



Trousse du **Mois de la santé mentale 2022** pour les écoles

BUREAU DE SANTÉ
DE WINDSOR-COMTÉ D'ESSEX

Service Écoles saines



Contenu

Mois de la santé mentale.....	- 3 -
Calendriers du Mois de la santé mentale	- 3 -
Mois de la santé mentale : thèmes et activités	- 4 -
Bulletin d’information pour les parents et tuteurs.....	- 5 -
Publications sur la santé mentale pour les médias sociaux.....	- 5 -
Annonces pour le Mois de la santé mentale.....	- 8 -
Ressources sur la santé mentale.....	- 9 -
Annexe A: Calendriers du Mois de la santé mentale	- 10 -
Annexe B : Bulletin d’information pour les parents et tuteurs	- 13 -

Mois de la santé mentale

Mai est le Mois de la santé mentale, c'est donc le moment idéal pour accorder la priorité au bien-être mental du personnel et des élèves.

Au Canada, la Semaine de la santé mentale aura lieu du 2 au 8 mai. Cette année, l'[Association canadienne pour la santé mentale](#) nous met au défi de créer un espace pour #ParlerPourVrai avec nous-mêmes et les autres de ce que nous ressentons. Parler pour vrai de nos sentiments commence avec chacun d'entre nous et peut se faire à la maison et à l'école. Pour se comprendre les uns les autres, il faut d'abord se comprendre soi-même. La Journée nationale de la santé mentale des enfants et des jeunes, qui a lieu le 7 mai, vise à souligner l'importance des besoins en matière de santé mentale des enfants et des jeunes.

Beaucoup d'entre nous avons eu du mal à nous adapter aux changements qui se sont produits dans notre vie professionnelle et personnelle depuis le début de la pandémie. Nous avons tous vécu la pandémie différemment. Les gens qui vivaient déjà des difficultés pourraient avoir trouvé la vie plus difficile et certains pourraient avoir dû faire face à de nouveaux obstacles tandis que d'autres ont surmonté la tempête relativement bien.

La santé mentale est un aspect important de notre santé et de notre bien-être; elle comprend notre bien-être émotionnel et social. La santé mentale a un effet sur la façon dont nous pensons, agissons et nous sentons. Elle détermine également la manière dont nous gérons le stress, interagissons avec les autres et faisons des choix sains.

Conçue par l'équipe Écoles saines, cette trousse propose des activités et des ressources pour favoriser la participation des écoles au Mois de la santé mentale. La trousse comporte les éléments suivants :

- [Calendriers du Mois de la santé mentale](#)
- [Thèmes et activités pour la salle de classe et l'école](#)
- [Bulletin d'information pour les parents et tuteurs](#)
- [Publications pour les médias sociaux](#)
- [Annonces](#)
- [Liens vers des ressources sur la santé mentale](#)

Calendriers du Mois de la santé mentale

Nous avons inclus un **Calendrier du bien-être** qui propose des activités permettant de favoriser la santé mentale. Vous pouvez vous servir de ce calendrier tel quel dans votre salle de classe ou dans toute l'école ou vous en inspirer pour créer votre propre calendrier du bien-être. Nous avons aussi inclus un calendrier vierge que vous pourrez utiliser pour une activité en classe.

Les calendriers pour les paliers élémentaire et secondaire se trouvent à l'[Annexe A](#). Celui pour le palier secondaire peut également être utilisé en 7^e et 8^e année.

Mois de la santé mentale : thèmes et activités

Vous trouverez ci-dessous les thèmes retenus par l'équipe Écoles saines du Bureau de santé de Windsor-comté d'Essex pour aider les écoles à souligner le Mois de la santé mentale de façons amusantes. On encourage les élèves à faire preuve de créativité, à faire de l'activité physique et à pratiquer les auto-soins pour améliorer leur santé mentale. Vous trouverez d'autres activités pour l'école ou la salle de classe à [Santé mentale en milieu scolaire](#).

Semaine 1 – du 2 au 6 mai : Semaine de la santé mentale
#ParlerPourVrai

Semaine 2 – du 9 au 13 mai : Artistes en herbe

Semaine 3 – du 16 au 20 mai : Bougez!

Semaine 4 – du 23 au 27 mai : Auto-soins

Montrez-nous comment votre école célèbre le Mois de la santé mentale.

Identifiez le Bureau de santé dans vos publications sur les d'activités auxquelles participent vos élèves.

Facebook : @TheWECHU

Twitter : @TheWECHU

Instagram: @thewechu

Semaine 1 – du 2 au 6 mai : Semaine de la santé mentale #ParlerPourVrai

Lancez le Mois de la santé mentale en encourageant le personnel et les élèves à porter du vert. Cette semaine, mettez l'accent sur les stratégies d'adaptation en organisant des activités qui permettent de réduire l'anxiété et de gérer le stress.

- Portez du vert le vendredi 6 mai pour souligner le Mois de la santé mentale. L'Association canadienne pour la santé mentale a désigné le vert comme couleur pour sensibiliser les gens à la santé mentale.
- Créez un [Mur de gentillesse](#) à votre école ou dans votre salle de classe pour communiquer des messages positifs sur la santé mentale et célébrer le Mois de la santé mentale.
- [Fin de journée](#) - Accomplissez une activité de gestion du stress et d'adaptation au stress pour aider les élèves à mieux se concentrer, à calmer l'anxiété et à gérer le stress.

Semaine 2 – du 9 au 13 mai : Artistes en herbe

Invitez les élèves à laisser libre cours à leur créativité artistique pour s'exprimer sur la santé mentale. Exemples d'activités :

- [Messages inspirants en graffiti](#) – Écriture de messages positifs à la craie sur le trottoir devant l'école.
- [Activité de peinture de roches porteuses de messages positifs](#) (en anglais seulement)
- Conception d'affiches illustrant des façons d'aider les autres ou d'améliorer sa propre santé mentale.
- Initiation à l'[origami](#) (en anglais); placez les objets que créeront les élèves un peu partout dans la salle de classe ou l'école pour ensoleiller la journée.

Semaine 3 – du 16 au 20 mai : Bougez!

Cette semaine, encouragez les membres du personnel et les élèves à améliorer leur santé mentale grâce au mouvement et à l'exercice.

- Allez faire une promenade autour de l'école avec votre classe. Si vous avez peinturé des roches la semaine précédente, apportez-les et placez-en un peu partout dans le quartier à des endroits où vos voisins pourront les apercevoir.
- [Étirement assis](#) – Outil qui aide les élèves à calmer l'anxiété et à gérer le stress.
- Cartes de l'alphabet du yoga/étirements - trouvez une vidéo de yoga en ligne ou utilisez les [cartes de l'alphabet du yoga d'OPHEA](#) et faites participer tous les élèves de la classe.

Semaine 4 – du 23 au 27 mai : Autosoins

Le mois tire peut-être à sa fin, mais vous pouvez quand même continuer à renforcer les compétences qui permettent d'améliorer votre santé mentale. Cette semaine, cherchez des façons d'être bon envers vous-même.

- En tant que classe, faites des exercices de [respiration profonde](#) ou [d'imagerie mentale dirigée](#).
- Créez un calendrier du bien-être.
- [Autosoins 101 pour les élèves](#) - Conseils éclairés : Obtenir une bonne nuit de sommeil. Boire de l'eau. Ne pas sauter le déjeuner. Courir, sauter, jouer et s'étirer!

Bulletin d'information pour les parents et tuteurs

Nous avons conçu un bulletin d'information pour transmettre des messages sur le Mois de la santé mentale aux parents et aux tuteurs. Le bulletin comprend des activités qu'ils peuvent accomplir avec leurs enfants à la maison. Voir l'[Annexe B](#).

Publications sur la santé mentale pour les médias sociaux

Vous trouverez ci-dessous des publications que votre école peut afficher sur ses réseaux sociaux pour promouvoir le Mois de la santé mentale et souligner ce qui se passe dans votre communauté scolaire :

Facebook	Twitter
Semaine 1 – du 2 au 6 mai : Semaine de la santé mentale #ParlerPourVrai	
Parfois la meilleure façon d'aider les gens, c'est d'être là pour les écouter plutôt que d'essayer de résoudre leurs problèmes. C'est pour cette raison que l'empathie a été retenue comme thème de la #SemaineDeLaSantéMentale. Apprenez	Parfois la meilleure façon d'aider les gens, c'est d'être là pour les écouter. C'est pour cette raison que le thème retenu pour la #SemaineDeLaSantéMentale est l'empathie. Apprenez comment vous pouvez

comment vous pouvez #ParlerPourVrai à https://www.mentalhealthweek.ca/fr/ .	#ParlerPourVrai à https://www.mentalhealthweek.ca/fr/ .
Que pouvez-vous faire si vous ne savez pas trop comment aider une personne qui éprouve des difficultés? Écoutez-la simplement. Pour la #SemaineDeLaSantéMentale, du 2 au 8 mai, créez un espace pour #ParlerPourVrai. https://www.mentalhealthweek.ca/fr/ .	Que pouvez-vous faire si vous ne savez pas trop comment aider une personne qui éprouve des difficultés? Écoutez-la simplement. Pour la #SemaineDeLaSantéMentale, du 2 au 8 mai, créez un espace pour #ParlerPourVrai. https://www.mentalhealthweek.ca/fr/ .
Nous lançons le Mois de la santé mentale en encourageant le personnel et les élèves à porter du vert le vendredi 6 mai. Cette semaine, nous participerons à des activités qui permettent de calmer l’anxiété et de gérer le stress.	Nous lançons le Mois de la santé mentale en encourageant le personnel et les élèves à porter du vert le vendredi 6 mai. Cette semaine, nous participerons à des activités qui permettent de calmer l’anxiété et de gérer le stress.
Semaine 2 – du 9 au 13 mai : Artistes en herbe	
Les médias sociaux peuvent avoir un pouvoir rassembleur, mais ils peuvent aussi nous diviser. Les comportements en ligne ont de véritables conséquences sur la vie des gens, même si ça ne se voit pas. Soutenons-nous les uns les autres. #WEGotYourBack	Les médias sociaux peuvent avoir un pouvoir rassembleur, mais ils peuvent aussi nous diviser. Les comportements en ligne ont de véritables conséquences sur la vie des gens, même si ça ne se voit pas. Soutenons-nous les uns les autres. #WEGotYourBack
Le Carrefour bien-être pour les jeunes de Windsor-Essex offre des services aux jeunes de 12 à 25 ans. Aucun renvoi nécessaire. Pas de liste d’attente. Consultez le site https://youthhubyqg.com/ pour en apprendre davantage.	Le Carrefour bien-être pour les jeunes de Windsor-Essex offre des services aux jeunes de 12 à 25 ans. Aucun renvoi nécessaire. Pas de liste d’attente. Consultez le site https://youthhubyqg.com/ pour en apprendre davantage.
Vous vous sentez créatif cette semaine? Nous encourageons les élèves à laisser libre cours à leur créativité artistique pour s’exprimer sur la santé mentale.	Vous vous sentez créatif cette semaine? Nous encourageons les élèves à laisser libre cours à leur créativité artistique pour s’exprimer sur la santé mentale.
Semaine 3 – du 16 au 20 mai : Bougez!	
Aidez les enfants à reconnaître et à exprimer leurs sentiments pour qu’ils comprennent leurs réactions aux différentes situations. Les enfants peuvent « évaluer leur température émotionnelle » afin d’apprendre à reconnaître et à maîtriser leurs émotions.	Aidez les enfants à reconnaître et à exprimer leurs sentiments pour qu’ils comprennent leurs réactions aux différentes situations. Les enfants peuvent « évaluer leur température émotionnelle » afin d’apprendre à reconnaître et à maîtriser leurs émotions.

https://smho-smso.ca/emhc/reconnaissance-et-gestion-des-emotions/jauger/quelle-est-ma-temperature/	https://smho-smso.ca/emhc/reconnaissance-et-gestion-des-emotions/jauger/quelle-est-ma-temperature/
De nombreuses personnes ne demandent pas d'aide parce qu'elles ont peur de paraître faibles. En vérité, DEMANDER de l'aide est la chose la plus COURAGEUSE que vous puissiez faire. Il y a de l'aide.	De nombreuses personnes ne demandent pas d'aide parce qu'elles ont peur de paraître faibles. En vérité, DEMANDER de l'aide est la chose la plus COURAGEUSE que vous puissiez faire. Il y a de l'aide.
Apprenez-en davantage à https://www.wechu.org/mental-health/where-get-help	Apprenez-en davantage à https://www.wechu.org/mental-health/where-get-help
Bougeons! Cette semaine, nous améliorons notre humeur et réduisons notre stress grâce au mouvement et à l'exercice.	Bougeons! Cette semaine, nous améliorons notre humeur et réduisons notre stress grâce au mouvement et à l'exercice.
Semaine 4 – du 23 au 27 mai : Autosoins	
Les parents et tuteurs éprouvent eux aussi du stress. Retrouver son entrain est un programme gratuit de développement des compétences qui aide à gérer la dépression, l'anxiété et le stress. Besoin d'aide? Allez à https://bouncebackontario.ca/fr/	Les parents et tuteurs éprouvent eux aussi du stress. Retrouver son entrain est un programme gratuit de développement des compétences qui aide à gérer la dépression, l'anxiété et le stress. Besoin d'aide? Allez à https://bouncebackontario.ca/fr/
Vous sentez-vous dépassé? L'appli MindShift TCC fait appel à des stratégies de thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pour vous aider à développer des stratégies d'adaptation. #WEGotYourBack. #ParlerPourVrai https://frl.anxietycanada.com/ressources/mindshiftmc-tcc/	Vous sentez-vous dépassé? L'appli MindShift TCC fait appel à des stratégies de thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pour vous aider à développer des stratégies d'adaptation. #WEGotYourBack. #ParlerPourVrai https://frl.anxietycanada.com/ressources/mindshiftmc-tcc/
Cette semaine, cherchez des façons d'être bon envers vous-même. Le mois tire peut-être à sa fin, mais continuons à faire des efforts pour améliorer notre santé mentale.	Cette semaine, cherchez des façons d'être bon envers vous-même. Le mois tire peut-être à sa fin, mais continuons à faire des efforts pour améliorer notre santé mentale.

Annonces pour le Mois de la santé mentale

Vous trouverez ci-dessous des annonces à utiliser pour informer les élèves des thèmes retenus pour chaque semaine du Mois de la santé mentale :

Semaine 1 – du 2 au 6 mai : Nous lançons le Mois de la santé mentale en encourageant le personnel et les élèves à porter du vert le vendredi 6 mai. Cette semaine, nous participerons à des activités qui permettent de calmer l’anxiété et de gérer le stress.

Semaine 2 – du 9 au 13 mai : Laissons libre cours à notre créativité artistique cette semaine pour nous nous exprimer sur la santé mentale.

Semaine 3 – du 16 au 20 mai : Cette semaine, nous améliorons notre humeur et réduisons notre stress grâce au mouvement et à l’exercice.

Semaine 4 – du 23 au 27 mai : Cette semaine, nous cherchons des façons d’être bon envers nous-mêmes. Le mois tire peut-être à sa fin, mais continuons à faire des efforts pour améliorer notre santé mentale.

Les énoncés « Le saviez-vous? » peuvent servir d’annonces. Utilisez-en deux par semaine ou créez-en d’autres à transmettre tout au long du mois.

Le saviez-vous?

- Saviez-vous qu’être au soleil favorise l’absorption de la vitamine D et que cela peut améliorer l’humeur? Sortez dehors et n’oubliez pas d’appliquer un écran solaire ayant un FPS de 30 ou plus.
- Saviez-vous qu’avoir des relations solides contribue au bonheur? Les relations ne font pas que vous rendre plus heureux, elles vous aident à rester en santé et motivés.
- Saviez-vous que l’exercice peut améliorer la santé mentale? L’exercice peut améliorer l’humeur et réduire l’anxiété.
- Saviez-vous que prendre de courtes pauses peut calmer l’esprit, ce qui peut aider à mieux réagir au stress?
- Saviez-vous qu’aider les autres peut vous rendre heureux? Les gens qui aident régulièrement les personnes dans le besoin sont en meilleure santé.
- Saviez-vous que le sommeil est important pour la santé mentale? Dormir suffisamment vous aide à faire face au stress, à régler les problèmes et à avoir une attitude positive.
- Saviez-vous que manger santé peut améliorer votre santé mentale? Les aliments comme les légumes, les fruits, les grains entiers et les protéines maigres vous procurent les nutriments dont vous avez besoin pour travailler et donner le meilleur de vous-mêmes.
- Saviez-vous qu’il est important d’essayer de nouvelles choses? Lorsqu’on essaie quelque chose de nouveau qui nous plaît, on se sent revigoré et fier de soi-même.
- Saviez-vous que parler de ce que vous ressentez peut être bon pour la santé mentale? Le fait d’être écoutés peut aussi vous aider à vous sentir soutenus.

Ressources sur la santé mentale

- [Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#)
- [Bureau de santé de Windsor-comté d'Essex](#)
- [Windsor-Essex Youth Services Card \(en anglais\)](#)
- [Carrefour bien-être pour les jeunes de Windsor-Essex](#)
- [Jeunesse, J'écoute](#)
- [Les enfants canadiens dorment-ils suffisamment?](#)
- [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures](#)
- [Trouvez du soutien en santé mentale en Ontario](#)

Annexe A: Calendriers du Mois de la santé mentale

Mon Calendrier du Bien Être –Élémentaire

MON CALENDRIER DU BIEN-ÊTRE 

1 COMMENCE LA JOURNÉE PAR UN BON DÉJEUNER. Assois-toi pour le savourer.	2 LIS UN NOUVEAU LIVRE. ou lis un livre à un membre de ta famille.	3 GARDE UN VERRE D'EAU PRÈS DE TON PUPITRE. GLOUP GLOUP	4 AIDE À CUISINER UN REPAS À LA MAISON.	5 FAIS UNE MARCHÉ. J'ai marché pendant _____ minutes.	6 FAIS UNE PLUS LONGUE MARCHÉ. J'ai marché pendant _____ minutes.	7 FAIS UNE PLUS LONGUE MARCHÉ ENCORE! J'ai marché pendant _____ minutes.
8 AIDE À PRÉPARER TON DÎNER POUR L'ÉCOLE. Ajoute des légumes et des fruits.	9 AFFRONTÉ UN AMI DANS UN CONCOURS DE POMPES. COMPTEN PEU-TOU EN TROIS?	10 ÉTEINS LES ÉCRANS 1 HEURE AVANT D'ALLER AU LIT.	11 PARLE À UN CAMARADE DE CLASSE que tu ne connais pas très bien.	12 ESSAIE UNE NOUVELLE ACTIVITÉ : SAUT À LA CORDE, BASSETAIL OU FOOTBALL.	13 PREND 10 GRANDES RESPIRATIONS AVANT D'ALLER AU LIT (ou si tu as besoin de te calmer).	14 AIDE À CŒLER DU REPAS. Mets la table ou ramasse après le repas.
15 FIS UNE CHOIX GÉNÉREUX à un ami ou camarade de classe.	16 AJOUTE UN ÉCRAN VERT À UN DE TES REINS.	17 LÈVE-TOI ET BOUGE PENDANT les publicités à la télé.	18 CHANTE ET DANSE au rythme de ta chanson préférée.	19 PREND 10 MINUTES POUR T'ÉTEUR.	20 MANGE UN FRUIT COMME COLLATION.	21 DESSEINE DANS UN DIANE À COUDRE ou fais un dessin.
22 JOUE DÉTENDU Va au parc avec ta famille.	23 FAIS L'ÉPICÉRIE AVEC TES PARENTS.	24 PREND 5 MINUTES AVEC UN AMI. Aucun écran!	25 AIDE, TOUT EN BOUILLANT Nettoie ta chambre.	26 PARLE À TA FAMILLE d'une chose qui te rend heureux.	27 PASSE MOINS DE TEMPS SUR LES MÉDIAS SOCIAUX ET DEVANT LA TÉLÉ.	28 TROUVE 5 POSTURES DE YOGA et fais-les avant de te coucher.
29 PREND UNE PAUSE DES ÉCRANS. DÉBRANCHE-TOI POUR LA NUIT!	30 ESSAIE UN NOUVEAU ALIMENT. J'ai essayé _____	31 FAIS 10 SAUTS ÉTOILÉ.	Accomplis les activités de santé de la journée pour te donner un regain d'énergie.			

LE CALENDRIER DU BIEN-ÊTRE, C'EST QUOI AU JUSTE?



Réalise les activités santé de la journée pour avoir de l'énergie et te sentir bien. Accomplis-les avec ta classe, ta famille ou tes amis ou fais-les seul – il y en a pour tous les goûts. Certaines des activités proposées sont peut-être nouvelles pour toi – n'aie pas peur de les essayer! C'est génial d'essayer de nouvelles choses et ça pourrait t'aider à découvrir une activité que tu aimes et qui t'apporte un sentiment de bien-être.

Les activités santé proposées pour chaque journée...

- t'encourageront à faire de l'activité physique, ce qui améliore la santé mentale et réduit l'anxiété;
- te motiveront à sortir et à profiter du plein air – et de la lumière du soleil;
- te rappelleront de rester en contact avec les personnes qui te sont chères – c'est important pour le bonheur;
- t'encourageront à adopter de saines habitudes de vie comme dormir suffisamment, manger sainement et passer du temps de qualité avec tes amis et les membres de ta famille;
- t'aideront à découvrir de nouvelles activités qui pourraient te plaire!

CONSEILS POUR FAVORISER TON BIEN-ÊTRE

-  **DORS SUFFISAMMENT CHAQUE NUIT.** Éteins les écrans une heure avant de te coucher.
-  **RESTE HYDRATÉ.** Bois de l'eau pendant la journée.
-  **GARDE TON CORPS ÉNERGISÉ.** Ne saute pas le déjeuner.
-  **BOUGE CHAQUE JOUR EN ACCOMPLISSANT DES ACTIVITÉS QUI TE PLAISENT.** Cours, saute, joue, étire-toi!

Voici des sites Web où trouver d'autres renseignements pour améliorer ta santé:

- Guide alimentaire canadien <https://food-guide.canada.ca/fr>
- ParticipAction <https://www.participaction.com/fr-ca>
- Jeunesse, J'écoute <https://jeunessejecoute.ca>

Clique sur « Information »

 **WINDSOR-ESSEX COUNTY HEALTH UNIT**
Bureau de santé de Windsor-centre d'Essex

Mon Calendrier du Bien Être- Secondaire

DÉFI BIEN-ÊTRE DU MOIS DE LA SANTÉ MENTALE



1 Prends de caféine après 15 h pour bien dormir ce soir.	2 Choisis un livre à lire (les livres audio et les romans illustrés comptent aussi!)	3 Soutiens une bonne chose qui s'est produite aujourd'hui.	4 Reprends contact avec un ami, un voisin ou un proche.	5 Apprends comment parler de la maladie mentale : www.semainedelasantementale.ca	6 Écris la date des textes et des travaux à remettre sur un calendrier. Prépare-les tôt!	7 Fais une balade en plein air. Invite un ami à t'accompagner!
8 Trouve 3 choses que tu n'utilises plus. Vends-les, fais-en don ou donne-les à un ami!	9 Trop de stress? Parles-en avec une personne en qui tu as confiance.	10 Débranche un peu... éteins tes écrans au moins une heure avant d'aller au lit.	11 Règle une minuterie à 15 minutes et mets-toi à nettoyer. Tu as accomplis plus que tu ne le penses.	12 Remplace une boisson sucrée par de l'eau.	13 Pour calmer ton anxiété, danse ou son d'une chanson entraînante et libère des endorphines!	14 Riel! Regarde une comédie, un film amusant ou un défi « Essaie de ne pas rire » sur YouTube.
15 Planifie un repas cette semaine, puis prépare-le ou aide à le préparer.	16 Fais le grand nettoyage de tes médias sociaux! Arrête de suivre les personnes négatives.	17 Essaie le yoga. Trouve une classe en une vidéo ou YouTube et concentre-toi sur ta respiration.	18 Prends 10 respirations profondes avant de te coucher (ou si tu as besoin de te détendre).	19 Envoie une carte à un ami ou à un membre de ta famille et dis-lui pourquoi tu l'apprécies.	20 Ajoute des fruits à ton eau. Reste hydraté!	21 Prends un repas avec d'autres et sans écrans!
22 Découvre un nouveau passe-temps (coloriage, cours, jardinage). N'importe quelle activité qui pique ton intérêt.	23 Redonne en posant un geste spontané de gentillesse.	24 Mange un aliment vert à chaque repas aujourd'hui.	25 Partage ta chanson favorite avec un ami et demande-lui de le faire aussi.	26 Couches-toi 30 minutes plus tôt et porte un masque pour bloquer la lumière.	27 Essaie une nouvelle activité de mise en forme sur YouTube!	28 Accomplis une tâche que tu remets depuis longtemps.
29 Écris tes téléphones et va dehors. Assieds-toi ou penches-toi pendant 30 minutes en prêtant attention au monde qui t'entoure.	30 Essaie un nouvel aliment aujourd'hui... rien de mieux qu'un nouveau légume ou fruit!	31 Adresses un compliment à un ami ou partage quelque chose à son sujet que tu apprécies.	Accomplis les activités santé de la journée pour te donner un regain d'énergie.			

LE DÉFI BIEN-ÊTRE, C'EST QUOI AU JUSTE?



Essaie de réaliser les activités santé de la journée pour te donner un regain d'énergie. Accomplis-les avec ta classe, ta famille ou tes amis ou fais-les seul – il y en a pour tous les goûts. Certaines des activités proposées sont peut-être nouvelles pour toi – n'aie pas peur de les essayer! C'est génial d'essayer de nouvelles choses et ça pourrait t'aider à découvrir une activité que tu aimes et qui t'apporte un sentiment de bien-être.

Les activités santé proposées pour chaque journée...

- t'encourageront à faire de l'activité physique, ce qui améliore la santé mentale et réduit l'anxiété;
- te motiveront à sortir et à profiter du plein air – et de la lumière du soleil;
- te rappelleront de rester en contact avec les personnes qui te sont chères – c'est important pour le bonheur;
- t'encourageront à adopter de saines habitudes de vie comme dormir suffisamment, manger sainement et passer du temps de qualité avec tes amis et les membres de ta famille;
- t'aideront à découvrir de nouvelles activités qui pourraient te plaire!

CONSEILS POUR FAVORISER TON BIEN-ÊTRE




- Dors suffisamment chaque nuit** Éteins les écrans une heure avant de te coucher.
- Reste hydraté** Bois de l'eau pendant la journée.
- Garde ton corps énergisé** Ne saute pas le déjeuner.
- Bouge chaque jour** en accomplissant des activités qui te plaisent! Cours, saute, joue, étire-toi!

Voici des sites Web où trouver d'autres renseignements pour améliorer ta santé :

Guide alimentaire canadien <https://guide-alimentaire.canada.ca>
 ParticipAction <https://www.participaction.com/fr-ca>
 Jeunesse, J'écoute <https://jeunessejecoute.ca> Cliquez sur « Information »



Créer votre propre calendrier de bien-être

DÉFI BIEN-ÊTRE DU MOIS DE LA SANTÉ MENTALE							
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31	 WINDSOR-ESSEX COUNTY HEALTH UNIT Bureau de santé de Windsor-comté d'Essex				wechu.org

Annexe B : Bulletin d'information pour les parents et tuteurs

Chers parents et tuteurs,

Mai est le Mois de la santé mentale, c'est donc le moment idéal pour accorder la priorité au bien-être mental.

Cette année, l'[Association canadienne pour la santé mentale](#) nous met au défi de créer un espace pour #ParlerPourVrai avec nous-mêmes et les autres de ce que nous ressentons. Parler pour vrai de nos sentiments commence avec chacun d'entre nous et peut se faire à la maison avec nos familles et nos amis.

L'empathie c'est la capacité de comprendre et de ressentir ce que vit l'autre. C'est être capable de se mettre à la place de l'autre et d'essayer de voir les choses de son point de vue. Pour développer l'empathie, il faut pouvoir reconnaître et exprimer ses propres émotions. Ce n'est pas toujours facile à faire, mais plus on le fait, plus cela devient facile.

Vous pouvez utiliser les outils ci-dessous avec votre enfant pour l'aider à comprendre les sentiments et le point de vue des autres. Ils aideront votre enfant à devenir plus compréhensif et empathique.

Voici quelques activités que vous pouvez accomplir à la maison avec votre enfant du palier élémentaire ou que vous pouvez encourager votre enfant du palier secondaire à accomplir lui-même pour l'aider à prendre conscience de sa santé mentale. Vous trouverez d'autres activités de la sorte à accomplir avec votre famille à [Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#) :

Élèves du palier élémentaire	Élèves du palier secondaire
Affirmations « à quatre doigts »	Être reconnaissant
Pot de gentillesse	5, 4, 3, 2, 1
Respiration profonde	Respiration profonde
Les charades des émotions	Discours intérieur positif

Pour obtenir d'autres soutiens pour les enfants et les jeunes, consultez le site Web du [Bureau de santé](#) ou

- Composer le 2-1-1 ou aller à [211ontario.ca](#) pour découvrir des ressources sur la santé mentale près de chez vous.
- Le [Carrefour bien-être pour les jeunes de Windsor-Essex](#) offre des services aux jeunes de 12 à 25 ans. Aucun renvoi nécessaire. Pas de liste d'attente.
- Les jeunes peuvent appeler [Jeunesse, J'écoute](#) jour et nuit au 1 800 668-6868. Une équipe de conseillers formés offrent gratuitement des services en anglais et en français par texto, par clavardage ou par téléphone aux enfants, aux adolescents et aux jeunes adultes.
- Si votre enfant vit une crise, obtenez immédiatement de l'aide auprès de votre fournisseur de soins de santé, d'un professionnel de la santé mentale ou consultez le site [Trouvez du soutien en santé mentale](#) du gouvernement de l'Ontario pour trouver d'autres services.

Soyons bons envers nous-mêmes et les autres.



BUREAU DE SANTÉ
DE WINDSOR-COMTÉ D'ESSEX

1005, av. Ouellette
Windsor (Ontario) N9A 4J8

www.wechu.org

519 258-2146

© Bureau de santé de Windsor-comté d'Essex, mai 2022.