

Date : _____

Nom : _____

Comment être là pour soi-même : Scénarios

Exemple de Scénario: Samar

Samar est une élève assidue qui cherche toujours à atteindre la perfection. Cependant, ce trimestre, elle se retrouve ensevelie sous une montagne de devoirs, de projets et d'examens à venir. Chaque jour, la pression d'exceller et de maintenir ses bonnes notes augmente, la laissant submergée et stressée.





1. Quels pensées, émotions et comportements Samar pourrait-elle éprouver ? Listez-les ci-dessous.

Un sentiment d'incompétence

Des troubles du sommeil, de l'alimentation, de la concentration

S'éloigner des ami.e.s et de la famille

2. Comment Samar peut-elle mettre en pratique **la conscience de soi, la régulation émotionnelle, l'autocompassion, l'autosoin et la recherche d'aide** ?

 Conscience de soi	 Régulation émotionnelle
 Autocompassion	 Autosoin/Recherche d'aide

Scénarios

Scénario 1: Alex

À propos d'Alex:

- Non-binaire, utilise les pronoms lel/lels
- Aime dessiner et suivre des tutoriels sur YouTube
- Élève de 3e année, aime lire des romans fantastiques
- lel joue depuis peu à Donjons et Dragons en ligne avec des ami.e.s

Alex a toujours été un.e élève timide et réservé. Récemment, iel a été victime d'intimidation de la part d'un groupe de camarades de classe, ce qui l'a isolé.e et leur a fait perdre confiance en iel. Malgré leurs efforts pour ignorer les moqueries, le harcèlement constant pèse sur la santé mentale d'Alex, leur causant beaucoup de stress et d'anxiété.

Scénario 2: Emily

À propos d'Emily:

She/Her/Hers

- Elle/La/Sa
- Élève de 11e année, membre de l'équipe DECA de l'école et de l'équipe Simul'ONU
- Aime faire de la pâtisserie et prépare souvent des friandises pour ses jeunes frères et sœurs
- Active sur TikTok, où elle poste des vidéos de sketches amusants et de pâtisserie

La famille d'Emily traverse une période difficile ces derniers temps : ses parents se disputent constamment et son.sa cadet.te a besoin de plus d'attention en raison de problèmes de santé. Jongler entre ses responsabilités familiales, ses devoirs scolaires et ses activités parascolaires devient de plus en plus difficile, la laissant épuisée émotionnellement et stressée.

Scénario 3: Amandeep

À propos d'Amandeep:

- Il/Lui/Son
- Élève de 12e année, capitaine de l'équipe de robotique de l'école, tuteur Kumon et joueur de crosse
- Aime construire le Millennium Falcon en Lego le week-end avec ses ami.e.s
- Aspire à étudier l'ingénierie dans une université prestigieuse
- A un frère aîné qui a placé la barre très haut en matière de réussite

Amandeep est un élève très brillant avec de grands rêves pour l'avenir. Cependant, la pression pour exceller académiquement, participer à de nombreuses activités parascolaires et maintenir de bonnes notes pour les admissions universitaires pèse lourdement sur lui. Alors que la période d'inscription à l'université se profile à l'horizon et qu'il ne sait pas s'il sera accepté dans l'université de ses rêves, Amandeep se trouve constamment stressé en ce qui concerne son avenir.

Scénario 4: Kevin

À propos de Kevin:

- Il/Lui/Son
- Kevin est le fils unique de ses parents
- Élève de 11e année, participe régulièrement aux spectacles de talents de l'école, fait partie l'orchestre de l'école
- Famille à revenu moyen inférieur
- Immigrant de deuxième génération, ses parents ont travaillé très dur pour parvenir à une situation stable au Canada.

Malgré le désir ardent de Kevin de faire carrière dans la production musicale, ses parents refusent catégoriquement de soutenir ses aspirations. Ils.elles estiment que la musique n'est qu'un loisir et qu'investir du temps et de l'argent dans une formation musicale est une activité frivole. Kevin se sent tiraillé entre sa passion pour la musique et son désir de maintenir une relation harmonieuse avec ses parents.

Scénario 5: Aisha

À propos d'Aisha:

- Elle/La/Sa
- Élève de 3e année, Aisha ne fait actuellement partie d'aucun club étudiant
- Les parents d'Aisha ne parlent pas anglais et elle est leur traductrice depuis son jeune âge
- Aisha n'a que quelques ami.e.s et membres de la communauté qui partagent ses traits
- Aisha aime cuisiner, en particulier les plats typiques de sa culture

Les parents d'Aisha ont immigré au Canada lorsqu'elle était jeune, dans l'espoir de lui offrir de meilleures opportunités. En grandissant dans une nouvelle culture, Aisha se sent perdue entre les valeurs traditionnelles de ses parents et son désir de s'intégrer dans la culture de ses pairs canadien.ne.s. À l'adolescence, elle est confrontée au défi de trouver un équilibre entre son identité culturelle et la pression qu'elle subit pour s'intégrer.

Date : _____

Nom : _____

Comment être là pour soi-même : Scénarios

Étape 1 : Lire et réfléchir

Lis attentivement ton/tes scénario.s. Souligne ou mets en évidence les détails qui, selon toi, peuvent affecter la santé mentale et le bien-être de la personne. Tu peux utiliser l'espace ci-dessous pour noter les détails importants du scénario, tes pensées et tes questions.

Scénario _____ (numéro): _____ (nom)

Détails importants	
Pensées	
Questions	

Scénario _____ (numéro): _____ (nom)

Détails importants	
Pensées	
Questions	





Étape 1 : Répondre

Réponds aux questions ci-après.

Scénario _____ **(numéro):** _____ **(nom)**

1. Quels pensées, émotions et comportements la personne de ton scénario pourrait-elle éprouver ? Liste-les ci-dessous.

2. Comment cette personne peut-elle mettre en pratique la conscience de soi, la régulation émotionnelle, l'autocompassion, l'autosoin et la recherche d'aide ? Complète le tableau ci-dessous avec tes idées.

 Conscience de soi	 Emotional Regulation
 Autocompassion	 Autosoin/Recherche d'aide