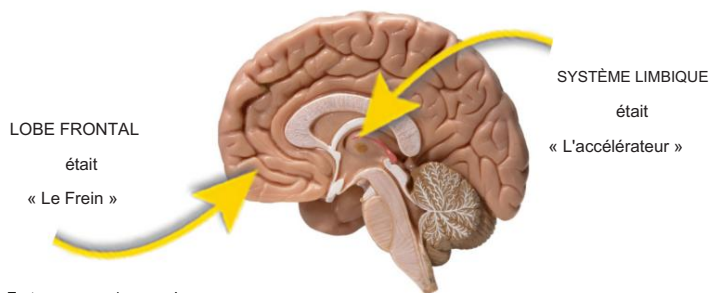


Comportements à risque et cerveau

Guide d'activités, niveaux 6 à 12



Know Your Neuro

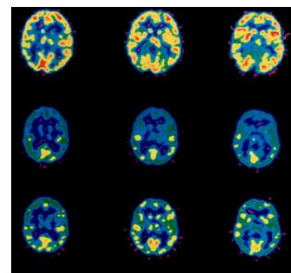
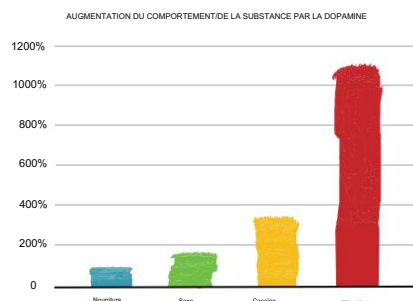


Testez vos connaissances !

1. Quelle partie du cerveau est responsable de l'accélérateur ?
Réponse : Le système limbique
2. Quelle partie du cerveau est la partie pensante ?
Réponse : Le lobe frontal
3. Quelle est la règle du cerveau ?
Réponse : S'en servir ou le perdre
4. À quel moment le système limbique et le lobe frontal arrivent-ils à maturité ?
Réponse : 11/12 ans pour le système limbique et 24/25 ans pour le lobe frontal.
5. Quelle est la substance chimique que notre cerveau produit et dont le taux augmente lorsque nous faisons des choses bénéfiques à notre survie ? Réponse : La dopamine

Comment le cerveau est-il piraté ?

La dopamine est une substance chimique produite par notre cerveau qui nous aide à savoir ce qui est nécessaire à notre survie. Par exemple, lorsque nous avons faim, le taux de dopamine diminue. Notre cerveau nous signale alors qu'il est urgent d'agir. Lorsque nous mangeons, notre cerveau nous procure une sensation de calme et de bien-être en augmentant le taux de dopamine. Les comportements à risque, comme la consommation de drogues, perturbent ce système en provoquant une augmentation excessive du taux de dopamine. Cela entraîne également une inhibition du lobe frontal, ce qui peut conduire à un retard de développement.



Questions et faits à discuter

Discussion

- Si votre accélérateur se développe avant vos freins, comment cela pourrait-il affecter vos décisions concernant les comportements à risque ?
- À quels comportements à risque avez-vous été tenté de vous adonner ?
- Connaissez-vous quelqu'un qui a adopté des comportements à risque ? Comment leurs décisions les ont-elles affectés ?
- Comment vos amis vous influencent-ils ?
concernant le fait de s'engager dans un comportement à risque ?
Vos pairs vous influencent-ils à ne pas faire ou à faire des choses qui pourraient avoir des conséquences négatives ?
- Quelles sont les règles de votre famille concernant Drogues, alcool, harcèlement, utilisation excessive des technologies et autres comportements à risque ?
- Quel est votre propre code de déontologie concernant les comportements à risque ?

PRESSION DES PAIRS POSITIVE OU NÉGATIVE

- L'influence sociale peut être à la fois positive et/ou négative. Faire pression sur autrui, directement ou indirectement, pour qu'il adopte un comportement négatif ou potentiellement négatif constitue une forme d'influence négative des pairs.
- Encourager les autres à s'abstenir de comportements à risque et à s'engager dans des activités positives exerce une influence positive.
- Quel type d'influence utilisez-vous avec vos pairs ? Positif ? Négatif ?
 - Quand utilisez-vous les pairs positifs ?
pression ? Quand utilise-t-on la pression négative des pairs ?
 - Comment réagissez-vous lorsqu'une personne essaie de vous faire pression négativement pour vous inciter à faire quelque chose de risqué ?
 - Quel type d'influenceur souhaitez-vous être ?

Compétences en matière de refus

- Incarnez un étudiant qui encourage ou incite les autres à adopter des comportements à risque et met les élèves au défi de concevoir des stratégies de refus à utiliser dans chacun des scénarios ci-dessous :
- Voulez-vous essayer une bière ?
Trouvez-le !
 - Prenons le déjeuner de quelqu'un pour qu'il ne puisse pas trouver-le !
 - Envie de faire du skate du haut d'un mur ?
Voyons jusqu'où nous pouvons grimper.
arbre ?
 - Traversez la route en courant ! Vous n'avez pas besoin de regarder des deux côtés !
 - J'ai apporté la cigarette électronique de mon frère aujourd'hui.
Tu veux essayer avec moi dans les toilettes de l'école ?
 - Tout le monde fume du cannabis. Allons-y !
Essayez !
 - Mes parents ne sauront rien si on joue à ce jeu. Allons-y !
 - Regardez cette photo de nu !