



# Outils pour renforcer **LA SANTÉ MENTALE**

# Vivre avec nos émotions

POUR LES PARENTS ET TUTEURS 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. Ces stratégies sont des outils que nous pouvons utiliser 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 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.

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.



## DANS CE NUMÉRO

Prendre soin de soi . . . . .	2
Écouter . . . . .	3
Respecter . . . . .	4
Activités à faire à la maison .	5-6

# 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 que parents ou tuteurs, nous consacrons beaucoup de temps à prendre soin des autres. Pourtant, il est très important de ne pas oublier de prendre soin de nous-mêmes.

Prendre soin de nous-mêmes est important parce que cela nous aide à faire face aux 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 RECONNAÎTRE LES AUTRES ET LEURS OPINIONS.

Il est aussi important de nous respecter nous-mêmes. Lorsque nous traitons les autres avec respect, il y a plus de chances qu'ils nous traitent aussi avec respect. Plus nous gagnons le respect des autres et plus nous les respectons, plus notre respect 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.

Il est important de comprendre et d'apprécier les similarités et les différences entre les gens. En reconnaissant et en célébrant la diversité, nous pouvons apprendre à nous respecter les uns et les autres et à nous soucier les uns des autres.

Il est aussi important de célébrer ce qui nous distingue les uns des autres et ce que nous avons en commun. Nous pourrions mieux nous comprendre les uns les autres, ce qui peut nous aider à faire preuve de respect et de bienveillance mutuels.

### 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.

Gaspiller et ne pas se soucier de l'environnement.



# Santé mentale en milieu scolaire Ontario



**Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario**

Il peut être utile de s'exercer à la maison à prendre soin de soi, à bien écouter et à faire preuve de respect. En travaillant ces techniques régulièrement, votre enfant pourra plus facilement les utiliser quand il traverse un moment stressant.

Vous trouverez ci-dessous des exemples d'activités que vous pouvez faire à la maison avec votre enfant. Le site Web de [Santé mentale en milieu scolaire Ontario](http://www.santementaleenmilieuscolaireontario.ca) en propose beaucoup d'autres.

## PRENDRE SOIN DE SOI

<b><u>Autosoins 101</u></b>	Fiche de conseils destinée aux enfants pour les aider à trouver des moyens de se sentir bien et de refaire le plein d'énergie. Quand des situations difficiles se produisent, ils auront l'énergie, les ressources et les stratégies nécessaires pour y faire face.
<b><u>Prends soin de toi</u></b>	Fiche de conseils destinée aux parents et aux tuteurs. Elle nous rappelle des façons de prendre soin de soi qui pourraient s'avérer utiles lorsqu'on fait face à des défis.
<b><u>Respiration profonde</u></b>	Pratique de respiration qui peut aider à renforcer le lien corps/esprit, ce qui peut aider à gérer les émotions.
<b><u>Balade imaginaire</u></b>	Activité qui enseigne aux enfants à se calmer quand ils sont inquiets ou stressés.
<b><u>Journal de la gratitude</u></b>	Activité qui aide les enfants à remarquer le positif dans leur journée et à penser de façon positive.

## ÉCOUTER

Vous pouvez jouer aux jeux ci-dessous à la maison pour permettre à votre enfant de s'exercer à bien écouter.

<b><u>Jeu du téléphone</u></b>	Peut se jouer n'importe quand avec au moins 3 membres de la famille.
<b><u>Jean dit</u></b>	C'est une excellente façon d'aider votre enfant à s'exercer à prêter attention et à écouter des instructions.
<b><u>Feu rouge, feu vert</u></b>	Excellent jeu pour aider votre enfant à s'exercer à écouter tout en étant actif. Quand les enfants entendent « feu vert », ils doivent courir; quand ils entendent « feu rouge », ils doivent arrêter le plus rapidement possible.
<b><u>Vidéos – lecture à voix haute</u></b>	Écoutez des histoires lues à voix haute de Santé mentale en milieu scolaire Ontario ou lisez un livre ensemble.

# Santé mentale en milieu scolaire Ontario



## RESPECTER

<p><b><u>Remarquer les choses positives (adapté de SMSO)</u></b></p>	<p>Enseignez à votre enfant à trouver le positif dans la vie de tous les jours :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Demandez à votre enfant de décorer un panier, un pot ou un bac dans lequel déposer des « messages positifs ».</li><li>• Encouragez votre enfant à illustrer par des mots ou des dessins des gestes positifs ou des choses positives qu'il voit d'autres personnes dire ou faire (vous devrez peut-être expliquer à votre enfant ou lui donner des exemples).</li><li>• Durant la semaine, tous les membres de la famille déposent dans le contenant une description ou un dessin des gestes ou commentaires positifs dont ils ont pris connaissance.</li><li>• Quand tous les membres de la famille sont réunis, lisez les messages positifs recueillis et discutez des façons dont la personne en question faisait preuve de respect.</li><li>• La semaine suivante, demandez aux membres de la famille d'illustrer par des mots ou des dessins des gestes respectueux qu'ils ont posés envers eux-mêmes ou une autre personne.</li></ul>
<p><b><u>Pot de gentillesse</u></b></p>	<p>Choisissez un contenant transparent dans lequel les membres de la famille ajouteront un haricot, une pâte alimentaire ou une bille chaque fois qu'ils voient un membre de la famille poser un geste de gentillesse. Encourager les gestes de gentillesse contribue à renforcer un comportement respectueux.</p>
<p><b><u>Kindness at Home (Random Acts of Kindness Foundation)</u></b></p>	<p>Programme gratuit qui propose de courtes activités de gentillesse à faire en famille, des sujets de discussion (y compris le respect) et des questions à l'appui de la tenue d'un journal. En anglais.</p>





Outils pour renforcer **LA SANTÉ MENTALE**

# Vivre avec nos émotions

POUR LES PARENTS ET TUTEURS VOLUME 4

## **CONCLUSION DE LA SÉRIE**

Ce numéro du bulletin est le dernier de la série « Outils pour renforcer la santé mentale », créée dans le but d'aider les parents et tuteurs et les enfants à apprendre à mieux comprendre et à mieux gérer leurs émotions, surtout durant les moments stressants. Le bulletin a proposé différentes techniques et activités qu'on peut utiliser à la maison pour continuer à perfectionner ces compétences.

Si vous voulez lire tous les numéros de la série « Outils pour renforcer la santé mentale », vous les trouverez sur notre [site Web](#).