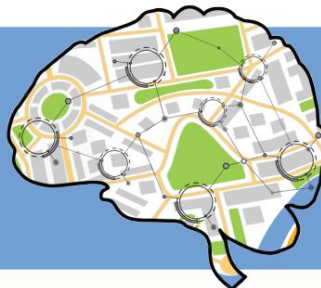


Anxiété et cerveau

Guide d'activités, niveaux 6 à 12



Know Your Neuro

Questions du quiz

1) Qu'est-ce que l'anxiété ?

- A. Un sentiment
- B. L'énergie présente dans votre corps qui vous donne des informations
- C. Un signe que vous tenez beaucoup à quelque chose
- D. Toutes les réponses ci-dessus

(Réponse : d)

2) Les symptômes d'un trouble anxieux peuvent être les suivants :

- A. Inquiétudes persistantes, fatigue extrême, troubles du sommeil
- B. Sentiments persistants de joie et de contentement, transpiration
- C. Inquiétudes persistantes, sentiment d'énergie constant
- D. Sentiment de calme, de force physique et de bonne santé

(Réponse : a)

3) Qu'est-ce qu'une compétence d'adaptation ?

- A. Un outil pour renoncer et se retirer
- B. Une technique pour gérer les sentiments négatifs
- C. Un moyen de se débarrasser de tous ses problèmes
- D. Un comportement qui vous pousse à vous auto-flageller.

(Réponse : b)

4) La réponse au stress implique :

- A. L'activation du lobe frontal
- B. L'arrêt du système limbique
- C. Activation du système limbique et inhibition du lobe frontal.
- D. Comportements de combat, de fuite, de sidération ou de recherche d'amitié.

(Réponse : c et d)

5) En quoi se transforme le discours intérieur négatif ?

- A. Réseaux de cellules cérébrales
- B. Pensées négatives automatiques
- C. Croyances négatives à propos de soi-même
- D. Toutes les réponses ci-dessus

(Réponse : d)

6) Quelle est la différence entre les stratégies d'adaptation positives et négatives ?

- A. Les stratégies d'adaptation positives vous aident à éviter les émotions
- B. Les stratégies d'adaptation négatives vous aident à évacuer votre énergie.
- C. Les stratégies d'adaptation positives permettent d'échapper aux problèmes.
- D. Les stratégies d'adaptation négatives entraînent l'évitement

(Réponse : d)

Activités

Activité n° 1

Discussion : Si votre meilleur ami vous confie qu'il s'automutile quotidiennement depuis un mois, et qu'il insiste sur le fait que ce n'est pas un problème, que cela l'aide à gérer la situation...

Ils vous demandent de ne le dire à personne.

1) Gardez-vous leur confiance ou en parlez-vous à leurs parents ou à un autre adulte de confiance ?

2) Quel pourrait être le résultat de chaque choix ?

3) Pourquoi certaines personnes choisissent-elles parfois des stratégies d'adaptation négatives ?

Activité n° 2

Divisez les élèves en groupes de 3 à 5. Demandez à chaque groupe de réfléchir collectivement, dans un temps imparti, au maximum aux comportements d'adaptation positifs auxquels ils peuvent penser.

Demandez à chaque personne d'établir individuellement la liste de ses 10 principaux comportements d'adaptation, classés en stratégies d'adaptation positives et négatives.

Demandez aux élèves de partager 1 ou 2 éléments de leur liste. et expliquez pourquoi ils les ont choisis. Demandez-leur si certains éléments de leur liste ne leur sont pas utiles. Demandez-leur quels nouveaux comportements d'adaptation ils ont mis en place.

Activité n° 3

L'auto-encouragement positif est une technique d'adaptation permettant de gérer les sentiments négatifs.

1) Demandez à chaque élève d'écrire une liste de ses pensées négatives envers lui-même.

2) Ensuite, demandez aux élèves de transformer ces affirmations en affirmations positives sur eux-mêmes.

3) Demandez aux élèves de transformer ces affirmations positives en œuvres d'art.

Encouragez les élèves à exposer leurs œuvres dans un endroit où ils peuvent les voir et les lire à voix haute tous les jours.