

APPRENDRE À MIEUX APPRENDRE...

PROGRAMME NEUROÉDUC

ATELIER 5


L'INHIBITION

FAIRE APPEL À SON POLICIER ET EMPRUNTER LE BON CHEMIN

Annie Sanscartier, Ph.D.
Psychologue/Neuropsychologue






École Vision St-Augustin
30 mars 2023



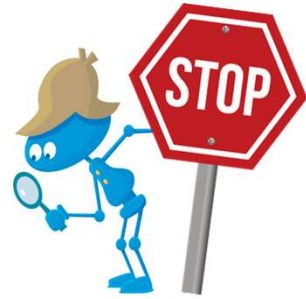
SAVOIR BIEN ORIENTER SA LAMPE DE POCHE
C'EST CE QU'ON APPELLE L'ATTENTION
SELECTIVE ET C'EST LE TRAVAIL D'UN BON
DÉTECTIVE



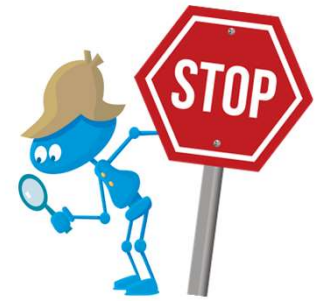
LE DÉTECTIVE... SE QUESTIONNE.

- Est-ce que ma lampe de poche est à « On », mon cerveau est-il connecté?
- Est-ce que j'ai bien lu/entendu la question? 
- Qu'est-ce que je cherche? Qu'est-ce qu'on me demande de faire? 
- Est-ce que je dirige bien ma lampe de poche sur ce qui est important? 

Handwritten signature or mark.



Annie Sanscartier, Ph.D. et Julie Boutin, Ph.D.



Annie Sanscartier, Ph.D. et Julie Boutin, Ph.D.

À quelle intensité dois-tu ajuster ta lampe de poche...ton attention
Minimum? Maximum?



Annie Sanscartier, Ph.D. et Julie Boutin, Ph.D.

À quelle intensité dois-tu ajuster ta lampe de poche...ton attention?
Minimum? Maximum?



LE DÉTECTIVE NE TRAVAILLE JAMAIS SEUL

Pour s'assurer que tout se passe bien et comme prévu.
Que tu fais ce que tu dois faire au bon moment. Que tu
t'arrêtes pour bien respecter les règles et les
consignes...il fait appel à son ami...



LE POLICIER

LE POLICIER
QUELLES SONT SES CARACTÉRISTIQUES?
QUE FAIT-IL? QUELLES SONT SES RESPONSABILITÉS?





MON POLICIER



Il m'arrête pour m'éviter les ennuis et les pièges.



Il surveille et il s'assure que tout se passe bien.



Il fait respecter les règles, les consignes et la sécurité.



Il m'oriente vers le bon chemin.





LES DEUX CHEMINS QUE MON CERVEAU PEUT EMPRUNTER



Autoroute

- ➔ Rapide : il n'y a pas d'arrêts ni de lumières.
- ➔ Peu d'attention, peu d'efforts.
- ➔ Souvent plus plaisant.
- ➔ Mode « cruise control ». 

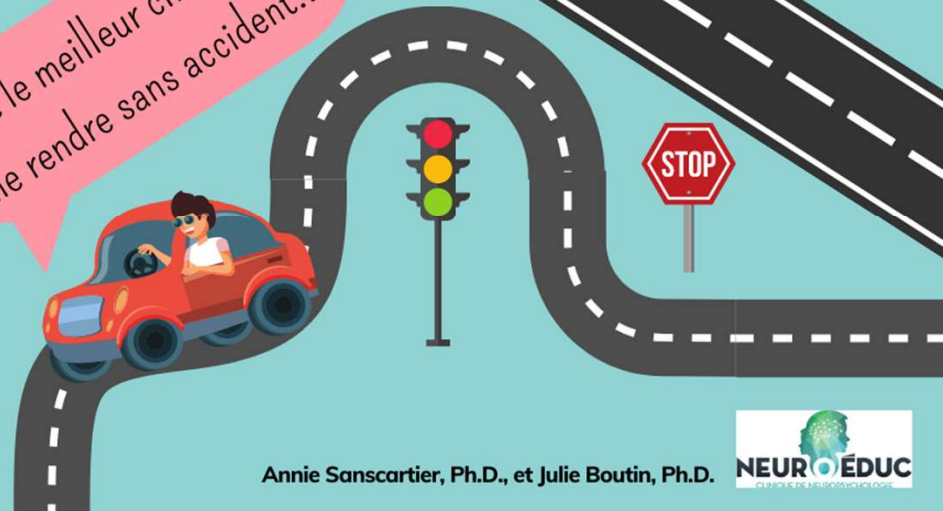
Petite route

- ➔ Lent : il y a des arrêts et des lumières.
- ➔ Beaucoup d'attention, beaucoup d'efforts.



C'est le meilleur chemin pour me rendre sans accident...

Youpi! Ça va vite!





MON POLICIER M'ENCOURAGE À RESPECTER SES COMMANDES.



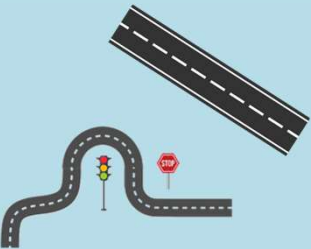
1. Stop. Me suis-je arrêté?
Y a-t-il des pièges à éviter?




2. Est-ce que je fais ce que je dois faire en ce moment?



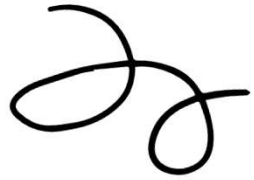
3. Est-ce que je respecte les règles, les consignes et la sécurité?



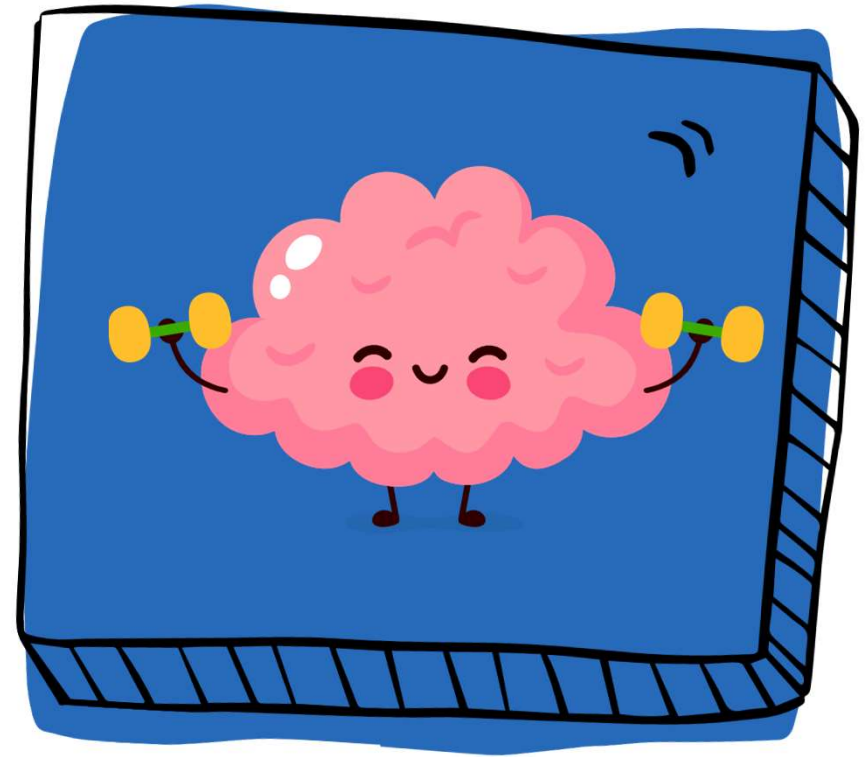
4. Est-ce que je prends le bon chemin? 



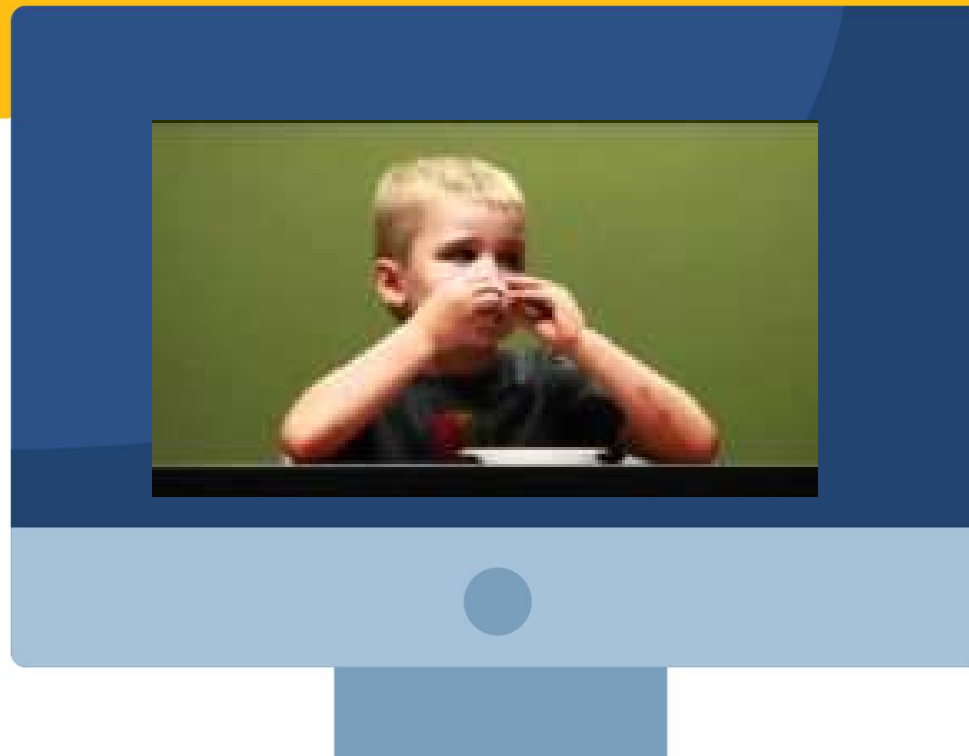
POUR APPRENDRE TU DOIS T'ENTRAINER À
T'ARRÊTER



Bienvenue au programme d'entraînement
« Apprendre à s'arrêter »



ÉCOUTER SON POLICIER VEUT DIRE QUE TU DOIS
PARFOIS APPRENDRE À T'ARRÊTER, REMETTRE À PLUS
TARD CERTAINS PLAISIRS ET PATIENTER...



Annie Sanscartier, Ph.D. et Julie Boutin, Ph.D.



Annie Sanscartier, Ph.D. et Julie Boutin, Ph.D.



MON POLICIER M'ENCOURAGE À RESPECTER SES COMMANDES.




1. Stop. Me suis-je arrêté?
Y a-t-il des pièges à éviter?

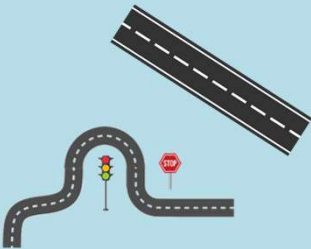


2. Est-ce que je fais ce que je dois faire en ce moment?



3. Est-ce que je respecte les règles, les consignes et la sécurité?

4. Est-ce que je prends le bon chemin? 





JE FAIS APPEL À MON BON POLICIER POUR PATIENTER.



Annie Sanscartier, Ph.D., et Julie Boutin, Ph.D.

ÉCOUTER SON POLICIER VEUT DIRE QUE POUR
APPRENDRE TU DOIS SAVOIR RESISTER AUX DISTRACTIONS



Annie Sanscartier, Ph.D. et Julie Boutin, Ph.D.

POUR T'AIDER À ÊTRE ATTENTIF ET NE PAS TE LAISSER DISTRAIRE

- ✓ Appareils électroniques hors de ma portée
- ✓ Loin des conversations et des bruits
- ✓ Distractions visuelles réduites
- ✓ Avoir tout son matériel
- ✓ Faire une chose à la fois
- ✓ Prendre des pauses



ÉCOUTER SON POLICIER VEUT AUSSI DIRE NE PAS TE
LAISSER PRENDRE PAR LES PIÈGES



Julie joue à la cachette avec ses amies, elle les trouve toutes. Quel est l'erreur? Quel est le piège?

Lucie a 15 pommes, elle en a 10 de plus que Marie, combien de pommes a Marie? Quelle est la réponse? Quel est le piège?



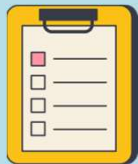
MON POLICIER M'ENCOURAGE À RESPECTER SES COMMANDES.



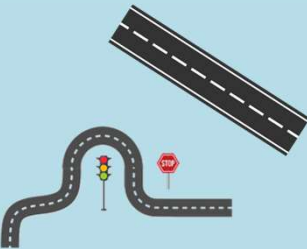
1. Stop. Me suis-je arrêté?
Y a-t-il des pièges à éviter?



2. Est-ce que je fais ce que je dois faire en ce moment?



3. Est-ce que je respecte les règles, les consignes et la sécurité?



4. Est-ce que je prends le bon chemin?





Annie Sanscartier, Ph.D. et Julie Boutin, Ph.D.



Dis **CINQ** quand tu vois le chiffre 1 et dis **UN** quand tu vois le chiffre 5.





Nomme la **VRAIE COULEUR** que chacun des fruits devrait avoir.





RÉSOUS LE PROBLÈME SUIVANT :

Il y a **15** ballons sur la plage. Un immense coup de vent pousse tous les ballons dans l'eau, sauf **5**.
Combien de ballons reste-t-il sur la plage?





Trouve le résultat de chaque calcul.
ATTENTION, tu dois faire une **ADDITION** lorsque tu vois un « - » et faire une **SOUSTRACTION** lorsque tu vois un « + »!

$$\begin{array}{cccccc} 2+1 & / & 1-1 & / & 5+5 & / & 3+1 & / & 4-1 \\ 3-1 & / & 4-0 & / & 2-2 & / & 2-1 & / & 1+1 \end{array}$$



TON DÉFI POUR LES PROCHAINES SEMAINES !

Faire appel à ton policier aussi souvent que possible à l'école, à la maison, à la récréation, avec tes amis et dans tes loisirs! Rappelle-toi s'arrêter et prendre le bon chemin ça s'entraîne!



Écouter son policier cela s'entraîne.
Ton défi pour les prochaines semaines,
t'entraîner fréquemment...
Idées d'activités

