

# TRANSITIONS SAINES

Promouvoir la résilience et la santé mentale chez les jeunes  
adolescentes et adolescents

4<sup>e</sup> année

Fiches de  
travail de  
l'élève



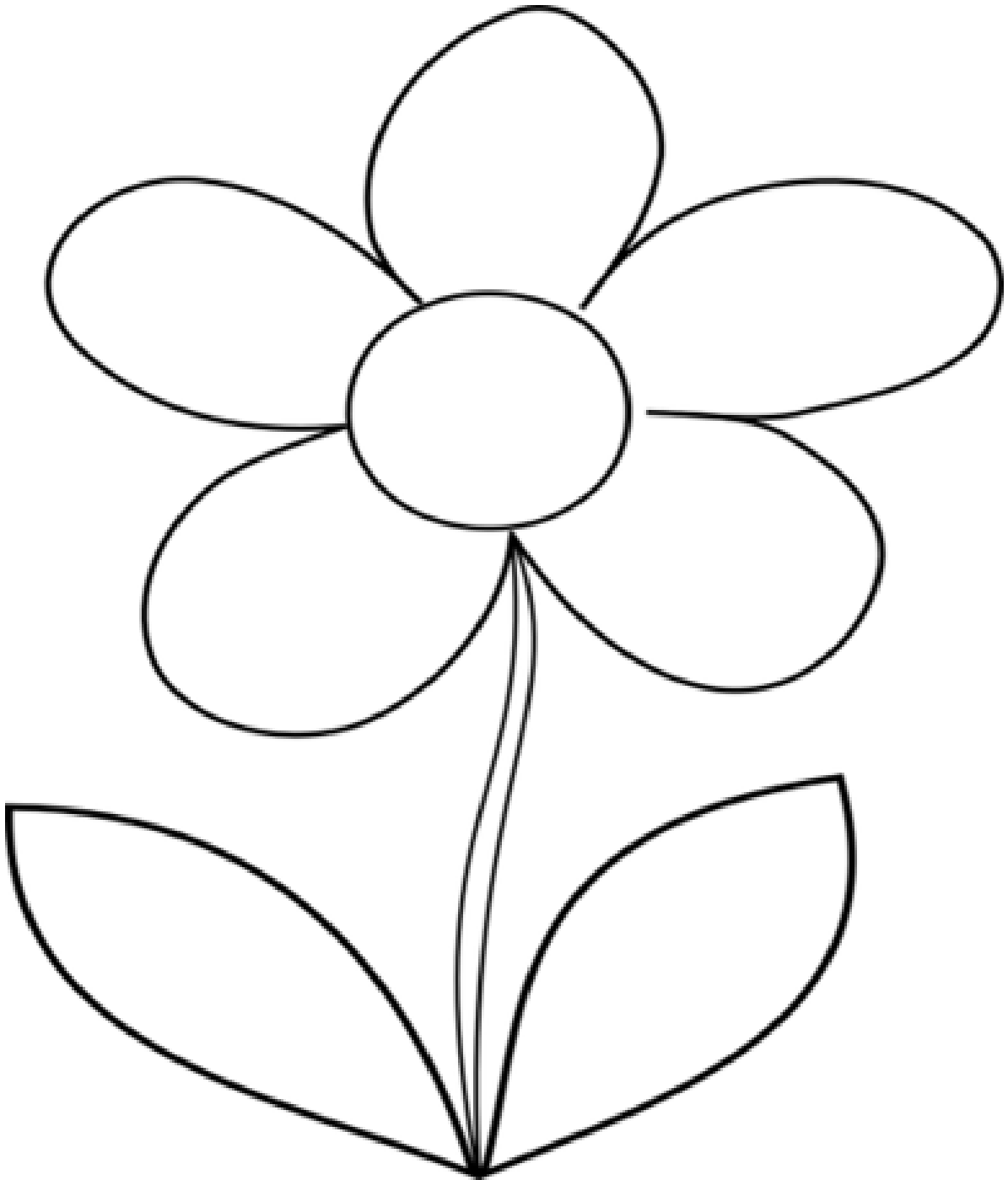
# TRANSITIONS SAINES

## Jeu Déstresseurs

Jeu Déstresseurs				
Jouer aux cartes ou à un jeu de société 	Danser 	Dire "Je peux le faire" 	Regarder Youtube 	Envoyer un texto à un ami 
Écouter de la musique 	Regarder un film 	Jouer un instrument 	Compter jusqu'à 10 	Utiliser une voix intérieure positive 
Appeler quelqu'un en qui tu as confiance 	Demander de l'aide à un adulte 	Prendre une sieste 	Cuisiner 	Faire un casse-tête 
Jouer à des jeux vidéos 	Écrire dans un journal 	Faire quelque chose de gentil 	Faire du travail d'école 	Jouer au basketball 
Parler avec un parent 	Jouer au soccer 	Manger une collation saine 	Griffonner sur du papier 	Dire quelque chose de gentil vers soi-même 

Jeu Déstresseurs				
Utiliser une balle de stress 	Jouer aux cartes ou à un jeu de société 	Lire un livre 	Envoyer un texto à un ami 	Écouter de la musique 
Regarder un film 	Appeler quelqu'un en qui tu as confiance 	Prendre une sieste 	Jouer un instrument 	Pratiquer la marche en pleine conscience 
Prendre de profondes respirations 	Utiliser une voix intérieure positive 	Demander de l'aide à un adulte 	Jouer à des jeux vidéos 	Dessiner / colorier 
Faire quelque chose de gentil 	Faire du travail d'école 	Jouer au basketball 	Parler avec un parent 	Jouer avec un animal de compagnie 
Pratiquer le Yoga 	Dire quelque chose de gentil vers soi-même 	Nettoyer ou organiser quelque chose 	Prendre un bain ou une douche 	Griffonner sur du papier 







## Fleur de reconnaissance



## Émotions

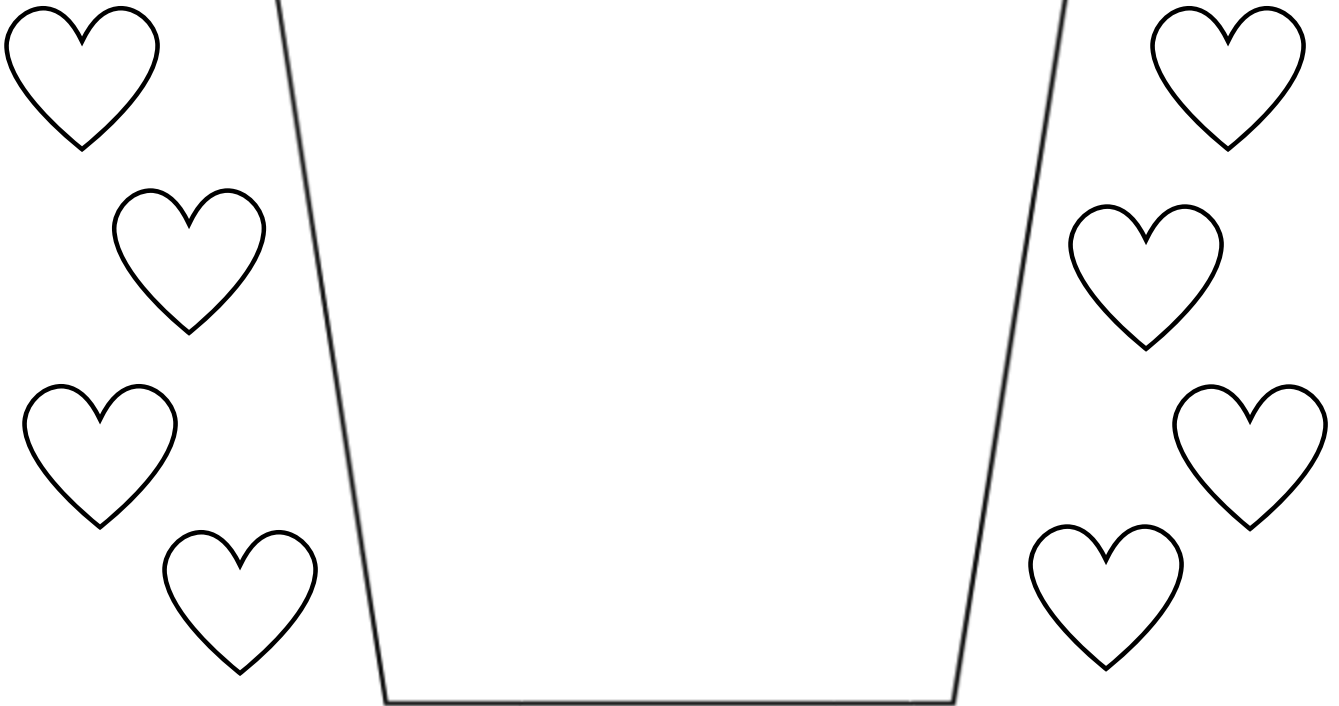
**Remplir les espaces vides. Comment vous sentiriez-vous dans chaque situation?**

1. Ton animal de compagnie a disparu depuis hier soir. \_\_\_\_\_
2. Tu remportes la troisième place lors d'une course d'athlétisme. \_\_\_\_\_
3. Tu découvres que quelqu'un a fouillé tes affaires personnelles dans ta chambre. \_\_\_\_\_
4. Tu dois préparer une présentation orale. \_\_\_\_\_
5. Tes grands-parents viennent te chercher à l'improviste à l'école. \_\_\_\_\_
6. Quelqu'un s'est moqué de tes vêtements. \_\_\_\_\_
7. Tes parents t'ont inscrit pour une semaine dans un camp d'été. \_\_\_\_\_
8. Tes parents retirent tes privilèges (télévision, ordinateur, jeu vidéo, téléphone, etc.). \_\_\_\_\_
9. Tu te disputes avec ton meilleur ami/ ta meilleure amie. \_\_\_\_\_
10. Quelqu'un que tu ne connais pas frappe à ta porte. \_\_\_\_\_

					
Crainte Nervosité Anxiété Peur Inquiétude Terreur Incertitude	Bonheur Enthousiasme Amusement Satisfaction Fierté Optimisme Amour Détente Confiance	Colère Agacement Frustration Agitation Irritation Rancune Impatience Jalousie  De mauvaise humeur	Tristesse Déprime Découragement Solitude Déception Honte Culpabilité Nostalgie Embarras	Dégoût Dédain Désagrément Révolte Écœurement Hypersensibilité	Surprise Émerveillement Étonnement Perplexité Ignorance  Pris au dépourvu

TRANSITIONS  
SAINES

Comment remplir le seau des autres?



↑ Qu'est-ce qui remplit mon seau? ↓ Qu'est-ce qui vide mon seau?

---

---

---

---

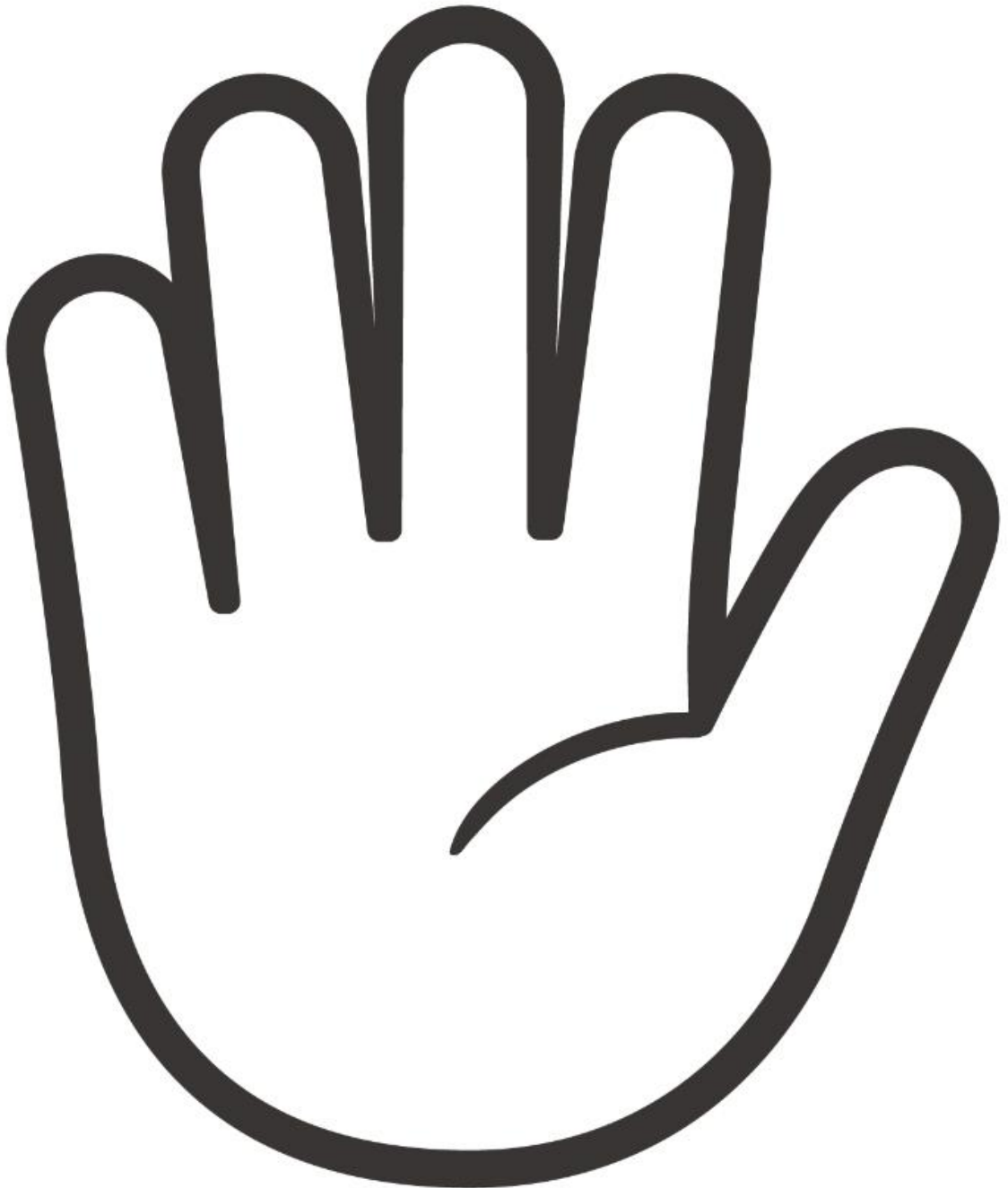
---

---

---

---

## Coup de main



## Où trouver de l'aide



**Un adulte de confiance de votre école, de votre famille ou de votre communauté.**

### **Le Bureau des services à la jeunesse (24/7)**

- Ligne de crise: 613-260-2360
- Clavardage en direct: <https://ysb.ca/fr/>

### **Jeunesse, J'écoute**

- Téléphone (24/7): 1-800-668-6868
- Texto (24/7): Texter PARLER au 686868
- Clavardage en ligne (de 19 h à minuit (HE)):  
<https://jeunessejecoute.ca/clavarde-en-ligne/>

### **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (Premières Nations, Métis et Inuit) (24/7)**

- Téléphone :1-855-242-3310
- Discute en ligne: <https://www.espoirpourlemieuxetre.ca/>