

Date : _____

Nom : _____

C'est l'heure du suivi !

Prends quelques minutes pour réfléchir à la leçon.

Étape 1 :

Évalue ton niveau actuel de connaissances en cochant ✓ chacune des cases applicables.

	Pas encore	En bonne voie	Oui
Je comprends ce que signifie le terme « résilience ».			
Je peux me rappeler plusieurs stratégies pour développer ma résilience.			
Je vois comment développer ma résilience peut améliorer ma santé mentale globale .			

Étape 2 :

Dans quelle mesure as-tu **confiance** en ta capacité à intégrer ces nouvelles compétences dans ta vie quotidienne ? Encerle l'un des encadrés ci-dessous.

Dans l'ensemble, je suis très confiant.e dans ma capacité à développer ma résilience en utilisant différentes stratégies	En bonne voie ! J'ai encore besoin de revoir et de commencer à utiliser ces stratégies dans ma vie pour être totalement à l'aise avec leur application, mais dans l'ensemble, je me sens plutôt confiant.e dans ma capacité à développer ma résilience.	Je pense que j'ai besoin de plus de temps pour bien assimiler et me familiariser avec ces stratégies avant de pouvoir réellement commencer à développer la résilience.
--	---	--

Étape 3 :

As-tu des **commentaires** pour ton enseignant.e ou des **questions** à lui poser? Écris-les dans l'espace ci-dessous :