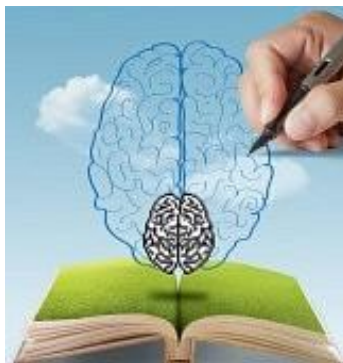


# "LES CLÉS DU CERVEAU - CdC"



\* Les deux premiers cours de ce module les Clés du Cerveau (CdC 1 et 2) font partie du tronc commun des formations à suivre pour **les parcours de Kinésologue Professionnel et Spécialisé (parcours 1 à 7)**. Les étudiants peuvent les suivre en 1<sup>ère</sup> ou 2<sup>ème</sup> année. Le niveau 3, n'est pas obligatoire, mais fortement recommandé pour les personnes qui souhaitent accompagner des enfants avec des problématiques d'apprentissage.

Intitulé des Cours	J	H.	Coût	Dates de cours
- CdC 1 : L'Encéphale	2	14h	220 €	11-12 mai 2022
- CdC 2 : Intelligence émotionnelle et relationnelle et mon cerveau	2	14h	220 €	20-21 juin 2022
- CdC 3 : Apprentissage/Mémoire	2	14h	220 €	09-10 octobre 2021

## FORMATRICE



**Clothilde INGER**

*Kinésologue, Conceptrice et Formatrice des CdC*

SON PARCOURS : Après sa maîtrise de biochimie, option neurochimie, elle approfondi la kinésiologie et l'Éducation Kinesthésique. Elle s'est formée en Belgique à l'IBK et elle exerce la Kinésiologie depuis 2001. Elle a mis au point cette formation les clés du cerveau, qu'elle dispense depuis 2002 pour accompagner les étudiants en Kinésiologie. La formation est suffisamment concrète pour convenir aux novices et précises pour rassasier la curiosité des spécialistes. Son site internet : <http://clesducerveau.com>

## CDC 1 - L'ENCÉPHALE : INTÉGRATION DU CERVEAU BAS ET DU CERVEAU HAUT (prérequis : aucun)

### INTÉGRER L'ENCÉPHALE : UNE BASE POUR APPRENDRE

- J'apprends l'anatomie du cerveau de façon enthousiasmante en utilisant tous mes sens.
- J'apprends à travers mes mains et le mouvement de mon corps.
- Je fais mon poster du cerveau.

### LE CERVEAU DU BAS : TRONC CÉRÉBRAL ET SYSTÈME LIMBIQUE

\* Le tronc cérébral :

- Grâce à mon système d'éveil et ses neuromédiateurs je m'enracine, j'ai de l'énergie, je suis attentif.
- Le système autonome transforme mon corps.

### \* L'hypothalamus :

- Le stress
- Pratique : je reconnais les premiers signes du stress pour intervenir à temps.

### \* Les ganglions de base :

- Grâce à la dopamine, je mets mon corps et mon esprit en mouvement.
- La dopamine me donne du plaisir.
- Avec l'impression d'échec ma dopamine chute et je me sens mal.

### \* Émotion :

- La courbe des tensions et les charges émotionnelles de mon vécu.

## LA DIMENSION DU CERVEAU : INTÉGRATION DU CERVEAU BAS ET DU CERVEAU HAUT

- Chez l'enfant la communication entre le cerveau du bas et le cerveau du haut est fragile.
- Pratique : comment favoriser sa stabilité par la kinésiologie.

## LE CERVEAU DU HAUT : DIMENSIONS DE LA LATÉRALITÉ

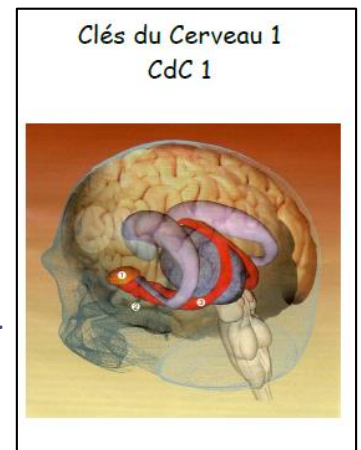
- La représentation de ce que je perçois s'allume sur mon cortex.
- Les deux hémisphères et le corps calleux.
- La plasticité cérébrale.

## LA DIMENSION DE LA FOCALISATION

- Je prends soin de mon cerveau et j'ai les idées claires.
- L'amygdale du cerveau déclenche la peur et m'empêche de comprendre.

## LA PRATIQUE

- J'explique ces notions aux adultes et aux enfants.
- Je localise et teste les zones du cerveau et je leurs donne du sens.
- Je rééquilibre les zones du cerveau en utilisant les réflexes primordiaux, les bercements et les jeux de sacs de grains.
- Démonstration : séance sur le thème de l'acceptation de l'échec.



## CDC 2 - INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE ET MON CERVEAU (prérequis : CdC 1)

- Je ressens mes émotions et celle de l'autre : circuit de l'émotion dans le cerveau et le corps
- Je vis avec mes émotions et j'accompagne l'autre à vivre les siennes
- Je me découvre

### CERVEAU DU BAS :

- L'amygdale, ma sentinelle
- Je m'ouvre : ce qui calme l'amygdale
- L'attachement « secure » m'ouvre au monde des émotions en toute sécurité

### CERVEAU DU HAUT :

#### \* Intelligence émotionnelle :

- Avec le cortex insulaire, je prends conscience des émotions
- Dans mon cortex ventro-médian, je donne du sens à ce que je ressens, ce que je vis
- Grâce au cortex orbito-frontal, je contrôle l'intensité de l'émotion, je change de comportement et je m'adapte au contexte social

#### \* Équilibre relationnel - les neurones miroirs :

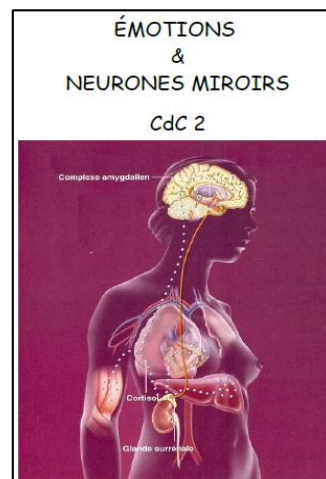
- Je suis en résonance avec l'autre : comme en mode wifi : nos 2 cerveaux s'activent de la même façon
- Le langage non verbal : une clé de lecture inconsciente de l'autre, en couple, en famille, en séance :
  - les attentes, étiquettes, rôles, traits S/F, les habitudes de la famille, psycho-généalogie
  - stabilité, ouverture, vulnérabilité
  - aider l'autre, mettre à l'aise, faciliter le contact
- Je ressens les émotions des autres : je fais entrer l'autre en moi
  - Synchronisation émotionnelle
  - Centrage et empathie

## DIFFICULTÉS ET GESTION DES ÉMOTIONS :

- Dénis, phobies, stress post-traumatique
- Éponge à émotion
- Dépression, croyances limitantes, les prophéties des figures d'autorité
- Mes émotions s'emballent, s'adapter au contexte social, stress chronique
- Troubles l'empathie :
  - \* Le désir d'emprise
  - \* Se couper des émotions : attachement évitant

## PRATIQUE

- Présentation des participants pour rappeler les notions des stages précédents
- J'explique ces notions aux adultes et aux enfants
- Je localise et teste les zones du cerveau et je leurs donne du sens
- Je rééquilibre les zones du cerveau en utilisant les réflexes primordiaux, les bercements et les jeux de sacs de grains
- Démonstration : séance sur le thème de l'acceptation de soi



## CDC 3 - L'APPRENTISSAGE ET LA MÉMOIRE (prérequis : CdC 1)

### MA MÉMOIRE CONSCIENTE ET MA MÉMOIRE INCONSCIENTE

- J'ai une clé pour me souvenir de ce que j'ai perçu ou pas
- J'utilise ma mémoire inconsciente
- L'étendue de ma mémoire inconsciente

### QU'EST-CE QU'APPRENDRE ?

- Je suis concentré
- Je lie l'info pour la mémoriser grâce à la mémoire de travail
- J'enregistre grâce à mon hippocampe
- Je me rappelle de l'information, et je la reconstruis progressivement
- Je consolide l'information à long-terme en la répétant régulièrement

### NEURONES MIROIRS ET APPRENTISSAGE

- J'accède au savoir de l'autre : j'apprends en observant, j'imité

### LES APPORTS DE LA NEUROEDUCATION

- Je dirige mon apprentissage
- J'expérimente : j'apprends en faisant des erreurs
- L'engagement actif

### MA MÉMOIRE EN DÉFAUT. QUE FAIRE ?

- Se concentrer à tout âge
- La surcharge mentale
- Des outils pour mémoriser avec plaisir :
- Utiliser sa créativité : Les schémas heuristiques

## PRATIQUE

- Présentation des participants pour rappeler les notions des stages précédents
- J'explique ces notions aux adultes et aux enfants
- Je localise et teste les zones du cerveau et je leurs donne du sens
- Je rééquilibre les zones du cerveau et leurs communications en utilisant les réflexes primordiaux, les bercements et les jeux de sacs de grains
- Démonstration : séance sur le thème de l'accepte de me tromper

