

Résumé du livre de Louann Brizendine, Les secrets du cerveau féminin

Louann Brizendine ne nous révèle rien moins que la cartographie cérébrale de la féminité. Dans son livre si passionnant, elle décrit des premières pages ce qui fait d'une femme une femme. Soulignant que ce n'est pas quelque chose du hasard, tout le contraire, elle affirme dans son enquête que le cerveau a un sexe et cela le démontre avec les avancées les plus récentes de la recherche, notamment dans le domaine de l'imagerie cérébrale, pour en apporter la preuve - même si le débat est loin d'être proche.

Le livre explique en détail la relation neuro-hormonale et la répartition des rôles dans le cerveau féminin, en comparant dans certains cas avec le cerveau masculin. Elle se demande, pourquoi les femmes pensent-elles une fois par jour au sexe (contre une fois par minute chez les hommes...) ? Pourquoi sont-elles plus intuitives et plus verbales (elles utilisent en moyenne 20 000 mots par jour, contre 7 000 chez les hommes), plus sujettes aux sautes d'humeur, plus agressives à l'adolescence et plus centrées sur elles-mêmes à la ménopause ? Pourquoi les petites filles préfèrent-elles jouer à la poupée plutôt qu'aux camions de pompiers, et pourquoi, entre 12 et 15 ans, passent-elles leur temps à envoyer des SMS à leurs copines ?... La réponse à toutes ces questions et bien d'autres encore se situe dans les circuits, la taille de certaines zones et la biochimie de leur cerveau. En d'autres termes : on ne devient pas femme, on le naît !

Le livre est divisé en 7 chapitres, ajoutant un épilogue sur l'avenir du cerveau féminin.

Dans le chapitre 1, l'auteur explique la naissance du cerveau féminin, comprenant fondamentalement le fonctionnement des hormones qui créent une façon de voir le monde différente de celle des hommes. « *Du fait des fluctuations qui débutent de l'âge de trois mois et durant jusqu'après la ménopause, la réalité neurologique d'une femme est constante que celle d'un homme* ». (page 14)

Dans le chapitre deux, il explique le développement du cerveau des adolescents, expliquant les vagues d'œstrogènes et de progestérone de la vie intra-utérine à la puberté. À travers un tableau l'auteur décrit les oscillations hormonales des femmes expliquant le cycle menstruel féminin. En conclusion, certains aspects fondamentaux de la personnalité des adolescents sont liés au fonctionnement hormonal. Les montées des hormones augmentent le niveau d'œstrogènes et réagissent sur leur comportement. *“...les poussent à bavarder plus, interagir plus avec les autres filles, penser plus aux garçons, à se soucier encore plus de leur apparence, à éprouver plus de stress, selon l'effet de l'amygdale et à être plus émotives”.* (pag.76)

Le chapitre trois s'intitule : l'amour et la confiance. À travers des exemples concrets de conflits de couple traités par l'auteur. Ceci est utilisé pour faire comprendre au lecteur les circuits cérébraux des deux, dans le cerveau des amoureux, elle répond à la question : comment fonctionnent l'attraction chimique et l'esprit du couple ? Elle nous parle du rôle de la dopamine et de l'ocytocine dans le couple et des pulsations de ce sentiment de « High » associé au sexe.

Le chapitre 4 est une continuation du chapitre 3, il est destiné à parler du sexe, du cerveau en dessous de la ceinture. C'est intéressant, car cela explique bien comment fonctionne le sexe chez les femmes par rapport aux hommes et pourquoi la femme a besoin de trois à dix fois plus de temps que l'homme pour parvenir à l'orgasme ainsi que sur l'importance qui a pour une femme l'ambiance avant de sauter dans un lit. Les études de psychologues évolutionnistes faits pour analyser la fonction de l'orgasme chez la femme. Et comment le carburant chimique c'est qui alimente le moteur sexuel du cerveau est plus grand chez l'homme en parlant de la fonction des hormones et des comme fonctionnent les centres sexuels cérébraux chez la femme et chez les hommes.

Dans le chapitre 5, il nous parle du cerveau maternel et comme dès la naissance d'un bébé, la maternité, transforme la femme et modifie littéralement son

cerveau, structurellement, fonctionnellement sur de nombreux plans d'une manière irréversible. Une mère peut avoir une meilleure mémoire spatiale qu'une femme sans enfant. Elle peut aussi être plus souple, s'adapter plus facilement et faire preuve de plus de courage. Ces aptitudes et ces qualités lui seront nécessaires pour veiller à la protection du bébé. Elle explique l'importance d'allaitement et le rôle de l'ocytocine dans le lien d'attachement entre maman et bébé ainsi que les répercussions dans le cerveau paternel que se ressemblent en ce cas plus à celui de la femme et comment ces modifications hormonales préparent leur cerveau à créer un lien avec leur progéniture, à être un père attentionné.

Au chapitre 6, l'auteur parle des émotions et du cerveau sensible. Elle affirme que le cerveau féminin a la capacité d'empathie et de décoder, comme un miroir, les sentiments de l'autre. Ce qu'elle appelle l'effet "mirroring". La relation entre les sensations viscérales d'une femme et ses intuitions possède un fondement biologique. Quand une femme reçoit des informations émotionnelles, son corps renvoie un message à l'insula et au cortex cingulé antérieur.

Elle est capable de deviner ce que pense ou ressent quelqu'un, c'est essentiellement lire dans ses pensées. Les hommes par contre ne semblent pas avoir le même don inné.

Les femmes sont particulièrement douées pour ce genre de mirroring émotionnel. L'auteur remarque à partir d'études réalisées sur le cerveau des deux sexes que si les femmes ont une meilleure mémoire des détails liés aux émotions, c'est en partie à cause de la plus grande sensibilité de leur amygdale aux nuances de ces émotions. *“Les scientifiques attribuent à la taille relativement supérieure de l'hippocampe chez les femmes leur plus grande capacité à se souvenir des détails des événements heureux ou malheureux qui ont compté pour elles, en une sorte d'instantané sensoriel en trois dimensions”.* (pag.219) Par contre, le traitement de la colère est également très différent selon que l'on est un homme ou une femme. La colère et l'agressivité s'expriment avec nettement plus de force chez l'homme. Cela est dû au fait que l'amygdale centre

cérébrale de la peur, de la colère et de l'agressivité est plus volumineuse chez l'homme. En conséquence, il est plus facile de mettre un homme en colère. Le rapport des femmes à la colère est moins direct.

Le chapitre 7 est consacré à la description du cerveau de la femme mûre, décrivant comment sont les circuits cérébraux et hormonaux des femmes en période de périménopause et ménopause. L'auteur explique les changements radicaux dans la façon de penser et d'agir à partir des exemples et des échanges qu'elle a avec ses clients et des études scientifiques menées à ce sujet. Une femme ménopausée se soucie désormais beaucoup moins de faire plaisir aux autres qu'à elle-même et on a considéré ce changement comme faisant partie de l'évolution psychologique, mais selon toute vraisemblance il est également dû à la nouvelle réalité biologique du cerveau féminin dont c'est la dernière grande modification hormonale. Son cerveau n'est plus saturé à certaines périodes du mois, car ce flux constant d'impulsions a été remplacé dans les circuits des montées et des chutes d'oestrogènes et de progestérone qui provoquent le cycle menstruel. Son cerveau est maintenant une machine plus assurée et plus régulière. Il n'y a plus ces circuits ultrasensibles qui, dans l'amygdale, modifient parfois à voir tout en noir ou à se sentir insultée à tort. Avec la chute des oestrogènes s'accompagne d'une baisse de l'ocytocine. *La femme est moins intéressée par les nuances dans les émotions, moins soucieuse de préserver la paix, et elle reçoit moins de dopamine en pratiquant certaines activités, y compris les conversations avec ses amis. Pag. 232*

Dans l'épilogue du livre, l'auteur nous parle de l'avenir du cerveau féminin. Elle précise que si elle pouvait faire un résumé et transmettre aux femmes l'une des leçons qu'elle a apprises en écrivant le livre est que grâce à la compréhension de notre biologie, nous sommes mieux à même d'envisager notre avenir.

La compréhension de ce qu'il se passe dans notre cerveau à chaque phase est un pas important vers la maîtrise de notre destin et selon elle nous devons aider

la société à trouver les moyens de mieux agir en faveur de nos capacités et de nos besoins de femmes et cela reste notre défi actuel.

Personnellement, je peux dire que c'est un super livre qui m'a beaucoup aidé à mieux comprendre les étapes hormonales et mon côté relationnel !

Merci !
Cordialement,
Sabrina Anahi Garcia
Naturopathe en périnatalité