

Apprivoiser ses émotions

Remerciements	7
Introduction	9
Chapitre 1 : Comprendre le fonctionnement des émotions	11
Les émotions sont une mise en mouvement	11
Les émotions sont une énergie	12
Les émotions et les expressions faciales	12
Les émotions sont des messages	13
La joie	14
Le dégoût	15
La peur	16
La tristesse	18
La colère	19
Le lien entre les émotions et nos pensées	22
Le lien entre les émotions et nos perceptions visuelles	23
Chapitre 2 : Le mécanisme du stress déclenché par une surcharge émotionnelle	28
Le stress et ses effets physiologiques	28
Le stress détériore le développement cérébral	31
Le stress altère des aires cérébrales impliquées dans la régulation des émotions	32
Le stress génère une surchauffe du système limbique	33
La plasticité cérébrale, un espoir d'évolution	34
Chapitre 3 : Comprendre l'enfant et ses émotions	35
L'environnement est à l'origine de la maturation du cerveau de l'enfant	35
La perception émotionnelle chez l'enfant	35
La régulation émotionnelle chez l'enfant	36
L'enfant a besoin d'un « portage psychique »	36
Les compétences émotionnelles favorisent les compétences sociales	38
L'intelligence émotionnelle	39

Chapitre 4 : Apprendre à réguler ses émotions	41
Utiliser des pratiques de rééquilibrage intérieur	41
L'activation du nerf vague	41
Renforcer l'activation du système nerveux parasymphatique	42
Développer des capacités attentionnelles	43
Les distracteurs	46
Processus de régulation émotionnelle	47
Accueillir l'émotion	47
Symboliser l'émotion	49
Évacuer l'énergie de l'émotion	52
Chapitre 5 : De la théorie à la mise en pratique	56
Le Dispositif spécifique en milieu ouvert	56
L'atelier « Arrêt sur image »	56
Des séances ritualisées.....	57
Des exemples d'expérimentations sensorielles	58
Un exemple d'atelier collectif	59
Un exemple d'accompagnement émotionnel auprès d'une fratrie	60
L'éveil sensoriel au profit de l'accompagnement	61
Les bienfaits d'une éducation émotionnelle	62
Chapitre 6 : Accueillir les émotions des autres	64
Accompagner les étapes d'accueil de l'émotion.....	64
Ne pas s'oublier dans cet accompagnement	65
La posture d'accompagnement à la lumière des neurosciences	66
Une posture impliquante.....	66
Les neurones miroirs	67
La synchronisation.....	67
Conclusion	71
Documents	73
Bibliographie	77