



connectquest.ca/fr

Docteur Amusant

Fiche d'activité



Une ordonnance est une note rédigée par un médecin qui indique au pharmacien le médicament dont tu as besoin et comment l'utiliser. Mais toutes les ordonnances ne proviennent pas d'une pharmacie. Parfois, le meilleur remède est le plaisir et les liens sociaux : faire des choses qui ont du sens et passer du temps avec des personnes qui te sont chères. Cela peut inclure discuter avec un ami, passer du temps à l'extérieur, rejoindre un club, faire du sport, aider quelqu'un d'autre, et bien plus encore !

Instructions

1. Consulte les informations sur le Docteur Amusant et jette un œil au carnet d'ordonnances.
2. Choisis un ou plusieurs sentiments dans la liste (ou choisis autre chose).
3. Entraîne-toi à rédiger une « ordonnance sociale » pour aider quelqu'un à se sentir mieux.
4. Fais équipe avec d'autres « médecins sociaux » (tes camarades de classe, tes amis ou ta famille) et partage tes ordonnances.
5. Compare tes idées. Explique pourquoi tu as choisi tes ordonnances sociales.

Imagine que tu es un Docteur Amusant

Docteur Amusant est un « médecin social » qui rédige des prescriptions sociales pour le plaisir et la connexion ! Ta mission : aider les gens à se sentir importants et à trouver leur place.

Entraîne-toi à rédiger des prescriptions sociales en utilisant le « carnet d'ordonnances » comme guide.

Consulte cette liste de sentiments et d'expériences courants dont un « patient » pourrait te parler et pour lesquels il pourrait solliciter ton aide :

- Tristesse
- Stress
- Colère
- Ennui
- Ton choix _____



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Le but de « Mission connexion » est de créer des liens solides avec toi-même, les autres et le monde autour de toi. Quand tu te sens connecté, c'est plus facile de faire des choix réfléchis sur l'usage de substances et ton utilisation des appareils.



connectquest.ca/fr

Docteur Amusant

Fiche d'activité



Ordonnance du Docteur Amusant pour le plaisir et la connexion

Nom du patient : _____

Prescription livrée par : Docteur Amusant (alias TOI !)

Remède *(ta prescription sociale pour aider ton patient à améliorer son humeur, à s'amuser et à se sentir connecté)*

Pourquoi cela va aider *(explique en quoi ton idée pourrait aider ton patient à se sentir mieux)*

Instructions de prescription :

À quelle fréquence dois-tu le faire ?

Avec qui dois-tu le faire ?

Remarques particulières *(ajoute toute remarque supplémentaire pour aider ton patient, comme des conseils ou des mots gentils pour l'encourager)*

Ta signature, Docteur Amusant



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Le but de « Mission connexion » est de créer des liens solides avec toi-même, les autres et le monde autour de toi. Quand tu te sens connecté, c'est plus facile de faire des choix réfléchis sur l'usage de substances et ton utilisation des appareils.