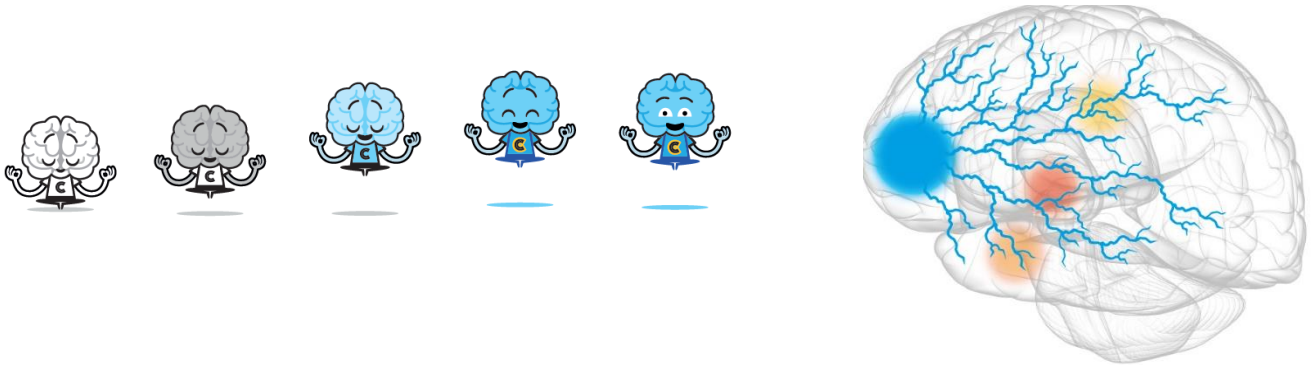


# POUR MIEUX COMPRENDRE

## SuperCortex



SuperCortex est un petit personnage imaginaire qui représente la partie supérieure de ton cerveau, située juste derrière ton front, appelée le cortex préfrontal.

Cette partie de ton cerveau est la plus intelligente ! Elle se développe petit à petit pour atteindre la maturité vers 25 ans.

Elle te permet de :

- Créer, rêver, dessiner, imaginer.
- Prendre conscience de tes émotions et les réguler.
- Avoir de l'empathie, c'est-à-dire ressentir l'émotion de ton ami(e).
- Te poser des questions, t'intéresser, être curieux.
- Réfléchir, raisonner, planifier, résoudre des problèmes complexes.
- Rebondir sur une erreur pour apprendre à faire autrement.
- Prendre le temps de développer ta propre opinion.

Quand tu te sens envahi par des émotions désagréables et fortes, c'est une autre partie (limbique) de ton cerveau qui s'allume et agit comme un signal d'alarme très fort. SuperCortex a bien du mal à jouer son rôle.

Mais tu peux faire appel à lui ! Si tu penses à SuperCortex, et si tu lui laisses un peu de temps, par exemple en respirant profondément, tu lui permets de revenir aux commandes pour calmer tes émotions difficiles.

Et tu peux aider ton ami(e) à vivre ses émotions plus sereinement ou les partager.