Série Le point de vue de Self-Reg sur...

Cerveau Bleu Cerveau Rouge : l'équilibre est la clé

Les parents nous demandent toujours : « Self-Reg peut-il m'aider à résoudre les problèmes de comportement de mon enfant ? Rien de ce que je dis ou fais ne semble aider. » Self-Reg peut effectivement faire une différence (une différence énorme) pour faire face à des problèmes tels que les comportements explosifs, l'agressivité, la défiance, les crises de colère, les pleurs persistants, les accès de frénésie et les disputes constantes. Mais pour aborder ces difficultés, nous devons découvrir la distinction cruciale que Self-Reg établit entre Cerveau Bleu, Cerveau Rouge et Cerveau Gris.

Ce mode de pensée remonte à l'hypothèse du cerveau triunique de Paul MacLean, selon laquelle trois cerveaux différents ont évolué à des époques différentes pour répondre aux besoins d'espèces radicalement différentes. Le cerveau le plus ancien est le cerveau reptilien, conçu pour les créatures solitaires afin de réguler leurs actions motrices et leurs fonctions métaboliques et de les protéger en cas de menace. C'est ce que Self-Reg appelle le Cerveau Gris.

Ensuite, dans le modèle de MacLean, se trouvait le cerveau paléomammalien ou, pour Self-Reg, le Cerveau Rouge. Ce cerveau s'est développé pour faire face aux exigences complexes de l'existence sociale : éducation des bébés, émotions primitives, relations avec les membres du groupe, repérage des ennemis, mise en action du Cerveau Gris quand des menaces sont repérées et mémorisation de ces événements pour des occasions futures.

Enfin, il y a le « néocortex » : le nouveau cerveau qui soutient notre capacité à penser, planifier, écouter, parler et être conscient de ce qui se passe en nous et autour de nous. C'est ce que Self-Reg appelle le Cerveau Bleu.

« Self-Reg nous aide à reconnaître les signes qui indiquent que les enfants sortent de la zone d'activation optimale. »

Cette fiche d'information Shanker Self-Reg® a été conçue par le Prof. Stuart Shanker et The MEHRIT Centre.
Mise à jour et copyright 2021. self-reg.ca

Cerveau Bleu Cerveau Rouge : l’équilibre est la clé

Self-Reg s'appuie sur le modèle triunique de MacLean en raison de la façon dont celui-ci éclaire la différence entre les comportements rationnels, irrationnels et non rationnels. La clé pour les parents qui sont aux prises avec un comportement qu'ils trouvent difficile est de déterminer si leur enfant se situe dans la catégorie Cerveau Bleu/rationnel, Cerveau Rouge/irrationnel ou Cerveau Gris/non rationnel. Cela peut nous aider à comprendre quels processus neuronaux sont dominants et comment réagir en conséquence.

Les processus du Cerveau Bleu et du Cerveau Rouge sont inextricablement liés. La question n'est pas de savoir lequel de ces cerveaux est « allumé ou éteint », mais plutôt lequel est dominant. Une si grande partie de ce que nous pensons est imprégnée d'émotions ; et une si grande partie de ce que nous ressentons est influencée par nos pensées. Mais si l'on bascule trop loin dans un sens, on ne ressent rien ; et si l'on bascule trop loin dans l'autre sens, ce que l'on ressent est écrasant. Au lieu d'un système de chauffage où s’alternent chaudière et climatisation, on peut penser à la métaphore, plus pertinente ici, d'une balançoire à bascule.

Pourquoi doit-on rechercher « l'équilibre » et non, comme on le croit souvent, la domination absolue du Cerveau Bleu, c'est-à-dire la maîtrise de soi ? Parce que c’est quand Cerveau Bleu et Cerveau Rouge fonctionnent de concert que les enfants sont le plus curieux et le plus réceptifs. Les dépenses énergétiques et la récupération sont alors finement contrebalancées, ce qui favorise non seulement la digestion, la réparation cellulaire et un système immunitaire robuste, mais aussi la corégulation émotionnelle et sociale, ainsi que le développement cognitif et prosocial.

Chaque cerveau sert de « frein » à l'autre. Quand un enfant « vire à l’état de Cerveau Rouge », la bascule reste bloquée sur l'hypo- ou l'hyperactivation. C'est alors que règnent les émotions primitives fortes et que le Cerveau Bleu se retrouve les pieds dans le vide. Cependant, cette situation peut être évitée par l'auto-distraction ou la « réévaluation » : des fonctions du Cerveau Bleu qui peuvent désactiver l'alarme limbique ou nous aider à résister à une tentation nocive.

En même temps, le Cerveau Bleu peut être un gros consommateur d'énergie. Ainsi, un système situé au cœur du Cerveau Rouge, qui surveille le taux de glucose dans le sang, interrompra une activité du Cerveau Bleu si ce dernier n'a pas assez de bon sens pour le faire de lui-même. Le Cerveau Bleu est le siège de la conscience interne et externe, mais le Cerveau Rouge peut le tempérer lorsque cela s'avère bénéfique (lors d'un long portage par exemple).

En d'autres termes, le bien-être exige que les deux « cerveaux » travaillent ensemble et non l'un contre l'autre. Le Cerveau Bleu sans le Cerveau

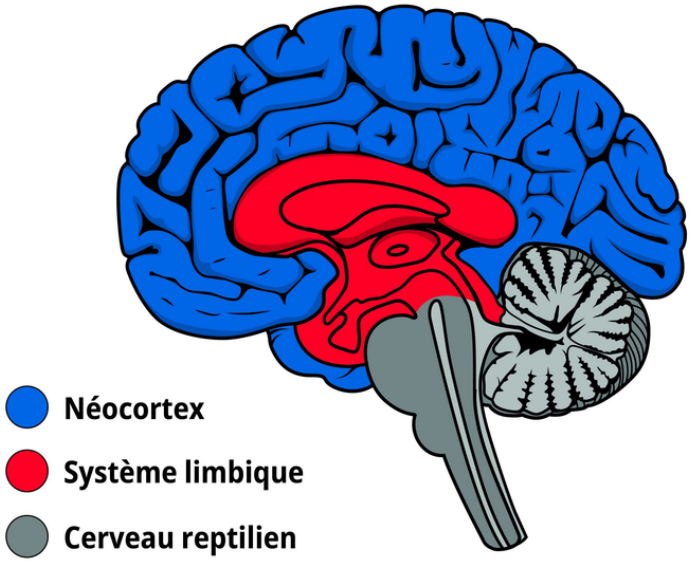
Cette fiche d’information Shanker Self-Reg® a été conçue par le Prof. Stuart Shanker et The MEHRIT Centre.
Mise à jour et copyright 2021. self-reg.ca

Cerveau Bleu Cerveau Rouge : l'équilibre est la clé

Rouge sans Cerveau Bleu, c'est... un enfant avec des comportements difficiles. Le secret pour y faire face est d'éviter d'envoyer votre enfant en « cacostase », c'est-à-dire dans un état de Cerveau Gris non rationnel de lutte, fuite ou immobilisation. Et c'est là que Self-Reg entre en jeu.

Self-Reg nous aide à reconnaître les signes qui nous indiquent que les enfants sortent de la zone d'activation optimale (la « fenêtre de tolérance »), c'est-à-dire de l'équilibre Cerveau Bleu-Cerveau Rouge. Savoir quand et pourquoi cela se produit nous permet de « déplacer le point d'appui de l'enfant » afin qu'il trouve le stress vivifiant plutôt qu'accablant : faire en sorte qu'il soit suffisamment activé pour faire face à un défi, mais pas au point de s'éteindre ou de devenir maniaque.

Le cerveau triunique



Les enfants et les adolescents finissent par apprendre à « déplacer leurs points d'appui » par eux-mêmes, mais maîtriser l'art de l'autorégulation est beaucoup plus difficile pour certains enfants que pour d'autres. C'est la véritable signification des « comportements difficiles » et la raison pour laquelle Self-Reg permet de faire une si grande différence dans notre façon de répondre.

Cette fiche d'information Shanker Self-Reg® a été conçue par le Prof. Stuart Shanker et The MEHRIT Centre.
Mise à jour et copyright 2021. self-reg.ca