

## Connaissez votre cerveau

La connaissance du cerveau est un outil puissant qui peut aider nos enfants à devenir plus conscients d'eux-mêmes et capables de réguler leurs émotions et leurs actions et d'apprendre plus efficacement. Apprendre à gérer notre propre stress et à trouver le calme est bénéfique pour nous-mêmes et pour nos enfants.



## La Pause pour le cerveau :

La pratique de base de MindUP, à savoir la respiration consciente peut être utilisée pour aider à développer notre capacité d'attention concentrée.

Pensez à la respiration comme à une ancre pour votre attention à laquelle vous pouvez toujours revenir. Essayez de faire la Pause pour le cerveau avec votre enfant !

**Essayez ça à la maison  
avec cette Pause pour  
le cerveau guidée**



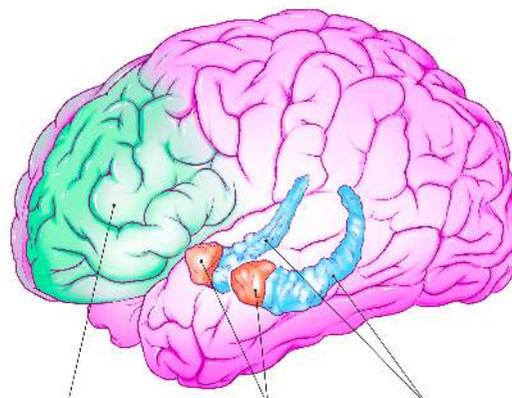
## Les trois parties du cerveau que nous avons abordées sont :

### Le cortex préfrontal (la chouette sage) :

Le cortex préfrontal (le CPF) est la partie du cerveau chargée des fonctions exécutives, qui nous aide à apprendre, à réfléchir, à planifier, à prendre de bonnes décisions et à interpréter nos expériences.

**L'hippocampe (l'éléphant) :** L'hippocampe est important pour se souvenir des informations et conserver les souvenirs.

**L'amygdale (le chien de garde) :** L'amygdale contrôle la réponse "combat, fuite ou congélation". Son rôle est de nous garder en sécurité ! Ces réponses nous aident à faire face à des menaces réelles (par exemple, réagir à une alarme incendie, fuir un danger) mais sont moins utiles pour les "menaces perçues" (par exemple, les tests ou la prise de parole en public).



Cortex préfrontal

Amygdale

Hippocampe

Avis de non-responsabilité : ces explications simplifiées sont destinées à rendre plus accessible la conceptualisation de l'impact du cerveau sur notre comportement. La réalité est, bien sûr, beaucoup plus complexe !

## Formation du cerveau

Ensemble, vous et votre enfant pouvez entreprendre un voyage vers la formation d'un cerveau plus conscient. Vous trouverez ci-dessous des activités amusantes et faciles à intégrer dans votre quotidien !

## Des pratiques pour VOUS :



### Développez votre conscience de soi :

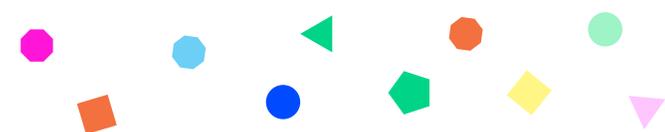
Prenez conscience de vos émotions. Quelles parties de votre journée vous apaisent ? Lesquelles vous stressent ? Y a-t-il des tendances ?

### Reconnaissez vos déclencheurs de stress :

Faites une liste de vos cinq déclencheurs de stress principaux. Être conscient de ces facteurs est la première étape pour les gérer.

### Élaborez vos stratégies :

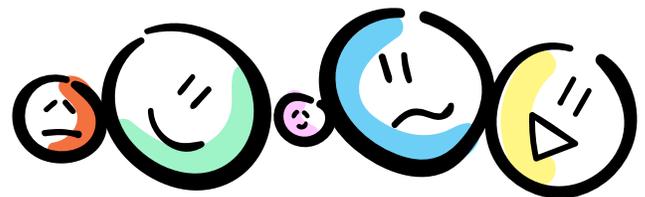
Réservez du temps pour vous-même. Promenez-vous, passez du temps avec vos amis et faites des Pauses pour le cerveau afin de gérer le stress et de favoriser le bien-être.



## Des pratiques avec votre enfant :

### Comprendre les émotions :

Lorsque votre enfant est submergé par ses émotions, faites une **Pause pour le cerveau!** Dès qu'il est calme, discutez de ce qu'il a ressenti et parlez de ce qui se passe dans son cerveau. Lorsque votre enfant est calme, concentré, heureux ou profite d'un moment tranquille avec vous, explorez et discutez comment ses émotions sont liées à ces expériences.



### Renforcer l'empathie :

Lisez des livres avec votre enfant, et demandez-lui de parler des raisons pour lesquelles il pense que les personnages ont fait ceci ou cela, et de leurs sentiments. Parlez de la partie du cerveau du personnage qui pourrait être active à différents moments de l'histoire.

### Jeux de mémoire :

Placez 10 petits objets sur un plateau. Demandez à votre enfant d'utiliser sa chouette (cortex préfrontal) pour concentrer son attention sur les objets du plateau et d'utiliser son éléphant (hippocampe) pour s'en souvenir. Ensuite, retirez un ou deux objets à la fois et demandez-lui "Lesquels ont disparus ?"