

CHOISIS DES
SOLUTIONS
GAGNANTES



SEMAINE DE PRÉVENTION
DES DÉPENDANCES

ENSEMBLE > 
on fait avancer le Québec

VRAI ^{OU}
FAUX ?

ACTIVITÉ POUR LES GROUPES
DE JEUNES DE 10 À 12 ANS

Québec 

ÉNONCÉ 1

Tout le monde fait face à des défis ou à des difficultés dans sa vie.

VRAI OU FAUX?





VRAI

Qu'on soit jeune, adulte ou plus âgé, il nous arrive tous de vivre des difficultés, des changements ou des défis. Ces situations peuvent être stressantes et provoquer toutes sortes de réactions et d'émotions. C'est tout à fait normal!

Heureusement, on peut trouver de bons trucs et des solutions gagnantes pour arriver à traverser plus facilement ces situations!

Question :

As-tu des exemples de situations qui peuvent être stressantes, que ce soit à l'école ou dans ta vie en général?

ÉNONCÉ 2

Le stress peut provoquer plusieurs effets différents selon la personne.

VRAI OU FAUX ?





VRAI

Avant de trouver des solutions pour relever plus facilement les défis, il faut d'abord reconnaître les façons dont on réagit au stress. Il y en a plusieurs.

En voici quelques-unes :

- Le cœur peut battre plus vite.
- La respiration peut devenir plus rapide.
- On peut avoir mal au ventre ou avoir moins faim.
- On peut avoir de la difficulté à se concentrer ou on peut oublier des choses.
- On peut être excité ou avoir les mains froides.

ÉNONCÉ 3

Il n'existe aucun moyen de diminuer les réactions liées au stress.

VRAI OU FAUX?





FAUX

Il y a beaucoup de moyens qui peuvent t'aider à diminuer les effets du stress.

En voici quelques-uns :

- Exprimer ce que tu vis. Peu importe ce qui te préoccupe, ça fait du bien d'en parler à une personne avec qui tu te sens à l'aise (un parent, un ami, un professeur, un entraîneur, etc.).
- Respirer profondément.
- Faire de l'activité physique.
- Rire.
- Faire des activités que tu aimes pour penser à autre chose pendant un moment.

Question :

Toi, que fais-tu pour diminuer ton stress ?

ÉNONCÉ 4

En plus du stress, les situations plus difficiles peuvent nous faire vivre des émotions de toutes sortes : tristesse, surprise, colère, déception, questionnements, etc.

VRAI OU FAUX ?





VRAI

Même si certaines émotions sont parfois désagréables, elles sont normales et il est préférable de les reconnaître plutôt que de les ignorer. Comme pour le stress, parler à quelqu'un en qui l'on a confiance apporte de l'apaisement.

Question :

Avec qui te sens-tu le plus à l'aise de partager tes émotions ?

ÉNONCÉ 5

Lors de situations difficiles, à part en parler avec quelqu'un, on peut aussi chercher des informations et faire une liste de solutions possibles.

VRAI OU FAUX?





VRAI

Quand on est plus calme, on peut réfléchir et tenter de trouver des solutions ou des moyens pour améliorer la situation. Et si on ne peut pas changer la situation, on peut probablement trouver des façons de mieux vivre avec celle-ci.

ÉNONCÉ 6

Comme le cerveau réagit aux questions que l'on se pose, on peut choisir de se concentrer sur des questions positives pour mieux s'adapter aux changements ou aux situations difficiles.

VRAI OU FAUX ?





VRAI

Comme le cerveau réagit à nos questions, il est important de s'en poser des bonnes! Le meilleur critère pour savoir si une question vaut la peine d'être posée : sa réponse peut t'être utile.

En voici des exemples :

- De quoi suis-je fier dans ma vie ?
- Qu'est-ce que je veux améliorer dans ma vie ?
- Qu'est-ce que je pourrais faire aujourd'hui qui me ferait avancer vers l'atteinte de mon objectif ?

Questions :

1. D'après toi, est-ce que ces questions entraînent un état d'esprit positif ou négatif ?
2. Peux-tu répondre à ces questions ?