



connectquest.ca/fr

Mes deux préférés

Fiche d'activité



Cette activité t'aide à explorer qui tu es comme personne et à remarquer tes points forts et de tes intérêts. Elle peut t'aider à te connecter à toi-même, ce qui peut t'aider à te sentir en confiance à faire des choix en lien avec l'utilisation des appareils électroniques et les substances.

Instructions:

1. Écris ou dessine tes « deux préférés ».
2. Si tu travailles avec un partenaire, partage tes deux préférés avec lui. Qu'est-ce que vous avez en commun ?

	Mes 2 collations préférées
	Mes 2 boissons préférées
	Mes 2 activités préférées à faire en dehors de l'école
	Mes 2 endroits préférés où passer du temps
	Mes 2 chansons ou artistes préférés
	Les 2 choses que je sais bien faire
	Les 2 choses qui me préoccupent le plus dernièrement
	Les 2 personnes que j'aimerais rencontrer (vivantes aujourd'hui ou historiques)



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

Mes deux préférés

Fiche d'activité



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.