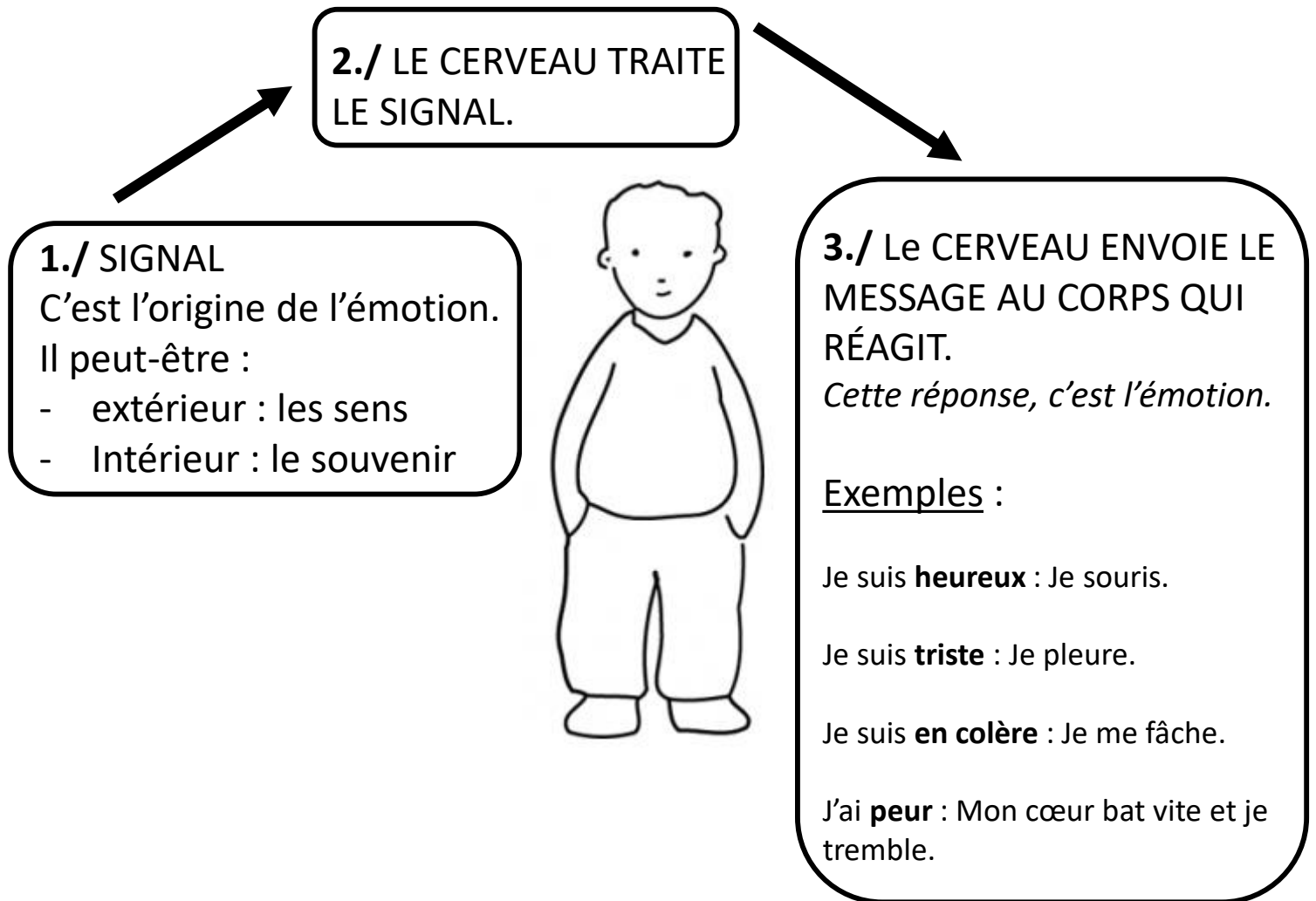


Émotions, sensations, besoins

Nous ressentons des émotions dites primaires : J____, T_____,
C_____, P____, D_____.

Ces émotions sont automatiques et liées à la survie du mammifère : besoin de se protéger, besoin de se nourrir, besoin de se défendre, ...



Exemple :

1./ Je vois un chien qui grogne et aboie.

2./ Le cerveau traite le signal : DANGER !

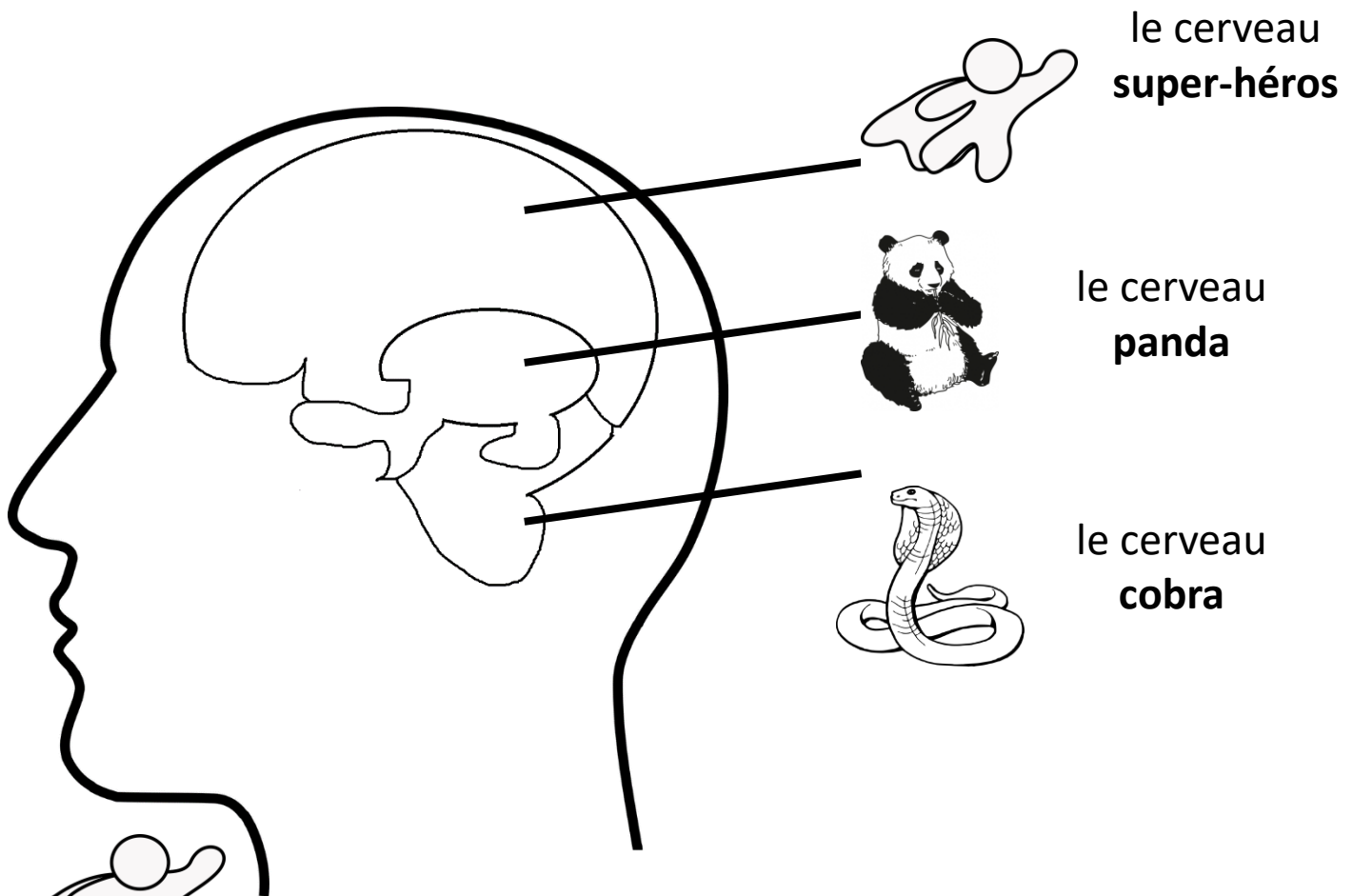
3./ Le cerveau envoie un message au corps :

ÉMOTION → PEUR

SENSATIONS → Mon cœur bat vite ; je tremble.

BESOINS → Je crie et je pars en courant (= besoins immédiats) pour fuir le danger et me sentir en sécurité (= besoins profonds).

Les 3 cerveaux



Le cerveau **super-héros** = le cerveau néocortex

C'est le cerveau le plus élaboré. Il analyse, réfléchit, se met à la place des autres, imagine des solutions, juge et décide ce qu'il va faire.



Le cerveau **panda** = cerveau limbique

C'est le cerveau émotionnel. Il vit des expériences et mémorise ce qui lui fait du bien, ce qui le dégoûte, ce qui lui fait peur, ...



Le cerveau **cobra** = cerveau reptilien

C'est le cerveau de réaction. Il réagit pour survivre : il attaque ou il s'enfuit ou il fait le mort.

Lorsque nous vivons une émotion, c'est notre cerveau cobra qui réagit en premier, suivi du cerveau panda... cela nous amène à ne pas toujours bien réagir. D'où l'importance d'apprendre à faire appel à notre cerveau super-héros, pour prendre les bonnes décisions !