

# OBJECTIFS



CONNAISSANCE  
DE SOI

DIMINUER LE  
STRESS

COMPRENDRE  
LES AUTRES AVEC  
VOS 3 CERVEAUX

OPTIMISER ET  
POSITIVER  
VOTRE  
COMMUNICATION

ACCEPTER QUE  
L'AUTRE NE SOIT  
PAS EXACTEMENT  
COMME VOUS

## BUT DU LIVRE

À quoi peut servir de connaître sa tendance cérébrale ? C'est un outil extraordinaire que vous pouvez utiliser dans votre vie personnelle, dans votre travail et surtout en management d'équipe. **Il vous permettra de vous adapter aux autres**, tout en restant vous-même mais en modifiant votre comportement en fonction de vos interlocuteurs. En effet, le vrai secret pour diminuer le stress est **l'acceptation du fait que l'autre n'est pas vous !**

Si vous voulez optimiser et positiver votre communication, vous pouvez facilement le faire avec cet autre outil qui est la connaissance de votre tendance cérébrale.

Je n'ai jamais aimé mettre les personnes dans des **catégories** ! Cela me semble toujours assez dangereux et limitatif. **Malgré ces résistances, j'ai été fascinée par des cas concrets personnels qui m'ont fait comprendre pourquoi, en tant que manager, en tant que femme, j'avais pu agir d'une manière ou d'une autre.**

J'ai trouvé ces réponses, grâce à la théorie des trois cerveaux que je souhaite vous faire partager afin que vous puissiez, à votre tour, l'expérimenter.



# UN PEU D'HISTOIRE

L'auteur de la théorie dite du "cerveau triunique" est **Paul Mac Lean**, médecin et neurobiologiste américain né en 1913 et décédé en 2007. Selon sa théorie, l'évolution du cerveau dans le règne animal se retrouve dans la structure du système nerveux central humain. Au cours de l'évolution de l'espèce humaine, trois étages distincts se sont développés : **le reptilien, le limbique et le cortical.**

Le cerveau n'est pas seulement la constitution d'un hémisphère droit et d'un hémisphère gauche. Il reproduit et inscrit au cours de son développement anatomique et sa physiologie, le processus d'évolution des espèces. En ce sens, l'Homme, comme nos cousins et ancêtres animaux, est un être « géologique », ou plutôt « géo-biologique ».

