

Le changement actuel de la théorie du cerveau triunique



Le cerveau reptilien
(en rouge)

C'est le cerveau de l'instinct, des réflexes, des automatismes, de la survie (faim, soif, sommeil, ...).



Le cerveau limbique
(en jaune)

C'est le cerveau des émotions (affectif, souvenirs personnels, ...).



Le cortex
(en vert)

C'est le cerveau du langage et de la pensée (raisonnement, imagination, ...).



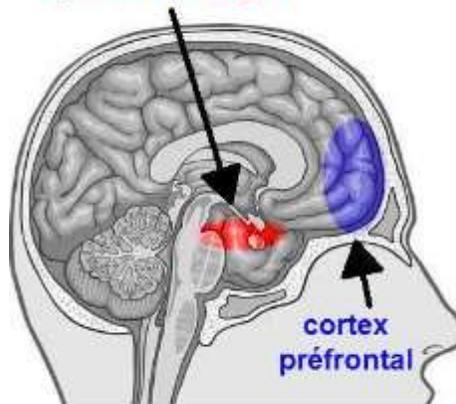
A chaque prise de décision, le cerveau humain est en conflit perpétuel avec lui-même, entre :

- L'ex « limbique », qui recherche la **satisfaction immédiate**.
- Le cortex préfrontal, centre de la **raison**, qui privilégie les **objectifs à long terme**.

Sans inhibition volontaire de la part de la personne, c'est la satisfaction immédiate qui est choisie (dopamine+addiction).



systeme limbique

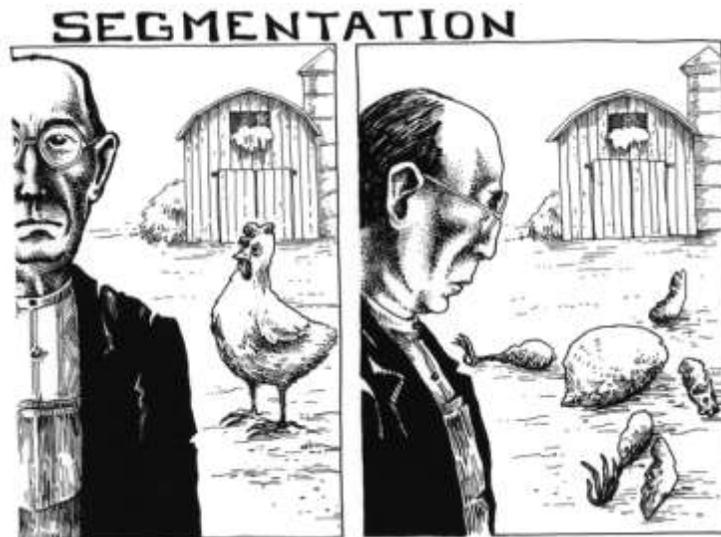


Or, la procrastination propose justement des satisfactions immédiates :

- on fuit une tâche désagréable
- on choisit d'en faire une autre, plus agréable
- on protège l'estime de soi
- on résiste à ce que l'on perçoit comme une contrainte

Le cerveau est plus stimulé lorsqu'on se donne un temps de travail court et fixé.

Car on va forcément y arriver ...



D'où le conseil pratique :

« je vais faire 15 minutes de telle discipline et après je passe à autre chose ; j'y reviendrai plus tard ».

CAR

Le cerveau aime réussir et libère alors de la dopamine.



Libération de dopamine accentuée par :

« à chaque pause, je me récompense ».

Je n'arrive pas à me mettre au travail car sans m'en rendre compte, ma chambre n'y est pas propice

3. Garder à portée de soi un cahier de brouillon pour noter toute pensée parasite, car sinon ...



1. Avoir un maximum de surface de surfaces visibles, car sinon ...



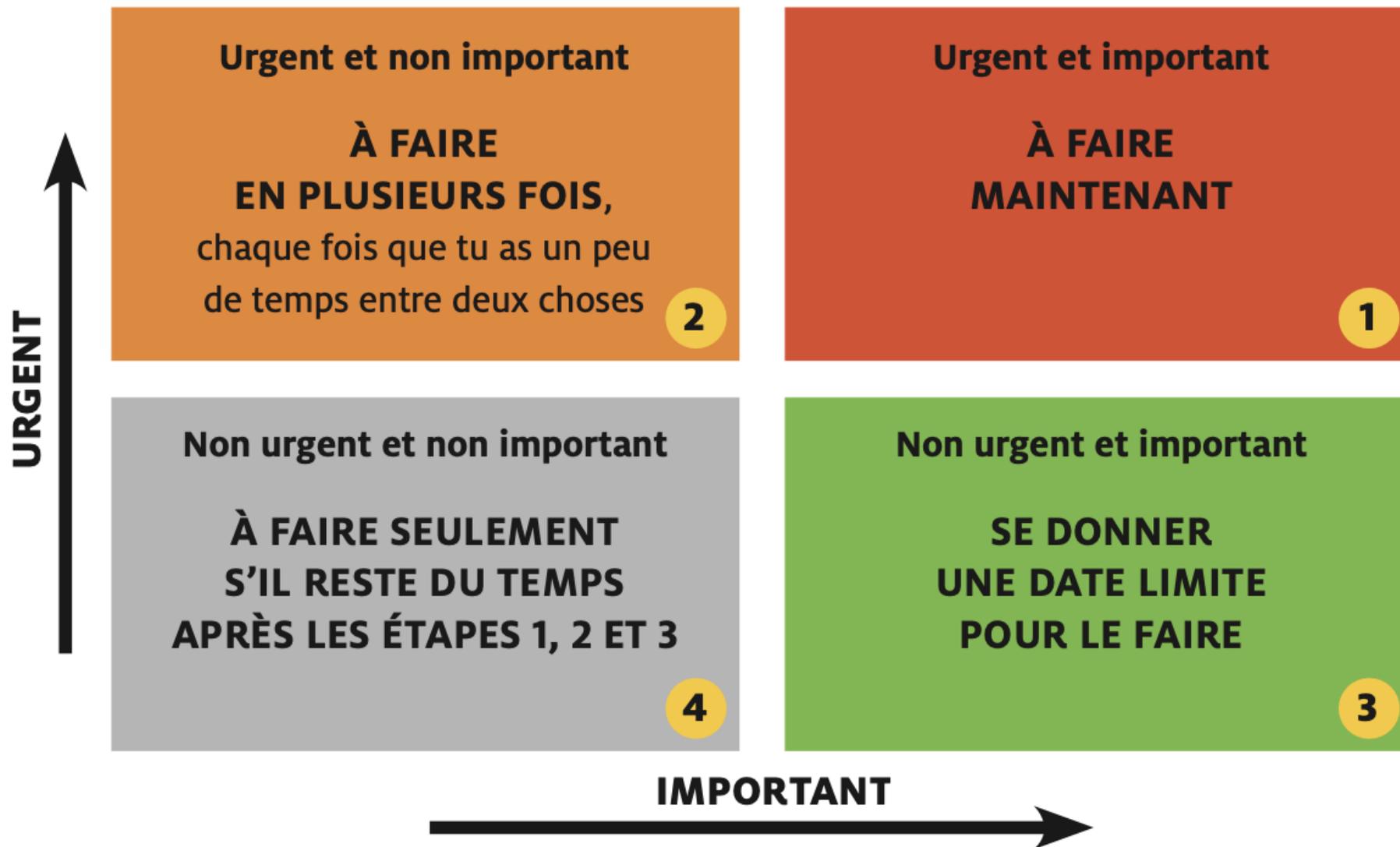
4. Alternier musique et phase de travail, au lieu de les faire en même temps, car sinon ...



2. Ne pas tenter de travailler au lit, car sinon ...



Répartir son travail grâce à la matrice d'Eisenhower





Réviser une leçon en faisant un sketchnote (même peu esthétique !), composé d'indices récupérateurs personnels

SVT: Les osseines

Langue  Schreimf 

Menthe 

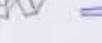
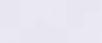
SVT: phases de la mitose (dans l'ordre !):

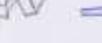
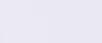
Prophase Métaphase Anaphase Télaphase

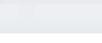
⇒ pro des MAThs

FRANÇAIS: Biographie

BAUDELAIRE

1821  1839  1847  1848  1852  1857  1858  1871  1872  1874  1877  1885 

1857  1858  1859  1860  1861  1862 

1863  1864  1865 

1866 1867 1868

1869 1870 1871

1872 1873 1874

1875 1876 1877

1878 1879 1880

1881 1882 1883

1884 1885 1886

1887 1888 1889

1890 1891 1892

1893 1894 1895

1896 1897 1898

1899 1900

1901 1902 1903

1904 1905 1906

1907 1908 1909

1910 1911 1912

1913 1914 1915

1916 1917 1918

1919 1920

1921 1922 1923

1924 1925

1926 1927 1928

1929 1930

1931 1932 1933

1934 1935 1936

1937 1938 1939

1940 1941 1942

1943 1944 1945

1946 1947 1948

1949 1950

1951 1952 1953

1954 1955 1956

1957 1958 1959

1960 1961 1962

1963 1964 1965

1966 1967 1968

1969 1970

1971 1972 1973

1974 1975 1976

1977 1978 1979

1980 1981 1982

1983 1984 1985

1986 1987 1988

1989 1990

1991 1992 1993

1994 1995

1996 1997 1998

1999 2000

2001 2002 2003

2004 2005 2006

2007 2008 2009

2010 2011 2012

2013 2014 2015

2016 2017 2018

2019 2020 2021

2022 2023 2024

2025 2026 2027

2028 2029 2030

2031 2032 2033

2034 2035 2036

2037 2038 2039

2040 2041 2042

2043 2044 2045

2046 2047 2048

2049 2050

2051 2052 2053

2054 2055 2056

2057 2058 2059

2060 2061 2062

2063 2064 2065

2066 2067 2068

2069 2070

2071 2072 2073

2074 2075 2076

2077 2078 2079

2080 2081 2082

2083 2084 2085

2086 2087 2088

2089 2090

2091 2092 2093

2094 2095 2096

2097 2098 2099

2100

1705 (Jean Bichat) Université

to freeze → Mr Freeze → geler

to cut →  → couper

(1ère (Jean Bichat) Université)



Répondre par VRAI ou FAUX :

1. l'ex « limbique » donne souvent l'impression d'être dépassé par les événements ou submergé par la tâche à faire. Vrai
2. les informations parviennent au cortex de la même manière que l'on ait des soucis personnels ou que l'on n'en ait pas. Faux
3. on réussit mieux ses devoirs à la maison quand on écoute en même temps une chanson qu'on aime bien. Faux
4. l'ex « limbique » aime l'ordre et la prévision d'étapes dans le travail à faire. Vrai
5. le cortex peut prévoir des choses pour rassurer l'ex « reptilien » et l'ex « limbique » Vrai