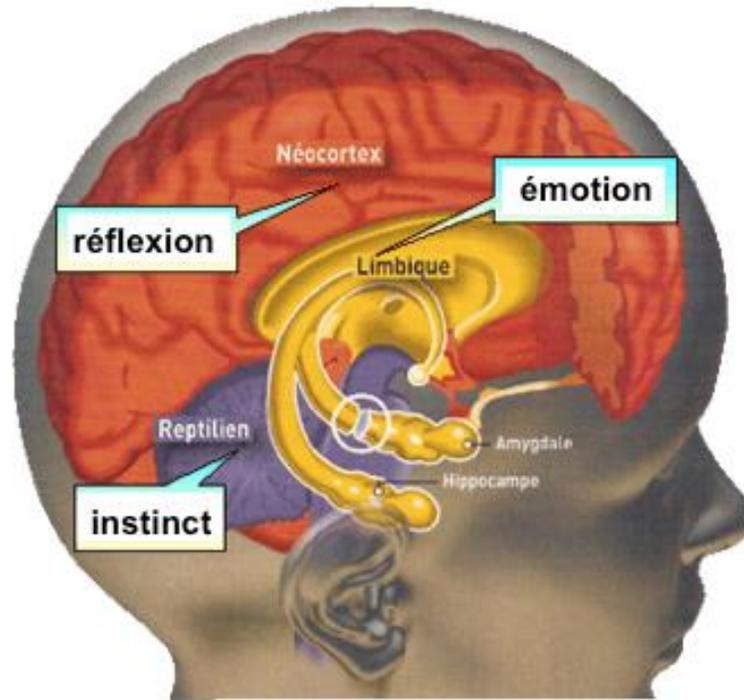


LA PEUR ET LE CERVEAU

AVEC LA COACH REBELLE

Les émotions sont un outil de connaissance de soi. Nous réagissons au monde par des émotions. Une vie sans émotion est une vie morte, mais l'émotivité paralyse. Quelles fonctions ont nos émotions? Elles peuvent nous limiter parfois, nous bloquer, nous envahir. Doit-on les écouter ou tenter de s'en débarrasser.

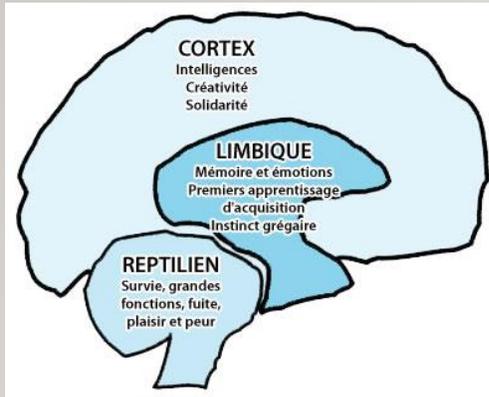
Nos comportements, émotions, réflexions, correspondent à des zones spécifiques de notre cerveau



Le cerveau « triunique »
Paul Mac Lean

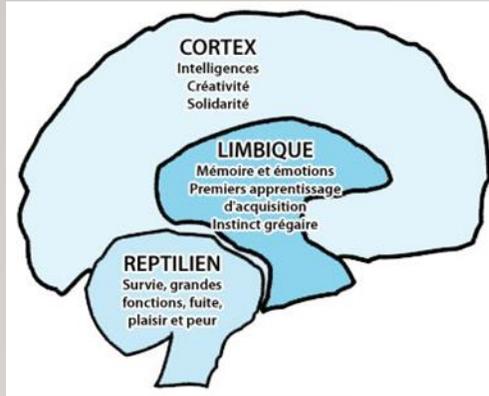
- **Le Néocortex :**
4 millions d'années
siège de la réflexion
 - Raisonement, expérimentation
 - Langage
 - Conscience de soi
 - Adaptation
 - Mémoire associative & comparative
- **Le cerveau Limbique :**
65 millions d'années
siège de l'affectivité
 - Pulsions
 - Emotions
 - Relations sociales
 - Plaisirs
 - Mémoire émotionnelle à long terme
- **Le cerveau reptilien :**
400 millions d'années
siège de l'instinct de survie
 - Réflexes innés
 - Comportements primitifs
 - Mémoire mécanique inconsciente

- **L'hippocampe**
Contributeur de :
 - Régulation de l'humeur
 - Mémoire consciente
 - Apprentissage
- **L'amygdale**
Lieu de formation
 - Des émotions

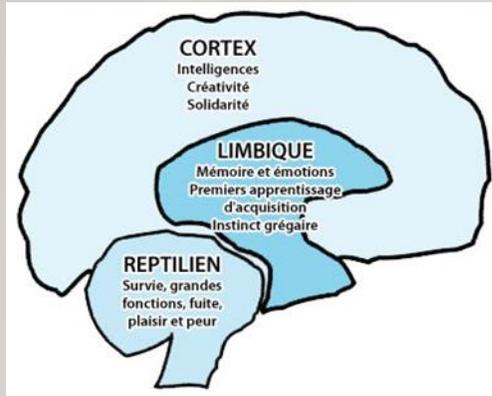


le cerveau reptilien est considéré comme l'un des trois niveaux d'évolution du cerveau humain. Il correspondrait ainsi au cerveau ancestral, celui régissant la régulation des fonctions vitales (respiration, rythme cardiaque, tension artérielle?), les besoins naturels (boire, manger, se reproduire) et les comportements primitifs (peur, haine, instinct de survie?).

Le cerveau **reptilien** est apparu chez les poissons il y a près de 500 millions d'années. Il s'est ensuite développé chez les amphibiens et a atteint son stade le plus avancé chez les reptiles, grosso modo il y a 250 millions d'années.



Le cerveau limbique, ou système limbique, est le nom donné à la partie du cerveau constituée par la région dénommée corps calleux, l'hypothalamus et l'hippocampe. Ces régions ont des rôles dans la régulation des émotions, la mémoire, les capacités d'apprentissage, le fonctionnement des organes thoraco-abdominaux. Souvent qualifié de cerveau émotionnel, le cerveau limbique évalue les émotions procurées par les situations et envoie le message adapté : production d'hormones, comme l'endorphine ou l'adrénaline, mécanismes de réflexe corporel. Le cerveau limbique conserve les souvenirs et les associe aux émotions. . C'est le siège de nos jugements de valeur, souvent inconscients, qui exercent une grande influence sur notre comportement.



un « néo-cortex », qui prend de l'importance chez les primates et culmine chez l'humain avec nos deux gros hémisphères cérébraux qui prennent une importance démesurée. C'est grâce à eux que se développera le langage, la pensée abstraite, l'imagination, la conscience. Le néocortex est souple et a des capacités d'apprentissage quasi infinies. C'est aussi grâce au néo-cortex que peut se constituer la culture.

LA PEUR

Elle est l'émotion ressentie toutes les fois que l'organisme identifie

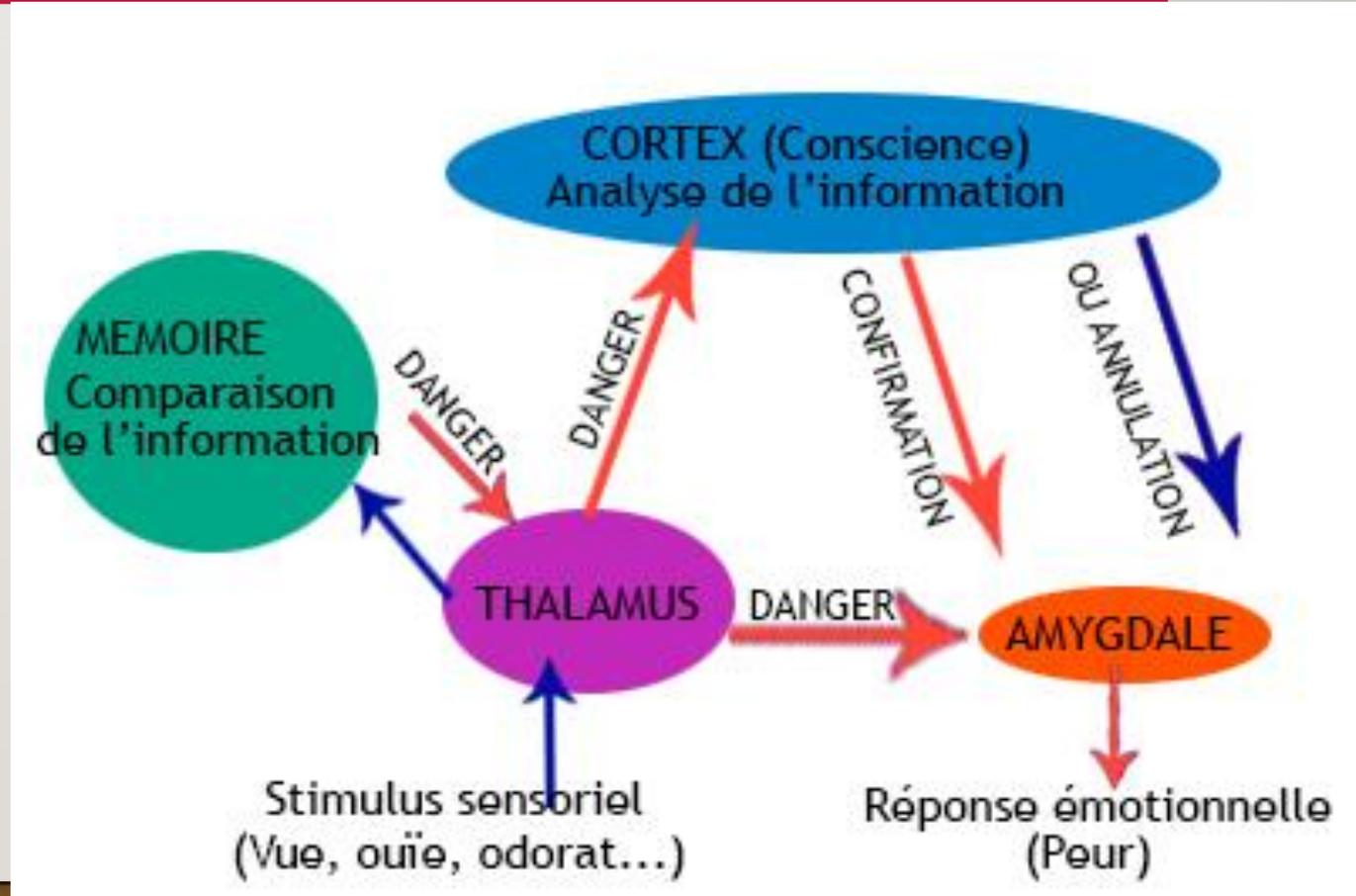
Un danger ou une menace

réelle ou anticipée
pour son intégrité ou sa survie ;



CIRCUIT DE LA PEUR (DES ÉMOTIONS)

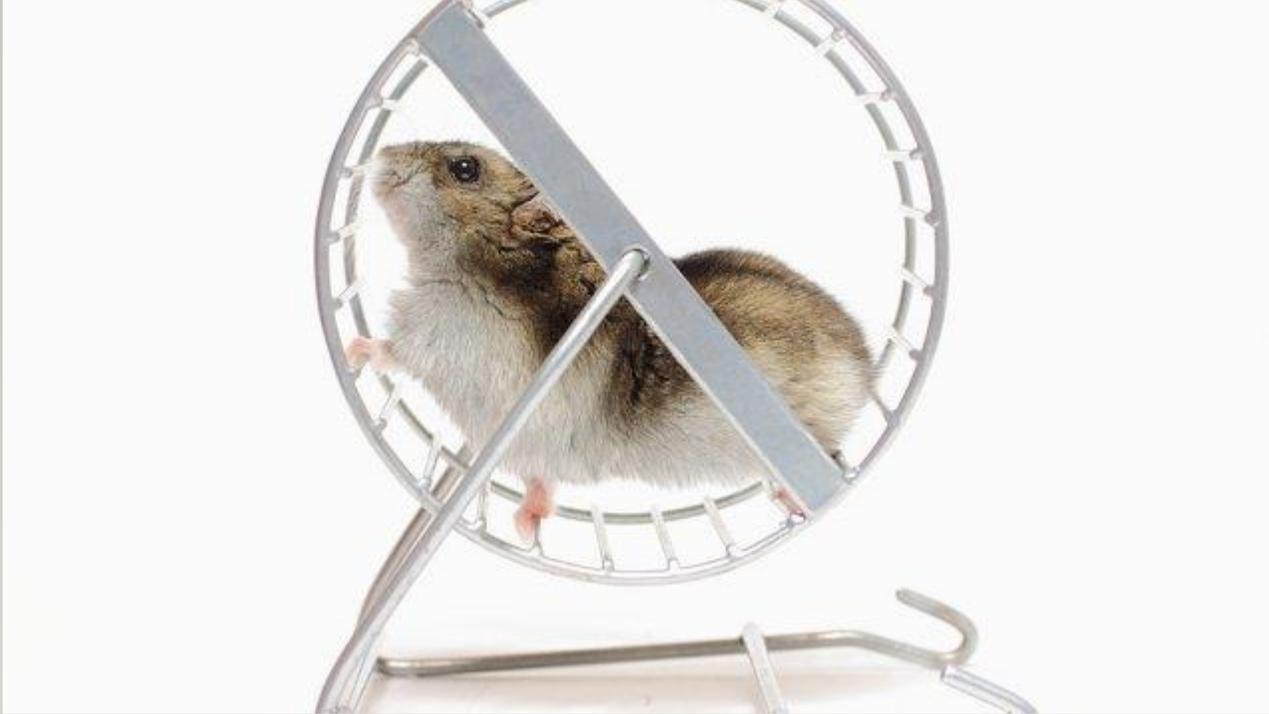
1. Stimulus sensoriel
2. Vérification avec la banque de données (paire de lunettes)
3. Signal de danger envoyer
4. Analyse de l'information
5. Envoie la réponse émotionnelle



Les 5 sens



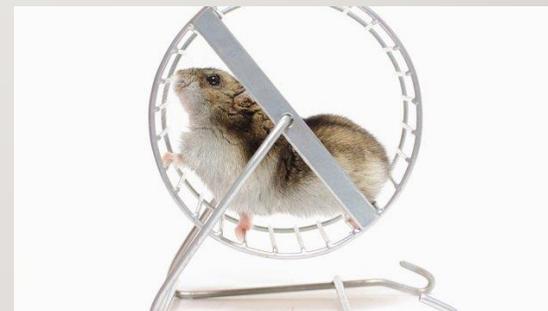
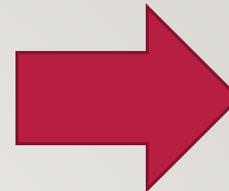
Les pensées s'active



Elle **alerte** d'un risque.

dans l'organisme et mobilise

l'énergie dont vous avez besoin pour affronter le danger, vous protéger ou fuir.



- Il est possible de changer l'association entre image et l'état.
- Installer des automatismes qui diminuent les pensées.
- Modifier les pensées
- Revenir dans le moment présent.
- Faire des dissociations entre état et réaction.