

9^e année

Santé mentale et le bien-être émotionnel

Nom: _____

Enseignant/e: _____

Salle : _____

/ 44 points (2023)

Objectifs :

/16

- Discuter au sujet de la santé mentale, du bien-être émotionnel, le bien-être et les habiletés d'adaptation.
- Discuter sur comment on peut résoudre la stigmatisation de la santé mentale et les mythes qui l'entoure.
- Explorer les ressources et où chercher de l'aide et de l'appui.

2 choses que je connais au sujet du bien-être émotionnel et la santé mentale. (2 points)

1. _____ 2. _____

2 choses que je me demande au sujet du bien-être émotionnel et de la santé mentale. (2 points)

1. _____ 2. _____

Deux choses que j'ai appris lors de l'exercice de respiration : (2 points)

Deux choses que j'ai appris au sujet des émotions : (2 points)

4 choses qui me stressent : (4 points)

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

4 choses que je fais pour gérer ce stress: (4 points)

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

Recherche de ressources internet (24 points)

A) Allez au teenclinic.ca. Fournissez 4 services dont les cliniques pour ados offrent.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

B) Allez au teentalk.ca. Explorez un sujet sous “Learn About” et fournissez 4 nouvelles infos que vous avez appris.

Sujet 1 _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

C) Allez au jeunessejecoute.ca. Explorez 3 sujets sous “Renseigne-toi sur la santé mentale” ou “développe tes compétences” et fournissez 4 nouvelles infos que vous avez appris sur chaque sujet.

Sujet 1 _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Sujet 2 _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Sujet 3 _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

D) Nommez 4 autres endroits où vous pouvez aller pour de l'aide et de l'information lorsque vous passez des temps difficiles, en personne ou en ligne.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Comment est-ce que le bien-être émotionnel est lié aux autres aspects de notre santé?
(2 points)

1. _____

2. _____

Quel est le lien entre la santé mentale/le bien-être émotionnel et la consommation de substances? (2 points)

1. _____

2. _____
