

## EXAMEN

1. Nommez 5 signes de stress ou des signes qui démontrent la possibilité que le système nerveux de votre client.e soit affecté ?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

2. Nommez deux bénéfices à la colère ?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

3. Pour chacun des états du système nerveux, nommez un exemple de situation ou d'événement, d'action ou d'état qui représente :

- a) Le vagal dorsal :  
\_\_\_\_\_
- b) Vagal ventral :  
\_\_\_\_\_
- c) Sympathique :  
\_\_\_\_\_
- d) Un mélange de sympathique et vagal ventral :  
\_\_\_\_\_
- e) Un mélange de vagal dorsal et de vagal ventral :  
\_\_\_\_\_
- f) Un mélange de sympathique et de vagal dorsal :  
\_\_\_\_\_

4. Quelle technique du recueil pourrait être utilisée dans un contexte où vous souhaitez ramener un doux bercement ?

\_\_\_\_\_

5. L'autocompassion c'est simplement se traiter avec douceur ?

VRAI

FAUX

6. Le perfectionnisme c'est simplement le désir de bien faire ?

VRAI

FAUX

7. Nommez les 5 portes d'entrée du changement ?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

7. Les pensées de rumination, les pensées en boucles peuvent être associées à des ondes cérébrales élevées ?

VRAI

FAUX

8. Le nerf vague fait partie du système sympathique ?

VRAI

FAUX

10. La neuroception est :

- a) Une évaluation consciente des menaces qui nous entourent
- b) L'équivalent de la perception
- c) Une évaluation inconsciente de l'environnement qui influence nos réactions

11. Nommez une métaphore pour parler du frein vagal et de son influence sur le rythme cardiaque ?

---

---

12. Le système d'engagement social

- a) Fait partie du système parasympathique
- b) Influence l'expression faciale
- c) Influence les mouvements du cou et de la tête
- d) Toutes ces réponses

13. Nommez une adaptation ou une stratégie inconsciente utilisée par le système nerveux pour éviter la dérégulation

---

---

14. Nommez un exemple concret où le transgénérationnel pourrait avoir une influence sur le système nerveux :

---

---

15. Nommez un exemple de technique que vous pourriez utiliser avec un enfant qui vit du stress et dites à quoi elle peut servir :

---

---

---

FIN