**Ressource pour les élèves : Document « STOP! l’inquiétude » à remplir**

# **Instructions**

Dressez une liste de questions ou de préoccupation qu’une personne peut avoir concernant sa santé mentale ou physique et son bien-être général. Préparez-vous à partager votre liste avec l’ensemble du groupe. Choisissez une question ou une préoccupation de la liste issue de la discussion de groupe pour laquelle vous souhaitez trouver une solution possible.

Utilisez l’acronyme « STOP! l’inquiétude » pour déterminer la meilleure solution à votre question ou à votre préoccupation. Il est possible que vous ne résolviez pas tout le problème. Cependant, l’objectif est de savoir où vous pouvez obtenir les informations pour répondre à votre question ou préoccupation, ou à celle d’une autre personne, et de concevoir des solutions.

# **« STOP! l’inquiétude »**

L’inquiétude est un état de malaise, d’incertitude ou d’anxiété pouvant être ressenti en raison de problèmes réels, potentiels ou perçus. Parfois, l’inquiétude peut entraver notre prise de décision, nos choix et notre état de bien-être global. Les inquiétudes ou préoccupations peuvent être gérées en utilisant l’acronyme « STOP! »

**Ma préoccupation :**

**S**: S’arrêter et songer — Quel est le problème? Nommez-le.

**T**: Trouver (des solutions) — Quelles sont des solutions possibles?

**O**: Options — Quelle est la meilleure option pour me protéger et prendre soin de moi?

**P**: Personnes et endroits — Qui peut m’aider? Où puis-je trouver de l’aide?

**!** — Soyez enthousiaste de concevoir des solutions!