

Une trousse du mois de la santé mentale pour l'école élémentaire

Contenu

1 ^{re} semaine : Soins de soi et productivité, du 1er au 5 mai.....	1
2 ^e semaine : Communications saines et relations saines, du 8 au 12 mai.....	3
3 ^e semaine : Sensibilisation au bien-être mental, du 15 au 19 mai.....	4
4 ^e semaine : Semaine des ressources sur la santé mentale, du 22 au 26 mai.....	5
ANNEXE A : ACTIVITÉ « APPRENDRE À TE CONNAÎTRE »	7

1^{re} semaine : Soins de soi et productivité, du 1er au 5 mai

Sujets	Activité	Annonces
Temps d'écran Selon les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures , les enfants de 5 à 13 ans devraient avoir au plus 2 heures de temps de loisir devant un écran et un minimum de périodes prolongées en position assise.	Prévoir des pauses nutrition sans écran Limitez l'utilisation des écrans à l'école en interdisant les écrans durant les pauses nutrition ou la récréation. <ul style="list-style-type: none"> • Site Web HabiloMédias 	Cette semaine, c'est la Semaine sans écran ou avec moins d'écrans. Essaie de mettre ton téléphone en mode NPD (Ne pas déranger) pendant les repas et les conversations importantes. Va dehors; limite les jeux vidéo.
Sommeil Selon les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures , les enfants de 5 à 13 ans ont besoin de 9 à 11 heures de sommeil par nuit avec des heures de coucher et de lever régulières. <ul style="list-style-type: none"> • Parler de l'adoption d'une routine du coucher et de l'amélioration de l'hygiène du sommeil, et donner des conseils pour bien dormir. 	Faites la promotion des activités proposées dans la ressource de la Journée mondiale du sommeil sur notre site Web . <ul style="list-style-type: none"> • Ressource de Jeunesse, J'écoute : Mon journal de sommeil. 	Les enfants ont besoin de 9 à 11 heures de sommeil par nuit. Crée une routine du coucher qui comprend l'absence d'écrans, des activités relaxantes et un espace de sommeil confortable.
Alimentation saine Présenter le Guide alimentaire canadien ainsi que les notions de base concernant l'alimentation et les compétences culinaires. (Facultatif : mettre à la disposition des élèves et du personnel la ressource imprimée du Guide alimentaire.)	Demandez à vos élèves de préparer un repas ou une collation ensemble. <ul style="list-style-type: none"> • Publiez une photo des élèves de votre classe en train de manger ou de préparer le repas. 	Enrichis tes compétences et stimule tes papilles gustatives; cette semaine, essaie un nouvel aliment ou une nouvelle recette. Déguste le repas avec un ami ou ta famille.

Une trousse du mois de la santé mentale pour l'école élémentaire

	<ul style="list-style-type: none"> • Il est possible de jumeler votre classe avec une classe d'élèves plus vieux. • Vous trouverez des exemples de recettes à DécouvrezLesAliments.ca. 	
<p>Bouge – de loisir en loisir Promouvoir l'activité physique pour améliorer la santé mentale et réduire l'anxiété (p. ex. passer du temps dehors [faire les devoirs au parc], marcher ou courir avec des camarades).</p>	<p>Essayez de nouvelles activités avec vos élèves durant les séances d'APQ ou le cours d'éducation physique.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vous trouverez des exemples d'activités sur le site Web d'Ophea. 	<p>Essaie quelque chose de nouveau. Sors de ta zone de confort. Du yoga, un sport, des étirements et la liste continue.</p>
<p>Prendre soin de soi Prendre soin de toi, c'est accorder la priorité à ta santé mentale, émotionnelle, spirituelle et physique. C'est une des clés du bien-être. C'est penser à toi et faire les choses qui t'aident à bien te sentir, à créer ou à recréer un lien avec ton soi intérieur, à communiquer avec des gens ou à appuyer des causes qui sont importantes pour toi et à demander de l'aide, entre autres.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeunesse, J'écoute – liste de suggestions pour prendre soin de soi-même 	<p>Organisez à l'heure du midi des activités amusantes animées par des groupes parascolaires (p. ex. conseil étudiant ou groupes de soutien en matière de santé mentale) afin de réduire le stress (p. ex. karaoké, jeux de société, yoga, etc.)</p> <p>Voici des exemples de moyens de prendre soin de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeunesse, J'écoute – liste de suggestions pour prendre soin de soi-même 	<p>Prendre soin de toi, c'est te faire le champion ou la championne de ton bien-être mental et émotionnel.</p> <p>Si tu es à la recherche de moyens pour atteindre un équilibre entre le corps et l'esprit, visite le site Web de Jeunesse, J'écoute pour consulter une liste de moyens de prendre soin de toi.</p>

Une trousse du mois de la santé mentale pour l'école élémentaire

2^e semaine : Communications saines et relations saines, du 8 au 12 mai

Sujet	Activité	Annonces
Journée Sois toi-même	<p>Les élèves créent un portrait « JE SUIS » : ils peuvent réaliser et présenter une œuvre d'art qui convient à leur âge, par exemple un autoportrait qui inclu des éléments liés à leur identité (c.-à-d. ce qu'ils aiment ou n'aiment pas, leurs passe-temps, leur culture, etc.). Les élèves peuvent aussi accompagner leur œuvre d'un poème composé à partir des exemples suivants : Je suis..., Je peux..., J'aime..., Je veux..., Je rêve..., Je crains..., J'adore..., Je me demande...</p> <p>Pour les élèves plus vieux, vous pouvez aller sur le site Web National Gallery of Art pour trouver d'autres ressources.</p>	<p>Aujourd'hui, regarde autour de toi dans la classe. Tout le monde aime des choses différentes ou craint des choses différentes.</p> <p>Nous sommes tous différents les uns des autres; c'est ce qui fait que tout le monde est spécial. Sois aimable, sois cool, sois toi!</p>
Apprendre à te connaître	<p>Les élèves peuvent se mettre deux par deux et répondre aux questions Apprendre à te connaître (voir l'annexe A). Les élèves peuvent se poser des questions à tour de rôle; pour les élèves plus jeunes, l'enseignante ou l'enseignant peut lire les questions à voix haute pour le groupe. Après que tout le monde a répondu aux questions, les élèves de chaque duo peuvent présenter quelque chose qu'ils ont appris sur leur partenaire.</p> <p>Pour améliorer la cohésion du groupe en salle de classe, utilisez l'activité C'est moi de SMSO.</p>	<p>Parfois, faire le premier pas est ce qu'il y a de plus difficile quand on veut nouer de nouvelles amitiés. Aujourd'hui, sors de ta zone de confort et vois à combien de nouvelles personnes tu peux parler.</p> <p>Tu pourrais apprendre quelque chose de nouveau au sujet d'un ou d'une camarade de classe, ou à ton sujet!</p>
Parler des émotions	<ul style="list-style-type: none"> • L'activité Quelle est ma température? de SMSO montre aux élèves à prendre leur température émotionnelle pour qu'ils apprennent à reconnaître et à maîtriser leurs émotions. • Regardez la vidéo de About Kids Health « How to feel feelings » (en anglais) avec les élèves pour en apprendre sur les sentiments. Le site Web de Jeunesse, J'écoute fournit la transcription de la vidéo. 	<p>Comment te sens-tu en ce moment? Tu ressens peut-être de la joie, de la tristesse, de colère, de l'anxiété, de la confusion ou autre chose. C'est normal de sentir des émotions. Durant ta journée, prends le temps de voir comment tu vas et essaie de nommer l'émotion que tu ressens.</p>

Une trousse du mois de la santé mentale pour l'école élémentaire

Bâtir des relations saines	<p>L'activité Tape là-dedans pour l'amitié de SMSO peut aider les élèves à trouver des façons de devenir de meilleurs amis (cycle primaire).</p> <p>L'activité Résoudre des conflits de SMSO donne aux élèves des façons de trouver des stratégies gagnantes pour résoudre des conflits (cycles primaire, moyen et intermédiaire).</p>	<p>Les amitiés sont importantes. Nous ne sommes pas toujours d'accord avec nos amis et il pourrait nous arriver parfois de leur faire de la peine. Aujourd'hui, réfléchissons aux façons de devenir un meilleur ami ou une meilleure amie pour les autres.</p>
Appartenir à la communauté scolaire	<p>L'activité Graffiti de gratitude d'Ophea offre aux élèves un moyen de reconnaître les choses dans la communauté scolaire pour lesquelles ils éprouvent de la gratitude.</p> <p>L'activité Quoi de neuf de SMSO sert à célébrer et à reconnaître ce qui se passe dans la vie des élèves.</p>	<p>Pour quoi éprouves-tu de la gratitude? Nous rappeler les choses pour lesquelles nous éprouvons de la gratitude peut égayer notre journée et nous donner un peu plus de bonheur. Aujourd'hui, prends le temps de remarquer les choses pour lesquelles tu éprouves de la gratitude à l'école.</p>

3^e semaine : Sensibilisation au bien-être mental, du 15 au 19 mai

Sujets	Activité	Annonces
Le bien-être mental	<p>SMSO a élaboré une série de plans de leçon sur la littératie en santé mentale pour les élèves de la 1^{re} à la 8^e année.</p> <p>Demandez aux élèves de remplir la roue du bien-être de Jeunesse, J'écoute.</p> <p>SMSO propose une activité d'accueil au quotidien pour aider les élèves à gérer leur énergie et leur stress afin qu'ils soient prêts à apprendre.</p>	<p>Il est important de prendre du temps, chaque jour, pour te reposer et te détendre – même si c'est seulement 5 ou 10 minutes! Voici quelques moyens de le faire :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assois-toi dehors et écoute les bruits de la nature. • Parle avec ton meilleur ami ou ta meilleure amie. • Lis un livre. • Tiens un journal personnel.
Aider des amis	<p>Faites part aux élèves des conseils de SMSO pour aider un ami.</p> <p>Faites jouer la chanson What I Wouldn't do pour les élèves et demandez-leur de dessiner une affiche ou de jouer une saynète pour montrer les façons dont ils</p>	<p>Il y a des choses que tu peux faire pour écouter et soutenir un ami ou une amie qui a un problème ou qui a une mauvaise journée.</p> <p>Il est important de savoir que tu n'as pas à le faire seul(e).</p>

Une trousse du mois de la santé mentale pour l'école élémentaire

	peuvent aider quelqu'un qui passe un mauvais moment.	
Le stress	<p>SMSO propose plusieurs activités axées sur la gestion du stress et l'adaptation à faire en salle de classe.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il y a aussi des excursions virtuelles pour la gestion du stress et l'adaptation. • L'activité accueil au quotidien aide les élèves à gérer leur énergie et leur stress afin qu'ils soient prêts à apprendre. 	<p>Le corps et l'esprit sont liés. Si tu ne prends pas soin de ta santé physique, tu risques davantage d'être stressé(e), irritable ou triste.</p> <p>L'activité physique peut te donner de l'énergie et te remonter le moral. Fais donc bouger ton corps! Te fixer un objectif, par exemple faire 20 minutes d'activité chaque jour, est un excellent point de départ! Tu peux aller faire une marche, jouer à un sport ou tout simplement t'étirer.</p>
Stratégies d'adaptation	<p>SMSO propose plusieurs activités axées sur la gestion du stress et l'adaptation à faire en salle de classe, notamment les suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5, 4, 3, 2, 1 • Respiration profonde 	<p>Trouver le temps de faire des choses juste pour t'amuser peut t'aider à réduire le stress. Par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fais quelque chose d'amusant. Essaie quelque chose de nouveau! Organise une sortie avec des amis, fais une marche dans un parc différent ou adonne-toi à une nouvelle activité. • Fais quelque chose de créatif, comme de la peinture, du dessin ou du bricolage. • Prends le temps d'aller voir un film!
L'estime de soi	<p>SMSO propose plusieurs activités axées sur la motivation positive et la persévérance ainsi que sur la conscience de soi et le sentiment d'identité personnelle à faire en salle de classe, par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adjectifs à propos de moi • Discours intérieur positif 	<p>Prends le temps chaque jour d'écrire 3 choses que tu as accomplies. Tu peux le faire sur un morceau de papier, dans un journal personnel ou à l'aide d'une application sur ton téléphone. Fais-en une habitude et ton cerveau t'en remerciera!</p>

4^e semaine : Semaine des ressources sur la santé mentale, du 22 au 26 mai

Sujets	Activité	Annonces
Comment repérer un adulte de confiance et parler de santé mentale	<ul style="list-style-type: none"> • Passez en revue les conseils de Jeunesse, J'écoute pour repérer un adulte de confiance. • Faites part aux élèves du document de SMSO sur la recherche d'aide. 	<p>As-tu besoin d'une personne à qui parler? L'adulte de confiance est une personne sur qui tu peux compter, qui respecte tes limites et qui ne te demande pas de cacher des choses aux autres. Parler avec</p>

Une trousse du mois de la santé mentale pour l'école élémentaire

		un adulte de confiance peut t'aider à sentir qu'on t'écoute et à déterminer la prochaine étape.
Jeunesse, J'écoute	<ul style="list-style-type: none"> • Explorez avec vos élèves les activités et vidéos de Jeunesse, J'écoute sur la santé mentale destinées aux enfants de 5 à 12 ans. • Les élèves peuvent jouer au jeu de la quête d'identité pour en apprendre davantage sur eux-mêmes et leur bien-être. 	Savais-tu que Jeunesse, J'écoute a des renseignements et des ressources juste pour les enfants? Il y a plus de 30 vidéos et activités sur la santé mentale destinées aux enfants de 5 à 12 ans sur le site Web de Jeunesse, J'écoute .
SickKids – AboutKidsHealth	<ul style="list-style-type: none"> • Overwhelmed: Managing Feelings and Racing Thoughts <p>Une vidéo de 7 minutes (en anglais) qui peut aider les enfants à faire une pause et à prendre soin d'eux-mêmes ainsi qu'à déterminer ce dont ils ont besoin maintenant.</p> <p>Consultez le site Web de Jeunesse, J'écoute pour obtenir la transcription française de la vidéo.</p>	<p>AboutKidsHealth a produit une vidéo qui te donne des conseils sur la façon de réagir lorsqu'on se sent dépassé. Quand tu as des sentiments de la sorte :</p> <ul style="list-style-type: none"> • regarde autour de toi et nomme 4 choses que tu peux entendre; • nomme 3 choses que tu peux toucher; • pense à 2 choses que tu peux sentir; • et enfin, pense à une chose que tu peux goûter. <p>Fais de ton mieux pour te remettre dans le moment présent. Tu pourrais devoir refaire cet exercice plusieurs fois d'affilée. Il n'y a pas de règles. Si tu veux, tu peux choisir cinq choses que tu peux entendre. C'est correct aussi. Trouve ce qui fonctionne pour toi!</p>
SickKids – AboutKidsHealth	<ul style="list-style-type: none"> • Feelings of Uncertainty and How to Manage Them <p>Une vidéo de 5 minutes (en anglais) qui donne aux élèves les outils nécessaires pour composer avec l'incertitude et l'inconnu quant à l'avenir, qu'il s'agisse de quelque chose de précis ou de ce qui pourrait se passer dans les jours, les semaines ou les mois à venir. Cette vidéo a pour but d'aider les enfants à remettre les choses en perspective et à se concentrer sur ce qu'ils peuvent contrôler dans le moment présent.</p> <p>Consultez le site Web de Jeunesse, J'écoute pour obtenir la transcription française de la vidéo.</p>	<p>AboutKidsHealth a produit une vidéo qui te donne des conseils sur la façon de vivre dans l'incertitude. Même s'il est difficile de faire face à l'incertitude, il y a des moyens que tu peux prendre pour t'aider, par exemple prendre soin de toi.</p> <p>Pense à ce que tu peux contrôler et à ce que tu ne peux pas contrôler. Prends conscience de l'histoire que tu te racontes et prends soin de toi ici et maintenant.</p>

Une trousse du mois de la santé mentale pour l'école élémentaire

ANNEXE A : ACTIVITÉ « APPRENDRE À TE CONNAÎTRE »

Voici une liste de questions qui peuvent être utilisées dans le cadre de l'activité « Apprendre à te connaître ». Les élèves peuvent se mettre par deux et se poser des questions à tour de rôle. Pour les élèves plus jeunes, le personnel enseignant peut lire les questions à haute voix à la classe, et les élèves peuvent en discuter avec leur partenaire. Après que tout le monde a répondu aux questions, les élèves de chaque duo peuvent présenter quelque chose qu'ils ont appris sur leur partenaire. Les élèves peuvent également formuler leurs propres questions.

1. Quelle est ta matière préférée à l'école?
2. Quel est le dessert ou la saveur de crème glacée que tu préfères?
3. Quel est ou était ton animal de compagnie préféré? (Si tu n'as jamais eu d'animal de compagnie, quel animal choisirais-tu si tu le pouvais?)
4. Quelle est ton activité préférée pendant les vacances d'été?
5. Quel est ton film, ton émission de télé ou ton livre préféré?
6. Qu'est-ce que tu aimes faire ou à quoi aimes-tu jouer pendant la récréation?
7. Que fais-tu habituellement après l'école?
8. Si tu pouvais avoir un super pouvoir, quel serait-il?
9. Décris ton meilleur ami ou ta meilleure amie (sans dire son nom).
10. Si tu pouvais avoir n'importe quel âge, quel âge aurais-tu?
11. Si tu le pouvais, avec qui changerais-tu de place pour une journée?
12. Si tu pouvais manger une chose chaque jour pour le reste de ta vie, que choisirais-tu?
13. Si tu pouvais inventer quelque chose pour te faciliter la vie, qu'inventerais-tu?
14. Préférerais-tu mesurer 1 pouce ou 10 pieds? Pourquoi?
15. À quoi ressemblerait une journée parfaite à l'école?
16. Nomme une chose qui rendrait tes parents ou les membres de ta famille fiers de toi.
17. Si tu pouvais changer une règle de ta famille, que changerais-tu?
18. Si tu pouvais être un animal, que serais-tu?
19. Quelle est la chose la plus difficile quand on est enfant?
20. Quelle est la chose la plus gentille que quelqu'un a faite pour toi?
21. Penses-tu qu'il serait plus facile d'être enfant unique ou d'avoir beaucoup de frères et sœurs?
22. Décris un moment de ta vie où quelqu'un a été méchant avec toi. Qu'aurais-tu changé dans cette situation si tu avais pu?
23. Quelle est ta plus grande peur?
24. Nomme une chose que toi et moi semblons avoir en commun.
25. Si on se liait d'amitié, qu'est-ce qu'on aimerait faire ensemble (une chose)?