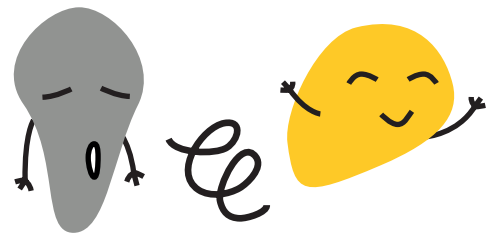


# Cerveau et émotions Comment ça fonctionne?



## ① La main représente le cerveau

## ② Le cerveau d'en haut

Le cortex cérébral

le tronc cérébral

le système limbique

la colonne vertébrale

Le cerveau d'en haut est constitué du cortex cérébral. Le cerveau d'en bas comprend le tronc cérébral (ici le pouce) et le système limbique (et l'amygdale qui prend le contrôle du cerveau en cas de danger.)

penser

planifier

réguler ses émotions

réfléchir

se connaître

faire preuve d'empathie

imaginer

Il est la source des processus mentaux complexes : penser, imaginer, ... C'est l'endroit qui permet de prendre les bonnes décisions en cas de difficulté. Le cerveau n'est pleinement mature qu'à 25 ans.

## ③ Le cerveau d'en bas

Il gère les impulsions, réactions innées (se défendre, fuir) les émotions fortes et les fonctions basiques. Les enfants et les adolescents sont en prise directe avec leurs émotions car leurs connexions neuronales ne sont pas terminées. C'est pourquoi ils perdent vite leur raisonnement et leur logique.

se défendre

gérer les impulsions

fonctions basiques

respirer

cligner des yeux

émotions fortes

tristesse

joie

colère

peur

## ④ Quand la situation t'échappe

## ⑤ Quand tu gères la situation

Tu es déconnecté de ta capacité à prendre des décisions sereines. Tu es en prise directe avec ton stress. Ta réaction peut être la fuite, l'attaque, ... Physiologiquement, tu es dans l'incapacité de raisonner et d'être logique à cet instant là.

Le cerveau d'en haut aide le cerveau d'en bas à exprimer calmement les émotions. Tu te sens plus serein.

En 10 secondes, la personne en face de toi est dans le même état, c'est l'effet miroir.

Un temps pour te recentrer est indispensable pour que ton cerveau récupère l'accès à toutes ses parties supérieures.