

## Mode Mental Automatique

## Mode Mental Préfrontal

**Routine**  
néophobie

C'est l'attrait pour les habitudes, la maîtrise du connu, le non-désir de nouveauté, la peur d'aller explorer concrètement ailleurs, autrement.



**Curiosité**  
exploration, ouverture

C'est la recherche active et exploratoire, sensorielle de la nouveauté, l'esprit de la découverte, la quête active de l'autre, de la différence, de l'exotisme...

**Rigidité**  
persévérance, refus

C'est la capacité de poursuivre sans se laisser déstabiliser par l'imprévu et les obstacles, mais c'est aussi, parfois, l'obstination, la crainte du dérangement, la résistance aveugle au changement même inéluctable.



**Adaptation**  
fluidité, acceptation

C'est la capacité à s'ouvrir, physiquement et mentalement, à l'imprévu, à ce qui ne se passe pas comme on le voudrait. C'est la capacité d'accepter la survenue d'événements qui dérangent, d'accepter la réalité, toute la réalité, sans pour autant s'y soumettre ni s'y résigner.

**Simplification**  
dichotomie, généralisation

Utile pour faciliter la décision rapide en situation courante et maîtrisée, mais aussi source d'un manque de nuances et d'une vision de situations plus complexes, trop tranchée, simpliste, manichéenne...



**Nuance**  
perception de la complexité

Vision concevant les intermédiaires, le positif à côté du négatif, les avantages cachés sous les inconvénients (et vice-versa), une perception du caractère infiniment complexe et mouvant des relations entre les éléments...

