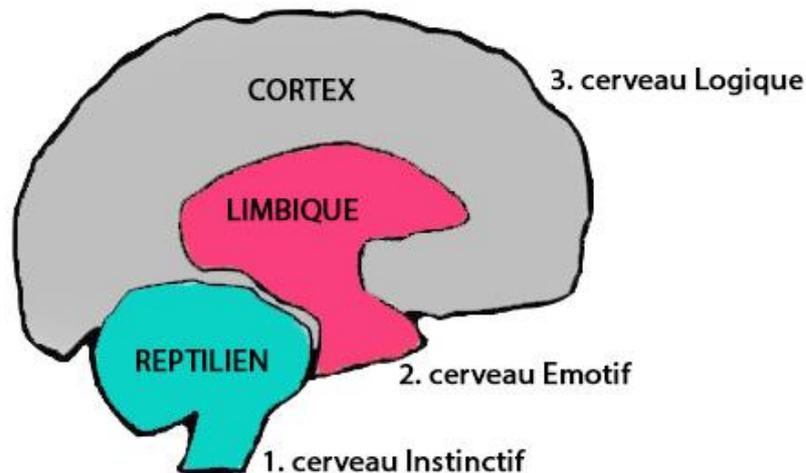


Le cerveau à 3 étages



1. LE CERVEAU REPTILIEN

Ce cerveau est notre cerveau PRIMITIF, il est aussi appelé **cerveau Instinctif**. Il gère le sentiment de sécurité ou d'insécurité.

Le cerveau reptilien se charge de **la survie de l'organisme** : respirer, boire, manger, dormir, assurer la défense du territoire et de **la survie de l'espèce**.

2. LE LIMBIQUE

Le cerveau limbique est notre cerveau AFFECTIF, aussi appelé **cerveau Emotif**. Il gère les notions de plaisir ou de déplaisir.

C'est le **siège des émotions** ("j'aime", "je n'aime pas"). C'est aussi le centre du plaisir et de la colère. Il joue un rôle important dans le transfert des informations reçues vers la mémoire.

3. LE NEO CORTEX

Le cortex est notre cerveau COGNITIF, aussi appelé **cerveau Logique**. Il gère le traitement des informations reçues.

L'hémisphère gauche est associé à la **pensée rationnelle, au langage, au calcul et à l'analyse** alors que l'hémisphère droit est associé à la **pensée synthétique globale et spontanée, à la psychologie, à la créativité**. C'est le néocortex qui traite de façon sophistiquée les informations venant du monde extérieur et qui analyse, anticipe, prend des décisions et nous donne le sentiment du futur.

➔ Quand on parle de trouble ou de diminution des fonctions cognitives (par exemples : maladies neurologiques, vieillissement, troubles de l'apprentissage, handicap mental, ...) les fonctions cérébrales affectées se trouvent au niveau du cerveau logique, **CORTEX (3)**.

Au niveau des cerveaux **LIMBIQUE (2)** et **REPTILIEN (1)**, nous savons que des fonctions telles que la mémoire émotionnelle ou l'instinct de survie restent intactes.

Conseils aux aidants :

Quand on est aidant, quel que soit l'état de santé de notre proche, quel que soit son âge, on doit composer avec ses capacités cognitives, ses émotions, ses besoins primaires.

Comprendre les mécanismes du cerveau nous permet de comprendre certaines réactions.

Par exemple, nous avons tous 3 réactions de survie face au danger, commandées par le cerveau **REPTILIEN (1)** :

- La fuite
- L'attaque
- L'immobilisme, la prostration (se coucher au sol)

L'attaque que l'on considère souvent comme de l'agressivité reste une réaction de défense.

Pour que notre proche se sente en sécurité, nous pourrions essayer de ritualiser certains moments et essayerons d'éviter les situations de stress (exemple : « vite on est en retard »).

Savoir que le siège des émotions **reste intact** dans le cerveau **LIMBIQUE (2)**, nous permet de solliciter notre proche sur sa mémoire émotionnelle, d'aller vers ce qui lui apporte du plaisir.

Nous pourrions par exemple lui proposer d'écouter une musique qui lui plaît ou évoquer un souvenir heureux.

Deux idées reçues sur le cerveau :

Je n'utilise que 10% de mon cerveau - FAUX !

On utilise bien 100% des capacités de notre cerveau, cependant nous ne les utilisons pas toutes en même temps.

On constate à l'imagerie mentale qu'aucune zone n'est inactive de façon permanente. L'ensemble de notre cerveau est utilisé, bien que chacune des régions ne soit pas mobilisée au même instant.

Mon cerveau ne changera plus - FAUX !

Notre cerveau n'est pas rigide mais plastique. Il évolue tout au long de la vie.

On parle de plasticité cérébrale : capacité du cerveau à remodeler ses connexions en fonction de l'environnement et des expériences vécues par l'individu.