

C'est l'heure du suivi !

Prends quelques minutes pour réfléchir à la leçon d'aujourd'hui sur la règle d'or no 3 : **Écoute activement.**

Étape 1 :

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

	Pas encore	Ça s'en vient	Oui
Je sais comment aider quelqu'un à accéder à des ressources professionnelles et communautaires			
Je sais à quoi m'attendre d'un premier rendez-vous thérapeutique.			
Je comprends les obstacles courants à la recherche et à l'accès aux soutiens en santé mentale			

Étape 2 :

Dans quelle mesure as-tu **confiance** en ta capacité à mettre en pratique ces nouvelles compétences dans une **situation réelle**? Encerle l'un des encadrés ci-dessous.

Dans l'ensemble, j'ai confiance en ma capacité à dire et à faire ce qu'il faut dans une situation réelle.	Ça s'en vient! J'ai besoin de réviser et de m'entraîner davantage afin de me sentir plus à l'aise de mettre en pratique ces compétences dans une situation réelle, mais dans l'ensemble, je sens que je suis sur la bonne voie.	Je pense que j'ai besoin de plus de temps pour me familiariser avec ces nouvelles notions et me sentir plus à l'aise de les mettre en pratique dans une situation réelle.
---	---	---

Étape 3 :

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