

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

	Pensées	Sentiments	Comportements
Quels signes 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' intensité 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 combien de temps 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 impact les problèmes de santé mentale de cette personne ont-ils sur sa routine , ses relations et/ou ses responsabilités ?	<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>		