

Les neurosciences affectives

Thème :
Développement professionnel



Catherine GUEGEN

Editeur :
CreativeMornings Paris

Le Dr. Catherine Guegen est pédiatre et exerce à l'institut Franco-britannique, à Levallois-Perret, où elle a une consultation d'haptonomie et de soutien à la parentalité. Elle est formatrice de professionnels de l'enfance.

Année de parution :
2014

Dans cette conférence sur les neurosciences affectives, Catherine Guégen démontre au travers des recherches sur le cerveau qu'il est important de connaître ses émotions et de les verbaliser pour notre bien-être et notre développement. On apprend aussi que le cerveau de l'enfant est immature et fragile (il faut 25 ans pour qu'un humain soit mature émotionnellement). Les recherches en neurosciences nous aident à comprendre que l'enfant ne peut gérer seul, de par sa fragilité, ses tempêtes émotionnelles et qu'il risque alors de sécréter des molécules de stress très toxiques pour son cerveau. Une attitude empathique et bienveillante fait mûrir le cerveau de l'enfant d'un point de vue intellectuel et affectif car elle entraîne la sécrétion d'ocytocine, une hormone qui apaise, qui donne confiance en soi et qui va s'accompagner de la sécrétion d'autres molécules comme l'endorphine (molécule du bien-être), la sérotonine (un stabilisant de l'humeur) et la dopamine (molécule qui motive et qui rend créatif). A l'inverse, quand on est stressé, on sécrète beaucoup de cortisol qui détruit des neurones dans le cortex préfrontal (faire des choix, aimer, gérer ses émotions) et dans l'hippocampe (place centrale dans l'apprentissage de la mémoire). On sait maintenant que le cerveau est malléable et plastique jusqu'à la fin de notre vie et que nos rencontres affectives vont modifier en profondeur notre cerveau, au niveau de ses neurones, de ses molécules, ses structures et ses circuits cérébraux.

Quelques liens pour aller plus loin...



Conférence sur l'éducation de demain – 2014 – Catherine Guégen
<https://youtu.be/3H5f7pakW8Y>



Vivre heureux avec son enfant, un nouveau regard sur l'éducation au quotidien grâce aux neurosciences affectives, Robert Lafont, 2015 – Catherine Guégen



Pour un usage personnel et professionnel



Pour échanger, pour culture personnelle