

CdC 2

EMOTIONS ET EQUILIBRE RELATIONNEL

- je ressens mes émotions et celle de l'autre :
 - circuit de l'émotion dans le cerveau et le corps
- je vis avec mes émotions et j'accompagne l'autre à vivre les siennes
- je me découvre

CERVEAU DU BAS

- l'amygdale, ma sentinelle
- je m'ouvre: ce qui calme l'amygdale
 - ocytocine, GABA, huiles essentielles...
- l'attachement secure m'ouvre au monde des émotions en toute sécurité
 - pratique : réflexe du bonding et mouvement rythmique associé
- la théorie polyvagale
 - nerf vague ventral et engagement social
 - le figement, en sortir
 - prendre soin du nerf vague
- les molécules des émotions : sérotonine, ocytocine, endorphine, vasopressine

CERVEAU DU HAUT

Intelligence émotionnelle

- avec le cortex insulaire, je prends conscience de l'émotion dans mon corps
- dans mon cortex ventromédian, je donne du sens à ce que je ressens, ce que je vis
- dans mon cortex dorsomédian je fais le lien entre l'émotion et ce que j'ai vécu et entendu
- grâce au cortex orbitofrontal j'accède au choix, je contrôle l'intensité de l'émotion, je change de comportement et je m'adapte au contexte social

VIVRE AVEC SES EMOTIONS

- Nos outils agissent où ? Écouter son corps, parler à son émotion, parler de son émotion, les huiles essentielles, la défusion de charge émotionnelle...

LES 3 DIMENSIONS DU BRAIN GYM

ÉQUILIBRE RELATIONNEL : LES NEURONES MIROIRS

- en résonance avec l'autre: comme en mode wifi : nos 2 cerveaux s'activent de la même façon
- se connecter à l'autre quand il est en débordement émotionnel
- ressentir les émotions des autres : faire entrer l'autre en soi
 - synchronisation émotionnelle
 - centrage et empathie
- le langage non verbal : une clé de lecture inconsciente de l'autre, en couple, en famille, en séance:
 - les attentes, étiquettes, rôles, traits S/F, les habitudes de la famille, psychogénéalogie
 - stabilité, ouverture, vulnérabilité
 - aider l'autre, mettre à l'aise, faciliter le contact

DIFFICULTÉS DE GESTION DES ÉMOTIONS

- dénis, phobies, stress post-traumatique, dissociation traumatique
- éponge à émotion
- dépression, croyances limitantes, les prophéties des figures d'autorité
- mes émotions s'emballent, s'adapter au contexte social, stress chronique
- troubles de l'empathie
 - le désir d'emprise
 - se couper des émotions : attachement évitant

PRATIQUE

- expliquer ces notions aux adultes et aux enfants
- localiser et tester les zones du cerveau et je leurs donne du sens
- rééquilibrer les zones du cerveau en utilisant les réflexes archaïques, les bercements et les jeux de sacs de grains