

# POUR UN CERVEAU AU TOP !

**B**ienvenue dans ce livre qui vous permettra d'entraîner les différentes capacités de votre cerveau, tout en apprenant certaines informations sur son fonctionnement, son évolution et quelques personnes aux capacités extraordinaires. Comme nous allons le voir ou le revoir, notre cerveau est loin d'être homogène. Une de ses caractéristiques principales est la *latéralisation*, c'est-à-dire qu'il n'est pas symétrique : il est scindé en deux hémisphères, le droit et le gauche. Ce livre s'adresse en priorité à votre cerveau gauche qui, chez la plupart d'entre nous, abrite les fonctions analytiques, logiques et linguistiques. Nous n'en oublierons pas pour autant le cerveau droit, que nous mettrons à l'ouvrage dans la dernière partie de ce livre.

Les fonctions cérébrales ne sont pas réparties de façon uniforme : elles sont *localisées*, c'est-à-dire que ce sont des zones bien spécifiques qui abritent nos fonctions linguistiques, nos capacités de calcul ou nos centres de la vision. Nous reparlerons un peu plus de ces localisations dans les pages qui suivent. Nous allons voir un peu plus en détail la géographie du cerveau, qui s'établit dès le huitième mois de la grossesse d'un être humain. Il ne faut cependant pas en conclure que les choses sont simples ; mêmes les chercheurs en neurosciences, qui utilisent les appareillages les plus sophistiqués et les expériences les plus méticuleuses, font quelques raccourcis pour clarifier notre vision de cet organe, qui est le plus complexe à exister sur Terre aujourd'hui.

Pour chaque exercice, vous trouverez un indicateur du niveau de difficulté ; si vous ne vous sentez pas très à l'aise, commencez par les plus faciles de chaque section pour vous mettre en confiance avant de vous attaquer aux plus difficiles. Commencez par ceux qui vous attirent le plus, mais ne négligez pas les autres. Les domaines qui nous sont le moins familiers sont également ceux dans lesquels nous avons le plus à apprendre. La plupart des exercices proposent une rubrique « Pour démarrer », qui vous proposera une piste pour aborder le problème ; ce n'est qu'une proposition, et vous pourrez très bien préférer votre propre méthode. Vous trouverez également, écrit à l'envers en bas de la page, un « INDICE », qui pourra vous aider à trouver la solution d'un exercice un peu difficile.

Bonne lecture,

Julien Ramonet