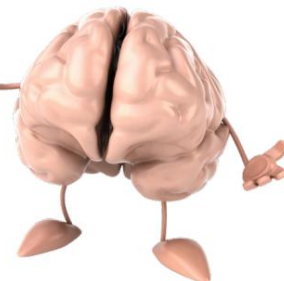




Know Your Neuro



Questions du quiz

1. Qu'est-ce que le contrôle des impulsions ? Réponse : La capacité à contrôler son comportement quelles que soient les circonstances. vous pensez ou ressentez.
2. Quelle partie du cerveau est surnommée votre accélérateur ? Réponse : Le système limbique.
3. Quel organe du système limbique est connu pour rechercher de nouvelles choses qui vous font du bien ? Réponse : Le noyau accumbens, ou « l'accélérateur ».
4. Quelle partie du cerveau est connue comme le « frein » et contrôle les impulsions ? Réponse : Le lobe frontal.
5. Selon les recherches, quel est le principal facteur prédictif de la réussite à l'âge adulte ? Réponse : La maîtrise de soi.
6. Lors du test du marshmallow, les enfants qui ont retardé la dégustation du marshmallow ont-ils pu ? Réponse : Rencontrer davantage de leurs propres objectifs à long terme, notamment un niveau d'éducation plus élevé, une plus grande confiance en soi, une alimentation plus saine et plus de ressources. Des relations épanouissantes et des économies à la clé.
8. Combien de secondes faut-il pour que l'envie disparaisse ? Réponse : Environ 4 secondes.
9. La technique qui consiste à prendre trois respirations profondes pour attendre que l'envie s'estompe s'appelle ? Réponse : Surf sur l'envie.
10. Quelles sont les autres techniques de contrôle des impulsions ? Réponse : Ralentir, faire des pauses, se distraire, réfléchir à des idées. Adopter des comportements alternatifs, évaluer quel comportement serait préférable et agir de manière plus mature.

Activités en classe

Moments authentiques

Demandez aux élèves de se diviser en binômes, en petits groupes, ou de réaliser cette activité en classe entière.

Demandez-leur d'identifier les situations dans lesquelles il leur est le plus difficile de contrôler leurs impulsions. Incitez-les à expliquer pourquoi.

Donnez aux élèves deux minutes pour trouver le plus grand nombre possible d'outils pour contrôler leurs impulsions. Notez leurs réponses au tableau.

Déterminez laquelle est la plus drôle, la plus efficace et la plus absurde.

Comportement à risque

Par deux, en petits groupes ou en classe entière. Demandez aux élèves de discuter de la manière dont La drogue, l'alcool ou les troubles de l'humeur peuvent affecter le contrôle des impulsions.

Test de guimauve

Regardez en classe la vidéo sur le test du marshmallow de l'université de Stanford.

Demandez aux élèves de repérer les techniques de maîtrise de soi et de noter combien ils ont observées chez les enfants. Discutez-en.

https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ

À mon moi adolescent et adulte

Sachant que la maîtrise de soi est le principal facteur de réussite à l'âge adulte, demandez aux élèves de rédiger une lettre en deux parties à eux-mêmes : un paragraphe pour leur moi de 15 ans et un autre pour leur moi de 25 ans. Ces paragraphes doivent décrire ce qu'ils souhaitent accomplir à cet âge. La lettre doit également contenir des conseils sur les techniques de maîtrise de soi qu'ils devront développer pour atteindre ces objectifs.

Questions de discussion

- Sur une échelle de 1 à 10, 10 étant la meilleure note, évaluez votre capacité à maîtriser vos impulsions.
- Dans quelle mesure êtes-vous capable de réfléchir et de prévoir les conséquences de votre comportement ?
- Le fait d'être entouré de certains pairs influence-t-il votre maîtrise de vos impulsions ? Pourquoi ?
- Comment le manque de sommeil ou de nourriture affecte-t-il votre maîtrise de soi ?
- Avez-vous déjà réagi impulsivement et quelles en ont été les conséquences ?
- Que se dit-on à soi-même lorsqu'on essaie de contrôler une impulsion ? Ce discours intérieur renforce-t-il ou diminue-t-il notre maîtrise de soi ? Pourquoi ?
- Quelle est votre technique préférée pour contrôler votre envie de manger des aliments malsains ? d'adopter un comportement à risque comme boire de l'alcool ? de dire des méchancetés ou de crier sur quelqu'un ?