

# Activité de révision

Déterminez le nombre de cartes nécessaires pour vos élèves présents en classe. Cette ressource comprend 30 cartes (10 termes, 20 définitions/exemples).

Découpez, mélangez et distribuez les cartes à vos élèves. Invitez-les à se déplacer dans la salle pour trouver leur(s) carte(s) correspondante(s).

## Clé de correction:

|                                   |                                                                                                                                        |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sentiment de bien-être (3)</b> | Maintenir une routine habituelle (respecter les heures de sommeil, avoir une alimentation équilibrée, pratiquer une activité physique) |
|                                   | Sortir avec des ami.e.s et les appeler au téléphone pour converser                                                                     |
|                                   | Sentiment de calme, de joie, d'excitation                                                                                              |
| <b>Sentiment de mal être (2)</b>  | Présumer que les autres peuvent avoir des pensées ou des sentiments négatifs envers toi                                                |
|                                   | Éviter de sortir avec des ami.e.s ou de répondre à leurs messages                                                                      |
| <b>Conscience de soi</b>          | Faire le point avec soi-même et remarquer les changements dans nos pensées, émotions et comportements                                  |
| <b>Régulation émotionnelle</b>    | Consiste à trouver des moyens de gérer nos pensées, nos sentiments et nos comportements                                                |
|                                   | Reconnaître ce que l'on ressent                                                                                                        |
|                                   | Identifier les schémas de pensée inutiles                                                                                              |
| <b>Auto-stigmatisation(2)</b>     | Fait référence aux attitudes négatives à l'égard de nos propres problèmes de santé mentale                                             |
|                                   | "Mon problème n'est pas assez important pour que j'en parle à quelqu'un" est un exemple de...                                          |
| <b>Autocompassion (2)</b>         | Il s'agit de faire preuve à l'égard de soi-même de la même gentillesse qu'à l'égard d'un.e bon.ne ami.e                                |
|                                   | Se dire : "Tu as fait une petite erreur, mais cela ne veut pas dire que tu es une mauvaise personne" est un exemple de...              |
| <b>Autosoin</b>                   | Tout ce qui nous aide à prendre soin de notre santé mentale, émotionnelle, physique ou spirituelle                                     |
| <b>Compétence (2)</b>             | Choisir une activité dans laquelle on se sent confiant                                                                                 |
|                                   | L'écriture créative peut nous donner un sentiment de...                                                                                |
| <b>Contrôle (2)</b>               | Trouver quelque chose qu'on peut contrôler dans notre vie                                                                              |
|                                   | Créer une liste de choses à faire peut nous donner un sentiment de...                                                                  |
| <b>Communauté (2)</b>             | S'engager dans des activités communautaires et des opportunités de bénévolat                                                           |
|                                   | Rejoindre une chorale peut nous donner un sentiment de...                                                                              |

# Sentiment de bien-être (3)

---

# Sentiment de mal être (2)



# Conscience de soi

---

## Régulation émotionnelle (3)



# Auto-stigmatisation(2)

---

# Autocompassion (2)



# Autosoïn

---

## Compétence (2)



# Contrôle (2)

---

# Communauté (2)



Maintenir une routine habituelle  
(respecter les heures de sommeil,  
avoir une alimentation équilibrée,  
pratiquer une activité physique)

---

Sortir avec des ami.e.s et les appeler  
au téléphone pour discuter

Sentiment de calme,  
de joie, d'excitation

---

Présumer que les autres peuvent  
avoir des pensées ou des senti-  
ments négatifs envers toi

Éviter de sortir avec des ami.e.s ou  
de répondre à leurs messages

---

Faire le point avec soi-même et re-  
marquer les changements dans nos  
pensées, émotions et comporte-  
ments

Consiste à trouver des moyens de  
gérer nos pensées, nos sentiments  
et nos comportements

---

Reconnaître ce que l'on ressent

# Identifier les schémas de pensée inutiles

---

Fait référence aux attitudes négatives à l'égard de nos propres problèmes de santé mentale

“Mon problème n’est pas assez important pour que j’en parle à quelqu’un” est un exemple de...

---

Il s’agit de faire preuve à l’égard de soi-même de la même gentillesse qu’à l’égard d’un.e bon.ne ami.e

Se dire : “Tu as fait une petite erreur, mais cela ne veut pas dire que tu es une mauvaise personne” est un exemple de...

---

Tout ce qui nous aide à prendre soin de notre santé mentale, émotionnelle, physique ou spirituelle

Choisir une activité dans laquelle  
on se sent confiant

---

L'écriture créative peut vous donner  
un sentiment de...

Trouver quelque chose qu'on peut  
contrôler dans notre vie

---

Créer une liste de choses  
à faire peut nous donner  
un sentiment de...

# S'engager dans des activités communautaires et des opportunités de bénévolat

---

Rejoindre une chorale peut nous donner un sentiment de...