Le cerveau en crise

1

En situation de crise ou de stress intense, la connexion entre le cerveau du haut (2e étage) et du cerveau du milieu (rez-de-chaussée) **est temporairement hors service.**

2

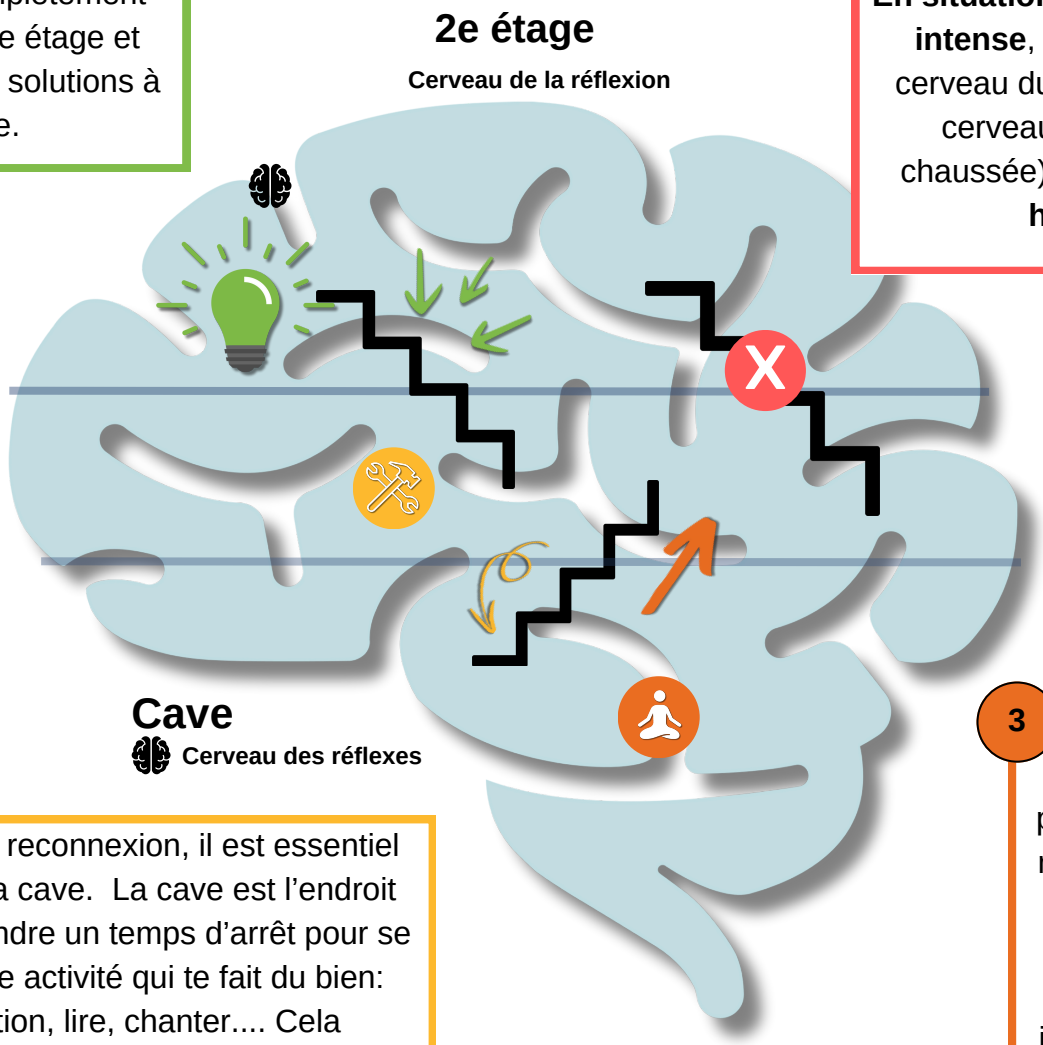
Pour permettre la reconnexion, il est essentiel de descendre à la cave. La cave est l'endroit permettant de prendre un temps d'arrêt pour se calmer. Faire une activité qui te fait du bien: yoga, respiration, lire, chanter.... Cela permettra de commencer la reconstruction de ton escalier.

3

Une fois dans un état plus calme, remonte au rez-de-chaussée. À cet étage, dans l'état de calme, tu seras en mesure de mieux identifier et transmettre tes émotions.

4

Lorsque tu te sentiras prêt.e, ton escalier entre le rez-de-chaussée et le 2e étage sera complètement terminé. Monte au 2e étage et essaie de trouver des solutions à ton problème.



https://apprendreaeduquer.fr/etages-cerveau-enfants/

Adapté par BENADO