

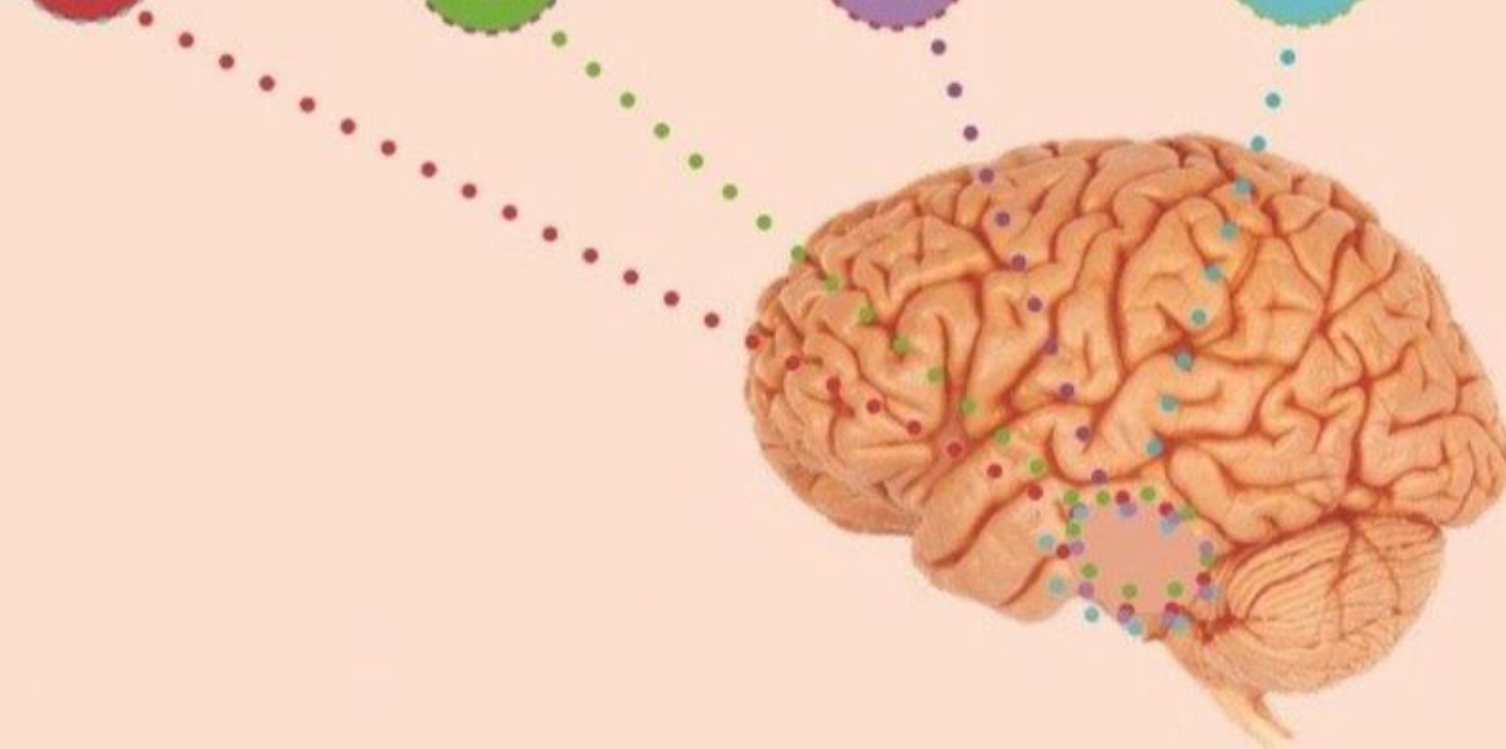
RECONTREZ LES PRODUITS CHIMIQUES DE JOIE

Dopamine

Serotonin

Oxytocin

Endorphin



Les principaux neurotransmetteurs et leurs actions

NEUROTRANSMETTEURS

DOPAMINE • L'énergie



NORADRENALINE • L'accélérateur



ACETYLCHOLINE • La créativité



GABA (ACIDE GAMMA-AMINO-BUTYRIQUE)
• Le self-control



SEROTONINE • La joie de vivre



ACTIONS

Starter, démarrage, envie d'entreprendre,
motivation

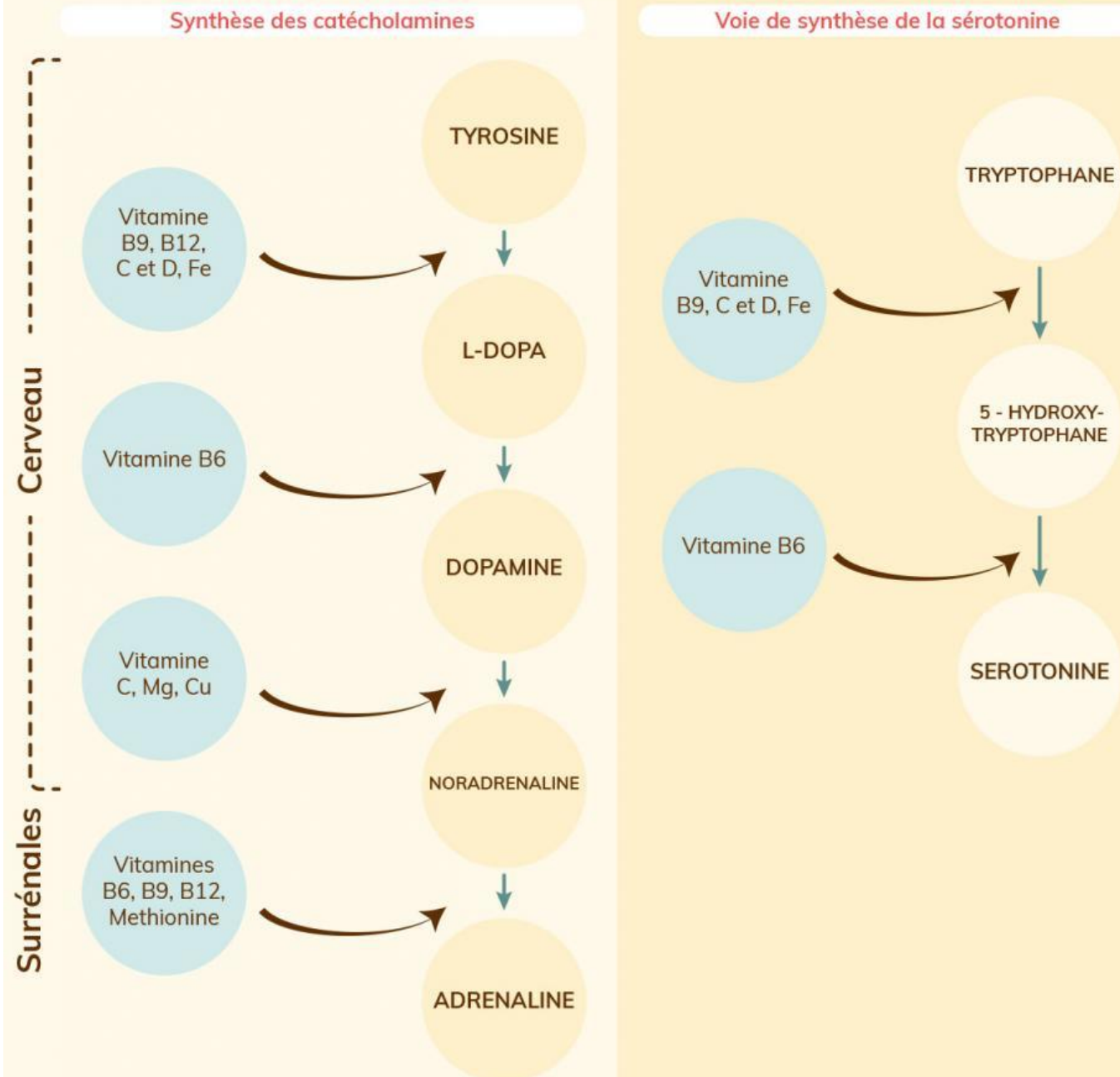
Accélérateur, envie d'avancer, mémorisation,
concentration

Créativité, ouverture d'esprit, novateur,
intuitif

Stabilité, cohérence, altruisme, pondération

Sérénité, tranquillité, épicurisme

Voies de synthèse de la dopamine et de la sérotonine, régulateurs de l'humeur

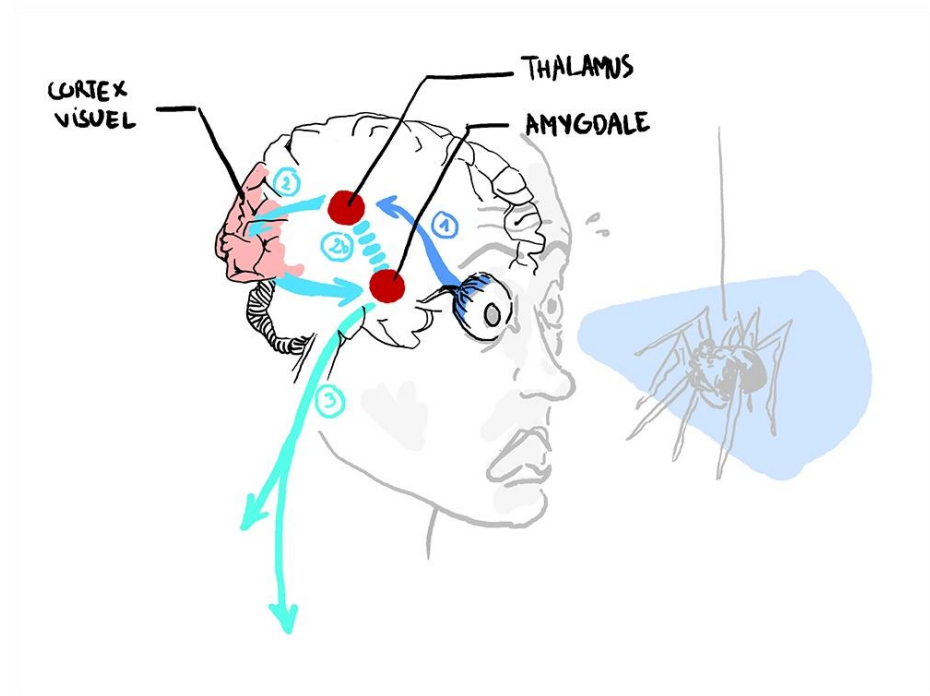


EMOTION

EMOVERE : Mettre en mouvement

Permet d'avoir un comportement adapté en :

- Mémorisant
- Facilitant le choix
- Pour agir vite et bien
- Communiquer
- Peut bloquer le cortex



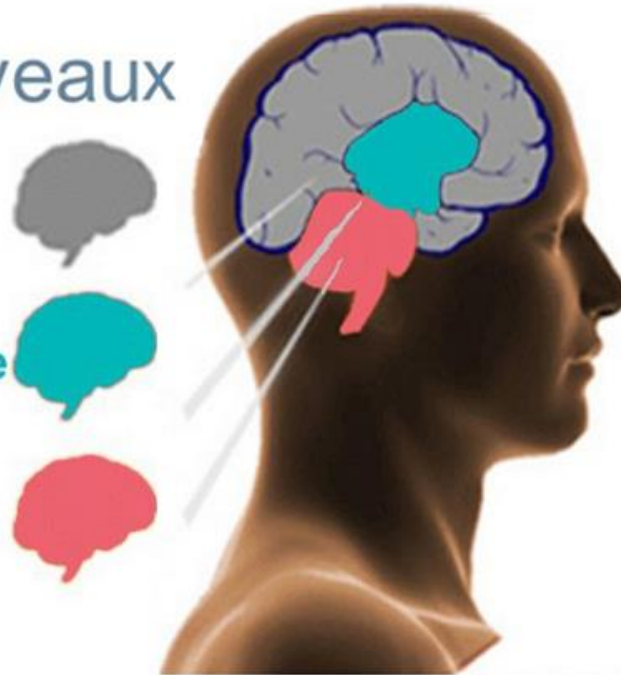
le cerveau reptilien, limbique et cognitif

Les trois cerveaux

Le néocortex
Cartésien

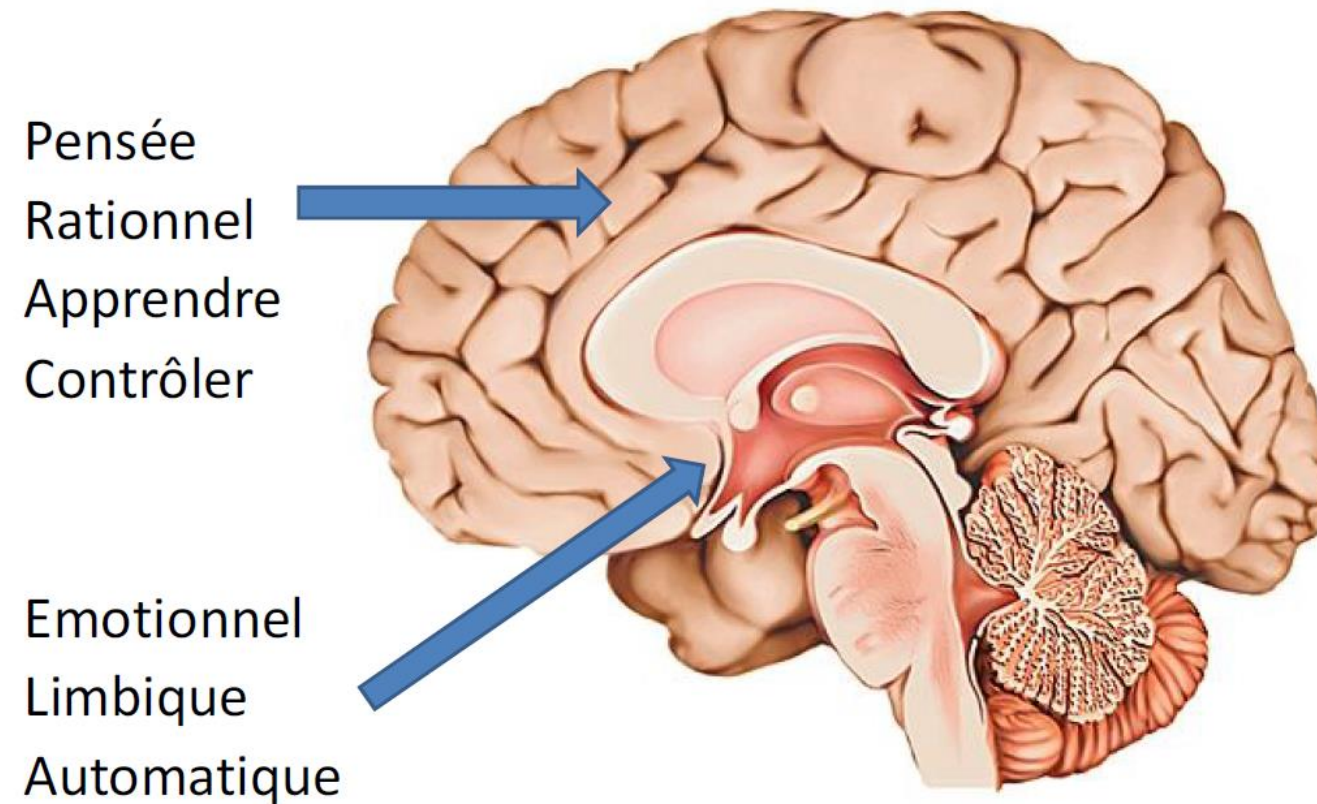
Le cerveau limbique
Emotionnel

Le cerveau reptilien
Instinctif

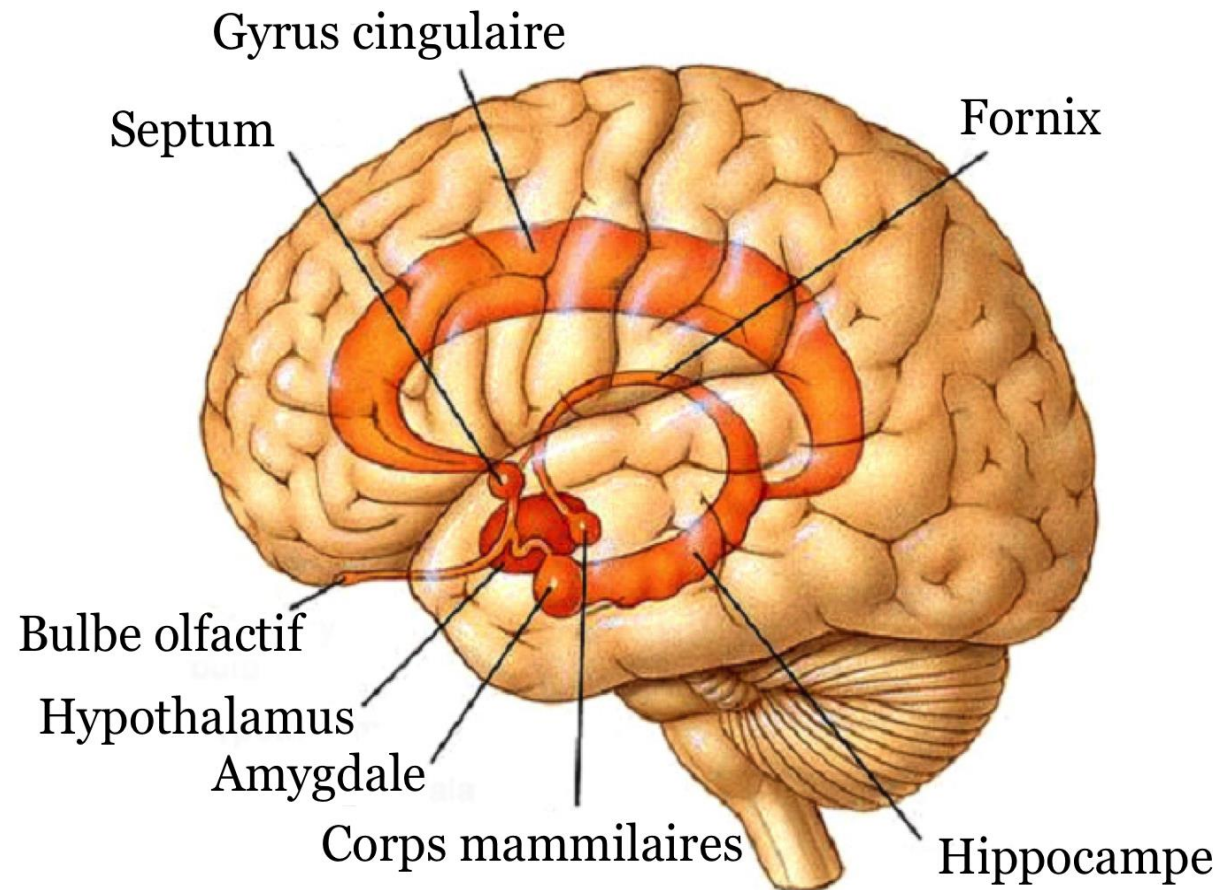


COMPRENDRE LES EMOTIONS ET LES TROUBLES EMOTIONNELS

Les 2 cerveaux



Le système limbique cerveau émotionnel



LE CIRCUIT DES ÉMOTIONS

- *Système limbique*
- ➔ *Système de régulation*

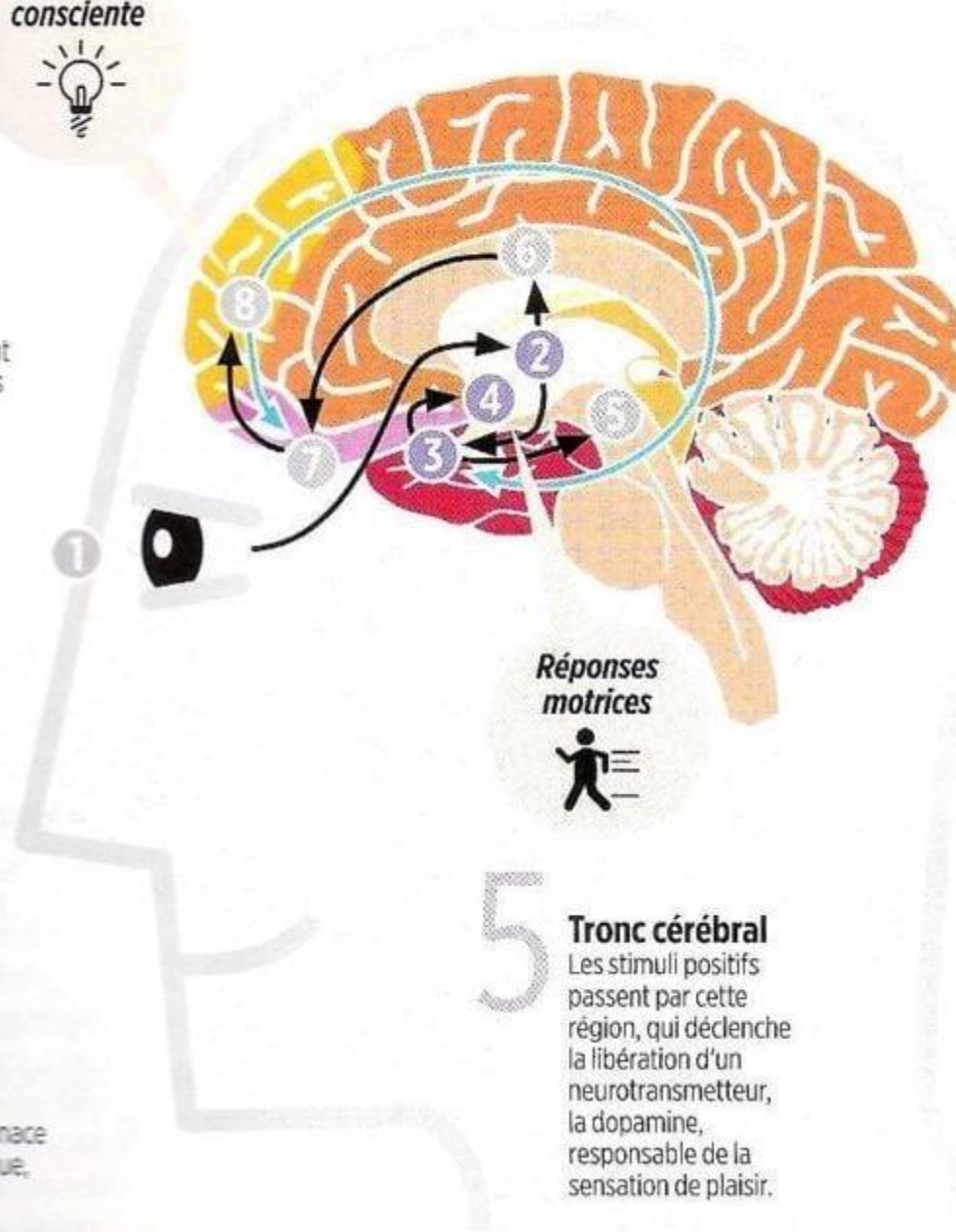
1 Organes sensoriels
En cas de stimulus, ces organes (yeux, oreilles, etc.) transmettent les informations au cerveau sous forme d'impulsions électriques.

2 Thalamus
Centre de tri, il dirige les stimuli vers les zones cérébrales appropriées, comme l'amygdale.

3 Amygdale
Elle détecte les émotions comme la haine, mais surtout la menace. Dans ce cas, elle se connecte au cortex et active l'hypothalamus pour une réponse corporelle immédiate.

4 Hypothalamus
Activée par l'amygdale, cette minuscule structure cérébrale déclenche les changements hormonaux qui préparent les réponses motrices en cas de menace (accélération du rythme cardiaque, contractions musculaires, etc.).

Pensée consciente



6 Cortex cingulaire antérieur

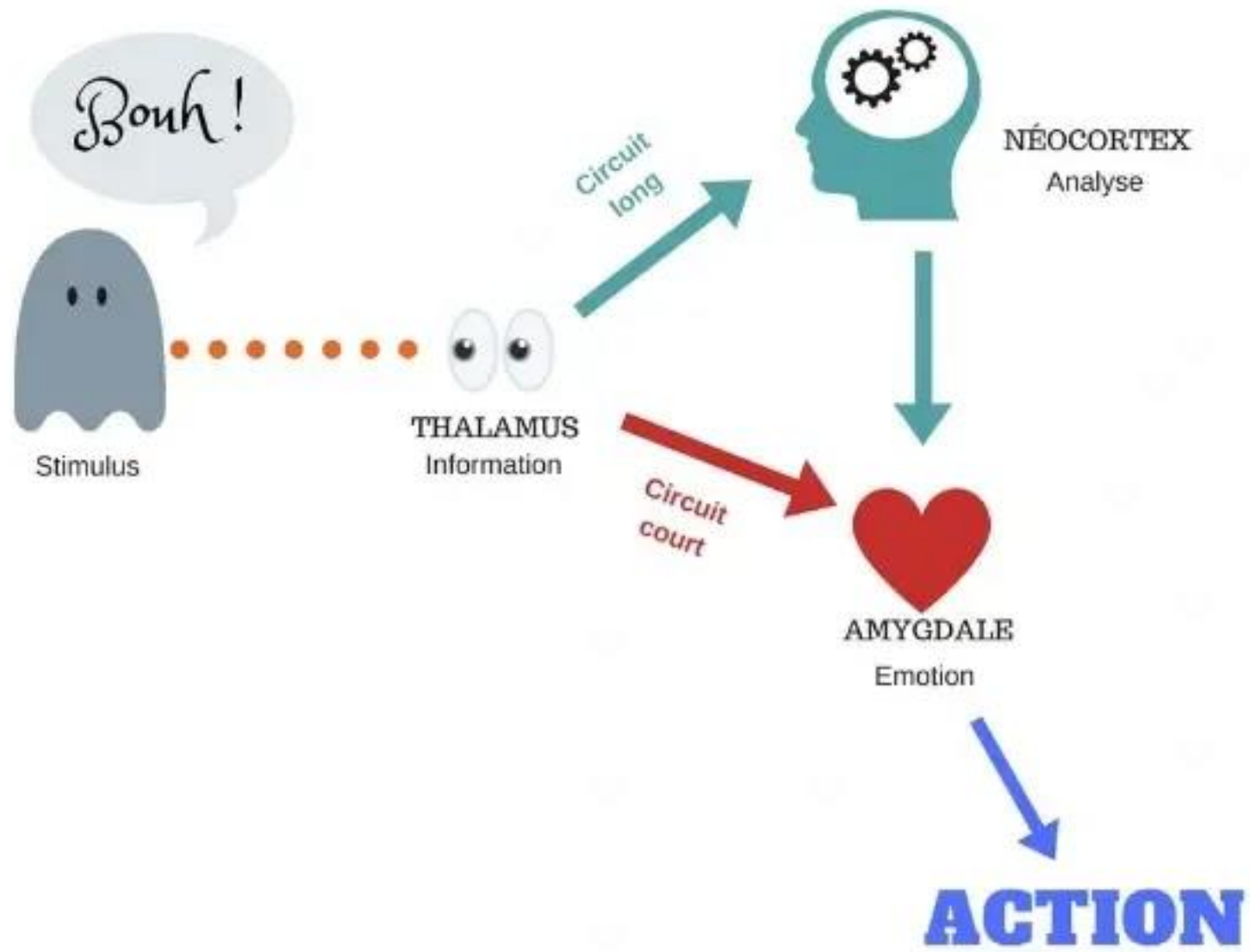
Alerté par le thalamus, il dirige l'attention et active le cortex orbitofrontal. Situé près du système limbique, il joue un rôle prépondérant dans l'empathie.

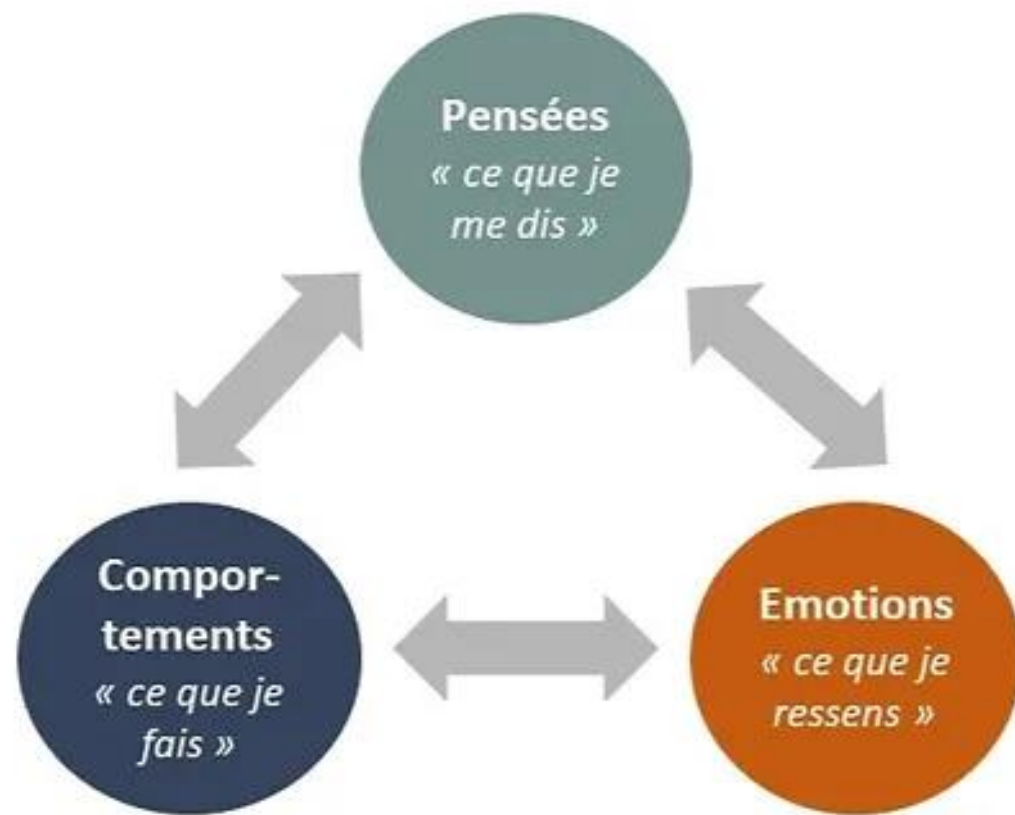
7 Cortex orbitofrontal
Il stimule les aires émotionnelles et informe le cortex préfrontal. Il exercerait également un rôle dans la prise de décision, le jugement et l'ajustement du comportement à un contexte donné.

8 Cortex préfrontal
Il analyse la situation et produit une pensée consciente. Il agit en retour sur le cortex orbitofrontal et l'amygdale pour réguler l'émotion en fonction du contexte. En 500 millisecondes, une première impression se forme, « j'aime/je n'aime pas ».

Réponses motrices







Emotion automatique normale

Un vélo débouche

J'ai peur

Je freine

Avant même

De l'avoir réalisé



EMOTION INDADAPTEE

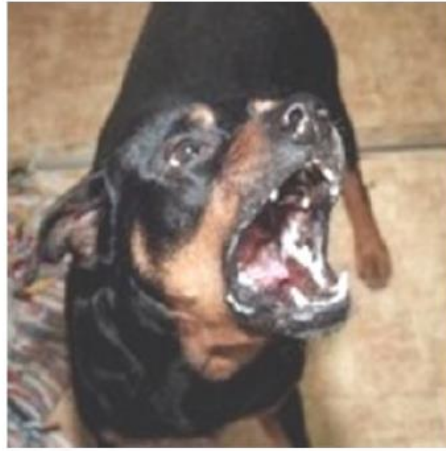
Une émotion réflexe qui échappe au contrôle de la raison



Les 6 émotions de bases universelles



Les réactions de la peur ?



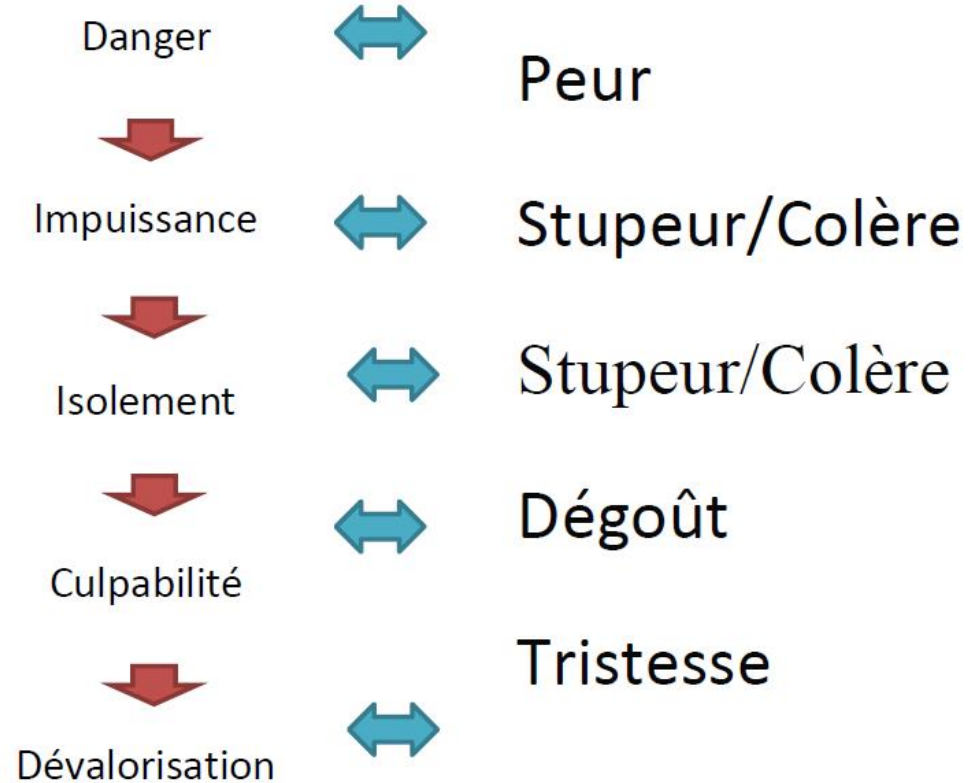
Attaque
Fuite
Figement



Le figement



Chronologie d'enchainement des sentiments



DANGER



Effort +++ lutte +++ => Epuisement (dépression)



Les cognitions négatives associées

- Je vais mourir, je suis en insécurité
- Je suis bloqué impuissant, je suis seul, abandonné
- C'est ma faute, je le mérite
- Je suis nul



Les cognitions positives

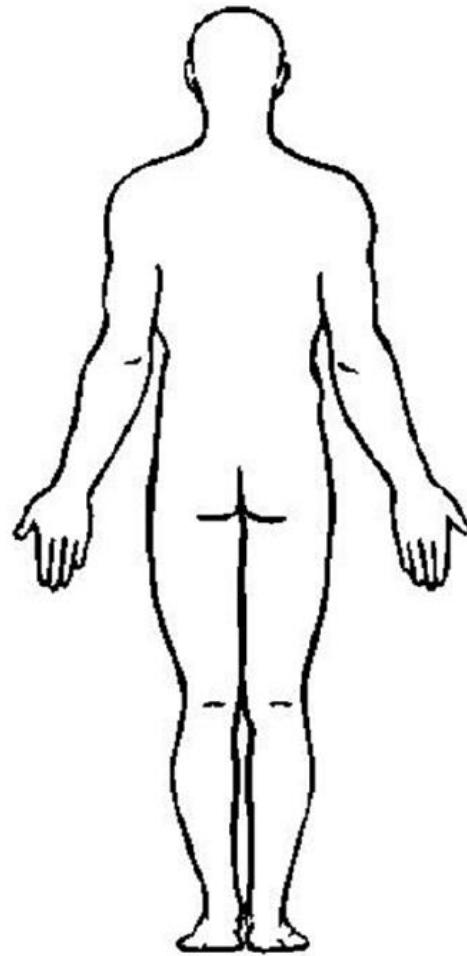
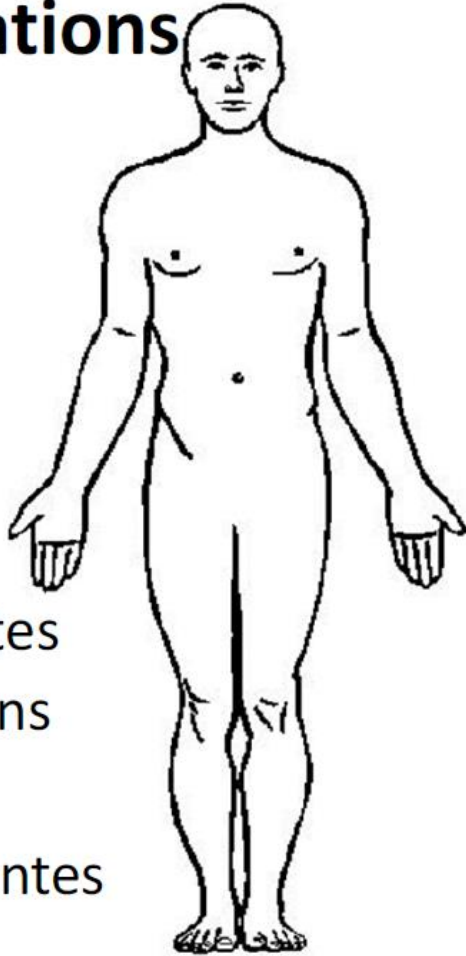
- Je suis en sécurité
- J'ai confiance en moi, en les autres, en la vie
- Je m'accepte et m'apprécie tel que je suis



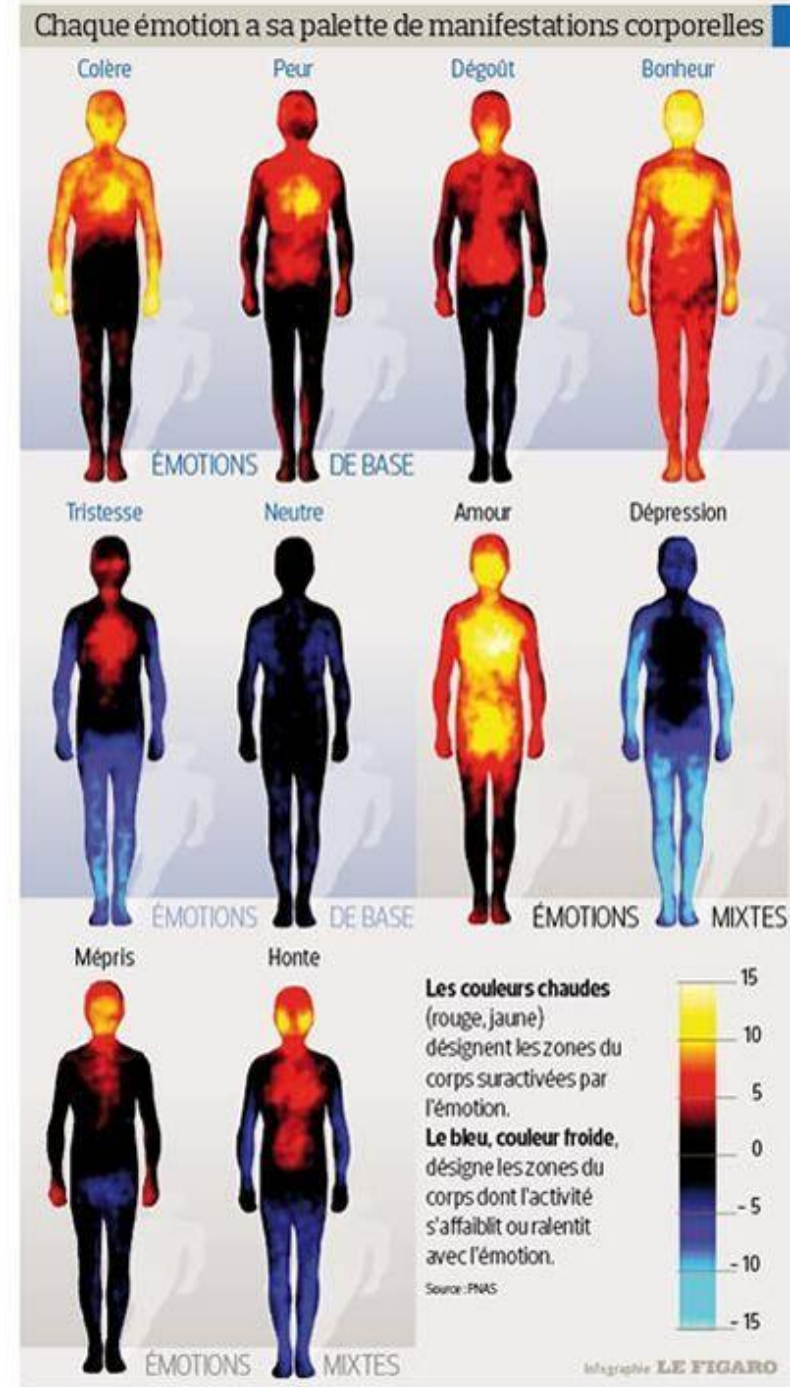
Le yoga

Les 3 niveaux
de l'homme

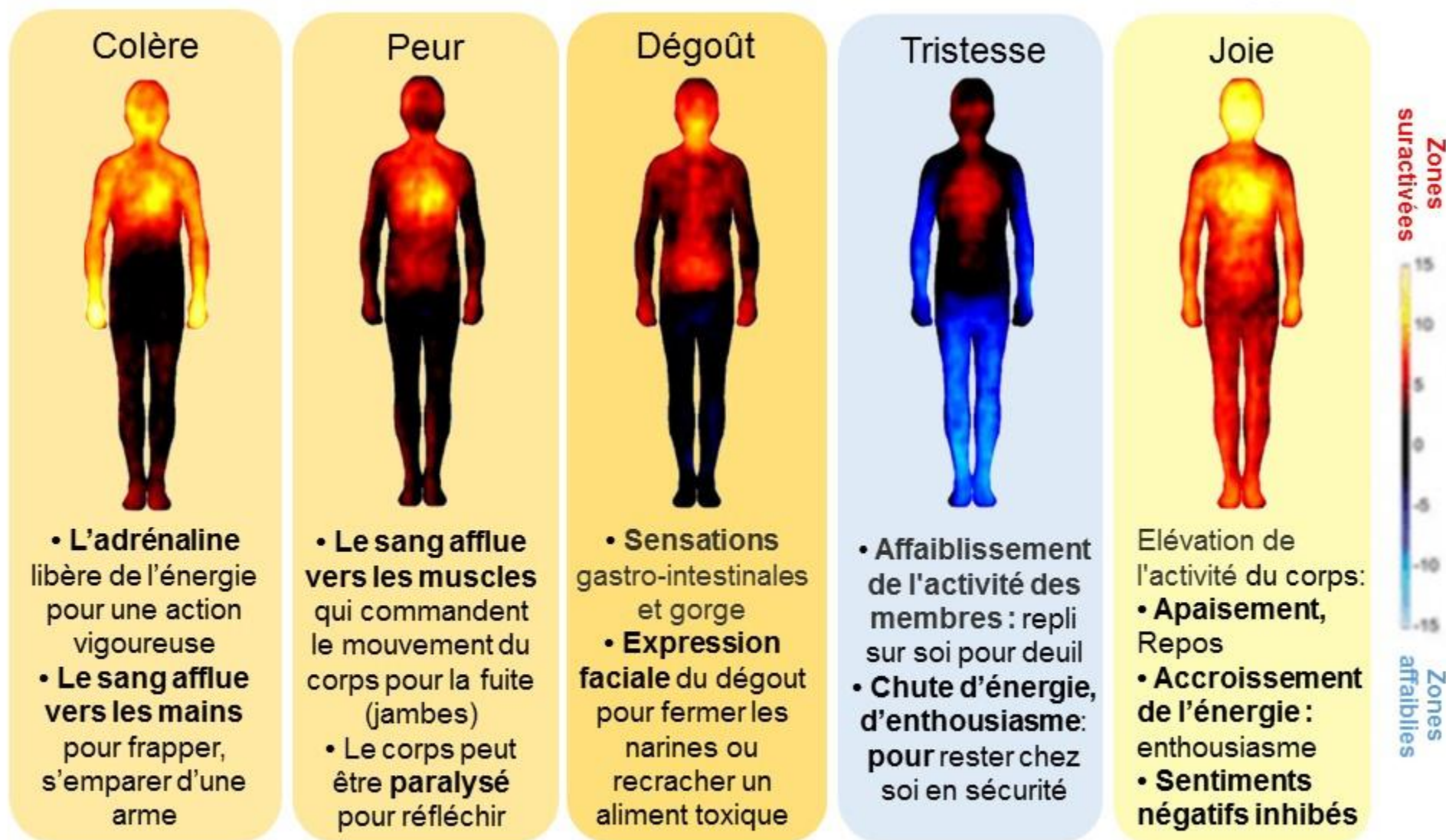
L'émotion c'est dans le corps les sensations



Décrire toutes
les sensations
Même les
plus étonnantes



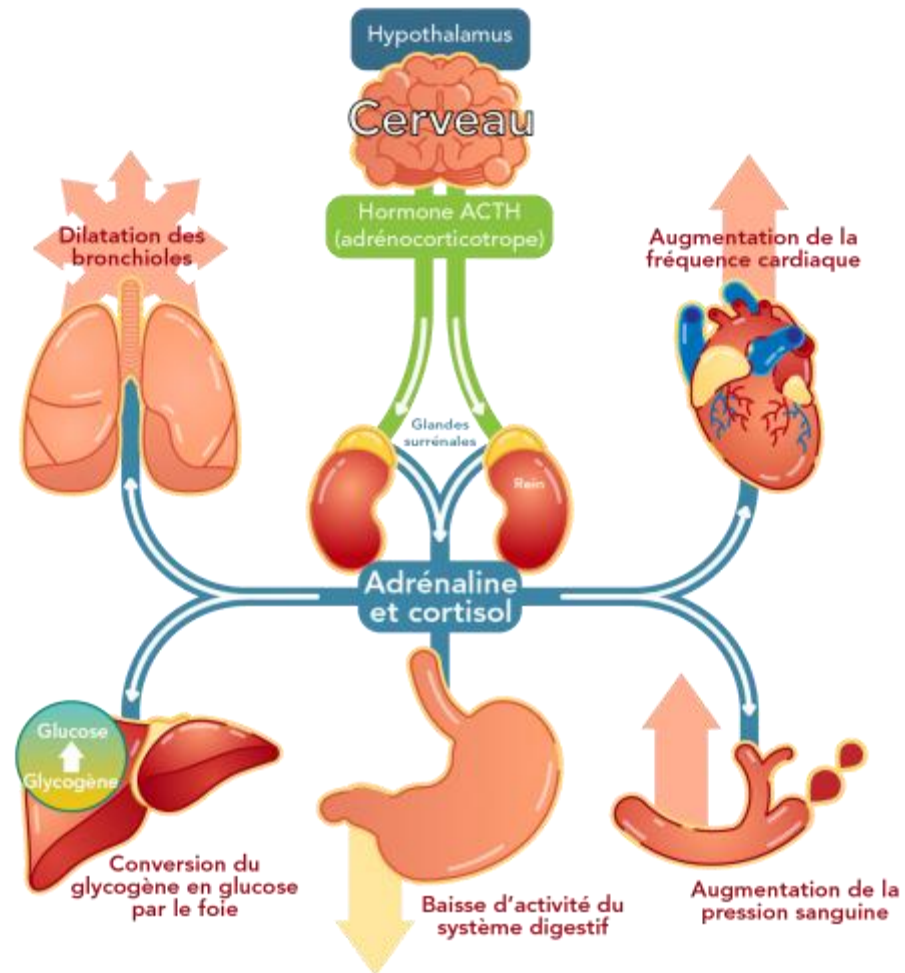
La carte corporelle des émotions



Accélération des rythmes respiratoires ou cardiaques

SOURCES : 1) Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., Hietanen, J. K. (2014). *Bodily maps of emotions*. Proceedings of the National Academy of Sciences, 111 (2), 646-651. 2) Goleman, D. (2017, réed. 1995 & 1998). *L'intelligence émotionnelle*, J'ai lu, Paris.

SYSTÈME DE RÉPONSE AU STRESS

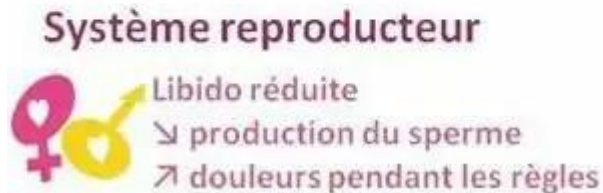


STRESS : QUELS EFFETS SUR LE CORPS ?



Articulations et muscles

Courbatures
Tension
Baisse de la densité osseuse



Cœur

↗ tension artérielle
↗ rythme cardiaque

Pancréas



Diabète



Tête

Colère
Maux de tête
Sautes d'humeur
Manque d'énergie
Dépression, irritabilité
Problèmes de sommeil
Problèmes de concentration

Système immunitaire

↘ capacité de combattre
et récupérer d'une maladie



Intestins



Diarrhée
Constipation
Syndrome du colon irritable

Le yoga des postures



La pandiculation

Un étirement
Tous les animaux
Digère les tensions



UNIVERSEL

S'étirer et bâiller
Instinct / bébé



ATTITUDE :

Etendre les pattes
Creuser le dos
Redresser la tête
Inspirer et rester à plein
Force Plaisir
Maîtrise



Redressement : état / pensées



Maîtrise
Contrôle
Animaux /
homme



LES POSTURES D'OUVERTURE



LES POSTURES DE FERMETURE : DE « LACHER PRISE »

Etirement postérieur

Décrisper les muscles postérieurs

Lâcher prise

Acceptation



VERTICALITE / AXE

Asana

Stirha = force

Sukha = agréable



Respiration et émotion

Anxiété => tension

Crispation du diaphragme

Limitation de l'amplitude

Hyperventilation

Baisse du taux de CO_2
dans le sang

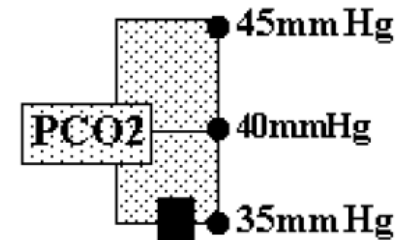
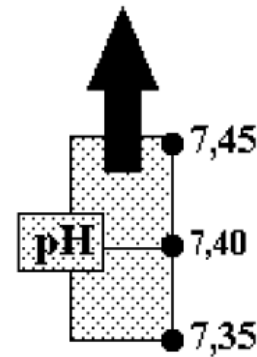
Alcalose métabolique

Hyperexcitabilité

neuromusculaire

.et donc Anxiété...

ALCALOSE



ALCALOSE
RESPIRATORIA

SYNCHRONISATION

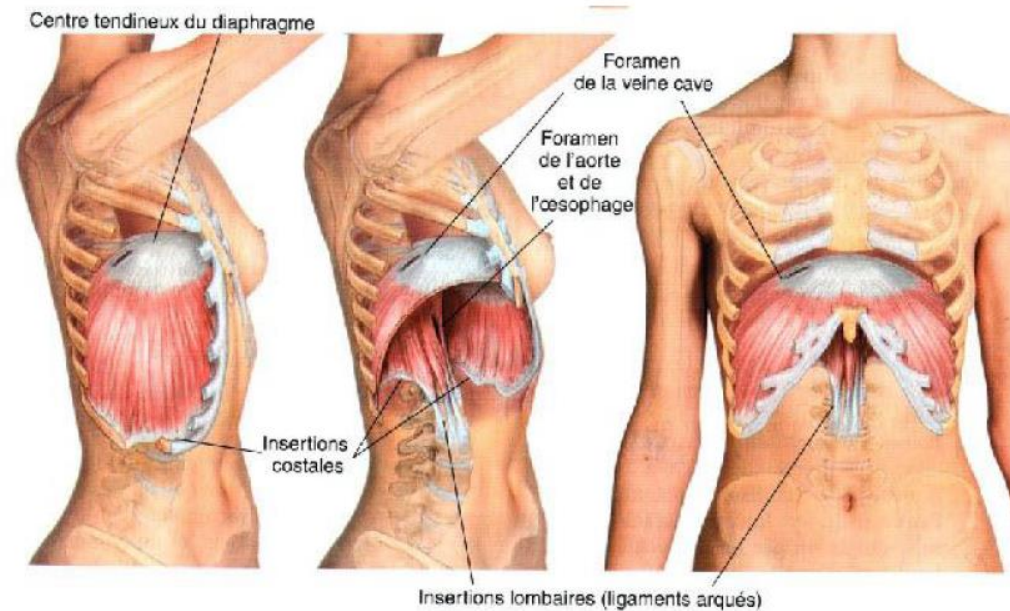
Mais aussi

Respiration suivie



La respiration abdominale-ventrale

Ventre Diaphragme Mobilisation Naturelle



LA MEDITATION

Changer sa relation avec soi-même

Travailler sur son état

L'extinction



L'EXTINCTION



Chakras

Des espaces
du corps
Qui révèlent
nos tensions

