

Date : _____

Nom : _____

Travail : Ma Carte de mieux-être

Objectif :

Explorer et documenter une variété de soutiens que tu peux utiliser pour maintenir ta santé mentale, en t'inspirant des perspectives autochtones partagées par T'áncháy et Lindsay dans la vidéo. Ce travail t'encourage à aller au-delà des soutiens que tu connais déjà et à inclure des approches culturellement enracinées, basées sur la nature, créatives et relationnelles.

Partie 1 : Ta Carte de mieux-être

Crée une carte visuelle (sur papier ou numérique) montrant au moins **6 stratégies ou soutiens différents** que tu peux utiliser pour prendre soin de ton mieux-être.

Ta carte doit inclure :

1. **Soutiens basés sur la nature** (ex. : passer du temps près de l'eau, s'asseoir sous un arbre préféré) – au moins 2 exemples.
2. **Soutiens sociaux ou relationnels** (ex. : parler avec des ami·e·s, partager des moments de rire) – au moins 2 exemples.
3. **Soutiens créatifs ou sources de joie** (ex. : dessiner, lire, écouter de la musique) – au moins 2 exemples.
4. **Au moins 1 idée nouvelle** apprise dans la vidéo ou lors de la discussion en classe.

Tu peux :

- Utiliser des dessins, icônes ou symboles pour chaque soutien.
- Ajouter de courtes légendes expliquant comment chaque soutien t'aide.
- Organiser ta carte de la manière qui te semble la plus claire (ex. : cercles, branches, catégories).

Partie 2 : Questions de réflexion (réponds en phrases complètes)

1. Quelles stratégies de ta carte utilises-tu déjà?
2. Quelle nouvelle stratégie t'intéresse le plus à essayer? Pourquoi?
3. Comment le fait de diversifier tes soutiens te rend-il mieux préparé·e à prendre soin de ta santé mentale?
4. Pourquoi les approches autochtones du mieux-être (comme le lien avec la terre ou le rire comme remède) pourraient-elles être importantes pour tout le monde?

Critères d'évaluation

Critères	Atteint	En Développement	Non atteint
Exhaustivité de l'outil : Inclut au moins 6 soutiens avec les catégories requises et 1 idée nouvelle pour toi.	Toutes les catégories sont présentes avec des exemples clairs.	1 à 2 éléments requis manquants ou exemples peu clairs.	Moins de 4 soutiens ou la majorité des catégories sont absentes.
Créativité et organisation : L'outil est visuellement attrayant et clairement organisé pour être facile à comprendre.	Mise en page claire , visuels soignés et éléments créatifs.	Mise en page assez claire ; visuels présents mais limités.	Désorganisé ou peu clair , difficile à lire.
Explications : Les légendes ou descriptions expliquent clairement comment chaque soutien peut aider à la santé mentale.	Tous les soutiens ont des explications claires et pertinentes.	Certaines explications sont vagues ou manquantes.	La plupart des explications sont peu claires ou absentes.
Réflexion : Les réponses montrent une réflexion approfondie et relient l'expérience personnelle aux idées de la vidéo.	Toutes les questions sont répondues avec détails et lien avec ce qui a été appris.	Certaines questions sont incomplètes ou manquent de détails.	La plupart des questions ne sont pas répondues ou hors sujet.

Commentaires :