



Les neurosciences et la sécurité routière. Aller plus loin dans la compréhension...

Notre cerveau pour survivre à besoin de se créer des habitudes

1. Une habitude est une répétition qui a une fonction destinée
« Notre pourquoi »

En avoir conscience, nous permettra de changer nos mauvaises habitudes

Le changement de l'habitude se fait en :

- En répondant à la fonction destinée
- En listant les solutions pour y répondre
- En passant à l'action

Les clés du succès :

- Une habitude à la fois
- Répétition : 30 jours à 3 mois
- La facilité et le plaisir

Une habitude se change individuellement.

L'entreprise peut accompagner ces changements en travaillant sur la **communication individuelle** et collective, la perception du temps, le changement de croyance et l'autonomie.

2. Quels messages nous envoient nos émotions

Comprendre notre émotion primaire face à un stimuli extérieur : La peur

Eviter de réagir : L'agressivité/Se figer/La fuite

Les conséquences de notre réaction : Baisse de l'attention, vitesse excessive, conduite dangereuse.

L'objectif est de développer son intelligence émotionnelle.

Les 4 compétences à acquérir :

- La conscience de soi : savoir nommer ses émotions
- La gestion de soi : considérer ses intérêts à long terme
- La conscience des autres : être attentif sans interpréter
- La gestion des relations : savoir communiquer positivement

Notre état interne modifie nos perceptions et influence nos comportements.

3. Les croyances : notre schéma de pensée

Pour transformer les pensées qui nous empêchent d'atteindre un objectif de changement :

- Toujours douter de ce que l'on croit vrai :

Est-ce vraiment la vérité ? existe-il une exception ? existe-il quelqu'un d'autre qui pense autrement ?

- Transformer nos croyances limitantes en croyances ressources :
l'écrire et la dire à haute voix avec emphase

- Poser une action

4. La chimie du cerveau

Nous possédons des neurotransmetteurs qui diffusent chimiquement des informations.

Il y en a 4 principaux : Dopamine, Acétylcholine, GABA et Sérotonine

Ils peuvent se retrouver soit en carence ou en excédent, ce qui va avoir un effet sur nos comportements.

Nous avons tous un neurotransmetteur dominant qui va avoir un impact sur notre personnalité.

C'est le Dr Éric Braverman qui a créé le test de neurobiologie pour comprendre la chimie de notre propre cerveau.

Nous pouvons rééquilibrer nos neurotransmetteurs avec l'alimentation, l'activité physique et cérébrale et certains compléments alimentaires.

Conclusion :

Notre cerveau est notre allié si nous comprenons et acceptons son mode de fonctionnement.

Et grâce à la découverte de la neuroplasticité au 20ème siècle, nous pouvons réaliser tous les changements et les apprentissages que nous voulons et à n'importe quel âge !