

# Feuille d'activité 3

## Tâche 1 : Revoir ce que tu sais

Résume l'information clé de la leçon d'aujourd'hui en complétant les énoncés ci-dessous.

Je peux créer un environnement sûr avec mes pairs en...

Je peux montrer à une personne que je tiens à elle en...

Voici trois exemples de moyens pratiques pour aider quelqu'un au quotidien...

Afin de déterminer ce dont une personne a besoin, je vais...parce que...

## Tâche 2 : #LevelUp

Maintenant que tu sais ce qu'il faut faire, le moment est venu de t'exercer à le mettre en pratique!

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. Tu as déjà suivi la **Règle d'or no 1 : Dis ce que tu vois**, et cette personne s'est ouverte à toi et t'a dit ce qui se passe. Maintenant, comment peux-tu mettre en œuvre la **Règle d'or no 2 : Montre que tu tiens à la personne?**

Suis les étapes ci-dessous pour t'aider à réfléchir à un ou plusieurs scénarios possibles. Lorsque tu as terminé, choisis un scénario pour lequel tu écriras un court script.

## Étape 1

Utilise le tableau ci-dessous pour t'aider à créer ton scénario.

	Qu'est-ce que tu as vu? Décris le problème de santé mentale que t'a confié ton ami.e, coéquipier.ère ou camarade de classe.	Décris la situation actuelle.	Que peux-tu dire ou faire pour montrer que tu tiens à lui.elle?	Que devrais-tu veiller à NE PAS faire ou dire à ce moment-là?
Exemple	Par texto, un.e ami.e exprime sa tristesse.	Ton ami.e dit qu'il.elle est triste de sa situation avec Sam (quelqu'un avec qui il.elle a une certaine forme de relation).	Tu décides de demander à ton ami.e ce dont il.elle a besoin : « Tu veux en parler? »	Ne juge pas ton ami.e ou sa relation avec Sam.  Ne dis pas à ton ami.e ce qu'il.elle doit faire ou ressentir : « Tu devrais... » « Il faut que... »

## Étape 2

**Quand, où et comment** cette conversation aura-t-elle lieu (p. ex. à l'école/après l'école; à la cafétéria/pendant une promenade; en personne/par texto/message privé.)? Sois aussi précis.e que possible!

Quand : \_\_\_\_\_

Où : \_\_\_\_\_

Comment : \_\_\_\_\_

## Étape 3

Rédige le script! Écris exactement ce que tu dirais à la personne et ce qu'elle pourrait te dire. Commence par la partie « Dis ce que tu vois » de la conversation et suppose qu'elle s'ouvre à toi. (Ajoute des lignes au besoin.)

( \_\_\_\_\_ ): \_\_\_\_\_  
Ton Nom

( \_\_\_\_\_ ): \_\_\_\_\_  
Son Nom

( \_\_\_\_\_ ): \_\_\_\_\_  
Ton Nom

( \_\_\_\_\_ ): \_\_\_\_\_  
Son Nom

( \_\_\_\_\_ ): \_\_\_\_\_  
Ton Nom

( \_\_\_\_\_ ): \_\_\_\_\_  
Son Nom

## Étape 4

Présente tes exemples à un.e partenaire et exercez-vous ensemble à jouer les scénarios l'un.e de l'autre!