

**« Raison et émotions... »**

*Didier Pleux, Paris, lundi 30 mars 2020*

***PLAISIR ET RÉALITÉ CHEZ  
L'ENFANT, L'ADOLESCENT...  
L'ADULTE !***

La « preuve » par les neurosciences...



# Neurosciences...

## **Les 3 systèmes d'alarme:**

1. Système « Peur, Colère, Panique  
Déresse »
2. Système « Soins » (attachement),
3. Système « désir » (« Le bug humain »  
et striatum...)

# Apports des neurosciences

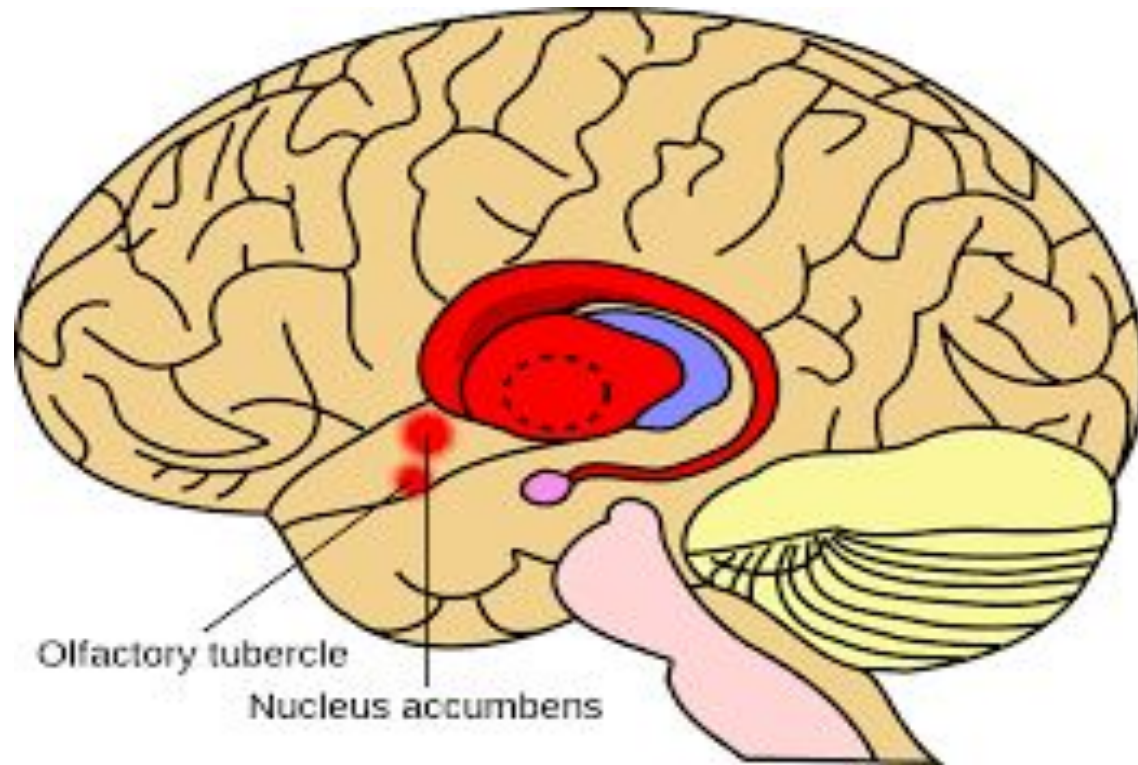
- Bienfaits de la méditation
- Éducation positive, bienveillante
- Management positif, bienveillant
  
- => SE SENTIR MIEUX...

Mais: ÊTRE MIEUX ?

# Neurosciences...

## **Les 3 systèmes d'alarme:**

1. Système « Peur, Colère, Panique  
Déresse »
2. Système « Soins » (attachement),
3. Système « désir » (« Le bug humain »  
et striatum...)



Striatum

# BESOIN DE SATISFACTION IMMÉDIATE ...

- Impulsivité
- Prise d'informations inadéquate
- « fun » et motivation pour « faire »
- « tendance narcissique, égocentrique »
- « chosification », réification d'autrui
- Difficultés devant l'effort, le « frustrant »
- Difficultés avec l'autorité
- Locus of control « externe »
- Émotions inadéquates quand adversités: anxiété, colère, dépression...



# INCONSCIENT ET NEUROBIOLOGIE

« Ainsi la peur pathologique pourrait survenir quand l'amygdale échappe à l'influence du cortex préfrontal, et le traitement pourrait demander que le patient apprenne à développer l'activité préfrontale pour contenir l'expression de son amygdale ».

Joseph LEDOUX

Cerebral Cortex



Penser ses émotions...