

Le « cerveau dans la main de Siegel »

Adapté par [Anne Schmitter-Boeckelmann](#)

(Traduction : H. Dellucci)

Consigne de départ : Fermer la main pour former un poing.

« C'est à cela que ressemble ton cerveau.

Notre cerveau se compose de trois cerveaux différents, construits l'un à partir de l'autre.

Pour que nous allions bien, il faut que ces trois cerveaux travaillent ensemble.

Et ils peuvent le faire car ils sont connectés comme des lignes téléphoniques nombreuses.

Chaque cerveau a sa tâche et une langue particulière.

(Montrer la paume de la main et le poignet)

Il y a un cerveau reptilien. Le cerveau reptilien montre le langage du corps par la respiration, les battements cardiaques.

Si on a faim, froid, si on est calme, stressé ou exclu. Quand on a peur, notre respiration va très vite.

Ce cerveau, nous dit comment vont nos muscles. Si on va bien, ils sont forts. Si on a peur et qu'on ne se sent pas bien, nos muscles sont comme du pudding.

Si on est en danger, le cerveau reptilien fuit ou bien il peut aussi se battre.

Si ça ne marche pas, on devient tout rigide comme une statue ou alors on est éteint.

On peut être content d'avoir ce cerveau reptilien.

(Montrer le pouce)

Autour de ce cerveau, nous avons le cerveau des mammifères.

Ce cerveau fonctionne comme le cerveau des chiens, des chats.

Il nous dit si on se sent heureux ou triste. Il nous aide à être bien avec les autres. Il nous aide à nous souvenir.

Il y a des souvenirs dans une boîte. On peut faire revenir ces souvenirs.

Parfois, il y a des souvenirs dont nous ne savons pas d'où ils émergent. C'est comme s'ils étaient mal rangés.

Dans ce cerveau, il y a une sirène qui crie quand il y a un danger. Le reptilien se met en route et envoie le message que nous devons faire quelque chose (se battre, fuir, ou se figer).

(Montrer les doigts)

Au-dessus du cerveau mammifère, c'est le cerveau professeur.

Il nous aide à comprendre les choses, nous aide à contenir des choses quand nous sommes fâchés.

Ces trois cerveaux fonctionnent ensemble.

Si on vit des choses difficiles, le cerveau fonctionne différemment. La sirène crie tout le temps, prête à tirer l'alarme. Elle comprend beaucoup de choses comme si c'était du danger.

Elle se met en route plus souvent, alors que chez les autres enfants non.

(Enfants placés : Si ta mère d'accueil fronce le sourcil, alors le cerveau reptilien va prendre la place. Tu vas alors peut-être mordre ta « mère d'accueil », peut-être que ton corps va agir en devenant tout flasque, comme s'il n'était plus en vie.) »