



## Thème 1 :

## L'adulte est la stratégie



# L'adulte est la stratégie

## Effet de la sécurisation et les fonctions exécutives

Les fonctions exécutives sont essentielles pour l'apprentissage et une bonne gestion des comportements et des émotions.

[Développement des fonctions exécutives \(vidéo anglaise 3:52\)](#)  
[L'institut des troubles d'apprentissage](#)

Cependant, ces mêmes fonctions sont grandement influencées par les réactions naturelles du cerveau émotionnel (le système limbique). C'est la partie qui permet de ressentir les émotions et qui se développe par l'entremise d'un bon service et retour (donc la qualité de nos expériences de vie et de nos apprentissages).

Parties du cerveau jouant un rôle dans le développement des fonctions exécutives :

### Hippocampe

- Responsable de l'apprentissage
- Mémoire de travail

### Amygdale

- Protège du danger
- Libère du cortisol et de l'adrénaline en réponse au stress

### Cortex préfrontal

- Apprentissages par les expériences, relations, essais-erreurs
- Centre de contrôle

Quand une réaction émotionnelle est déclenchée par nos sens ou nos pensées, les fonctions du cortex préfrontal sont affaiblies temporairement afin de permettre la survie de l'être. C'est une réaction automatique et primitive.

En mode survie, et donc de stress élevé, le [cerveau](#) prend contrôle de toutes les fonctions du corps :

- Il crée des réactions physiologiques.
- L'accès aux fonctions exécutives est interrompu et la personne tombe dans un mode réactif (soit en mode combat, figé, fuite, soumission, ou effondrement).
- Dans cette circonstance, le rôle de l'adulte bienveillant est d'être empathique et de [valider les émotions](#), ce qui permet d'apaiser le cerveau limbique. On nomme ceci le co-apaisement.



La pratique des stratégies de gestion d'émotions est essentielle pour mitiger cette réaction. Un attachement sain, ainsi qu'un bon encadrement de l'adulte bienveillant aident également à la gestion des réactions émotionnelles et à la capacité d'accéder aux fonctions exécutives.

Il y a 8 conditions de l'approche relationnelle qui appuient ce développement et assurent la réussite scolaire et le bien-être (source [The Third Path: A Relationship-Based Approach to Student Well-being and Achievement](#)):

- Sécurité
- Régulation
- Appartenance
- Positivité
- Engagement
- Identité
- Maîtrise
- Signification (sens, raison d'être)

**Un adulte peut apaiser et outiller les enfants**

**Cerveaux: passage à la résilience** (vidéo anglaise 7:45)

**Thème 1 :**

**L'adulte est la stratégie**