



connectquest.ca/fr

Neuro art

Fiche d'activité



Apprendre comment ton cerveau et ton corps envoient des messages t'aide à comprendre tes émotions, tes mouvements et tes réactions. Cela peut également renforcer ta connexion avec toi-même.

Cette activité t'aide à explorer ton système nerveux. Tu créeras une version artistique de ton système nerveux qui montre comment tout est connecté.

Instructions

1. Passe en revue les informations sur le système nerveux humain et les neurotransmetteurs. Observe attentivement l'image du système nerveux à la page suivante.
2. Dessine ou trace le contour de ta silhouette sur ta feuille.
3. À l'intérieur de ta silhouette, dessine et nomme ton cerveau, ta moelle épinière et tes nerfs qui se séparent comme les racines d'un arbre.
4. Attribue une couleur à chaque neurotransmetteur. Par exemple : endorphine = bleu, adrénaline = rouge
5. À l'extérieur de ta silhouette, ajoute des mots ou des images d'activités que tu aimes (par exemple, musique, art, sport, amis, temps d'écran, sommeil). Utilise les couleurs pour indiquer quels neurotransmetteurs circulent. Par exemple : football = endorphines et adrénaline (bleu + rouge)
6. Décore ton œuvre. Montre comment tout est lié.
7. Partage ta création avec les autres et discute du fonctionnement de ton système nerveux !



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Le but de « Mission connexion » est de créer des liens solides avec toi-même, les autres et le monde autour de toi. Quand tu te sens connecté, c'est plus facile de faire des choix réfléchis sur l'usage de substances et ton utilisation des appareils.



Système nerveux humain

Ton système nerveux est le centre de commande de ton corps. Il est composé de ton cerveau, de ta moelle épinière et de tes nerfs. Ton système nerveux fonctionne en envoyant des messages, ou des signaux électriques, vers et depuis ton cerveau et toutes les autres **parties de ton corps**.

Voici ses principales composantes :

- **Cerveau** : Ton cerveau est le centre de contrôle. Il reçoit toutes sortes d'informations et dirige des fonctions telles que les mouvements musculaires, les émotions, les décisions, etc.
- **Moelle épinière** : Ta moelle épinière agit comme une autoroute, transportant des messages entre ton cerveau et le reste de ton corps afin que tout puisse fonctionner harmonieusement.
- **Nerfs** : Tes nerfs sont comme de longs fils qui relient ton cerveau et ta moelle épinière au reste de ton corps. Ils transmettent des messages qui t'aident à bouger, à sentir et à réagir.
- **Neurotransmetteurs** : Ce sont les messages chimiques qui déclenchent les mouvements, les émotions, l'attention et les décisions.

Guide rapide des neurotransmetteurs courants

- **Dopamine** : un messenger lié à la motivation et au sentiment d'accomplissement. Elle augmente souvent lorsque tu atteins un objectif, apprends quelque chose de nouveau, relèves des défis sains ou obtiens des récompenses justes.
- **Sérotonine** : un messenger lié à une humeur stable et à un sentiment de calme. Elle augmente souvent avec la lumière du jour ou le temps passé dans la nature, un sommeil régulier, des repas équilibrés et des actes de gentillesse ou de gratitude.
- **Endorphines** : messagers naturels qui soulagent la douleur et procurent une sensation de bien-être, libérés après l'effort physique. Leur taux augmente souvent avec l'exercice, le rire et la danse.
- **Adrénaline et cortisol** : messagers qui te mettent en état d'alerte et de stress. Ils augmentent souvent en cas de stress intense, de peur ou de moments de forte pression. Ils sont utiles à court terme, par exemple lors d'un événement sportif ou d'une performance, mais pas toute la journée.





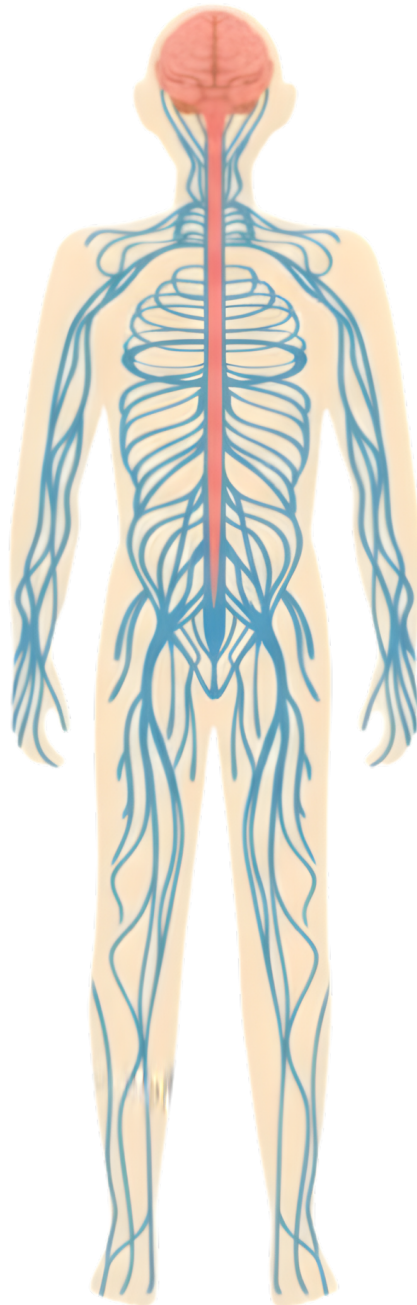
connectquest.ca/fr

Neuro art

Fiche d'activité



Système nerveux humain



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Le but de « Mission connexion » est de créer des liens solides avec toi-même, les autres et le monde autour de toi. Quand tu te sens connecté, c'est plus facile de faire des choix réfléchis sur l'usage de substances et ton utilisation des appareils.



connectquest.ca/fr

Neuro art

Fiche d'activité



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Le but de « Mission connexion » est de créer des liens solides avec toi-même, les autres et le monde autour de toi. Quand tu te sens connecté, c'est plus facile de faire des choix réfléchis sur l'usage de substances et ton utilisation des appareils.