

Eh bien il dit que la science divise notre cerveau en trois parties.

Et bien sûr, c'est valable pour tout le monde : pour toi, pour moi, pour tous les êtres humains. On a une partie qu'il appelle le chimpanzé, une partie qu'il appelle l'humain et une partie qu'il appelle l'ordinateur.

Le chimpanzé, c'est notre cerveau émotionnel, il est impulsif et il réagit de manière intuitive à tous les stimuli. Tout ce qui se passe, eh bien lui il réagit de façon intuitive, émotionnelle, 100 % émotionnelle. C'est notre chimpanzé. On a ce qu'il appelle l'humain, donc c'est la partie rationnelle de notre cerveau. Et cette partie nous aide à raisonner, réfléchir et prendre des décisions basées sur la logique.

Et déjà, avant d'aller plus loin, une des clés, c'est de comprendre qu'il s'agit vraiment de deux personnes différentes. On a d'un côté le chimpanzé ; d'autre côté, l'humain, mais ce ne sont pas les mêmes personnes. Nous ne sommes pas nos émotions. C'est comme si on était divisé en deux en fait, on n'est pas une seule personne, on a l'humain, qui est nous-même, on est l'humain, mais par contre à côté de nous, il y a un chimpanzé, une partie émotionnelle qui n'est pas nous, qui est séparée mais bien sûr avec laquelle on doit vivre.

Donc déjà, il est inutile de nous blâmer quand on est stressé, quand on a des émotions négatives, parce que c'est pas nous, c'est pas de notre faute, c'est notre chimpanzé. On ne l'a pas choisi, il est là, on doit vivre avec et c'est comme ça. Évidemment, on va voir dans la suite de la vidéo qu'on peut le gérer et essayer de le maîtriser. En tout cas, il est là et ce n'est pas nous.