

MES TRAITS DE PERSONNALITÉ :

*C'est ce qui me décrit, qui exprime **ma façon d'être** en diverses circonstances. Dans le fond, je suis un être humain...*

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ Accueillant | ☐ Dynamique | ☐ Ouvert d'esprit |
| ☐ À l'écoute des autres | ☐ Économe | ☐ Passionné |
| ☐ Agile | ☐ Efficace | ☐ Patient |
| ☐ Ambitieux | ☐ Émotif | ☐ Perfectionniste |
| ☐ Amusant | ☐ Encourageant | ☐ Persévérant |
| ☐ Analytique | ☐ Endurant physiquement | ☐ Perspicace |
| ☐ Anxieux | ☐ Énergique | ☐ Persuasif |
| ☐ Astucieux | ☐ Enjoué | ☐ Ponctuel |
| ☐ Audacieux | ☐ Entêté | ☐ Pratique |
| ☐ Authentique | ☐ Expressif | ☐ Prévoyant |
| ☐ Autonome | ☐ Extraverti | ☐ Raisonnable |
| ☐ Autoritaire | ☐ Foncéur | ☐ Rationnel |
| ☐ Aventureux | ☐ Généreux | ☐ Réaliste |
| ☐ Axé sur les résultats | ☐ Habile | ☐ Réfléchi |
| ☐ Calme | ☐ Honnête | ☐ Réservé |
| ☐ Chaleureux | ☐ Idéaliste | ☐ Respectueux de l'autorité |
| ☐ Communicatif | ☐ Imaginatif | ☐ Respectueux des différences |
| ☐ Compétitif | ☐ Imprévisible | ☐ Responsable |
| ☐ Compréhensif | ☐ Impulsif | ☐ Rêveur |
| ☐ Concret | ☐ Indépendant | ☐ Rigide |
| ☐ Coopératif | ☐ Indulgent | ☐ Rigoureux |
| ☐ Courageux | ☐ Ingénieux | ☐ Sensible |
| ☐ Courtois | ☐ Intellectuel | ☐ Sérieux |
| ☐ Créatif | ☐ Intolérant | ☐ Serviable |
| ☐ Critique | ☐ Intuitif | ☐ Simple |
| ☐ Cultivé | ☐ Jovial | ☐ Sincère |
| ☐ Curieux | ☐ Juste | ☐ Sociable |
| ☐ Débrouillard | ☐ Leader | ☐ Solitaire |
| ☐ Décidé | ☐ Logique | ☐ Souple |
| ☐ Dépendant | ☐ Loyal | ☐ Souriant |
| ☐ Désireux d'apprendre constamment | ☐ Maladroit | ☐ Spontané |
| ☐ Désordonné | ☐ Marginal | ☐ Stable |
| ☐ Dévoué | ☐ Mature | ☐ Studieux |
| ☐ Digne de confiance | ☐ Méthodique | ☐ Sûr de soi |
| ☐ Diplomate | ☐ Meticuleux | ☐ Sympathique |
| ☐ Direct | ☐ Minutieux | ☐ Tenace |
| ☐ Discipliné | ☐ Naturel | ☐ Tolérant |
| ☐ Discret | ☐ Objectif | ☐ Travailleant |
| ☐ Disponible | ☐ Optimiste | |
| ☐ Distract | ☐ Ordonné | |
| ☐ Doux | ☐ Orgueilleux | |
| | ☐ Original | |

Nom de l'élève : _____

Questionnaire sur l'estime de soi

Je pense que...	C'est ce que je ressens...
-----------------	----------------------------

Jamais	Parfois	La plupart du temps	Toujours
--------	---------	---------------------	----------

1. Je suis intelligent.e				
2. Je suis doué.e pour les travaux scolaires				
3. Je suis doué.e pour ne pas abandonner				
4. Je peux faire des choses difficiles				
5. Je suis doué.e pour le sport				
6. Je suis un.e bon.ne ami.e				
7. Je suis amical.e envers les autres				
8. Je suis utile				
9. Je suis drôle				
10. Je suis heureux.se et joyeux.se				
11. Je suis gentil.le et attentionné.e				
12. Je sais demander de l'aide				
13. Je suis un.e bon.ne communica.teur.trice				
14. Je sais me défendre				
15. Je sais défendre les autres				
16. Je sais donner le meilleur de moi-même				

Nom de l'élève : _____

Questionnaire sur l'estime de soi

17. Je sais écouter				
18. Je fais de bons choix				
19. Je suis digne de confiance				
20. Je suis une bonne personne				

Nom de l'élève : _____

Exploration : Fixer des objectifs SMART

Se fixer des objectifs SMART est un élément important de la confiance en soi.



Fixer des objectifs spécifiques, mesurables, réalisables, pertinents et limités dans le temps peut vous aider à rester concentré.e et à vous sentir davantage maître de votre réussite. Les objectifs SMART permettent de diviser plus facilement les grands rêves en petites étapes réalisables!

Exemple : Transformez un objectif passé en un objectif SMART!

Objectif passé : "Je veux prendre la parole plus souvent en classe".

Transformons-le en objectif SMART!

Spécifique : Je parlerai plus fort dans mon cours de sciences.

Mesurable : Je ferai deux commentaires par semaine pendant mes cours de sciences.

Réalisable : Cet objectif est réalisable parce que j'ai un cours de sciences tous les jours et que le professeur donne aux élèves de nombreuses occasions de participer.

Pertinent : Cet objectif me permettra d'améliorer ma confiance en moi pour m'exprimer.

Limité dans le temps : Je le ferai pendant un mois, après quoi je réévaluerai mes objectifs pour le mois suivant.

Objectif SMART : "Je ferai au moins deux commentaires ou je poserai des questions chaque semaine pendant les cours de sciences afin d'améliorer ma participation et ma confiance en moi d'ici la fin du mois".

Cette activité vous aidera à entraîner votre cerveau à être plus confiant. À vous de jouer!

1. a) Pense à un objectif ambitieux que tu as atteint dans le passé. Il peut s'agir d'un objectif que tu as réussi ou non à atteindre. Par exemple, il peut s'agir

Nom de l'élève : _____

Exploration : Fixer des objectifs SMART

d'un travail scolaire, d'une famille, d'ami.e.s, de sports, d'activités ou de n'importe quel aspect de votre vie.

b) Précise tous les aspects de ton objectif SMART (le lien de la vidéo sur les objectifs SMART est disponible [ici](#) si tu souhaites la revoir).

- Spécifique :

- Mesurable :

- Réalisable :

- Pertinent :

- Limité dans le temps :

c) Définis ton objectif comme un objectif SMART

Nom de l'élève : _____

Exploration : Fixer des objectifs SMART

Ensuite, compte tenu de l'objectif que tu t'es fixé à la question 1 et des informations tirées de la [vidéo sur la confiance et l'estime de soi](#), réponds aux questions suivantes:

2. Qu'as-tu fait pour t'aider à atteindre ton objectif? Qu'as-tu fait si tu n'as pas pu atteindre ton objectif du premier coup?

3. Que faisais-tu lorsque tu doutais de toi-même? Donne des exemples de pensées positives que tu pourrais te dire.

Nom de l'élève : _____

Exploration : Fixer des objectifs SMART

4. Quels types de commentaires as-tu reçus des autres? Précise s'il s'agissait d'un retour d'information constructif ou destructeur.

5. Comment tes différences t'ont-elles permis d'atteindre ton objectif? Quels sont les points forts qui te rendent unique?

Nom de l'élève: _____

Partage et Réflexion: Créer un Plan d'action personnel



Élabore un **plan d'action personnel** pour améliorer ta **confiance en toi**.
L'objectif du plan d'action personnel est de réfléchir à tes **qualités positives** et de **créer un objectif** qui t'aidera à prendre des **mesures concrètes** pour renforcer ta **confiance en soi**.

1. Identifie trois choses que tu aimes chez toi.

1)

2)

3)

2. Cite l'un de tes points forts que tu souhaites développer davantage.

Nom de l'élève: _____

3. Écris un objectif que tu fixeras pour améliorer ta confiance en toi. Examine les aspects d'un objectif SMART. Rappelle-toi qu'un objectif **SMART est spécifique, mesurable, réalisable, réaliste et limité dans le temps**. Par exemple : Je vais faire preuve de gentillesse envers moi-même en écrivant trois choses positives à mon sujet tous les soirs pendant les deux prochaines semaines.

Nom de l'élève: _____

Regarder et écouter : Bien-être social

Regarde la vidéo [Mieux être social](#) et réponds aux questions suivantes.

1. Qu'est-ce que le bien-être social ?

2. En tant qu'êtres humains, nous avons un besoin fondamental de _____ et _____.

3. Au fil des ans, notre société a changé à bien des égards. Nos interactions sociales ont-elles augmenté ou diminué ?

4. Sélectionne la réponse appropriée. Lorsque nous avons des liens significatifs, nous sommes plus susceptibles de.. :

- a) Manger plus sainement
- b) Faire moins d'exercice
- c) Dormir moins
- d) Vapoter plus

5. Vrai ou faux : Les personnes disposant d'un réseau social solide sont moins exposées aux maladies cardiovasculaires, au diabète et à l'arthrite.

6. Cite une façon dont le bien-être social affecte la santé mentale.

7. L'engagement social réduit le risque de quelle maladie en vieillissant ?

Nom de l'élève : _____

Exploration : Scénarios sur l'image de soi

Scénario 1

Alex : Est-ce que je vais perdre du poids? - Fumer des cigarettes

Alex est en 8e année et suit des cours de danse tous les soirs après l'école. Iel adore danser et reçoit régulièrement des commentaires positifs lors des compétitions. Dernièrement, Alex n'a pas confiance en son corps. Iel compare souvent son apparence à celle des autres élèves du cours de danse et des danseurs et danseuses qu'iel suit sur les médias sociaux. Alex pense qu'iel se sentirait plus sûr.e de lui.elle-même et iel deviendrait même meilleur.e s'iel perdait du poids. Alex décide de commencer à fumer des cigarettes parce qu'iel a entendu dire sur Internet que la nicotine contenue dans les cigarettes pouvait aider à perdre du poids en réduisant l'appétit. Au début, Alex constate un changement dans ses habitudes alimentaires et remarque qu'iel perd du poids, ce qui lui donne confiance en lui.elle-même. Cependant, au bout d'un certain temps, iel remarque qu'iel se fatigue facilement et qu'iel a du mal à suivre à l'entraînement. Alex a caché sa consommation de tabac à ses ami.e.s, à sa famille et à ses professeur.e.s de danse parce qu'iel craint d'avoir des ennuis. Alex veut arrêter de fumer mais craint de reprendre du poids. Iel se sent bloqué.e et ne sait pas quoi faire.

1. Qu'est-ce qui a poussé Alex à prendre la décision de commencer à fumer des cigarettes (voir l'infographie sur les facteurs influençant la prise de décision)?

Nom de l'élève : _____

2. Comment l'idée qu'Alex se fait de son identité peut-elle influencer ses décisions? Quelles sont les stratégies qu'Alex pourrait utiliser pour renforcer sa confiance en lui-même?

3. Quels sont les effets néfastes de la consommation de nicotine dont Alex doit être conscient.e?

4. Quel a été l'effet de la cigarette sur Alex? Penses-tu qu'il s'agit de l'effet auquel Alex s'attendait?

Nom de l'élève : _____

5. Quelles sont les autres choses qu'Alex pourrait faire pour améliorer sa santé et son bien-être? (Prends en compte tous les éléments pertinents de l'autosoin).

6. En tant qu'ami.e, que pourrais-tu dire ou faire pour aider Alex?

Nom de l'élève : _____

Exploration : Scénarios sur l'image de soi

Scénario 2

Taylor : Une nouvelle école - Fumée et cannabis

Avant de changer d'école, Taylor avait beaucoup d'ami.e.s et se sentait à sa place. Depuis qu'iel a changé d'école cette année, Taylor a du mal à se faire des ami.e.s. Un jour, des filles de sa classe l'ont invité.e à déjeuner avec elles. Taylor est ravi.e de passer du temps avec les filles, mais lorsqu'elle les rejoint à l'extérieur, iel remarque que la plupart d'entre elles fument du cannabis. L'une des filles passe sa vapoteuse à Taylor, qui l'essaie pour ne pas se sentir exclu.e du groupe. La vape fait tousser Taylor, mais iel commence à se sentir plus détendu.e. Les filles se rendent compte qu'elles ont beaucoup de choses en commun et elles commencent à se fréquenter régulièrement à l'heure du déjeuner. Taylor est soulagé.e d'avoir des gens avec qui passer du temps, mais iel remarque que le fait de vaper du cannabis l'empêche de se concentrer en classe et qu'iel a du mal à faire ses devoirs le soir. iel se demande si iel ne devrait pas arrêter de fumer du cannabis, mais iel aime vraiment passer du temps avec ses nouvelles ami.e.s et craint que si elle arrête, les choses changent avec son groupe d'ami.e.s. Que doit faire Taylor?

1. Qu'est-ce qui a pu influencer Taylor dans sa décision de commencer à fumer du cannabis? (Examine les facteurs figurant dans l'infographie sur les facteurs influençant la prise de décision)

Nom de l'élève : _____

2. Comment l'idée que Taylor se fait de son identité peut-elle influencer ses décisions? Quelles sont les stratégies que Taylor pourrait utiliser pour renforcer sa confiance en elle.lui?

3. Quels sont les effets néfastes de la consommation de cannabis dont Taylor doit être conscient.e?

4. Quel a été l'effet de la consommation de cannabis sur Taylor? Penses-tu qu'il s'agit de l'effet auquel Taylor s'attendait?

Nom de l'élève : _____

5. Quelles sont les autres choses que Taylor et ses nouvelles ami.e.s pourraient faire pour améliorer leur santé et leur bien-être? (Prends en compte tous les éléments pertinents de l'autosoin).

6. En tant qu'ami.e., que pourrais-tu dire ou faire pour aider Taylor?

Exploration : Scénarios sur l'image de soi

Nom de l'élève : _____

Scénario 3

Hunter : Le mélange de substances ne fera pas de mal, n'est-ce pas ?

Hunter et ses ami.e.s sont en 8e année. Iels se rendent à une fête chez un.e élève. Hunter a eu un après-midi chargé à l'entraînement de la fanfare et n'a pas eu le temps de dîner. Son frère aîné lui a acheté de la bière pour qu'il l'emporte à la fête, car il pensait que les élèves allaient tous boire. Plus tard dans la soirée, après avoir bu quelques bières, Hunter sort et voit un.e ami.e plus âgé.e en train de vapoter du cannabis. Son ami.e lui passe la vape pour qu'il l'essaie. Peu après, Hunter commence à se sentir mal et à avoir des vertiges. Il va dans la salle de bain et vomit, puis appelle son frère pour qu'il vienne le chercher. Le lendemain, Hunter se réveille avec un très mauvais mal de tête et des angoisses à propos de la nuit précédente. Il est gêné d'avoir été malade à la fête et se demande si quelqu'un l'a remarqué et s'il ou elle en a parlé après qu'il est rentré.e à la maison.

1. Qu'est-ce qui a pu inciter Hunter à prendre la décision de consommer de la bière et du cannabis ? (Examine les facteurs figurant dans l'infographie sur les facteurs influençant la prise de décision)

Exploration : Scénarios sur l'image de soi

Nom de l'élève : _____

2. Comment l'idée que se fait Hunter de ce qu'il est peut-elle influencer ses décisions ? Quelles sont les stratégies que Hunter pourrait utiliser pour renforcer sa confiance en lui ?

3. Quels sont les effets néfastes potentiels du mélange d'alcool et de cannabis dont Hunter doit être conscient ?

4. Comment la consommation de ces substances a-t-elle affecté Hunter ? Penses-tu que cet effet était celui auquel Hunter s'attendait ?

Exploration : Scénarios sur l'image de soi

Nom de l'élève : _____

5. Que pourrait faire Hunter pour protéger sa santé et son bien-être dans des situations futures ? (Tenir compte de tous les éléments pertinents de l'autogestion de la santé)

6. En tant qu'ami, que pourriez-vous dire ou faire pour aider Hunter ?

Exploration : Scénarios sur l'image de soi

Nom de l'élève : _____

Scénario 4

Parker : Vapoter de la nicotine pour rester concentré.e

Parker est un.e élève de 8e année. Parker est autiste et se sent parfois mal à l'aise et dépassé.e en classe, ce qui l'empêche de se concentrer. Iel trouve cela frustrant et n'aime pas se sentir différent.e de ses camarades de classe. Un jour, pendant le déjeuner, Parker voit son camarade de classe Sam en train de fumer. Sam explique à Parker que la vaporisation de la nicotine l'aide vraiment à rester alerte et concentré.e et lui propose de l'essayer. Après avoir essayé la vape, Parker remarque qu'iel se concentre un peu mieux en classe cet après-midi-là. Iel décide d'acheter un vaporisateur à un autre élève et commence à vapoter avec Sam et ses ami.e.s avant les cours.

Parker aime vapoter avec Sam et ses ami.e.s, car cela lui donne l'impression de mieux s'intégrer aux autres jeunes de l'école. Après quelques semaines, Parker n'est pas sûr.e que la vape l'aide toujours à se concentrer, mais iel remarque maintenant qu'iel se sent anxieux.se et irritable lorsqu'iel ne vapote pas. Bien qu'iel aime beaucoup passer du temps avec Sam, iel dépense maintenant tout son argent de poche en cartouches de vape. Iel est curieux.se de savoir s'il y a d'autres choses qu'iel pourrait essayer, en dehors de la vape, pour l'aider à se concentrer en classe, car la vape coûte cher et iel craint d'en être trop dépendant.e. Iel craint également que Sam ne veuille plus passer du temps avec lui.elle s'iel arrête de fumer.

1. Qu'est-ce qui a pu influencer Parker dans sa décision de commencer à vapoter de la nicotine? (Examine les facteurs figurant dans l'infographie sur les facteurs influençant la prise de décision)

Exploration : Scénarios sur l'image de soi

Nom de l'élève : _____

2. Comment l'idée que Parker se fait d'eux.elles peut-elle influencer leurs décisions? Quelles sont les stratégies que Parker pourrait utiliser pour renforcer sa confiance en lui.elle?

3. Quels sont les effets potentiels du vapotage de la nicotine?

Exploration : Scénarios sur l'image de soi

Nom de l'élève : _____

4. Quel a été l'effet de l'inhalation de nicotine sur Parker? Penses-tu qu'il s'agit de l'effet auquel Parker s'attendait?

--

5. Quelles sont les autres choses que Parker pourrait faire pour améliorer sa santé et son bien-être? (Prends tous les éléments pertinents de l'autosoin en compte).

--

6. En tant qu'ami.e, que pourrais-tu dire ou faire pour aider Parker?

--

Exploration : Scénarios sur l'image de soi

Nom de l'élève : _____

Nom de l'élève: _____

Partage et réflexion : Qui suis-je ?



Partie A : Choisissez une substance et expliquez en quoi elle peut influencer l'image qu'une personne a d'elle-même (concept de soi). Que peut faire une personne pour se sentir mieux si elle estime que cette substance a un effet négatif sur l'image qu'elle a d'elle-même (concept de soi)?

Partie B :

Crée un autocollage "Qui suis-je". Compile des textes et des images représentant tes loisirs, tes centres d'intérêt, tes objectifs et les personnes qui comptent pour toi.

Inclue les éléments suivants dans le collage :

- La personne que je pense être.
- La personne que les autres pensent que je suis.
- Comment les soins auto-administrés peuvent contribuer à améliorer mon image de soi.

Nom de l'élève: _____

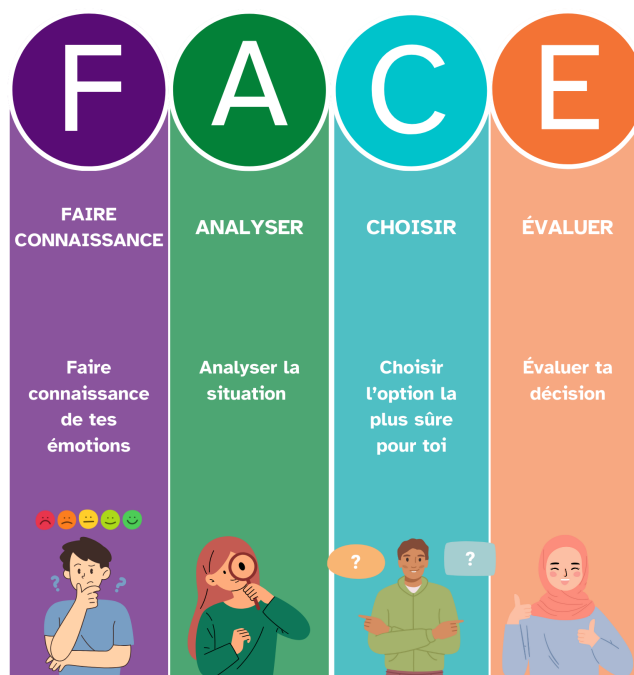
Exploration : Scénarios FACE

Nom de l'élève : _____

Scénario 1

Riley : Le vapotage - Est-ce que je me sentirai mieux?

Riley est un.e élève de 8e année qui aime regarder des films et faire du sport avec ses ami.e.s. Les ami.e.s de Riley ont récemment commencé à sortir avec un nouveau groupe plus important. Cela a rendu la socialisation plus stressante et plus intense au lieu d'être agréable. Riley s'est senti.e obligé.e de s'intégrer au groupe et a cherché des moyens de lutter contre le stress. En explorant les médias sociaux, Riley entend un influenceur expliquer que le cannabis peut aider à lutter contre le stress.



Iel a réussi à se procurer un stylo à vape de cannabis et a constaté que cela l'aidait à réduire son anxiété en société. Aujourd'hui, iel consomme régulièrement du cannabis et n'a plus du tout envie de sortir avec ses ami.e.s. Les ami.e.s de Riley se demandent ce qui se passe et pourquoi Riley ne veut plus sortir avec eux.elles. Riley craint que

Exploration : Scénarios FACE

Nom de l'élève : _____

ses ami.e.s soient déçu.e.s et se sent coupable de fumer, mais iel n'ose pas en parler.

Que doit faire Riley?

Comment est-ce que Riley devrait faire FACE à cette situation?

Faire le point

1. Comment penses-tu que Riley se sentait avant de commencer à fumer du cannabis? Comment se sent-iel maintenant?
2. Qui d'autre pourrait avoir des sentiments à propos de la situation de Riley?

Analyser

Exploration : Scénarios FACE

Nom de l'élève : _____

3. Quels sont les choix de Riley?
4. Comment les choix de Riley peuvent-ils l'affecter ou affecter les autres?
5. Quels sont les effets du cannabis sur la santé et le bien-être de Riley? Quels sont les effets à long terme possibles s'ils continuent à fumer?

Choisir

6. Quelles sont les prochaines étapes possibles pour Riley?

Exploration : Scénarios FACE

Nom de l'élève : _____

7. Quelles suggestions pourrais-tu faire pour aider Riley à réduire son stress et son anxiété de manière plus saine?

Évaluer

8. Que penses-tu que Riley puisse apprendre des choix qu'il a faits?

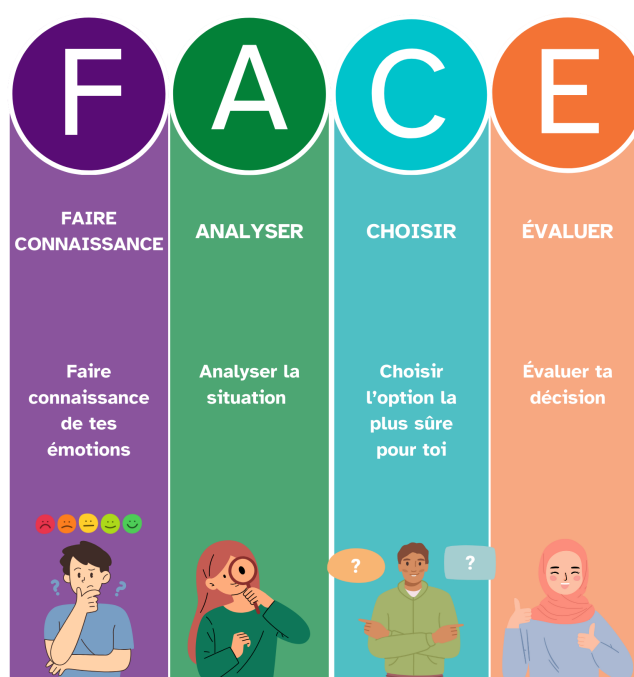
Exploration : Scénarios FACE

Nom de l'élève : _____

Scénario 2

Brady : l'alcool est-il la solution?

Ces derniers temps, Brady a du mal à se concentrer en classe. Il pense beaucoup à ce qui se passe à la maison. Le père de Brady boit beaucoup d'alcool et, depuis peu, il boit tous les soirs dans la remise pendant que la mère de Brady travaille de nuit. Lorsque le père de Brady rentre après avoir bu, il est généralement de mauvaise humeur, si bien que Brady l'évite en passant la plupart de son temps seul dans sa chambre. Il se demande si le fait de commencer à boire l'aiderait à oublier le stress de la maison. Il fait entrer en cachette une bouteille de vodka de son père dans sa chambre et commence à la boire avant de se coucher pour l'aider à s'endormir.



La vodka aide Brady à oublier les choses pendant un moment et le calme suffisamment pour qu'il s'endorme. Cependant, le lendemain matin, Brady se sent triste et a mal au ventre, et il finit souvent par sécher les cours, ce qui ne fait qu'ajouter à son stress. Après quelques semaines et plusieurs cours manqués, le professeur principal de Brady mentionne son absence et lui demande si tout va bien.

Que doit faire Brady?

Exploration : Scénarios FACE

Nom de l'élève : _____

Comment est-ce que Brady devrait faire FACE à la situation?

Faire le point

1. Comment penses-tu que Brady se sentait avant de décider de boire de la vodka? Comment Brady se sent-il depuis qu'il a commencé à boire de l'alcool?
2. Qui d'autre pourrait avoir des sentiments à propos de cette situation?

Analyser

3. Quels sont les choix de Brady?

Exploration : Scénarios FACE

Nom de l'élève : _____

4. Quels sont les effets néfastes de l'alcool dont Brady devrait être conscient?
Prenez en compte les effets immédiats et à long terme.

5. En quoi la décision de Brady pourrait-elle l'affecter ou affecter sa famille?

Choisir

6. Quelles sont les prochaines étapes possibles pour Brady?

7. Quels sont les moyens les plus sains dont dispose Brady pour faire face au stress qu'il subit?

Exploration : Scénarios FACE

Nom de l'élève : _____

Évaluer

8. Quelles sont les conséquences potentielles du choix de Brady?

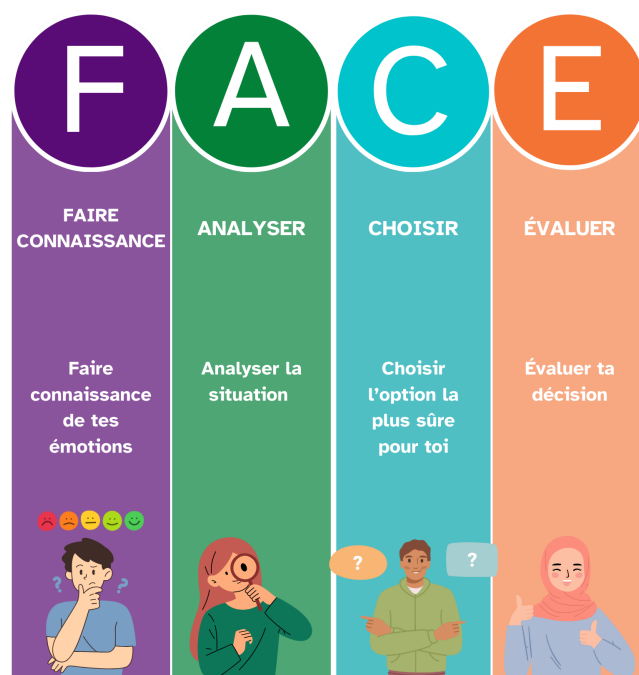
Exploration : Scénarios FACE

Nom de l'élève : _____

Scénario 3

Casey : Perfectionner le dernier jeu vidéo - Méthylphénidate en vente libre

Casey est très excité.e par la sortie d'un nouveau jeu vidéo qu'iel attend avec impatience depuis des mois. Nous sommes vendredi et les ami.e.s de Casey ont prévu de se retrouver en ligne pour s'initier au nouveau jeu. Casey est épuisé.e par une longue semaine à l'école et craint de ne pas pouvoir rester éveillé.e jusqu'à tard dans la nuit et que ses ami.e.s continuent à jouer sans iel. Iel ne veut pas se priver de jouer avec ses ami.e.s. La sœur de Casey souffre de TDAH et prend un médicament sur ordonnance (méthylphénidate, également connu sous le nom de Concerta) pour l'aider à se concentrer et à rester alerte. Casey décide d'essayer ce médicament pour voir s'il peut l'aider à rester concentré.e et à jouer toute la nuit.



Casey prend un comprimé de méthylphénidate avant de s'inscrire au jeu. Environ une heure plus tard, iel a mal au ventre, iel a des vertiges, iel se sent nerveuse et agitée. Casey n'arrive plus à se concentrer sur le jeu vidéo et s'inquiète de ce que ses ami.e.s pourraient penser si iel arrêterait de jouer. Casey commence à se sentir de plus en plus anxieuse et veut en parler à quelqu'un, mais ne veut pas avoir de problèmes pour avoir pris les médicaments de sa sœur.

Exploration : Scénarios FACE

Nom de l'élève : _____

Que doit faire Casey?

Comment est-ce que Casey devrait faire FACE à cette situation?

Faire le point

1. D'après toi, qu'est-ce qui a poussé Casey à prendre du méthylphénidate (médicament contre le TDAH)?
2. Comment penses-tu que Casey se sentait avant de prendre le méthylphénidate? Comment pourrait-il se sentir maintenant?

Analyser

3. Quels sont les choix de Casey?
4. Pourquoi la prise de méthylphénidate a-t-elle rendu Casey anxieux.se alors

Exploration : Scénarios FACE

Nom de l'élève : _____

qu'iel aide sa sœur?

Choisir

5. Quelles sont les prochaines étapes possibles pour Casey?

6. Quels choix plus sains Casey pourrait-iel faire la prochaine fois?

Évaluer

7. Que penses-tu que Casey puisse apprendre des choix qu'iel a faits?

Exploration : Scénarios FACE

Nom de l'élève : _____

Partage et Réflexion: Cartographie de l'auto-soins

Nom de l'élève : _____

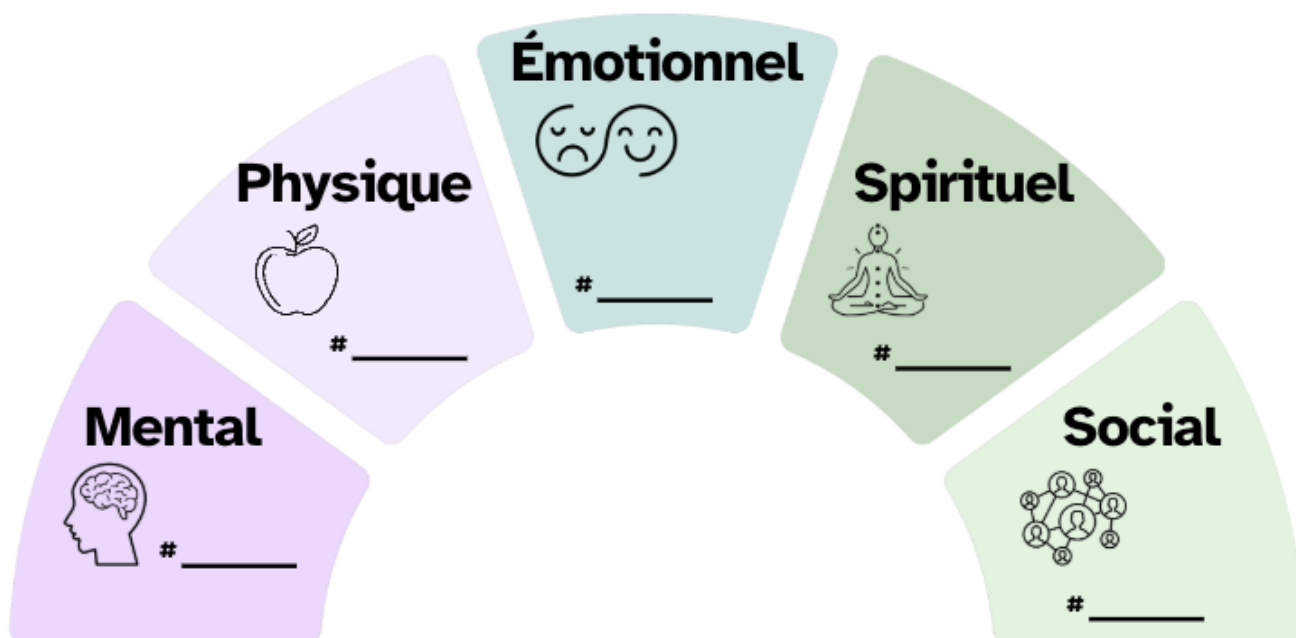


Dans cette activité de cartographie, tu réfléchiras aux différents domaines de la santé et du bien-être et tu identifieras les domaines dans lesquels tu es le ou la plus fort.e et de ceux qui doivent être améliorés.

Partie A : En classe, faites un remue-méninge pour dresser une liste des différentes habitudes de soins personnels. L'[infographie sur les soins personnels](#) peut être utilisée pour faciliter le remue-méninges.

Partie B : Réponds aux questions 1 à 4. Utilise l'[infographie sur la santé et le bien-être](#) pour t'aider dans cette partie de l'activité. En remplissant cette fiche de travail, tu mettras en place des mesures concrètes pour améliorer ta santé et ton bien-être en général.

1. Évalue ton engagement dans chaque catégorie de 1 à 5, 1 étant le plus faible et 5 le plus élevé.



Partage et Réflexion: Cartographie de l'auto-soins

Nom de l'élève : _____

2. Choisis ta catégorie la mieux notée et cite trois habitudes d'hygiène personnelle que tu as déjà adoptées pour prendre soin de toi. (Tu peux choisir dans la liste créée par la classe dans la partie A ou en créer une nouvelle).

- ☐
- ☐
- ☐

3. Choisis ta catégorie la moins bien notée et cite trois habitudes d'autosoins de la partie A que tu peux commencer à adopter pour améliorer cet aspect de ta vie. (Tu peux choisir dans la liste créée par la classe dans la partie A ou en proposer une nouvelle).

- ☐
- ☐
- ☐

4. Explique pourquoi de bonnes habitudes d'hygiène personnelle peuvent t'aider à faire des choix plus sains.

- ☐
- ☐
- ☐