



Trois cerveaux liés entre eux

CERVEAU

Au cours de l'évolution, le cerveau humain s'est développé du centre vers l'extérieur. Dans la partie centrale, la plus ancienne, se trouve le cerveau reptilien. Dans une partie plus jeune, se trouve le cerveau limbique. Pour finir, dans la partie la plus récente, se trouve le néocortex. Ces trois cerveaux liés entre eux, en plus d'être essentiels pour notre survie, interviennent dans notre communication.

Le cerveau reptilien : Âgé de 400 millions d'années, c'est le plus ancien de nos cerveaux. Toutes les informations captées par nos yeux et nos oreilles passent dans celui-ci. Il est responsable de notre motricité, de notre survie immédiate et de notre reproduction. Il agit uniquement à l'instant présent.

Si le cerveau reptilien est mobilisé pour une action de survie, l'accès aux deux autres cerveaux est bloqué. D'où le proverbe « Ventre affamé n'a pas d'oreille ». Le même procédé se met en place en cas d'insomnies ou de douleurs intenses.

Le cerveau limbique : Âgé de 65 millions d'années, il gouverne nos émotions et conserve notre passé (surtout émotionnel). Les informations, qui arrivent du cerveau reptilien, passent par lui pour atteindre le néocortex. Si des émotions mobilisent notre cerveau limbique, il va altérer les informations qui lui parviennent. D'où le proverbe « Le cœur a ses raisons que la raison ignore ». Le cerveau limbique va nous guider, en laissant de côté notre cerveau rationnel. Impossible donc de communiquer dans de bonnes conditions.

Le néocortex : Âgé de 3,6 millions d'années, c'est le plus jeune de nos cerveaux. C'est à lui que revient la gestion du langage, des concepts et de toutes les informations codées. Il s'occupe du futur et permet la prise de décisions. Le

néocortex est le cerveau à atteindre pour communiquer.