DONC, ÊTRE BIEN ÉQUIPÉ, C'EST...

faire des choses qui te ressemblent !
avoir confiance en toi !
savoir sur qui tu peux compter !
savoir te faire respecter !

> Et surtout, c'est... bien te connaître !

ALORS QUI ES-TU ?

Encercle les mots qui décrivent le mieux tes caractéristiques ou tes valeurs et qui représentent tes intérêts :

Joie	Timidité	Dessin
Amitié	Comédie	Jeux
Amour	Tragédie	Mode
Respect	Suspense	Musique
Argent	Intelligence	Sport
Beauté	Indiscipline	Adresse
Ponctualité	Hyperactivité	Maladresse
Rire	Calme	Agitation
Victoire	Lecture	Famille

Tu ne sais pas à qui parler ?
À qui poser tes questions ?
À qui demander de l'aide ?

As-tu pensé parler à quelqu'un en qui tu as confiance comme ton père, ta mère, un ami, un professeur ou l'infirmière de ton école ? Tu peux aussi appeler un de ces services téléphoniques d'aide :

Tel-jeunes
1 800 263-2266
(dans la région de Montréal : 514 288-2266)

Drogue : aide et référence
1 800 265-2626
(dans la région de Montréal : 514 527-2626)

Ces services sont gratuits et confidentiels (24 heures par jour et 7 jours par semaine).

Visite parlonsdrogue.com

et apprends plein de trucs pour demeurer libre de toute dépendance.

10-001-10FA © Gouvernement du Québec, 2010

Santé et Services sociaux Québec

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

SEMAINE DE PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE

ES-TU ÉQUIPÉ POUR T'AFFIRMER ?

Québec

ÊTRE BIEN ÉQUIPÉ, À QUOI ÇA SERT ?

DISCUSSION ENTRE LAURIANE ET MANUEL :

Lauriane > J'ai reçu un message de Sara hier, elle veut faire partie de mon réseau électronique.

Manuel > Chanceuse ! Tu as accepté ?

Lauriane > Es-tu fou ? Avec ce qu'elle a dit aux autres sur moi, c'est certain que je ne vais pas l'accepter dans mon réseau !

Manuel > C'est vrai qu'elle avait dit des choses assez méchantes sur toi, mais tout le monde l'aime, ce sera bon de l'avoir dans ton réseau, non ?

Lauriane > Mais non, dans mon réseau, on se respecte ! Elle, je vais la bloquer.

Manuel > Ça ne te dérange pas de bloquer la fille la plus populaire de la classe ?

Lauriane > Pas du tout ! Mais, j'ai l'intention de lui parler ce matin pour qu'elle m'explique pourquoi elle veut être mon amie sur Internet, mais qu'elle ne me parle pas à l'école, ce n'est pas logique !

Dans cette conversation, un des deux jeunes est mieux équipé que l'autre. De qui s'agit-il ?

OK

Réponse : Lauriane

ES-TU ÉQUIPÉ POUR T'AFFIRMER ?

T'affirmer c'est… manifester simplement qui tu es et ce que tu aimes. Tu peux le faire en exprimant tes opinions de façon adéquate et en faisant des sports et des activités qui te plaisent.

C'est aussi… avoir confiance en toi, t'aimer tel que tu es avec tes forces et tes faiblesses.

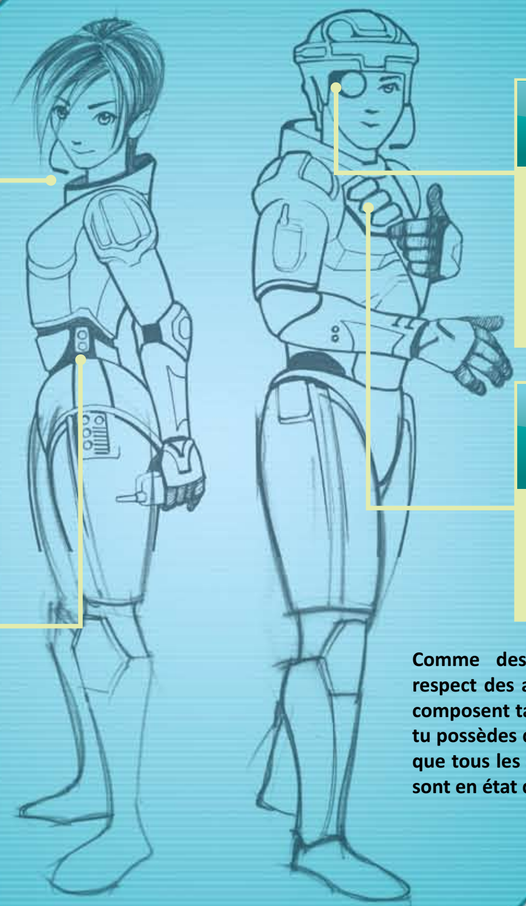
TU ES ÉQUIPÉ POUR T'AFFIRMER QUAND :

Kontak :
Émetteur/récepteur dialogue

- Tu recherches des conseils lorsque tu te sens inquiet ou mal dans ta peau.
- Tu parles à tes amis ou à tes parents quand tu te sens triste.
- Tu communiques en t'affirmant et en respectant les autres.

Piles F :
Recharge de fierté

- Tu reconnais tes forces et tu t'acceptes comme tu es !
- Tu penses à ce que tu veux vraiment et fais tes choix en conséquence.
- Tu essaies de trouver des solutions à tes problèmes.



Viseur 3A :
Détecteur d'amis

- Tu choisis des amis qui respectent tes opinions et tes choix.
- Tu repères l'influence que les autres peuvent avoir sur toi.
- Tu ne laisses personne t'intimider.

Adrénalix :
Réserve d'énergie
sports + activités + projets

- Tu oses t'engager dans des activités qui te permettent de réaliser tes rêves.

Comme des pièces d'équipement, l'affirmation, le respect des autres et la confiance en toi, entre autres, composent ta protection. Ce sont des compétences que tu possèdes déjà ou que tu peux développer. Assure-toi que tous les éléments de ta combinaison de protection sont en état de marche.