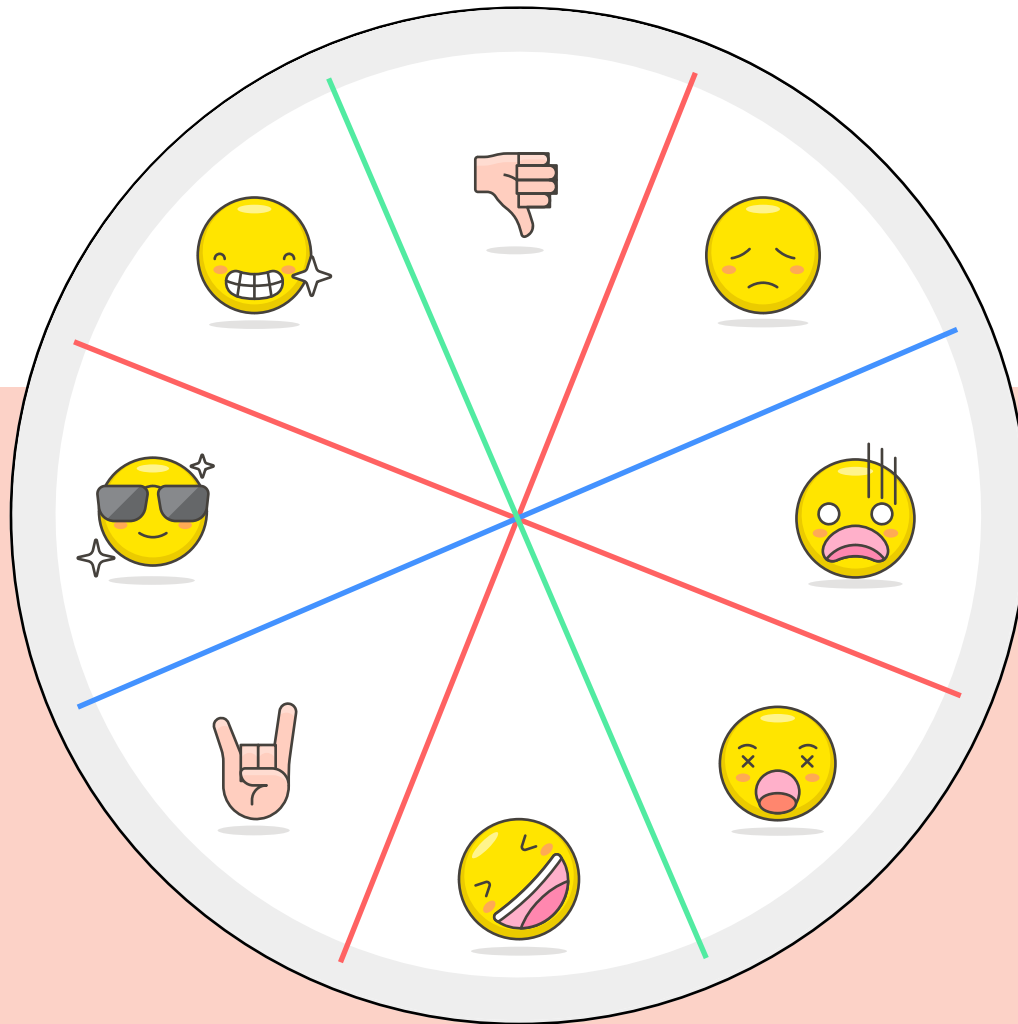


COMMENT TE SENS-TU AUJOURD'HUI?



CONFIRMER

Une école engagée

Émotions ressenties



Les émotions
ressenties dans les
dernières semaines

Catégories populaires



Les catégories les
plus populaires dans
la province

Défis relevés



Les derniers défis
relevés dans ton
école

+ DÉFI COMPLÉTÉ



QU'EST-CE QUI TE TENTERAIT LE PLUS?



Conseil d'expert

Ex. Apprendre tout au long de sa vie, c'est connu, est bénéfique pour le cerveau. Cette habitude est donc salubre pour s'épanouir.

SÉLECTIONNER



Défi à accomplir

Ex. Créer quelque chose qui exprime ses émotions ou sa vision de la santé mentale. Cela pourrait être un dessin, une chanson, etc.

SÉLECTIONNER



CHOISIS UNE CATÉGORIE DE DÉFIS



Défis sportif

Ex. Courir 3 kilomètres en moins de 30 minutes.



Défis créatif

Ex. Créer une œuvre d'art inspirée par vos rêves et aspirations pour l'avenir



Défis santé

Ex. Boire au moins 2 litres d'eau par jour pendant une semaine.



Défis scolaire

Ex. Améliorer vos notes dans une matière de votre choix ce trimestre.



Défis communication

Ex. Engager une conversation avec au moins une nouvelle personne.

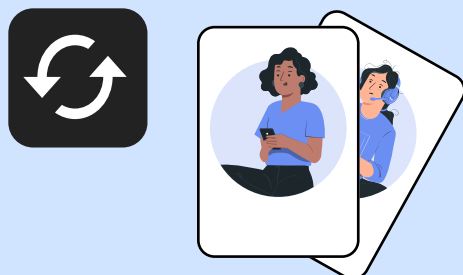


J'AI DE LA CHANCE

ACCEPTES-TU ÇETTE CARTE DE DÉFI?



Changer de carte de défi



La playlist positive

Créer une liste de chansons qui te mettent de bonne humeur et écoute-la lorsque tu en as besoin.

Comment trouves-tu ce défi?



Relève et enregistre ton défi en entrant ton courriel

pour courrir la chance
de gagner un prix!!

moncourriel@email.com

ACCEPTER



ACCUEIL



Défi accepté!



On vient de t'envoyer les
informations pertinentes à
ton adresse courriel



Tu as complété un défi?

**ENTRE TON COURRIEL
POUR ALLER
L'ENREGISTRER!**

moncourriel@email.com

ACCEPTER





ACCUEIL

TES DÉFIS

Tes défis en cours

Categories	Défis	Date de début	
 Défis sportif	3 kilomètres, 30 minutes.	JJ/MM/ AAAA	C'EST FAIT! 
 Défis Créatif	Oeuvre d'art inspirée	JJ/MM/ AAAA	C'EST FAIT! 
 Défis Créatif	Nom du défis	JJ/MM/ AAAA	C'EST FAIT! 

Tes défis complétés

 Défis sportif	Nom du défis	JJ/MM/ AAAA	COMPLÉTÉ LE JJ/MM/AAAA 
---	--------------	----------------	---



 **Merci d'avoir
relevé ton défi!**

Tu es maintenant dans la
course pour gagner la
récompense!!

DONNE TON AVIS

COMMENT AS-TU TROUVÉ TON EXPÉRIENCE?

Question sur l'expérience #1

-10 1 2 3 4 5 +10

Question sur l'expérience #2

-10 1 2 3 4 5 +10

Impression sur ton défi

Cette réponse pourrait être partagée
de manière anonyme à l'école

Commentaire en lien avec le défi

Commentaires pour l'équipe de Trouve Ta Ressource

Cette réponse ne sera pas partagée

Retour d'expérience ou question
l'équipe Trouve Ta Ressource

ENVOYER



ACCUEIL

Prochain scénario

SUIVANT

LE CONSEIL DU JOUR



Jeanne Doe,
Intervenante
psychosociale

Tel·jeunes

Conseil #15

Pratique régulièrement des techniques de relaxation, comme la méditation et la respiration profonde. Ces méthodes t'aident à calmer ton système nerveux, à réduire la pression artérielle et à mieux gérer le stress, surtout lors de moments tendus comme les examens ou les problèmes personnels.

C'était un bon conseil?



DÉFIS SUGGÉRÉS

Défi suggéré #1

Description du défi

Défi suggéré #2

Description du défi

