

CLÉ DE CORRECTION - PERSONNALITÉ ET SENTIMENTS

1- Expliquez comment les facteurs internes ont une influence sur votre image de soi. à l'aide d'un exemple
Les souvenirs et les expériences passées influencent l'opinion que tu as actuellement de toi-même. Tes réactions aux pensées et aux souvenirs que tu as de tes expériences passées ont des répercussions sur la perception que tu as de toi. Ce sont des facteurs internes; ils proviennent de ton for intérieur. Lorsque tes pensées sont positives, cela te donne une bonne image = confiance en toi. Lorsque tes pensées sont négatives, cela te donne une mauvaise image et provoque un manque de confiance.

3

(Réponses personnelles)

2- Expliquez comment les facteurs externes ont une influence sur votre image de soi. à l'aide d'un exemple
Les facteurs externes sont les influences des gens, des conditions et des situations qui t'entourent. Elles peuvent avoir des répercussions négatives ou positives sur ton image de soi.

3

(Réponses personnelles)

3- De quelle manière le vol à l'étalage peut-il influencer votre vie et votre image de soi?
C'est un acte criminel. Casier judiciaire peut affecter ta carrière ou diminuer tes chances de trouver un emploi. (fierté) (conscience sociale) ...

4

4- Comment pouvez-vous changer certaines facettes de votre personnalité?

- En suivant des cours
- En acquérant de nouvelles compétences
- En écoutant les conseils des autres
- En tenant compte de leurs opinions lorsque tu évalues faire un changement
- En voyant toutes les possibilités qui s'offrent à toi
- En étant capable de t'adapter à de nouvelles situations où tu as des défis
- En t'assurant que tes décisions correspondent à tes valeurs.
- En étant conscient de tes défauts et de tes défis ...

4

5- Qui est responsable des changements qui s'opèrent dans votre corps?

Les hormones qui te font évoluer sur le plan physique, sur le plan intellectuel et le plan spirituel. À l'adolescence notre corps devient adulte et ceci provoque des changements. Souvent, à l'adolescence, on a des périodes de bouleversements émotionnelles

2

6- Comment acquiert-t-on de mauvaises habitudes? Comment peut-on s'en débarrasser?

En répétant et répétant un mauvais comportement tellement souvent qu'il devient automatique. Pour changer, tu dois avoir conscience de ce que tu fais et faire de l'effort constant pour y apporter un changement positif.

4

7- Comment pouvez-vous prendre de bonnes décisions? (p. 16 - 17)

En connaissant bien ses valeurs. En suivant les étapes de la prise de décision.

- Quel est la nature du problème?
- Réfléchis aux solutions possibles?
- Voit les avantages et les inconvénients de chaque solution possible
- Analyse bien chaque possibilité.
- Sois responsable de ta décision prise

4

- Passe à l'action
- Vérifie si tu es satisfait de cette décision? Si non, recommence le processus.
- Expliquez ce que vous devez faire afin de bien maîtriser vos émotions à l'aide d'un des exemples.

+ face
+ aux
sentiments

- Réfléchis au sentiment que tu éprouves.
- Évalue les réactions qui s'offrent à toi.
- Pense aux conséquences possibles + ou -
- Prends une décision sur ta façon de réagir (meilleure - celle qui te rend confortable)
- Établis un plan pour appliquer ta décision.
- AGIS
- Évalue les résultats. Réussite ou Échec
- Si c'est un échec, établis un autre plan.

8- Comment avez-vous changé depuis l'école élémentaire? Tenez compte des changements physiques, intellectuels, sociaux et personnels.

- Réponses personnelles

9- Quels sont vos points forts? Que savez-vous bien faire? Donnez 3 exemples.

- Réponses personnelles

10- Avez-vous changé quelque chose dans votre vie ou avez-vous appris quelque chose de nouveau grâce à quelqu'un? Qu'avez-vous changé? Qui vous a influencé?

- Réponses personnelles

11- Vous pouvez également influencer les autres. Avez-vous déjà encouragé quelqu'un à changer ou lui avez-vous appris quelque chose de nouveau? Qui avez-vous influencé? Qu'avez-vous fait pour influencer cette personne?

- Réponses personnelles

12- Vous devez vous servir du processus de prise de décision pour en acquérir l'habitude. P. 16 À l'aide d'un exemple de votre vie, élaborer les étapes de votre prise de décision

- Réponses personnelles

13- Pourquoi éprouve-t-on des sentiments?

Ce sont des réactions aux événements qui nous entourent. Nous ressentons ces sentiments par nos 5 sens, la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher.

14- Comment exprime-t-on les sentiments qu'on éprouve? Complète les énoncés suivants :

Quand vous êtes avec des amis, vous vous sentez ...

Quand vous êtes fatigués, vous vous sentez ...

Quand vous vous disputez, vous vous sentez ...

Quand vous riez, vous vous sentez ...

Quand vous pleurez, vous vous sentez ...

15' Comment pouvez-vous être sensible aux sentiments des autres?

4 En les écoutant et en se souciant d'eux En faisant preuve d'empathie Souvent, en étant sensible aux sentiments des autres, on peut mieux comprendre nos propres sentiments. Cela développe estime de soi d'une façon positive – On se sent apprécié!

16' Pourquoi certaines personnes n'expriment pas leurs sentiments?

4 Elles sont plus renfermées, gênées, blessées, manque de confiance aux autres, manque de vocabulaire, elle peut aussi avoir besoin d'intimité pour démêler ses pensées et ses sentiments, sa culture, son éducation.

17' Comment pouvez-vous aider quelqu'un à exprimer leurs sentiments?

- 5
- Par l'encouragement
 - Essayant de comprendre la personne
 - En s'ouvrant soi-même, en utilisant le vocabulaire approprié
 - En montrant de l'intérêt
 - En développant la confiance, en étant digne de confiance
 - En écoutant attentivement.
 - En étant présent, généreux, gentil, en les réconfortant, en les appuyant, en les soutenant, en les comprenant, en les poussant à exprimer leurs émotions et leurs sentiments, en leur montrant de l'intérêt, en créant un sentiment de confiance, en les écoutant attentivement.

18' Pourquoi l'intimité est-elle importante?

4 C'est l'occasion d'être seul avec toi-même et de réfléchir afin de démêler tes pensées et tes sentiments. C'est un temps de rêvasser.

19' Quelle est la différence entre être seul et se sentir seul?

4 Être seul : C'est se trouver dans une situation où qu'il n'y a personne d'autre n'est présent.

Se sentir seul : C'est un sentiment de solitude qui engendre de la tristesse

20' C'est quoi la différence entre une émotion et un sentiment?

4 Une émotion, c'est la réaction immédiate à une situation.

Un sentiment, c'est plus profond, cela vient te chercher dans ton for intérieur.

EX : devenir rouge – (émotion) devenir très gênée (sentiment)

21' Quel est le rapport entre les émotions et la santé physique?

4 L'un et l'autre sont interdépendants. Tu peux être bien dans ta peau mais avoir le moral à terre ou vice-versa.

Que signifie « être vaniteux »?

Se croire supérieur aux autres

5) Identifiez 5 problèmes de santé qui peuvent être reliés à des réactions émotives.
Mal de tête, Migraine, Nausée, Indigestion, Ulcère d'estomac, insomnie, hypertension, anxiété, Accoutumance, obésité, anorexie nerveuse

4) Qu'est-ce que la dépression?
Une période au cours de laquelle la tristesse et la douleur prennent des proportions hors de l'ordinaire et semblent dominer ta vie.

9) Expliquez les 9 symptômes de la dépression.
Des douleurs inexplicables; Sentiments d'impuissance et de désespoir
Sentiments d'isolements et de solitude; Changement important de l'appétit
Changements dans le sommeil; Perte d'intérêt et de curiosité pour la vie;
Consommation accrue d'alcool et de drogue;
Sérieux changements d'humeur;
Agitation ou apathie

8) Comment peut-on faire face à la dépression. Apportez 4 solutions possibles.
Peut être traitée, surmontée ou laissée de côté
Parler à tes amis, ta famille ou un professionnel de la santé
Connaître et utiliser les techniques de relaxation.
Apprendre à connaître les symptômes

4) Expliquez ce qu'est le suicide.
Le suicide veut dire choisir la mort plutôt que la vie pour soi-même. C'est mettre volontairement fin à sa propre vie.

9) Quels sont les indices ou les signes précurseurs au suicide?
Dépression prolongée.
La perte d'un emploi.
Une peine d'amour
Tentative de suicides antérieurs
Suicides dans la famille
Changements imprévus et soudains dans le comportement
Menaces de suicide, autres propos et gestes
Se préparer à la mort
Une amélioration soudaine ou un regain d'énergie

Comment pouvez-vous aider une personne suicidaire?

4

La convaincre d'aller chercher de l'aide professionnelle
En parler
Ne pas la laisser seul
Montre que tu te préoccupes d'elle
Envisage d'autres possibilités, d'autres solutions
Offre de l'accompagner chez le médecin.

4

29- Pourquoi est-il important d'agir avec souplesse?

La vie est remplie de défis. En agissant avec souplesse, tu restes ouvert aux nouvelles idées qui peuvent t'aider dans ta prise de décision.

10

30- Expliquez ce qu'est le stress et apportez 5 solutions possibles pour y faire face?

Le stress est la défense naturelle du corps contre l'incertitude qui est au cœur même du changement. Ce mécanisme de défense fait que le corps produit une plus grande quantité d'hormones comme l'adrénaline. Les impulsions nerveuses s'accroissent, le pouls s'accroît, la tension artérielle s'élève et la respiration s'accroît.

5 façons d'y faire face
Communiquer
Résoudre les problèmes
Apprendre à se détendre
Prière et méditation (relaxation)
Être à l'écoute de son corps

8

31- Quels conseils l'Association canadienne pour la santé mentale donnent-ils aux gens afin qu'ils se sentent mieux? Donnez 4 exemples.

- S'ouvrir – établir chaque jour des contacts avec les autres
- Sourire
- Faire une surprise à quelqu'un qui t'est cher par un geste spécial
- Toucher quelqu'un
- Dire bonjour
- Écrire à quelqu'un
- Appeler un ami ou un parent pour lui souhaiter « Bonne journée » même si ce n'est pas le cas
- Partager tes idées
- Donner l'accolade à quelqu'un

2

32- Qu'est-ce qu'un mythe?

Une croyance généralement répandue, mais sans fondement, peut limiter la compréhension qu'une personne aura de la gravité du problème.

(162 pts)