

[Daniel Siegel](#) est professeur de psychiatrie à l'UCLA School of Medicine et Directeur de l'Institut Mindsight.

On lui doit cette **modélisation de notre cerveau par la main**, véritable schéma vivant, qui vous aidera à comprendre certains comportements (comme la colère) et la manière de les modifier.

La prise de conscience est le premier pas vers la résolution des problèmes.

L'imagination vous aidera dans votre processus de réussite.

C'est [Nadine Gaudin](#) de l'association [Discipline Positive France](#) qui nous détaille brillamment ce modèle du cerveau dans la main :

L'avant-bras représente la **colonne vertébrale**.



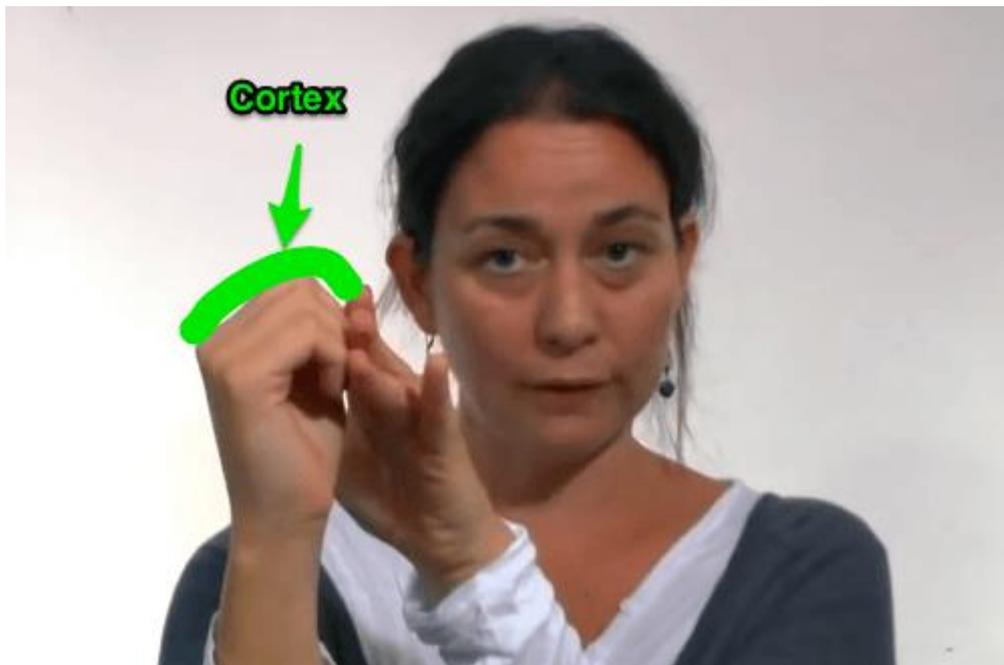
Le pouce contre la paume de la main est le **tronc cérébral**, la partie limbique des **émotions**.

C'est le siège des émotions et des réactions en cas de stress (attaque, immobilisation, fuite).

C'est la partie qui régule toutes les fonctions automatiques comme la respiration, la digestion et toutes les émotions.



Lorsqu'on replie les doigts, on forme le **cortex**, la partie du cerveau qui permet de **raisonner, de penser, de décider**.



Les ongles représentent le **cortex préfrontal** : le siège des fonctions supérieures du cerveau. Il permet de **réguler les émotions, la moralité, la prise de décision, l'organisation, la logique**.



Lorsque nous sommes en colère, voilà comment réagit notre cerveau :



Nous sommes déconnectés de notre capacité de réflexion, de logique, de décision.

Il existe une autre notion intéressante dans la gestion de la colère : les neurones miroir.

Situés dans le le cortex prémoteur, elles permettent de modifier le comportement d'un individu par imitation du comportement d'un autre individu.

Ainsi, si vous êtes en colère, il y a de fortes chances que les personnes qui vous observent le deviennent aussi.

La discipline positive préconise de marquer une **pause** afin de reconnecter nos capacités à raisonner.

Retenez que la colère déconnecte les capacités de réflexion, vous empêche de raisonner avec logique ou encore de décider. Il est par conséquent nécessaire de prendre une pause pour reprendre le contrôle de vos réactions.

Notez également que les neurones miroir contribuent à la contagion.