

ATELIER. Comment parler tranquillement de religions aujourd'hui ?

www.cerese.fr

contact : sandrine delrieu

lecerese@gmail.com

« Nous aurions pu naître ailleurs et croire en autre chose. »

Cet atelier propose des voyages dans les manières de croire qui nous auraient été transmises si nous étions nés... ici ou ailleurs. Les différents récits religieux et spirituels qui se transmettent dans le monde et entre les générations créent des ambiances familiales et sociales, des réconforts ou des angoisses, des explications ou de nouvelles questions. Ils transmettent une manière de percevoir, de sentir, de penser et de se penser.

Avons-nous déjà fait un pas de coté pour voyager dans les perceptions et récits de nos voisins ? Faisons de ce sujet parfois épineux une rosée du matin.

Cet atelier est animé par Sandrine Delrieu et Marilaure Mahé.

Organisation de l'atelier

→ [Les conditions](#), durée, préparation, coût...

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr

Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.



Que peut la sophrologie pour apaiser les relations sociales ?

www.cerese.fr

contact : sandrine delrieu

lecerese@gmail.com

Le mot Sophrologie vient du grec :

Sos signifie tranquille, serein.

Phren signifie cerveau, conscience.

Logos signifie étude, science.

La Sophrologie est l'étude de pratiques permettant d'acquérir une sérénité de l'esprit.

Ces pratiques sont accessibles et bénéfiques pour tous, quel que soit l'âge, chacun dans ses besoins.

Corps, affectif et mental sont liés

Corps, systèmes nerveux, émotions, affects, organes, intellect, tendances relationnelles, représentations, imaginaires, croyances, idéologies... sont en relation. Cette imbrication peut laisser perplexe lorsque nous cherchons les causes d'un problème (qui de la poule ou de l'oeuf... ?). Elle peut également offrir des pistes pour désamorcer par exemple une idéologie violente en passant par l'acquisition d'une nouvelle conscience corporelle. Explications :

Les **traumatismes et conflictualités intimes**, souvent héritées de l'enfance ou de mémoires familiales non élaborées, ont des conséquences relationnelles, sociales et politiques souvent dommageables :

- pour les personnes elles-mêmes (réactivité permanente, angoisses, paralysies, addictions, sentiment de toute puissance, fantasmes envahissant, problèmes d'apprentissages, difficultés dans la symbolisation...)
- pour leur entourage proche (crises de nerfs, incapacité de communiquer, rejets, manipulations affectives, besoin d'avoir une emprise sur les autres...)
- pour leur environnement professionnel et social (tensions dans les groupes et équipes, autoritarisme, relations dominant / dominé, harcèlement, persécution...)
- pour leurs tendances idéologiques et politiques (paranoïa et recherche d'un « bon ennemi », projection de la haine sur d'autres groupes humains, fanatisme...)
- et parfois pour des inconnus (agressions, insultes, attentats...).

Faire « un travail sur soi », en thérapie, en psychanalyse... peut résoudre certains problèmes ou du moins réduire les effets négatifs de certains traumas. Mais ce travail est souvent long, il demande un engagement et une assiduité que de nombreuses personnes ne peuvent pas ou ne veulent pas faire, par manque de moyens financiers, de temps, parce que ce n'est pas dans leur culture – ou parce qu'elles ne réalisent pas qu'elles ont un grave problème, une faille qui les abîme et abîme leurs relations.

Qui plus est, **les plus graves traumatismes sont souvent logés dans le pré-verbal**, les personnes n'ont pas conscience de ce qui les agite ni pourquoi, elles semblent parfois simplement « possédés » par une machine intérieure qui tourne en boucle, et les pousse à répéter sans arrêt les mêmes comportements et réactions. **Les traumas les plus destructeurs tournent autour de l'abandon, des insécurités primaires, de l'abus et de la maltraitance (physiques et psychiques)**, ayant eu lieu dans les premières années de vie. Les événements sidérants qui ont été vécu seuls, dans l'humiliation, la honte ou la culpabilité, sans possibilité de les élaborer par le récit et d'être entendu dans leurs multiples conséquences, laissent également des marques profondes.

Les parents et la famille peuvent en être responsables, par leur immaturité et leurs propres comportements, mais pas toujours. D'autres personnes sont en lien avec les enfants et les jeunes, et certains événements de vie tels que la maladie, l'absence pour des raisons professionnelles ou autres, la précarité et une insécurité permanente... peuvent provoquer ces contextes traumatisants.

La manière de se construire jusqu'à l'adolescence avec ces traumas peut se cristalliser dans une **structure psychique de tendance narcissique, perverse, paranoïaque ou mélancolique...** qui pourra résister à tous les éclairages et remaniements proposés par des proches, des thérapeutes ou éducateurs. **Parler alors ne sert à rien, malheureusement. Le noeud des problèmes reste inaccessible à la conscience de soi, au langage, à l'élaboration dans le symbolique et à la relation.**

Repartir de la base : le corps, la respiration, la conscience de soi

Ce constat invite à s'occuper du pré-verbal et à « redescendre » dans les bases : le corps.

La psychanalyse et les neurosciences sont deux connaissances qui permettent de réaliser à quel point depuis notre conception, dès notre vie foetale et naissance à l'air libre, le corps enregistre nos vécus bénéfiques et maléfiques — et à quel point, à partir de ces enregistrements dans notre psychisme et notre biologie même (plasticité cérébrale, systèmes et organes), nous re-produisons, nous répétons...

L'ancrage, la détente musculaire, la respiration et la conscience corporelle sont à la base de la pratique de la sophrologie et d'un travail de résilience.

Effets sur les systèmes nerveux : rééquilibrer et détendre

Un des premiers effets de la pratique de la sophrologie concerne le système nerveux végétatif (SNV), et plus particulièrement l'équilibre entre l'orthosympathique et le parasympathique.

En générant un **effet global**, cette approche pluridisciplinaire développe un imaginaire de vie plus riche, **améliore les compétences relationnelles et sociales**, fortifie notre intuition, notre clarté d'esprit et nos capacités d'analyse clairvoyante des situations. Elle permet d'acquérir des compétences et des connaissances, de développer une **confiance sereine**, de (re)prendre des initiatives et de mieux répondre (et non de ré-agir) aux événements en développant notre créativité, nos dons et ressources. Elle permet de trouver de meilleurs **équilibres** dans les relationnels intimes et sociaux en soutenant à la fois notre **processus d'individuation** et nos choix de vie – et nos capacités d'empathie, de respect et de manières d'être en lien avec les autres qui soient bénéfiques à tous.

Cet état d'esprit convoque également des connaissances qui permettent de développer une sérénité, du recul, des ressources personnelles et collectives. En tant que domaine de recherche sur l'être humain de la naissance au départ, sur les relations familiales et sociales, sur ce qui nous anime et nous habite, sur nos représentations et nos croyances, sur nos difficultés, nos traumatismes et nos ressources... cette recherche sur les processus de paix se nourrit d'autres « logos » : **la sociologie,**

l'anthropologie, les sciences politiques, l'étude des religions et des manières de croire, l'éducation, l'économie, l'histoire, les recherches médicales, les neurosciences...

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.



BIBLIO. Psychanalyse

www.cerese.fr

contact : sandrine delrieu

lecerese@gmail.com

La psychanalyse est une connaissance qui oblige à faire des efforts. Étudiant le fonctionnement de l'inconscient, elle nous renvoie justement à ce nous est in-conscient, à ce que nous avons du mal à Voir de nous-mêmes et de l'être (devenant) humain. Elle peut *inviter* à la pratique, en tant qu'analysé, et pour certains un jour, en tant qu'analysant. Faire une analyse est une expérience décapante qui fait passer par de **profonds remaniements** de nos structures psychiques en développant une conscience plus aiguisée des conditionnements inconscients qui nous *agissent*.

La psychanalyse dérange les résistances narcissiques au changement, malmène les croyances dans le libre-arbitre et les illusions du libre-choix, elle nous met les mains dans le cambouis de nos justifications et de nos incantations, et met parfois face au mur : ça passe ou ça casse. Elle amène certains à racler le fond de la cave du narcissisme primaire, du masochisme primaire et de la culpabilité primaire. Elle peut nous faire éclater de rire ou d'effroi lorsque les parois de la caverne s'effondrent... en nous faisant accepter la condition humaine et la joie d'être *mieux* là, plus conscient, plus réceptif, plus responsable.

Les livres de psychanalyse demandent souvent un effort à faire, celui du temps nécessaire pour apprendre ce qui au début peut paraître du chinois et qui devient, au fil des années, de plus en plus familier et limpide. Certains livres sont cependant plus accessibles à tous, synthétisant des connaissances qui devraient faire partie de la culture générale de chacun, comme les systèmes de défense, les projections ou les pathologies narcissiques (semblant de plus en plus vives dans nos sociétés).

Cette recherche continue... au plus près des événements qui traversent l'humanité et des mutations qui oeuvrent dans le psychisme humain. Elle contribue, avec d'autres approches sur l'être humain, à trouver des marges de manoeuvre sociales plus créatives et à développer un pouvoir d'agir dans un intérêt souvent plus général.

Liste en cours de rédaction

Freud Sigmund

Green André

- Narcissisme de vie, narcissisme de mort.

Un livre incontournable sur les narcissismes (narcissisme primaire et secondaire / narcissisme du moi et narcissisme d'objet).

Lacan Jacques

- Encore. Séminaire.

Pommier Gérard

- Que veut-dire « faire l'amour » ?

Nasio Jean-Daniel

- Le livre de l'amour et de la douleur.
Un livre touchant sur les processus de deuil et la transformation des investissements qui permettent de passer des caps parfois très difficiles. Utile en cas de perte d'un être cher, ou de perte irréversible de quelque chose qui nous était affectivement précieux.
- L'inconscient, c'est la répétition ! Payot 2012

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.



ARTICLE. Méditation et sophrologie à l'école

www.cerese.fr
contact : sandrine delrieu
lecerese@gmail.com

Les pratiques se développent, et les résultats sont probants.

Quelques liens :

De la méditation pour remplacer les heures de colle au collège.

Par Rafaela Biry-Vicente, France Bleu Nord et France Bleu - Lundi 14 novembre 2016 à 10:25

Au collège de Gaulle de Jeumont dans le Nord, depuis la Toussaint, les élèves punis font de la méditation pendant les heures de retenue, un moyen de calmer les élèves les plus violents et turbulents.

Sur la porte de la salle de cours un panneau très coloré peu conventionnel prévient « **Ne pas déranger, méditation en cours, bonheur et bien-être en téléchargement** », c'est ici que depuis le début du mois de novembre, les élèves punis normalement pour une heure de retenue viennent faire de la méditation !

Un défi proposé par Marie-Aude Lanniaux, prof de français au collège de Gaulle de Jeumont près de Maubeuge (classé en réseau d'éducation prioritaire). »

L'article complet est [ICI](#).

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.



CONFÉRENCE. « Les neurosciences mettent en évidence l'influence réciproque entre vécu psychique et expérience corporelle »

www.cerese.fr
contact : sandrine delrieu
lecerese@gmail.com

« La pensée occidentale a longtemps dissocié la matière et l'esprit, le mental et le corps. Aujourd'hui, les neurosciences mettent en évidence l'influence réciproque entre vécu psychique et expérience corporelle. Méditer améliore certaines fonctions cérébrales. »

Une conférence enregistrée en juin 2013.

Antoine Lutz , chercheur au Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon.

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.



CD04. Évacuer les stress négatifs et récupérer de nouvelles compétences

www.cerese.fr
contact : sandrine delrieu
lecerese@gmail.com

CD04 - Une séance permettant d'éliminer des stress et pensées en boucle et de récupérer des ressources dont nous avons besoin

Cette séance est très utile pour sortir d'un schéma « en boucle », lié à des émotions, pensées, stress... parfois obsessionnels. Cet état peut concerner soit des chocs (traumatismes, accidents...) soit des situations chroniques liées à notre environnement relationnel, professionnel ou social où nous avons la sensation d'être impuissants à changer quoi que ce soit. Cette séance peut également aider à changer de regard et à trouver de nouvelles issues.

Achat du fichier son : 15€ (par PayPal ou CB)

Acheter

Le fichier son vous sera envoyé après paiement, dans les 24h (heures de bureau). N'hésitez pas à nous envoyer [un mail](#) si vous rencontrez une difficulté.

Le déroulement de cette séance

La lecture du corps (LDC) invite à se recentrer et à prendre conscience de son corps au présent (respiration / conscience / corps).

La sophronisation de base (SDB) prépare la conscience du schéma corporel avec une détente consciente des muscles moteurs et lisses (système nerveux neurovégétatif).

La séance du déplacement du négatif permet d'évacuer les sensations, émotions et pensées négatives qui nous envahissent ou nous embarrassent (les trois étant liés).

Le tapotement alterné permet ensuite à notre système nerveux d'assimiler les changements et de renforcer les sensations plus agréables en faisant passer l'influx nerveux et les informations dans les deux hémisphères et dans les strates plus profondes de la mémoire.

La séance de Sophro respiration Synchronique (SRS) permet ensuite de recréer un nouveau lien entre le cortex (grâce à un mot) et les zones émotionnelles (grâce à de nouvelles sensations).

Une appréciation globale des effets de la séance permet d'accueillir et de mémoriser toutes les sensations et sentiments nouveaux.

Détail du fichier son

Durée de la séance : 52 minutes

- 1 - LDC. Lecture du corps (8 min)
- 2 - SDB. Sophronisation de base (5 min)
- 3 - **Déplacement du négatif** (7 min)
- 4 - **Tapotement alterné** (12 min)
- 5 - AIS. **La Sophro Respiration Synchronique** (13 min)
- 6 - Posture de l'arc et écoute globale des effets de la séance.
- 7 - Retour à l'état de veille. (3 min)

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.

CONFÉRENCE sur la méditation à la faculté de médecine de Strasbourg

www.cerese.fr
contact : sandrine delrieu
lecerese@gmail.com

L'Université de Strasbourg s'intéresse de très près aux effets bénéfiques de la méditation sur la santé.

Jon Kabat-Zinn, fondateur de la célèbre clinique de réduction du stress, Center for mindfulness in medicine, health care, and society (University of Massachusetts medical school), a animé une conférence exceptionnelle intitulée « Méditation et médecine du corps-esprit : quels effets en santé publique et dans la société », mercredi 9 novembre 2016, à 20 h, à la Faculté de médecine.

Cette conférence se situe dans la suite des conversations scientifiques avec le Dalaï Lama qui se sont tenues à l'Université de Strasbourg, le 16 septembre dernier.

Echanges en anglais, traduits en français en direct

*Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.*



DOCU. Le stress, portrait d'un tueur

www.cerese.fr
contact : sandrine delrieu
lecerese@gmail.com

Certains pensent que le « stress » est un phénomène anecdotique, sans doute parce que ce terme s'est banalisé.

Les études pourtant révèlent les profonds dégâts du stress au niveau physiologique, émotionnel, mental, et par conséquent relationnel, social, politique... en ayant des conséquences sur nos ressentis, notre vision de l'existence, nos représentations...

Dégâts au niveau des neurones, des cellules, du système hormonal, cardio-vasculaire... et également au niveau de la perception, des réactions aux événements extérieurs, des compétences relationnelles...

Dégâts holistiques donc, que la pratique de la sophrologie permet justement de réduire et de soigner.

Réalisateur(s) : John Heminway

Durée : 51 minutes. Date de sortie : 24 Septembre 2008

Robert Sapolsky, chercheur.

Stress et organisations sociales

Ce documentaire observe également la répartition du stress en fonction de la place occupée par une personne dans la société, notamment l'effet pouvant être très nocif des systèmes hiérarchiques autoritaristes ou des conflits avec l'autorité.

« Le stress, indispensable à la survie, devient pathogène dès lors qu'il envahit la vie quotidienne. Depuis plus de trente ans, **Robert Sapolsky** étudie les conséquences du stress sur les primates dans une colonie de babouins du Masaï-Mara, au Kenya. Ainsi les babouins, peu menacés par les prédateurs et qui ont facilement accès à la nourriture, ont beaucoup de temps libre pour se harceler les uns les autres. Les subalternes, soumis à un stress permanent, souffrent d'une tension artérielle et d'un rythme cardiaque élevés. Michael Marmot, universitaire londonien, a mené une étude semblable sur 28 000 agents de la fonction publique. Il est arrivé au même constat : plus l'individu est bas dans la hiérarchie, plus son risque de développer des pathologies mortelles en raison du stress est élevé. »

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr

Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.



EXERCICE. S'asseoir, fermer les yeux, respirer consciemment

www.cerese.fr

contact : sandrine delrieu

lecerese@gmail.com

Les personnes qui pratiquent la méditation disent « cela fait du bien », constat d'une sensation, d'un effet qui mérite quelques développements. Ce « bien » s'ancre dans un ressenti corporel, souvent d'apaisement et de quiétude, qui peut également provoquer une joie, une sensation de liberté.

Ce « bien » n'est pas magique, la méditation agit sur notre système nerveux végétatif (SNV) qui régule de nombreuses fonctions de notre corps (tout ce qui se fait sans que nous ayons besoin d'y penser ou de le vouloir : « le corps » respire, digère, produit des hormones, ovule... la vue s'adapte, le sang circule...). Qui plus est, ce système nerveux réagit aux stress, aux chocs, aux peurs... avec la production d'adrénaline et de nombreuses modifications physiologiques (accélération cardiaque, afflux de sang...) qui peuvent entraîner un épuisement, de l'insomnie, des troubles psychiques... lorsque le retour à la normale n'a pas lieu.

COMMENT MÉDITER

La base de la méditation est de s'arrêter... s'arrêter de courir, de penser, d'être dans le passé ou le futur, ailleurs ou autrement, et de se poser dans le présent.

S'asseoir, sur une chaise ou en tailleur au sol. Étirer le corps en préalable, et s'installer le plus confortablement possible (le dos, l'écartement des jambes, la position du bassin, de la tête...).

La suite est de **RESPIRER**, simplement, naturellement, et de sentir tout ce qu'il se passe dans le corps.

À l'expiration, relâcher les tensions musculaires, le visage, les épaules...

À l'**inspiration**, mettre de l'espace dans son corps et sentir le contact avec le sol, la chaise...

RESSENTIR, ne pas réagir à ce que l'on ressent, ne pas juger, simplement constater, accueillir toutes les sensations. S'il apparaît des zones douloureuses dans le corps, respirer dans ces zones, détendre.

Si des pensées surgissent, nous entraînent ailleurs... (ce qui arrive souvent, surtout au début de la pratique ou lorsque notre quotidien ou nos relations sont stressantes) ramener simplement la conscience **dans** la respiration et **dans** le corps.

Cinq ou dix minutes par jour peuvent avoir un effet très bénéfique. Ce n'est pas la peine de « vouloir » faire une heure de méditation par jour si vous savez d'avance que vous n'aurez pas le temps, et que vous allez culpabiliser ou laisser tomber. Faire peu, faire simplement, faire tranquillement... est déjà le début d'un retour à soi plus paisible.

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.



Les liens affectifs entre un vieux singe et celui qui s'est occupé d'elle

www.cerese.fr
contact : sandrine delrieu
lecerese@gmail.com

À propos de l'attachement, de la mémoire et des liens bénéfiques.

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.



LIENS. La sophrologie étudiée et conseillée par le docteur Marcel Rufo

www.cerese.fr

contact : sandrine delrieu

lecerese@gmail.com

Un interview du professeur Marcel Rufo, pédopsychiatre, réalisé par Sofrocay en février 2016. Marcel Rufo est médecin, neuropsychiatre et pédiatre.

« *Je suis un prescripteur de la sophrologie, avant une psychothérapie, une évaluation, une hospitalisation* ».

« **Le retour au corps est fondamental pour créer une alliance et se réapproprier son corps.** Le socle du mieux-être c'est souvent pour moi la sophrologie. L'adhésion des enfants et des parents est quasi totale.

L'avenir de la sophrologie ? Je vois un avenir extraordinaire de prescription. Il y a le socle du vécu en sophrologie, du vécu corporel mais aussi du vécu-soi, de **la conscience qui interroge sa conscience et qui ouvre des perspectives anticipatrices.** Sophro un jour sophro toujours. Pour les enfants, cela sera utile dans toute leur vie.

La sophrologie peut être **un outil dans la pédagogie.** Un temps de sophrologie offert par la municipalité pour tous serait un enrichissement extraordinaire pour la population. Il faudrait considérer ça comme une discipline fondamentale d'éducation de soi, d'éducation et de parcours de sa propre vie.

Pour le politique, il faudrait aussi mettre les maires et le personnel politique en sophrologie !

Je plaiderai pour que cela soit une notion fondamentale associée à toutes les autres connaissances, santé, connaissances des mécanismes psychiques de l'enfant et du développement et la sophrologie comme une pratique corporelle et comme initiation d'investissement et d'appropriation de soi. Je dis cela sans aucune réserve et avec beaucoup de militantisme pour cette discipline. »

Marcel Rufo

Une autre conférence

Liens

Marcel Rufo sur [wikipedia](#)

Médecin, neuropsychiatre et pédiatre.

Titres hospitaliers

- Médecin Chef en psychiatrie infanto-juvénile des Bouches-du-Rhône.
- Chef de Service de pédopsychiatrie du CHU Sainte-Marguerite, Assistance publique de Marseille.
- Chef de Service de l'Unité d'adolescents, « Espace Arthur », au CHU Timone, Assistance publique de Marseille.
- Chef de Service de la Maison de Solenn, Maison des Adolescents, Hôpital Cochin, Assistance Publique de Paris.
- Chef de Service de l'unité d'adolescents, Espace Arthur, CHU Hôpitaux Sud.
- Directeur médical de l'Espace Méditerranéen de l'adolescence, Hôpital Salvator, Marseille, depuis 2010

Quelques ouvrages :

- Comprendre l'ado avec Christine Schilte, Hachette Pratique, 01/2000.
- Madame Dolto avec Frédérique Authier-Roux, Eres, 2000
- Frères et sœurs, une maladie d'amour avec Christine Schilte, Fayard, 04/2002, réédition Lgf, 10/2003.
- Langage avec Christine Schilte, Hachette Pratique, 09/2004.
- Bébé parle avec Christine Schilte, Hachette, 09/2004
- Le Mystère de la vie : de la conception à la naissance avec Barry Werth, Alexander Tsiaras, préface de Marcel Rufo, Filipacchi, 10/2005.
- Élever bébé : de la naissance à six ans avec Christine Schilte, Hachette Pratique, 08/2006.
- Les nouveaux ados : comment vivre avec ? avec Serge Hefez, Patrice Huerre, Philippe Jeammet, Daniel Marcelli et Marc Valeur, Bayard, 08/2006.
- Le passage : les conduites à risque à l'adolescence, avec Armelle Barnier, et Aurélie Souchard, Anne Carrière, 11/2006.
- Regards croisés sur l'adolescence, son évolution, sa diversité avec Marie Choquet, Anne Carrière, 03/2007, réédition Lgf, 10/2008.
- Détache-moi ! : se séparer pour grandir, Lgf, 10/2007
- La vie en désordre, voyage en adolescence, 2007, réédition Poche, 09/2009.
- Pourquoi bébé pleure avec Christine Schilte, Hachette Pratique, 03/2008.

- Œdipe toi-même ! : consultations d'un pédopsychiatre, Succes du Livre, 02/2009.
- Élever votre enfant de 6 à 12 ans avec Christine Schilte, Philippe Meirieu, Pascale Leroy, Hachette Pratique, 09/2009.
- Chacun cherche un père, Anne Carrière, 10/2009
- L'Abécédaire de Marcel Rufo, Anne Carrière, 11/2010 (livre + DVD)

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.



OUTIL. La cohérence cardiaque, une méthode pour abaisser l'hormone du stress

www.cerese.fr
contact : sandrine delrieu
lecerese@gmail.com

L'article complet est ici : [RTBF](#)

« Si mieux gérer votre stress est l'un de vos objectifs (...) optez pour la cohérence cardiaque, une méthode rythmée de respiration précieuse pour abaisser le cortisol, l'hormone du stress.

Sous ce terme un peu technique se cache un exercice de respiration en réalité très simple qui peut être « *dégainé* » à tout moment pour **calmer les tempêtes émotionnelles et chasser le stress**. L'efficacité de l'outil s'appuie sur un **rythme respiratoire régulier** qui va réguler les battements du cœur et le système nerveux autonome (notre pilote automatique), réduire l'intensité des effets du stress sur notre organisme tout en augmentant nos défenses immunitaires.

Au-delà de la détente, qui n'est pas l'objectif premier, la cohérence cardiaque aboutit à un **état mental calme** en agissant sur le nerf vague (système parasympathique) qui influence le rythme cardiaque et la pression artérielle.

La technique peut s'acquérir guidé par un relaxologue ou un sophrologue et consiste à inspirer en comptant jusqu'à 5 et expirer en comptant jusqu'à 5 en restant bien concentré sur le trajet du souffle.

Pour obtenir un effet puissant, l'idéal est de pratiquer l'exercice pendant 5 minutes, soit six cycles d'inspiration/ expiration par minute, trois fois par jour pour bénéficier tout au long de la journée de la baisse du cortisol, l'hormone du stress.

La méthode peut se découvrir de manière autonome grâce à des applications comme RespiRelax sur [iPhone](#), lancée en juin 2017 par les Thermes d'Allevard spécialisés dans la prise en charge des troubles de l'anxiété, ou CardioZen sur [Android](#) ou iPhone, développée en partenariat avec le CHRU de Lille. »

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.

PRESSE. La méditation à l'école, observations.

www.cerese.fr
contact : sandrine delrieu
lecerese@gmail.com

Les nouvelles générations pourraient être formées à développer ces compétences qui améliorent savoir être et savoir faire.
Lien avec [l'article](#).



La plupart des demandes émanent de professeurs désireux d'améliorer les capacités attentionnelles des enfants - © Wavebreakmedia - Getty Images/iStockphoto

Les établissements scolaires français s'intéressent de plus en plus à la « mindfulness », méditation de pleine conscience laïque, développée aux Etats-Unis dans les années 70. L'AME (Association pour la méditation à l'école), créée en 2014 pour développer cette pratique en milieu scolaire, enregistre 45 à 50 demandes de formation par jour.

Effet de mode ou réel outil pédagogique, un nombre croissant d'enseignants s'engage dans des formations pour apaiser les classes et améliorer l'attention des élèves.

70% constatent avoir développé leur attention

Après 10 ans passés à Londres, où le concept est plus implanté, Candice Marro, fondatrice de l'AME, fait le constat suivant : « **En France, nous sommes dans une culture qui ne nous apprend pas à prendre conscience de notre corps, de notre ressenti, et à autoréguler nos émotions** ». Elle affirme que cet outil modifie le climat des classes et améliore la concentration des enfants.

Jusqu'à présent des études scientifiques ont validé la pratique de la « mindfulness » pour ses effets bénéfiques sur les troubles dépressifs, la douleur et les maladies chroniques.

D'après les premiers résultats, publiés sur le site de l'association, 52% des enfants se sentent mieux qu'avant et 70% constatent avoir développé leur attention et leur concentration grâce à la méditation. Plus de 55 % parviennent à mieux vivre et exprimer leurs émotions.

45 à 50 demandes de formations par jour

Aujourd'hui, l'association enregistre 45 à 50 demandes de formations par jour. « Je ne pensais pas que ça allait prendre aussi bien, nous devons mettre des établissements sur liste d'attente faute d'un nombre assez important d'intervenants formés », s'étonne Candice Marro.

La plupart des demandes émanent de professeurs désireux d'améliorer les capacités attentionnelles des enfants pour faciliter les apprentissages et passer moins de temps à faire de la discipline. Autre motivation, lutter contre les tensions, les violences et le harcèlement scolaire. Outre l'observation sur le terrain de classes plus unifiées, **69% des enfants reconnaissent être davantage bienveillants envers eux-mêmes et 73% envers les autres.**

Deux fois par semaine, « les enfants sont invités à se concentrer sur leur corps, leur souffle, s'entraînent à produire des mouvements dynamiques simples en conscience, explique Candice Marro. Au fil des séances, les enfants sont amenés à travailler l'équilibre, l'ancrage, la concentration, l'écoute des émotions et à pratiquer des auto-massages ».

Néanmoins, il y a encore du chemin à parcourir avant que la méditation ne soit inscrite au programme de l'Education nationale française. Quid de la Belgique?

*Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.*



PRESSE. La méditation améliore le cerveau, par Antoine Lutz, chercheur à l'Inserm

www.cerese.fr
contact : sandrine delrieu
lecerese@gmail.com

Article paru sur [Le Point](http://LePoint.fr) le 05/07/2014

Rencontre avec Antoine Lutz, chercheur à l'Inserm, qui explique au « Point » pourquoi les neuroscientifiques s'intéressent à la méditation. Propos recueillis par JÉRÉMY ANDRÉ

Peut-on prouver scientifiquement que les exercices de méditation améliorent le fonctionnement du cerveau ? Antoine Lutz, chercheur à l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale), a participé à beaucoup d'expériences menées en France et aux États-Unis.

Le Point.fr : Pourquoi les neurosciences s'intéressent-elles à la méditation ?

Antoine Lutz : Certains neuroscientifiques y voient un modèle prometteur pour explorer **la neuroplasticité du cerveau**, mieux comprendre les **bases physiologiques** qui sous-tendent le caractère subjectif de l'expérience méditative. Les électroencéphalogrammes et les scanners nous ont ainsi permis de scruter la dynamique et le recrutement spécifique de zones du cerveau pendant la méditation.

Peut-on déjà présenter des résultats ?

Oui. D'abord, nous avons constaté **l'amélioration de certaines fonctions cérébrales**. Plusieurs études, dont certaines menées par l'équipe de Richard Davidson, à Madison, dans le Wisconsin, dont j'ai aussi fait partie, ont montré qu'un entraînement soutenu à

la méditation de « pleine conscience » accroît les capacités à maintenir son attention sur un objet sans être distrait. Une autre montre que la pratique de la **compassion** chez des méditants très avancés **augmente la synchronisation des ondes cérébrales entre des parties très éloignées du cerveau**. Or, **la synchronisation est l'un des phénomènes essentiels de la conscience**.

La méditation produirait-elle ainsi une conscience augmentée ?

Cela reste à démontrer. Ce type de méditation semble occasionner des changements dans la structure anatomique du cerveau, lorsqu'elle est pratiquée longtemps. Les chercheurs travaillent à tester des hypothèses prometteuses qui ne portent plus exclusivement sur le cerveau. L'une d'elles est que la capacité à **réguler le stress** par la méditation pourrait avoir un **impact bénéfique sur des processus moléculaires importants pour la santé** physique. Par exemple, un groupe de l'université de Davis en Californie a montré que trois mois intensifs de méditation affectaient l'activité des télomérases, enzymes essentiels dans la protection contre le vieillissement cellulaire. Nous avons montré aussi récemment avec le Dr Perla Kaliman de Barcelone qu'un jour de pleine conscience réduisait l'expression de gènes impliqués dans l'inflammation.

Quels sont les autres défis de cette recherche ?

Un défi méthodologique : faire la différence entre ce qui relève de la méditation en tant que telle et ce qui provient d'autres facteurs. Ainsi, quel est le principe actif ? La technique elle-même, le charisme de l'intervenant, la croyance des élèves, ou simplement l'effet de groupe ? J'ai étudié la question avec Donald MacCoon de l'université de Madison. Nous avons comparé les méditants à un groupe actif entraîné avec d'autres techniques affectant le stress ou le bien-être, comme la thérapie musicale, l'exercice physique et la diététique. Nous avons trouvé un effet d'entraînement comparable avec le groupe contrôle sur certaines mesures, même si **les effets de la méditation restaient spécifiques sur des mesures de la réponse inflammatoire lors d'un stress social**. C'est pour cela qu'il faut se montrer assez prudent vis-à-vis de résultats obtenus sans un groupe contrôle adéquat.

Vous semblez avoir peur de ne pas être pris au sérieux ?

C'est que **la rigueur scientifique est essentielle dans ce domaine**. Dans les années 1970, la qualité scientifique des recherches autour de la méditation transcendantale était très faible. Résultat, ce fut un faux départ et il a fallu attendre une dizaine d'années pour voir les premières publications scientifiques sérieuses sur ce sujet. Qu'est-ce qui a déclenché ce nouvel intérêt ? Des programmes cliniques comme la méditation de pleine conscience de Jon Kabat-Zinn. En outre, depuis 1987, les dialogues organisés par le Mind & Life Institute entre des scientifiques et le dalaï-lama ont joué un rôle moteur.

La méfiance de la communauté scientifique s'est dissipée quand des chercheurs établis se sont investis dans cette recherche, d'abord pour trouver des recettes contre les douleurs chroniques, le stress, les troubles de l'humeur, la rechute dans la dépression... Puis **la recherche s'est élargie à la psychologie et aux sciences cognitives ainsi qu'à la biologie moléculaire, à la génétique, etc.** **On étudie aujourd'hui des applications sociétales de la méditation, dans l'éducation et dans le monde carcéral.**

C'est tout cela qu'on appelle les « sciences contemplatives » ?

Oui, toutes ces recherches qui portent sur les pratiques contemplatives comme la méditation bouddhique, le yoga, les pratiques contemplatives chrétiennes, etc. Le Canadien Mario Beauregard a étudié des soeurs carmélites en prière. Mais il reste encore de larges champs à défricher. Par exemple, pourquoi la pratique tantrique du Tummo a-t-elle pour effet de pouvoir contrôler la température corporelle ? On ne sait pas encore très bien comment ça marche. (...)

On parle de plus en plus d'amplifier nos capacités cognitives par la technologie. La méditation serait-elle une manière plus « naturelle » de le faire ?

Ce n'est pas son but premier, même si le parallèle est parfois fait. On la compare ainsi avec les techniques de neurofeedback pour interagir avec les ondes cérébrales par l'image, le son et l'électricité, au moyen d'électroencéphalogrammes. Certains scientifiques se demandent aussi comment la neuro-ingénierie pourrait accélérer le développement de l'expérience contemplative.

Quel rôle joue le Mind & Life Institute ? Sa conférence annuelle est devenue le Davos de la méditation. Mais c'est un organisme d'inspiration bouddhique. Vous ne craignez pas le prosélytisme ?

C'est un catalyseur. Son rôle n'est pas de financer les recherches, mais de promouvoir une recherche d'excellence. Après, si ses responsables allaient trop loin dans le sociétal, surtout l'éducation, on pourrait s'inquiéter d'un possible prosélytisme. Il faut être là aussi très prudent. **Le rôle de la science, c'est la recherche fondamentale au sens pur. Il faut accepter de publier des résultats négatifs et reconnaître que la méditation ne marche pas toujours**. Willoughby Britton, chercheuse à la Brown University, a ainsi commencé de faire l'inventaire des problèmes posés par les retraites intensives. Elle a constaté quelques très rares cas de problèmes psychiatriques, des gens qui ont pratiqué intensivement et **sans supervision**, ou qui avaient des problèmes psychologiques à l'origine. Ce qui montre qu'il faut absolument se poser la question : la méditation est-elle faite pour tout le monde, et notamment pour les enfants ou pour les schizophrènes ?

Et l'utilisation des résultats scientifiques pour vendre les techniques méditatives comme outils de performance et

de relaxation ?

C'est un autre écueil. Plus la méditation devient populaire, plus les gens en parlent sans vraiment savoir ce que c'est. Les scientifiques peuvent lutter contre cela, en montrant les différences entre les pratiques. **Il n'y a pas qu'une seule méditation, comme il n'y a pas qu'un seul sport.** Chaque sport fait travailler plus ou moins la cardio, les différents muscles, le contrôle moteur... De la même manière, il y a des familles de méditation. Dans la tradition bouddhique, certains manuels parlent, sans doute de manière métaphorique, de 84 000 formes de méditations. L'enseignant doit choisir celle appropriée à chaque individu.

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr

Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.



PRESSE. La méditation validée par les neurosciences

www.cerese.fr

contact : sandrine delrieu

lecerese@gmail.com

L'article original est paru sur le site de [Les Échos](#).

Inspirées de la pratique des moines bouddhistes, les techniques méditatives agissent sur le fonctionnement et même sur la structure du cerveau, selon de nouvelles études.

Jusqu'à présent, le bénéfice de la méditation sur le vieillissement avait seulement été suggéré par certains travaux de la Nobel de médecine Elizabeth Blackburn. Une large étude américaine, conduite par l'université californienne de Davis sur 100 individus âgés de 24 à 77 ans, vient de fournir un nouvel argument à cette thèse. Révélée par l'imagerie par résonance magnétique (IRM), l'anatomie comparée du cerveau de la moitié d'entre eux pratiquant régulièrement cette discipline a clairement montré **une moindre altération de la matière grise** que dans l'autre groupe, étranger à la pratique. Selon les auteurs de l'étude, **l'intensité de la méditation stimulerait les dendrites (le prolongement filamenteux des neurones servant à conduire l'influx nerveux) et les synapses (la connexion des neurones entre eux)**. Cette puissante sollicitation cérébrale agirait également sur le stress, délétère pour les cellules. L'équipe a montré que trois mois intensifs de méditation affectaient significativement l'activité des télomérases, enzymes essentielles à la protection contre le vieillissement cellulaire.

En dépit des apparences, yeux clos et position placide, la méditation n'a rien d'une détente. « *C'est même tout le contraire qui se produit dans le cerveau* », explique le docteur Jean-Gérard Bloch, qui a inauguré il y a trois ans un diplôme « médecine, méditation et neurosciences » à la faculté de médecine de Strasbourg. Il s'agit pour le sujet de **se concentrer sur sa « météo intérieure » : les émotions, sensations et pensées qui circulent librement dans son esprit**. L'exercice consiste à focaliser son attention sur un objet - sa respiration, une partie de son corps... - sans se laisser distraire par ses pensées ou des stimuli extérieurs. Comme c'est impossible, même pour les pratiquants les mieux entraînés, l'esprit est plus éveillé que jamais pour dompter ce vagabondage cérébral et ramener l'attention sur l'objet de la concentration.

Mieux gérer ses émotions

Pendant cette activité, le cerveau s'échauffe. Sous l'oeil d'un IRM fonctionnel, une équipe de l'université Emory d'Atlanta a mis en évidence qu'**il sollicitait successivement quatre réseaux neuronaux** liés à l'attention : d'abord **le cortex sensoriel et**

moteur, puis **le cortex antérieur**, puis **les régions pariétales**, pour finir par **le cortex préfrontal**, et ainsi de suite pendant toute la durée de la séance. La répétition de ce cycle n'est pas sans conséquences. « *Nous avons montré que des exercices intensifs de méditation permettaient de soutenir l'attention et d'améliorer la vigilance cérébrale* », explique Antoine Lutz, du Centre Inserm de neurosciences de Lyon, l'un des premiers à avoir mené des travaux d'imagerie sur le cerveau de moines bouddhistes comme Matthieu Ricard. Avec ses collègues de l'université du Wisconsin, il a mis en évidence que le cerveau des méditants expérimentés était capable de traiter des stimuli deux fois plus rapprochés (moins de 300 millisecondes) qu'un cerveau de novice, qui reste le plus souvent scotché à la première sollicitation.

En poussant plus loin leurs investigations, les chercheurs ont découvert que la méditation permettait également de **mieux gérer ses émotions, une capacité qui manque aux dépressifs**. A l'université de Toronto, des psychologues ont fait pratiquer pendant plusieurs mois des exercices de pleine conscience à des patients qui avaient connu au moins trois dépressions. « *Le risque de rechute a été réduit de près de 40 % et certains praticiens considèrent aujourd'hui que ce traitement est au moins aussi efficace qu'une camisole chimique* », rapporte Antoine Lutz.

Car les scientifiques savent désormais mieux ce qui se produit : dans un article publié en 2013 par « *Frontiers in Human Neuroscience* », Catherine Kerr, chercheuse à l'université de Providence, explique **le rôle d'aiguilleur joué par le thalamus**, une structure centrale du cerveau réceptrice des sensations corporelles, dans la distribution de ses informations au cortex : « **Le thalamus transmet les sensations en adressant à la zone correspondante du cortex des impulsions électriques - les ondes alpha - dont la fréquence varie en fonction de l'intensité de la perception. Quand l'esprit se concentre sur une partie du corps, les ondes baissent sur la zone cible et la sensation augmente alors que, partout ailleurs, les ondes alpha augmentent et les sensations baissent.** » On peut ainsi apprendre à atténuer la douleur ou à gérer des pensées morbides, comme c'est déjà le cas dans plus de 200 hôpitaux américains.

Plusieurs formes de méditation

Pleine conscience. La plus facilement accessible. Elle consiste à focaliser son attention sur les émotions ressenties à l'instant présent pour augmenter sa concentration et évacuer un léger stress.

Active. Elle implique le corps en conjuguant une activité physique et de la spiritualité. On peut par exemple marcher en se concentrant sur ses mouvements et ainsi dompter ses pensées.

Transcendantale. Associée à un son ou une syllabe qui se répète (un mantra), elle permet une relaxation profonde en faisant le vide en soi pour atteindre un état de plénitude.

Vipassana. Littéralement, c'est « voir les choses telles qu'elles sont réellement ». Fondée sur la respiration, cette technique ancestrale indienne concentre ses effets sur l'attention.

Compenser la fonte de la matière grise

La nouvelle étude des chercheurs américains sur les changements structurels induits par la méditation suit une série démarrée en 2005 avec les travaux de Sarah Lazar, du Massachusetts General Hospital de Boston. Elle avait alors remarqué que **le tissu cérébral du cortex préfrontal gauche impliqué dans les processus émotionnels s'épaississait chez les pratiquants assidus, au point de compenser chez certains la fonte de la matière grise due au vieillissement**. Plus récemment, ses travaux ont également montré chez ceux qui méditent un **développement plus important de l'hippocampe** (qui joue un rôle de premier plan dans la **mémorisation, l'apprentissage**, la vigilance et **l'adaptation** à son environnement), et au contraire un rétrécissement de l'amygdale (qui gère les émotions, en particulier nos réactions de peur et d'anxiété).

Certaines études suggèrent aussi que la méditation ne modifie pas seulement le cerveau, mais **agit aussi sur la santé cardiovasculaire, la tension artérielle, l'immunité et même notre génome**. Une étude d'Herbert Benson, de l'hôpital général du Massachusetts, a ainsi analysé le profil d'expression des gènes de 26 adultes avant et après une formation à la méditation. Son constat a créé la stupéfaction lors du dernier symposium de « sciences contemplatives » : en quelques semaines d'exercice, l'expression des gènes associés à la sécrétion d'insuline et aux mécanismes d'inflammation a significativement augmenté en même temps que la production de monoxyde d'azote, un gaz vasodilatateur bénéfique au rythme cardiaque.

Une nouvelle discipline universitaire

Cette année encore, le diplôme universitaire « Médecine, Méditation et Neurosciences » a fait le plein : 400 inscriptions ont été enregistrées pour seulement 60 places. « *Le thème séduit de plus en plus par son approche complémentaire dans le contexte cartésien des soins occidentaux* », explique le docteur Jean-Gérard Bloch, qui a créé cette formation à l'université de Strasbourg en 2012. Pendant deux mois, médecins, psychologues, neurologues, chercheurs et autres chefs de services découvrent la pratique avec une dizaine d'enseignants et font l'état des lieux des connaissances scientifiques sur les liens entre le corps et

l'esprit, y compris sous l'angle philosophique. « *Notre ambition est d'inscrire la méditation dans un cadre institutionnel élitiste pour en promouvoir l'usage et combattre le charlatanisme* », poursuit le docteur. Plusieurs programmes de recherche sont déjà nés de cette sensibilisation comme à l'Inserm de Caen, qui a démarré une étude sur la méditation et le vieillissement. **La diffusion de la connaissance passe, aussi, par les futurs médecins : un module de méditation vient d'être inscrit en troisième année d'étude** de la faculté. Cinquante places sont proposées.

[@paulmolga](#)

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.



PSYCHO. Développement de l'enfant : Une relation fondée sur l'empathie

www.cerese.fr

contact : sandrine delrieu

lecerese@gmail.com

Le manque d'empathie, d'une perception et compréhension sensible de l'autre qui permette d'améliorer les relations privées et professionnelles, et de mieux penser nos organisations sociales et politiques inquiète. Cette compétence se développe dès l'enfance.

via [Développement de l'enfant : « il faut une relation fondée sur l'empathie](#)

Par [Elena Sender](#) le 01.04.2017

A l'occasion de la Journée mondiale de l'enfance, le 20 novembre 2017, (re)découvrez notre interview de Catherine Gueguen, pédiatre et pionnière de l'éducation inspirée par les neurosciences, qui livre un plaidoyer pour un développement cérébral harmonieux.

Sciences et Avenir : Que faut-il pour que le cerveau se développe de façon optimale ?

Catherine Gueguen : Les expériences vécues par le [bébé](#) modifient en profondeur son cerveau. Les études montrent que [certaines expériences facilitent sa maturation quand d'autres la ralentissent](#). Une brillante chercheuse néerlandaise, Laura van Harmelen actuellement à Cambridge (Royaume-Uni), a ainsi observé que le cortex orbitofrontal, une structure impliquée dans l'empathie, la régulation des émotions, la prise de décision, le sens éthique et moral, diminue de volume chez l'enfant en cas de maltraitance émotionnelle.

Qu'appellez-vous « maltraitance émotionnelle » ?

Selon la définition de l'Organisation mondiale de la santé, c'est tout comportement ou parole qui rabaisent l'enfant, comprenant les menaces verbales, l'isolement social, l'intimidation, l'humiliation. Le fait de le terroriser, de l'exposer au danger, à la violence. C'est aussi le rejeter, ne pas répondre à ses besoins. Cette maltraitance émotionnelle reste très préoccupante, sans parler de la grande maltraitance physique qui, rappelons-le, fait deux morts par jour en France (source Inserm).

L'éducation bienveillante serait donc à la base d'un bon cerveau ?

Absolument ! Bruce MacEwen, de l'université Rockefeller (États-Unis), a montré qu'une trop grande quantité d'hormones du stress (cortisol) interfère sur l'hormone de croissance des neurones et donc sur le bon développement du cerveau. Le cortisol est sécrété lorsque l'amygdale cérébrale est activée par la peur, le danger, la menace. Or, cette structure est l'une des seules à être mature à la naissance, ce qui rend le nouveau-né ultrasensible à la peur. En conséquence, la violence (physique ou verbale) abîme concrètement son cerveau. Dans ma pratique clinique, j'avais constaté l'effet néfaste d'une éducation trop autoritaire.

Aujourd'hui, les neurosciences confirment qu'humilier un enfant est nocif pour son cerveau. Pour le protéger, il faut une relation empathique, aimante, encourageante alors que l'éducation « à l'ancienne » - à base de brimades et punitions - est encore très prégnante. Selon l'Unicef, quatre enfants sur cinq dans le monde sont encore soumis à une discipline verbale ou physique violente.

Quelles difficultés rencontrent les adultes face au bébé ?

Le plus difficile pour les adultes est de faire face à l'immaturation cérébrale de l'enfant. Celui-ci est dominé par son cerveau archaïque et émotionnel jusqu'à 5 ans. Lorsqu'il éprouve de la colère, de la tristesse ou de la peur, il n'a aucun filtre ni pouvoir de contrôle, car son cortex préfrontal (régulation des émotions, raisonnement) est immature. Ce qui engendre de véritables tempêtes émotionnelles incontrôlées. L'âge du nombre le plus élevé de fessées est à 3 ans, ce qui en dit long...

Mais comment bien réagir face à ces tempêtes émotionnelles ?

Il faut changer son regard, se dire que le bébé n'est pas encore « équipé cérébralement » pour réagir autrement. La clé de la réussite, c'est comprendre les émotions de l'enfant, lui dire que sa colère doit être très difficile à vivre, mais qu'il va apprendre à la contrôler petit à petit, qu'on lui fait confiance.

N'est-ce pas trop laxiste ?

Il faut rappeler le cadre lorsque c'est nécessaire et expliquer brièvement pourquoi on dit « non ». Mais il faut être aussi un bon modèle ! Dès la naissance, l'enfant est un imitateur hors pair. Si l'adulte crie, menace, humilie - voire frappe -, il ne peut être étonné que l'enfant reproduise ce comportement. Les enfants élevés avec empathie ne deviennent pas agressifs.

Les livres qui prônent une réforme de l'éducation et de l'école fleurissent. Pourquoi cet engouement ?

L'éducation étant dans une impasse (crise des professeurs, mauvais classement des élèves Français aux tests internationaux...), il y a un besoin de renouveau. Depuis Antonio Damasio - le premier à avoir révélé « *la raison des émotions* » (1995) -, nous avons compris qu'il fallait revoir nos méthodes pour éduquer des enfants davantage en accord avec ce qu'ils sont et en obtenir le meilleur. Cela va dans le bon sens : depuis 2015, le programme de maternelle insiste sur la « bienveillance », moyen de développer la confiance, c'est un progrès. Mais il reste des résistances. Car le sujet de l'éducation « bienveillante », qui transforme notre vision de l'être humain que l'on n'a plus à « mater », est politique. Et des décideurs qui gardent une vision traditionnelle rechignent à l'appliquer.

Un enfant peut-il surmonter une éducation violente ?

Tout dépend, bien sûr, du préjudice subi. Une violence éducative peut être surmontée par la résilience, grâce à la plasticité du cerveau, c'est-à-dire sa capacité à se remodeler en fonction de son environnement. Évitions d'avoir à réparer et choisissons une nouvelle éducation empathique à la place d'une éducation basée sur le stress ! Nelson Mandela disait : « *L'éducation est l'arme la plus puissante que vous pouvez utiliser pour changer le monde.* » J'ajouterai que l'éducation doit être adaptée au cerveau des enfants.

Cet article est extrait du dossier « Le génie du bébé », rédigé par Elena Sender et Sylvie Riou-Milliot et publié dans Sciences et Avenir n°841 de mars 2017.

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.

VIDEO. Le récit de soi par Boris Cyrulnik

www.cerese.fr

contact : sandrine delrieu

lecerese@gmail.com

Le cerveau est sculpté par notre existence.

« Dans cette conférence, Boris Cyrulnik évoque les usages et fonction du « récit de soi » dans le monde contemporain. « Quand [un blessé] est entouré et qu'il tente d'adresser un récit à une personne qui le sécurise, il élabore la représentation de son malheur et remanie le sentiment qu'il éprouve. C'est pourquoi il est aussi important d'agir sur les récits culturels de façon à réintégrer le traumatisé dans son contexte culturel », préface de Boris Cyrulnik dans Récits et résilience, quels liens ? Chemins de vie, (dir. M. Lani-Bayle et A. Sowik, L'Harmattan 2016, p. 11).

Présentation : Boris Cyrulnik est neurologue, psychiatre, ethologue et psychanalyste français. Responsable d'un groupe de recherche en éthologie clinique à l'hôpital de Toulon-la-Seyne (1972-1991), Boris Cyrulnik est surtout connu pour avoir développé le concept de « résilience » (renaître de sa souffrance). Il publie son premier ouvrage Mémoire de singe et parole d'homme en 1983. Directeur d'enseignement depuis 1996 à la Faculté des lettres et sciences humaines de Toulon et président du Centre national de création et de diffusion culturelles de Châteauvallon, il a également participé en 2007 à la commission Attali sur les freins à la croissance. »

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr

Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.



VIDEO. Les lois naturelles de l'enfant. Éducation et plasticité cérébrale.

www.cerese.fr

contact : sandrine delrieu

lecerese@gmail.com

Céline Alvarez a mis en place une méthode d'éducation avec les jeunes enfants en tenant compte des connaissances en neurosciences sur la plasticité cérébrale.

À savoir également que cette plasticité cérébrale continue dans la jeunesse, avec les adolescents et chez les adultes, même si

le potentiel est moins « plastique ».

Son site est [ICI](#).

<https://www.youtube.com/watch?v=x0xqqiboARs&feature=youtu.be>

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr

Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.

www.cerese.fr
le cerese | mémoire,
conscience
et **devenirs**
pense avec le monde, ressens avec l'autre,
agis en ton lieu
