



**VIVRE TES  
PASSIONS,  
C'EST INTENSE**

UN  
**QUÉBEC**  
POUR TOUS

SEMAINE DE PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE

Québec 

# IL Y A DE NOMBREUSES MANIÈRES D'ÊTRE INTENSE.

Avoir des passions, c'est intense! Mets tes talents à l'œuvre, bouge, pratique tes activités préférées ou découvre de nouveaux loisirs! Les idées ne manquent pas, tu n'as qu'à choisir! Il y a plein de jeunes qui sont engagés dans leur passion!

Je fais du théâtre depuis un an. Je suis beaucoup moins timide qu'avant.

Je suis des cours de judo depuis un an. Un jour, je vais avoir ma ceinture noire.

Je fais de la planche à roulettes avec mes amis. On a découvert un parc pour s'entraîner. C'est vraiment *cool!*

Je vais à la piscine municipale tous les samedis pour mon cours de natation. Après, je m'exerce au plongeon avec mes amis.

Je joue au soccer. On a une super équipe! On s'encourage, puis on veut gagner.

Je fais de la randonnée en montagne avec mon père. L'hiver, on met des raquettes. Je suis capable de marcher 10 kilomètres!

Je fais partie du club scientifique de mon école. On fait des expériences, on apprend une foule de choses... C'est vraiment *cool!*

Je crée des bijoux avec ma cousine. On aime inventer de nouvelles formes, puis on met plein de couleurs. Mes amies adorent nos créations!

J'aide souvent mes grands-parents. On fait les courses, on ramasse les feuilles à l'automne... J'apprends même à cuisiner avec ma grand-mère.

Je fais beaucoup de ski. Je suis vraiment bonne parce que je suis des cours. Après le cours, j'en fais avec ma famille et mes amis.

J'apprends à jouer du violon. Ce n'est pas facile, mais je suis très fier quand je réussis à jouer un nouveau morceau.

J'aime la science-fiction et les histoires fantastiques. J'ai découvert des tas de nouveaux livres depuis que je fais partie du club de lecture de mon quartier.



## ENGAGE- TOI!

Comment?

En pratiquant  
régulièrement au  
moins une activité  
avec ta famille,  
tes amis, d'autres  
jeunes ou  
individuellement.

## DÉCOUVRE TES PASSIONS

Tu as besoin  
d'inspiration?

Tu te demandes  
ce qui pourrait  
t'intéresser?

Va voir à l'intérieur.

Tu trouveras beaucoup  
de renseignements  
et d'idées qui  
t'aideront à établir  
ton profil d'intérêts.

À toi de jouer!

CRÉER,  
BOUGER,  
DÉCOUVRIR  
DE  
NOUVELLES  
ACTIVITÉS.  
C'EST  
ÇA...  
S'ENGAGER.

# S'ENGAGER, ÇA FAIT DU BIEN!

QUAND TU T'ENGAGES DANS  
UNE ACTIVITÉ QUI CORRESPOND  
À TES CHAMPS D'INTÉRÊT...

- › Tu découvres tes talents.
- › Tu apprends à mieux te connaître, à savoir ce que tu aimes et ce que tu n'aimes pas.
- › Tu rencontres de nouvelles personnes qui partagent les mêmes champs d'intérêt que toi.
- › Tu apprends à t'affirmer et à respecter les autres.
- › Tu gères mieux ton stress et tes émotions.
- › Tu améliores tes habiletés physiques ou intellectuelles.
- › Tu apprends à te fixer des buts et à ne pas abandonner au premier obstacle.
- › Tu améliores ton estime personnelle.
- › Tu rencontres des adultes qui t'encouragent (parents, enseignants, entraîneurs, etc.).
- › Tu développes de nouvelles compétences.

## POUR Y VOIR PLUS CLAIR...

RÉPONDS AUX QUESTIONS SUIVANTES POUR AVOIR UNE MEILLEURE IDÉE DES ACTIVITÉS QUI POURRAIENT T'INTÉRESSER. Lorsque tu auras terminé, passe à la page suivante pour voir les types d'activités qui pourraient te convenir.

# 1

Aimes-tu bouger, dépenser de l'énergie, travailler en équipe, déjouer l'adversaire?  
 Oui  Non

# 2

Aimes-tu bouger, dépenser de l'énergie, te dépasser physiquement, mais en solitaire?  
 Oui  Non

# 3

Es-tu curieux? Aimes-tu découvrir la façon dont les choses fonctionnent?  
 Oui  Non

# 4

Aimes-tu les mots ou tout ce qui touche aux arts? Aimes-tu créer et exprimer ta créativité?  
 Oui  Non

# 5

Aimes-tu aider les autres, t'occuper d'une cause comme la protection de l'environnement ou faire du bénévolat?  
 Oui  Non

# ACTIVITÉS

**1** Si tu as répondu OUI à la question 1, les sports d'équipe pourraient t'intéresser. En voici quelques-uns:

- Soccer
- Basketball
- Hockey
- Baseball
- Volleyball
- Ringuette
- Autre (précise): \_\_\_\_\_

**2** Si tu as répondu OUI à la question 2, les sports individuels pourraient être pour toi. Voici quelques idées:

- Natation
- Ski
- Planche à neige
- Patinage artistique
- Vélo
- Kick-boxing
- Karaté
- Gymnastique
- Autre (précise): \_\_\_\_\_

**3** Si tu as répondu OUI à la question 3, les activités intellectuelles qui nourrissent la curiosité pourraient te passionner. Voici quelques pistes:

- Génies en herbe
- Astronomie
- Échecs
- Activité scientifique
- Journalisme
- Scrabble
- Lecture
- Autre (précise): \_\_\_\_\_

**4** Si tu as répondu OUI à la question 4, les activités artistiques et créatives pourraient être tout indiquées pour l'artiste en toi. Sans toutes les nommer, en voici quelques-unes:

- Dessin
- Musique
- Improvisation
- Danse
- Chant
- Photographie
- Écriture
- Autre (précise): \_\_\_\_\_

**5** Si tu as répondu OUI à la question 5, les activités de type communautaire sont à explorer. Par exemple:

- Bénévolat
- Plein air
- Écologie
- Gardiennage d'animaux
- Aide aux aînés
- Club de recyclage
- Autre (précise): \_\_\_\_\_

# BONNES NOUVELLES!

Si un profil d'activités t'attire juste un peu, il se pourrait qu'une activité de cette catégorie te convienne quand même ou qu'elle finisse par te passionner!

Si plus d'un profil d'activités t'attire, c'est bon aussi! Ça veut dire que tu t'intéresses à toutes sortes de choses. Dans ce cas, il pourrait être amusant d'explorer ces différentes facettes de ta personnalité.

Comme chaque personne est unique, chaque personne a un profil bien à elle. Pour établir le tien, coche les cases des activités qui pourraient te plaire dans la liste ci-contre. Ensuite, par ordre d'importance, inscris les quatre activités qui t'attirent le plus dans la section **Mon profil** ci-dessous.

UNE FOIS TON PROFIL ÉTABLI,  
TU AURAS UNE MEILLEURE IDÉE  
DE CE QUI POURRAIT T'INTÉRESSER!

# MON PROFIL

Activités que je préfère ou qui me tentent le plus:

1. \_\_\_\_\_

Pourquoi? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Pourquoi? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Pourquoi? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

Pourquoi? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# QUELQUE CHOSE NE VA PAS?

# TU AS DES QUESTIONS?

## NE GARDE PAS ÇA POUR TOI.

Tu peux en parler à une personne de ton entourage en qui tu as confiance, comme ton père, ta mère, un ami, un professeur ou l'infirmière de l'école.

Si tu n'oses pas en parler à quelqu'un que tu connais ou si tu veux demander conseil, tu peux aussi appeler **Tel-jeunes**, un service téléphonique d'aide spécialement créé pour aider les jeunes comme toi :

### TEL-JEUNES

1 800 263-2266

[TELJEUNES.COM](http://TELJEUNES.COM)

Les photographies contenues dans cette publication ne servent qu'à illustrer les différents sujets abordés. Les personnes y apparaissant sont des figurants.

UN  
**QUÉBEC**  
POUR TOUS

Québec 