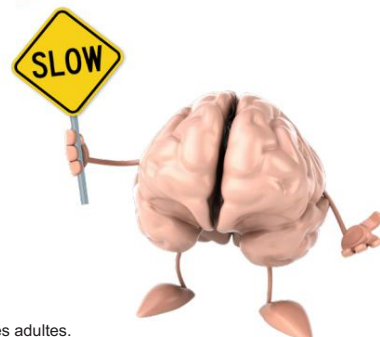




# Know Your Neuro

## 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. Pourquoi les adolescents sont-ils plus sensibles aux nouveautés que les adultes ? Réponse : Les adolescents sont plus sensibles aux nouveautés que les adultes. à travers une phase de développement identitaire durant laquelle ils doivent essayer beaucoup de nouvelles choses pour découvrir qui ils sont.
6. Selon les recherches, quel est le principal facteur prédictif de la réussite à l'âge adulte ? Réponse : La maîtrise de soi.
7. Lors du test du marshmallow, les enfants qui ont mangé leur premier marshmallow sans attendre le second présentaient-ils davantage de quoi à l'adolescence et à l'âge adulte ? Réponse : Consommation de substances, problèmes d'alcool, troubles alimentaires, délinquance juvénile, moindre capacité à épargner et moindre capacité à atteindre des objectifs à long terme.
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.



## Activités

### Moments authentiques

Demandez aux élèves de se mettre par deux ou en petits groupes. Demandez-leur d'identifier les situations dans lesquelles il leur est le plus difficile de contrôler leurs impulsions. Incitez-les à discuter du pourquoi avec leurs pairs.

### Brainstorm

Gardez les élèves dans les mêmes binômes ou groupes que précédemment, ou réalisez cette activité avec toute la classe. Donnez à chaque élève deux Ils ont quelques minutes pour réfléchir à un maximum d'outils pour contrôler leurs impulsions. Puis, ils choisissent le plus drôle.

### Comportement à risque

Gardez les élèves par deux ou par groupes comme précédemment, ou réalisez cette activité avec toute la classe. Demandez-leur de discuter de l'influence des drogues, de l'alcool ou des troubles de l'humeur sur 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](https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ)

À l'adolescence et à l'âge adulte, les enfants qui ont tardé le plus à répondre au test du marshmallow :

- avait davantage de maîtrise de soi en cas de frustration
- atteint davantage d'objectifs à long terme
- ont fait de meilleurs choix alimentaires
- avait des relations plus satisfaisantes
- J'ai économisé plus d'argent

### À mon moi adulte

Sachant que la maîtrise de soi est le principal facteur de réussite à l'âge adulte, demandez aux élèves d'écrire une lettre à eux-mêmes lorsqu'ils auront 25 ans, décrivant ce qu'ils souhaitent accomplir d'ici là.

### 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 ? Comment contrôler votre envie de manger des aliments malsains ? Adopter des comportements à risque ? Dire des choses inappropriées ? Crier sur quelqu'un ?