



Conseil scolaire Viamonde

*tout est possible*

## Guide d'activités pour la semaine nationale de la santé mentale



Ce guide a pour but de promouvoir, nourrir et soutenir la résilience de notre conseil scolaire. Chacun de nous doit effectuer régulièrement des « actions » afin de cultiver sa résilience.

Si vous avez des questions sur les activités de la semaine, nous vous prions de nous contacter. Nous vous souhaitons une bonne Semaine nationale de la santé mentale.

### **L'équipe de bien-être**

Kathleen Patterson, Leader en santé mentale, [Pattersonk@csviamonde.ca](mailto:Pattersonk@csviamonde.ca),

Natacha Castor, Superviseure clinique en travail social, [castorn@csviamonde.ca](mailto:castorn@csviamonde.ca)

Benoit Dussault, Direction École sécuritaire et bienveillante, [dussaultb@csviamonde.ca](mailto:dussaultb@csviamonde.ca)

## Activités pour le secondaire

Concours de blague.....	3
Repas-partage.....	4
Murale ou arbre de gratitude.....	5
Coussin de lecture.....	6
Pleine conscience.....	7
Ami secret.....	8
Tenir un journal de gratitude.....	9
Faire une promenade pleine conscience.....	10
Décoder le message secret.....	11
Grille 2 de décodage de messages secrets.....	12
Grille 2 réponses de décodage de messages secrets.....	16

<b>Activité</b>	<b>Concours de blague</b>
<b>Description</b>	✂ Des élèves racontent chacun une histoire drôle et la classe choisit le meilleur conteur.
<b>Taches</b>	✂ Formez des équipes avec certains élèves ou faites participer toute la classe à raconter une histoire drôle à tour de rôle lors de la période allouée. La classe entière choisit la meilleure histoire ou le meilleur conteur. La direction de l'école décidera les classes qui y participeraient et la durée défi (une période, l'heure du dîner, une demi-journée, une pleine journée, etc.)
<b>Objectifs</b>	✂ Conscientiser les élèves à l'art oratoire; ✂ Augmenter ou améliorer l'habileté d'écoute ; ✂ Éveiller le goût de l'humour et mettre à profit ses talents personnels ; ✂ Interagir en harmonie avec l'autre, coopérer et travailler en équipe.
<b>Durée</b>	Un bloc pendant la journée

<b>Activité</b>	<b>Repas-partage</b>
<b>Description</b>	✧ Créer des liens et valorisation des autres.
<b>Taches</b>	✧ Ceux qui désirent participer apportent un plat de nourriture à partager avec les autres élèves et les membres du personnel.
<b>Objectifs</b>	✧ Nourrir la collégialité, l'esprit d'équipe et le bien-vivre ensemble ✧ Favorise un milieu sain.
<b>Durée</b>	L'heure du dîner ***faites attention de préciser les ingrédients contenus dans les mets préparés pour éviter les réactions allergiques***

<b>Activité</b>	<b>Murale ou arbre de gratitude</b>
<b>Description</b>	✧ Les élèves créeront des mémos ou feuilles de gratitude et leurs œuvres seront accrochées au mur ou à l'arbre de gratitude.
<b>Taches</b>	✧ Sélection de quelques phrases inspirées des pensées et des expériences personnelles; ✧ Les élèves et les personnels utiliseront leurs œuvres pour décorer le murale ou l'arbre de gratitude.
<b>Objectifs</b>	✧ Collaborer pour créer un environnement plus agréable; ✧ Développer la créativité des élèves; ✧ Encourager la communication non-linguistique; ✧ Prendre conscience de soi et des autres ✧ Apprécier le travail en groupe comme un moyen de vivre ensemble.
<b>Durée</b>	Un bloc

<b>Activité</b>	<b>Coussin de lecture</b>
<b>Description</b>	✂ Un moment privilégié pour faire de lecture entre amis.
<b>Taches</b>	✂ Nous allons tous nous installer dans les corridors avec nos coussins et un livre pour faire de la lecture entre amis.
<b>Objectifs</b>	✂ Encourager la lecture parmi les élèves ✂ Développer le sens de l'observation lors de la lecture d'un texte ✂ Apprécier le travail en groupe et l'esprit d'équipe.
<b>Durée</b>	De 1 à 5 jours pendant 20 minutes

<b>Activité</b>	<b>Pleine conscience</b>
<b>Description</b>	✧ La Pleine Conscience adaptée aux enfants est une pratique qui développe la conscience de la respiration, la conscience des sensations du corps et de ses pensées. Cette pratique apprend à ramener son esprit à ce qui se passe dans le moment présent.
<b>Taches</b>	✧ Demander aux élèves de prendre une position confortable, assis sur une chaise ou allongés au sol. Inviter-les à fermer les yeux, s'ils se sentent à l'aise. Diriger l'attention des élèves sur leurs sensations corporelles (par exemple, les points de contact entre leur corps et la chaise). Amener-les ensuite à prendre conscience des sensations suscitées par la respiration. Encourager-les à porter attention à la sensation créée par chacune des inspirations et expirations, sans essayer de contrôler ou de changer le rythme. Les élèves voudront peut-être placer une main ou un objet sur leur nombril pour observer le mouvement subtil de montée et de descente de leur abdomen à chaque inspiration et expiration.
<b>Objectifs</b>	✧ Optimiser l'attention et la concentration ✧ Renforcer la capacité des élèves de maîtriser leur comportement et leurs émotions ✧ Cultiver un sentiment de calme et de détente ✧ Favoriser l'amélioration de la gestion de classe et les relations élèves-enseignants ✧ Ouvrir son cœur et développer la compassion.
<b>Durée</b>	15 à 20 minutes

Activité	Ami secret
Description	<ul style="list-style-type: none"> <li>✂ Pendant la semaine de la santé mentale, les élèves et les membres des personnels posent des gestes de gentillesse entre eux dans une démarche secrète.</li> </ul>
Taches	<ul style="list-style-type: none"> <li>✂ En début de semaine, chaque élève ou collègue pige un nom au hasard, en veillant à ce que celui-ci ne tombe pas sur lui-même. <b>ON NE RÉVÈLE PAS AUX AUTRES LE NOM DE LA PERSONNE QUE L'ON A PIGÉ.</b></li> <li>✂ Durant la journée, l'élève ou le collègue porte particulièrement attention à cette personne : geste amical, sourire, surprise, compliments etc.</li> <li>✂ À la fin de la journée, chaque élève ou collègue tente de deviner qui était son ami secret.</li> </ul>
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>✂ Faire un geste gentil pour un collègue</li> <li>✂ Reconnaître les qualités des autres</li> <li>✂ Créer un climat de reconnaissance et d'entraide.</li> </ul>
Durée	1, 3, 5 jours



<b>Activité</b>	<b>Tenir un journal de gratitude</b>
<b>Description</b>	✧ La gratitude est une attitude que vous pouvez adopter pour vivre avec plus de sérénité les difficultés rencontrées au cours de votre vie. Pour cela il n’y a rien de mieux que de tenir un journal de gratitude.
<b>Taches</b>	✧ Chaque soir, noté 3 bonnes choses qui ont marqué ta journée. Elles ne doivent pas absolument être les plus importantes. Elles pourraient être aussi simple qu’un bon repas; qu’une conversation avec un ami; ou le fait de s’être sortie d’une situation difficile.
<b>Objectifs</b>	✧ Être reconnaissant, pratiquer la gratitude ✧ Augmenter sensiblement sa satisfaction de vie et son bien-être ✧ Cultiver une attitude positive.
<b>Durée</b>	Tous les jours/soirs

<b>Activité</b>	<b>Faire une promenade en pleine conscience</b>
<b>Description</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Le concept de la pleine conscience fait simplement référence à notre capacité à intentionnellement prêter attention au moment présent. La pratique de la pleine conscience a pour but de « synchroniser » corps et esprit, de nous permettre de faire l'expérience des pensées et des émotions comme ils se présentent.</li> </ul>
<b>Taches</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Faire une promenade et de faire un effort particulier d'admirer son environnement</li> <li>✘ Apprécier l'odeur des fleurs, un joli bâtiment, ou une brise apaisante</li> <li>✘ Prendre quelques minutes pour te concentrer sur chacun des tes sens (vue, ouïe, goût, odorat et toucher) afin de trouver de nouvelles choses que tu n'as peut-être pas remarquées.</li> </ul>
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Accroître la capacité à demeurer ouvert, réceptif, prêt, intéressé, alerte, patient, sans attente, impassible (d'humeur égale) et neutre</li> <li>✘ S'observer avec bienveillance implique une prise de distance par rapport à nos réactions automatiques</li> <li>✘ Réduire le stress en étant plus conscient de celui-ci et des pensées qui l'accompagnent</li> <li>✘ Améliorer notre concentration en apprenant à ne faire qu'une seule chose à la fois</li> <li>✘ Prendre des décisions avec sérénité et faire face à nos défis calmement</li> <li>✘ Avoir des relations plus sereines avec les autres</li> <li>✘ Renforcer le système immunitaire.</li> </ul>
<b>Durée</b>	15 à 20 minutes

<b>Activité</b>	<b>Décoder le message secret</b>
<b>Description</b>	✧ Ce petit jeu amusant et mystérieux te demandera logique et réflexion pour découvrir une petite blague ou un proverbe en retrouvant les bonnes lettres.
<b>Taches</b>	✧ Faire correspondre le numéro avec la lettre figurant dans la « Grille de décodage de messages secrets » grille 1, 2 et 3 selon le niveau page 39 à 53 ✧ Inscrire les lettres décodées dans les espaces prévus afin de révéler le message secret!
<b>Objectifs</b>	✧ Tester ses habiletés à déchiffrer des messages ✧ Développer la concentration de l'élève ✧ Faire comprendre l'importance d'être minutieux et ordonné ✧ Découvrir ses pouvoirs de logique et de déduction.
<b>Durée</b>	15 à 20 minutes

## Grille 2 : Secondaire : Décodage de messages secrets

### Grille de décodage

1	A
2	B
3	C
4	D
5	E
6	F
7	G
8	H
9	I
10	J
11	K
12	L
13	M

14	N
15	O
16	P
17	Q
18	R
19	S
20	T
21	U
22	V
23	W
24	X
25	Y
26	Z

Vous allez maintenant décoder des messages secrets! Faites correspondre le numéro avec la lettre figurant dans la « grille de décodage » ci-dessous. Inscrivez les lettres dans les espaces prévus afin de révéler le message secret!

Message n°1 d'Aaliyah (chanteuse)

\_\_\_\_\_

19 9 20 21 14 5 18 5 21 19 19 9 19

\_\_\_\_\_

16 1 19 4 21 16 18 5 13 9 5 18 3 15 21 16

\_\_\_\_\_

19 5 3 15 21 5 20 15 9 5 20 5 19 19 1 9 5

\_\_\_\_\_

5 14 3 15 18 5

## Grille 2 : Secondaire : Décodage de messages secrets

### Grille de décodage

1	A
2	B
3	C
4	D
5	E
6	F
7	G
8	H
9	I
10	J
11	K
12	L
13	M

14	N
15	O
16	P
17	Q
18	R
19	S
20	T
21	U
22	V
23	W
24	X
25	Y
26	Z

Vous allez maintenant décoder des messages secrets! Faites correspondre le numéro avec la lettre figurant dans la « grille de décodage » ci-dessous. Inscrivez les lettres dans les espaces prévus afin de révéler le message secret!

Message n°2 de Robert Zend

\_\_\_\_\_

14 15 21 19 1 22 15 14 19 20 15 21 19

\_\_\_\_\_:

21 14 5 3 8 15 19 5 5 14 3 15 13 13 21 14

\_\_\_\_\_

14 15 21 19 19 15 13 13 5 19 20 15 21 19

\_\_\_\_\_.

4 9 6 6 5 18 5 14 20 19

## Grille 2 : Secondaire : Décodage de messages secrets

### Grille de décodage

1	A
2	B
3	C
4	D
5	E
6	F
7	G
8	H
9	I
10	J
11	K
12	L
13	M

14	N
15	O
16	P
17	Q
18	R
19	S
20	T
21	U
22	V
23	W
24	X
25	Y
26	Z

Vous allez maintenant décoder des messages secrets! Faites correspondre le numéro avec la lettre figurant dans la « grille de décodage » ci-dessous. Inscrivez les lettres dans les espaces prévus afin de révéler le message secret!

Message n°3 d'Ernest Hemingway

\_\_\_\_\_

16 12 21 20 15 20 17 21 5 4 5 16 5 14 19 5 18

\_\_\_\_\_

1 3 5 17 21 5 20 21 14 1 19 16 1 19

\_\_\_\_\_

16 5 14 19 5 1 3 5 17 21 5 20 21

\_\_\_\_\_

16 5 21 24 6 1 9 18 5 1 22 5 3 3 5

\_\_\_\_\_

17 21 5 20 21 1 19

## Grille 2 : Secondaire : Décodage de messages secrets

### Grille de décodage

1	A
2	B
3	C
4	D
5	E
6	F
7	G
8	H
9	I
10	J
11	K
12	L
13	M

14	N
15	O
16	P
17	Q
18	R
19	S
20	T
21	U
22	V
23	W
24	X
25	Y
26	Z

Vous allez maintenant décoder des messages secrets! Faites correspondre le numéro avec la lettre figurant dans la « grille de décodage » ci-dessous. Inscrivez les lettres dans les espaces prévus afin de révéler le message secret!

Message n°4 de Zig Ziglar

\_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_

12    5    3    8    5    3       5    19    20       21    14

\_\_\_\_\_

5       22    5    14    5    13    5    14    20       14    15    14       16    1    19

\_\_\_\_\_ .

21    14    5       16    5    18    19    15    14    14    5

## **Grille 2 de réponses : Secondaire : Décodage de messages secrets**

Message n°1 d'Aaliyah (chanteuse)

Si tu ne réussis pas du premier coup, secoue-toi et essaie encore.

Message n°2 de Robert Zend

Nous avons tous une chose en commun : nous sommes tous différents.

Message n°3 d'Ernest Hemingway

Plutôt que de penser à ce que tu n'as pas, pense à ce que tu peux faire avec ce que tu as.

Message n°4 de Zig Ziglar

L'échec est un événement non pas une personne.