

# Scénarimage

Pour

Projet de formation mobile

« *Un esprit en santé,  
12 mois par année* »



Présenté par

Vanessa Messier, Wafa Kammoun,  
Simon Cloutier-Matton et Mohamed El Adli

À Mme Nadia Naffi

Dans le cadre du cours

TEN-7006

Design de systèmes d'enseignement  
et de formation

2024--2025



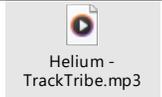
Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

**Typographie du texte** : police Aptos, texte aligné à gauche de 16 pixels, couleur en fonction des contrastes, un rapport de 90/10 entre la taille de la police du corps du texte et celle des titres. Texte de taille grande dans les boutons pour être suffisamment large pour un doigt.

Légende :

Diapositives.

Calques

Scène : 1	Diapositive : 1	Titre : Introduction	Durée: 10 s.		
<b>Objectif général</b> : Adopter une approche de bienveillante face à une personne anxieuse					
<b>Calque</b> : N/A					
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore	
Quand l'anxiété est dans le portrait  Logo du TUM  L'état anxieux : Le reconnaître Le prévenir L'atténuer		Quand l'anxiété est dans le portrait  Logo du TUM  L'état anxieux : Le reconnaître Le prévenir L'atténuer	N/A	 Helium - TrackTribe.mp3  Musique d'introduction Libre de droit YouTube Studio	
<b>Notes</b> : Transition à la fin de la chronologie					
Important : lorsque la destination des boutons cliquables ne sont pas identifiés spécifiquement, poursuivez de façon chronologique.					

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 1	Diapositive : 2	Titre : Menu d'accueil	Durée: 10 s.
-----------	-----------------	------------------------	--------------

**Objectif général:** Adopter une approche de bienveillante face à une personne anxieuse

**Calque :** N/A

Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
<p>Bienvenue aux capsules sur la santé mentale du Trait d'Union Montérégien.</p> <p>Interagissez avec les zones indiquées par les flèches pour accéder aux contenus.</p>	 <p>Des flèches animées pointent vers les zones interactives</p>	<p>Bienvenue aux capsules du TUM</p> <p>Histoire du mois : Jérôme et l'anxiété</p> <p>Pour lancer l'histoire de Jérôme Cliquez ici</p> <p>Logo du TUM</p>	<p>Lexique accessible cliquable par le menu Storyline</p> <p>Liens externes cliquables sur la santé mentale</p> <p>Liens vers les contenus transversaux du TUM</p>	 <p>Island Dream - Chris Haugen.mp3</p> <p>Musique d'ambiance Libre de droit YouTube Studio</p>

**Notes :** À partir de cette diapositive, tu as accès aux contenus dits transversaux. Ces contenus seront disponibles dans chaque capsule de formation du TUM publiée à chaque mois.

La capsule principale démarre en cliquant sur le bouton central.

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

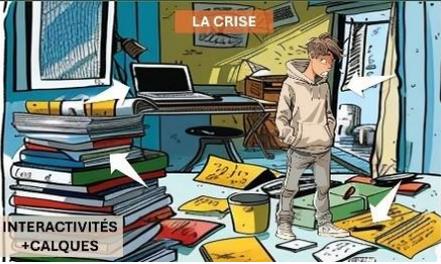
Scène : 2	Diapositive : 1-2-3	Titre : Contenus transversaux		
<b>Objectif général : Présenter des préalables sur la santé mentale, sur l'organisme et l'histoire de la santé mentale au Québec</b>				
Calque : N/A				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
<p><b>Notes :</b> Comme mentionné dans le diagramme de flux, les contenus en scène 2 ne sont pas inclus dans les 10 minutes de cette capsule. Ils seront cependant accessibles dans chacune des capsules de formation.</p> <p>Nous intégrons ici cet encart pour signifier sa présence dans le menu d'accueil et pour indiquer que ce n'est pas un oubli.</p>				

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 3	Diapositive : 1	Titre : Intro capsule anxiété	Durée: 5 s.	
Objectif général : Adopter une approche de bienveillante face à une personne anxieuse				
Calque : N/A				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
<p>Quand l'anxiété est dans le portrait.</p> <p>Cliquez sur le bouton pour débiter.</p>		<p>L'anxiété est dans le portrait</p> <p>Suivez l'histoire de Jérôme</p>	<p>Bouton cliquable pour démarrer la capsule</p>	 <p>CAVERNS - Density &amp; Time.mp3</p> <p>Musique dramatique Libre de droit YouTube Studio</p>
Notes : N/A				

Scénarimage de la formation mobile

Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 3	Diapositive : 2	Titre : La crise	Durée: 10 s.	
<b>Objectif spécifique :</b> Différencier l'anxiété du stress, identifier les signes physiques et émotionnels de l'anxiété				
<b>Calque :</b> N/A				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
Voici Jérôme, le voilà dans sa chambre à la fin de la sa journée bien chargée. Explorez la chambre et repérez les éléments cliquables pour en savoir plus.		La crise	Livres cliquables (calque 1)  Ordinateur cliquables (calque 2)  Désordre cliquable (Calque 3)  Visage et émotion de Jérôme cliquable (Calque 4)	 PELAGIC - Density & Time.mp3  Musique dramatique Libre de droit YouTube Studio
<b>Notes :</b> lorsque tous les éléments ont été cliqués, on passe à la diapositive suivante (déclencheur avec conditions)				
Cette scène est une représentation du summum de l'anxiété pour Jérôme. Nous reviendrons sur cette scène à l'évaluation sommative.				

Scénarimage de la formation mobile

Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 3	Diapositive : 2	Titre : Livres cliquables (calque 1)	Durée: 20 s.
-----------	-----------------	--------------------------------------	--------------

**Objectif spécifique :** Différencier l'anxiété du stress, identifier les signes physiques et émotionnels de l'anxiété

**Calque :** 1

Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
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. 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.	Zoom sur les livres 	N/A	N/A	N/A

**Notes :** Déclencheur de retour vers la crise lors de la fin de la chronologie.

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 3		Diapositive : 2		Titre : Ordinateur cliquable		Durée: 20 s.			
<b>Objectif spécifique :</b> Différencier l'anxiété du stress, identifier les signes physiques et émotionnels de l'anxiété									
<b>Calque :</b> 2									
Narration / Dialogue		Visuel		Texte à l'écran		Interactivité		Environnement sonore	
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.		Zoom sur l'ordinateur		N/A		N/A		N/A	
									
<b>Notes :</b> Déclencheur de retour vers la crise lors de la fin de la chronologie.									

Scénarimage de la formation mobile

Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 3	Diapositive : 2	Titre : Désordre cliquable	Durée: 20 s.
-----------	-----------------	----------------------------	--------------

**Objectif spécifique :** Différencier l'anxiété du stress, identifier les signes physiques et émotionnels de l'anxiété

**Calque :** 3

Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
<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>	<p>Zoom sur le désordre</p> 	N/A	N/A	N/A

**Notes :** Déclencheur de retour vers la crise lors de la fin de la chronologie.

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 3		Diapositive : 2		Titre : Visage cliquable		Durée: 20 s.			
<b>Objectif spécifique :</b> Différencier l'anxiété du stress, identifier les signes physiques et émotionnels de l'anxiété									
<b>Calque :</b> 4									
Narration / Dialogue		Visuel		Texte à l'écran		Interactivité		Environnement sonore	
<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 Ils sont aussi de nature émotionnelle comme : les difficultés de concentration, la colère, la déprime, les inquiétudes persistantes</p>		<p>Zoom sur le visage de Jérôme</p> 		N/A		N/A		N/A	
<b>Notes :</b> Déclencheur de retour vers la crise lors de la fin de la chronologie.									

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 3	Diapositive : 3	Titre : L'anxiété décomposée	Durée: 5 s.	
Objectif spécifique : Différencier l'anxiété du stress, identifier les signes physiques et émotionnels de l'anxiété				
Calque : N/A				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
Cliquez sur chaque section pour en savoir plus sur l'anxiété.		<p>L'anxiété décomposée</p> <p>Montrer l'invisible : signes et symptômes</p> <p>Anxiété de performance et autres formes</p> <p>Agir pour soi-même</p> <p>Agir pour les autres</p>	<p>Bouton cliquable</p> <p>Montrer l'invisible (calque 1)</p> <p>Bouton cliquable</p> <p>Anxiété de performance (calque 2)</p> <p>Bouton cliquable</p> <p>Agir pour soi-même et agir pour les autres (calque 3)</p>	N/A
<b>Notes :</b> Ceci est un menu menant à 3 sections théoriques				

## Scénarimage de la formation mobile

Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

<b>Scène</b> : 3	<b>Diapositive</b> : 3	<b>Titre</b> : L'anxiété – signes et symptômes	<b>Durée</b> : 20 s.	
<b>Objectif spécifique</b> : Différencier l'anxiété du stress, identifier les signes physiques et émotionnels de l'anxiété				
<b>Calque</b> : 1				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
Lisez et tentez de retenir les signes et symptômes de l'anxiété. Si vous ne les retenir pas, ce n'est pas grave. Vous pourrez les consulter au lexique quand vous le souhaitez.	Bouton cliquable	Signes et symptômes de l'anxiété: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inquiétude constante ou excessive par rapport aux événements.</li> <li>• Insomnie ou tendance à trop dormir.</li> <li>• Agitation, difficulté à se concentrer.</li> <li>• Malaises physiques : douleurs musculaires, maux de tête, difficulté à respirer, etc.</li> </ul>	Bouton cliquable retour (S.3. D.3)	N/A
<b>Notes</b> :				

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 3		Diapositive : 3		Titre : Les types d'anxiété		Durée: 20 s.			
Objectif spécifique : Différencier l'anxiété du stress, identifier les signes physiques et émotionnels de l'anxiété									
Calque : 2									
Narration / Dialogue		Visuel		Texte à l'écran		Interactivité		Environnement sonore	
Découvrez ici les différents types d'anxiété		4 cases séparant les 4 sections textuelles  Bouton cliquable		<p>Les troubles anxieux les plus fréquents sont:</p> <p><b>L'anxiété sociale</b> se manifeste par une peur intense associée à certaines activités sociales ou à des situations de performance où la personne est susceptible d'être observée par autrui. Dans ce type de situations, elle ressentira presque toujours la peur d'être jugée négativement (peur d'être embarrassée, humiliée ou rejetée). Les interactions sociales, comme parler ou manger en public, provoqueront presque toujours de l'anxiété.</p> <p><b>L'anxiété de performance</b></p> <p>L'anxiété de performance est une forme d'anxiété sociale qui se manifeste dans des contextes d'évaluation ou de compétition. Elle se caractérise par une peur démesurée de l'échec et peut entraîner une souffrance. Elle peut nuire à l'apprentissage et à la performance et serait une cause d'abandon scolaire. Elle peut aussi affecter le développement social, émotionnel et comportemental de la personne, ainsi que son estime de soi.</p> <p><b>Trouble anxieux généralisé (TAG)</b> : ce type d'anxiété se caractérise par une inquiétude et une nervosité excessive et persistante. Les personnes atteintes de TAG peuvent</p>		Bouton cliquable retour (S.3. D.3)		N/A	

Scénarimage de la formation mobile

Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

		également avoir des symptômes physiques tels que fatigue, maux de tête et problèmes de sommeil.		
<b>Notes :</b>				

**Scénarimage de la formation mobile**

<b>Titre du projet</b>	Un esprit en santé 12 mois par année
<b>Objectif de la formation</b>	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

<b>Scène : 3</b>	<b>Diapositive : 3</b>	<b>Titre : Exploration – La crise</b>	<b>Durée: 20 s.</b>
------------------	------------------------	---------------------------------------	---------------------

**Objectif spécifique :** Différencier l'anxiété du stress, identifier les signes physiques et émotionnels de l'anxiété

**Calque : 3**

<b>Narration / Dialogue</b>	<b>Visuel</b>	<b>Texte à l'écran</b>	<b>Interactivité</b>	<b>Environnement sonore</b>
Voici une variété de moyens que tu peux emprunter pour aider une personne en situation d'anxiété.	Bouton cliquable	<p>Comment aider la personne ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Invitez-la à observer ses pensées et images intérieures, à se connaître.</li> <li>• Considérez ses pensées inquiétantes comme de simples hypothèses.</li> <li>• Aidez-la à neutraliser ses inquiétudes en devenant plus réaliste.</li> <li>• Croyez en sa réussite : c'est moins effrayant que de croire en l'échec !</li> <li>• Proposez-lui d'affronter ses craintes de façon graduelle.</li> <li>• Proposez-lui de se fixer des objectifs réalistes sans se demander l'impossible.</li> <li>• Partagez et pratiquez certaines techniques de relaxation avec elle.</li> <li>• Proposez-lui des outils pour gérer le stress.</li> <li>• Évitez d'accorder trop d'importance aux crises de panique, car elles sont désagréables, mais inoffensives.</li> </ul>	Bouton cliquable retour (S.3. D.3)	N/A

**Notes :**

Scénarimage de la formation mobile

Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 1	Titre : Consignes et choix de mises en situation	Durée: 10 s.
-----------	-----------------	--	--------------

**Objectif spécifique :** Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété

**Calque :** N/A

Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
<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> <p><b>Vous devrez compléter 1 des 3 mises en situation pour avancer au test final. C'est parti !</b></p>		<p>L'autobus</p> <p>La cafétéria</p> <p>L'examen</p>	<p>Clic sur le bouton autobus (Diapositive 2)</p> <p>Clic sur le bouton cafétéria (Diapositive 7)</p> <p>Clic sur le bouton cafétéria (Diapositive 12)</p>	<p>Musique d'ambiance</p>
<b>Notes :</b>				

**Scénarimage de la formation mobile**

<b>Titre du projet</b>	Un esprit en santé 12 mois par année
<b>Objectif de la formation</b>	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

<b>Scène : 4</b>	<b>Diapositive : 2</b>	<b>Titre : Suite - Mise en situation – L'autobus</b>	<b>Durée: 20 s.</b>
------------------	------------------------	--	---------------------

**Objectif spécifique :** Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété

**Calque :** N/A

<b>Narration / Dialogue</b>	<b>Visuel</b>	<b>Texte à l'écran</b>	<b>Interactivité</b>	<b>Environnement sonore</b>
<p>La soirée tombe sur la ville, et Jérôme, après une longue journée, se dirige vers la station d'autobus.</p> <p>Jérôme (pensées): "Encore une épreuve... Je dois juste tenir jusqu'à chez moi."</p> <p>Jérôme se tenait à l'entrée de l'autobus, son regard fixé sur la porte. Son cœur battait très vite, ses mains étaient moites.</p> <p>Le chauffeur de l'autobus, remarqua rapidement le blocage à l'entrée.</p>	<p>Jérôme se tient devant une foule, tous les regards sont tournés vers lui et ils sont impatients de monter à bord.</p>	<p>Un voyage éprouvant - trouver la force en soi.</p>	<p>N/A</p>	<p>Un mélange de voix, de rires, de conversations et de mouvements de personnes qui créent un bruit de fond constant.</p>

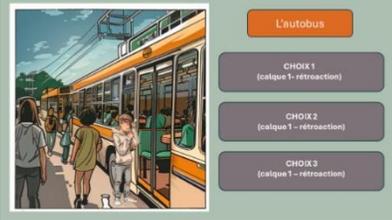
**Notes :**

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 3	Titre : Suite - Mise en situation – L'autobus	Durée: 25 s.
-----------	-----------------	---	--------------

**Objectif spécifique :** Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété

**Calque :** N/A

Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
Si vous étiez à la place du chauffeur, quelle option choisiriez-vous pour aider Jérôme?		<p><b>Choix 1 :</b> Parler calmement à Jérôme avec une voix rassurante, explique à Jérôme qu'il est en sécurité et qu'il n'a rien à craindre.</p> <p><b>Choix 2 :</b> Proposer à Jérôme de l'accompagner à une place assise, lui montrant qu'il n'est pas seul et qu'il y a des gens prêts à l'aider.</p> <p><b>Choix 3 :</b> Prendre la situation en main, littéralement. Saisis la main de Jérôme et le tire à bord du l'autobus.</p>	Bouton cliquable	N/A

**Notes :**

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 3	Titre : Suite - Mise en situation – L'autobus	Durée: 5 s.	
<b>Objectif spécifique</b> : Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété				
<b>Calque</b> : 1				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
N/A	Encadré avec le texte.	Je tiens à vous féliciter pour votre excellente décision. Votre façon d'aider et de rassurer Jérôme a été remarquable	N/A	N/A
<b>Notes</b> :				

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 3	Titre : Suite - Mise en situation – L'autobus	Durée: 20 s.	
<b>Objectif spécifique :</b> Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété				
<b>Calque :</b> 2				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
<p><b>Chauffeur :</b> <i>“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. ”</i></p> <p><b>Jérôme :</b> <i>“ D'accord, je vais essayer cette fois”</i></p>	Jérôme avance à l'intérieur du bus, tous les yeux des passagers le fixent avec un regard étrange d'exclamation.	Mission accomplie!	Bouton cliquable	Le son de monter sur l'escalier métallique du bus résonne. La foule autour commence à baisser les murmures, créant un silence presque palpable. Le battement du cœur de Jérôme commence à ralentir
<b>Notes :</b>				

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 3	Titre : Suite - Mise en situation – L'autobus	Durée: 15 s.	
<b>Objectif spécifique</b> : Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété				
<b>Calque</b> : 3				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
	Encadré avec le texte.	Bravo ! Vous avez non seulement accompagné Jérôme à sa place, mais vous avez également évité que les autres passagers se mettent en colère contre lui et augmentent son anxiété. Votre empathie et votre professionnalisme sont exemplaires.	Bouton cliquable	N/A
<b>Notes</b> :				

**Scénarimage de la formation mobile**

Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

<b>Scène : 4</b>	<b>Diapositive : 3</b>	<b>Titre : Suite - Mise en situation – L’autobus</b>	<b>Durée: 15 s.</b>
------------------	------------------------	--	---------------------

**Objectif spécifique :** Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété

**Calque : 4**

Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l’écran	Interactivité	Environnement sonore
<p><b>Chauffeur :</b> <i>“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.”</i></p>	<p>Jérôme s’installe tendu à sa place, la tête cachée entre les épaules, bien accroché à la barre à côté de sa chaise.</p>	<p>Mission accomplie!</p>	<p>Bouton cliquable</p>	<p>Le son de l’ouverture du compartiment du chauffeur se fait entendre, un cliquetis métallique. Un bruit des pas du chauffeur. La foule autour commence à baisser les murmures. Le battement du cœur de Jérôme commence à ralentir</p>

**Notes :**

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 3	Titre : Suite - Mise en situation – L'autobus	Durée: 15 s.	
Objectif spécifique : Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété				
Calque : 5				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
	Encadré avec le texte.	Oups! La manière dont vous avez saisi la main de Jérôme et l'avez tiré à bord du bus était trop brutale. Vous avez la responsabilité de maintenir un environnement calme et sécurisé pour tous les passagers.	Bouton cliquable	N/A
Notes :				

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 3	Titre : Suite - Mise en situation – L'autobus	Durée: 20 s.	
<b>Objectif spécifique :</b> Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété				
<b>Calque : 6</b>				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
<p>Le chauffeur saisit la main de Jérôme et le tire à bord de l'autobus avec force.</p> <p><b>Chauffeur :</b> "Garçon, vous êtes vraiment insupportable ! Vous avez retardé tout le monde en hésitant à monter dans l'autobus. Allez, montez ! "</p> <p><b>Jérôme :</b> "Lâchez-moi immédiatement ! Ne me touchez plus jamais ! Vous n'avez pas à me traiter ainsi ! "</p>	<p>Jérôme s'éloigne du bus pour se cacher derrière un poteau, les dents serrées.</p>	<p>Le choix raté!</p>	<p>Bouton cliquable</p>	<p>Les cris de Jérôme, un son aigu et effrayé qui tranche avec le murmure confus de la foule. Les mots du chauffeur sont inaudibles. Le pleur d'un bébé commence à se faire entendre</p>
<b>Notes :</b>				

**Scénarimage de la formation mobile**

Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

<b>Scène :</b> 4	<b>Diapositive :</b> 4	<b>Titre :</b> Suite - Mise en situation – L’autobus	<b>Durée:</b> 23 s.
------------------	------------------------	--	---------------------

**Objectif spécifique :** Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété

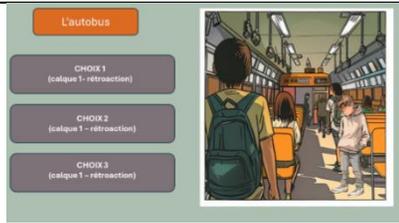
**Calque :** N/A

Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l’écran	Interactivité	Environnement sonore
<p>A l’intérieur de l’autobus, Jérôme se faire un chemin à travers la foule, sa respiration s’accélère. Il trouve un poteau auquel s’accrocher, fermant les yeux un instant.</p> <p>Un ancien collègue de Jérôme le remarque et s’approche de lui.</p> <p><b>L’ancien collègue :</b> <i>“Ça va aller, mon ami? Vous avez l’air tendu.”</i></p> <p><b>Jérôme:</b> <i>“Salut mon ami. Oui, c’est juste le bus, ça me met toujours un peu la pression.”</i></p>	<p>Le bus est très bondé. Toutes les chaises sont occupées et les gens se tiennent aux barres à gauche et à droite pour garder leur équilibre.</p>	<p>Pour Jérôme Chaque arrêt est une victoire!</p>	<p>Bouton cliquable</p>	<p>Le rythme cardiaque de Jérôme s’intensifie, contrastant avec le son régulier du moteur de l’autobus.</p>

**Notes :**

## Scénarimage de la formation mobile

Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 5	Titre : Suite - Mise en situation – L'autobus	Durée: 5 s.	
<b>Objectif spécifique</b> : Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété				
<b>Calque</b> : N/A				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
En tant que collègue de Jérôme, quelle proposition parmi les trois suivantes choisiriez-vous pour l'aider ?		<p><b>Choix1</b> : Proposer à Jérôme de respirer profondément.</p> <p><b>Choix2</b> : Dire une blague sur l'état d'anxiété de Jérôme pour le faire rire.</p> <p><b>Choix 3</b> : Demander à Jérôme de maîtriser ses pensées.</p>	Bouton cliquable	N/A
<b>Notes</b> :				

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 5	Titre : Suite - Mise en situation – L'autobus	Durée: 15 s.	
<b>Objectif spécifique :</b> Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété				
<b>Calque :</b> 1				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
	Encadré avec le texte.	Félicitations pour avoir réussi à apaiser Jérôme. Chaque fois qu'il ressentira de l'anxiété dans le métro, il utilisera la même technique pour la surmonter. C'est une belle intervention de votre part pour aider un jeune à gérer son anxiété.	Bouton cliquable	N/A
<b>Notes :</b>				

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 5	Titre : Suite - Mise en situation – L'autobus	Durée: 25 s.	
<b>Objectif spécifique :</b> Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété				
<b>Calque :</b> 2				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
<p>L'ancien collègue propose à Jérôme d'essayer une technique de respiration pour se calmer.</p> <p><b>L'ancien collègue :</b> <i>“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.”</i></p> <p>Jérôme utilise la technique choisie et commence à se sentir mieux.</p> <p><b>Jérôme :</b> <i>“ Merci mon ami, ça me fait du bien. ”</i></p>	<p>Jérôme, les yeux fermés, s'accroche toujours à la barre, entouré par la foule. Face à lui, son ancien collègue le regarde avec empathie.</p>		<p>Bouton cliquable</p>	<p>Annonce du prochain arrêt en fond, bruit, soupirs et murmures des passagers.</p>
<b>Notes :</b>				

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 5	Titre : Suite - Mise en situation – L'autobus	Durée: 15 s.	
<b>Objectif spécifique</b> : Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété				
Calque : 3				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
	Encadré avec le texte.	Il est important de noter que ton intervention n'a pas eu l'effet escompté sur Jérôme. Même si tes intentions étaient bonnes, ta blague a malheureusement augmenté son anxiété. Une blague peut ne pas être la meilleure approche pour gérer l'anxiété de quelqu'un.	Bouton cliquable	N/A
<b>Notes :</b>				

**Scénarimage de la formation mobile**

<b>Titre du projet</b>	Un esprit en santé 12 mois par année
<b>Objectif de la formation</b>	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

<b>Scène : 4</b>	<b>Diapositive : 5</b>	<b>Titre : Suite - Mise en situation – L'autobus</b>	<b>Durée: 20 s.</b>
------------------	------------------------	--	---------------------

**Objectif spécifique :** Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété

**Calque : 4**

<b>Narration / Dialogue</b>	<b>Visuel</b>	<b>Texte à l'écran</b>	<b>Interactivité</b>	<b>Environnement sonore</b>
<p><b>L'ancien collègue :</b>                      “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><b>Jérôme :</b> “ Ce n’est pas quelque chose dont on peut rire. J’apprécierais que tu prennes mes sentiments plus au sérieux à l’avenir.”</p>	<p>Jérôme, bien accroché au poteau du bus, sent son anxiété monter, surpris par ce que dit son collègue. Son ami affiche un sourire.</p>		<p>Bouton cliquable</p>	<p>Un ton jovial et amical, suivi d’un rire léger après la blague. Jérôme montre un ton sérieux et légèrement tremblant pour montrer son anxiété et sa peur.</p>

**Notes :**

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 5	Titre : Suite - Mise en situation – L'autobus	Durée: 35 s.	
<b>Objectif spécifique</b> : Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété				
<b>Calque</b> : 5				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
	Encadré avec le texte.	C'est formidable de voir comment tu as réussi à aider Jérôme à gérer son anxiété. Ton approche pour l'encourager à maîtriser ses pensées a été efficace. Tu as fait preuve d'empathie et de compréhension, ce qui a permis à Jérôme de se sentir soutenu et compris.	Bouton cliquable	N/A
<b>Notes</b> :				

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 5	Titre : Suite - Mise en situation – L'autobus	Durée: 20 s.	
<b>Objectif spécifique :</b> Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété				
<b>Calque : 6</b>				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
<p><b>Le collègue:</b> "Essaye 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><b>Jérôme :</b> "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>	<p>Jérôme commence à se relaxer, ses yeux brillent de joie. Il redresse la tête, se tient droit et observe les autres passagers du bus. Il lance un regard reconnaissant à son collègue.</p>		<p>Bouton cliquable</p>	<p>Un ton doux et rassurant, accompagné d'un son de respiration calme et rythmé. Le son d'un battement de cœur qui ralentit progressivement.</p>
<b>Notes :</b>				

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 6	Titre : Suite - Mise en situation – L'autobus	Durée: 2 s.	
<b>Objectif spécifique</b> : Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété				
<b>Calque</b> : N /A				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
	Encadré avec le texte.	Félicitation, tu as terminé cette situation!	Bouton cliquable	N/A
<b>Notes</b> :				

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

<b>Scène :</b> 4	<b>Diapositive :</b> 7	<b>Titre :</b> Suite - Mise en situation – La cafétéria	<b>Durée:</b> 25 s.	
<b>Objectif spécifique :</b> Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété				
<b>Calque :</b> N/A				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
Jérôme est parti de chez lui tôt pour étudier un peu. En se rendant à la cafétéria. Jérôme a l'air surpris et découragé. Monologue: « 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 ! " ».	Un jeune homme regarde à travers la vitre de la cafétéria. Des bulles de pensées illustrent ses pensées et ses émotions.	Cafétéria : attention, zone de turbulences !	N/A	Bruit d'extérieur
<b>Notes :</b>				

## Scénarimage de la formation mobile

Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

<b>Scène :</b> 4	<b>Diapositive :</b> 8	<b>Titre :</b> Suite - Mise en situation – La cafétéria	<b>Durée:</b> 35 s.
------------------	------------------------	---	---------------------

**Objectif spécifique :** Adopter une attitude bienveillante face à une personne anxieuse

**Calque :** N/A

Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
Si vous étiez à la place de Jérôme, quelle option choisiriez-vous pour gérer votre anxiété?		<p>Choix 1: "Ok, respirons profondément. Inspirons par le nez, expirons par la bouche. Je sens mon corps se détendre. Bon, entrons et trouvons un endroit calme."</p> <p>Choix 2: "Je ne sais pas si je vais réussir à rester ici. C'est tellement bruyant ! Je vais peut-être prendre ma commande et manger dehors."</p> <p>Choix 3: Oh non, c'est vraiment trop bruyant ! Je ne peux pas me concentrer. Je commence à me sentir vraiment anxieux. Je vais devoir sortir d'ici."</p>	Bouton cliquable	N/A

**Notes :** il s'agit ici d'un choix unique.

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 8	Titre : Suite - Mise en situation – La cafétéria	Durée: 10 s.	
<b>Objectif spécifique</b> : Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété				
<b>Calque</b> : 1				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
	Encadré avec le texte.	Bravo ! Vous avez fait un bon choix en entrant dans la cafétéria. Cela montre que vous êtes capable de surmonter vos peurs et de vous confronter à vos défis en appliquant des techniques de gestion de l'anxiété dans les situations difficiles.		N/A
<b>Notes</b> :				

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 8	Titre : Suite - Mise en situation – La cafétéria	Durée: 10 s.	
<b>Objectif spécifique :</b> Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété				
<b>Calque : 2</b>				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
Jérôme serre les poings et prend une grande inspiration. Il se redresse et ouvre la porte de la cafétéria. Monologue de Jérôme: « ça va aller, tu es capable! »	Intérieur d'une cafétéria bondée et bruyante. Des étudiants discutent et rient autour de tables remplies.	Mission accomplie!	Bouton cliquable	Un brouhaha joyeux et juvénile, le cliquetis des couverts et le tintement des tasses et la musique d'ambiance
<b>Notes :</b>				

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 8	Titre : Suite - Mise en situation – La cafétéria	Durée: 20 s.	
<b>Objectif spécifique :</b> Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété				
<b>Calque :</b> 3				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
	Encadré avec le texte.	Rétroaction: Le choix de ne pas rester dans la cafétéria est tout à fait réaliste et crédible. Le fait qu'il ait réussi à passer sa commande est une étape courageuse. Il est important de respecter ses limites. Cependant, en affrontant sa peur progressivement et en mettant en pratique des stratégies efficaces de gestion de l'anxiété, la personne pourra enfin s'épanouir.	Bouton cliquable	N/A
<b>Notes :</b>				

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 8	Titre : Suite - Mise en situation – La cafétéria	Durée: 15 s.	
<b>Objectif spécifique :</b> Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété				
<b>Calque :</b> 4				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
Jérôme: "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."	On voit Jérôme assis sur un banc au parc en train de manger. Grimace de dégoût.	Le choix raté!	Bouton cliquable	Des sons apaisants (chant des oiseaux et voitures passantes)
<b>Notes :</b>				

**Scénarimage de la formation mobile**

<b>Titre du projet</b>	Un esprit en santé 12 mois par année
<b>Objectif de la formation</b>	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

<b>Scène : 4</b>	<b>Diapositive : 8</b>	<b>Titre : Suite - Mise en situation – La cafétéria</b>	<b>Durée: 25 s.</b>	
<b>Objectif spécifique : Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété</b>				
<b>Calque : 5</b>				
<b>Narration / Dialogue</b>	<b>Visuel</b>	<b>Texte à l'écran</b>	<b>Interactivité</b>	<b>Environnement sonore</b>
	Encadré avec le texte.	Rétroaction: Je comprends que Jérôme a peur et je respecte votre choix de ne pas affronter cette peur pour le moment. Mais tenter d'éviter un objet, une situation ou un lieu ne prévient pas les attaques de panique. Au contraire, cela peut les renforcer et amener la personne à s'isoler. Une personne anxieuse a besoin d'apprendre des stratégies efficaces pour gérer son anxiété et qui lui permettent de vivre une vie épanouissante.	Bouton cliquable	N/A
<b>Notes :</b>				

**Scénarimage de la formation mobile**

<b>Titre du projet</b>	Un esprit en santé 12 mois par année
<b>Objectif de la formation</b>	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

<b>Scène : 4</b>	<b>Diapositive : 8</b>	<b>Titre : Suite - Mise en situation – La cafétéria</b>	<b>Durée: 20 s.</b>
------------------	------------------------	---	---------------------

**Objectif spécifique :** Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété

**Calque : 6**

<b>Narration / Dialogue</b>	<b>Visuel</b>	<b>Texte à l'écran</b>	<b>Interactivité</b>	<b>Environnement sonore</b>
Jérôme se dirige vers la machine distributrice à l'étage. Il scrute les options disponibles. Jérôme : Encore une fois, je me contente de miettes. Un sandwich sec et froid, c'est tout ce que je mérite. J'ai faim, mais je n'ai pas le courage d'affronter les regards et les murmures. La solitude est mon seul refuge."	Jérôme debout devant la machine distributrice et frustré.	La frustration	Bouton cliquable	Le ronronnement sourd du moteur, le claquement des pièces et le cliquetis des boutons de la machine distributrice

**Notes :**

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 9	Titre : Suite - Mise en situation – La cafétéria	Durée: 30 s.	
<b>Objectif spécifique</b> : Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété				
<b>Calque</b> : N/A				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
<p>Jérôme: (Se sentant submergé par l'agitation) « C'est trop... Je ne vais jamais y arriver. »</p> <p>Monologue d'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>M. 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>M. Martin : « Salut Jérôme ! Qu'est-ce que tu fais ici de bonne heure? »</p> <p>Jérôme : « Monsieur Bélanger ! Bonjour ! Je... Je voulais juste prendre un sandwich. »</p>	<p>Longue file d'attente devant le comptoir de service. Focus sur le visage de Jérôme, front en sueur, yeux écarquillés.</p> <p>Bulles illustrant ses pensées.</p>	<p>Un déjeuner stressant</p>	<p>Bouton cliquable</p>	<p>Un brouhaha joyeux et juvénile, le cliquetis des couverts et le tintement des tasses et la musique d'ambiance</p>
<b>Notes</b> :				

## Scénarimage de la formation mobile

Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

<b>Scène :</b> 4	<b>Diapositive :</b> 10	<b>Titre :</b> Suite - Mise en situation – La cafétéria	<b>Durée:</b> 15 s.
------------------	-------------------------	---	---------------------

**Objectif spécifique :** Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété

**Calque :** N/A

Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
<p>Selon vous, comment l'enseignant pourrait aider Jérôme pour calmer son anxiété?</p>		<p><b>Choix 1:</b> « Eh bien, laisse-moi t'aider. As-tu déjà essayé le sandwich au poulet pesto ? C'est mon préféré ! »</p> <p><b>Choix 2:</b> « Un sandwich avec quoi ? Décide vite, il y a du monde qui attend ! »</p> <p><b>Choix 3:</b> « Tu as l'air stressé. Tu devrais te calmer. »</p>	<p>Bouton cliquable</p>	<p>N/A</p>

**Notes :**

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 10	Titre : Suite - Mise en situation – La cafétéria	Durée: 10 s.	
<b>Objectif spécifique</b> : Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété				
<b>Calque</b> : 1				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
	Encadré avec le texte.	<b>Rétroaction</b> : Bravo ! Vous avez parfaitement su mettre le client à l'aise en lui proposant votre aide de manière polie et respectueuse. Votre formulation est chaleureuse et empathique, ce qui rend à l'étudiant confiance.	Bouton cliquable	N/A
<b>Notes</b> :				

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 10	Titre : Suite - Mise en situation – La cafétéria	Durée: 20 s.	
<b>Objectif spécifique :</b> Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété				
<b>Calque : 2</b>				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
<p>M. 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>M. 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>Monologue intérieur: « M. Martin ! C'est un miracle ! Il m'a sauvé de cette situation. »</p>	Jérôme s'installe à l'endroit indiqué, son visage se détend légèrement		Bouton cliquable	Les bruits de la cafétéria s'atténuent. La musique d'ambiance prend le dessus.
<b>Notes :</b>				

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 10	Titre : Suite - Mise en situation – La cafétéria	Durée: 10 s.	
Objectif spécifique : Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété				
Calque : 3				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
	Encadré avec le texte.	<b>Rétroaction:</b> Ce choix est à éviter. La formulation est impolie, impatiente et met le client sous pression. Adoptez un ton plus chaleureux et empathique. Proposez une aide concrète au client.	Bouton cliquable	N/A
Notes :				



Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 10	Titre : Suite - Mise en situation – La cafétéria	Durée: 15 s.	
<b>Objectif spécifique</b> : Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété				
<b>Calque</b> : 5				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
	Encadré avec le texte.	Rétroaction : Je comprends votre intention de vouloir aider l'étudiant, mais votre approche n'est pas la plus appropriée. Votre formulation est culpabilisante et ne propose aucune aide concrète. Elle risque d'aggraver l'anxiété de Jérôme. Il est important de ne pas porter de jugement sur Jérôme et de respecter leur ressenti.	Bouton cliquable	N/A
<b>Notes</b> :				

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 10	Titre : Suite - Mise en situation – La cafétéria	Durée: 10 s.	
<b>Objectif spécifique :</b> Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété				
<b>Calque :</b> 6				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
M. Martin : « Tu as l'air stressé. Tu devrais te calmer! » Jérôme : (baissant la tête) « Oui, monsieur. J'essaie. » Jérôme: (voix tremblante) « Je... je vais prendre le sandwich au thon, s'il vous plaît. »	Jérôme face à M. Martin embarrassé, front en sueur.		Bouton cliquable	Musique calme et mélancolique mélangée avec des cris de joie sourds se mêlent au grincement rugueux des ustensiles
<b>Notes :</b>				

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

<b>Scène :</b> 4	<b>Diapositive :</b> 11	<b>Titre :</b> Suite - Mise en situation – La cafétéria	<b>Durée:</b> 5 s.	
<b>Objectif spécifique :</b> Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété				
<b>Calque :</b> N/A				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
	Encadré avec le texte.	Félicitation, tu as terminé cette situation!	Bouton cliquable	
<b>Notes :</b>				

**Scénarimage de la formation mobile**

Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

<b>Scène : 4</b>	<b>Diapositive : 12</b>	<b>Titre : Mise en situation – L'examen</b>	<b>Durée: 30 s.</b>
------------------	-------------------------	---	---------------------

**Objectif spécifique :** Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété

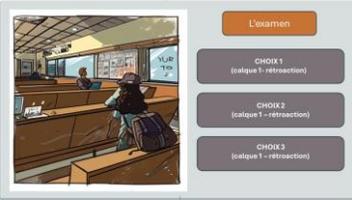
**Calque :** N/A

<b>Narration/Dialogue</b>	<b>Visuel</b>	<b>Texte à l'écran</b>	<b>Interactivité</b>	<b>Environnement sonore</b>
<p>S : Salut Jérôme, ça va?</p> <p>J : Salut Sépideh. Ça 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 poché.</p>	<p>Vue grand angle sur un couloir où il y a des tables de travail. Jérôme est assis à l'une des tables avec son manuel de mathématique, l'air un peu anxieux et très concentré dans son livre.</p> <p>Sépideh arrive à la table de Jérôme et lui adresse la parole.</p>	L'examen	N/A	Bruit d'ambiance : des gens qui parlent au loin

Scénarimage de la formation mobile

Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 13	Titre : Mise en situation – L'examen	Durée: 20 s.
Objectif spécifique : Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété			
Calque : N/A			

Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
<p>Comment devrait répondre Sépideh dans cette situation?</p>		<p><b>Choix 1</b> : Ben voyons, tu stress pour rien. Fais-toi confiance, tu sais bien que tu finis toujours avec une note de 90%.</p> <p><b>Choix 2</b> : 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><b>Choix 3</b> : Attends un peu. Veux-tu qu'on regarde ça ensemble? À deux, on va sûrement réussir à comprendre.</p>	<p>Bouton cliquable</p>	<p>Bruit d'ambiance : des gens qui parlent au loin</p>

Scénarimage de la formation mobile

Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 13	Titre : Mise en situation – L'examen	Durée: 20 s.
-----------	------------------	--------------------------------------	--------------

**Objectif spécifique :** Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété

**Calque :** 1

Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
		<p><b>Rétroaction :</b> C'est une bonne chose d'encourager une personne anxieuse en lui rappelant ces réussites passées, mais le fait de lui dire d'arrêter de stresser ou de se faire confiance risque d'accentuer le sentiment d'anxiété. Il est donc préférable de lui offrir (ou rappeler) des stratégies qui vont lui permettre de gérer ses émotions plutôt que de lui demander d'arrêter de ressentir une émotion sur laquelle il n'a que peu de contrôle.</p>	Bouton cliquable	N/A

**Scénarimage de la formation mobile**

<b>Titre du projet</b>	Un esprit en santé 12 mois par année
<b>Objectif de la formation</b>	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

<b>Scène : 4</b>	<b>Diapositive : 13</b>	<b>Titre : Mise en situation – L'examen</b>	<b>Durée: 15 s.</b>
------------------	-------------------------	---	---------------------

**Objectif spécifique :** Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété

**Calque : 2**

<b>Narration / Dialogue</b>	<b>Visuel</b>	<b>Texte à l'écran</b>	<b>Interactivité</b>	<b>Environnement sonore</b>
<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>	<p>Sépideh donne une petite tape d'encouragement sur l'épaule de Jérôme. Elle a un grand sourire, mais Jérôme reste l'air anxieux.</p> <p>Zoom sur les pensées de Jérôme où l'on voit un petit Jérôme qui lève les bras dans les airs d'un air à la fois découragé et un peu fâché.</p>		N/A	Bruit d'ambiance : des gens qui parlent au loin

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 13	Titre : Mise en situation – L'examen	Durée: 10 s.	
Objectif spécifique : Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété				
Calque : 3				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
		<b>Rétroaction</b> : Il vaut mieux éviter le sarcasme et la critique, car cela risque d'amplifier le sentiment de malaise de la personne anxieuse qui aura alors tendance à s'isoler, mais également d'affaiblir le lien de confiance que vous avez avec elle.	Bouton cliquable	N/A

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

<b>Scène : 4</b>	<b>Diapositive : 13</b>	<b>Titre : Mise en situation – L'examen</b>	<b>Durée: 15 s.</b>	
<b>Objectif spécifique : Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété</b>				
<b>Calque : 4</b>				
<b>Narration / Dialogue</b>	<b>Visuel</b>	<b>Texte à l'écran</b>	<b>Interactivité</b>	<b>Environnement sonore</b>
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. J : Ouin, c'est sûrement ça. Je vais aller à la bibliothèque pour étudier pendant que j'ai encore du temps.	Sépideh parle d'un air sarcastique.  Jérôme se lève, l'air triste, ramasse son livre et quitte le champ de la caméra.		N/A	Bruit d'ambiance : des gens qui parlent au loin

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 13	Titre : Mise en situation – L'examen	Durée: 20 s.	
<b>Objectif spécifique :</b> Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété				
<b>Calque :</b> 5				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
		<b>Rétroaction :</b> Démontrer de l'empathie et offrir sa collaboration est une bonne façon d'aider une personne à gérer son anxiété, puisque vous apportez ainsi un certain réconfort à la personne. De plus, en lui posant des questions auxquelles vous savez qu'elle connaît la réponse, vous l'aider également à reprendre confiance en ses capacités.	Bouton cliquable	N/A
Notes :				

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 13	Titre : Mise en situation – L'examen	Durée: 25 s.	
<b>Objectif spécifique :</b> Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété				
<b>Calque : 6</b>				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
<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>Sépideh pose sa main sur l'épaule de son ami d'une façon rassurante</p> <p>Jérôme acquiesce et les deux amis s'assoient ensemble à la table. Sépideh, l'air interrogateur, pointe le cahier du doigt.</p> <p>Transition pour montrer un avancement dans le temps</p> <p>Jérôme prend son crayon et va écrire dans le cahier de Sépideh</p> <p>Sépideh sourit à Jérôme</p>		Bouton cliquable	Bruit d'ambiance : de gens qui parlent au loin
Notes :				

## Scénarimage de la formation mobile

Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 14	Titre : Suite - Mise en situation – L'examen	Durée: 10 s.	
<b>Objectif spécifique</b> : Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété				
<b>Calque</b> : N/A				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
<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>	<p>Entrer dans une salle de classe remplie d'étudiants en train de faire un examen.</p> <p>Zoom sur Jérôme.</p> <p>Vu de la feuille d'examen, il est à la question 3.</p> <p>Jérôme lit la question</p>	<p>Plus tard dans la salle de classe</p>	<p>N /A</p>	<p>N/A</p>
<b>Notes</b> :				

## Scénarimage de la formation mobile

Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 15	Titre : Suite - Mise en situation – L'examen	Durée: 10 s.	
<b>Objectif spécifique :</b> Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété				
<b>Calque :</b> N/A				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
Que devrait faire Jérôme dans cette situation?		<p><b>Choix 1 :</b> continuez de chercher jusqu'à ce que je trouve la réponse.</p> <p><b>Choix 2 :</b> passer à la question suivante et y revenir plus tard.</p> <p><b>Choix 3 :</b> essayez de regarder subtilement sur la feuille du voisin</p>	Bouton cliquable	N/A
<b>Notes :</b>				

**Scénarimage de la formation mobile**

Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

<b>Scène : 4</b>	<b>Diapositive :15</b>	<b>Titre : Suite : Mise en situation – L’examen</b>	<b>Durée: 20 s.</b>
------------------	------------------------	---	---------------------

**Objectif spécifique :** Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété

**Calque : 1**

Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
		<p><b>Rétroaction :</b> En cherchant à tout prix à résoudre un problème, une personne anxieuse ne fera qu'amplifier son sentiment de stress, ce qui l'empêchera de bien réfléchir ou d'utiliser ses stratégies pour résoudre un problème. Il est plus avisé de se changer les idées avec une autre tâche, de façon à distraire notre cerveau qui ne se focalisera plus uniquement sur l'élément anxiogène.</p>	Bouton cliquable	N/A

**Notes :**

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 15	Titre : Suite - Mise en situation – L'examen	Durée: 10 s.	
<b>Objectif spécifique :</b> Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété				
<b>Calque : 2</b>				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
<p>J : Cherche Jérôme, cherche. Tu as vu ça dans les exercices.</p> <p>L'enseignant : L'examen se terminera dans 10 minutes.</p> <p>L'enseignant : Le temps est écoulé. Rendez-moi vos copies.</p>	<p>Jérôme regarde souvent l'horloge et continue de chercher sa réponse. Il est de plus en plus nerveux</p> <p>L'enseignant écrit le temps restant sur son tableau à l'avant de la classe.</p> <p>Jérôme, angoissé, est toujours sur la question 3. Il se dépêche donc de faire les autres questions. Jérôme est découragé, car il n'a pas terminé l'examen. L'enseignant passe près de lui et Jérôme lui donne son examen.</p>		N/A	N/A
<b>Notes :</b>				

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 15	Titre : Suite - Mise en situation – L'examen	Durée: 10 s.	
Objectif spécifique : Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété				
Calque : 3				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
		<b>Rétroaction</b> : Le fait de passer à autre chose permet d'éviter l'escalade de stress qui nous empêche souvent de trouver ce que l'on cherche. Il est préférable de passer à autre chose, de façon à ce que le cerveau se concentre sur un élément nouveau.	Bouton cliquable	
Notes :				

**Scénarimage de la formation mobile**

<b>Titre du projet</b>	Un esprit en santé 12 mois par année
<b>Objectif de la formation</b>	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

<b>Scène : 4</b>	<b>Diapositive : 15</b>	<b>Titre : Suite - Mise en situation – L'examen</b>	<b>Durée: 10 s.</b>
------------------	-------------------------	---	---------------------

**Objectif spécifique :** Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété

**Calque : 4**

<b>Narration / Dialogue</b>	<b>Visuel</b>	<b>Texte à l'écran</b>	<b>Interactivité</b>	<b>Environnement sonore</b>
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.	En gros plan sur l'examen, Jérôme passe à une autre question. Vue sur Jérôme à son bureau. Il est heureux, car il arrive à retrouver comment résoudre le problème.  Il redonne son examen à l'enseignant d'un air soulagé, car il a réussi à terminer l'examen à temps.		N/A	N/A

**Notes :**

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 15	Titre : Suite - Mise en situation – L'examen	Durée: 10 s.	
<b>Objectif spécifique</b> : Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété				
Calque : 5				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
		<b>Rétroaction</b> : Le fait de choisir un interdit aura pour effet d'augmenter le niveau de stress, car on ajoute la crainte de se faire prendre aux craintes déjà présentes. Mieux vaut essayer d'utiliser des stratégies pour réduire le niveau d'anxiété.	N/A	N/A
<b>Notes</b> :				

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 15	Titre : Suite - Mise en situation – L'examen	Durée: 20 s.	
<b>Objectif spécifique :</b> Utiliser des stratégies concrètes pour aider une personne à gérer son anxiété				
<b>Calque : 6</b>				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
<p>J : Je vais regarder vite vite juste pour me débloquer, 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>	<p>Jérôme tente de regarder la feuille de son voisin.</p> <p>L'enseignant regarde dans sa direction.</p> <p>L'enseignant passe près de Jérôme, sans s'arrêter.</p> <p>Jérôme, soulagé, revient sur sa feuille et l'anxiété revient plus forte qu'au début de la Diapositive.</p>		N/A	N/A
<b>Notes :</b>				

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 4	Diapositive : 16	Titre : Suite - Mise en situation – L'examen	Durée: 5 s.	
<b>Objectif spécifique</b> : Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse				
<b>Calque</b> : N/A				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
		Félicitation, tu as terminé cette situation!	Bouton cliquable	N/A
<b>Notes</b> :				

**Scénarimage de la formation mobile**

<b>Titre du projet</b>	Un esprit en santé 12 mois par année
<b>Objectif de la formation</b>	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

<b>Scène : 5</b>	<b>Diapositive : 1</b>	<b>Titre : Évaluation sommative</b>	<b>Durée: 5 s.</b>
------------------	------------------------	-------------------------------------	--------------------

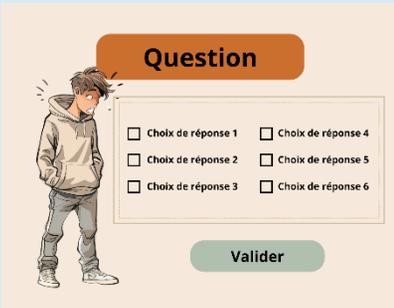
**Objectif spécifique :** Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

**Calque :** N/A

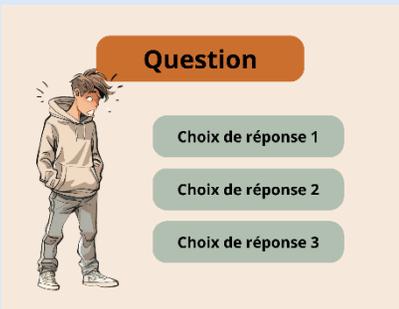
<b>Narration / Dialogue</b>	<b>Visuel</b>	<b>Texte à l'écran</b>	<b>Interactivité</b>	<b>Environnement sonore</b>
		<p>Retour sur la crise Voyons ce que vous avez retenu de votre parcours!</p>	<p>Bouton cliquable</p>	<p>N/A</p>

**Notes :**

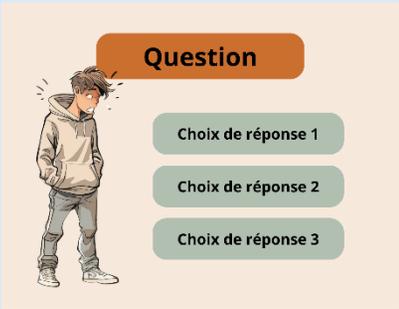
Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 5	Diapositive : 2	Titre : Évaluation sommative - Quiz	Durée: 15 s.	
<b>Objectif spécifique :</b> Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse				
<b>Calque :</b> 1				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
Cochez les symptômes qui peuvent être liés à l'anxiété.		<p>Question 1</p> <p>Coche les symptômes qui peuvent être liés à l'anxiété.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Palpitations</li> <li>- Fous rires</li> <li>- Transpiration</li> <li>- Mal aux orteils</li> <li>- Démangeaisons</li> <li>- Irritabilité</li> <li>- Déprime</li> <li>- Difficultés à se concentrer</li> </ul>	<p>Cochez les choix de réponse</p> <p>Bouton valider</p>	
<b>Notes :</b> dès la validation des choix, l'apprenant est envoyé au calque suivant				

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 5	Diapositive : 2	Titre : Évaluation sommative - Quiz	Durée: 10 s.	
<b>Objectif spécifique :</b> Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse				
<b>Calque :</b> 2				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
Le besoin excessif d'être le meilleur est une conséquence de quel type d'anxiété?		<p>Question 2</p> <p>Le besoin excessif d'être le meilleur est une conséquence de quel type d'anxiété?</p> <p>a) Anxiété Scolaire b) Anxiété de performance c) Anxiété sociale</p>	Clic sur les choix de réponses	
<b>Notes :</b> dès le clic sur l'un des choix, l'apprenant est envoyé au calque suivant				

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 5	Diapositive : 2	Titre : Évaluation sommative - Quiz	Durée: 10 s.	
<b>Objectif spécifique :</b> Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse				
<b>Calque :</b> 3				
Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
Quelle stratégie n'est pas efficace pour gérer une situation d'anxiété?		<p>Question 3</p> <p>Quelle stratégie <b>n'est pas efficace</b> pour gérer une situation d'anxiété?</p> <p>a) Technique de relaxation b) Aller sur les réseaux sociaux c) Se changer les idées</p>	Clic sur les choix de réponse	N/A
<b>Notes :</b> dès le clic sur l'un des choix, l'apprenant est envoyé au calque suivant Éléments en gras dans la question pour susciter l'attention de l'apprenant-te.				

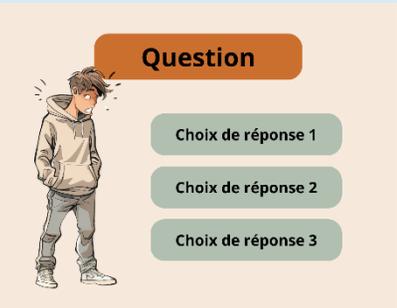
Scénarimage de la formation mobile

Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 5	Diapositive : 2	Titre : Évaluation sommative - Quiz	Durée: 20 s.
-----------	-----------------	-------------------------------------	--------------

**Objectif spécifique :** Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

**Calque :** 4

Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
Quelle phrase est la plus susceptible d'aider une personne anxieuse?		<p>Question 4</p> <p>Quelle phrase est la plus susceptible d'aider une personne anxieuse?</p> <p>a) « T'es ben stressé, calme-toi, respire un peu, ça va passer. »</p> <p>b) « Regarde Juan, il réussit bien à le faire, lui. »</p> <p>c) « Veux-tu prendre une pause, on pourrait aller prendre une marche et continuer après. »</p>	Clic sur les choix de réponse	N / A

**Notes :** dès le clic sur l'un des choix, l'apprenant est envoyé au calque suivant

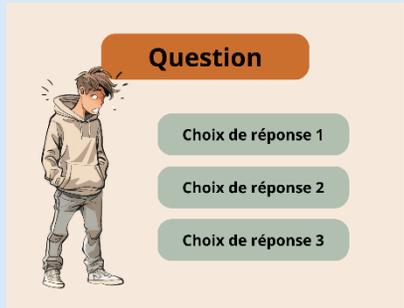
Scénarimage de la formation mobile

Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 5	Diapositive : 2	Titre : Évaluation sommative - Quiz	Durée: 15 s.
-----------	-----------------	-------------------------------------	--------------

**Objectif spécifique :** Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

**Calque :** 5

Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
Trouver l'intrus : Lequel de ces énoncés est faux.		<p>Question 5</p> <p>Trouver l'intrus : Lequel de ces énoncés est <b>faux</b>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Une personne stressée présente des symptômes similaires à une personne anxieuse.</li> <li>b) Une personne stressée est souvent atteinte d'un trouble anxieux.</li> <li>c) Le stress est ponctuel alors que l'anxiété est persistante.</li> </ul>	Clic sur les choix de réponse	N/A

**Notes :** dès le clic sur l'un des choix, l'apprenant est envoyé au calque suivant

**Scénarimage de la formation mobile**

<b>Titre du projet</b>	Un esprit en santé 12 mois par année
<b>Objectif de la formation</b>	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

<b>Scène : 5</b>	<b>Diapositive : 3</b>	<b>Titre : Rétroaction finale</b>	<b>Durée: 5 s.</b>
------------------	------------------------	-----------------------------------	--------------------

**Objectif spécifique :** Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

**Calque :** N/A

<b>Narration / Dialogue</b>	<b>Visuel</b>	<b>Texte à l'écran</b>	<b>Interactivité</b>	<b>Environnement sonore</b>
	Encadré contenant le texte	Félicitations! Vous avez terminé la formation.  Voici un aperçu de votre performance :	Bouton cliquable	

**Notes :**

**Scénarimage de la formation mobile**

Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

<b>Scène : 5</b>	<b>Diapositive : 3</b>	<b>Titre : Rétroaction finale – 80% et +</b>	<b>Durée: 25 s.</b>
------------------	------------------------	--	---------------------

**Objectif spécifique :** Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

**Calque : 1**

Narration / Dialogue	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
	<p>Encadré contenant le texte et Jérôme placé tout près.</p> <p>Logo du TUM</p>	<p><b>Voici les points forts de votre performance:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vous avez su identifier les éléments clés de chaque situation.</li> <li>- Vous avez pris des décisions judicieuses dans les différentes situations.</li> </ul> <p><b>Pour continuer sur votre lancée :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Appliquer vos connaissances à des situations concrètes : Devenez bénévole au TUM</li> <li>- Accédez aux informations complémentaires en consultant les ressources fournies.</li> <li>- Participer aux ateliers et aux forums de discussion organisés par le TUM.</li> </ul> <p>Rendez-vous à la prochaine capsule</p>	Bouton cliquable	

**Notes :**

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 5	Diapositive : 3	Titre : Rétroaction finale – 60% à 79%	Durée: 25 s.
-----------	-----------------	--	--------------

**Objectif spécifique :** Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

**Calque :** 2

Narration	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
	<p>Encadré contenant le texte et Jérôme placé tout près.</p> <p>Logo du TUM</p>	<p><b>Bravo!</b> Vous avez réalisé une bonne performance dans cette formation. Vous avez acquis une solide compréhension des concepts et des compétences abordées.</p> <p><b>Points forts de votre performance:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vous avez identifié la plupart des éléments clés de la situation.</li> <li>- Vous avez su prendre les bonnes décisions la plupart du temps.</li> </ul> <p><b>Pour améliorer vos résultats, vous pouvez:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous informer davantage sur le sujet en consultant les ressources.</li> <li>• Vous inscrire aux ateliers ou aux forums de discussion offerts par le TUM.</li> </ul>	Bouton cliquable	

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

		Rendez-vous à la prochaine capsule		
<b>Notes :</b>				

Scénarimage de la formation mobile	
Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 5	Diapositive : 3	Titre : Rétroaction finale - - de 60%	Durée: 25 s.
-----------	-----------------	---------------------------------------	--------------

**Objectif spécifique :** Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

**Calque :** 3

Narration	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
	<p>Encadré contenant le texte et Jérôme placé tout près.</p> <p>Logo du TUM</p>	<p><b>Ne vous découragez pas!</b> Cette formation vous a permis d'identifier les points que vous devriez revoir.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identification des éléments-clés de certaines situations</li> <li>- Décision à prendre lors d'une interaction avec une personne anxieuse</li> </ul> <p><b>Pour progresser, vous pouvez:</b>            Vous informer davantage sur le sujet en consultant les ressources...            Vous inscrire aux ateliers ou aux forums de discussion offerts par le TUM.            Vous pouvez rejouer si vous souhaitez améliorer votre score.</p> <p>Rendez-vous à la prochaine capsule</p>		

**Notes :**

## Scénarimage de la formation mobile

Titre du projet	Un esprit en santé 12 mois par année
Objectif de la formation	Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

Scène : 5	Diapositive : 4	Titre : Conclusion	Durée: 10 s.
-----------	-----------------	--------------------	--------------

**Objectif spécifique :** Adopter une approche de bienveillance face à une personne anxieuse

**Calque :** N/A

Narration	Visuel	Texte à l'écran	Interactivité	Environnement sonore
		Trait d'Union Montérégien  Liens vers ressources d'aide Télécharger l'aide-mémoire sur les méthodes pour lutter contre l'anxiété	Bouton cliquable	Musique inspirante

**Notes :**