



Quand tu vis des émotions, une partie de ton cerveau est en alerte et dans ce cas-là, on lui donne la priorité ! Si ton cerveau est occupé à résoudre une crise émotionnelle, il n'est pas disponible pour autre chose : il ne peut pas apprendre.

Tant que les émotions ne seront pas apaisées, ton "cerveau qui réfléchit" ne pourra pas se mettre en action. Il sera donc difficile pour toi de te concentrer et de te mettre en projet d'apprendre : ton cerveau "qui ressent" a pris les commandes ! Les émotions, ce n'est pas dans le cœur mais dans le cerveau !

#### Comment fonctionne ton cerveau ?

Au cœur de ton cerveau se trouvent 3 zones :

Le « **cerveau primaire** » orchestre ton sommeil, ta respiration et tes besoins vitaux.

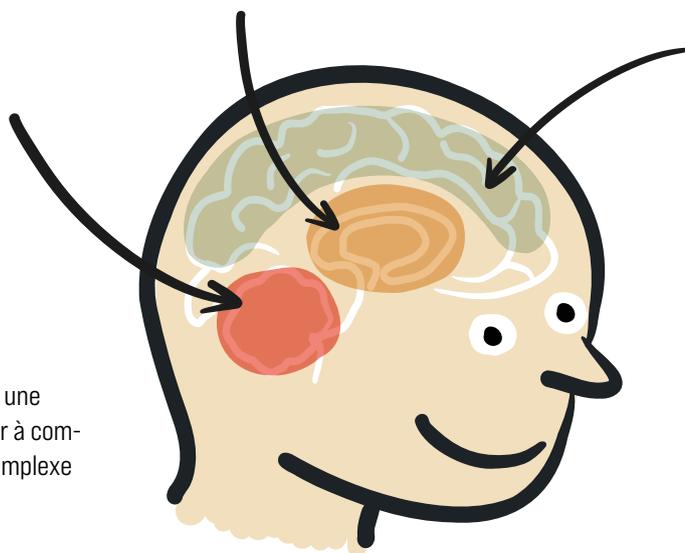


Le « **cerveau émotionnel** » déclenche tes émotions. C'est aussi là que siègent tes souvenirs et ta mémoire, utiles pour les apprentissages !

Le « **cerveau supérieur** » vient recouvrir ces deux zones avec sa matière grise [cortex et néocortex]. Son rôle est de raisonner, faire preuve de logique, anticiper, se connecter aux autres, résoudre des problèmes.

Le « cerveau supérieur » est la dernière zone à se développer et ne sera mature que vers l'âge de 25-28 ans. C'est pour cela qu'il est encore difficile pour toi de réfléchir ou de te raisonner quand tu vis une grande émotion, comme la colère par exemple.

De plus, le stress créé par ces coups d'émotions est très mauvais pour la santé, notamment à cause du cortisol qui est produit : en excès, c'est un véritable poison pour ton cerveau et ton corps !



Cette représentation est une simplification pour t'aider à comprendre l'organisation complexe du cerveau.

#### C'est quoi les émotions ?

Les émotions sont des réactions aux situations que tu vis. Leur fonction est de t'avertir d'un besoin que tu as et que tu dois satisfaire pour te sentir mieux. Elles te poussent donc à faire quelque chose ! Certaines de tes émotions sont plus fortes que d'autres : elles te font réagir par réflexe, comme un tsunami. Tu parviendras à les canaliser de mieux en mieux en grandissant et à mesure que ton cerveau munit.

En bref, tes émotions font partie de toi : elles sont légitimes et incontestables.

Il est normal de vivre des colères, des tristesses... mais tous les comportements et toutes les réactions ne sont pas acceptables ! Taper, insulter, hurler est une réaction instinctive, avec des conséquences qui peuvent blesser les autres et toi-même. Dès à présent, tu peux apprendre à apprivoiser les vagues émotionnelles. Des exercices existent pour t'accompagner dans la régulation de tes émotions.

## Comment t'aider à réguler tes émotions ?

### En cas de forte émotion

#### La technique AILE

**Accueillir :** admettre qu'une émotion te traverse, la sentir dans ton corps.

**Identifier :** mettre un nom sur la ou les émotion(s) que tu ressens. (Émotions de base : Joie / Tristesse / Peur / Colère)

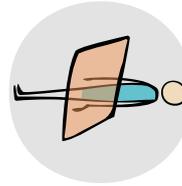
**Libérer :** faire quelques actions pour désamorcer la crise (voir les exercices).

**Évacuer :** retrouver le calme en soi.

### Pour préparer ton cerveau à apprendre

#### Voici 6 exercices de pleine présence :

Scanne le QR code. Choisi un des exercices disponibles.



Scan corporel



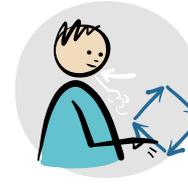
Respiration comme une ancre



Mélanger le ciel et la terre



Manger en conscience



Respiration en carré



Colorier un mandala

### Quand j'ai choisi mon exercice...

