

Ado



**Astéroïde**

Ado



**Astéroïde**

Ado



**Astéroïde**

Ado



**Astéroïde**

Ado



**Astéroïde**

Ado



**Astéroïde**



### Une agression verbale...

Un soir, dans la rue, un homme bouscule notre personnage. Visiblement alcoolisé, il ne s'excuse pas et revient sur ses pas. Il cherche la confrontation et lance des insultes, il ne laisse pas une seconde pour répondre, c'est une diarrhée verbale. Après quelques minutes, il s'éloigne.



### Témoin d'un accident...

Un scooter percute un piéton juste devant notre personnage. Le scooter prend la fuite laissant sur la route le piéton inconscient. Plusieurs personnes se sont rassemblées autour du blessé, une personne appelle les secours, tout va très vite...



### Un décès...

La mère de notre personnage annonce : un ami de la famille vient de décéder brutalement, un accident de voiture. Tout le monde est bouleversé, c'est si soudain. Notre personnage connaissait bien cet ami, c'était un proche de sa mère.



### Une mauvaise note...

Notre personnage a eu 5/20 au dernier contrôle de géographie... La prof principale ne comprend pas et souhaite en discuter à la fin du cours. Quelle angoisse : Va-t-il falloir parler de l'ambiance à la maison ? Qu'est-ce qui va se passer ?



### Une rupture...

Notre personnage raccroche après une dispute avec une amie très proche. Cette dispute violente et agressive marque la fin de quelque chose : ce ne sera pas possible d'oublier de sitôt ces mots si durs...



### Un malaise...

Notre personnage est dans la rue, quand tout à coup, il sent une douleur intense dans la poitrine qui l'oblige à s'asseoir. Une personne s'arrête à côté et lui propose d'appeler les pompiers. Quelques minutes plus tard, la douleur est passée, notre personnage est dans le camion de pompier, direction les urgences pour des examens...

Ado



**Ressources**

Ado



**Ressources**

Ado



**Ressources**

Ado



**Ressources**

Ado



**Ressources**

Ado



**Ressources**



### Une amie toujours là...

Ce soir c'est pas la forme... Heureusement, le téléphone sonne : Myriam. Très rapidement, Myriam comprend que ça ne va pas fort. Elle a toujours été directe et là encore, va droit au but : « qu'est-ce qui ne va pas ? Raconte... » Elle sait apporter une oreille attentive, toujours. Quel réconfort !



### Une fête d'anniversaire...

C'est l'anniversaire de notre personnage et cette journée n'a ressemblé à aucune autre. En plus d'avoir eu plein d'appels de ses proches, sa famille lui a organisé une petite fête surprise. Au-delà des cadeaux, ce sont surtout les mots qui lui ont fait du bien !



### Une vidéo postée sur les réseaux...

Depuis que notre personnage a posté sa dernière vidéo, de nombreuses personnes sont venues lui en parler et le remercier. Les commentaires sont hyper positifs, ça booste sa confiance.



### Un concert...

Quel concert incroyable ! L'ambiance était géniale. Notre personnage s'est défoulé. Et cerise sur le gâteau, le chanteur l'a fait monter sur scène ! Il n'est pas prêt d'oublier ce moment.



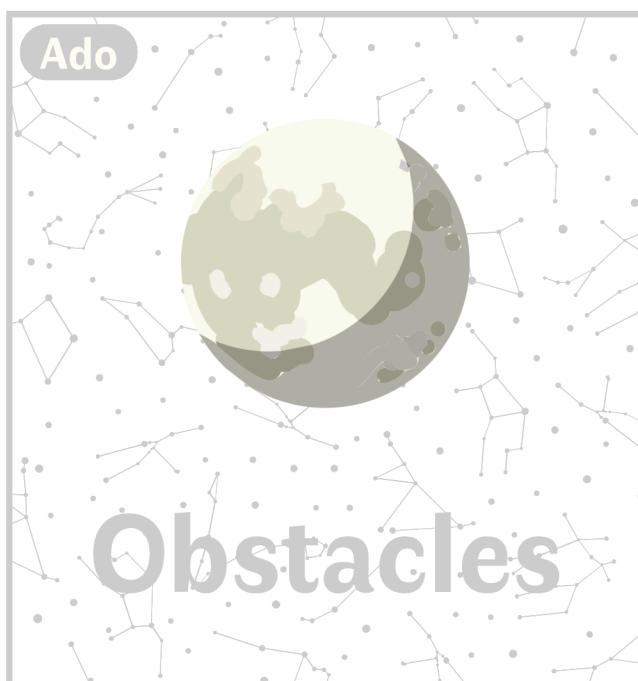
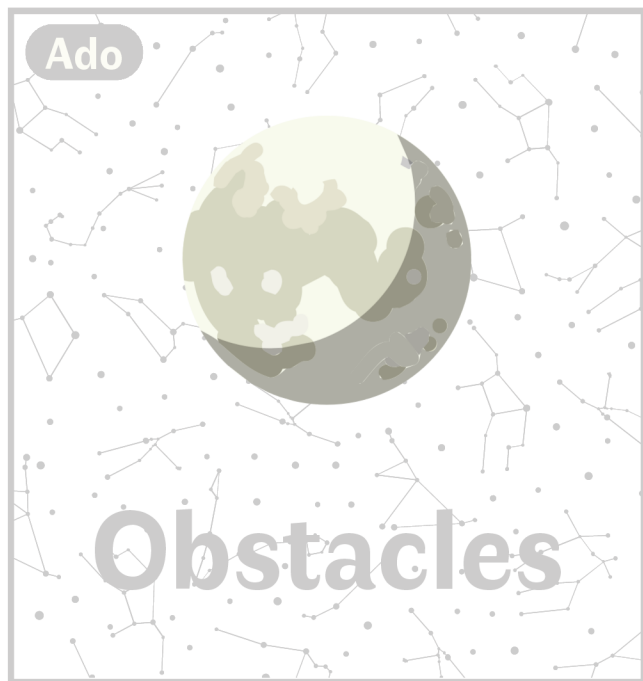
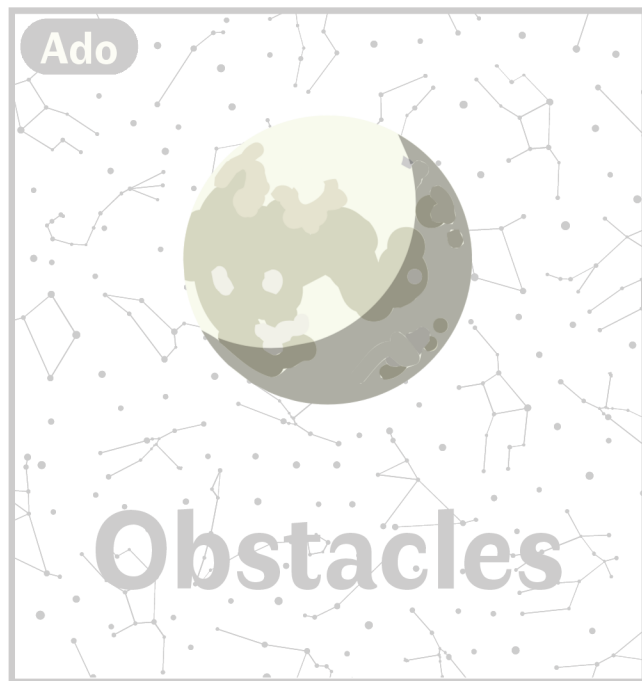
### Un conseil utile...

Notre personnage sort du RDV avec un poids en moins : cette infirmière scolaire lui a vraiment été très utile ! Elle a bien écouté sa situation et a proposé des stratégies d'actions top. Grâce à elle, notre personnage a découvert des aides administratives qui devraient grandement améliorer la situation. Ça va mieux !



### Un peu d'auto empathie..

Aujourd'hui notre personnage sort d'une période un peu compliquée : jugement critique, reproches... Mais aujourd'hui, son état d'esprit a changé : plus envie de se critiquer, toutes ses imperfections sont aussi des qualités qui aident à avancer. Il y a aussi plein de choses que notre personnage réussit et ça, ça fait du bien de le voir !







### L'auto-persuasion...

Notre personnage est très fatigué, des préoccupations tournent sans cesse en boucle dans sa tête, plusieurs contrariétés le traversent, mais... Il se répète «ça va aller», «ça va aller», «je vais repartir», «c'est passer»...



### Une consultation?...

Cela fait un moment que notre personnage vit une période compliquée : des moments où ça va, d'autres pas du tout. Mais les moments où ça va (sans nœuds à l'estomac, sans mauvaise nuit) sont de plus en plus rares. Il recherche sur le Net : trouver une consultation de psy. Mais... où chercher ? Comment la payer ? Comment savoir si la personne va convenir ?



### Une vidéo choquante...

Ça tourne en boucle depuis que notre personnage a vu cette vidéo sur TikTok, dès qu'il ferme les yeux il/elle revoit ces images horribles et n'arrive plus à dormir correctement.



### Une ambiance anxiogène en cours...

De la compétition, des remarques, des messages pas très sympas sur la conversation du groupe de classe : Parfois, ça glisse. Parfois, c'est dur à gérer... Aujourd'hui, c'est insupportable.



### Une remarque de trop...

Notre personnage se répète ce qui aurait pu être dit pour contrer cette remarque : pourquoi c'est pas sorti ? Pourtant c'est pas la première fois qu'il entend des commentaires sur son apparence. Parfois il y a eu des soutiens autour, mais là, personne n'a pris sa défense. Et cela lui a fait perdre ses moyens et sa répartie. Notre personnage enrage...



### La situation financière familiale...

Notre personnage vient de se disputer avec sa mère... Elle est très tendue ces derniers temps, elle a des gros problèmes financiers et notre personnage voit bien que ça l'inquiète. Notre personnage voudrait aider, mais ne sait pas comment ? Et puis, sa mère se coupe de tout, elle s'énerve tout le temps.

Ado



Etoile filante

Ado



Etoile filante

Ado



Etoile filante

Ado



Etoile filante

Ado



Etoile filante

Ado



Etoile filante



### Une nouvelle activité...

Notre personnage va reprendre le théâtre. Il en faisait dans son ancien collège et cela lui plaisait. Mais là, il ne connaît personne, ni le prof, ni le groupe.



### Un RDV...

Notre personnage s'est levé ce matin : c'est bon, la décision est prise, il téléphone et prend ce RDV si redouté.



### Une nouvelle rencontre...

Notre personnage a fait connaissance avec Laura. Cela fait 4h qu'ils se sont quittés, mais leur conversation tourne en boucle dans sa tête. Tout ça est assez inattendu !



### La vie affective...

Notre protagoniste ne sait pas quoi faire : ses sentiments pour Jo' changent. Depuis quelques temps, il se sent bizarre : pourquoi est-ce qu'il ressent tout ça ? Et si c'était de l'attirance ?

Jo' lui a proposé une sortie, ce sera peut-être le moment de lui en parler.



### Un exposé important...

Ce matin notre personnage doit présenter un exposé. Il ne compte pas les heures qu'il a passé dessus ! Tout est prêt, il a répété, ça va être son tour.



### Un commentaire sur les réseaux...

Notre personnage a reçu un commentaire sur son dernier post. Ça tombe bien, il avait hâte de voir les premières réactions.







### Un secret de famille...

Notre personnage a toujours défini sa famille maternelle comme une famille « secrète » : beaucoup de non-dits, beaucoup de tabous, « on ne se parle pas du passé » ... Il comprend mieux pourquoi : sa mère vient de lui partager un bout de leur histoire et ça change tout...Ça explique aussi beaucoup de choses...



### Un rendez-vous avec le psychiatre...

Notre personnage et sa mère sortent de chez le psychiatre : les mots tournent encore dans sa tête. C'est à la fois un soulagement de mettre un mot sur ces ressentis, mais ça fait aussi paniquer...Comment ça va aller maintenant ? Est-ce que ce traitement va marcher ? Comment en parler aux personnes autour ? Et les cours, est-ce que notre personnage va pouvoir continuer à les suivre ? Tant de questions...



### Un handicap ...

Notre personnage est arrivé à la sortie de l'hôpital : sa cousine, qu'il considère comme sa sœur sort aujourd'hui, en fauteuil roulant et désormais pour toute sa vie...Toute la famille a eu l'occasion d'en parler, l'organisation se met en place pour le quotidien, mais ça va bouleverser tellement de choses autour d'elle, pour son avenir, comment l'accompagner au mieux ? Quelle place avoir à ses côtés ? Comment en parler ?



### Une maladie...

Notre personnage a subi très récemment une opération très compliquée du genou. Après des semaines d'accompagnement, la mobilisation de sa jambe reste très bloquée, on lui apprend que la récupération de toute sa mobilité sera impossible...



### La perte d'un animal...

Cela fait 1 an que Timi le chien est mort... Notre personnage a l'impression que le quotidien est moins joyeux qu'avant. Ça laisse un vide à la maison, mais il faut continuer à aller en cours, faire les devoirs, gérer le quotidien... Timi lui manque mais les autres ne comprennent pas trop.



### Une situation malsaine...

Depuis plusieurs mois notre personnage s'est retrouvé pris à partie en classe par un autre élève avec qui cela ne se passe pas bien depuis la rentrée. Cette fois-là, ça été violent, y a eu une grosse embrouille et depuis, ça ne s'est pas calmé...Un message haineux a été posté sur les réseaux sociaux, maintenant d'autres personnes s'en mêlent...