

Notions de neurosciences utiles pour mieux communiquer

D'après : « [Vaincre peur et culpabilité grâce à l'auto hypnose et aux neurosciences](#) » de Bernard Sensfelder

Nous ne sommes pas notre cerveau

- le cerveau déclenche de façon automatique des comportements se rapportant au mal-être. La personne subit ces émotions ou ces comportements.
- le mal-être vient d'une perturbation dans le trajet de l'influx nerveux causée par l'arrivée d'une information déclenchant automatiquement de la peur ou de la culpabilité.
- Nous accédons uniquement à l'interprétation que nous faisons du monde et chaque interprétation est différente pour chaque personne.

La théorie des 3 cerveaux.

- Le reptilien : Sensations – Besoins primaires
- Le limbique : Émotions – Goûts
- Le néocortex : Conscience, pensée, raisonnement

Les neurones miroirs

Le cerveau reproduit à notre insu les mouvements exécutés par les personnes que nous regardons.

Bien qu'en général, le corps n'exécute pas ces mouvements, les zones du cerveau qui correspondent à ces mouvements s'activent. S'il y a lieu, cela déclenche les mêmes peurs et culpabilités que si nous avions réellement fait le mouvement.

Système d'adaptation

Normalement notre capacité d'adaptation spontanée par le corps, sans recours à la pensée s'active lorsqu'il y a modification de l'environnement.

La peur est ce qui bloque la capacité d'adaptation.

Système d'apprentissage

La culpabilité bloque le système d'apprentissage.

Le rôle

L'ensemble des comportements adaptés à une situation ou à un statut social donne le rôle.

Il est important de séparer la personne de ses comportements.

Les deux affectifs

- Le **relationnel**. De rôle à rôle, s'adresse aux comportements de la personne
- L'**affectif**. Le lien de personne à personne : Amour, amitié, liens familiaux

Les grabouillis

Tout comportement involontaire déclenché par la peur ou la culpabilité, ou les deux. Après un grabouillis, la personne culpabilise et a peur que ça se reproduise, ce qui renforce son mal-être et favorise le retour du grabouillis. Au moment où il survient, la personne sait que ce qu'elle fait ne va pas, elle se voit faire et ne peut s'en empêcher. **Il s'agit d'un signal envoyé automatiquement par le cerveau.**

Les trois étapes de l'écoute participative

(technique de communication face à une personne ressentant du mal-être)

1. Le constat
2. la déculpabilisation
3. l'explication

Retourner aux sommaires

[Notre Asso - Espace collaboratif - Communication](#)

From:
<https://notreasso.encom1.fr/> - Notre Asso

Permanent link:
https://notreasso.encom1.fr/doku.php/wiki/communication/notions_de_neuro_science_utiles_pour_mieux_communiquer

Last update: 2019/11/24 19:03

