

Apprendre à connaître ton cerveau...

aide à mieux le contrôler

Cortex préfrontal

- contrôle les pensées et les actions
- permet de se concentrer, de prendre des décisions et de planifier
- permet d'être empathique
- régularise les émotions
- permet de penser avant d'agir
- fonctionne bien quand les amygdales sont calmes

Deux amygdales

- aident à la survie (lutte ou fuite)
- ressentent les émotions fortes : amour, plaisir, peine, colère
- déclenchent les réactions sans penser
- bloquent l'accès au cortex préfrontal

Deux hippocampes

- mémoire de nouveaux faits
- mémoire liée aux émotions et aux sens
- mémoire à long terme