

La vérité sur les émotions, 5^e partie

L'exploration et l'expression des émotions est nécessaire pour le développement du système limbique et sa connexion avec les autres parties du cerveau. Tout comme notre système sensoriel, notre système émotif n'est pas entièrement formé à la naissance. Nous devons développer les connexions neurologiques qui supportent les procédés émotifs grâce à nos expériences sociales et leurs expressions.

La première émotion qui doit se développer est la sensation de sécurité. Les bébés qui ont des parents qui les aiment se sentent en sécurité pour explorer le monde sans le besoin de constamment se préoccuper de leur propre survie. Dès l'âge de 15 mois environ, le système limbique commence à rajouter des émotions plus complexes qui deviendront nécessaires à l'apprentissage des sensations physiques et des habiletés motrices futures. De cette union naît une relation entre l'individu et son monde qui lui permet de se découvrir et de commencer à emmagasiner dans sa mémoire à court et long terme.

Lorsque nous mettons des enfants en bas d'un an ensemble dans la même pièce, ils ne porteront pas attention aux autres enfants parce qu'ils doivent d'abord développer leurs propres habiletés sensorimotrices pour découvrir le monde matériel. À l'âge de 15 mois environ, pour la première fois, l'interaction commence. Avec cette interaction débute la prise de conscience de la place de l'enfant dans son monde comme une entité unique, séparée et entière, qui est reliée aux autres par des liens émotifs, un langage commun et des structures de culture très spécifiques. Entre l'âge de 2 et 3 ans, l'enfant réalise qu'il est séparé de sa mère et le concept du « JE » débute. De ce point de séparation naît le concept de ; ma mère, mon père, mon jouet. La sensation de sécurité qui est fournie par l'encadrement familial et social sert à assurer la survie sociale et est maintenant ancrée dans le système limbique.

Il est clairement démontré que la musique joue un rôle important dans le développement des émotions, même avant la naissance. Les nouveaux-nés sont capables de reconnaître la musique que leur mère écoutait pendant qu'elle était enceinte. Les bébés âgés de 2 mois préfèrent les sons concordants et harmoniques et ceux-ci maintiennent une attention dans le calme. Ces sons agréables activent la communication entre le cerveau droit et gauche (corpus callosum) et la partie frontale du cerveau qui sert aux sensations de plaisirs et récompenses. Nous utilisons des CD spécifiquement développés pour harmoniser les 2 côtés du cerveau lorsque nous travaillons avec les enfants avec les différents déficits d'attention. Plusieurs recherches démontrent que la musique autant chez les enfants que chez les adultes déclenche une panoplie d'émotions allant de la joie à la tristesse en passant par l'excitation jusqu'au calme. Cette variété d'émotions permet le développement de connexions neurologiques entre le système limbique et le cerveau supérieur où s'effectuent les réflexions, rationalisations et déductions. Plus tôt on expose les enfants à la musique soit par l'écoute, le chant, la danse ou l'exploration d'instruments, plus leur cerveau développera la capacité de ressentir et exprimer leurs émotions.

Tôt dans leur développement, les enfants apprennent à imiter les gens qui les entourent. Ils acquièrent ainsi une compréhension physique et émotive des gens et de leurs relations sociales. Des chercheurs ont trouvé de nouvelles cellules dans le cortex supérieur précurseur ainsi que dans quelques autres régions qui expliqueraient notre habileté innée à imiter les autres. On appelle ces cellules les « neurones miroirs ». Ce processus d'imitation nous donne accès au monde intérieur de quelqu'un d'autre. Nous pouvons ressentir et penser ce que quelqu'un ressent et pense. Cette capacité nous permet de poser des gestes et prendre des actions qui s'harmonisent avec celles des autres. Dès l'âge de 14 mois les enfants sont des maîtres imitateurs et non seulement des perroquets. Ils optent souvent pour la façon la plus facile de faire ce qu'un adulte vient de lui montrer. Cette grande flexibilité démontre une capacité grandissante à évaluer la sensibilité et la pertinence du comportement des autres. Ceci représente un élément principal de l'apprentissage de l'enfance jusqu'à l'âge adulte.

La phase que l'on surnomme le « terrible 2 » est tout simplement l'exagération des mouvements et des émotions de l'enfant pour accéder à une compréhension sensorimotrice la plus complète possible de ceux-ci. L'enfant est intrigué par les nouvelles sensations physiques et émotives d'où leur démonstration parfois exagérée. Nous pouvons dire qu'ils sont en train de piquer une crise alors qu'ils sont en train de développer leurs habiletés émotives, physiques et multisensorielles. L'expression par le mouvement est essentielle à l'apprentissage des émotions.

À cet âge, l'enfant n'a pas de concept de manipulation ou de pensée de contrôle. Il devient l'émotion. Lorsque les parents comprennent cette étape, ils peuvent voir le comportement de leur enfant comme une prestation digne des plus grands acteurs et qui est le reflet d'eux-mêmes (neurones miroirs), (ouch). Lorsque les parents deviennent conscients de l'importance de ces imitations, les comportements du « terrible 2 » vont progressivement diminuer.

La semaine prochaine nous verrons pourquoi il est important d'exprimer nos émotions.

J'aimerais vous rappeler que votre système nerveux ne prend pas de vacances. Profitez de la saison estivale pour augmenter la fréquence de vos visites. Souvent nous avons un peu moins de stress. Votre système nerveux sera plus réceptif et vous développerez ainsi des nouvelles stratégies plus rapidement.

Nos prochains ateliers de Niveau 1 : Introduction au processus d'autoguérison seront les mardi 12 et 26 juillet à 19 h.

Dr Pierre Bernier, D.C. 04.07.11

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : www.chironetwork.com

Pour recevoir l'article de la semaine gratuitement, par courriel, complétez le formulaire au <http://eepurl.com/GeAJ>.