



: mon espace protégé

Semaine de prévention de la toxicomanie 2009  
[parlonsdrogue.com](http://parlonsdrogue.com)



# JE

## protège mon espace...

Quand on se promène dans une cour d'école, on entend toutes sortes de conversations. Parmi celles que j'ai entendues ce matin, laquelle met en scène quelqu'un qui ne protège pas son espace personnel?

### CONVERSATION ENTRE JUSTINE ET KELLY:

- Je ne veux pas faire le devoir de mathématiques!
- Moi, c'est celui de français qui me donne des maux de tête!
- Si tu veux, on les fait ensemble, je t'aide en français et tu m'aides en math...
- D'accord! Tu viens chez moi?

### CONVERSATION ENTRE RÉMI ET LÉA:

- Tu étais très bonne dans ton numéro de guitare du spectacle de fin d'année.
- Merci! Ça fait plusieurs années que je suis un cours. Même s'il m'arrive d'être découragée, je continue...
- Tu joues très bien!
- C'est gentil. J'aime faire de la musique!

### CONVERSATION ENTRE KARIM ET JULIEN:

- Tu es inscrit dans une équipe de soccer... mais la semaine passée, tu as dit que tu n'aimais pas ce sport.
- Ouais, c'est vrai, j'aime mieux la natation.
- Tu t'es inscrit quand même en soccer?
- Certainement, toute la gang joue. Alors il faut que je joue moi aussi!



## Des trucs pour préserver mon espace protégé

Ton espace protégé, c'est comme un équipement de sport. Plusieurs éléments le composent et lorsqu'ils sont tous en place, ils t'assurent une protection maximale. Est-ce que ton espace protégé est bien complet?

### J'ai une bonne estime de moi:

- J'ai confiance en moi et en mes capacités;
- Je me sens apprécié par mes amis et ma famille;
- Je ressens de la fierté lorsque...

**Je participe à des projets, j'ai des passions, je pratique des sports ou des loisirs de façon régulière.**

**J'ai des amis en qui j'ai confiance et avec qui je me sens bien.**

**Je suis capable de parler franchement et de dire ce que je ressens.**

### Je peux trouver des solutions à mes problèmes:

- Je me questionne sur ce qui me dérange et sur ce que j'aimerais changer;
- J'envisage les différentes solutions possibles et je passe à l'action.



Quelque chose ne va pas?  
Tu ne sais pas à qui parler?  
À qui poser tes questions?  
**À QUI DEMANDER DE L'AIDE?**

### TU TROUVERAS DE L'AIDE:

- Au près de ton enseignant, de l'infirmière ou de tout autre intervenant de l'école.
- Au près d'un adulte en qui tu as confiance dans ta famille ou dans ton entourage.
- Au près de ces deux services gratuits et confidentiels (24 heures par jour et 7 jours par semaine):

#### Tel-jeunes au 1 800 263-2266

(Dans la région de Montréal,  
il faut composer le 514 288-2266.)

#### Drogue: aide et référence au 1 800 265-2626

(Dans la région de Montréal,  
il faut composer le 514 527-2626.)

Visite  
[parlonsdrogue.com](http://parlonsdrogue.com)  
et apprends plein de trucs  
pour demeurer libre de toute  
dépendance.

Santé  
et Services sociaux  
**Québec**

Avec la participation de:  
• ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

# BRAS CASSÉ, MAIS PLEINE CONFIANCE EN SOI!

Pendant la fin de semaine,  
Max a fait une vilaine chute en vélo.  
Il s'est cassé un bras...

Chacun veut signer son nom et écrire  
un mot d'encouragement sur le plâtre.

Pas fort Max!  
Tu n'es même pas capable  
de rouler en vélo!!!



Quand tous ont terminé de signer le plâtre de Max,  
Bruno s'avance vers lui pour signer lui aussi. Mais...

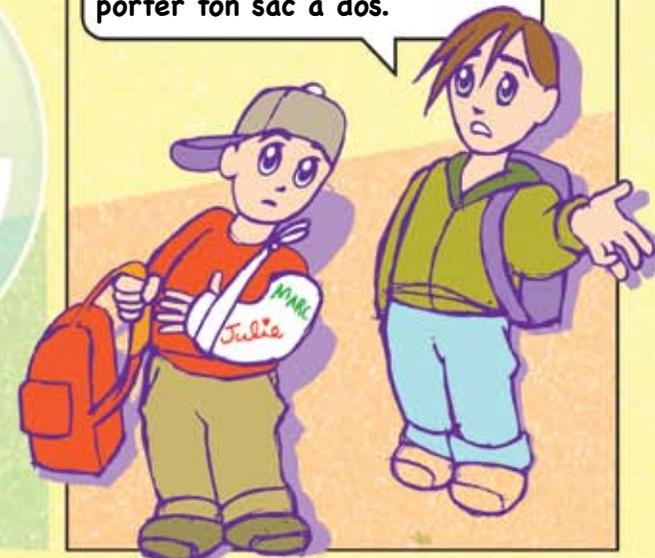


Ce que tu m'as dit m'a blessé.  
Je ne veux pas te laisser  
signer mon plâtre.



Après l'école,  
Bruno a rejoint Max dans la rue.

Je m'excuse. Je ne pensais pas  
ce que j'ai dit tout à l'heure.  
Je crois que j'étais jaloux de  
toute l'attention que tu avais...  
Si tu veux, je vais t'aider à  
porter ton sac à dos.



J'ai encore une place sur mon plâtre.  
Si tu veux, à la maison, tu pourras y faire un dessin.  
Tu dessines si bien!

