

LE FUMEUR, SES 3 CERVEAUX ET LA NICOTINE

LE CERVEAU REPTILIEN

L'instinct
la respiration, la digestion,
la survie

LE NÉOCORTEX

Le raisonnement
l'analyse, le jugement,
la logique, l'objectivité

LE CERVEAU LIMBIQUE

Les émotions
la socialisation,
les sentiments,
l'affectivité

+ LA NICOTINE

« J'ai besoin
de fumer ! »

CONTRADICTION CULPABILITÉ
RÉSOLUTION
DU CONFLIT

« Fumer c'est
mauvais
pour moi ! »

DÉSIR DE
L'ARRÊT

« J'ai décidé
d'arrêter ! »



1. DÉPENDANCE

LA NICOTINE  envoie le message au **CERVEAU REPTILIEN** que fumer est nécessaire à son bon fonctionnement

2. CONTRADICTION ET CULPABILITÉ

LE NEOCORTEX a appris et mémorisé que fumer met en danger votre espérance de vie. Il rentre ainsi en conflit avec le **CERVEAU REPTILIEN**

3. RÉSOLUTION DU CONFLIT

Grâce au désir de l'arrêt et à la motivation **LE CERVEAU LIMBIQUE** vous permet de résoudre le conflit entre vos 2 autres cerveaux en arrêtant de fumer !