

JOURNÉE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE
DES JEUNES ET DES ADOLESCENTS



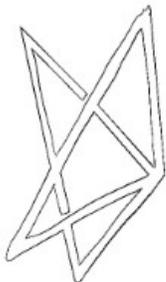
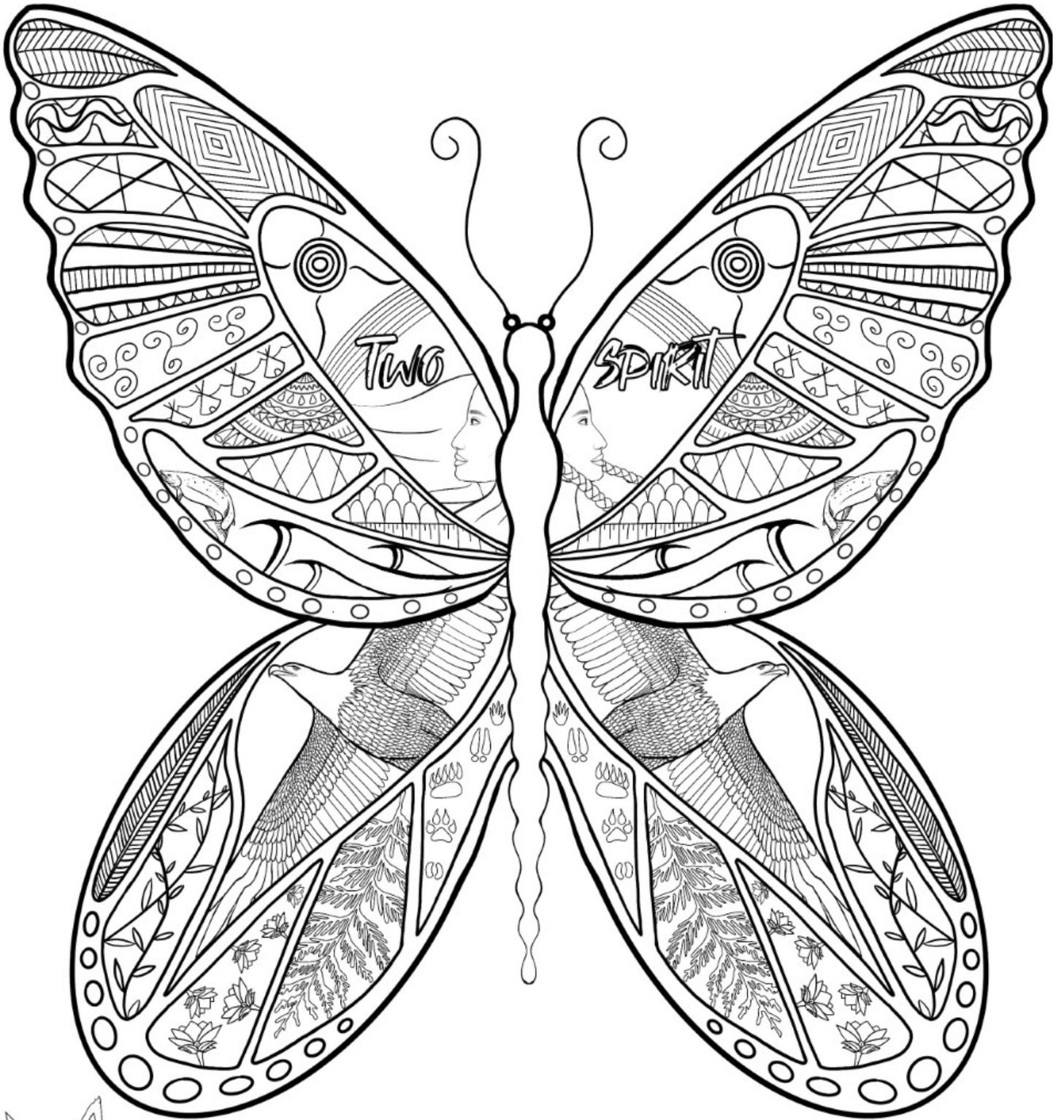
7 MAI

RALLIONS-NOUS!



ENSEMBLE POUR LA SANTÉ MENTALE DES ENFANTS
#PARLERPOURVRAI #SEMAINEDELASANTEMENTALE

LIVRE D'ACTIVITÉS



RAINBOW
RESOURCE
CENTRE

@sadielphoenix
©Sadie-Phoenix Lavo

JOURNAL DE GRATITUDE



Écrivez trois choses pour lesquelles vous éprouvez de la reconnaissance chaque jour de la semaine. C'est un bon moyen de maintenir une pensée positive et une pleine conscience!

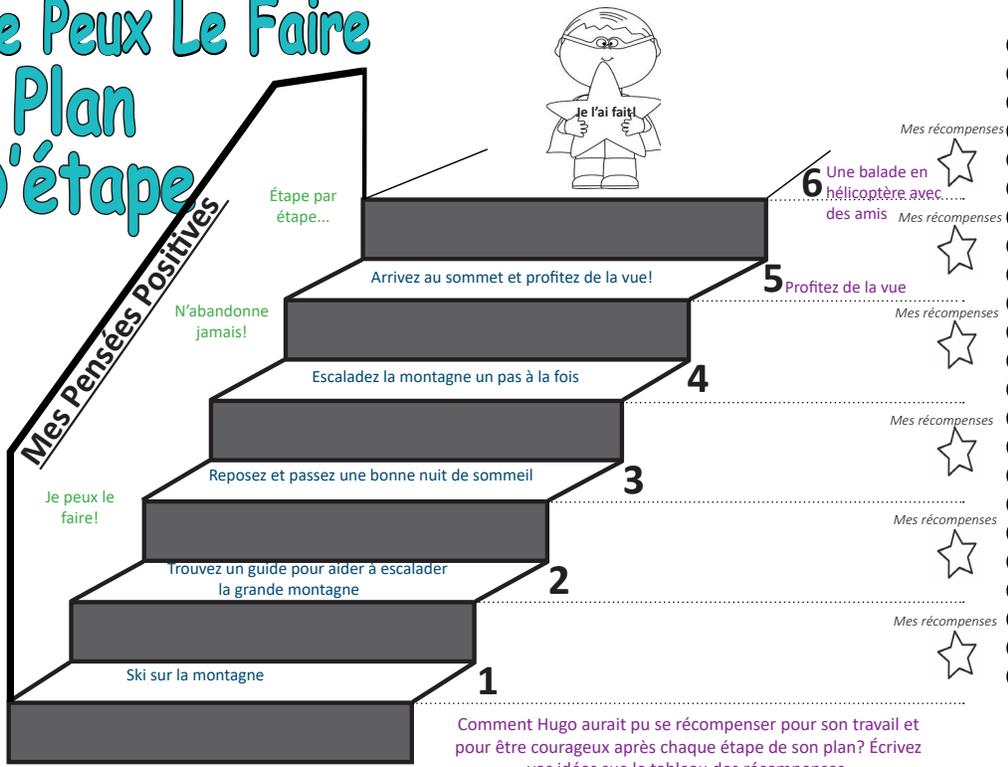
Lundi
1.
2.
3.
Mardi
1.
2.
3.
Mercredi
1.
2.
3.
Jeudi
1.
2.
3.
Vendredi
1.
2.
3.

Je peux le faire – Plan d'étape

Un plan d'étape est un outil pour aider à transformer les grands objectifs écrasants en objectifs plus modestes réalisables. Voici comment vous pouvez créer votre propre plan.

- 1) Choisissez un grand objectif ou une activité que vous souhaitez accomplir. Pour exemple, dans le livre Une étape à la fois, Hugo l'étoile de Mer voulait monter au sommet du Cervin.
- 2) Divisez l'objectif ou l'activité en étapes plus petites. Pensez à ce que vous devez faire dans un ordre logique - étape par étape. Hugo avait un plan en six étapes:
 1. Demandez à Tommy Tortue de vous emmener à l'aéroport.
 2. Prenez un gros avion à travers le vaste océan atlantique jusqu'en Suisse.
 3. Prenez le taxi jusqu'à la gare et embarquez pour Zermatt.
 4. Prenez un traîneau jusqu'à la cabane.
 5. Prenez une carte cable au sommet du Cervin.
 6. Arrivez au sommet du Cervin.
- 3) Faites une liste des personnes qui peuvent vous soutenir pendant que vous accomplissez vos étapes ou si vous rencontrez un problème. Hugo a eu le soutien de ses amis Tommy, Manta et Lambda.
- 4) Pensez à des pensées vertes positives pour vous dire que vous terminez les étapes comme "Je peux le faire", "Ne jamais abandonner", ou Le favori de Hugo, " Un pas à la fois: gauche, droite, gauche droite...".
- 5) Récompensez-vous après avoir terminé chaque étape. Hugo a fait une balade en hélicoptère après avoir atteint le sommet du Cervin. Vous pourriez gagner un autocollant ou un régal special après chaque étape terminée.
- 6) Le premier plan d'Hugo n'a pas fonctionné comme il l'espérait. Parfois, cela arrive et nous devons faire un autre plan. Sur la page suivante se trouve le deuxième plan de Hugo et après cela, il y a une page pour que vous puissiez faire votre propre plan.

Je Peux Le Faire Plan D'étape



Comment Hugo aurait pu se récompenser pour son travail et pour être courageux après chaque étape de son plan? Écrivez vos idées sur le tableau des récompenses.

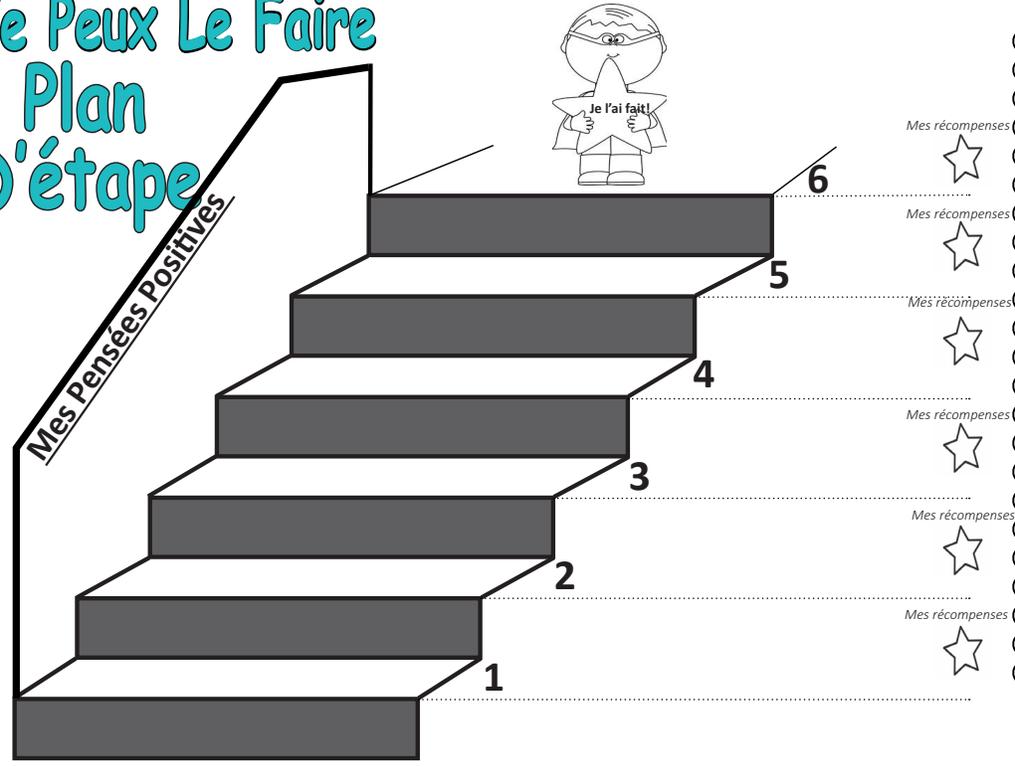
Mon équipe de soutien

Manta

Tommy Tortue

Lambda

Je Peux Le Faire Plan D'étape



Mon équipe de soutien

BINGO NATURE

Sortez faire une promenade et essayez d'obtenir un bingo. Remplissez une ligne verticale ou horizontale ou encore la carte complète!



Compagnon à fourrure	Nuage	Maison d'animal	Oeuvre d'art	Champignon
Vélo	Fleur	Objet à recycler* <small>*Ramassez-le et recyclez!</small>	Insecte	Chien
Papillon	Quelqu'un au travail	Gratuit!	Pierre	Affiche de fenêtre
Eau	Traces d'animaux	Oiseau	Objet à réparer	Bâton
Pomme de pin	Déchet* <small>*Ramassez-le et jetez-le à la poubelle!</small>	Feuilles	Toile d'araignée	Herbe verte

CERCLE DE SOUTIEN

**LES SOINS
PERSONNELS**

LES AMIS ET LA FAMILLE

L'ÉCOLE ET LA COMMUNAUTÉ

**LES RESSOURCES, SITES WEB ET
NUMÉROS DE TÉLÉPHONE**



Canadian Mental
Health Association
Manitoba and Winnipeg
Mental health for all



years of
community



Prendre soin de soi est un élément important qui renforce la résilience et qui nous aide à rester en santé. Prendre bien soin de votre santé mentale vous aidera à vous sentir mieux, à avoir plus de confiance en vous, et il vous aidera à mieux gérer vos émotions.

Quelles sortes d'activités faites-vous pour prendre soin de votre santé mentale? Avec des mots ou des images, remplissez la *sacoché de stratégies* ci-dessous avec des exemples de vos pratiques préférées! Vous cherchez des idées? Faites un remue-méninges avec vos camarades de classe, vos amis ou votre famille! Vous vous demandez toujours ce que vous pourriez faire d'autre? N'hésitez pas à consulter quelques-unes des suggestions présentées à la page suivante.



Maintenant que vous avez eu l'occasion de réfléchir à certaines des choses qui sont importantes pour vous et votre santé mentale, prenez quelques minutes pour profiter de l'une de nos vidéos *Moments conscients* du **Project 11**. Suivez *La Fourmi* lorsqu'elle explore pendant sa petite promenade. Cliquez sur le lien suivant [Méditation Consciente La Fourmi - YouTube](#) pour commencer votre moment de détente !



Voici quelques exemples d'activités et d'idées qui pourraient vous aider à poursuivre votre chemin vers la résilience.


 Écoutez une chanson optimiste
 Lisez et/ou écrivez quelques citations positives
 Buvez un peu d'eau

 Débranchez de la technologie
 Faites-vous un petit massage d'orteils
 Faites quelque chose de créatif
 Sortez pour un peu d'air frais
 Prenez une collation saine
 Textez quelqu'un que vous aimez
 Faites un peu d'exercice

 Concentrez-vous sur votre respiration
 Essayez de faire une sieste
 Notez 10 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant
 Faites un casse-tête
 Lisez 
 Dansez
 Chantez

 Construisez un fort
 Partez en randonnée
 Allez faire une promenade à vélo
 Faites quelques étirements
 Faites du yoga

 Appelez quelqu'un que vous aimez
 Soufflez des bulles
 Faites de la méditation
 Brossez vos cheveux

 Écrivez dans un journal personnel
 Allez sur la balançoire au parc
 Passez du temps dans la nature
 Écoutez de la musique calme et apaisante
 Regardez un film ou une vidéo drôle
 Essayez quelque chose de nouveau

Restez bien! Prenez bien soin de vous et prenez soin les uns des autres!
- L'équipe du Project 11



Yoga des animaux

Le yoga peut aider les enfants au niveau de l'autorégulation. Les poses de yoga, ainsi que la concentration et la relaxation qui sont travaillées lors de celles-ci, aident les enfants à apprendre à se calmer et être bien dans leurs corps. Pieds nus sur l'herbe, on ajoute ainsi la possibilité de mieux connecter avec l'énergie de la Terre.

C'est aussi profitable pour le système nerveux et peut contribuer à baisser l'anxiété.

Une affiche avec des suggestions de poses est incluse.

Cependant, sentez-vous libre d'essayer d'autres poses et même d'en inventer selon les animaux que les élèves choisissent.

La démarche

Prenez le temps durant chacune des poses de noter comment vous vous sentez dans votre corps.

• Y a-t-il une partie de votre corps qui se sent plus étirée ?

• Est-ce que les sensations dans votre corps sont plaisantes ?

• Est-ce que c'est difficile de tenir la pose ?

Après chaque pose, retourner à la pose du papillon

afin d'écouter le rythme de ton cœur et respirer profondément.



Le papillon



Le serpent



Le flamand rose



La girafe



Le chien



Le singe



La tortue



La vache



La grenouille



Le chameau



Le chat



Le lion

Yoga des animaux

Essayez d'autres poses et inventez des poses selon les animaux proposés par les élèves.



WSD
HEALTHY
MINDS

Semaine de la santé mentale en DSW

Des techniques calmantes pour la santé mentale basées sur les terres pour tous les âges

5 choses
que vous voyez
qui étaient
des cadeaux
de notre
Terre-Mère

4 choses
qu'elle fournit,
que vous
pouvez toucher

3 sons que
vous entendez
quand vous
êtes dehors

2 odeurs
que vous
sentez dans
la nature

1 chose
que j'apprécie
aujourd'hui



WINNIPEG SCHOOL DIVISION

RESSOURCES

Addictions Foundation of Manitoba

<https://afm.mb.ca/>
1-855-662-6605

Anxiety Canada

www.anxietycanada.com
604 620 0744

Aurora Family Therapy Centre

www.aurorafamilytherapy.com
204.786.9251

Family Dynamics

<https://familydynamics.ca>
204- 947-1401

First Nations Family Advocate

<https://firstnationsfamilyadvocate.com>
1.855.996.9989

Islamic Social Service Association

www.issacanada.com
1-204-944-1560

Kids Help Phone Line

<https://kidshelpphone.ca>
1-800-668-6868 or text 686868

LGBTQ Youth Line

www.youthline.ca
1-888-687-9688

MacDonald Youth Services Family Navigator Program

www.mys.ca
1-888-383-2776

Ma Mawi Wi Chi Itata Centre

www.mamawi.com
204-925-0300

MOSAIC Newcomer Family Resource Centre

www.mosaicnet.ca
204 774 7311

New Direction for Children, Youth, Adults and Families

- Family Therapy Program
<https://newdirections.mb.ca/>
204-786-7051

Psychological Services Centre

https://umanitoba.ca/faculties/arts/departments/psych_services
204-474-9222

Trans Life Line

<https://translifeline.org>
877- 330-6366

À propos des contributeurs:

Ce livret d'activités est le fruit de la collaboration de nombreux groupes et organismes communautaires pour commémorer le 7 mai — Journée nationale de la santé mentale des Enfants et des Jeunes. Merci à toutes les organisations de modélisation qui incluent:

La protectrice des enfants et des jeunes du Manitoba (Manitoba Advocate for Children and Youth) est un bureau indépendant de l'Assemblée législative du Manitoba. Habilité par la Loi sur le protecteur des enfants et des jeunes, le protecteur est à la disposition des enfants, des adolescents et des jeunes adultes pour les soutenir et les conseiller sur leurs droits et sur les services qui devraient leur être offerts. La protectrice est chargée de mener des recherches axées sur les enfants, d'enquêter sur les blessures graves et les décès visant des jeunes, de formuler des recommandations officielles pour améliorer les services publics ainsi que de surveiller la mise en œuvre de ses recommandations et d'en rendre compte. La protectrice dirige une équipe qui représente les droits, les intérêts et les points de vue des enfants, des jeunes, des jeunes adultes et de leur famille qui reçoivent, ou ont le droit de recevoir, des services dans les domaines suivants: la protection de l'enfance; l'adoption; le handicap; la santé mentale; les dépendances; le système de justice pour les jeunes; l'éducation; les soutiens aux victimes (y compris dans les cas de violence familiale et d'exploitation sexuelle).

La protectrice accomplit sa tâche en défendant directement les intérêts des enfants et des jeunes, en faisant des enquêtes et des recherches, en rédigeant des rapports spéciaux, en formulant des recommandations officielles et en veillant au respect de celles-ci. Renseignements à ManitobaAdvocate.ca.

Le programme **Project 11** apporte à la classe, de l'éducation, de la conversation et des stratégies d'adaptation favorisant le bien-être mental. Il s'agit d'un programme interdisciplinaire proactif qui offre des leçons de santé mentale prêtes à partager, aux enseignants de la maternelle à la 8^e année en français et en anglais. L'élaboration du programme d'études secondaires est en cours. Project 11 vise à aider les élèves à renforcer leur résilience et leur sentiment de bien-être, ce qui les aide à développer une plus grande capacité à relever les défis de la vie d'une manière plus positive et plus saine.

Célébrant cette année 150 ans d'apprentissage, la **DSW** compte 79 écoles, 32 752 élèves et 4 587 employés à temps plein. Sa mission : offrir un milieu d'apprentissage qui favorise le développement du potentiel de chaque élève, ainsi que des chances équitables d'acquérir les connaissances, les compétences et les valeurs nécessaires pour participer pleinement à la vie d'une société mondiale et diversifiée.

Kidthink est une clinique privée de santé mentale pour enfants sans but lucratif située à Winnipeg, Manitoba. L'objectif de Kidthink est de fournir des services de prévention et d'intervention précoce en temps opportune et accessibles aux enfants de 12 ans et plus jeune, ainsi qu'à leur familles et à la communauté qui les soutient. Cela se fait par la fourniture de services cliniques et services d'approche fondés sur des preuves, ainsi que d'ateliers et de formations pour les parents, les soignants et les professionnels. Pour en savoir plus veuillez visiter le site www.kidthink.ca et abonnez-vous au bulletin.

