



La résilience



Corrigé

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
3	6	2	7	5	1	4

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

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