

ENREGISTREMENTS AUDIO

Script pour narrateur et comédiens



UNIVERSITÉ
LAVAL



Travail fourni par :

Vanessa Messier

Wafa Kammoun

Simon Cloutier-Matton

Mohamed El Adli

Présenté à Mme Naffi

dans le cadre du cours

TEN-7006

**Design de systèmes
d'enseignement et de
formation**

Année 2024-2025

ENREGISTREMENTS AUDIO – SCRIPT POUR NARRATEUR ET COMÉDIENS

Scène : 1	Diapositive : 1	Titre : Introduction
Calque : N/A		
Narration		Indication de jeu
<p>Quand l’anxiété est dans le portrait</p> <p>L’état anxieux :</p> <p>Le reconnaître</p> <p>Le prévenir</p> <p>L’atténuer</p>		Lent et avec sourire dans la voix.

Scène : 1	Diapositive : 2	Titre : Menu d’accueil
Calque : N/A		
Narration		Indication de jeu
<p>Bienvenue aux capsules sur la santé mentale du Trait d’Union Montréalien.</p> <p>Interagissez avec les zones indiquées par les flèches pour accéder aux contenus.</p>		Lent et avec sourire dans la voix.

Scène : 3	Diapositive : 1	Titre : Intro capsule anxiété
Calque : N/A		
Narration		Indication de jeu
<p>Quand l'anxiété est dans le portrait.</p> <p>Cliquez sur le bouton pour débiter.</p>		Lent et avec sourire dans la voix.

Scène : 3	Diapositive : 2	Titre : Intro capsule anxiété
Calque : N/A		
Narration		Indication de jeu
<p>Voici Jérôme, le voilà dans sa chambre à la fin de sa journée bien chargée. Explorez la chambre et repérez les éléments cliquables pour en savoir plus.</p>		N/A

Scène : 3	Diapositive : 2	Titre : Livres cliquables
Calque : 1		
Narration		Indication de jeu
<p>L'anxiété se présente sous plusieurs formes. Lorsqu'une personne ressent un besoin excessif d'être le meilleur notamment, comme Jérôme dans ses documents d'école. On parle d'anxiété de performance.</p> <p>Ce type d'anxiété est très présent chez les jeunes dans les écoles, mais peut également se manifester dans tous les domaines. Elle peut par exemple se faire sentir chez les sportifs, les artistes ou même la caissière de l'épicerie qui cherche à exceller dans son travail.</p>		N/A

Scène : 3	Diapositive : 2	Titre : Ordinateur cliquable
Calque : 2		
Narration		Indication de jeu
<p>L'anxiété peut affecter particulièrement les personnalités plus sensibles que la normale. Les réseaux sociaux et les notifications fréquentes peuvent être des anxiogènes importants qui peuvent exercer une pression sur les aptitudes sociales de la personne et sur son estime de soi.</p>		N/A

Scène : 3	Diapositive : 2	Titre : Désordre cliquable
Calque : 3		
Narration		Indication de jeu
<p>L'anxiété se manifeste de différentes façons selon la personne qui en souffre. Le désordre peut donc être une conséquence du trouble anxieux. En effet, l'anxiété cause de l'agitation et une désorganisation dans les idées de la personne qui en souffre qui peut se manifester également dans l'environnement immédiat de la personne.</p> <p>Le désordre peut également est une cause d'anxiété puisqu'il peut créer un sentiment de manque de contrôle chez la personne qui vit dans un environnement désordonné.</p>		N/A

Scène : 3	Diapositive : 2	Titre : Désordre cliquable
Calque : 4		
Narration		Indication de jeu
<p>Les symptômes de l'anxiété sont nombreux. Ils peuvent être physiques ou émotionnels. Ceux-ci sont physiques comme : Les maux de tête, les palpitations, difficultés à respirer, fatigue, transpiration.</p> <p>Ils sont aussi de nature émotionnelle comme : les difficultés de concentration, la colère, la déprime, les inquiétudes persistantes.</p>		N/A

Scène : 3	Diapositive : 3	Titre : L'anxiété décomposée
Calque : N/A		
Narration		Indication de jeu
Cliquez sur chaque section pour en savoir plus sur l'anxiété.		N/A

Scène : 3	Diapositive : 3	Titre : Les types d'anxiété (20 s.)
Calque : 1		
Narration		Indication de jeu
Lisez et tentez de retenir les signes et symptômes de l'anxiété. Si vous ne les retenez pas, ce n'est pas grave. Vous pourrez les consulter au lexique quand vous le souhaitez.		N/A

Scène : 3	Diapositive : 3	Titre : L'anxiété – signes et symptômes
Calque : 2		
Narration		Indication de jeu
Découvre ici les différents types d'anxiété		N/A

Scène : 3	Diapositive : 3	Titre : Exploration – La crise (20 s.)
Calque : 3		
Narration		Indication de jeu
Voici une variété de moyens que tu peux emprunter pour aider une personne en situation d'anxiété.		N/A

Scène : 4	Diapositive : 1	Titre : Consignes et choix de mises en situation (10 s.)
Calque : N/A		
Narration		Indication de jeu
<p>Remontons le temps avant la crise de Jérôme pour voir comment sa journée a pu le mener à sa crise.</p> <p>Dans cette section, vous pourrez cliquer sur la situation de ton choix.</p> <p>Vous serez amenés à faire des choix dans le but d'appliquer vos apprentissages.</p>		Ton chaleureux.

Scène : 4	Diapositive : 2	Titre : L'autobus (10 s.)
Calque : N/A		
Narration/dialogue		Indication de jeu

<p>Discours intérieur : Encore une épreuve... Je dois juste tenir jusqu'à chez moi.</p> <p>Discours intérieur : Respire, Jérôme. Tu as fait ça des centaines de fois. Pourquoi est-ce différent aujourd'hui ? Les gens sont impatients, je bloque le passage. Je dois bouger.</p> <p>Chauffeur : Tout va bien mon garçon ? Tu sembles un peu tendu.</p> <p>Jérôme : Non Monsieur, j'ai un sentiment persistant d'insécurité dans le transport public.</p>	N/A
---	-----

Scène : 4	Diapositive : 2	Titre : L'autobus (10 s.)
Calque : N/A		
Narration/dialogue		Indication de jeu
Si vous étiez à la place du chauffeur, quelle option choisiriez-vous pour aider Jérôme ?		N/A

Scène : 4	Diapositive : 2	Titre : L'autobus (10 s.)
Calque : 2		
Narration/dialogue		Indication de jeu

<p>Chauffeur : Je tiens à vous rassurer. Vous êtes en sécurité dans ce véhicule. Nous allons prendre la route en douceur, et je veillerai à ce que tout se passe bien pour arriver à destination en toute sécurité.</p> <p>Jérôme : D'accord, je vais essayer cette fois.</p>	En pensée.
---	------------

Scène : 4	Diapositive : 2	Titre : L'autobus (10 s.)	
Calque : 4			
Narration/dialogue		Indication de jeu	
<p>Chauffeur : Fiston, je vous accompagne volontiers à votre place. Installez-vous confortablement, et je veillerai à ce que vous soyez bien pris en charge pendant le trajet. Votre confort et votre sécurité sont ma priorité.</p>		N/A	

Scène : 4	Diapositive : 2	Titre : L'autobus (10 s.)	
Calque : 6			
Narration/dialogue		Indication de jeu	

<p>Le chauffeur saisit la main de Jérôme et le tire à bord de l'autobus avec force.</p> <p>Chauffeur : Garçon, vous êtes vraiment insupportable ! Vous avez retardé tout le monde en hésitant à monter dans l'autobus. Allez, montez !</p> <p>Jérôme : Lâchez-moi immédiatement !</p> <p>Ne me touchez plus jamais ! Vous n'avez pas à me traiter ainsi !</p>	<p>N/A</p>
---	------------

Scène : 4	Diapositive : 4	Titre : L'autobus (10 s.)
Calque : 6		
Narration/dialogue		Indication de jeu
<p>Le chauffeur saisit la main de Jérôme et le tire à bord de l'autobus avec force.</p> <p>Chauffeur : Garçon, vous êtes vraiment insupportable ! Vous avez retardé tout le monde en hésitant à monter dans l'autobus. Allez, montez !</p> <p>Jérôme : Lâchez-moi immédiatement !</p> <p>Ne me touchez plus jamais ! Vous n'avez pas à me traiter ainsi !</p>		<p>N/A</p>

Scène : 4	Diapositive : 4	Titre : L'autobus (10 s.)
Calque : 6		
Narration/dialogue		Indication de jeu
<p>A l'intérieur de l'autobus, Jérôme se fraie un chemin à travers la foule, sa respiration s'accélère. Il trouve un poteau auquel s'accrocher, fermant les yeux un instant. Un ancien collègue de Jérôme le remarque et s'approche de lui.</p> <p>L'ancien collègue : Ça va aller, mon ami? Vous avez l'air tendu.</p> <p>Jérôme: Salut mon ami. Oui, c'est juste le bus, ça me met toujours un peu la pression.</p>		N/A

Scène : 4	Diapositive : 4	Titre : L'autobus (10 s.)
Calque : N/A		
Narration/dialogue		Indication de jeu
<p>Le chauffeur saisit la main de Jérôme et le tire à bord de l'autobus avec force.</p> <p>Chauffeur : Garçon, vous êtes vraiment insupportable ! Vous avez retardé tout le monde en hésitant à monter dans l'autobus. Allez, montez !</p> <p>Jérôme : Lâchez-moi immédiatement !</p> <p>Ne me touchez plus jamais ! Vous n'avez pas à me traiter ainsi !</p>		N/A

Scène : 4	Diapositive : 5	Titre : L'autobus (10 s.)
Calque : N/A		
Narration/dialogue		Indication de jeu
En tant que collègue de Jérôme, quelle proposition parmi les trois suivantes choisiriez-vous pour l'aider ?		N/A

Scène : 4	Diapositive : 5	Titre : L'autobus (10 s.)
Calque : 2		
Narration/dialogue		Indication de jeu
<p>L'ancien collègue propose à Jérôme d'essayer une technique de respiration pour se calmer.</p> <p>L'ancien collègue : Inspire lentement par le nez en comptant jusqu'à quatre, retiens ton souffle pendant sept secondes, et expire lentement par la bouche en comptant jusqu'à huit. Répète cela plusieurs fois.</p>		N/A

<p>Jérôme utilise la technique choisie et commence à se sentir mieux.</p> <p>Jérôme : Merci mon ami, ça me fait du bien.</p>	
---	--

Scène : 4	Diapositive : 5	Titre : L'autobus (10 s.)
Calque : 4		
Narration/dialogue		Indication de jeu
<p>L'ancien collègue : Jérôme, sais-tu pourquoi les araignées ne sont jamais anxieuses ? Parce qu'elles peuvent toujours surfer sur le web ! Au lieu de rire, Jérôme a semblé encore plus anxieux. La blague lui a rappelé sa peur des araignées.</p> <p>Jérôme : Ce n'est pas quelque chose dont on peut rire. J'apprécierais que tu prennes mes sentiments plus au sérieux à l'avenir.</p>		N/A

Scène : 4	Diapositive : 5	Titre : L'autobus (10 s.)	
Calque :			
Narration/dialogue		Indication de jeu	
<p>Le collègue : Essaie-toi de te concentrer sur quelque chose de positif, quelque chose qui te rend heureux. Ne laisse pas tes pensées négatives prendre le dessus.</p> <p>Jérôme : C'est plus facile à dire qu'à faire. Mais tu as raison, je vais essayer.</p> <p>C'était un moment de réalisation pour Jérôme. Il a compris que la clé pour gérer son anxiété était en lui-même. C'était un pas en avant pour Jérôme dans sa lutte contre l'anxiété.</p>		N/A	

Scène : 4	Diapositive : 7	Titre : La cafétéria	
Calque : N/A			
Narration/dialogue		Indication de jeu	

<p>Jérôme est parti de chez lui tôt pour étudier un peu. En se rendant à la cafétéria. Jérôme a l'air surpris et découragé.</p> <p>Discours intérieur : Ce vacarme est insoutenable. Je ne suis pas sûr de pouvoir rester ici sans me sentir mal. Qu'est-ce que je vais faire si je commence à trembler ? Si je me mets à transpirer ? Si tout le monde me regarde ? Je vais me ridiculiser !</p>	N/A
---	-----

Scène : 4	Diapositive : 8	Titre : La cafétéria
Calque : N/A		
Narration/dialogue		Indication de jeu
Si vous étiez à la place de Jérôme, quelle option choisiriez-vous pour gérer votre anxiété ?		N/A

Scène : 4	Diapositive : 8	Titre : La cafétéria
Calque : 2		

Narration/dialogue	Indication de jeu
<p>Jérôme serre les poings et prend une grande inspiration. Il se redresse et ouvre la porte de la cafétéria.</p> <p>Discours intérieur : Ça va aller, tu es capable!</p>	N/A

Scène : 4	Diapositive : 8	Titre : La cafétéria
Calque : 4		
Narration/dialogue	Indication de jeu	
<p>Discours intérieur : Ouf, c'est tellement bien de pouvoir se débarrasser de cette situation! Mais j'aurais peut-être dû prendre autre chose...J'ai tellement faim, mais je ne sais pas si je vais réussir à avaler ça.</p>	N/A	

Scène : 4	Diapositive : 9	Titre : La cafétéria
Calque : N/A		
Narration/dialogue	Indication de jeu	

<p>Jérôme : (Se sentant submergé par l'agitation) : C'est trop... Je ne vais jamais y arriver.</p> <p>Discours intérieur : J'ai tellement faim, mais j'ai peur de parler à la caissière. Et si tout le monde me regarde ? Et si je fais un choix stupide ?</p> <p>Martin, l'enseignant de Jérôme se tient derrière lui dans la file. Il pose sa main sur l'épaule de Jérôme. Jérôme sursaute.</p> <p>Martin : « Salut Jérôme ! Qu'est-ce que tu fais ici de bonne heure? » Jérôme : « Monsieur Bélanger ! Bonjour ! Je... Je voulais juste prendre un sandwich. »</p>	N/A
---	-----

Scène : 4	Diapositive : 10	Titre : Cafétéria	
Calque : N/A			
Narration/dialogue		Indication de jeu	
Selon vous, comment l'enseignant pourrait aider Jérôme pour calmer son anxiété ?		N/A	

Scène : 4	Diapositive : 10	Titre : Cafétéria	
-----------	------------------	-------------------	--

Calque : 2	
Narration/dialogue	Indication de jeu
<p>Martin : Eh bien, laisse-moi t'aider. As-tu déjà essayé le sandwich au poulet pesto ? C'est mon préféré !</p> <p>Jérôme : Oui ça me va ! Merci.</p> <p>Martin : Parfait, je m'occupe de ta commande. Va t'asseoir dans le coin à côté de la fenêtre. C'est mon havre de paix là-bas!</p> <p>Discours intérieur : Martin ! C'est un miracle ! Il m'a sauvé de cette situation.</p>	N/A

Scène : 4	Diapositive : 10	Titre : Cafétéria
Calque : 4		
Narration/dialogue	Indication de jeu	
<p>Martin : « Un sandwich avec quoi ? Décide, il y a du monde qui attend ! »</p> <p>Discours intérieur : M. Martin est mécontent de moi. C'est encore pire que je ne le pensais. Je vais me ridiculiser.</p> <p>Jérôme : (voix tremblante) Je... je vais prendre le sandwich eh...au thon, s'il vous plaît.</p> <p>Jérôme s'installe à une table et mord dans son sandwich, mais le goût est fade et sans saveur.</p>	N/A	

Scène : 4	Diapositive : 10	Titre : Cafétéria
Calque : 6		
Narration/dialogue	Indication de jeu	

<p>M. Martin : « Tu as l'air stressé. Tu devrais te calmer ! »</p> <p>Jérôme : (baissant la tête) « Oui, monsieur. J'essaie. »</p> <p>Jérôme: (voix tremblante) « Je... je vais prendre le sandwich au thon, s'il vous plaît. »</p>	<p>N/A</p>
---	------------

<p>Scène : 4</p>	<p>Diapositive : 12</p>	<p>Titre : L'examen</p>
<p>Calque : N/A</p>		
<p>Narration/dialogue</p>		<p>Indication de jeu</p>
<p>S : Salut Jérôme, ça va?</p> <p>J : Salut Sépideh. Ça ne va pas pire, mais je suis fatigué aujourd'hui. J'ai étudié toute la nuit pour l'examen de math de ce matin et je n'ai pas très bien dormi.</p> <p>S : Ah oui? Je te croyais prêt pourtant, tu m'as même expliqué l'exercice que je ne comprenais pas hier.</p> <p>J : Je sais, mais ce matin je sens que j'ai tout oublié. Je ne me sens pas bien, j'ai super chaud, on dirait que je vais vomir et je n'arrive plus à comprendre les exercices. Je suis vraiment poche.</p>		<p>N/A</p>

Scène : 4	Diapositive : 13	Titre : L'examen
Calque : N/A		
Narration/dialogue		Indication de jeu
Comment devrait répondre Sépideh dans cette situation?		N/A

Scène : 4	Diapositive : 13	Titre : L'examen
Calque : 2		
Narration/dialogue		Indication de jeu
<p>S : Ben voyons, tu stresses pour rien. Fais-toi confiance, tu sais bien que tu finis toujours avec une note de 90%.</p> <p>J (monologue intérieur) : Ben oui, comme si c'était facile d'arrêter de stresser ou de se faire confiance. Et maintenant, si je n'ai pas en haut de 90% je vais avoir l'air nul.</p>		N/A

Scène : 4	Diapositive : 13	Titre : L'examen
Calque : 4		
Narration/dialogue		Indication de jeu

<p>S : Franchement, comme si tu pouvais avoir tout oublié en une nuit. Moi je pense que tu n'as juste pas étudié autant que ce que tu dis.</p> <p>J : Ouin, c'est sûrement ça. Je vais aller à la bibliothèque pour étudier pendant que j'ai encore du temps.</p>	<p>N/A</p>
---	------------

<p>Scène : 4</p>	<p>Diapositive : 13</p>	<p>Titre : L'examen</p>
<p>Calque : 6</p>		
<p>Narration/dialogue</p>		<p>Indication de jeu</p>
<p>S : Attends un peu. Veux-tu qu'on regarde ça ensemble? À deux, on va sûrement réussir à comprendre.</p> <p>J : Oui, bonne idée.</p> <p>S : OK, mais je ne suis pas sûre de comprendre cette partie-là, car je n'arrive pas au même résultat que toi.</p> <p>J : Regarde, c'est parce que tu dois mettre ton chiffre ici. Comme ça, si tu refais ton équation, tu verras qu'on arrive au même résultat.</p> <p>S : Ah oui, ça marche mieux. Finalement, je pense que ça devrait bien aller tantôt.</p>		<p>N/A</p>

Scène : 4	Diapositive : 14	Titre : L'examen
Calque : N/A		
Narration/dialogue		Indication de jeu
<p>J : OK, question 3 maintenant.</p> <p>J : Oh non! J'ai oublié comment on fait pour la question 3. Qu'est-ce que je vais faire?</p>		N/A

Scène : 4	Diapositive : 15	Titre : L'examen
Calque : N/A		
Narration/dialogue		Indication de jeu
<p>Que devrait faire Jérôme dans cette situation ?</p>		N/A

Scène : 4	Diapositive : 15	Titre : L'examen
Calque : 2		
Narration/dialogue		Indication de jeu

J : Cherche Jérôme, cherche. Tu as vu ça dans les exercices.	N/A
L'enseignant : L'examen se terminera dans 10 minutes.	
L'enseignant : Le temps est écoulé. Rendez-moi vos copies.	

Scène : 4	Diapositive : 15	Titre : L'examen
Calque : 2		
Narration/dialogue		Indication de jeu
J : Cherche Jérôme, cherche. Tu as vu ça dans les exercices.		N/A
L'enseignant : L'examen se terminera dans 10 minutes.		
L'enseignant : Le temps est écoulé. Rendez-moi vos copies.		

Scène : 4	Diapositive : 15	Titre : L'examen
Calque : 4		
Narration/dialogue		Indication de jeu

J : Ah oui, c'est ça! Heureusement que je ne me suis pas arrêté à la question 3. J'ai retrouvé comment la résoudre grâce à la question 7.	N/A
---	-----

Scène : 4	Diapositive : 15	Titre : L'examen
Calque : 6		
Narration/dialogue		Indication de jeu
<p>J : Je vais regarder vite vite juste pour me débloquent, mais je dois faire attention à ce que le professeur ne me surprenne pas.</p> <p>J : Oh zut! Je pense qu'il m'a vu. Il avance vers moi, vite trouve quelque chose à dire pour ne pas avoir l'air coupable, vite.</p> <p>J : Ouff! J'ai eu chaud. Mais où est-ce que je suis rendu avec tout ça, ah oui, question 3. Mais comment est-ce que je vais faire maintenant?</p>		N/A

Scène : 5	Diapositive : 2	Titre : Évaluation sommative
------------------	------------------------	-------------------------------------

Calque : 1	
Narration/dialogue	Indication de jeu
Cochez les symptômes qui peuvent être liés à l'anxiété.	N/A

Scène : 5	Diapositive : 2	Titre : Évaluation sommative
Calque : 2		
Narration/dialogue	Indication de jeu	
Le besoin excessif d'être le meilleur est une conséquence de quel type d'anxiété?	N/A	

Scène : 5	Diapositive : 2	Titre : Évaluation sommative
Calque : 3		
Narration/dialogue	Indication de jeu	

Quelle stratégie n'est pas efficace pour gérer une situation d'anxiété?	N/A
---	-----

Scène : 5	Diapositive : 2	Titre : Évaluation sommative	
Calque : 4			
Narration/dialogue		Indication de jeu	
Quelle phrase est la plus susceptible d'aider une personne anxieuse?		N/A	

Scène : 5	Diapositive : 2	Titre : Évaluation sommative	
Calque : 5			
Narration/dialogue		Indication de jeu	

Trouver l'intrus : Lequel de ces énoncés est faux.

N/A