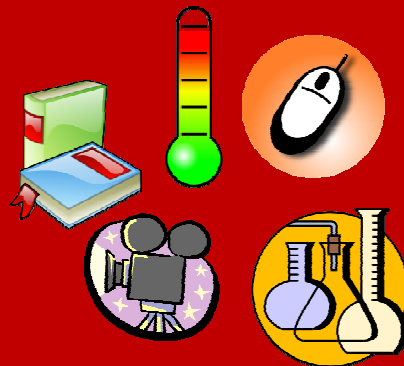


# L'Écho Pédago



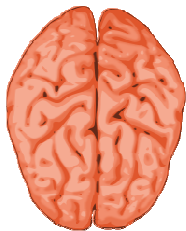
VOL. 4 NO. 6

ÉDITION 2012

\*

## SPÉCIAL Psychologie

\*



La punition physique nuit au développement

Des examens très stressants en Chine

La méditation active a des effets sur le cerveau

Le manque de sommeil nuit aux personnes angoissées

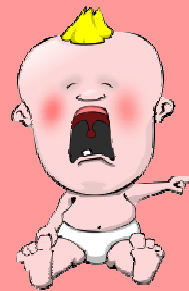
Les réseaux sociaux peuvent mener à la dépression

⇒ Frédéric Dénomée  
Conseiller pédagogique

CS des Hautes-Rivières  
denommeef@csdhr.qc.ca

## La punition physique nuit au développement

Les enfants qui subissent des châtements corporels ont tendance à être plus agressifs envers leurs parents, leurs frères et soeurs, leurs amis et, plus tard, leur conjoint.



**La punition physique nuit au développement de l'enfant et aurait plusieurs conséquences graves.**

C'est la conclusion à laquelle en arrivent deux chercheurs canadiens à la suite d'une analyse des études portant sur ce sujet menées au cours des 20 dernières années.

D'autres études ont indiqué que la punition physique n'était pas plus efficace que les méthodes de discipline positive pour obtenir une amélioration du comportement.

À plus long terme, de nombreuses recherches indiquent que la punition physique est associée à une variété de problèmes de santé mentale, comme

la dépression, l'anxiété et l'abus de drogues et d'alcool.

Certaines études plus récentes indiquent par ailleurs que la punition physique est aussi liée à un développement plus lent et une baisse du rendement scolaire. De plus, des recherches en imagerie cérébrale propose que le châtement corporel pourrait être à l'origine d'une réduction de la matière grise du cerveau dans des régions associées à la performance lors de tests de quotient intellectuel.

## Des examens très stressants en Chine

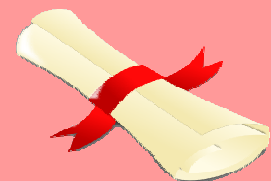
Plus de neuf millions de jeunes Chinois ont commencé à passer les examens très difficiles d'entrée à l'université, certains mettent toutes les chances de leur côté en se faisant même des injections d'hormones ou de glucose.

La concurrence est féroce avec 6,85 millions de places offertes «seulement». Des étudiants se font des injections intraveineuses de glucose pour être dans les meilleures conditions physiologiques tandis

que des jeunes filles reçoivent une cure d'hormones ou des pilules contraceptives afin de retarder leur cycle menstruel.

Dans certaines villes, on loue des «chambres porte-bonheur» dans lesquelles ont séjourné des étudiants admis au concours d'entrée à l'université avec les notes les plus élevées.

Les chambres portant les chiffres 6 - symbole de succès - ou 8 - symbole de santé - sont également très populaires.



Les familles chinoises attachent à la réussite scolaire une grande importance et poussent leur enfant à être performant dans toutes les disciplines dès le plus jeune âge.

Un diplôme universitaire est désormais considéré comme un outil indispensable de la réussite sociale et personnelle.

## La méditation active a des effets sur le cerveau

Une étude américaine qu'environ une demi-heure par jour de méditation active montre des résultats positifs sur le cerveau, même pour les débutants.

La méditation peut, sur le court terme, améliorer le contrôle de soi, l'humeur et la réponse au stress.

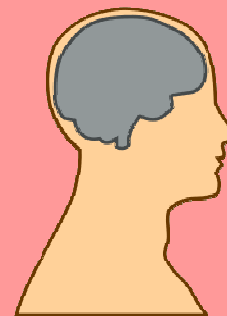
Yi-Yuan Tang, co-auteur de l'étude, a développé la technique appelée «gymnastique intégrée du corps et de l'esprit»

dans les années 1990 à partir de la médecine chinoise. Contrairement à d'autres types de méditation qui requièrent un entraînement sur le long cours, sa technique intègre des postures et des exercices de respiration que l'on peut maîtriser en cinq jours, selon Tang.

Les chercheurs ont choisi de façon aléatoire 68 étudiants, tous débutants en méditation. On a montré des exercices de mé-

ditation active à un groupe et de méditation pure au second. Ils les ont mis en pratique pendant environ une demi-heure par jour, pendant un mois.

Une autre étude, publiée l'année dernière, a démontré que participer à un programme de huit semaines de méditation active pouvait entraîner des changements cérébraux dans les régions



**Une demi-heure de méditation active a des effets positifs sur le cerveau.**

associées à la mémoire, l'empathie et au stress.

## Le manque de sommeil nuit aux personnes angoissées

Une étude américaine montre que le manque de sommeil pourrait affecter les zones cérébrales qui gèrent les émotions profondes, entraînant de l'anxiété. Les chercheurs ont fait passer des scanners à 18 adultes en bonne santé à deux reprises, la première fois après une nuit normale et la seconde après une nuit sans sommeil. Au cours

des deux séances dans la machine, les participants devaient remplir une tâche mettant en jeu leurs émotions, avec une phase d'anticipation d'expériences potentiellement négatives.

Les résultats montrent qu'une seule nuit d'insomnie altère de façon significative le fonctionnement cérébral optimal de l'individu,

surtout chez les personnes angoissées.

Une autre étude de la même université présentée au cours de cette conférence a par ailleurs montré que le manque de sommeil pouvait influencer nos choix diététiques. On pourrait ainsi mieux comprendre pourquoi une crème glacée semble souvent encore



**Les gens angoissés sont plus perturbés par le manque de sommeil.**

plus appétissante lorsqu'on est fatigué.

## Les réseaux sociaux peuvent mener à la dépression

La pratique soutenue des réseaux sociaux pourrait amplifier le mal-être de certains adolescents, affirme une étude. Les chercheurs ont surnommé cette pathologie «Dépression Facebook».

À la période de l'adolescence, les réseaux sociaux prolongeraient les rapports parfois difficiles à l'acceptation de soi

vis-à-vis du regard des autres. Comme dans la vie, selon l'étude, les jeunes retrouvent sur Internet les mécanismes d'interactions sociales, notamment au sujet de l'acceptation et de la reconnaissance par autrui.

Des sites tels que Facebook agiraient comme une loupe sur la vie réelle. Un adolescent



ayant peu d'amis se verra retranscrire cette

triste réalité sur le réseau. Un constat amplifié par la vue de son profil aux yeux de ses camarades. Assister à la riche vie sociale des autres pourrait également renforcer le sentiment d'isolement social de certains ados et pré-ados fragiles, ajoute l'étude.



## 1<sup>re</sup> partie

NOM : \_\_\_\_\_

1. Quels comportements peuvent avoir les enfants qui subissent des châtiments corporels?

\_\_\_\_\_

2. Nommez un des problèmes de santé mentale qui peut découler de la punition physique.

\_\_\_\_\_

3. Quelles régions précises du cerveau peut être atteintes par le châtimement corporel?

\_\_\_\_\_

4. Pourquoi les étudiants chinois se font-ils des injections de glucose avant les tests?

\_\_\_\_\_

5. Pourquoi les chambres 6 et 8 sont-elles si populaires?

\_\_\_\_\_

6. Pourquoi le diplôme universitaire est-il aussi important en Chine?

\_\_\_\_\_



7. Nommez un effet que la méditation peut avoir sur le court terme.

---

8. En combien de temps peut-on maîtriser la technique de l'auteur, M.Tang?

---

9. Nommez un bienfait de suivre un programme de huit semaines de méditation active.

---

10. Qu'est-ce que le manque de sommeil peut finir par affecter?

---

---

11. Quelle catégorie de personnes est le plus affectée par une seule nuit de sommeil?

---

12. Quels mécanismes d'interactions sociales retrouve-t-on sur Facebook?

---

/15



13. Découvrez les mots cachés:

HMNROOES \_\_\_\_\_

OAECBOKF \_\_\_\_\_

TDVOPPENEMLEE \_\_\_\_\_

USVIRNIETE \_\_\_\_\_

CTMEIAHNTS \_\_\_\_\_

ATYGQIUNMSE \_\_\_\_\_

EUSROPTS \_\_\_\_\_

SMNOIINE \_\_\_\_\_

ATEXINE \_\_\_\_\_

IEMLEONST \_\_\_\_\_

/10

/25



## 2<sup>e</sup> partie

NOM : \_\_\_\_\_

14. À partir du texte «...**La punition physique** ...», donnez

- Un adjectif qualificatif : \_\_\_\_\_

- Un nom propre: \_\_\_\_\_

- Un verbe du 3<sup>e</sup> groupe : \_\_\_\_\_

15. Dans le texte «Des examens très stressants ... », trouvez un adverbe.

\_\_\_\_\_

16. Parmi les trois articles de la page 2, trouvez un *antonyme* pour les mots suivants :

Passive \_\_\_\_\_

Banale \_\_\_\_\_

Experts \_\_\_\_\_

Diminuer \_\_\_\_\_

Surplus \_\_\_\_\_

Ennemis \_\_\_\_\_

17. Dans la phrase :

«**Les chercheurs ont fait passer des scanners à 18 adultes,**...» Trouvez:

- Le sujet \_\_\_\_\_

- Le verbe \_\_\_\_\_

- le complément indirect \_\_\_\_\_



18. Parmi les textes de la page 1, trouvez un mot de même famille que

Enfance \_\_\_\_\_

Jeunesse \_\_\_\_\_

Améliorer \_\_\_\_\_

menstruation \_\_\_\_\_

École \_\_\_\_\_

Population \_\_\_\_\_

19. À l'aide du texte «**La méditation active** ... », trouvez un *synonyme* pour les mots suivants :

Initiés \_\_\_\_\_

Deuxième \_\_\_\_\_

Cerveau \_\_\_\_\_

Endroits \_\_\_\_\_

20. Dans le texte «**Le manque de sommeil** ...», trouvez un verbe du 1<sup>er</sup> groupe qui est conjugué à la 3<sup>e</sup> personne du pluriel de l'indicatif présent.

\_\_\_\_\_

21. D'après le texte «**Des examens très stressants**...», trouvez un déterminant numéral.

Réponse : \_\_\_\_\_

**/25**



## 1<sup>re</sup> partie (corrigé) 1 point par réponse

1. **Quels comportements peuvent avoir les enfants qui subissent des châtiments corporels?**

Ils ont tendance à être plus agressifs envers leurs parents, leurs frères et soeurs, leurs amis et, plus tard, leur conjoint

***Accepter toute réponse pertinente ou équivalente***

2. **Nommez un des problèmes de santé mentale qui peut découler de la punition physique.**

la dépression, l'anxiété et l'abus de drogues et d'alcool

***Accepter toute réponse pertinente ou équivalente***

3. **Quelles régions précises du cerveau peut être atteintes par le châtiment corporel?**

les régions associées à la performance lors de tests de quotient intellectuel

***Accepter toute réponse pertinente ou équivalente***

4. **Pourquoi les étudiants chinois se font-ils des injections de glucose avant les tests?**

pour être dans les meilleures conditions physiologiques

***Accepter toute réponse pertinente ou équivalente***

5. **Pourquoi les chambres 6 et 8 sont-elles si populaires?**

Parce qu'elles sont symbole de succès ou de santé .

***Accepter toute réponse pertinente ou équivalente***





**6. Pourquoi le diplôme universitaire est-il aussi important en Chine?**

Il est considéré comme un outil indispensable de la réussite sociale et personnelle

***Accepter toute réponse pertinente ou équivalente***

**7. Nommez un effet que la méditation peut avoir sur le court terme.**

Elle peut améliorer le contrôle de soi, l'humeur et la réponse au stress

***Accepter toute réponse pertinente ou équivalente***

**8. En combien de temps peut-on maîtriser la technique de l'auteur, M.Tang?**

En cinq jours

**9. Nommez un bienfait de suivre un programme de huit semaines de méditation active.**

Cela pourrait entraîner des changements cérébraux dans les régions associées à la mémoire, l'empathie et au stress.

***Accepter toute réponse pertinente ou équivalente***

**10. Qu'est-ce que le manque de sommeil peut finir par affecter?**

affecter les zones cérébrales qui gèrent les émotions profondes, de l'anxiété

***Accepter toute réponse pertinente ou équivalente***

**11. Quelle catégorie de personnes est le plus affectée par une seule nuit de sommeil?**

Les personnes angoissées

**12. Quels mécanismes d'interactions sociales retrouve-t-on sur Facebook?**

l'acceptation et de la reconnaissance par autrui.

***Accepter toute réponse pertinente ou équivalente***

13. Découvrez les mots cachés:

**HMNROOES**

HORMONES

OAECBOKF

FACEBOOK

TDVOPPENEMLEE

DEVELOPPEMENT

USVIRNIETE

UNIVERSITE

CTMEIAHNTS

CHATIMENTS

ATYGQIUNMSE

GYMNASTIQUE

EUSROPTS

POSTURES

SMNOIINE

INSOMNIE

AEXINE

ANXIETE

IEMLEONST

ISOLEMENT

**/10**

**TOTAL : \_\_\_\_ /25**



19. À l'aide du texte «**La méditation active** ... », trouvez un *synonyme* pour les mots suivants :

Initiés      débutants                      Deuxième              second

Cerveau      esprit                                      Endroits              régions

*Accepter toute réponse pertinente ou équivalente*

20. Dans le texte «**Le manque de sommeil** ...», trouvez un verbe du 1<sup>er</sup> groupe qui est conjugué à la 3<sup>e</sup> personne du pluriel de l'indicatif présent.

*Accepter toute réponse pertinente ou équivalente*

21. D'après le texte «**Des examens très stressants...**», trouvez un déterminant numéral.

*Accepter toute réponse pertinente ou équivalente*

**TOTAL : \_\_\_\_\_ /25**