



HORS

PISTE



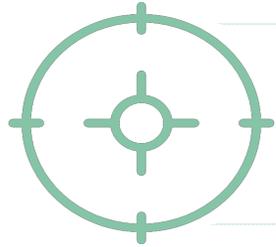


HORS

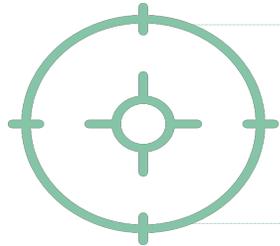
PISTE

**LES ÉMOTIONS... C'EST JUSTE
HUMAIN!**

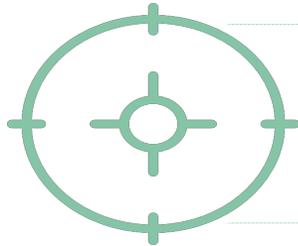
À la fin de l'atelier, tu seras en mesure...



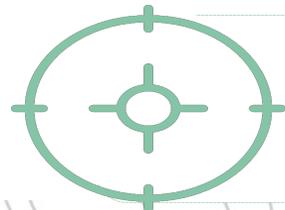
d'identifier certaines de tes émotions, de les différencier et de comprendre leur utilité



d'utiliser de nouvelles stratégies pour apprivoiser et gérer tes émotions



de reconnaître les situations qui requièrent de l'aide et les facteurs qui influencent la demande d'aide



de comprendre l'importance de demander de l'aide, selon tes besoins

Explore tes sous-bois intérieurs!

Nous allons te présenter huit images,
une à la fois...

Après chacune d'elles, ferme tes yeux,
respire et prends le temps d'observer
l'émotion que cette image
fait émerger en toi.

Explore tes sous-bois intérieurs!



Colère



Tristesse



Honte



Peur



Culpabilité



Gêne



Joie



Fierté



Nervosité



Calme



Indifférence



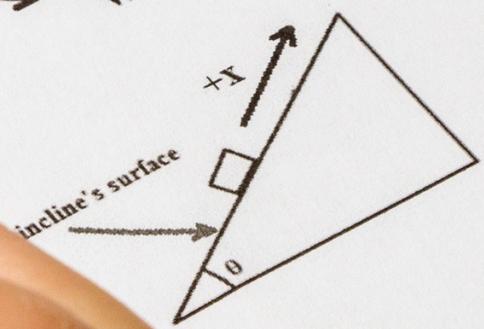
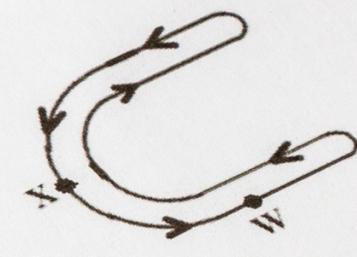
Autre



22. Satellite 1 makes a circular orbit around the Earth with a radius $r_1 = R$.
 Satellite 2 makes a circular orbit around the Earth with a radius $r_2 = 2R$.
 We let v represent the speed of a satellite and a represent the magnitude of a satellite's acceleration.
 One of the following choices gives the correct relation between the speeds and accelerations of the two satellites.

- (A) $v_2 = \frac{1}{\sqrt{2}}v_1$; $a_2 = \frac{1}{4}a_1$
- (B) $v_2 = \frac{1}{2}v_1$; $a_2 = \frac{1}{4}a_1$
- (C) $v_2 = \frac{1}{\sqrt{2}}v_1$; $a_2 = \frac{1}{2}a_1$

- (D) $v_2 = \frac{1}{2}v_1$; $a_2 = \frac{1}{2}a_1$
- (E) $v_2 = v_1$; $a_2 = \frac{1}{2}a_1$



23. A car moves with constant speed around a horseshoe-shaped path as shown with the arrows in the figure. Which one of the following choices best describes the direction of the average acceleration of the car in traveling from W to X?

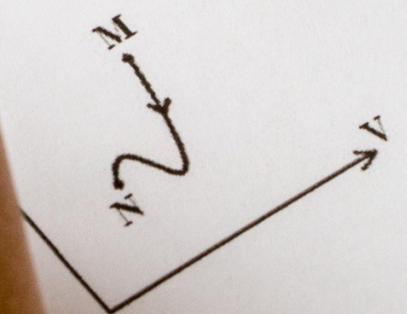
- (A) ↙
- (B) ↗
- (C) ↖
- (D) ↘
- (E) There is no average acceleration

24. A mass on a frictionless incline has a gravitational force F_g acting vertically downward. The mass remains at rest and the incline makes an angle θ with the horizontal. Which one of the following choices best describes the orientation of the applied force F_a acting on the mass upward, parallel to the incline?

- (A) The applied force F_a is directed vertically upward.
- (B) The applied force F_a is directed horizontally to the right.
- (C) The applied force F_a is directed vertically downward.
- (D) The applied force F_a is directed horizontally to the left.
- (E) This is a completely impossible situation.

axis.

Which one of the following choices best describes the total force on the mass?















Explore tes sous-bois intérieurs!



En quoi est-il important que tu puisses identifier ce qui se passe en toi émotionnellement?

Plus tu es en mesure d'identifier l'émotion que tu vis, plus tu seras en mesure de bien la gérer.



Nadège et les émotions



Les émotions... C'est juste humain! – Partie 1

<https://youtu.be/oLdK1TwZQUo>

Émotions... ta météo interne!



Tes émotions te servent de guide... Elles t'informent sur ce qui te fait du bien et sur ce qui ne te fait pas de bien.

Elles sont un peu comme la météo... parfois imprévisibles. Tu ne contrôles pas toujours leur apparition.

Mais tu as du contrôle sur ta façon de RÉAGIR par rapport à tes émotions.





Émotions... ta météo interne!

**Quels messages les
émotions
t'envoient-elles?**



Quand tu vis une situation agréable ou difficile, que se passe-t-il en toi?



Es-tu capable de mettre des mots sur les émotions vécues?



Après avoir identifié ce que tu ressens au cœur de ton être, que fais-tu de cette émotion?

Émotions... ta météo interne!

Voici quelques stratégies pour t'aider avec tes émotions

- Observe et reformule tes pensées
- Exprime tes émotions
- Accepte la situation
- Mets les situations en perspective
- Recherche des solutions
- Montre de la compassion envers toi-même et évite de te juger trop sévèrement



Émotions... ta météo interne!

- Change tes idées
- Centre tes pensées sur tes apprentissages
- Demande de l'aide
- Respire profondément
- Recentre ton attention sur ce qui est important pour toi, comme tes valeurs ou tes objectifs

Émotions... ta météo interne!

Il n'y a pas une stratégie qui est meilleure que l'autre.

Les bonnes stratégies sont celles qui te permettent de retrouver ton équilibre. Parfois, il faut savoir **oser demander de l'aide**, parce que...
Deux têtes valent mieux qu'une!





Deux têtes valent mieux qu'une!



Pourquoi dit-on que demander de l'aide, c'est tabou?



En quoi demander de l'aide trop vite, trop souvent, peut contribuer à l'anxiété?

Deux têtes valent mieux qu'une!

En quoi demander de l'aide trop vite, trop souvent, peut contribuer à l'anxiété?

- Impression que tu n'es pas capable par toi-même.
- Perte de confiance en toi.
- Diminution du contrôle sur tes émotions.
- Dépendance aux opinions et aux solutions des autres.
- Épuisement de ton réseau et solitude.

Deux têtes valent mieux qu'une!

**En petits groupes,
répondez aux
questions
suivantes, en
gardant en tête la
situation vécue par
Nadège dans la
capsule vidéo :**



*Comment et à qui pourrait-elle
demander de l'aide?*



*Qu'est-ce qui l'empêche de
demander de l'aide?*



*Qu'est-ce que ça pourrait lui apporter de
demander de l'aide? (Avantages)*

Deux têtes valent mieux qu'une!

Comment et à qui demander de l'aide?

- Parler, ventiler avec une amie ou un ami, un adulte, un parent en qui tu as confiance
- Demander des conseils ou un avis
- Proposer à une amie ou un ami de faire une activité ou de faire une promenade
- Demander de l'accompagnement dans une situation difficile
- Rencontrer une intervenante ou un intervenant de l'école
- Contacter des ressources officielles : personnes intervenantes scolaires, CLSC, Tel-jeunes, Alloprof, Maison de jeunes, etc.

Deux têtes valent mieux qu'une!

Qu'est-ce qui nous bloque à demander de l'aide?

- Avoir peur du jugement des autres, de paraître faible, d'avoir honte, de déranger.
- Te juger toi-même d'avoir besoin d'aide.
- Croire que tu dois y arriver sans aide.
- Ne pas savoir où, à qui ou comment demander de l'aide.
- Avoir de la difficulté à faire confiance aux autres.
- Avoir peur de ne pas être bien reçu.
- Penser que le problème va se régler tout seul.
- Avoir peur que les autres sachent que tu as un problème.
- Te sentir timide ou mal à l'aise.

Deux têtes valent mieux qu'une!

Qu'est-ce que ça apporte de positif de demander de l'aide?

- Trouver de nouvelles solutions pour faire face au problème
- Avoir quelqu'un sur qui tu peux compter
- Voir la situation différemment
- Éprouver du soulagement
- Dédramatiser
- Retrouver confiance en toi
- Élargir tes ressources
- Découvrir de nouvelles forces
- Créer un sentiment de solidarité

Nadège et les émotions



Les émotions... C'est juste humain! – Partie 2

<https://youtu.be/ecpCLu6bNBc>

Défi HORS-PISTE

Cette semaine, identifie une situation difficile.

?

Quelles sont les émotions ressenties vis-à-vis cette situation difficile?

?

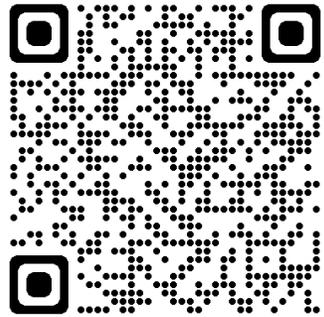
Quelles stratégies je choisis pour mieux composer avec cette situation difficile?

Est-ce que je demanderai de l'aide? Comment?



Pour plus de contenu...

Rends-toi sur



Suis-nous sur Instagram

@horspiste_explo

