

LE CERVEAU DANS LA MAIN

1. Un peu de théorie.

Le cerveau reptilien est la partie la plus ancienne du cerveau. Il régit les fonctions vitales et assure la survie de l'individu. Il régule la respiration, notre rythme cardiaque, le maintien de la température corporelle ainsi que les grandes fonctions autonomes du corps qui nous maintiennent en vie. Il est à l'origine de la satisfaction de nos besoins primaires et vitaux comme le fait de manger, de dormir, de se reproduire. Il est responsable de nos instincts de conservation, et de nos comportements archaïques : la lutte, la fuite et la sidération (ces 3 types de réactions sont développés dans d'autres fiches outils).

Le système limbique, appelé parfois cerveau limbique ou cerveau émotionnel, est le nom donné à un groupe de structures de l'encéphale jouant un rôle très important dans le comportement. En particulier, dans diverses émotions comme l'agressivité, la douleur morale, la peur, le plaisir.

Il mémorise les comportements agréables et désagréables, et répond en termes de « j'aime » et « je n'aime pas ». C'est grâce à lui que nous identifions ce qui est bien ou mal, autorisé ou non. Il permet l'adaptation à l'environnement social et commande les mécanismes de motivation, ainsi que nos perceptions de réussite et d'échecs.

Le Néocortex, c'est à ce niveau que s'enregistre nos croyances qui naissent des expériences que nous vivons et encodons à travers nos 5 sens. Si un ressenti est trop fort, à la manière d'un disjoncteur, le néocortex, plus précisément le cortex-orbito-frontal (le COF) est déconnecté. Nous perdons alors toute faculté de raisonnement, d'empathie, de sens moral et de réguler nos émotions. C'est ce qu'il se passe lors d'un très grand trac, ou l'individu est incapable de s'exprimer. La situation est identifiée comme étant un danger et c'est le cerveau reptilien qui prend le relais, préparant l'individu à réagir de manière instinctive.

Le néocortex est le cerveau le plus récent dans l'évolution. C'est le lieu d'élaboration des pensées, de l'analyse et des prises de décisions. Siège de la créativité et de l'adaptation, c'est à son niveau qu'émergent nos facultés de curiosité, d'imagination, de recul, de nuance. Il nous permet de réévaluer une situation.

Nous pouvons grâce à lui développer des compétences d'assertivité et faire des choix en conscience. Nous sommes capables grâce à lui de tirer des leçons de nos expériences et de mettre en place des processus de changement afin d'agir différemment.

Sources : Page 1 : « Développer son intelligence émotionnelle (Partie 2/4) ManagerSante.com® »



Ce QR Code va vous diriger vers une vidéo basée sur les neurosciences qui met en relation le lien avec les émotions et les apprentissages. « Le modèle du Cerveau dans la main de Daniel Siegel, démonstration faite par Nadine Gaudin ».



LES 3 CERVEAUX

- Le néocortex**
Cartésien
- Le Cerveau limbique**
Emotionnel
- Le cerveau reptilien**
Instinctif

2. Les élèves et le stress

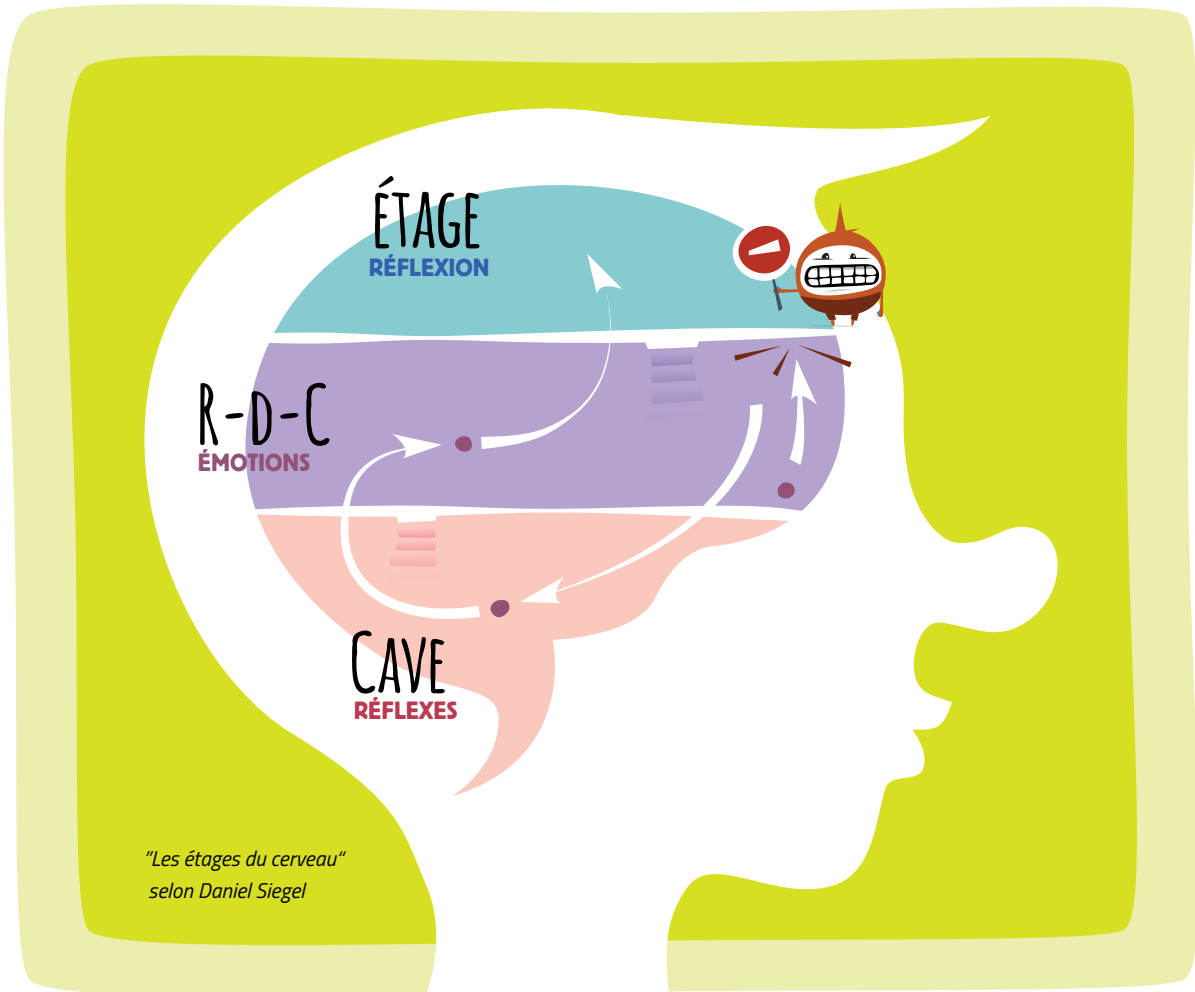
Le COF est une partie importante de notre cerveau qui permet aux élèves de rentrer dans les apprentissages et de développer des relations sociales harmonieuses avec son entourage. Cette partie du cerveau n'est mature qu'à partir de 25 ans et dans certaines conditions.

Lorsqu'il y a des rétroactions positives, bienveillantes, soutenant... de la part de l'entourage de l'enfant, quand l'adulte respecte le jeune, lui explique calmement les choses sans s'énerver alors il participe à la bonne maturation du COF.

Avant 25 ans le COF est immature. Il est extrêmement sensible aux hormones libérées par le stress. Lorsque le jeune est sous l'influence des hormones de stress (adrénaline, noradrénaline), il n'a pas les capacités à contrôler ses émotions comme un adulte. Ce n'est pas qu'il ne veut pas, c'est qu'il ne sait pas. Quand les adultes ne comprennent pas les comportements des enfants et réagissent en se mettant en colère en punissant, en frappant, ils retardent la maturation du COF ainsi que l'âge de « raison ». Les comportements anormaux à cet âge-là perdureront. L'enfant ne pouvant ni gérer ses émotions fortes ni être en empathie avec les autres.

Il existe trois types de stress : l'attaque, la sidération et la fuite. Pour chaque type de stress, l'enseignant peut adopter une posture qui permet de rassurer l'élève qui a besoin de sécurité. Cette posture est décrite dans les 3 autres fiches outils.

3. En résumé



⬅️ **Si le stress bloque le passage du rez-de-chaussée à l'étage, la réflexion est impossible !** ➡️

SOLUTION :

- **Étape 1 / Redescendre à la cave**
Concentration sur la respiration, les mouvements
- **Étape 2/ Monter au Rez-de-chaussée**
"Tu as eu peur...", "Tu te sens...", "C'est difficile de..."
- **Étape 3/ Redescendre à la cave**
Concentration sur la respiration, les mouvements