions) que ceux contenus dans le cerveau d'un chien. Ils partagent des ramifications avec le cerveau cérébral et il existe de plus en plus d'évidences à l'heure actuelle que leurs

ENTRETIEN

4 LE SOMMEIL AIDE À RÉGÉRER L'ORGANISME ET À CONSOLIDER LES SOUVENIRS.

→ **Vrai.** Les recherches tendent vers la conclusion que la régénération de l'organisme, notamment grâce à la sécrétion d'hormones de croissance, est privilégiée durant le sommeil profond. Le traitement des souvenirs et leur tri se feraient plutôt durant le sommeil paradoxal (les rêves) alors que leur fixation dans la mémoire surviendrait également dans le sommeil profond. Comme le cerveau procède durant le sommeil au tri des informations traitées auparavant et à la consolidation des souvenirs, cela signifie que les nouvelles connaissances sont mieux ancrées dans la mémoire après une période d'assoupissement, une sieste ou une nuit de repos.

MANŒUVRES DE BASE

5 LES ÉMOTIONS NÉGATIVES SE DOIVENT D'ÊTRE MAÎTRISÉES.

→ **Faux.** Les émotions sont des réactions impérieuses qui ont été très utiles pour la survie de nos ancêtres lointains. En effet, mener un raisonnement logique (nécessitant d'activer les zones corticales du cerveau) prend du temps, un temps qui peut se révéler précieux : évaluer la gravité d'un danger peut déjà suffire à y succomber ! C'est pourquoi le cerveau dispose d'un système limbique pouvant réagir rapidement, notamment lorsqu'il détecte un danger potentiel. Ce qui caractérise les émotions, ce sont leur qualité d'être agréables ou désagréables, ce que l'on nomme l'affect. Les émotions se vivent entre ces deux polarités, ou valences affectives. Le cerveau est programmé pour rechercher les stimuli agréables et éviter les stimuli désagréables. Les émotions désagréables viennent nous signaler qu'un ou plusieurs besoins sont momentanément insatisfaits, alors que les émotions agréables informent qu'un ou plusieurs besoins sont momentanément satisfaits. Si l'on considère certaines émotions comme négatives, que l'on cherche à les éviter ou les inhiber, alors des déséquilibres plus ou moins prononcés apparaissent puisque leur fonction d'indicateur est perturbée.

DYSFONCTIONNEMENT

6 LA DÉPRESSION N'A RIEN À VOIR AVEC UN MANQUE DE VOLONTÉ DE S'EN SORTIR.

→ **Vrai.** Le moteur de nos comportements, ce qui nous pousse à agir, est la recherche de gratification. Si ce moteur vient à défaillir, soit que les sources de gratification aient disparu (perte d'emploi, décès du conjoint, etc.), soit que celles-ci ne produisent plus suffisamment de gratification, nous allons subir un ralentissement général qui peut aller jusqu'à l'arrêt complet. On assiste alors à un cercle vicieux : moins nous sommes motivés, moins nous entreprenons d'actions, et moins nous entreprenons d'actions, moins nous sommes motivés puisque nous recevons moins de gratification. La volonté seule est insuffisante pour briser ce cercle vicieux.