

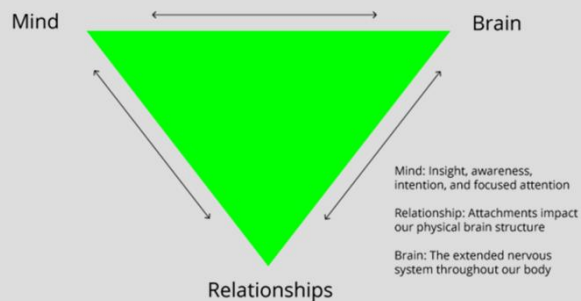
Le Triangle de Bien-être

Dr Daniel SIEGEL

diplômé de l'Université de Californie à Los Angeles (UCLA), professeur de psychiatrie à l'université de Los Angeles, co-directeur du Centre de Recherches pour la *Mindful Awareness* et directeur de l'Institut Mindsight. Auteur de nombreux travaux scientifiques, il est un des experts mondiaux du cerveau de l'enfant.

Le TRIANGLE DE BIEN- ÊTRE

Triangle of Well-Being/ Resilience



Les 9 fonctions essentielles du milieu du cortex préfrontal

N°1 : La régulation du corps

N°2 : La compassion

N°3 : L'équilibre émotionnel

N°4 : La capacité de se rassurer

N°5 : La flexibilité

N°6 : L'empathie

N°7 : La connaissance de soi

N°8 : La moralité

N°9 : L'intuition

Les trois composants du Triangle de bien-être

Les RELATIONS

Les attachements influencent la structure de notre cerveau physique

Le CERVEAU

L'extension du système nerveux à travers tout le corps

L'ESPRIT

La perspicacité, la conscience, l'intuition et la concentration

Les RELATIONS

Les moyens par lesquels l'information
et l'énergie sont partagées

Le langage parlé et écrit

La communication non -verbale

Le CERVEAU

Le cerveau et le système nerveux

Les mécanismes par lesquels l'énergie
et l'information circulent dans notre corps.

L'ESPRIT

**Régule le flux d'information
et d'énergie**

Les NEURONES MIROIRS

Nous sommes fait pour joindre notre
individualité, notre « *moi* » à celui
des autres pour formes un « *nous* »

Le cerveau dans la main

L'INTEGRATION

*« le résultat ultime de l'intégration est l'harmonie.
L'absence d'intégration conduit au chaos et à la rigidité
- une découverte qui nous rend capable de revoir notre
compréhension des désordres mentaux et comment
nous pouvons travailler ensemble avec les champs de
la santé mentale, l'éducation et d'autres disciplines,
pour créer un monde en meilleure santé, plus intégré. »*

Mindsight

*« Nos esprits sont créés par nos relations . incluant celle
que nous avons avec nous-même... Chacun de nous a un
esprit unique : des pensées uniques, des sentiments, des
perceptions, des mémoires, des croyances, et des attitudes,
et un ensemble unique de schémas de régulation. Ces
modèles forment le flux d'énergie et d'information à
l'intérieur de nous, et nous les partageons avec les autres,
comme nous le faisons ici et maintenant. »*