

# BRISE GLACE

Un(e) jeune sur six souffre de dépression, **mais on en parle rarement. Avec ce jeu, nous voulons offrir une possibilité concrète de discuter de cette problématique en classe afin de briser le tabou.** Parce qu'en parler peut vraiment aider !

## Règles du jeu

### ÉTAPE 1

Chaque joueur/joueuse choisit 5 cartes dans lesquelles il ou elle se reconnaît ou reconnaît un(e) ami(e).

### ÉTAPE 2

Un joueur / une joueuse joue l'une de ses cartes sur la table et place des jetons dessus.

Jeton jaune = je me reconnais dans cette affirmation.

Jeton bleu = je reconnais d'autres personnes dans cette affirmation.

### ÉTAPE 3

Les autres participant(e)s ont la possibilité de suivre en ajoutant un ou plusieurs jetons bleus ou jaunes sur la carte.

### ÉTAPE 4

Discussion : « Pourquoi as-tu choisi cette carte ? »

### ÉTAPE 5

Sur base de ce que le joueur / la joueuse a répondu, chacun(e) peut ensuite ajouter des jetons si lui ou elle le souhaite.

### ÉTAPE 6

Discussion : « Pourquoi certain(e)s élèves ont-ils/elles changé d'avis ? »  
« Qu'est-ce qui peut aider dans cette situation, que pouvez-vous faire ? »

### ÉTAPE 7

Le joueur / la joueuse rassemble tous les jetons sur sa carte et résume brièvement la discussion.

BRISE  
GLACE



**J'essaye  
toujours  
de remonter  
le moral  
des autres  
quand ils/elles  
sont tristes.**

BRISE  
GLACE



**J'apprécie  
que quelqu'un  
me confie  
ses problèmes.**

BRISE  
GLACE



**Je voudrais  
demander  
plus souvent  
aux autres  
comment  
ils/elles vont.**

BRISE  
GLACE



**Parfois, quand  
un(e) ami(e)  
ne se sent pas  
bien, je ne sais  
pas ce que  
je dois faire.**

BRISE  
GLACE



**Parfois,  
je n'arrive pas  
à arrêter  
de broyer  
du noir.**

BRISE  
GLACE



**Quand je me  
sens mal,  
je ne veux  
voir  
personne.**

BRISE  
GLACE



**Je me sens  
parfois  
anxieux/  
anxieuse.**

BRISE  
GLACE



**Lorsque  
je me sens très  
déprimé(e),  
je suis  
incapable  
d'agir.**

BRISE  
GLACE



**Parfois,  
je n'ai pas  
confiance  
en moi ou  
je me sens  
nul/nulle.**

BRISE  
GLACE



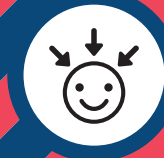
**Il y a  
des choses  
chez moi que  
je voudrais  
changer.**

BRISE  
GLACE



**Je me sens  
souvent  
moins bien  
que les autres  
lorsque je suis  
sur les réseaux  
sociaux.**

BRISE  
GLACE



**Parfois, j'ai  
l'impression  
d'être très  
différent(e)  
des autres.**



**Je me sens  
parfois  
seul(e).**



**Quand je me  
sens mal,  
j'essaie  
souvent de  
le cacher.**



**J'ai été  
victime  
d'intimidation,  
d'exclusion,  
ou de  
moqueries.**



**Quand  
je me sens  
déprimé(e),  
il n'y a  
personne vers  
qui me tourner.**



**Je trouve  
difficile  
de demander  
de l'aide  
aux autres.**



**Je ne veux  
pas embêter  
les autres  
avec mes  
problèmes.**



**C'est  
compliqué  
de parler de  
ses problèmes  
et de ses  
sentiments.**



**Parfois,  
on me dit :  
« Tu n'exagères  
pas un peu ? »  
ou « Tu es  
ridicule ! ».**



**BRISACE**