

Équipements Du papier, un stylo

**Résultat(s)
d'apprentissage** Élaborer des objectifs, des démarches à suivre, et des indicateurs pour évaluer le succès d'un plan de mieux-être.

Description

Pour amorcer la discussion avec la jeune personne, parlez au sujet du bien-être et de son importance. Si la jeune personne n'est pas entièrement sûre ce que signifie le bien-être, expliquez-lui que le bien-être se rapporte à toutes les émotions que nous éprouvons et à toutes nos actions. Notre bien-être affecte nos actions, nos émotions, et quasiment tous les aspects de notre vie. Invite la jeune personne à choisir différentes catégories de bien-être et les utiliser pour élaborer un plan de mieux-être. Incluez les catégories d'activité physique, de saine alimentation, et de bien-être émotionnel, mais considérez d'autres catégories encore, comme par exemple : social, spirituel, intellectuel, ou environnemental.

Invitez la jeune personne à créer un tableau sur une feuille de papier, en attribuant une colonne à chaque catégorie de bien-être. Ensuite, il ou elle devrait choisir un sujet ou un thème particulier pour chaque catégorie. Si la jeune personne est à court d'idées, voici quelques sujets possibles :

- Le sommeil
- La pleine conscience
- Les relations interpersonnelles
- Les relations avec l'environnement
- Fixer des limites
- Les choix alimentaires
- Les habitudes alimentaires
- Les quantités d'activité physique
- Les types d'activité physique
- Trouver un nouveau passe-temps

Utilisez le tableau pour élaborer un objectif, une démarche à suivre pour réaliser l'objectif, et un indice ou un résultat qui sera la « preuve » que l'objectif s'est réalisé. Encouragez la jeune personne à se limiter à un seul thème par catégorie; il ou elle pourrait ajouter d'autres objectifs une fois que le premier objectif se sera réalisé.

L'activité physique	La saine alimentation	Le bien-être émotionnel
Objectif :	Objectif :	Objectif :
Démarche à suivre :	Démarche à suivre :	Démarche à suivre :
Comment est-ce que je saurai que j'aurai réalisé mon objectif :	Comment est-ce que je saurai que j'aurai réalisé mon objectif :	Comment est-ce que je saurai que j'aurai réalisé mon objectif :

Demandez à la jeune personne de vous présenter son plan de mieux-être, et faites savoir que c'est un document auquel il ou elle peut revenir et modifier n'importe quand.

Compétences de bien-être émotionnel



REFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à la jeune personne et discutez des réponses avec l'élève.

- Dans quelles façons est-ce que ton plan de mieux-être rassemblerait à ceux de tes proches? Quelles différences est-ce que tu prévois?
- Quel aspect de ton plan de mieux-être sera le plus difficile à réaliser, à ton avis? Pourquoi?