**La résilience**

**Lisez attentivement les questions avant d’écouter la chronique**



**Écoutez et faites les exercices**

## **I.** **Cochez les idées qui sont réellement présentées par la chronique.**

🖵 Les neurosciences ajoutent de nouvelles connaissances sur le cerveau.

🖵 L’article dont on parle dans la chronique, est apparu dans le site psychologies.com.

🖵 Selon l’article, la charge génétique nous détermine complètement.

🖵 Nos comportements ont une influence importante au moment de déterminer nos vies.

🖵 D’un point de vue génétique, toutes les personnes ont les mêmes possibilités de développer des maladies.

🖵 Notre comportement peut aller contre la prédisposition génétique.

🖵 L’exercice est un élément important si l’on veut une vie saine.

🖵 L’apprentissage joue un rôle important dans nos vies seulement quand on est enfant.

🖵 Afin de jouir d’une vie saine, il ne faut pas laisser de côté les interactions sociales.

# **II. Faites l’association des données.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| A) Dans les années 80 | …… | 1) peut aider à mieux contrôler les sentiments négatifs |
| B) Les neurones de l’être humain |  | 2) montre que la régénération neuronale est possible |
| C) La neurogenèse |  | 3) la communauté scientifique pensait que l’homme naissait avec tous les neurones de la vie |
| D) La neuroplasticité |  | 4) on stimule des parties du cerveau, que, souvent, on n’exploite pas |
| E) Les traumatismes et les troubles psychiques |  | 5) sont des situations qui créent de l’anxiété chez l’individu |
| F) L’exposition graduelle à des situations négatives |  | 6) sont des cellules que l'on croyait incapables de se régénérer. |
| G) Au moment où on fait des nouveaux apprentissages |  | 7) joue un rôle important au moment où les gens cherchent à se sentir calmes |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| A | B | C | D | E | F | G |
|  |  |  |  |  |  |  |

## **III.** **Indiquez si les informations suivantes sont vraies (V), ou fausses (F).**

1. 🖵 Les hémisphères cérébraux travaillent indépendamment.
2. 🖵 Il est important de connaître les fonctions de chaque hémisphère afin de les activer consciemment.
3. 🖵 La partition d’une situation dans des situations plus petites est perçue comme positive.
4. 🖵 Percevoir une problématique sous une optique émotionnelle implique des réactions purement rationnelles.
5. 🖵 Faire une réflexion plus calme sur la situation qu’on est en train de vivre est positif pour le cortex frontal.
6. 🖵 Les anxiétés sont toujours irrationnelles.
7. 🖵 Vaincre les mauvaises habitudes est une tâche très simple.
8. 🖵 La pratique de différents exercices permet l’arrêt d’une vie en « pilote automatique ».
9. 🖵 Avec une discipline adéquate, les mauvaises habitudes seront remplacées par de bonnes habitudes saines.