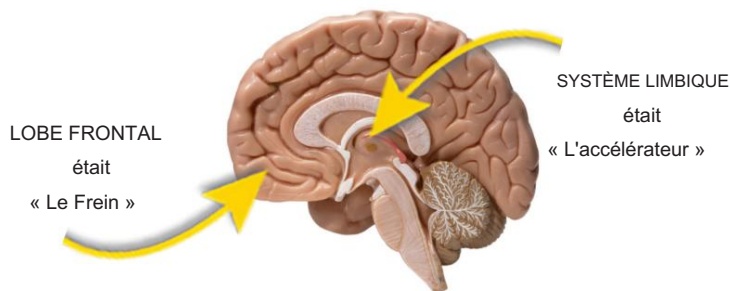




Know Your Neuro

Connaissez votre neuro

Guide d'activités, niveaux 6 à 12



Testez vos connaissances !

- 1) Quelle partie du cerveau contient l'accélérateur ?
- 2) Quelle partie du cerveau contient les freins ?
- 3) Quelles sont les règles du cerveau ?
- 4) Quelle partie du cerveau devient curieuse ?
- 5) Quelle partie du cerveau est responsable de la pensée ?

Évaluez vos freins : Les fonctions exécutives (FE) du lobe frontal aident les jeunes à planifier, s'organiser, contrôler leurs impulsions et faire preuve d'empathie envers autrui. Les FE de base apparaissent en premier, puis les FE de niveau supérieur se développent à mesure que le lobe frontal grandit. Demandez aux élèves d'évaluer chacune de leurs compétences sur une échelle de 1 à 10, 10 étant la note maximale.

Compétences EF de niveau inférieur

- Lancement de la tâche
- Pensée flexible
- Planification
- Prioriser
- Organiser
- Mémoire de travail
- Autosurveillance
- Attention sélective
- Coordination



Compétences EF de niveau supérieur

- Pensée abstraite
- Contrôle des impulsions
- Prise de décision
- Résolution de problèmes
- Régulation émotionnelle
- Tolérance à la frustration
- Bon jugement
- Empathie

Questions et faits à débattre :

Discussion

- Quelles compétences avez-vous le mieux notées ? Lesquelles ?
Quelles compétences pourriez-vous améliorer ?
- Pourquoi pensez-vous que le système limbique... se développe en premier, avant le lobe frontal ?
- Connaissez-vous quelqu'un de plus mûr ?
Des compétences du lobe frontal supérieures aux autres ?
- Comment votre système limbique vous tente-t-il ?
s'engager dans des comportements à risque ?
- Comment le principe « On ne s'en sert pas, on le perd » peut-il s'appliquer ?
Comment cela peut-il vous être avantageux ? Et comment cela peut-il vous être désavantageux ?
- Quelles sont les compétences des fonctions exécutives les plus importantes ?
important pour éviter les comportements à haut risque ?
- Selon vous, quels sont les comportements à risque qui posent le plus de difficultés aux jeunes ?
Pourquoi ?

Défis du lobe frontal

Comment réagiriez-vous face aux scénarios suivants ? Que souhaitez faire votre système limbique ? Que disent les freins de votre cerveau pensant, les lobes frontaux ?

Scénario 1 : Vous voyez un élève dans le gymnase ou la cour de récréation se comporter méchamment avec un autre élève.

Scénario 2 : Vous trouvez dans le couloir quelque chose qui pourrait appartenir à quelqu'un d'autre.

Scénario 3 : Un nouvel élève rejoint votre classe et les autres commencent à se moquer de lui.

Scénario 4 : Votre frère ou sœur aîné(e) ou celui ou celle d'un(e) ami(e) vous offre une bière.

Scénario 5 : Quelqu'un vous montre sur son téléphone la photo d'une personne nue.

Scénario 6 : Quelqu'un veut que vous essayiez de vapoter.
Les toilettes de l'école.

La règle du cerveau

- Quelle est la règle du cerveau ?
- Quelles sont les fonctions exécutives que les jeunes utilisent moins que les générations précédentes ?
Quel impact cela a-t-il sur eux ?
Quel est l'impact sur vous ?
- Quelles compétences EF sont pour vous un bon modèle ?
pour ?
- À quels comportements à risque les jeunes se livrent-ils aujourd'hui ?
- Comment utiliser le principe « Use it or Lose it » pour aider les jeunes à améliorer leurs compétences en matière de fonctions exécutives ?
- Comment pourriez-vous intégrer la formation aux compétences exécutives dans votre langage et vos activités quotidiennes ?
- Quel est le code familial ? Quelles sont vos règles concernant la drogue, l'alcool, le harcèlement et autres comportements à risque ?