

Séance 1

⇒ Qu'est ce qu'il peut bien y avoir de scientifique dans les émotions ?

Parce que ca vient de et dans notre corps

Mais en particulier le cerveau

⇒ Distribution de la silhouette (S1) sur laquelle ils doivent nous dire ce qu'ils connaissent sur leur cerveau Noter leurs réponses :

- le cerveau dirige notre corps
- réfléchir
- apprendre
- se rappeler
- c'est là que se trouve notre intelligence
- le cerveau ne dort jamais
- le cerveau garde les émotions, il y a plusieurs parties et chaque partie retient certaines émotions
- comprendre
- vivre
- le cerveau est relié à notre corps
- sert à parler, rêver, se tromper, imaginer, travailler, exprimer ses émotions,
- le cerveau est rond et rose
- il donne des ordres, contrôle notre corps grâce aux nerfs
- neurones connectés au cerveau
- fonctionne à toute allure

⇒ **Résumé : le cerveau permet au corps de fonctionner, il reçoit des informations du monde extérieur, il donne des ordres**

Notre cerveau va apporter des réponses à notre monde extérieur

Dans notre cerveau 3 grandes parties qui vont nous aider à apporter des réactions au monde extérieur.

- cerveau reptilien
- cerveau limbique
- cortex ou néo cortex



Ils ont 3 rôles différents :

Le reptilien sert à assurer notre survie et il satisfait nos besoins primaires (manger, boire, dormir, respirer)

Le limbique c'est de là que partent nos émotions, endroit où il y a le siège de la mémoire

Le cortex, le plus gros, assure les fonctions supérieures c'est à dire réfléchir, penser, apprendre.....

- ⇒ Quel est dans l'évolution de l'homme la partie la plus ancienne ?
- ⇒ Comment a évolué l'homme entre les australopithèques et l'homo sapiens ?
- ⇒ Comment lui est venue l'idée de faire du feu ?

C'est grâce au monde extérieur que l'homme a évolué, il a inventé des choses pour s'adapter au monde extérieur, ce n'est pas parce qu'il savait des choses qu'il a évolué.

Donc c'est le cerveau reptilien qui a été le premier, il a environ cinq cent millions d'années.

Puis ensuite, le cerveau limbique est arrivé, il y a environ cent cinquante millions d'année.

Puis le cortex, il y a environ 2,5 millions d'années.

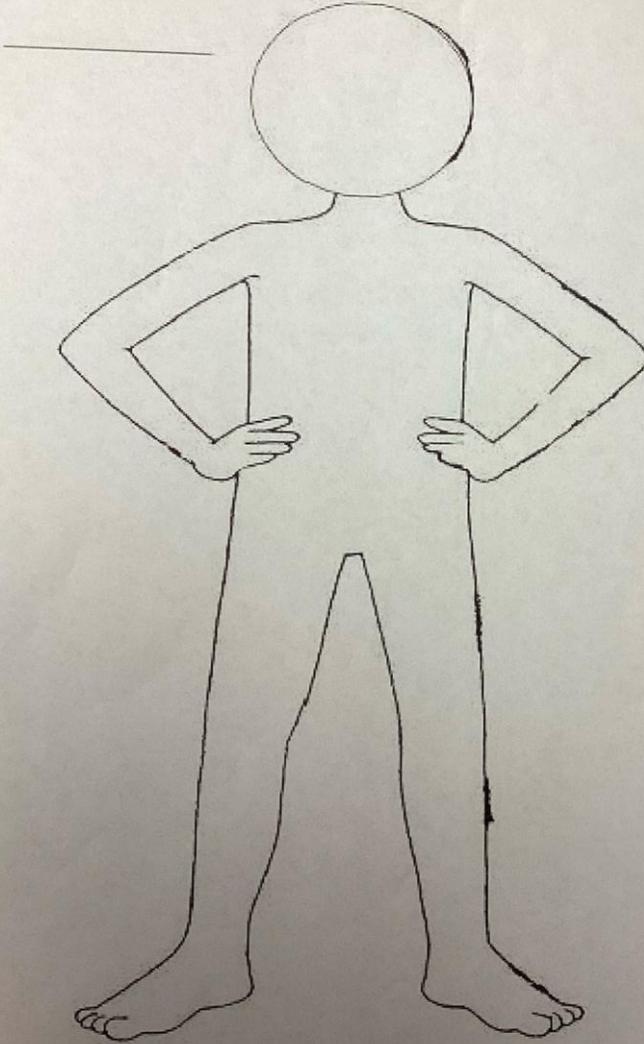
Travail sur le document « une tête bien remplie » (S2)

3 couleurs et colorier les 3 zones importantes



A quoi sert le cerveau selon toi ?

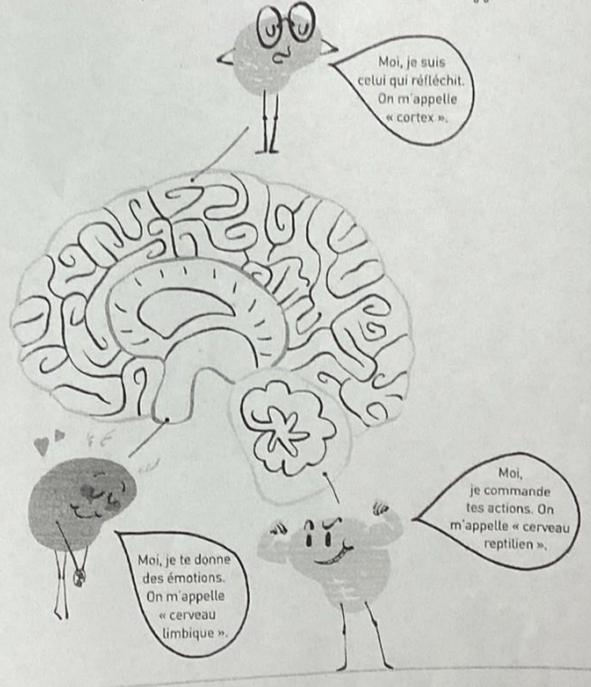
Dessine et/ou écrit ce que tu sais ou ce que tu penses.



UNE TÊTE BIEN FAITE

Le cerveau est composé de trois parties bien distinctes.

Colorie ces trois parties avec trois couleurs différentes.



« La vie cachée des émotions des grands » Hatier Séance 4 : les différents cerveaux et leurs fonctions



Séance 2 :

Le limbique garde la mémoire de vos expériences vécues, ce qui va vous aider à réagir si cette situation est vécue de nouveau.

Le cortex est dans le raisonnement.

Le cerveau reptilien contrôle notre corps.

Par ex : bouger mains pieds,

Petit exercice de communication entre les neurones Visionnage

<https://youtu.be/hXFBWXuZIdo> (notre cerveau et son fonctionnement)

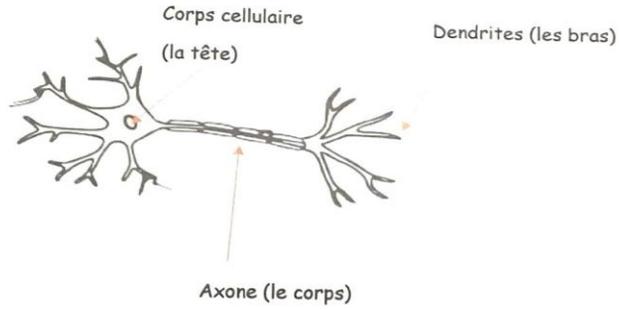
<https://youtu.be/gKicMJzu3MO> (émotions et cerveau)



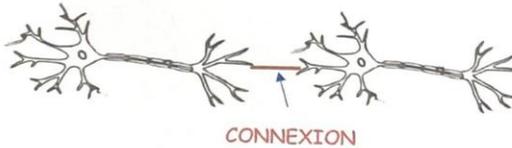
Séance 3 : les neurones

Alors comment ça fonctionne ?

Dans notre cerveau il y a des toutes petites cellules : les neurones. Ça ressemble à un bonhomme avec pleins de bras !!!!



Les neurones ont pour mission de recevoir et d'envoyer les informations. Lorsque l'on apprend, le cerveau va créer des **CONNEXIONS** entre les neurones.



Il est important de répéter plusieurs fois les choses afin que toutes les connexions s'installent bien et qu'ensuite nous puissions faire ce que nous avons appris sans réfléchir.

Par exemple, quand on apprend à lire, on doit reconnaître les lettres puis les sons puis le mot. Après s'être entraîné nous arrivons à lire facilement. Et c'est pareil pour marcher, manger, taper dans un ballon, danser....



Le cerveau est un des organes de notre corps dont il faut prendre soin.
Pour cela il est important de :

- Bien dormir
- Bien manger, bien boire
- Ne pas être stressé donc gérer ses émotions
- Et l'entraîner chaque jour pour permettre de nouvelles connexions

Et oui nous apprenons de nouvelles choses toute notre vie, les connexions entre les neurones se font donc à n'importe quel âge.

Une chose importante à retenir, nous pouvons faire des erreurs car c'est aussi comme ça que nous apprenons. Et ce n'est pas parce que tu n'arrives pas à faire quelque chose aujourd'hui que tu n'y arriveras jamais. Il faut peut-être apprendre différemment !!! (par exemple les tables de multiplication)

Film d'animation à visionner :

<https://ecolepositive.fr/une-video-pour-expliquer-le-fonctionnement-de-leur-cerveau-aux-enfants/>



Séance 4 : les émotions

Rappel des différents cerveaux

Rappel sur l'utilité des émotions : elles nous permettent de nous adapter au monde qui nous entoure et aux différentes situations de notre vie

⇒ **Qu'est ce qui se passe quand on est face à un danger ?**

Je vois par ex un lapin sanguinaire.....cette info, la peur est transmise dans mon cerveau. Le thalamus envoie l'info à l'hippocampe et au niveau de l'amygdale..... DANGER, la question se pose :

« Est-ce que j'ai déjà connu cette info? Est-ce possible? »

L'amygdale prend alors le contrôle de tout votre cerveau et elle décide :

- d'attaquer
- De se figer
- De fuir

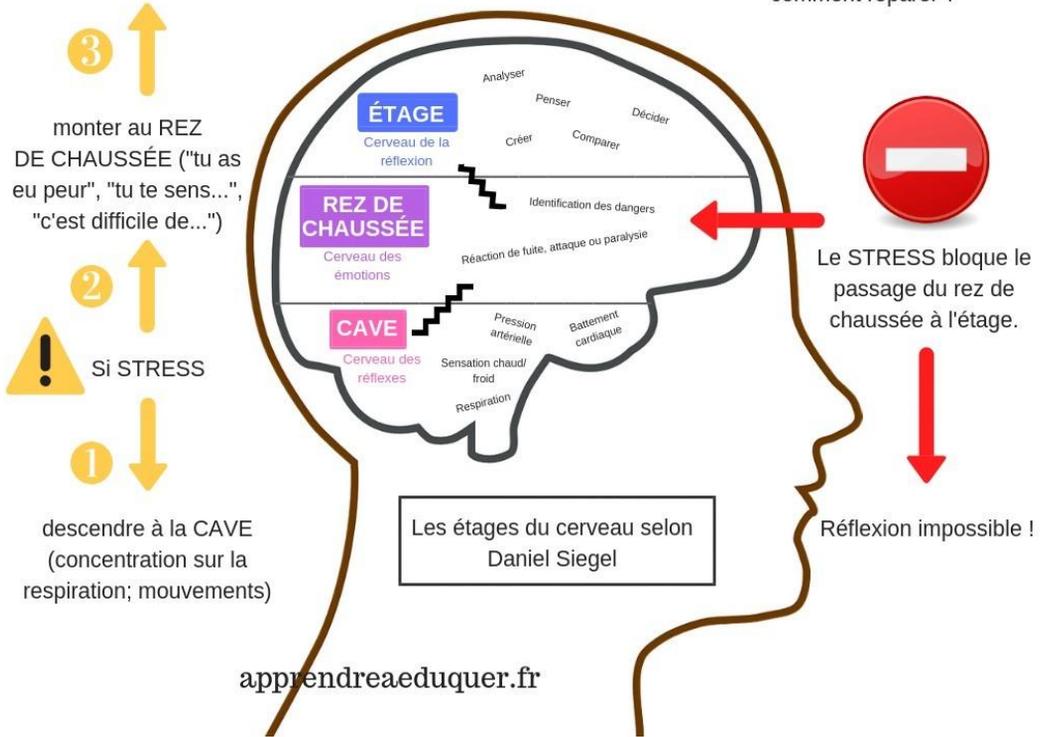
En revanche si la réponse est impossible qu'un lapin soit sanguinaire, mon cortex réfléchit et je ne mets pas en route les alertes DANGER

Les différents étages du cerveau :

Quand on a peur, il faut trouver un moyen de repasser par le cerveau reptilien afin de reprendre l'escalier pour remonter au cortex



emprunter le passage débloqué pour aller à l'ÉTAGE et poser des questions : qu'est-ce qui s'est passé ? comment réparer ?

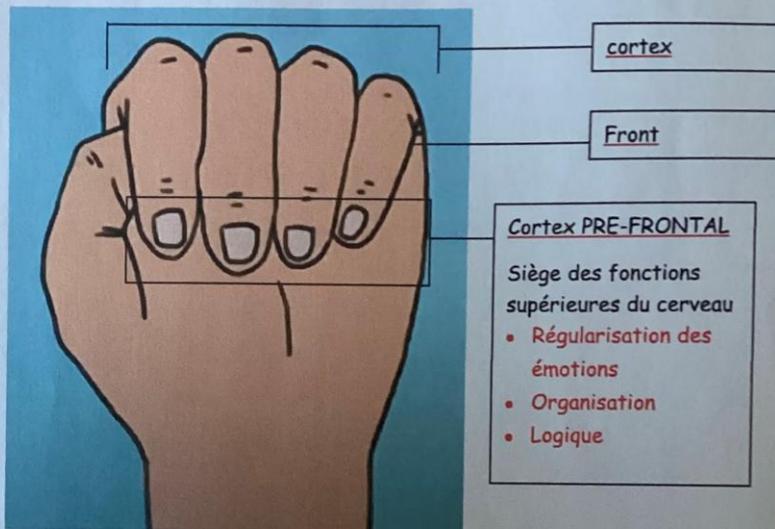


Séance 5

Le cerveau dans ma main

Je suis zen.

Je suis centré.



Lorsqu'on baisse les doigts, on se recentre, on prend un temps.

Cortex PRE-FRONTAL

Siège des fonctions supérieures du cerveau

- Régularisation des émotions
- Organisation
- Logique

Le cortex : permet de raisonner, penser, décider.

Par ex : J'ai eu une journée chargée et riche en émotions.

En rentrant, je vois que mon fils n'a pas rangé ses chaussettes.

⇒ Je me mets en colère immédiatement, je crie.

Il ressent tout de suite mon émotion et se met dans le même état que moi.

⇒ Conflit

Les neurones miroirs situés devant au niveau du front.

La personne en face de moi ressent mon émotion comme mon reflet dans un miroir.

En discipline positive, nous décidons de prendre un temps de pause afin de se ressourcer et avoir de nouveau accès à notre capacité à réfléchir, raisonner...

Chez les ados, les connexions neuronales ne sont pas terminées, ils sont donc plus facilement en prise directe avec à leurs/nos émotions.

Chez eux, les doigts sont à moitié refermés (prêts à attaquer).

Donc ils perdent plus facilement leur empathie.

Le cerveau de l'ado et ses connexions se terminent vers 25 ans.

Je suis en colère.

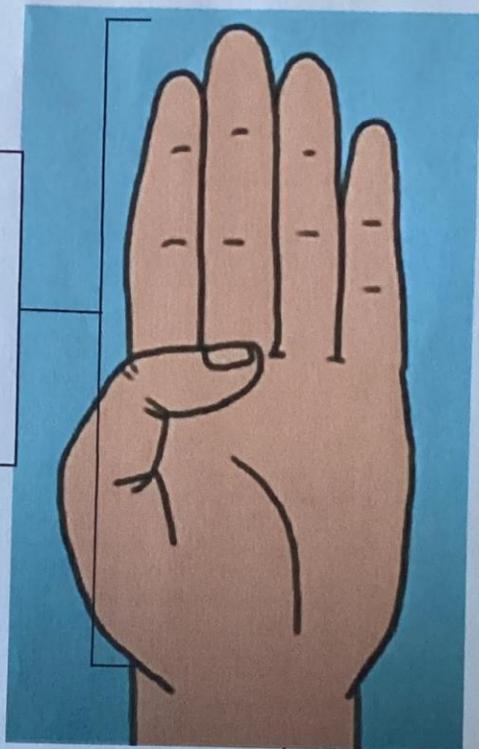
En réaction de stress.



Là c'est quand on est en colère.



On ne peut plus être organisé, logique et empathique.



Colonne vertébrale

Tronc cérébral

Partie limbique
(cerveau moyen)
Siège des émotions +
réaction en cas de stress
(attaque – immobilisation
– fuite)
Régule les fonctions
automatiques (digestion –
respiration)

Séance 6 : en prolongement

* Sommeil réparateur

Entre 0 et 6 mois : 16 à 17 heures

Entre 6 et 12 mois : 13 à 14 heures

Entre 1 et 2 ans : 11 à 14 heures

Entre 3 et 5 ans : 10 à 13 heures

Entre 6 et 12 ans : 9 à 12 heures

Entre 13 et 17 ans : 8 à 10 heures A partir

de 18 ans : 7 à 9 heures

Il y a deux phases de sommeil :

- le sommeil lent qui comporte des phases de sommeil léger et profond
- le sommeil paradoxal qui est la période des rêves

Ces deux phases de sommeil constituent un cycle de sommeil qui dure environ 1h30.

Nous en avons plusieurs durant la nuit.

Il est important de repérer les signes de fatigue car ils nous permettent de ne pas louper le début d'un cycle.

Les signes de fatigue : yeux qui piquent, se ferment, fatigue du corps, bâillements.

La nuit ton cerveau est très actif puisque ton organisme tourne au ralenti alors ton cerveau se concentre sur les tâches de fond.

Durant ton sommeil ton cerveau consolide les apprentissages, intègre les expériences de la journée, transfère ce qui doit aller dans ta mémoire à long terme, régénère ton corps entier, répare ce qui a besoin d'être réparé, élimine les toxines, gère les difficultés émotionnelles, grandit, développe tes défenses immunitaires.

* Attention à la lumière bleue

Les écrans LED diffusent une lumière bleutée qui réduit la production de mélatonine (hormone du sommeil) et stimulent notre cerveau.

Le sommeil est difficile à trouver et le cerveau ne se met pas en mode nuit, il ne peut donc pas faire tout ce qu'il a à faire pendant ton sommeil.

* hydratation

Ton cerveau est composé de 80 % d'eau.

Quand tu es déshydraté, ton cerveau passe en mode ralenti, tes capacités sont réduites.

Les problèmes de maux de tête, de concentration, de mémorisation viennent souvent d'un problème de déshydratation.

* Oxygène ton cerveau



Ton cerveau utilise 20% de ta consommation d'oxygène.

Il est important de bien respirer pour apporter de l'oxygène à tout ton corps dont ton cerveau.

Proposer des exercices : la respiration du ballon, la cohérence cardiaque avec une musique ou simplement un dessin, la petite boule qui grandit en yoga

* une bonne alimentation

4 repas équilibrés par jour : céréales, produits laitiers, protéines, fruits, sucres et matières grasses en quantité raisonnable

* faire du sport

En faisant du sport tu fais circuler ton énergie.
Tu évacues le stress, et tu prends soin de ton corps

* surprends ton cerveau

A chaque fois que tu fais quelque chose de nouveau, ton cerveau crée une nouvelle connexion cérébrale. Il doit être particulièrement actif et attentif, car lorsqu'il est surpris, il apprend. Lors de nouvelles expériences il sort de son mode « veille » ou mode « automatique » car habituel. Donc expérimente de nouvelles choses, sois curieux, sors de ta routine en te faisant plaisir car ton cerveau adore le plaisir, la joie, les surprises !





Aventure du jour

Fais un petit bilan personnel de ton sommeil et de ton hydratation pour savoir si tu prends bien soin de toi et de ton cerveau. Observe tes habitudes durant les quatre prochains jours pour vérifier.

Sommeil	JourJ	J+1	J+2	J+3
Te réveilles-tu fatigué(e) ?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non			
Je me suis couché(e) hier soir à...				
Je me suis levé(e) ce matin à...				
Pré-total des heures de sommeil				
Endormissement lent : - X min (ex. : - 15 min)				
Réveils dans la nuit : - X min (ex. : - 15 min)				
Total des heures de sommeil				
Hydratation	JourJ	J+1	J+2	J+3
Nombre de verres d'eau				
Consommation de légumes et de fruits				

Séance 7 : Les besoins

Qu'est-ce qu'un besoin selon vous ?

Pouvez-vous citer des besoins que vous connaissez ?

Les besoins sont essentiels à notre équilibre. Si un besoin n'est pas satisfait alors une émotion désagréable se déclenche.

En revanche, lorsque nos besoins sont satisfaits, nous ressentons des émotions agréables.

Apprendre à identifier nos besoins et à en prendre soin permet donc de se sentir mieux, de trouver des solutions à nos soucis, et aussi de mieux communiquer.

Rappelez-vous lorsque nous avons parlé du cerveau, nous avons aussi vu les neurones miroirs. Si je suis en colère et que je m'adresse à quelqu'un avec cette émotion, il se peut qu'elle aussi soit en colère si elle ne se protège pas.

Les émotions, les sentiments, les besoins fonctionnent ensembles !!!!

Exercice :

Comment je me sens ?

Proposition d'un petit temps pour observer ce que les élèves ressentent grâce aux cartes « ÉMOTIONS et RESENTIS » de l'apprenti-girafe.

Étaler les cartes « ressenti » et leur demander de trouver mentalement la carte qui leur correspond au moment où nous travaillons.

Puis le demander de noter leur ressenti sur une feuille.

Petit partage au sein de la classe pour ceux qui le souhaitent.

Quels sont mes besoins ?

Mentalement leur demander de réfléchir à leur « besoin » par rapport à ce ressenti.

Consigne importante : ce besoin doit être réalisable

Échange pour ceux qui le souhaitent comme précédemment.

Puis présentation des cartes « besoins », explication de spots si besoin, puis à eux de rechercher leur besoin.

