

PLONGEZ DANS VOTRE CERVEAU. L'EXPLORER, C'EST L'APPRIVOISER : MIEUX COMPRENDRE SON CERVEAU ET SES ÉMOTIONS GRÂCE AUX DERNIÈRES RECHERCHES SCIENTIFIQUES

Sylvie Chokron

Savoir comment fonctionne son cerveau pour mieux comprendre ses émotions au quotidien, grâce aux recherches les plus récentes de Sylvie Chokron, neuropsychologue et directrice de recherches au CNRS et à l'Université de Paris.

Plus vous le connaissez, plus vous l'aimerez !

Votre cerveau aime-t-il le chocolat ? Pourquoi une promenade dans la nature ou un instant de silence lui font-ils tant de bien ? De quelle façon la contemplation d'un tableau, un match de football ou de la musique activent-ils vos circuits neuronaux ? Comment l'arrivée d'un enfant modifie-t-elle la physiologie du cerveau de ses parents ? Autant de questions essentielles auxquelles vient répondre cet ouvrage aussi complet qu'accessible.

Car comprendre notre cerveau, c'est comprendre nos émotions, nos réactions au quotidien tout autant que face à l'imprévu. C'est aussi apprivoiser l'organe le plus mystérieux et complexe du corps humain.

Neuropsychologue et directrice de recherches au CNRS et à l'Université de Paris, Sylvie Chokron a créé, à l'Hôpital Fondation Adolphe de Rothschild, un institut consacré au diagnostic et à la prise en charge des troubles neuropsychologiques aussi bien chez l'enfant que chez l'adulte. Auteure de plusieurs ouvrages sur le fonctionnement du cerveau dont *Dans le cerveau de...* (Presses de la Cité, 2024), elle publie régulièrement des chroniques consacrées à ses recherches dans *Le Monde*, et intervient dans *Le Mag de la santé* et dans *Bel & Bien*.