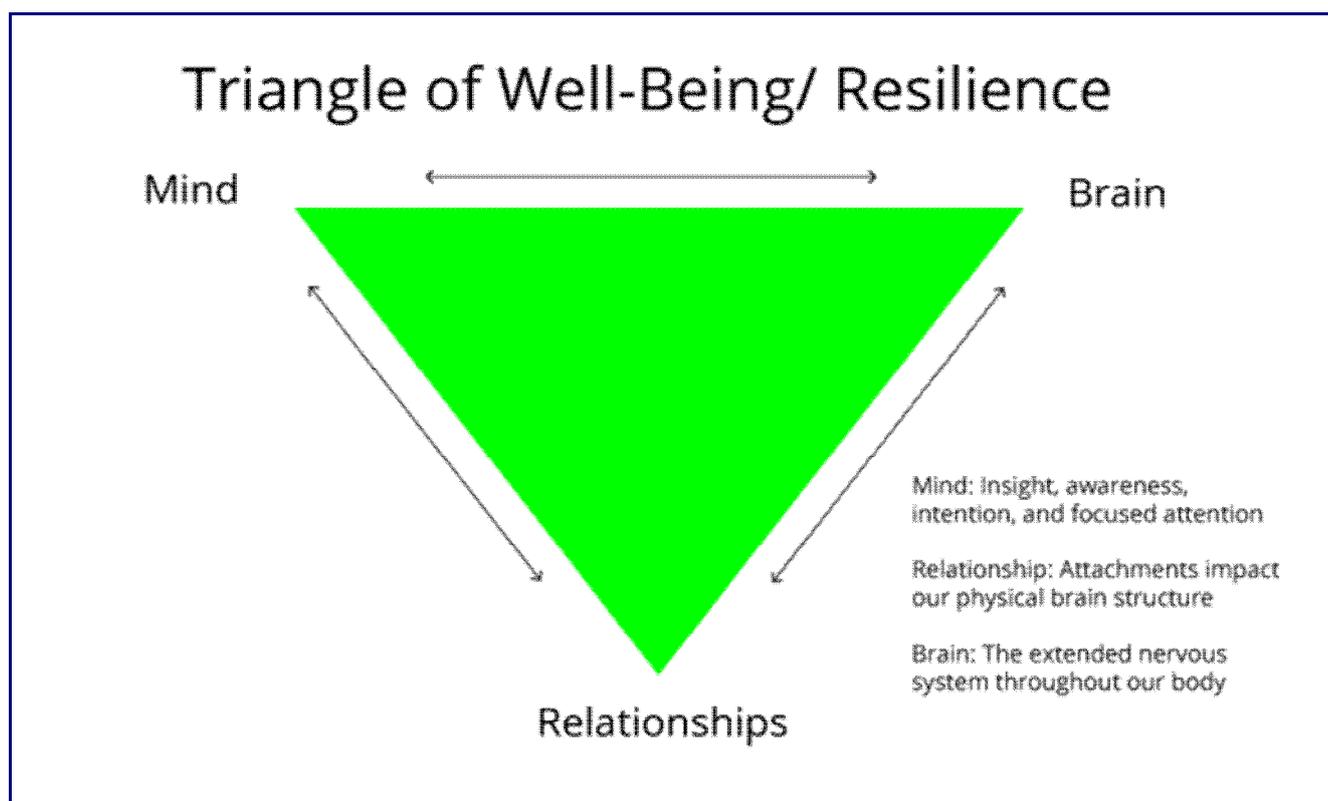


Le Triangle de Bien-Etre, Dan SIEGEL

Le Triangle de Bien- Etre et le modèle de Résilience, développé par Dan SIEGEL (2010), démontrent comment nos pensées et nos expériences forment vraiment les connexions physiques entre les différentes partie de notre cerveau.

Les flèches dans le modèle ci-dessous vont dans toutes les directions. Chaque point du triangle interagit avec les deux autres pour créer en continu des réactions en boucle. Le modèle démontre que notre esprit, notre cerveau et nos relations font partie d'un système ouvert qui répond en permanence à de nouvelles expériences. Cette capacité à changer (la **neuroplasticité**) est une idée nouvelle. Il n'y a pas si longtemps, les scientifiques étaient certains qu'une fois que la structure de base du cerveau était formé durant l'enfance et qu'il était impossible de retravailler physiquement les connexions du cerveau.



Esprit : perspicacité, conscience, intention et concentration

Relations : impact des attachements sur la structure du cerveau physique

Cerveau : l'extension du système nerveux partout dans le corps

Le Dr. Dan Siegel va plus loin et dit que l' « esprit », nos pensées et nos sentiments, peuvent et interagissent avec le système nerveux physique pour influencer la manière dont nous répondons aux expériences tout au long de notre vie. Nos intentions et nos attentions pour diriger et réguler les signaux électriques et chimiques de manière que les changements physiques peuvent être détectés avec des scanners qui mesurent l'activité électrique (comme la circulation sanguine) dans notre cerveau vivant.

L'esprit régule le flux d'énergie et d'informations à travers le système nerveux (Dan Siegel, 20 Novembre 2012, Keynote, conférence sur l'attachement, Winnipeg, MB).

Les **relations** sont une partie du modèle parce que nous formons notre vue du monde à travers les interactions avec nos parents, les personnes qui prennent soin de nous, nos professeurs, nos amis et la communauté en général. Ces relations, particulièrement les protecteurs des 1ers mois de la vie, marquent profondément le développement de notre cerveau et ce qui va préoccuper notre esprit.

Dans ce modèle, esprit, cerveau et relations **co-évoluent** pour nous faire qui nous sommes. C'est particulièrement vrai quand nous sommes bb. Ce sont nos 1ères relations qui posent la base du développement de notre cerveau. Les études sur l'influence parentale sur le développement infantile a été exploré en regardant les résultats des différentes formes de liens parent-jeune enfant dans la Théorie de l'Attachement (Bowlby, 1988).

C'est un champ de recherche vaste et riche qui inclut beaucoup de facteurs. Nous allons nous concentrer sur deux formes d'attachement, secure et inséure.

Secure

Un **attachement secure** s'installe quand le protecteur est attentif aux besoins du bb. Le parent reconnaît les signaux de faim du bb et ses autres besoins biologiques simples mais il répond aussi aux besoins émotionnels manifestés par le bb pour obtenir de l'attention, un calin ou un apaisement/réassurance après une contrariété, comme celle de tomber lors de l'apprentissage de la marche. Il n'est pas nécessaire que chaque besoin soit satisfait ou reconnu, mais la plupart du temps, le bb sait qu'il recevra de l'aide en cas de besoin.

Après la période de l'enfance, cette sécurité permet le développement du cerveau pour construire de bonnes connexions entre le cortex pré-frontal (le raisonnement) avec les structures du cerveau moyen (qui incluent le ressenti des émotions et leur régulation, le codage en mémoire, atteindre la conscience du corps et le développement de l'empathie).

Insecure attachement

Caractérisé par un protecteur négligent et/ou abuseur, compromet tellement le développement normal du cerveau que les capacités de l'enfant à réguler son émotion, être conscient de son corps, libérer les ressources naturelles pour établir la mémoire requise pour apprendre, et avoir confiance envers les autres est sérieusement endommagé.

Un enfant avec une histoire d'attachement inséure a un modèle précis des relations qui peut mélanger le besoin d'amour et de connection avec les sentiments de peur et de malaise. Ainsi, à la période adulte, une personne peut trouver que les relations abusives, dangereuses et rejetantes sont prévisibles et normales.

C'est beaucoup plus souvent le cas que personne ne veut blesser ses enfants. La plupart des gens veulent être bons, responsables, cependant une histoire de négligence ou d'abus dans le passé de cette personne, sans soutien pour changer, va probablement rendre difficile l'harmonie avec leurs enfants. C'est aussi important de voir l'évolution des enfants comme une responsabilité sociale. Les jeunes familles qui se débattent avec la pauvreté, un habitat insécurisé et quelques recherches d'emploi devront faire face à des demandes supplémentaires qui rendent difficile d'être tout à fait présents à leurs enfants (Baer, et al, 2012).

Comprendre que l'interconnectivité entre les relations, le cerveau et l'esprit est important car cela peut aider à promouvoir les relations en aidant à identifier les qualités qui vont autoriser les clients à «feel felt» et promouvoir la guérison et le bien-être.