

# Le Petit Guide Sympa du Cerveau

Comprendre les mots de la science à travers l'écosystème de votre esprit.



By Justyna Bozenska

# Les 4 piliers de l'écosystème mental



## L'Architecture

Cortex Préfrontal,  
Amygdale



## Les Messagers

Cortisol, Mélatonine,  
Dopamine, Gaba,  
Glutamate, Microbiote,  
Cytokines



## L'Expérience Divergente

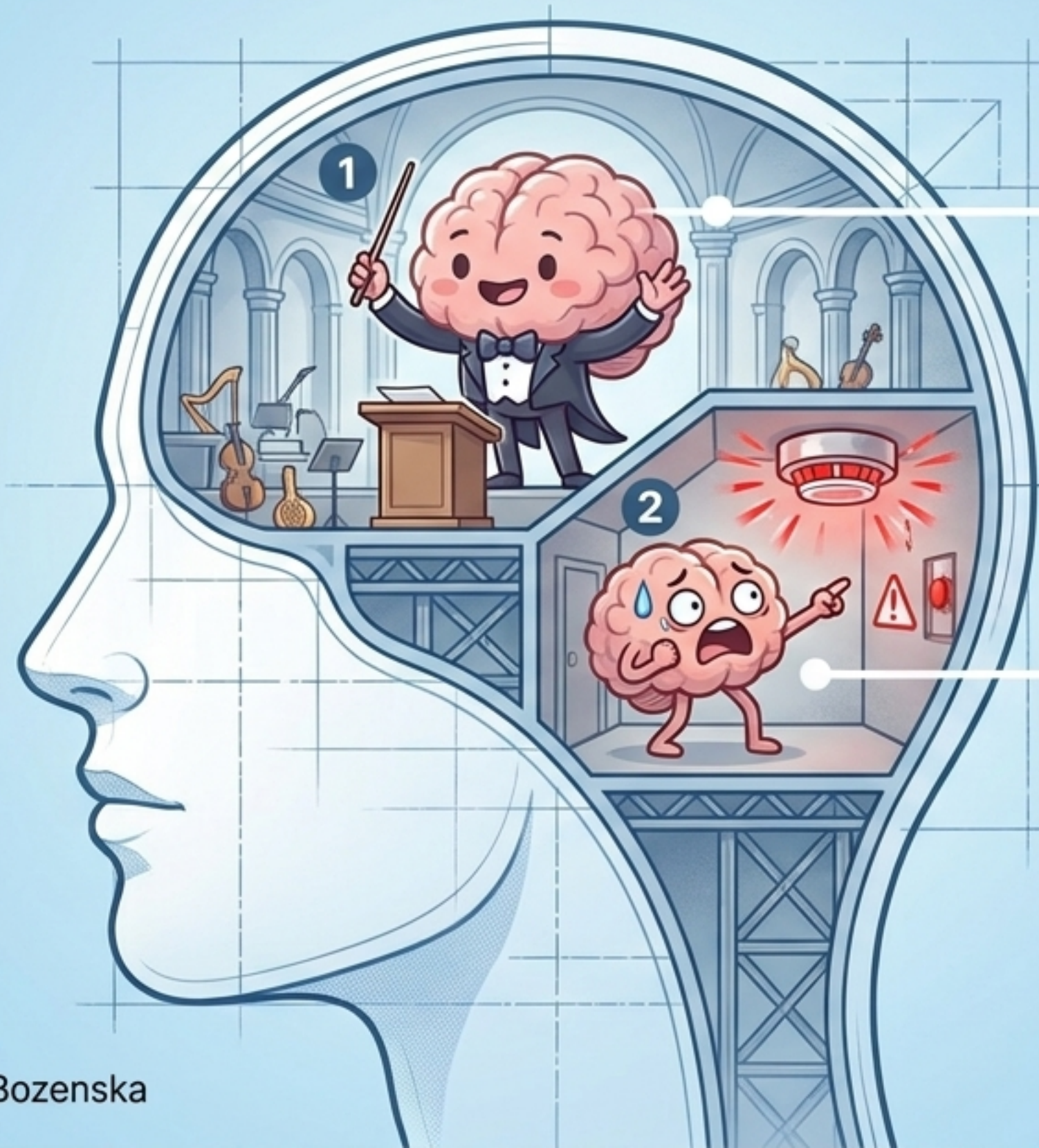
Masking, Monotropisme



## L'Évolution

BDNF, Synaptogenèse,  
Neuroplasticité

# L'Architecture : Entre logique et alerte



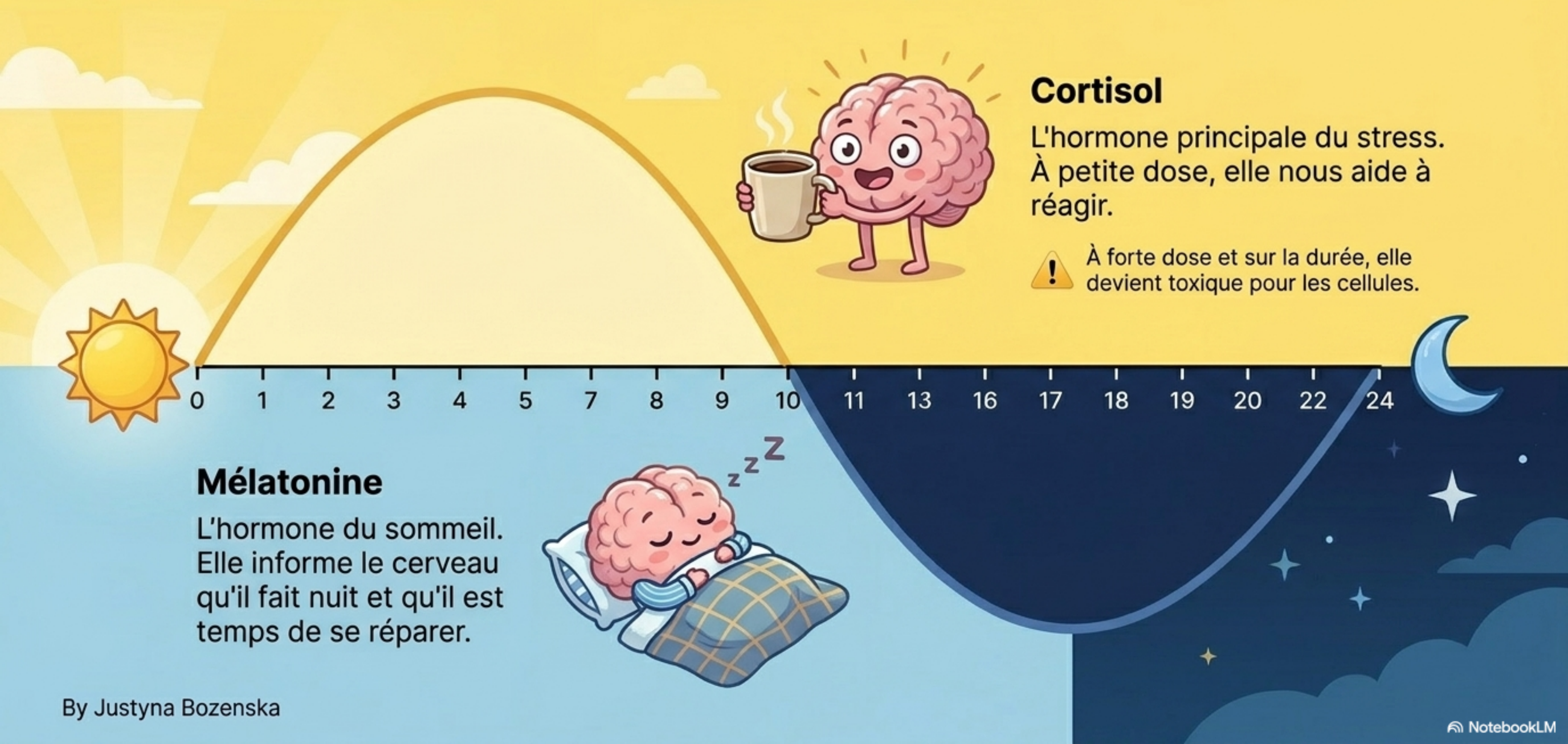
## Cortex Préfrontal

Responsable du raisonnement, de la planification et de l'effort social. Il dirige la symphonie.

## Amygdale

Le détecteur de fumée du cerveau. Il déclenche l'alerte (peur, stress) face au danger ou à la surcharge.

# L'Horloge Chimique : Action et Réparation



## Cortisol

L'hormone principale du stress. À petite dose, elle nous aide à réagir.

⚠️ À forte dose et sur la durée, elle devient toxique pour les cellules.

## Mélatonine

L'hormone du sommeil. Elle informe le cerveau qu'il fait nuit et qu'il est temps de se réparer.



# Le Duo Inséparable : Accélérer et Freiner

## La Pédale d'Accélérateur : Glutamate



Il "excite" les neurones pour qu'ils travaillent et créent de l'énergie.

## Le Frein : Gaba



Il "inhibe" les neurones pour qu'ils se reposent et récupèrent.

## L'Équilibre

L'interaction entre les deux est cruciale pour éviter le burnout. Sans frein, le moteur surchauffe.

# Dopamine : La molécule de la motivation



Un messenger chimique (neurotransmetteur) lié au plaisir, à la motivation et à la satisfaction de réussir quelque chose ou d'apprendre.

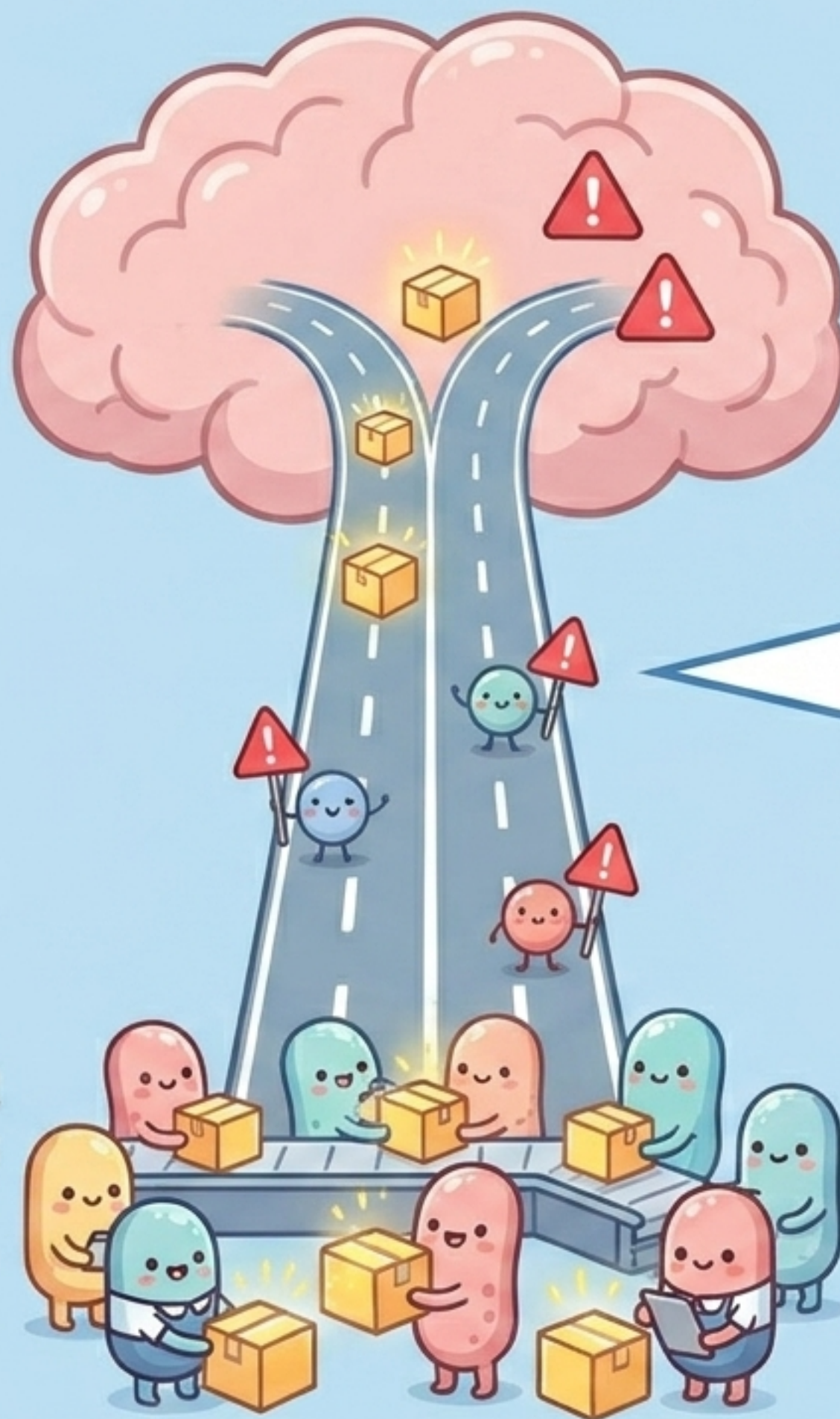
C'est la récompense de l'effort.

# L'Autoroute Intestin-Cerveau

## Le Microbiote intestinal

Des milliards de bactéries fabriquant la majorité des molécules chimiques nécessaires à notre humeur.

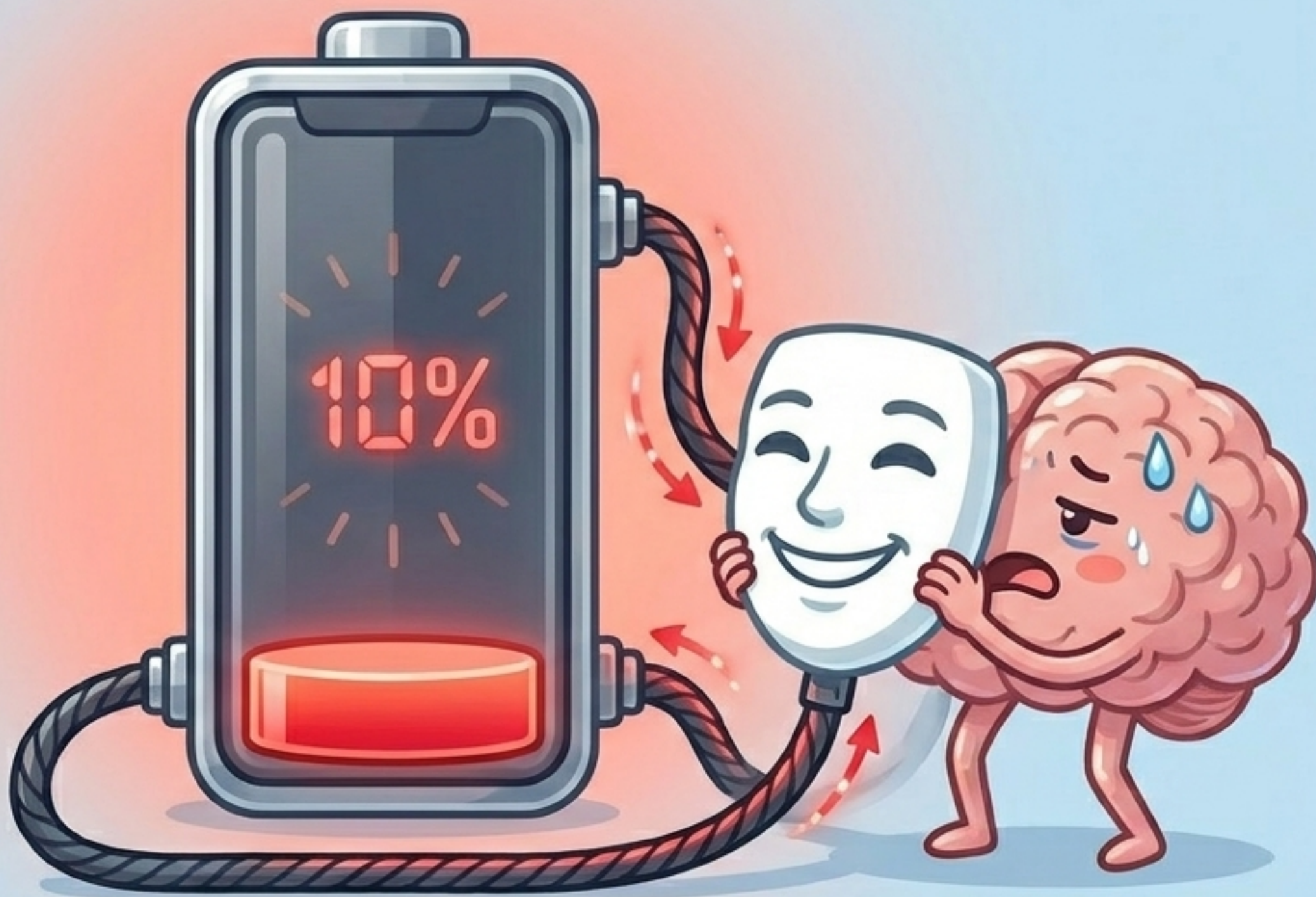
By Justyna Bozenska



## Les Cytokines

Molécules du système immunitaire envoyant des messages. Dans la dépression, certaines cytokines créent une inflammation qui perturbe le moral.

# Masking : Le coût énergétique du camouflage



L'effort conscient ou inconscient de masquer ses traits autistiques.

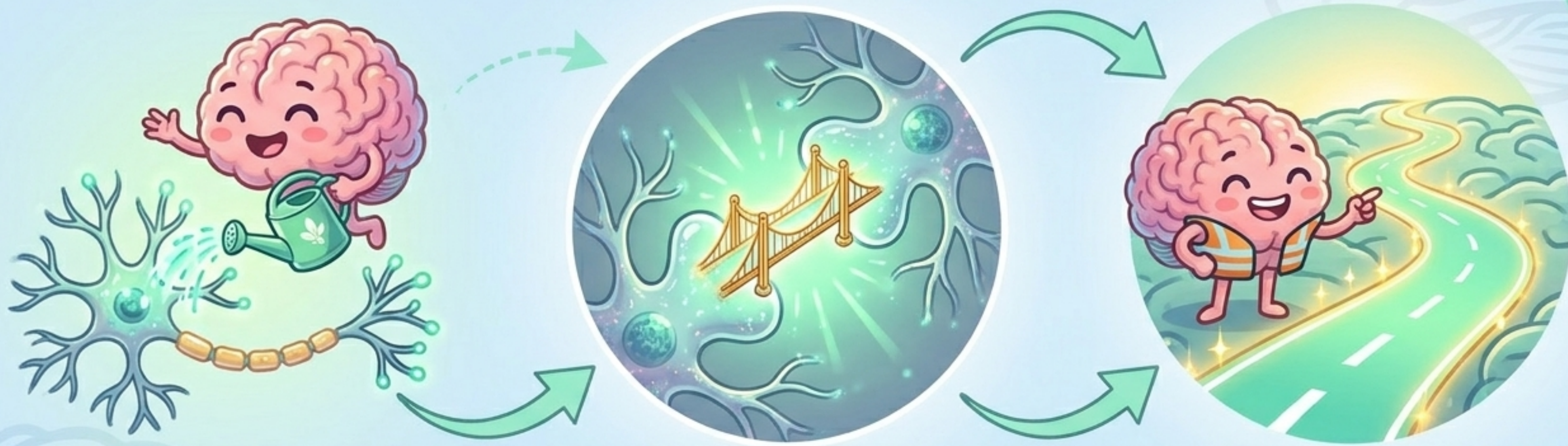
C'est l'une des activités les plus coûteuses en énergie pour le cerveau. Le camouflage épuise les réserves cognitives.

# Monotropisme : Le tunnel de concentration



Une caractéristique du fonctionnement autistique où l'attention est focalisée de manière très intense sur un seul canal ou sujet à la fois.

# Le Cycle de Renouveau : Comment le cerveau se répare



## Le Catalyseur : BDNF

Une protéine essentielle. L'engrais qui aide les neurones à survivre et croître.

## La Construction : Synaptogenèse

Création de nouvelles "synapses", les points de contact par lesquels l'information circule.

## Le Résultat : Neuroplasticité

La capacité fascinante du cerveau à se remodeler et réparer des circuits abîmés tout au long de la vie.

# Prenez soin de votre écosystème



Votre cerveau n'est pas une machine rigide. C'est un jardin vivant, capable de s'adapter, de se protéger et de se reconstruire à l'infini.