

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,

Natacha Castor, Superviseure clinique en travail social, castorn@csviamonde.ca

Benoit Dussault, Direction École sécuritaire et bienveillante, dussaultb@csviamonde.ca

Activités pour l'élémentaire

Séance de Yoga (3 à 5ans)	3
Histoire relaxation Goyave le petit singe (3 à 7ans)	4
La méditation de la pluie (7 à 12 ans)	5
Coussin de lecture.....	6
Décoder le message secret.....	7
Murale ou arbre de gratitude.....	8
Ami secret.....	9
Repas-partage.....	10
Écrire et poster une lettre à soi-même.....	11
Grille 1 de décodage de messages secrets.....	12
Grille 1 réponse de décodage de messages secrets.....	14

Activité	Séance de Yoga pour la petite enfance (3 à 5 ans)
Description	✂ La pratique de yoga améliore l'attention et le sens de l'équilibre, aide à conserver une bonne flexibilité et développe la force physique.
Taches	✂ Vous trouverez sur le lien ci-joint les détails pour guider cet exercice : https://www.youtube.com/watch?v=cM6opeQN9H0
Objectifs	✂ Le yoga est une pratique idéale pour aider vos enfants à se détendre.
Durée	20 minutes

Activité	Histoire relaxante - <i>RelaxStory au Kenya</i> avec Goyave le petit singe (3 à 7 ans)
Description	✂ Un enfant a besoin de périodes pour se calmer. La relaxation lui permet d'améliorer sa capacité d'attention, la qualité de ses apprentissages et son bien-être.
Taches	✂ Suivre la vidéo histoire avec les élèves en salle de classe et animer une discussion sur les avantages de la détente et de la relaxation. https://www.youtube.com/watch?v=mRRsFas6oHI
Objectifs	✂ Conte relaxant pour amener du calme en salle de classe et conscientiser les élèves à bien prendre soin de soi. ✂ Créer des séances de relaxation pour détendre les élèves à n'importe quelle heure de la journée
Durée	15 minutes (histoire 4 :30 minutes)

Activité	<p>Une méditation guidée pour les enfants</p> <p><i>La méditation de la pluie (7 à 12 ans)</i></p>
Description	<p>✧ La méditation guidée est une technique dont le but est de nous apprendre l'art de la méditation au quotidien. Grâce à la guidance d'une voix calme et profonde, nous sommes invités à lâcher prise et à intégrer, par l'expérience concrète, le positionnement intérieur que certains nomment la « présence » à l'ici et maintenant.</p>
Tâches	<p>✧ Fermer les yeux et suivre la méditation guidée. Tout de suite après la méditation, demander à l'élève de dessiner dans son journal personnel, un bulletin météo du temps qu'il fait à l'intérieur de lui (5 minutes) et par la suite faire un bulletin du temps qu'il fait dehors (5 minutes). Discussion et présentation de quelques bulletins et de quelques réactions à l'exercice (15 minutes). Comment vous vous êtes sentis quand vous avez entendu le tonnerre ou la pluie? Vous êtes-vous sentis comme ceci auparavant? Quand? Comment la situation s'est-elle résolue?</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=CWRAe2b_ZhI&feature=youtu.be</p>
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> ✧ Devenir conscients que les émotions sont passagères et gérables. ✧ Réduire l'intensité des émotions négatives ✧ Permettre une meilleure concentration et un mieux-être des enfants : ils sont plus attentifs, davantage participatifs en classe, plus confiants, dorment mieux et sont plus aimables les uns envers les autres.
Durée	<p>35 minutes – (méditation guidée 6 :47 minutes)</p>

Activité	Coussin de lecture
Description	✧ Un moment privilégié pour faire de lecture entre amis.
Taches	✧ Nous allons tous nous installer dans les corridors avec nos coussins et un livre pour faire de la lecture entre amis.
Objectifs	✧ 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.
Durée	De 1 à 5 jours pendant 20 minutes

Activité	Décoder le message secret
Description	✂ Ce petit jeu amusant et mystérieux te demandera logique et réflexion pour découvrir une petite blague ou un proverbe en retrouvant les bonnes lettres.
Taches	✂ 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!
Objectifs	✂ 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.
Durée	15 à 20 minutes

Activité	Murale ou arbre de gratitude
Description	✂ Les élèves créeront des mémos ou feuilles de gratitude et leurs œuvres seront accrochées au mur ou à l'arbre de gratitude.
Taches	✂ 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.
Objectifs	✂ 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.
Durée	Un bloc

Activité	Ami secret
Description	<ul style="list-style-type: none"> ✂ 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.
Taches	<ul style="list-style-type: none"> ✂ 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. ON NE RÉVÈLE PAS AUX AUTRES LE NOM DE LA PERSONNE QUE L'ON A PIGÉ. ✂ Durant la journée, l'élève ou le collègue porte particulièrement attention à cette personne : geste amical, sourire, surprise, compliments etc. ✂ À la fin de la journée, chaque élève ou collègue tente de deviner qui était son ami secret.
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> ✂ Faire un geste gentil pour un collègue ✂ Reconnaître les qualités des autres ✂ Créer un climat de reconnaissance et d'entraide.
Durée	1, 3, 5 jours

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

Activité	Écrire et poster une lettre à soi même
Description	<ul style="list-style-type: none">✂ Excellent outil d'introspection visant à se mettre en relation avec soi-même et son « futur moi ». Cette lettre est destinée à soi-même qui doit être ouverte dans le futur et on aura le plaisir de lire un message de notre moi antérieur.
Taches	<ul style="list-style-type: none">✂ Chacun dispose de feuilles, d'un stylo, des enveloppes et des timbres✂ Le principe est de s'écrire une lettre à soi même✂ Réfléchis à ce que tu préfères chez toi. Tu peux aussi imaginer que c'est quelqu'un qui t'aime qui t'écrit cette lettre : Qu'est-ce que cette personne t'écrirait ?✂ Et quand tu auras terminé ta lettre, relis-la et mets la dans une enveloppe pour poster à soi-même ou conserve-la pour la relire de temps en temps, surtout quand tu doutes de toi.
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">✂ Permettre à chaque jeune d'avoir un outil pour relire son expérience, évaluer ce qui a changé en lui✂ Exprimer ses ressentis✂ Renforcer son estime de soi✂ Reconnaître sa propre valeur✂ D'avoir un document capturant un instant de sa vie.
Durée	30 minutes ou un bloc

Grille 1 : Élémentaire : 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 de Maya Angelou

_____ , _____

19 9 20 21 14 1 9 13 5 19 16 1 19

_____ , _____

17 21 5 12 17 21 5 3 8 15 19 5

_____ . _____

3 8 1 14 7 5 12 5 19 9 20 21 14 5

_____ , _____

16 5 21 24 16 1 19 12 5 3 8 1 14 7 5 18

_____ . _____

3 8 1 14 7 5 20 15 14 1 20 20 9 20 21 4 5

Grille 1 : Élémentaire : 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 d'Albert Einstein

_____ , _____

12 1 22 9 5 3 5 19 20 3 15 13 13 5

_____ , _____

21 14 5 2 9 3 25 3 12 5 20 20 5 9 12

6 1 21 20 1 22 1 14 3 5 18 16 15 21 18

14 5 16 1 19 16 5 18 4 18 5

_____ , _____

12 5 17 21 9 12 9 2 18 5

Grille 1 de réponses : Élémentaire : Décodage de messages secrets

Message n°1 de Maya Angelou

Si tu n'aimes pas quelque chose, change-le. Si tu ne peux pas le changer, change ton attitude.

Message n°2 d'Albert Einstein

La vie c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre.