

La magie du cerveau



Gérard CHOLLET

Le cerveau est l'outil qui nous sert à réfléchir, penser, apprécier les situations, appréhender et mémoriser tout ce que la vie nous envoie comme informations.

Il nous sert également à communiquer avec les autres, autant qu'avec soi-même.

Ainsi, pour mieux prendre ses décisions, pour opérer un changement de vie, il est nécessaire et impératif, dans un premier temps, de savoir comment notre cerveau fonctionne, ce qui nous aidera également à appréhender comment les autres fonctionnent.

Les informations de ce livret sont destinées à toutes celles et ceux qui souhaitent améliorer leur vie et leur communication avec autrui.

SAVOIR SE CONNAITRE SOI-MEME POUR MIEUX CONNAITRE LES AUTRES

LES DIFFERENTS TYPES DE COMPORTEMENTS :

Pour mieux communiquer avec autrui, il faut être capable de mieux communiquer avec soi-même.

Je vous propose des éléments qui vous permettront de mieux connaître votre mode de fonctionnement :

Je pense qu'il est important de partir d'un constat :

Nos réactions sont dictées par notre cerveau.

Afin de mieux comprendre les réactions de l'être humain, il est utile de se rappeler la magie de fonctionnement du cerveau.

DEUX CERVEAUX POUR UNE SEULE TETE.

On considère que le cerveau est partagé en deux parties : La partie droite et la partie gauche :

Que se passe-t-il dans chacune de ces parties ?

- ***L'hémisphère gauche :***

- Il est considéré comme le siège de la **logique**, de la capacité à raisonner.
- Il est le **calculateur personnel**. ○ C'est le **cerveau analyste**, celui par lequel nous nous **éduquons**. ○ Il sélectionne les données et les traite, successivement, en fonction du système de références qui lui a été fourni.
- Il est aussi le siège du **langage parlé**.
- Il a un fonctionnement **analytique et séquentiel**.

- ***L'hémisphère droit :***

- Il est considéré comme le siège de l'**affectivité**, de l'**émotivité**, des **sensations**.
- Là, réside l'**image « idéale » de nous-mêmes**.
- Là, s'exprime notre **ego**. ○ Il est le cerveau des **images** et des **sensations**.
- Il fonctionne par **synthèse**, appréhende simultanément l'univers et cherche à le globaliser.
- Il ne sélectionne pas les informations, il les **capitalise**.

Ainsi, si nous apprenons à l'école et par l'expérience de la vie, à faire grandir notre cerveau **logique**, nous avons du mal à faire grandir notre **MOI affectif**. Cette matière n'est pas inscrite dans les programmes de l'école primaire ...

Les manifestations en sont différentes, mais notre âge affectif n'a pas plus de **quatre** ans.

A quatre ans, on bouscule un petit camarade de classe parce qu'il nous embête, mais à quarante ans, on raccroche au nez de quelqu'un dont on estime qu'il nous a mal parlé, quitte à ne plus savoir comment renouer la communication.

Nos comportements et ceux de nos interlocuteurs sont la **résultante de ces deux composantes** qui s'opposent ou s'associent en fonction des circonstances.

Ainsi, chaque émetteur ou récepteur dans la communication projette sa personnalité dans l'accomplissement de sa fonction. Ce n'est pas un robot qui enregistre des données, les trie et en tire la quintessence.

Nous sommes des êtres humains, avec deux hémisphères cérébraux.

Lors d'un travail de remise en question sur vous-même, vous êtes l'émetteur et le récepteur. Vous vous parlez à vous-même. Vous savez : comme dans les dessins animés avec l'ange noir et l'ange blanc qui vivent dans nos têtes, vous vous parlez, sans parfois vous comprendre, souvent en développant des arguments en opposition.

De ce souci de mieux comprendre les mécanismes humains (donc les vôtres), sont nées des techniques telles que la morphopsychologie, la graphologie, l'analyse transactionnelle, la PNL, le langage corporel ...

Ce sont des thèmes que j'ai abordés au cours de mes expériences de vie, et dont je souhaite partager avec vous les leçons dans ce livret. Je crois sincèrement que le premier pas pour mieux se connaître, est de savoir comment fonctionne son cerveau.

De l'analyse que vous ferez de l'emploi des 2 parties de votre cerveau, découlera la méthode de fonctionnement à adopter pour une meilleure utilisation de vos ressources, et, ainsi, opérer votre changement de vie avec des idées plus précises de votre potentiel de comportement.

Le fait de décider d'essayer de mieux comprendre notre mode de fonctionnement nous permettra de mieux appréhender la réalité d'aujourd'hui, mais aussi de mieux décider de notre futur.

Car s'il est nécessaire de rêver notre futur, de l'écrire avec des mots connotés pour espérer le voir se réaliser un jour, il est primordial d'être en mesure de le planifier, de faire des décisions objectives, de le décrire avec des mots dénotés.

VOYONS COMMENT APPLIQUER CETTE GRANDE THEORIE :

- **Si l'on fonctionne en majorité avec son cerveau gauche :**
 - On sera plus accessible aux éléments logiques et cartésiens de la vie (les chiffres, les statistiques, les notes des enfants à l'école, le respect des règles ...)
 - On aura tendance à croire que la situation dans laquelle on est, est réellement telle qu'on la voit, sans imagination, avec parfois, trop de réalisme, et des difficultés à la faire évoluer.
 - On communiquera avec des mots reflétant la réalité, très terre à terre, et les gens avec qui l'on aura les meilleures communications fonctionneront avec le même schéma.
 - On aura du mal à sortir de son organisation pré définie (RV impromptus, tâches imprévues ...)
 - Si l'on crée un projet de vie, il sera probablement bien planifié, très concret, bien réfléchi.

- **Si l'on fonctionne en majorité avec son cerveau droit :**

- On sera plus accessible aux images et aux rêves (réussite, fortune, famille, sensations de bien-être...)
- Aussi, on aura tendance à croire que la situation dans laquelle on est peut changer à n'importe quel moment. Qu'une évolution va se produire demain.
- On aura foi dans le futur, dans sa bonne étoile.
- On communiquera avec des mots reflétant nos sensations, les images vivant dans notre tête, et les gens avec qui l'on aura les meilleures communications fonctionneront avec le même schéma.
- On sera motivé par des images (voyages, reconnaissance, images de vacances ...)
- On aura du mal à suivre une organisation pré définie (RV à l'heure, tâches prévues...)
- Si l'on crée un projet de vie, il sera probablement peu planifié, très imagé, fait de rêves, mais pas en rapport avec ses moyens d'aujourd'hui, avec la vision des moyens que l'on aura demain.
- On aura tendance à trop faire confiance aux autres.

Entre les 2 modes de fonctionnement, chacun se retrouvera et pourra définir quel est le mixe qu'il fait de l'utilisation de ses 2 cerveaux. En effet, nous ne fonctionnons pas seulement avec une partie du cerveau, la gauche ou la droite. Nous fonctionnons avec la partie gauche **et** la partie droite.

Maintenant, vous connaissez votre moteur. Vous savez quand vous allez pouvoir utiliser l'une ou l'autre de ces parties, selon la situation que vous vivez.

Par exemple :

En mode cerveau gauche, vous aurez un agenda lisible, bien rempli, votre environnement aura un aspect net, ordonné ...

En mode cerveau droit, vous serez plus brouillon, vous ne planifierez pas votre weekend, vous le rêverez, le visualiserez ...

Vous avez également votre image de vous-même :

En mode Cerveau gauche : Je suis tel que je me vois.

Cerveau droit : Je suis tel que je veux être.

Mais n'oubliez pas que les autres vous voient avec leurs yeux, selon leurs critères, selon qu'ils fonctionnent plus avec leur cerveau droit ou gauche.

QU'EST-CE QU'UN PROJET DE VIE ?

Notre cerveau nous sert à établir notre projet de vie pour mieux opérer nos changements de vie.

Parabole:

Fabien est démotivé. Il s'ennuie dans son travail, dans sa vie...

Et, rendant Dieu responsable, ne cesse de s'adresser à lui : « Dieu, pourquoi me réserve-tu ce sort ? Pourquoi les autres ont-ils une vie pleine de sensations positives ? Où est cette route du bonheur qui est promise à tous ? »

Et Dieu, dans sa grande bonté lui répond.

Fabien entend une petite voix qui lui dit : « Fabien, Fabien, où veux-tu aller ? Quel est ton projet de vie ? »

- Fabien : « Mais, je n'ai pas de projet de vie. Je veux seulement vivre pleinement, être heureux !!! »

Et Dieu lui dit : « Fabien, si tu marches sur la route qui ne mène nulle part, tu seras frappé par le bus de la médiocrité. »

C'était peut-être un moyen de dire à Fabien que sans projet de vie, le bonheur se fait fuyant ...

Pour avoir un projet de vie, il faut savoir rêver (sa vie professionnelle et sa vie privée). **Il faut donc savoir utiliser son cerveau droit.**

Il faut savoir transformer ses rêves en projets et les planifier dans le temps. **Il faut donc savoir utiliser son cerveau gauche.**

C'est, à ma connaissance, une méthode qui fonctionne réellement.

Il faut donc faire fonctionner son cerveau gauche, savoir exprimer les résultats obtenus avec son cerveau droit.

Le projet de vie est le moteur de notre vie au quotidien.

Il peut changer à chaque tranche d'âge. On n'a pas les mêmes envies, besoins, à 30 ans qu'à 50 ans ...

S'il n'est pas clair dans notre tête, pas planifié sur notre agenda, il y a peu de chance de succès.

« Pour vivre pleinement l'instant présent, maîtrisez le lendemain dans votre esprit. Sachez où vous désirez aller. »

COMMENT BIEN UTILISER SON CERVEAU ET PROJETER SON CHANGEMENT DE VIE :

- Définissez clairement projets,
- Fixez immédiatement vos idées par écrit,
- Apprenez à rêver et à utiliser votre imagination,
- Soyez visionnaire, n'hésitez pas à innover, - Apprenez la relaxation, le lâcher-prise,
- Introduisez de la variété dans votre vie.

J'espère que vous avez trouvé, dans ces quelques lignes, quelques sources d'inspirations.

N'hésitez pas à me suivre sur façonner-sa-vie-à-tout-age.fr pour en savoir plus.