|  |  |
| --- | --- |
| **Points Essentiels/Indices** | **Details/Notes** |
| Le stress provoque des pertes de mémoireLe stress provoque des sentiments de frustration | Le stress peut causer de nombreux problèmes à vous-même et à votre cerveau, notamment une perte de mémoire et des sentiments de frustration |
| Beaucoup de choses peuvent avoir un impact sur le cerveau | The brain is a very complex organ that can be impacted by injury and substances |
| Les distractions peuvent affecter différents types de mémoire | Il existe différents types de mémoire (à court terme, à long terme, sensorielle) et les distractions peuvent affecter la façon dont vous accédez à vos souvenirs |
| Le stress prend beaucoup d’énergie | Le stress prend beaucoup d’énergie |
| **Sommaire** |
| Le stress peut causer des problèmes de fonctionnement du cerveau et de la mémoireLe stress prend beaucoup d’énergie, mais il peut être atténué en faisant une pauseLes distractions peuvent affecter notre mémoire |

[How Stress Drains Your Brain — and What To Do About It | Nicole Byers | TED - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=LrtlmbkvvEs)

Cette activité m’a permis de mieux comprendre la vidéo et m’a été utile lorsque j’ai voulu revenir en arrière et me souvenir des faits importants. Cela peut être utile pour les élèves lorsqu’ils apprennent en classe ou seuls.