

Date : _____

Nom : _____

C'est l'heure du suivi !

Prends quelques minutes pour réfléchir à la leçon.

Étape 1 :

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

	Pas encore	En bonne voie	Oui
Je comprends ce que signifient la conscience de soi , la régulation des émotions, l'auto-compassion , l'autosoin et la demande d'aide			
Je sais ce qu'est la santé holistique .			
Je peux me souvenir de plusieurs moyens sains pour exprimer et gérer les émotions			

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 très confiance en ma capacité à mettre les stratégies de santé mentale (conscience de soi, régulation des émotions, auto-compassion, autosoin et demande d'aide) en pratique quand je suis stressé.e ou que j'ai des difficultés dans la vie réelle.	En bonne voie ! J'ai besoin de réviser et de m'exercer davantage afin d'avoir plus confiance en ma capacité à mettre en pratique ces stratégies 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 apprendre et me familiariser avec ces stratégies et savoir comment les mettre en pratique dans une situation réelle.
--	---	---

Étape 3 :

As-tu des commentaires pour ton enseignant.e ou des questions à lui poser? Écris-les dans l'espace ci-dessous :