

Des activités pour la santé mentale au quotidien



Endroit calme

À quel endroit te sens-tu le plus reposé?

Imagine que tu es là.
Que vois-tu?
Qu'entends-tu?
Y a-t-il des odeurs, des goûts ou des textures?

Rappelle-toi

- Tu peux toujours imaginer ton endroit calme pour te sentir plus en paix pendant des moments stressants.
- Prends ton temps pour bien développer les détails de ton endroit calme afin de te sentir détaché des soucis.
- Utilise ton imagination pour créer un endroit calme – attention attention concentration!

School Mental Health Ontario | Santé mentale en milieu scolaire Ontario | <https://smho-smsc.ca/>



Affirmations à quatre doigts

Choisis quatre mots qui t'aident à te calmer et qui te donnent un sentiment de confiance. Tu peux choisir quatre mots ou même une phrase.

Exemples : « je suis aimé »
« je suis en sécurité »
« je suis capable »
« je suis aimé »
« je suis en sécurité »
« je suis capable »

Rappelle-toi

- Plus tu répètes les mots ou les affirmations que tu as choisis, plus tu pourras y croire.

Choisis mes quatre mots qui correspondent à un défi de ton matin.
Pour chaque affirmation que tu répètes, répète le bout d'un doigt à ton poignet.

School Mental Health Ontario | Santé mentale en milieu scolaire Ontario | <https://smho-smsc.ca/>



Moment de gratitude

La reconnaissance t'offre plus de patience lorsque les choses sont difficiles.

Pense à quelque chose pour laquelle tu es reconnaissant ou reconnaissante.

Rappelle-toi

- C'est un moment agréable de terminer la journée.
- Il est de profiter chaque jour.
- Sois reconnaissant ou reconnaissante pour tout ce que tu as.
- Sois reconnaissant ou reconnaissante pour les personnes qui t'ont aidé.
- Sois reconnaissant ou reconnaissante pour les personnes qui t'ont aimé.
- Sois reconnaissant ou reconnaissante pour les personnes qui t'ont soutenu.
- Sois reconnaissant ou reconnaissante pour les personnes qui t'ont encouragé.
- Sois reconnaissant ou reconnaissante pour les personnes qui t'ont aidé à apprendre.
- Sois reconnaissant ou reconnaissante pour les personnes qui t'ont aimé.
- Sois reconnaissant ou reconnaissante pour les personnes qui t'ont soutenu.
- Sois reconnaissant ou reconnaissante pour les personnes qui t'ont encouragé.
- Sois reconnaissant ou reconnaissante pour les personnes qui t'ont aidé à apprendre.

Relaxer-y pendant un moment. Tu peux choisir d'écrire les détails de ton moment de gratitude dans un journal ou de le partager avec quelqu'un.

School Mental Health Ontario | Santé mentale en milieu scolaire Ontario | <https://smho-smsc.ca/>



Respire tout simplement

Concentre-toi sur ton ventre et repose tes mains dessus.

Au fur et à mesure que tu inspires profondément par ton nez, fais passer ton souffle vers ton ventre.
Sens ton ventre gonfler et tes mains s'élever.
Expire, sens ton ventre se dégonfler et tes mains revenir vers ton corps.

Rappelle-toi

- L'air qui passe dans ton ventre est un signal que tu es en sécurité.
- Plus tu pratiques, plus tu seras détendu.
- C'est un bon moment pour te sentir en sécurité.

School Mental Health Ontario | Santé mentale en milieu scolaire Ontario | <https://smho-smsc.ca/>



Écoute attentivement

Pour commencer, respire profondément. Si tu te sens à l'aise, tu peux fermer les yeux.

Ouvre tes oreilles aux sons qui sont plus éloignés.
Écoute attentivement pendant une minute. Qu'entends-tu?
Ensuite, porte attention aux sons qui sont proches de toi.
Écoute attentivement pendant une minute. Qu'entends-tu?
Et maintenant, porte attention aux sons de ton corps.
Écoute attentivement pendant une minute. Qu'entends-tu?

School Mental Health Ontario | Santé mentale en milieu scolaire Ontario | <https://smho-smsc.ca/>



Observe tout simplement

Observe 5 choses que tu peux voir.

Observe 4 choses que tu peux entendre.

Observe 3 choses que tu peux toucher ou ressentir.

Observe 2 choses que tu peux sentir.

Observe 1 chose que tu peux goûter.

Rappelle-toi

- Observe tout simplement, sans jugement d'aucun genre.
- L'observation est un moyen de rester présent.
- Observe tout simplement, sans jugement d'aucun genre.
- L'observation est un moyen de rester présent.
- Observe tout simplement, sans jugement d'aucun genre.
- L'observation est un moyen de rester présent.
- Observe tout simplement, sans jugement d'aucun genre.
- L'observation est un moyen de rester présent.

School Mental Health Ontario | Santé mentale en milieu scolaire Ontario | <https://smho-smsc.ca/>



Lâcher prise

Assieds-toi confortablement et respire profondément.

Utilise le bout de tes doigts pour masser délicatement le dessus de ta tête.
Toujours en mouvement de massage, glisse tes doigts vers ton front, tes sourcils, tes tempes, autour de tes yeux, tes joues et ta mâchoire. Si tu commences de te tendre, quel que soit – essaye de lâcher aller ou lâcher prise.
Enfin, masse chacune de tes oreilles et termine en tirant délicatement les lobes de tes oreilles.

Rappelle-toi

- Prends ton temps à chaque endroit, surtout là où tu es le plus tendu.
- Il y a une grande variété de techniques de massage.
- Contracte tes muscles abdominaux aussi fort que possible et tiens-les pendant quelques secondes. Ensuite, relâche ton ventre.

School Mental Health Ontario | Santé mentale en milieu scolaire Ontario | <https://smho-smsc.ca/>



Tension et détente

Serre les poings aussi fort que possible pendant quelques secondes et puis relâche tes mains.

Soutiens tes doigts vers tes oreilles et tiens-les en place pendant quelques secondes. Ensuite, lâche tes doigts.
Crouse tes talons dans le sol et serre tes oreilles pendant quelques secondes. Ensuite, lâche tes doigts.
Contracte tes muscles abdominaux aussi fort que possible et tiens-les pendant quelques secondes. Ensuite, relâche ton ventre.

School Mental Health Ontario | Santé mentale en milieu scolaire Ontario | <https://smho-smsc.ca/>

Ces activités quotidiennes favorisent le bien-être mental. Elles peuvent aider les enfants à prendre un moment pendant la journée pour se reposer et se sentir calme. Pour de plus amples renseignements sur le soutien à la santé mentale, veuillez consulter le site <https://smho-smsc.ca/>