

# Feuille d'activité 2

## Tâche : #LevelUp

Imagine un scénario dans lequel une personne que tu connais (p. ex. un.e ami.e, un.e coéquipier.ère ou un.e camarade de classe) semble vivre des difficultés de santé mentale. Assure-toi de ne pas utiliser les vrais noms et situations de tes pairs pour cette tâche.

Souviens-toi des exemples du diaporama : Peut-être que ton ami.e ne rit pas autant que d'habitude ou manque plus de cours que d'habitude.

## Étape 1

Utilise le tableau de la dernière page pour t'aider à créer ton scénario. \* À noter qu'il n'est pas nécessaire de remplir toutes les cases.

## Étape 2

Que pourrais-tu dire pour entamer la conversation ?

Donne deux exemples de ce que tu ne devrais pas dire. Rédige tes MAUVAIS exemples à la façon des répliques d'un scénario.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b) Donne deux exemples de ce que tu devrais dire. N'oublie pas : Ne juge pas. Ne présume rien. Tiens-toi-en aux faits. Dis simplement ce que tu vois. Rédige tes BONS exemples à la façon des répliques d'un scénario.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Étape 3

**Quel** serait le bon moment pour tenir cette conversation ? Justifie ton choix.

**Quel** serait l'endroit parfait pour tenir cette conversation ? Justifie ton choix.

## Étape 4

Présente tes exemples à un.e partenaire ou au sein d'un petit groupe.

Partage tes bons et mauvais exemples avec un.e partenaire ou en petit groupe.

Entraîne-toi à dire à haute voix les bons et les mauvais exemples.

Quelle est une chose que tu aimes dans l'un des « bons exemples » de ton.ta partenaire ?

Quelle suggestion pourrais-tu faire pour améliorer l'un des « bons exemples » de ton.ta partenaire ?

	Pensées	Sentiments	Comportements
Quels <b>signes</b> as-tu observés qui t'inquiètent ?			
Quelle est l' <b>intensité</b> de ces signes ? (par exemple très intense, assez intense, pas très intense)			
Depuis <b>combien de temps</b> as-tu remarqué ces signes ? (par exemple quelques jours, quelques semaines, un mois)			
Quel <b>impact</b> les problèmes de santé mentale de cette personne ont-ils sur sa <b>routine</b> , ses <b>relations</b> et/ou ses <b>responsabilités</b> ?			

	Pensées	Sentiments	Comportements
Quels <b>signes</b> as-tu observés qui t'inquiètent ?	Il.elle a dit à plusieurs reprises "Tout est nul", ce qui me fait penser qu'il.elle est en colère ou triste.	Il.elle semble plus en colère et irritable, peut-être un peu triste	Il.elle sèche les cours plus que d'habitude, ne parle pas ou ne passe pas autant de temps avec ses amies, se dispute davantage.
Quelle est l' <b>intensité</b> de ces signes ? (par exemple très intense, assez intense, pas très intense)	Pas certain.e	Colère – très intense Triste – un peu/pas très intense (ce que je peux voir)	Les disputes sont super intenses, ce qui n'est pas comme d'habitude
Depuis <b>combien de temps</b> as-tu remarqué ces signes ? (par exemple quelques jours, quelques semaines, un mois)	Il.elle l'a dit il y a quelques jours	Environ 2 à 3 semaines	Environ 2 à 3 semaines
Quel <b>impact</b> les problèmes de santé mentale de cette personne ont-ils sur sa <b>routine</b> , ses <b>relations</b> et/ou ses <b>responsabilités</b> ?	<p>On va habituellement chez Tim Hortons le vendredi mais il.elle ne veut pas venir avec nous ces derniers temps (routine)</p> <p>Il peut être difficile de rester ami.e avec quelqu'un qui ne semble pas vouloir sortir avec toi (relations)</p> <p>On marche généralement ensemble jusqu'à l'école, mais il.elle n'est pas là la moitié du temps (routine)</p> <p>Les gens commencent à ne plus vouloir sortir avec lui.elle parce qu'il.elle sont toujours en colère (relations)</p> <p>Il.elle a sauté une présentation en classe et a manqué/ne fait pas ses devoirs (responsabilités)</p>		