

# Outils pour renforcer LA SANTÉ MENTALE

# Vivre avec nos émotions

POUR LES ÉDUCATEURS ET ÉDUCATRICES VOLUME 4

## INTRODUCTION

Dans le [dernier numéro du bulletin](#), nous avons présenté trois techniques qui peuvent nous aider à gérer les émotions lorsque nous éprouvons du stress. Nous pouvons utiliser ces stratégies durant une urgence émotionnelle. Elles nous aident à surmonter les moments difficiles sans agir sur l'impulsion, ce qui aggraverait la situation.

Dans ce bulletin, nous proposerons trois nouvelles techniques qui peuvent aider à protéger et à améliorer notre santé mentale.



### **La première technique consiste à prendre soin de soi.**

Prendre soin de soi, c'est nous accorder du temps chaque jour pour améliorer notre bien-être physique et mental. Cette habitude nous aide à mieux gérer nos émotions et l'effet « FIZZ » lorsqu'il est élevé.



**La deuxième technique, écouter,** nous aide à prêter attention à ce que les autres disent et à leur montrer que nous les écoutons activement. En adoptant cette technique, nous pouvons éviter beaucoup de malentendus.



**La dernière technique, respecter,** nous rappelle de nous traiter nous-mêmes et de traiter les autres avec respect. Même si nous n'avons pas l'impression d'être respectés, nous pouvons faire preuve de respect. Faire preuve de respect envers les autres favorise le respect de soi. Le respect est une notion difficile à définir, mais tout le monde sait le reconnaître et connaît la sensation qu'il suscite. Le respect nécessite aussi une ouverture d'esprit et l'acceptation d'autrui, y compris des différences. Un milieu où règne le respect est un milieu inclusif.



## DANS CE NUMÉRO

Prendre soin de soi . . . . .	2
Écouter . . . . .	3
Respecter . . . . .	4
Activités à faire en salle de classe . . . . .	5-6

En travaillant à améliorer les façons dont nous nous exprimons et dont nous communiquons avec les autres, nous pouvons perfectionner nos techniques d'adaptation et notre confiance en soi. Ainsi, nous serons mieux en mesure de gérer le stress.

# PRENDRE SOIN DE SOI



© Michelle Ayres & Carol Vivyan.  
The Decider Skills Manual 2019.

## PRENDRE SOIN DE SOI EST UNE TECHNIQUE QUE NOUS DEVRIONS METTRE EN PRATIQUE TOUS LES JOURS.

Prendre soin de nous-mêmes nous aide à mieux nous sentir physiquement et mentalement. En tant qu'adultes, et en tant qu'éducateurs, vous passez beaucoup de temps à prendre soin des autres. Or, il est très important de ne pas oublier de prendre soin de vous aussi.

Prendre soin de nous-mêmes nous aide à relever les défis de la vie. Tout comme il nous faut recharger les piles de notre téléphone, nous devons recharger nos batteries en prenant soin de nous-mêmes. Quand nous prenons soin de nous-mêmes, il nous devient plus facile de réagir lorsque nous sentons l'effet « FIZZ » monter.

### Prendre soin de SOI, c'est prendre régulièrement des mesures pour refaire le plein d'énergie.

*Nous portons un casque pour nous protéger quand nous faisons du vélo ou entrons dans un chantier de construction. Prendre soin de soi chaque jour, c'est comme porter un casque. C'est une mesure de protection à prendre AVANT de faire face au prochain défi.*

Chacun prend soin de soi à sa façon. Faites-en une priorité et chaque jour, faites au moins une chose pour vous faire plaisir.

## FAÇONS DE PRENDRE SOIN DE SOI

### Faites preuve de gentillesse à votre égard.

- Utilisez un discours intérieur positif.
- Traitez-vous de la façon dont vous traiteriez un ami dans une situation semblable.

### Trouvez un nouveau passe-temps ou apprenez une nouvelle habileté.

- Vous renforcerez votre confiance en vous et diversifierez vos intérêts.
- Vous pouvez aussi faire de nouvelles connaissances.

### Aidez les autres.

- Appuyez un projet communautaire.
- Faites du bénévolat dans votre communauté.
- Sentez-vous mieux en aidant les autres.
- Offrez un compliment à quelqu'un tous les jours.

### Amusez-vous ou mettez votre créativité à l'œuvre.

- Peinturez ou coloriez.
- Jouez à un jeu de société.
- Faites quelque chose qui vous fait rire.
- Profitez de la vie!

## Se tenir actif et bien manger

## Obtenir assez de sommeil

## Identifier nos défis et ce qui nous stresse

### Faites de l'exercice régulièrement.

- Soyez actif. Sortez et explorez un espace vert.
- Trouvez une activité que vous aimez et faites-la.

### Mangez en pleine conscience.

- Consommez plus de fruits et de légumes.
- Buvez plus d'eau.
- Mangez en bonne compagnie.
- Préparez votre mets préféré.

### Détendez-vous.

- Réservez-vous du temps pour vous.
- Découvrez ce qui fonctionne pour vous.
- Lisez, méditez ou faites du yoga.

### Dormez bien.

- Créez une routine du coucher.
- Réduisez le temps d'écran social.
- Allez au lit et réveillez-vous à la même heure tous les jours.

# ÉCOUTER



© Michelle Ayres & Carol Vivyan.  
The Decider Skills Manual 2019.

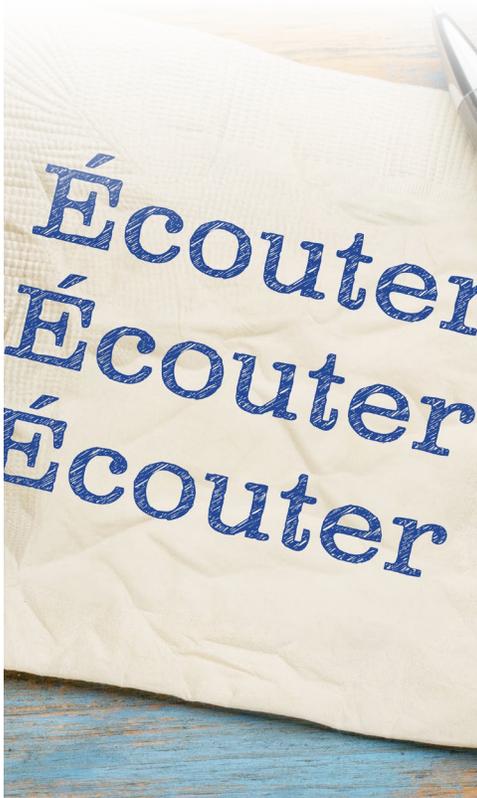
## ÉCOUTER EST UNE TECHNIQUE IMPORTANTE QUI CONSISTE À BIEN PRÊTER ATTENTION À CE QUE L'AUTRE DIT.

Il peut être très facile de nous laisser distraire par ce qui se passe autour de nous, la technologie ou même nos pensées. Ne pas prêter attention peut entraîner des erreurs et des malentendus, ce qui peut intensifier l'effet « FIZZ ».

Voici un conseil utile pour bien ÉCOUTER : il suffit de nous rappeler que nous avons DEUX oreilles et UNE bouche parce que nous devons écouter deux fois plus que nous ne parlons.

### Comment pouvons-nous montrer aux autres que nous les écoutons vraiment?

*\*\*Important : N'oubliez pas que les signes d'écoute active peuvent varier d'une culture à l'autre.*



Maintenir un contact visuel.



Sourire.



Nous pencher vers la personne ou lui faire face.



Faire des signes de la tête.



Répondre verbalement ou faire des commentaires :  
« Oui », « D'accord » ou « Ah Ah! ».



Démontrer de l'intérêt :

- Poser des questions;
- Demander plus de détails;
- Répéter ce que l'autre a dit pour lui montrer que nous avons compris.



Ne pas interrompre l'autre ni changer de sujet.



Respecter le point de vue de l'autre.



Répondre avec respect et être honnête.



Traiter les autres comme nous voulons être traités.

La prochaine fois que vous parlez à quelqu'un, rappelez-vous d'utiliser ces techniques.

# RESPECT



© Michelle Ayres & Carol Vivyan.  
The Decider Skills Manual 2019.

## RESPECTER, C'EST VALORISER ET VALIDER LES AUTRES ET LEURS OPINIONS, ET SE RESPECTER SOI-MÊME.

Si nous faisons preuve de respect envers les autres, nous serons traités avec respect en retour. Lorsque nous gagnons le respect des autres et que nous les respectons, le respect que nous avons envers nous-mêmes augmente.

## RESPECTER ↔ ÊTRE RESPECTÉ



**R** respect de soi, des autres et de l'environnement.  
**E** estime et égalité.  
**S** savoir dire s'il vous plaît, merci et désolé.  
**P** politesse, gentillesse et souci de l'autre.  
**E** écouter.  
**C** communication claire et calme.  
**T** traiter les autres comme on veut être traité.

Apprendre à reconnaître et à célébrer les similarités et les différences entre les gens aide les élèves à apprécier la diversité, à se respecter les uns les autres et à se soucier les uns des autres.

### Exemples de marques de respect

Faire preuve de gentillesse envers soi-même et les autres.

Être honnête, sans excuses ni exagération.

Être fiable et ponctuel.

Traiter les autres de la façon dont on veut se faire traiter.

Recycler et réduire ses déchets.

### Exemples de manque de respect

Être critique ou sarcastique.

Mentir ou faire du commérage au sujet des gens.

Insulter les gens ou leur faire de la peine.

Être égoïste et se placer au-dessus des autres.

Gaspiiller et ne pas se soucier de l'environnement.

# Santé mentale en milieu scolaire Ontario



**Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario**

Les activités à faire en salle de classe ou dans l'école sensibilisent les élèves aux techniques *prendre soin de soi*, *écouter* et *respecter*, et leur donnent une occasion de s'exercer à les utiliser.

Vous trouverez à [Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#) des activités semblables que vous pouvez utiliser dans la salle de classe. En voici des exemples.

## PRENDRE SOIN DE SOI

<b><u>Bien commencer : Cinq jours d'activités pour tisser des liens, se calmer et commencer sa journée</u></b>	Commencez bien votre journée et aidez les élèves à gérer et à comprendre le retour en classe. Cette activité favorise le calme et l'établissement de liens.
<b><u>Fiches pour la défense de ses intérêts</u></b>	Activité qui aide les élèves à prendre conscience de leurs propres besoins et préférences, à défendre leurs intérêts et à renforcer leurs habitudes de recherche d'aide.
<b><u>Journal de la gratitude</u></b>	Activité qui aide les élèves à remarquer, avec intention, les éléments positifs de la journée et à tendre vers l'optimisme.
<b><u>Serrer et relâcher</u></b>	Activité qui aide les élèves à remarquer comment ils se sentent lorsqu'ils contractent leurs muscles, puis les relâchent, ainsi qu'à apprendre à relâcher ces tensions et à s'autoréguler.
<b><u>Autosoins 101</u></b>	Conseils sur les façons dont nous pouvons prendre soin de nous.
<b><u>Plan de fin de semaine</u></b>	Activité qui permet aux élèves de planifier et de consacrer du temps à une activité amusante. Mener à bien une activité amusante, c'est essentiel pour bien prendre soin de soi.

## ÉCOUTER

<b><u>Écoute active à tour de rôle</u></b>	Activité qui enseigne aux élèves des façons de s'écouter activement les uns les autres, ce qui favorise l'empathie et la compassion dans la salle de classe.
<b><u>Écouter et entendre</u></b>	Activité qui enseigne aux élèves l'écoute active entre eux afin que chacun se sente valorisé et compris.
<b><u>Prêter attention</u></b>	Activité qui aide les élèves à perfectionner leur aptitude à résoudre des problèmes et à mieux juger ce qu'ils apprennent et comment ils le font.
<b><u>Écoute active constructive</u></b>	Activité qui enseigne aux élèves à s'écouter activement les uns les autres afin d'améliorer leurs aptitudes sociales, de les aider à se sentir valorisés et compris ainsi que de favoriser les relations.

# Santé mentale en milieu scolaire Ontario



## RESPECT

<b><u>Normes de collaboration en salle de classe</u></b>	Activité qui sert à établir des normes en tant que groupe et à déterminer ce qui est important pour les élèves en tant que groupe ou classe.
<b><u>Pot de gentillesse</u></b>	Activité qui encourage la gentillesse et le respect dans la salle de classe.
<b><u>Moi aussi!</u></b>	Activité qui améliore la cohésion du groupe en salle de classe.
<b><u>Le saviez-vous?</u></b>	Activité qui aide les élèves à reconnaître des aspects importants d'eux-mêmes, à s'exercer à révéler quelque peu leur identité à leurs camarades de classe et à reconnaître la valeur de l'originalité et de la diversité.

## AUTRES ACTIVITÉS

<b><u>Six gestes pour prendre soin de toi</u></b>	Ressource pour aider les jeunes à découvrir de bonnes façons de gérer les défis et le stress dans leur vie.
<b><u>La trousse Bell Cause pour la cause</u></b>	Ressources pour lancer la conversation au sujet de la santé mentale et des façons de montrer son soutien.
<b><u>Comment prendre soin de soi-même</u></b>	Trucs offerts par Jeunesse, J'écoute pour prendre soin de soi chaque jour.
<b><u>Liste de suggestions pour prendre soin de soi-même</u></b>	Suggestions de façons de prendre soin de soi chaque jour offertes par Jeunesse, J'écoute.



Outils pour renforcer **LA SANTÉ MENTALE**

# Vivre avec nos émotions

POUR LES ÉDUCATEURS ET ÉDUCATRICES VOLUME 4

## **CONCLUSION DE LA SÉRIE « OUTILS POUR RENFORCER LA SANTÉ MENTALE »**

Ce numéro du bulletin est le dernier de la série « Outils pour renforcer la santé mentale », créée dans le but de fournir aux éducateurs et aux élèves les outils nécessaires pour reconnaître et gérer leurs émotions ainsi que pour mieux faire face aux situations stressantes. Dans cette série, nous avons discuté de diverses techniques et activités que vous pouvez utiliser en classe pour poursuivre la conversation et perfectionner les techniques.

Tous les numéros de la série « Outils pour renforcer la santé mentale » se trouvent sur notre [site Web](#).