

CARTE



DEFI

CARTE



DEFI

CARTE



DEFI

CARTE



DEFI

Défi !

Nommez une chose qui vous aide à vous relaxer et explique en quoi cela aide.

[la musique, le dessin, s'isoler, la respiration, faire du sport,....]

Défi !

Fais deviner un mime à ton groupe.

Actions à mimer :

- écouter de la musique
- méditer
- faire du vélo
- manger des spaghettis
- faire ses devoirs

VRAI/FAUX

Le stress est-il toujours négatif ?

[Faux, Le stress n'est pas nécessairement négatif. Si la situation stressante est assez brève, le stress peut être positif car il permet de s'adapter à un nouveau contexte. Si vous savez bien gérer votre temps et vos priorités, vous arriverez à rendre le stress source de motivation et d'énergie.]

Donnez-nous un argument/
un exemple de stress positif

Selon la loi, à partir de quel âge peut-on s'inscrire sur un réseau social ?

[13 ans]

Et vous alors, êtes vous inscrits sur des réseaux sociaux? depuis quand ? avec échanges/contrôle parental ?

CARTE



DEFI

CARTE



DEFI

CARTE



DEFI

CARTE



DEFI

Défi !

Réalise un dessin à l'aveugle guidé par juste les indications de ton binôme. Tu as 30 secondes !

[Une maison, un arbre, un soleil, une fleur]

Défi !

Chaque binôme doit construire une pyramide en 30 secondes.
Consignes tous les membres du groupe doivent participer à la construction.

La plus haute et stable est gagnante !

Comment avez-vous fait pour travailler ensemble ? Est-ce que votre stratégie a été efficace ?

Quelles sont les solutions qui peuvent aider à se concentrer ?

Donnez 3 exemples

[Éliminez les distractions, Évitez de faire plusieurs choses en même temps; Pratiquez la méditation; Dormez davantage. ...]

Trouvez les 6 émotions de base !

CARTE



DEFI

CARTE



**ÉVÈNEMENT
PERTURBATEUR**

CARTE



**ÉVÈNEMENT
PERTURBATEUR**

CARTE



**ÉVÈNEMENT
PERTURBATEUR**

Défi !

Faire le plus de passes avec la balle de tennis en 20 secondes. Attention si la balle tombe, c'est perdu !

Mon réveil n'a pas sonné ce matin, j'ai dû courir dans tous les sens pour arriver à l'heure

Tous tes copains et tes copines ont le dernier Iphone, tes parents ne veulent pas te l'acheter, c'est la guerre à la maison

Ton copain/ Ta copine insiste pour que tu fumes ton premier joint

CARTE



**ÉVÈNEMENT
PERTURBATEUR**

CARTE



**ÉVÈNEMENT
PERTURBATEUR**

CARTE



**ÉVÈNEMENT
PERTURBATEUR**

CARTE



**ÉVÈNEMENT
PERTURBATEUR**

Tu t'es encore fait embêter
par les mêmes personnes,
tu n'oses pas en parler

Tu arrives en retard ce
matin à l'école et le portail
est fermé

Savoir que tu as une
poésie à réciter devant tout
le monde

Quand tu te disputes avec
les copains/copines

CARTE



**ÉVÈNEMENT
PERTURBATEUR**

CARTE



**ÉVÈNEMENT
PERTURBATEUR**

CARTE



**ÉVÈNEMENT
PERTURBATEUR**

CARTE



**ÉVÈNEMENT
PERTURBATEUR**

Savoir que tu as été choisi
pour passer premier à un
exposé

Tous tes potes mangent
avant toi et tu sais que tu
vas devoir manger tout
seul

Tu es toujours choisi en
dernier dans les équipes en
sport

Ton tiktokeur, ta tiktokeuse
préférée met une photo de
lui, elle en maillot de bain.

Tu l'adores mais à chacun
de ses nouveaux contenus,
tu développes de nouveaux
complexes

CARTE



**ÉVÈNEMENT
PERTURBATEUR**

CARTE



**ÉVÈNEMENT
PERTURBATEUR**

CARTE



**ÉVÈNEMENT
PERTURBATEUR**

CARTE



**ÉVÈNEMENT
PERTURBATEUR**

Tu as pris une heure de colle et tu sais que tes parents vont mal réagir

Tu apprends qu'il y a des rumeurs sur toi au collège

On te met la pression pour ton orientation mais que tu sais pas ce que tu veux faire

Un.e de tes ami.e.s est en SEGPA. Les gens de ta classe se moquent de lui/elle mais tu n'oses pas le/la défendre de peur d'être moqué

CARTE



**ÉVÈNEMENT
PERTURBATEUR**

CARTE

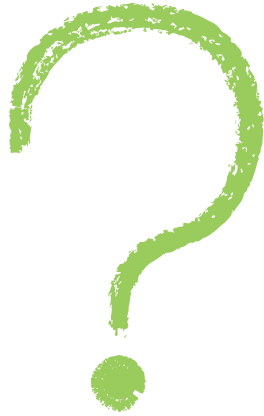


**ÉVÈNEMENT
PERTURBATEUR**

Quand l'enseignant.e te met
un mot dans le carnet

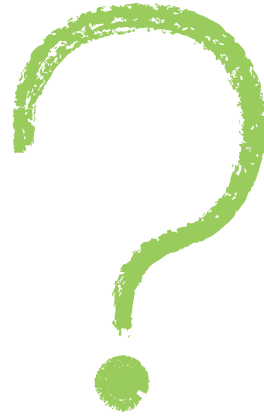
Quand t'as oublié de faire
tes devoirs et tu ne sais
pas comment va réagir
l'enseignant.e

CARTE



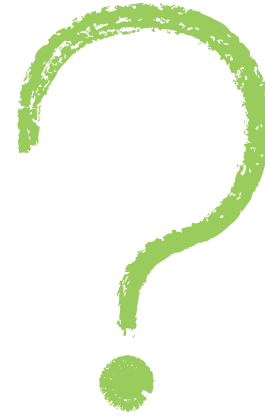
LE SAVIEZ-VOUS ?

CARTE



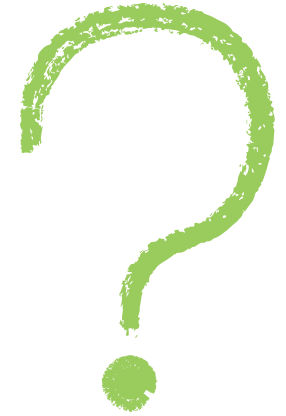
LE SAVIEZ-VOUS ?

CARTE



LE SAVIEZ-VOUS ?

CARTE



LE SAVIEZ-VOUS ?

Entre 8 et 12 ans, les jeunes passent en moyenne 4 h 45 sur les écrans.

Entre 13 et 18 ans, ils frôlent les 6 h 45.

Et vous ?

Source : Etude ESTEBAN 2015

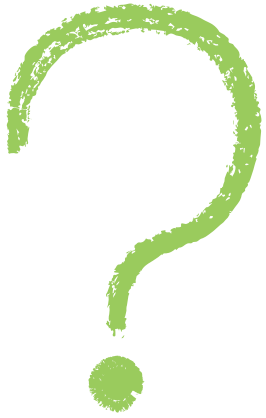
Nous avons tous.les une santé mentale et celle-ci peut être impactée par différents éléments de notre quotidien. La santé mentale est une part de notre santé aussi importante que la santé physique "Il n'y a pas de santé sans santé mentale".

Il est recommandé de ne pas regarder d'écran au moins une heure avant de dormir et d'éteindre son téléphone la nuit (la lumière bleue, les ondes nocives, perturbation du sommeil par les notifications...)

Dormir 7 à 11 heures par nuit peut aider à se concentrer et à récupérer de la fatigue nerveuse (stress) et physique.

A être de bonne humeur :)

CARTE



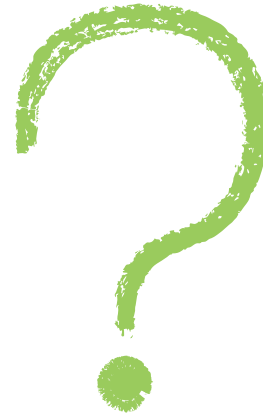
LE SAVIEZ-VOUS ?

CARTE



LE SAVIEZ-VOUS ?

CARTE



LE SAVIEZ-VOUS ?

Faire une heure d'exercice physique par jour améliore le sommeil et diminue le stress (car ça diminue l'hormone du stress et augmente l'hormone du bonheur)

Réduire la consommation de produits stimulants et psycho-actifs (soda, alcool, boissons énergisant, cannabis...) aide à garder une bonne santé mentale

Manger trop de sucre au petit déjeuner empêche de bien se concentrer

CARTE



RESSOURCE

CARTE



RESSOURCE

CARTE



RESSOURCE

CARTE



RESSOURCE

Adoenia Maison des adolescents
6 avenue Lahubiague, 64100 Bayonne



C'est un service gratuit destiné aux jeunes âgés de 11 à 21 ans et dont la mission est d'être à l'écoute des jeunes sur les différents événements de leur vie. Tu n'es pas obligé d'y aller avec un adulte. Tu peux y aller seul ou avec des amis.

Planning familial
47 Rue Maubec, 64100 Bayonne



C'est un lieu d'accueil et d'écoute gratuit. Tu peux y trouver des informations sur la contraception, la sexualité, les relations amoureuses. Tu peux y aller seul.e ou accompagné (mais pas forcément d'un adulte). Permanences d'accueil les lundis entre 12 et 14h et un jeudi sur deux de 17h à 19h.

Médecin généraliste



Ce professionnel de santé te suis peut-être depuis que tu es petit, tu peux avoir confiance en lui. Il est là pour t'écouter et t'accompagner en cas de besoin. Même s'il n'est pas spécialisé en santé mentale, il pourra t'orienter vers des personnes dont c'est la spécialité.

Psychologue



Même si ce mot fait un peu peur, pas de panique. Le psychologue est le spécialiste de l'écoute sans jugement. Tu peux donc lui confier ce que tu as sur le cœur, cela n'est pas une honte.

CARTE



RESSOURCE

CARTE



RESSOURCE

CARTE



RESSOURCE

CARTE



RESSOURCE

Personnel de l'établissement



Même à l'école, il y a des adultes vers qui tu peux te tourner. Pour certains, c'est leur rôle comme pour l'infirmier.e scolaire. Les professeurs et les surveillants ne sont pas là pour faire cours et faire respecter le règlement, ils peuvent aussi être des personnes ressources si tu en as besoin. Le tout est de se sentir en confiance pour en parler.

Personnes de confiance
famille, amis, partenaire



C'est important de savoir que l'on a tous autour de nous des personnes qui peuvent être là si besoin. En discuter avec la famille, les amis ou tout simplement des personnes de confiance peut aider à se décharger d'un poids.

OUTIL N°1



Exercice de respiration (respiration solaire/ lunaire --> inspiration par la narine gauche, expiration par la narine droite, respiration carrée)

OUTIL N°2



Cohérence cardiaque en cas de stress ou d'anxiété.

"C'est la récré et à la prochaine heure tu as un contrôle. Tu sens ton cœur battre à toute vitesse dans ta poitrine et tu as peur de perdre tes moyens. Pour calmer tout ça, tu peux faire cet exercice. Tu vas inspirer 5 secondes puis expirer 5 secondes. Tu appliques cela pendant 5 minutes et tu verras le battement de ton cœur ralentir."

CARTE



RESSOURCE

CARTE



RESSOURCE

CARTE



RESSOURCE

ACTIVITÉ SPORTIVE



Faire du sport

ACTIVITÉ AVEC SES AMIS



Sortir, aller au bowling, regarder une série

NUMÉROS IMPORTANTS



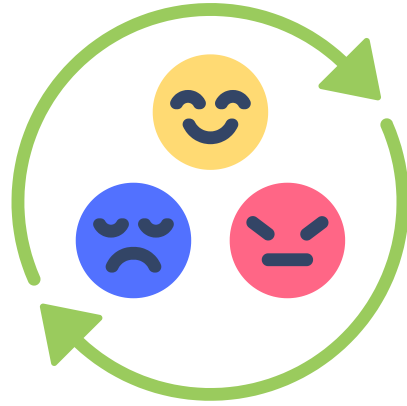
Numéros d'écoute (Fil santé jeunes, Drogue info service,...), d'urgence (le 18, 15, 17, 112,...)

CARTE



ÉMOTION

CARTE



ÉMOTION

CARTE



ÉMOTION

CARTE



ÉMOTION

JOIE

COLÈRE

TRISTESSE

PEUR



ÉMOTION



ÉMOTION

SURPRISE

DÉGOÛT

MALUS

MALUS

MALUS

MALUS

Tu ne te sens pas très bien dans ta tête et tu décides de retourner ta colère contre tes camarades

Tu te disputes avec un.e ami.e et sur le coup de la colère tu lui dis des choses que tu ne penses pas réellement

Dans la rue tu te moques d'une personne en situation de handicap

Tu en veux à ton copain ou ta copine, tu ne veux pas lui dire pourquoi et tu décides donc de l'ignorer

MALUS

MALUS

MALUS

MALUS

Tu viens de recevoir une 2 sur 20, tu es très en colère et tu insultes ton enseignant.e

Tes parents t'interdisent de sortir car tu n'as pas fait tes devoirs.
Tu sors en cachette.

Dans la rue, tu siffles une fille et essaies de lui mettre la main aux fesses.

Tu voles un élève de ta classe.

BONUS

BONUS

BONUS

BONUS

Tes parents ont eu une grosse journée et tu décides de les aider pour les tâches ménagères

Une personne dans ta classe se fait harceler et tu décides d'intervenir

Tu vois une personne en difficulté dans la rue et tu décides de lui venir en aide

Pour l'anniversaire de ton petit frère tu lui as offert le cadeau qu'il voulait absolument

BONUS

BONUS

BONUS

BONUS

Tu aides ton grand-père
au jardin car il a mal au
dos.

Des filles se font
insulter dans la cour.
Tu viens les aider.

Tu décides de te
porter volontaire
dans une
association
caritative.

C'est bientôt Noël, tu
décides de faire un
cadeau "fait maison" à
ta famille.

Un cadeau fait par tes
soins.