

Ce guide d'apprentissage est conçu pour les membres des communautés d'apprentissage professionnel, les accompagnateurs pédagogiques et les enseignants leaders, ou les personnes effectuant une formation autonome.

Le cerveau et la régulation des émotions

Module 3 : partie A



Ce guide est conçu pour faciliter les conversations au sujet de la vidéo [Module Three: The Brain and Emotional Regulation](#) (Module 3 : Le cerveau et la régulation des émotions) (jusqu'à 2 min 19 s)

Sommaire

Module 3 : *Le cerveau et la régulation des émotions* présente trois notions fondamentales : que l'exposition prénatale à l'alcool a des répercussions sur la capacité du cerveau A) à réguler l'humeur, les émotions et les réactions au stress, B) à gérer la réaction de fuite ou de combat et C) à s'autoréguler.

Notion A :

Que l'exposition prénatale à l'alcool a des répercussions sur la capacité du cerveau à réguler l'humeur, les émotions et les réactions au stress

- L'axe hypothalamo-hypophysio-surrénalien (axe HHS) est responsable de plusieurs fonctions, notamment le contrôle de notre humeur, de nos émotions et de nos réactions face au stress.
- Les trois principales dimensions de ces fonctions sont l'attention, l'interprétation et la maîtrise de soi.
- L'attention nécessite la collecte d'information provenant des indices environnementaux (ce qui se passe autour de nous).
- Choisir la bonne réaction exige que l'information soit perçue et interprétée correctement, ce qui peut être difficile pour certaines personnes ayant l'ETCAF.

Questions de réflexion et de discussion :

- Pouvez-vous donner quelques exemples de situations qui pourraient être mal interprétées par une personne ayant l'ETCAF?
- Comment pouvons-nous aider une personne ayant l'ETCAF lorsqu'elle a mal interprété une situation, mal réagi ou fait les deux en même temps?

Pour plus d'information :

L'Agence de la santé publique du Canada et Santé Canada sont des sources importantes d'information sur l'ETCAF au Canada. Parmi leurs ressources qui portent sur ce sujet, on trouve :

[Ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale](#)
[Une grossesse en santé](#)
[Santé Canada et l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale](#)

Remerciement :

Ce guide a été élaboré par le Edmonton Regional Learning Consortium et financé grâce à une subvention d'Alberta Education visant à soutenir sa mise en œuvre. Il est offert gratuitement en vue d'aider à améliorer l'enseignement et l'apprentissage en vertu de la licence Creative Commons suivante.