

TABLE DES MATIÈRES

Préface	7
Qui suis-je ?	13
Un préalable indispensable : agir avec éthique.....	17

1

QU'APPORTENT RÉELLEMENT LES NEUROSCIENCES ?

2

SOMMES-NOUS VRAIMENT RATIONNELS ?

Comment résoudre le paradoxe c'est-à-dire pour des humains irrationnels ?	31
--	----

3

QUI DÉCIDE VRAIMENT ?

Sommes-nous vraiment à l'origine de nos décisions ?.....	43
Qu'est-ce que la conscience ?	47
La frontière entre conscient et inconscient, le moi et mon cerveau	53
Ces incohérences qui nous échappent.....	55

4

**CES TENSIONS QUI NOUS METTENT
EN MOUVEMENT**

Le circuit de l'aversion.....	63
Le circuit de la récompense.....	71
Satisfactions addictives, déclenchements aversifs, émotions et conditions de déclenchements	79

5

**QU'EST-CE QUI DÉTERMINE LA VALEUR
DES CHOSES ?**

Le bain socio-éducatif et l'expérience individuelle : une influence profonde sur la mémoire et les stratégies d'adaptation	96
Le désir mimétique et les neurones miroirs : une mécanique fascinante	102
Des sensibilités différentes pour chacun.....	104

6

**DÉCRYPTER LA LOGIQUE
DE L'INÉQUATION DÉCISIONNELLE**

Plongeons dans le premier temps décisionnel.....	112
Le deuxième temps décisionnel entre en jeu.....	114

7

**PRENDRE LE CONTRÔLE
SUR SES DÉCISIONS**

Une liberté si humaine : utiliser notre libre arbitre	127
Changer nos états de tension pour influencer nos décisions.....	130
Changer les états de tensions des autres pour influencer leurs décisions.....	132
Quelle différence entre observer et regarder ?	134

8

INFLUENCER CONCRÈTEMENT NOTRE QUOTIDIEN

L'environnement.....	146
Le travail scolaire	147
La séduction.....	149
Les relations de couple.....	150
Les conflits	151
La vente.....	152
Les RH, le management.....	153
Conclusion.....	157
Postface	161
Remerciements	165