

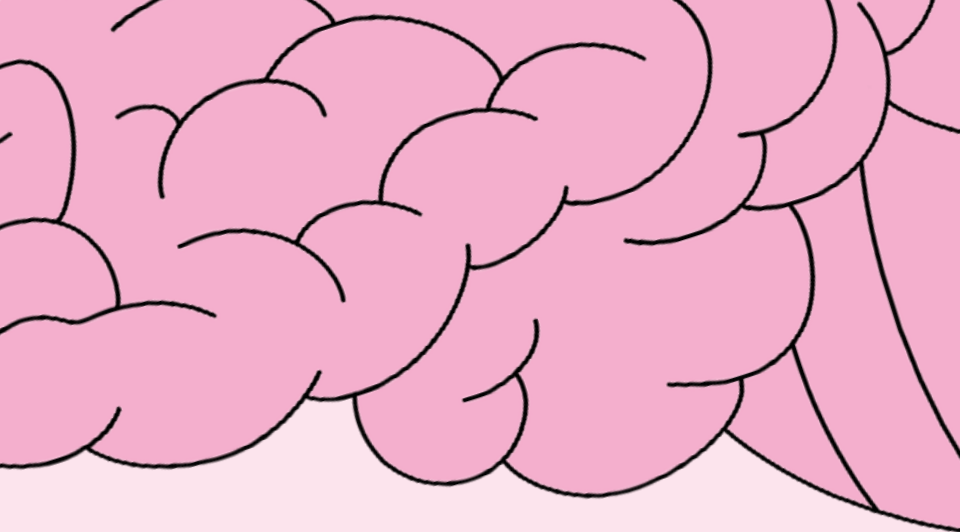
# neuroplasticité

Les réseaux du cerveau se réorganisent sans cesse en réponse aux expériences vécues. C'est ce qu'on appelle la neuroplasticité. Nous pouvons donc influencer les réseaux et les connexions dans notre cerveau.

En prenant le temps de transformer vos expériences en souvenirs positifs, vous entraînez votre cerveau à reconnaître les choses positives ! Il suffit de vous arrêter, de porter attention aux effets d'une expérience sur votre corps et votre esprit et de permettre à ce moment de s'imprégner en vous.

## PISTES DE RÉFLEXION

- 1 Pensez à une chose positive qui vous est arrivée aujourd'hui. Elle peut être banale, comme quelqu'un qui vous a ouvert la porte, ou plus importante, comme des bonnes nouvelles !
- 2 Quand on apprend quelque chose de nouveau, il faut s'entraîner pour s'améliorer. Selon vous, comment votre entraînement pour « reconnaître les choses positives » aidera-t-il votre cerveau à créer de nouvelles connexions neuronales ?



## PASSEZ À L'ACTION

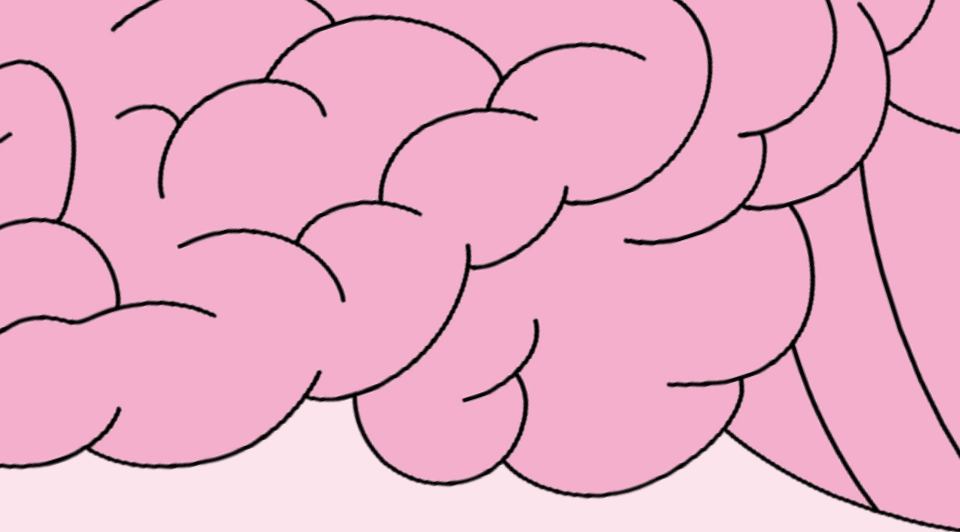
- Pendant toute une semaine, prenez en note un moment positif (petit ou grand) chaque jour.
- À la fin de la semaine, prenez un moment pour réfléchir. Comment vous êtes-vous sentis en prenant ces notes ? Comment vous sentez-vous en repensant à ces souvenirs positifs ?
- Quel aide-mémoire pourriez-vous utiliser pour vous rappeler de « reconnaître les choses positives » à l'avenir ?

# sérotonine + alimentation

La sérotonine, qui joue un rôle de neurotransmetteur dans le cerveau, contribue à la régulation du sommeil, de l'humeur, de l'appétit et de la digestion. Des études ont montré que des repas nourrissants aident à maintenir la production de sérotonine. Ce qui est bon pour le ventre est bon pour le cerveau : ils sont reliés par des millions de neurones !

## PISTES DE RÉFLEXION

- 1 Quels aliments nourrissants sont bons pour votre cerveau ? Faites une recherche rapide et partagez vos résultats ! (Petit indice : les gras, comme ceux présents dans les avocats, sont essentiels à la santé cérébrale et hormonale.)
- 2 Selon vous, quels sont les moments de la journée où il est le plus important de manger une collation nourrissante ?
- 3 Pourquoi l'accès universel à des aliments nourrissants est-il si important ?



## PASSEZ À L'ACTION

- En petits groupes ou en solo, créez un menu à l'aide d'ingrédients nourrissants et bons pour le cerveau.
- En groupes de deux ou plus, faites quelques recherches à propos des communautés, dans votre pays ou ailleurs, qui vivent dans l'insécurité alimentaire. De quelles façons les membres de ces communautés passent-ils à l'action pour améliorer l'accès à des aliments nourrissants ?

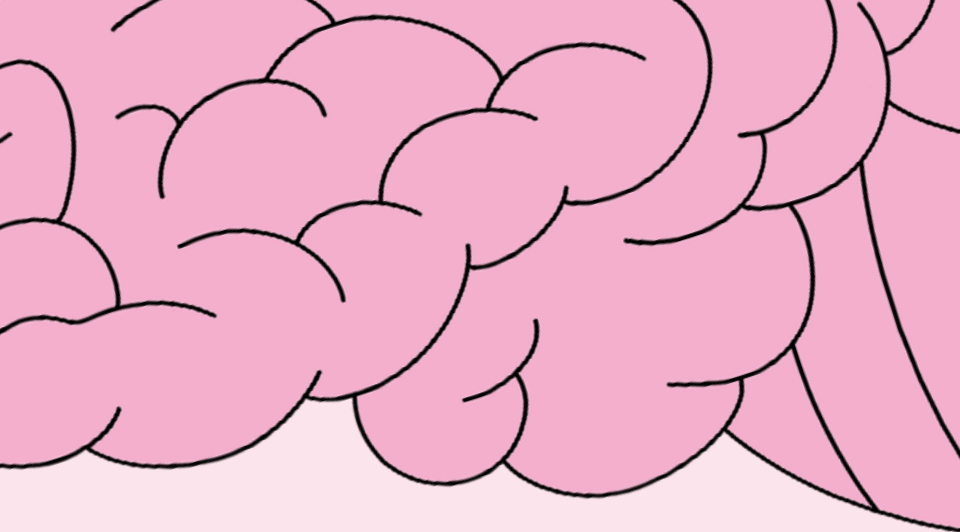
# amygdale + réponse au stress

L'amygdale est un ensemble de neurones dans le cerveau qui réagit aux dangers, y compris les facteurs de stress. Le hic, c'est que ce système est activé peu importe la taille du problème. Le simple fait de penser à un danger potentiel peut déclencher une réponse de stress.

Le cerveau utilise des influx nerveux pour envoyer des signaux aux autres parties du corps. Le stress peut donc amener le cœur à battre plus vite, la respiration à s'accélérer et les muscles à se contracter. Le rire libère de la dopamine, qui améliore l'humeur et réduit le stress.

## PISTES DE RÉFLEXION

- 1 Pensez à un moment où vous avez ressenti du stress ou de la nervosité dernièrement. Par exemple : un examen, des sélections pour une équipe sportive ou une audition pour une pièce de théâtre.
- 2 Quels changements avez-vous observés dans votre corps ? Comment avez-vous réagi ?



## PASSEZ À L'ACTION

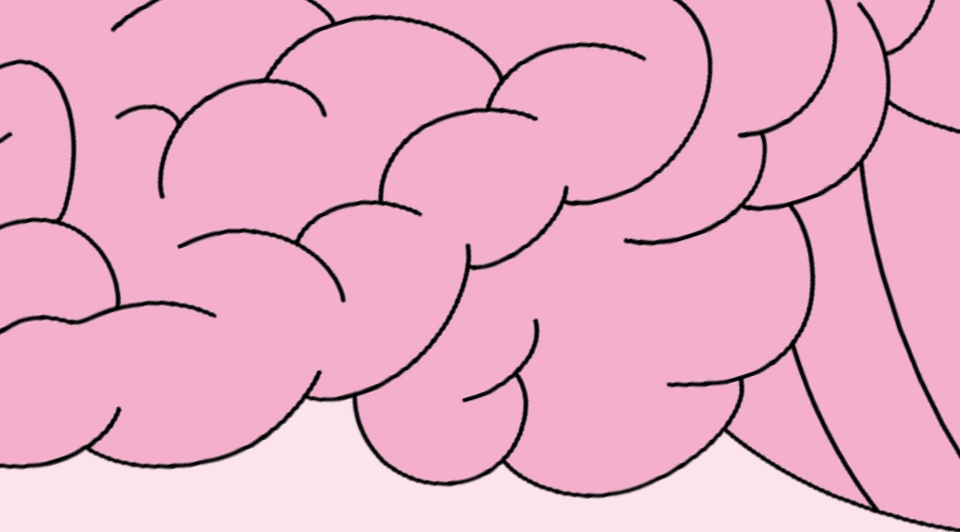
- Prenez quelques grandes respirations. Des respirations profondes calment l'amygdale et nous aident à y voir plus clair.
- Trouvez du temps pour les choses qui vous font rire : votre film préféré, des photos d'animaux ou quoi que ce soit d'autre !
- On s'en sort rarement seuls, alors appelez vos amis ou passez du temps avec votre famille.
- Pensez à une chose que vous pourriez essayer la prochaine fois que vous ressentez du stress ou de la nervosité. Quel aide-mémoire pourriez-vous utiliser pour vous rappeler de le faire ?

# le cerveau et l'hydratation

Environ 75 % du cerveau est composé d'eau. Un cerveau déshydraté a du mal à se concentrer, à résoudre des problèmes et à coordonner les mouvements du corps. Boire de l'eau améliore la qualité du sommeil, la concentration et l'humeur. L'eau contribue également à la régulation de la température du corps et achemine les nutriments aux cellules !

## PISTES DE RÉFLEXION

- 1 Selon vous, quels sont les moments de la journée où il est le plus important de vous hydrater ?
- 2 Comment pouvez-vous faire en sorte que boire de l'eau devienne une habitude quotidienne ?
- 3 Pourquoi l'accès à l'eau potable est-il aussi important partout dans le monde ?



## PASSEZ À L'ACTION

- Quel est le premier pas que vous pourriez faire pour vous assurer de boire plus d'eau durant la journée ? Notez votre idée et essayez de la mettre en pratique pendant toute une semaine.
- En groupes de deux ou plus, faites quelques recherches à propos des communautés, dans votre pays ou ailleurs, qui connaissent une pénurie d'eau. De quelles façons les membres de ces communautés passent-ils à l'action pour améliorer l'accès à l'eau potable ?

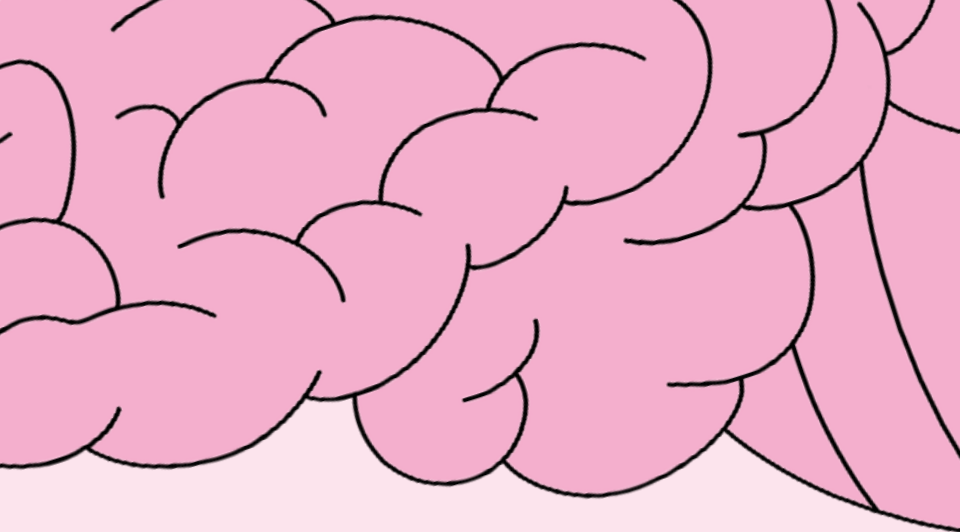


# ocytocine + relations

Un câlin amical, une tape dans le dos ou un geste de gentillesse libèrent de l'ocytocine, l'hormone qui nous aide à nouer des relations saines. Quand nous créons des liens avec les autres, l'ocytocine réduit le taux de cortisol, l'hormone du stress.

## PISTES DE RÉFLEXION

- 1 Pourquoi est-ce important d'avoir des interactions en personne avec les autres ?
- 2 Comment aimez-vous qu'on vous témoigne de la gentillesse ? Comment pouvez-vous faire preuve de gentillesse envers les autres ? Comment pouvez-vous faire preuve de gentillesse envers vous-mêmes ?
- 3 Pourquoi est-ce important de faire preuve de gentillesse envers soi-même ?



## PASSEZ À L'ACTION

Pensez à une façon de faire preuve de gentillesse au quotidien. Voici quelques exemples pour vous inspirer :

- Tenez la porte pour quelqu'un. Des études montrent que les bonnes actions entraînent d'autres bonnes actions.
- Dites bonjour à quelqu'un que vous ne connaissez pas encore.
- Offrez votre aide à une personne qui a besoin d'un coup de main.
- Dites merci aux gens qui contribuent au changement positif dans le monde.