

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?