



LES 3 CERVEAUX (REPTILIEN, LIMBIQUE, CORTEX) ET LE STRESS

Trois modes de fonctionnement très différents

Le **reptilien** est un cerveau **rapide, réflexe**, il est le siège des pensées automatiques. Une rapidité nécessaire à l'**instinct de survie**. Cependant son rôle engagé pour la survie le **pousse à voir les choses plutôt de manière pessimiste**.

A l'opposé, le **cortex** gère lui les **fonctions intellectuelles complexes** comme la créativité et il **prend donc son temps**. Quand le temps de réaction du reptilien est quasiment instantané, celui du cortex est de 3 à 4 secondes.

Et le **limbique** dans tout cela à quoi sert-il ? Le cerveau limbique est le **siège des émotions et de notre mémoire émotionnelle**.

Si les dernières recherches en neurosciences ont montré que cette modélisation du cerveau était certes valide, les choses sont en fait plus complexes. Cependant, une grande partie de notre fonctionnement peut s'expliquer à l'aide de cette modélisation des trois cerveaux, notamment quand il s'agit de stress.

Le stress et nos trois cerveaux

Pour mieux gérer notre stress, mieux l'appréhender et le contrôler il est particulièrement intéressant de voir comment celui-ci émerge au sein de notre cerveau.

Confronté à une **situation nouvelle**, ou dans une situation où nous percevons un **danger** (prise de parole en public...) notre **cerveau se place en situation de stress**. C'est le **cerveau reptilien, le plus réactif, qui lance la machine**. Celui-ci va **produire de l'adrénaline et du cortisol avec toutes ses conséquences physiologiques et physiques**. Le problème est que le reptilien **déforme la réalité** en produisant d'après certaines études, **70 % de pensées inadaptées par rapport à la situation** à laquelle nous sommes confrontés. Il va produire des conclusions sans preuve, il va se concentrer sur un détail défavorable sans prendre en compte l'ensemble de l'information qui peut contenir des éléments favorables. Il va produire la réaction de personnalisation et nous pousser à nous sentir responsable de tout. **Il va tirer des conclusions générales à partir de faits isolés, nous pousser dans des raisonnements dichotomiques, maximiser la perception des éléments négatifs et minimiser les éléments positifs**.

S'il s'emball, le stress augmente très vite et **emporte le cerveau limbique avec lui**, du coup ce sont les émotions qui montent très vite, l'ensemble ayant pour résultat de **court-circuiter le cortex** et de l'empêcher de s'exprimer. On reste bouche-bée, incapable de réfléchir et de prendre du recul : « j'ai beau me dire que, je ne peux pas m'empêcher de ressentir ... ». Ce mécanisme, peut ainsi nous faire **perdre le contrôle** et nous **empêcher d'agir rationnellement**, le cortex, siège de l'intelligence supérieure ne pouvant fonctionner.

C'est pourquoi il est important de savoir identifier ces moments de stress où nous perdons le contrôle afin de mettre en place des processus de prise de distance.

Pas de hiérarchie mais trois cerveaux qui doivent fonctionner ensemble

Il n'y a pas de hiérarchie entre ces trois cerveaux. Aucun d'entre eux ne doit être perçu comme un ennemi, mais chacun doit être compris et fonctionner dans son champs d'action sans jamais prendre le dessus sur les deux autres. Ainsi le cerveau reptilien peut être notre meilleur ami, à question qu'il reste à sa place.