

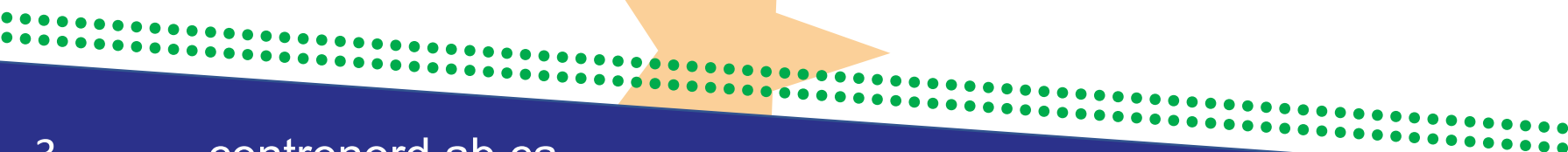
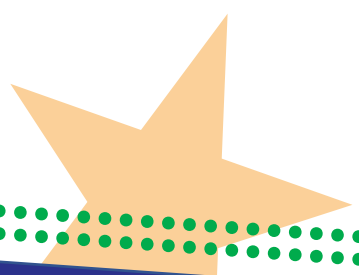
# L'architecture du cerveau

Sonia Longpré, B.Sc. DESS Toxicomanies  
Intervenante-Jeunesse



“Tout le monde est un génie. Mais si vous jugez un poisson à sa capacité à grimper dans un arbre, il passera sa vie entière à croire qu’il est stupide” - Albert Einstein







“Constitué de quelques 100 milliards de cellules nerveuses, ou neurones, le cerveau humain est sans contredit la forme de matière organisée la plus complexe de l’univers. On a estimé que le nombre de permutations et de combinaisons possibles dans l’activité cérébrale surpasse celui des particules élémentaires dans l’univers. Cela donne un aperçu de l’immensité de la tâche à réaliser pour essayer de comprendre les fonctions de cet organe mystérieux.”

V.S. Ramachandran



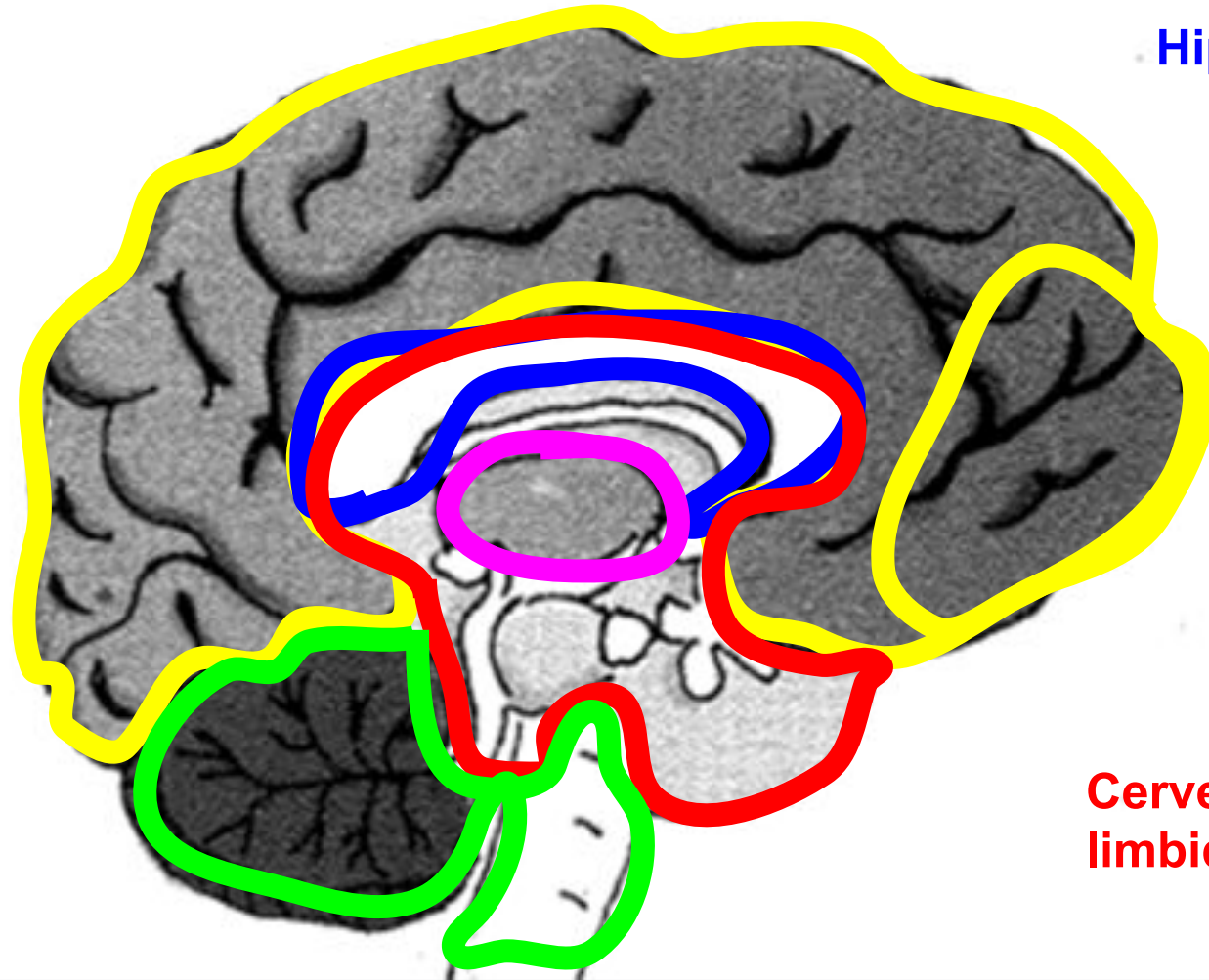
Cortex

Hippocampe

Amygdale

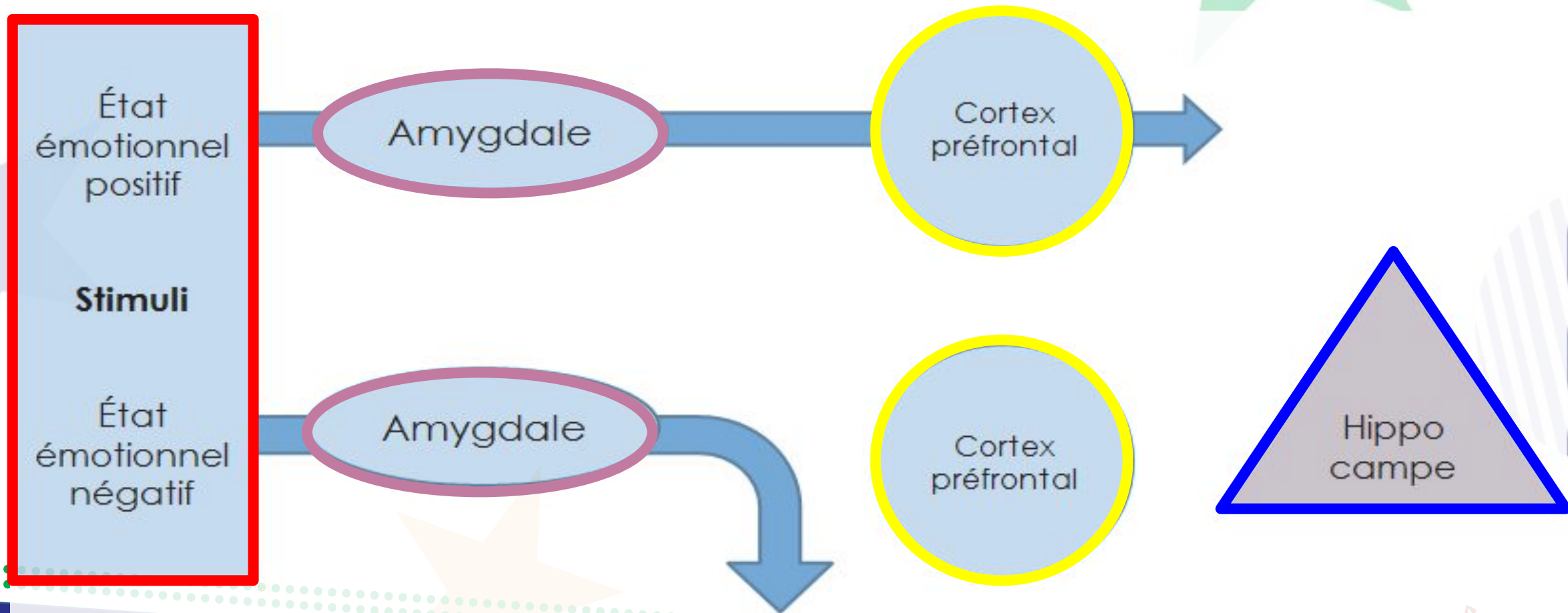
Cerveau  
reptilien

Cerveau  
limbique





# Le rôle de l'amygdale





# NEUROPLASTICITÉ



# Les ingrédients du stress



Impliqué  
Imprévisible  
Inconnu  
Incompétence

Contrôle  
Imprévisible  
Nouveauté  
Égo (menace)

(typologie Sonia Lupien)

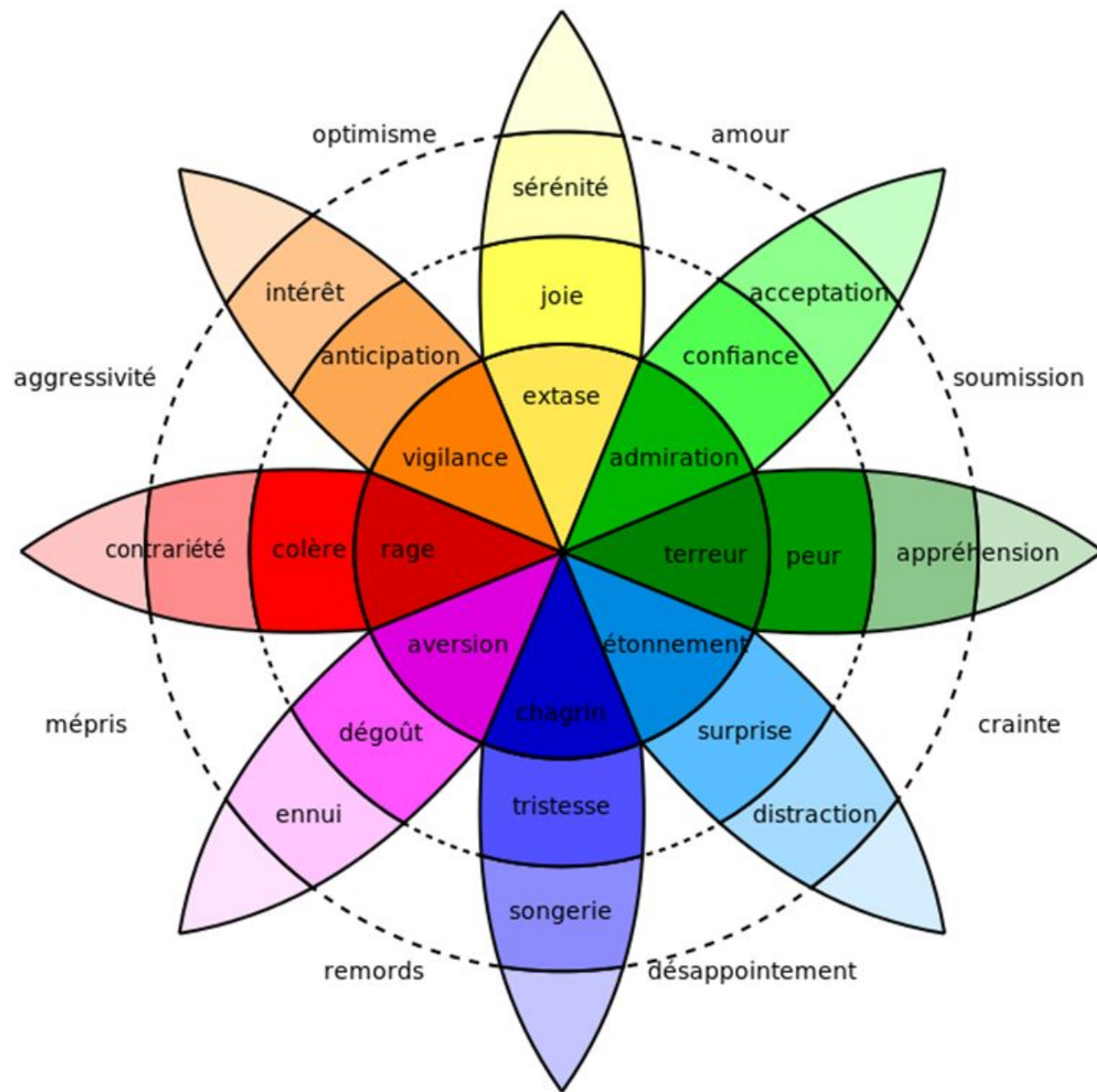


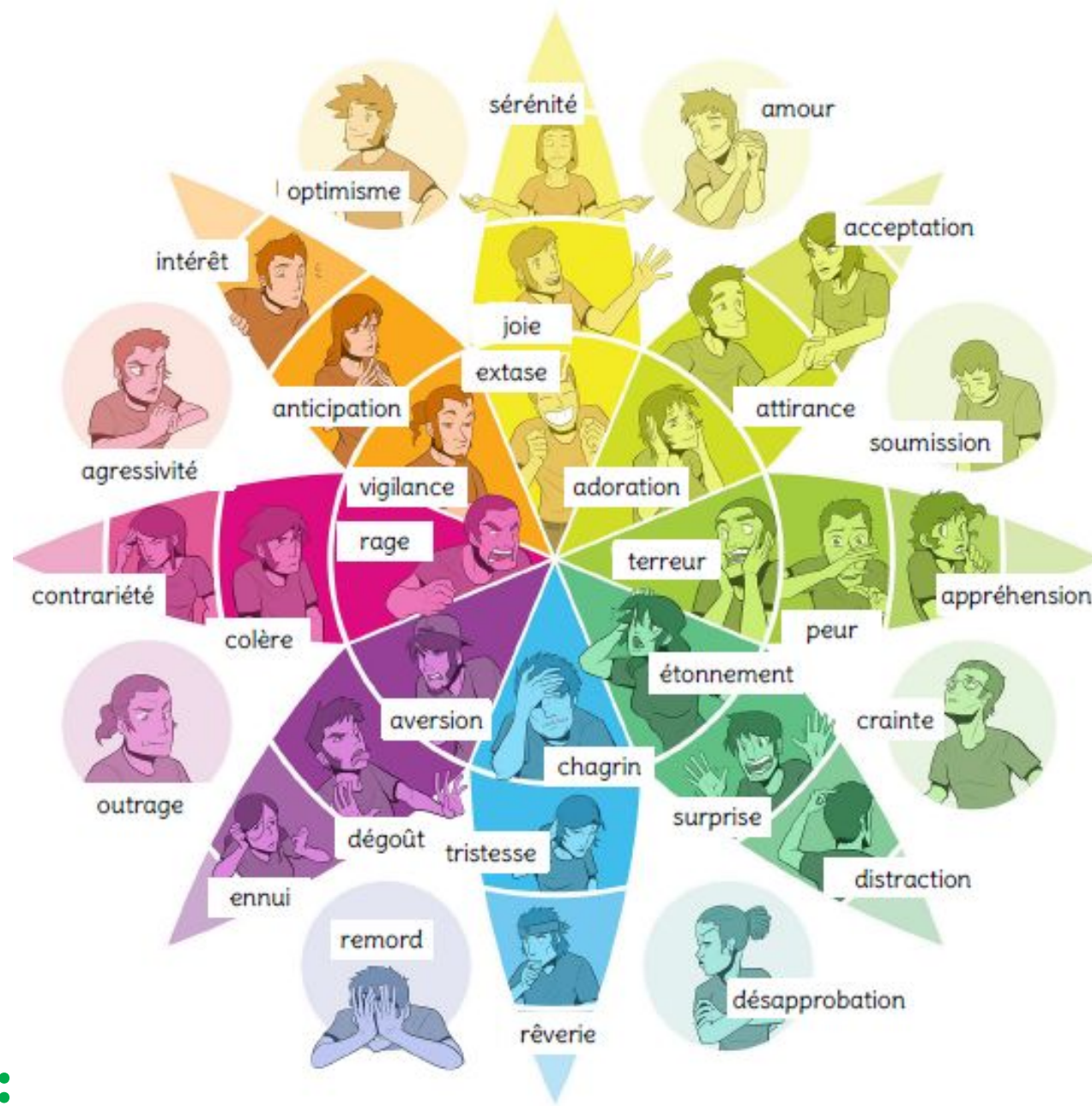








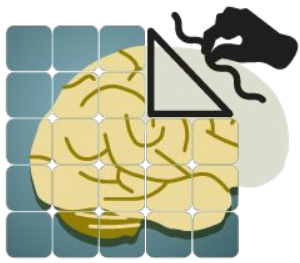






# LES BÂTISSEURS DE CERVEAUX





THE **BRAIN**  
**ARCHITECTURE**  
GAME

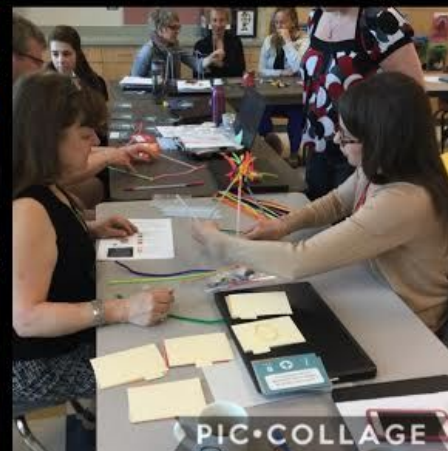
# Construisons des cerveaux



Atelier  
sur le  
cerveau



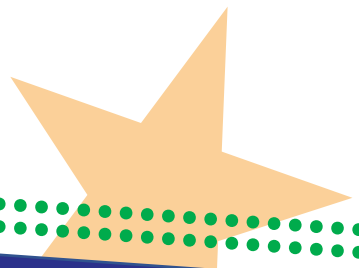
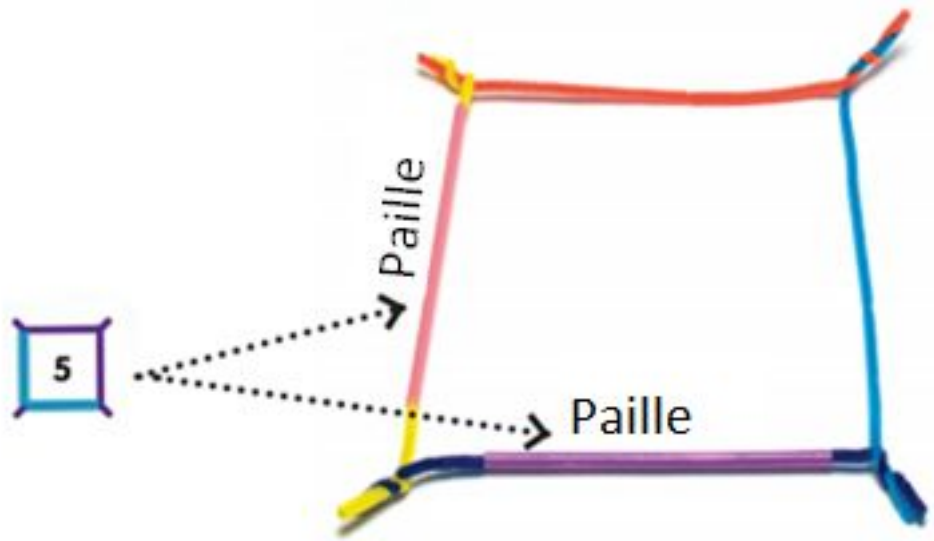
Par  
Madame  
Sonia

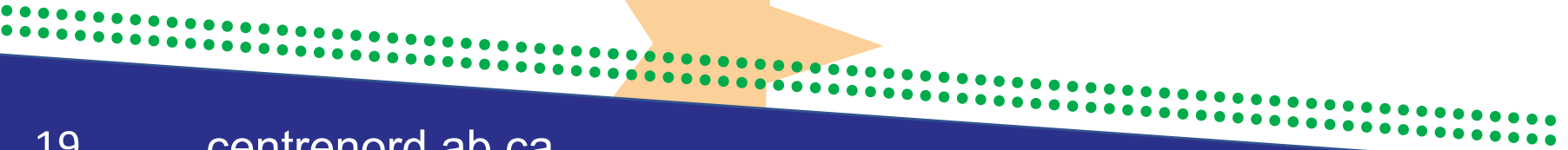
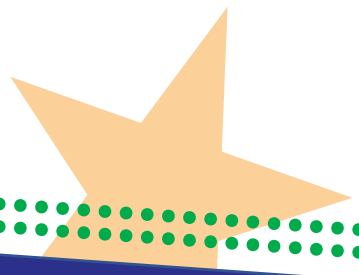


PIC•COLLAGE









# Les premières expériences de vie (1 à 5)



## POSITIVE:

Prendre une cure-pipe et une paille. Insérer le cure-pipe dans la paille. Attachez le tout à votre cerveau



## TOXIQUE:

Prenez seulement un cure-pipe et attachez-le à votre cerveau. Si vous avez reçu des pailles au début du jeu, vous pouvez les utiliser pour renforcer un nouveau cure-pipe à tout moment.



## TOLÉRABLE:

Compter le nombre d'expériences positives et de stress toxiques que vous avez inscrits dans votre journal de vie. Prendre le matériel de construction en fonction des expériences les plus nombreuses jusqu'à maintenant. Attachez le tout à votre cerveau



**ASTUCE:** Tous les cure-pipes doivent être attachés aux deux bouts pour chaque année avant de pouvoir piger les cartes de l'année suivante.

Il ne doit pas y avoir de bouts libres.



Si votre **1e carte** est stress tolérable: roulez le dé

2,4,6 = cure-pipe et paille

1,3,5 = cure-pipe seulement

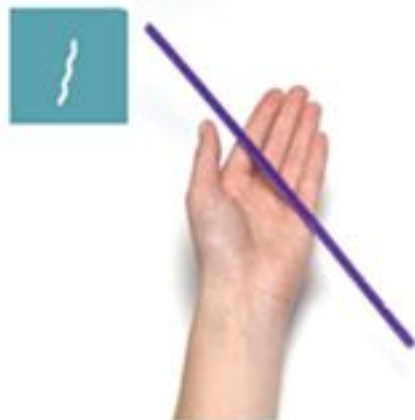


## CHANGEMENT AUX RÈGLES!

Vous ne pourrez plus utiliser de paille à partir de cette phase du jeu et vous devrez utiliser des poids qui pourront faire effondrer votre structure.

Enregistrer vos progrès dans votre **journal de vie**.

### RÈGLES POUR LA CONSTRUCTION BASÉE SUR LES EXPÉRIENCES DE VIE



# Comment est votre cerveau ?



Quelle est l'histoire de votre enfant?

Comment les expériences de vie ont-elles façonné le développement de son cerveau?

Quel est le lien que vous pouvez faire entre l'expérience que vous venez de vivre et votre travail de tous les jours?

# Le rôle de l'adulte dans le support du stress toxique - créer l'attachement



En créant/développant un sentiment d'appartenance à la famille/salle de classe/école/communauté

En trouvant un élément commun entre vous et l'enfant

En lui montrant un signe de loyauté - lui assurer que vous le défendrez

En lui montrant qu'il est important

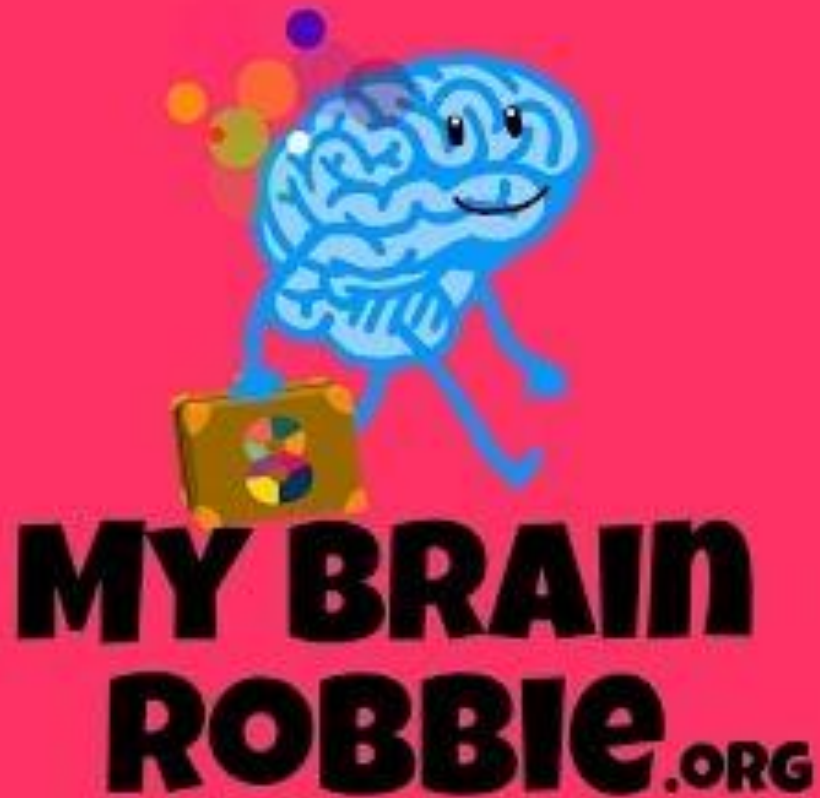
En lui montrant que vous le comprenez réellement

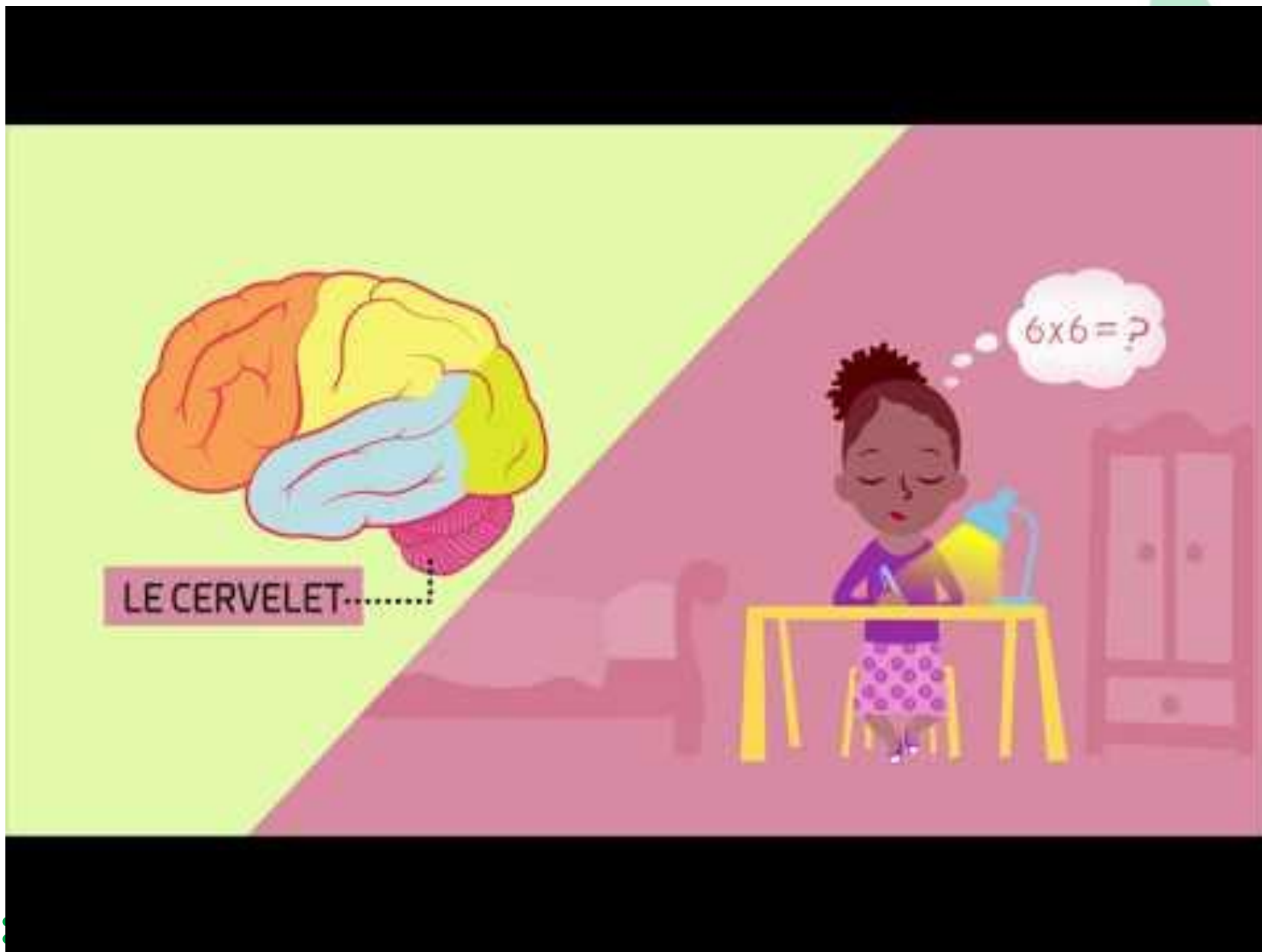
En lui donnant un signe qu'il est le bienvenu auprès de vous











# Développer les acquis des enfants

(enseignants)



## Acquis externes

- **Soutien**

Accueillir les élèves par leur nom quand ils entrent dans la classe

- **Prise en charge** (empowerment)

Encourager les élèves à partager leur histoire

- **Limites et attentes**

Avoir des attentes claires et élevées.

- **Utilisation constructive du temps**

Encourager les élèves à faire parti de clubs ou d'équipe sportives à l'école

## Acquis internes

- **Engagement à l'apprentissage**

Lire des biographies de gens ayant réalisé leurs rêves.

- **Valeurs positives**

Créer une liste des valeurs partagées par la classe.

- **Compétences sociales**

Encourager la planification à l'aide de l'agenda scolaire ou d'un calendrier

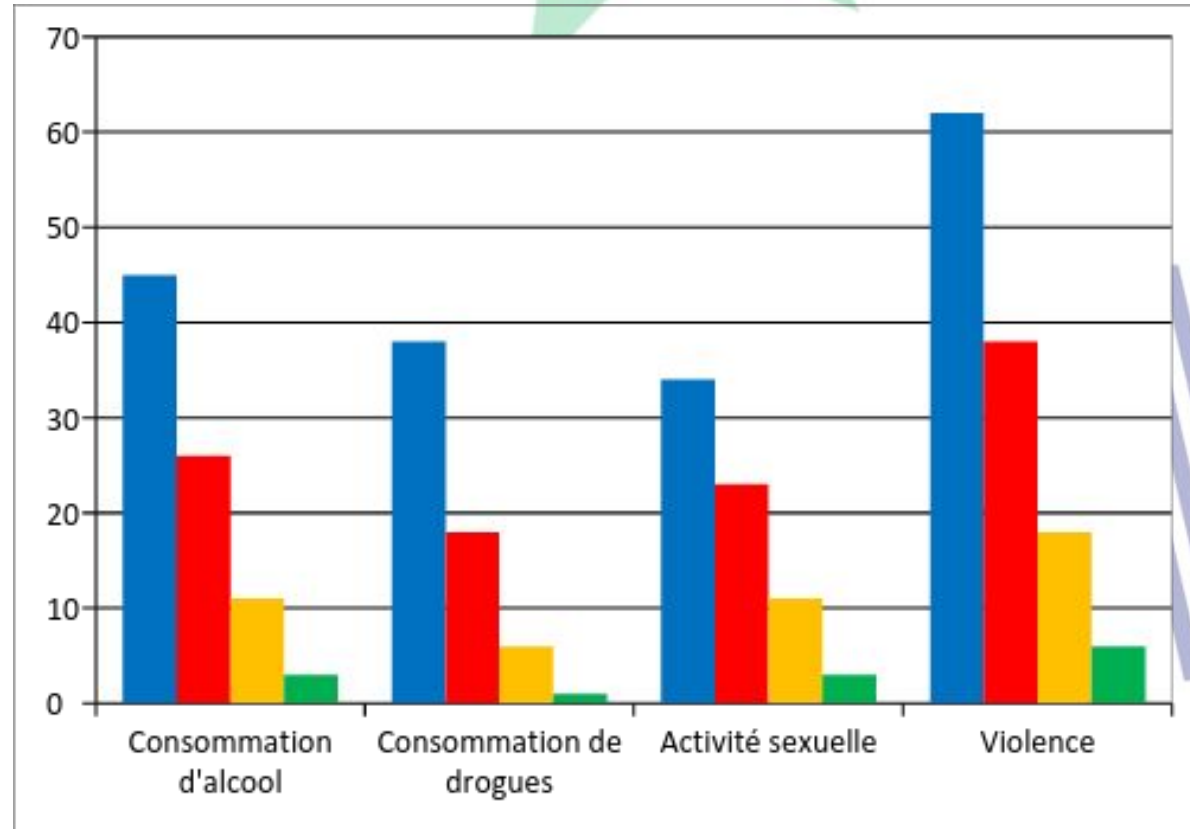
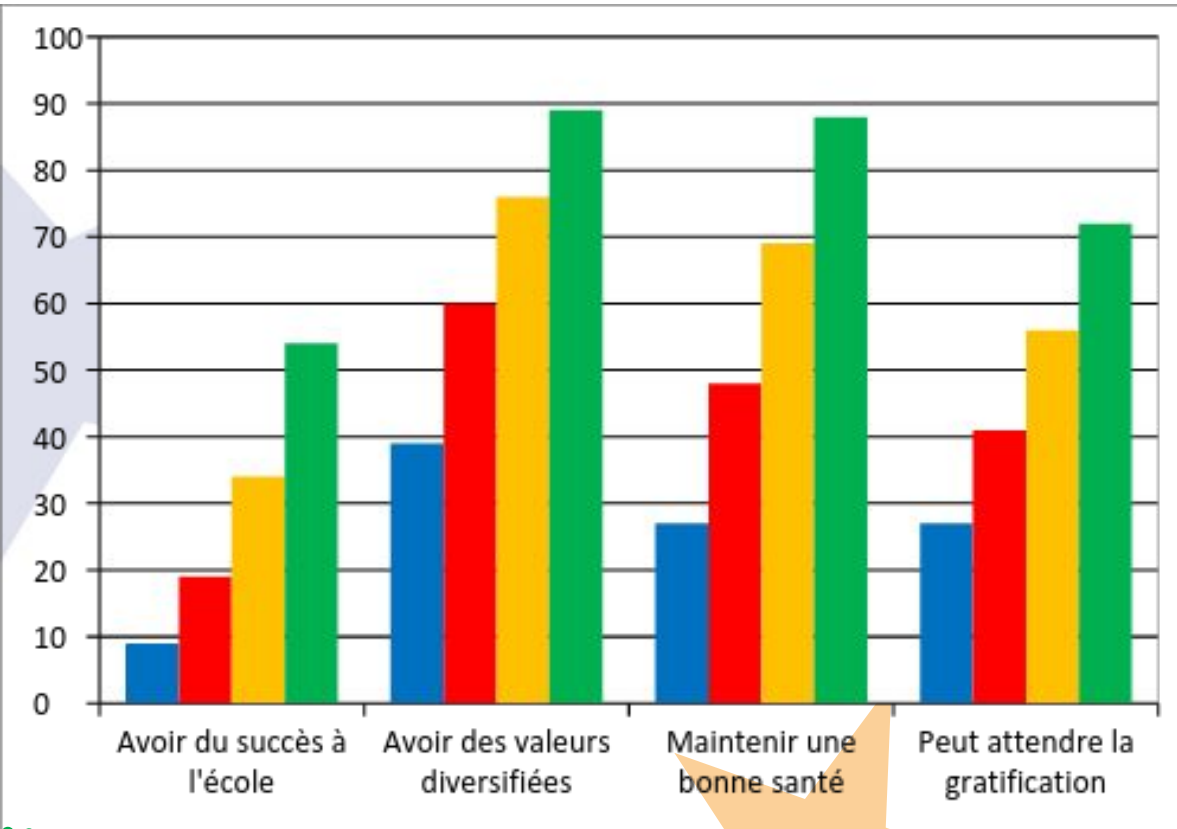
- **Identité positive**

Féliciter les petits succès de façon verbale, avec une note au tableau ou un appel à la maison

# Le pouvoir des acquis sur les comportements



- 0-10 acquis
- 11-12 acquis
- 21-30 acquis
- 31-40 acquis



# Merci!

Sonia Longpré, B.Sc. DESS Toxicomanie  
Projet Espoir (MHCB-AHS)  
Conseil scolaire Centre-Nord  
[slongpre@centrenord.ab.ca](mailto:slongpre@centrenord.ab.ca)

# Développer les acquis des enfants

(parents)



## Acquis externes

### ○ Soutien

- Encourager les enfants dans leurs passions et leurs intérêts

### ○ Prise en charge (empowerment)

- Demander à votre enfant d'aider dans la planification des vacances familiales

### ○ Limites et attentes

- Lorsqu'il grandit, négociez avec votre enfant les règles familiales et les conséquences

### ○ Utilisation constructive du temps

- Prendre au moins un repas ou une soirée en famille par semaine

## Acquis internes

### ○ Engagement à l'apprentissage

- Établir des règles claires pour les devoirs et fournir un lieu d'étude

### ○ Valeurs positives

- Demander à votre enfant d'écrire une note de remerciement lorsqu'il reçoit un cadeau

### ○ Compétences sociales

- Encourager votre enfant à passer du temps avec des gens de cultures et de compétences différentes

### ○ Identité positive

- Demander à votre enfant de vous parler des choses positives de sa journée