

L'édito de saison :

J'espère que chacun d'entre vous a passé un bel été, reposant ou stimulant, et dans tous les cas qui vous a apporté ce que vous souhaitiez vivre, ce qui répondait à vos besoins. J'ai moi-même pris tout mon temps cet été, sans me fixer d'objectifs de communication ou de production. Cela ne m'a pas empêché de lire ...beaucoup... avec une vraie envie de partager avec vous certaines idées, pensées, ou découvertes...

Dans cette première newsletter d'après rentrée (oui je vous ai dit que j'avais pris mon temps !), j'ai envie de partager avec vous ce que les neurosciences affectives et sociales nous apprennent sur la gestion des émotions, car ce sont des découvertes récentes qui sont, selon moi, essentielles à connaître, tant pour l'éducation des enfants, la relation aux petits enfants pour certains, ou encore plus largement pour mieux comprendre nos réactions émotionnelles. Je ne reviendrais pas sur le langage et l'importance de l'accueil de nos émotions, ceux qui ont participé à mes ateliers, un coaching ou un accompagnement savent bien que c'est un sujet qui me tient à cœur et sur lequel je pourrais être intarissable... j'entends d'ici vos soupirs...

Ah oui cela fait du bien de souffler



J'essaye de faire synthétique



Quelques rappels sur le fonctionnement du cerveau :

Sans être trop rébarbative, il me semble important de faire un petit éclairage sur l'implication de tout notre cerveau dans nos relations à nos émotions :

Notre cerveau est constitué de 3 grandes parties

- Le cerveau archaïque (reptilien): que l'on a en commun avec les reptiles et les poissons et qui sert à notre survie (siège des réflexes). Quand on est en grand danger, il va nous permettre de réagir immédiatement : soit on va fuir, soit on va attaquer, soit on va être en état de sidération. C'est souvent lui qui prend les commandes lorsqu'on éprouve une émotion de grande peur.
- Le cerveau émotionnel (limbique) : composé de l'amygdale et l'hippocampe, que l'on a en commun avec les mammifères. Il nous permet de ressentir et d'exprimer nos émotions, mais aussi nous permet de sécréter les hormones de l'attachement, du plaisir, du bien-être.
- Le néocortex (cerveau supérieur) : que l'on a en commun avec les primates, mais dont le cortex préfrontal est beaucoup moins développé que nous. Le

cortex préfrontal sert à analyser, réfléchir, raisonner, imaginer, créer, organiser, planifier, résoudre des problèmes, avoir une conscience de nous-même et de l'empathie. Il agit comme un filtre qui va nous permettre de gérer l'intensité de nos émotions, d'analyser les messages, de prendre du recul et de

Le saviez vous ?

Le cortex orbitofrontal est la dernière partie du développement du cerveau : il permet l'empathie, de réguler les émotions, de faire des choix et avoir le sens moral. Cela va être l'environnement social et affectif de l'enfant qui va permettre que cette partie du cerveau de se développe ou non. Le petit enfant ne va pas pouvoir réguler ses émotions (ce n'est pas qu'il ne veut pas), il va donc être envahi par des tempêtes émotionnelles (et ce ne sont pas des caprices). Les émotions fortes sont désagréables pour les adultes et pourtant nous avons accès à notre cortex préfrontal qui nous permet de prendre du recul, de traiter l'information et de l'analyse pour réévaluer la situation et trouver des solutions. L'enfant plus petit n'a aucun filtre, il vit les émotions mille fois plus fortement que nous (quand il a peur c'est une énorme panique), ils ont besoin de l'aide des adultes.

Quand les besoins fondamentaux des enfants ne sont pas respectés (besoins d'attention, d'affection, de calme et de sécurité), l'enfant va se sentir en insécurité et c'est son cerveau archaïque qui va réagir comme un réflexe de survie : attaquer, fuir ou sidération, ce qui explique qu'il va taper, mordre, griffer, s'enfuir ou pleurer avec un profond sentiment de détresse.

Vers 7 ans on parle de l'âge de raison, car les connexions entre le cerveau émotionnel et le cortex préfrontal vont commencer à devenir efficaces, mais cela qu'en fonction de ses expériences antérieures et de l'attitude des adultes qui l'ont accompagné. C'est pour cela qu'on trouve encore des enfants agressifs, violents en primaire, secondaire... et chez les adolescents, alors qu'ils ne devraient plus l'être.

Malin Björnsdotter Chercheuse, Suédoise, a découvert en 2014 que le maternage (prendre soin, reconforter, consoler, accueillir les émotions avec bienveillance) modifie l'expression d'un gène régulant les hormones du stress. Elle a montré qu'un comportement bienveillant améliore la mémoire et l'apprentissage en densifiant les connexions de l'hippocampe (cerveau émotionnel).

Célia Brownell Chercheuse américaine a prouvé que le jeune enfant sait naturellement aider, partager et reconforter les autres. Parler des émotions à un tout petit renforce sa sociabilité naturelle, sa capacité à coopérer et son empathie.

En conclusion, il apparaît essentiel de développer son empathie et sa bienveillance et d'accompagner les enfants à développer leurs capacités à gérer leurs émotions en leur montrant l'exemple et en leur ouvrant des chemins possibles pour y arriver. Il est donc tout aussi essentiel pour l'adulte de savoir gérer et comprendre ses propres émotions :

1. Accueillir l'émotion
2. L'identifier, la reconnaître, la nommer
3. Faire baisser le niveau d'intensité de l'émotion et évacuer l'énergie négative qu'elle emprisonne dans le corps (plusieurs techniques possibles dont quelques-unes que je présente sur mon site (page d'accueil, vidéos)
4. Se réaligner en nourrissant son corps et son esprit de positif.



[Pour approfondir](#)



Catherine Gueguen

« *Heureux d'apprendre à l'école* » &
« *Pour une enfance heureuse* »