

SEMAINE EN SANTE MENTALE

8 AU 12 MAI 2023

COMMUNIQUÉ DE LA SEMAINE

- C'est la semaine en santé mentale à Viamonde!
- Cette année, elle nous réserve de belles surprises puisque nous allons parler de *Mon histoire*, pour parler de l'histoire unique et précieuse de chaque personne mais aussi de l'importance des soins en santé mentale universels et adaptés à notre diversité culturelle.

COMMUNIQUÉ DE LA SEMAINE

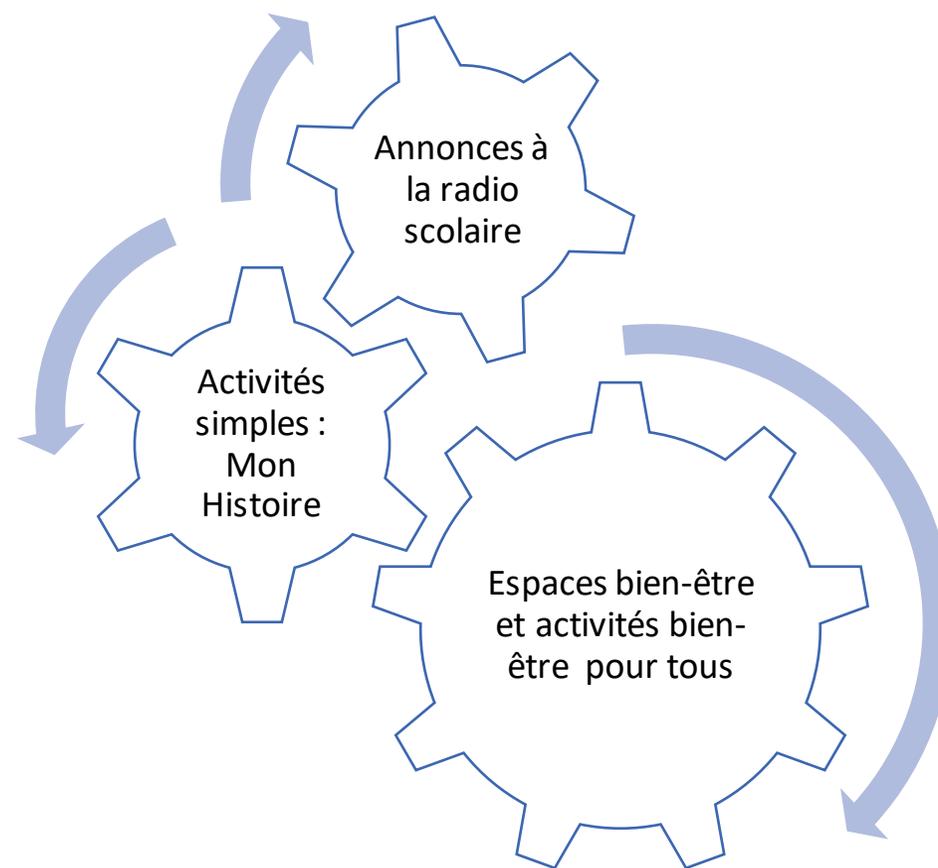
- En effet, bien qu'une personne de cinq rencontre des problèmes de santé mentale, tout le monde à une santé mentale qui est en lien avec notre identité personnelle, notre histoire, nos expériences.
- Il est important de prendre soin de sa santé mentale.
- Tout comme « il faut un village pour élever un enfant », nous pensons qu'il « nous faut une communauté pour s'engager à prendre soin de notre santé mentale ».

COMMUNIQUÉ DE LA SEMAINE

- Nous vous invitons donc cette semaine à planifier des activités simples pour faire vivre la santé mentale au sein de votre communauté scolaire et à inviter vos partenaires communautaires à partager leurs programmes en santé mentale dans vos écoles et – ou dans votre communauté.
- Nous vous invitons à utiliser les mots-clics #MonHistoire et #SemaineDeLaSantéMentale pour parler de votre parcours personnel, d'un programme que vous proposez, de la manière dont votre communauté favorise la santé mentale d'autrui, etc.

AU MENU DE CETTE SEMAINE

- Annonces à la radio scolaire pour les élèves
- Activités simples : Mon histoire
- Espaces bien-être pour tout le monde
- Partage-moi en image ton coin bien-être gagne une trousse en sante mentale



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Bonne semaine de la santé mentale à tous les élèves et le personnel de l'école.</p> <p>Sais tu ce qu'est la santé mentale? La santé mentale n'est pas seulement la présence – ou l'absence de la maladie mentale mais <u>c'est un état de bien être</u> quotidien et aussi une capacité à <u>chercher de l'aide quand on en a besoin</u>.</p> <p>Cette semaine nous porterons du vert le vendredi puisque le vert représente la santé mentale.</p> <p>Nous aurons des belles activités toute la semaine pour apprendre à mieux prendre soin de nous et nous pouvons décider d'organiser dans notre classe un coin bien- être.</p> <p>Aujourd'hui prend le temps d'être dans le moment présent. Tu pourras pratiquer ceci en salle de classe ce matin.</p>	<p>C'est le 2^e jour de la semaine en SM. Aujourd'hui notre défi est de prendre le temps d'écouter et d'explorer avec nos 4 sens (La vue, l'ouïe, le toucher et l'odorat). Lorsqu'on écoute bien, on renforce notre lien avec la nature, avec les autres (nos amies, notre famille, nos enseignants)...</p>	<p>C'est le troisième jour de la semaine en SM. Aujourd'hui, on dit bonjour dans plusieurs langues:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bonjour (Français) - Bonjou(créole) - Jambo (Swahili) - Mbote (Lingala) - Goedemorgen(Neerlandais) - Mayega(Cameroun) <p>Vérifier auprès des enseignants et des élèves au préalable afin de représenter la diversité de l'école</p>	<p>C'est notre quatrième jour de la semaine en SM . Savais tu que tes pensées deviennent ta réalité ?! Aujourd'hui nous allons pratiquer des pensées positives , affirmations positives afin d'avoir une belle journée . Tu peux continuer à utiliser cette stratégie tous les jours.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je suis capable - J'ai de la valeur • Je mérite le bonheur et la guérison • Je m'aime et je prends soin de moi-même • Je suis suffisant • J'aime être la personne que je suis 	<p>C'est la dernière journée de la semaine en santé mentale . Nous célébrons aujourd'hui la semaine en santé mentale. Bravo aux élèves et aux personnels qui ont porté du vert aujourd'hui.</p> <p>Nous allons prendre le temps de discuter ensemble et de partager. Nous pouvons partager un diner, des collations, des messages positifs, des activités en groupe.</p> <p>Nous pouvons aussi partager comment nous avons aménagé notre espace bien- être dans notre classe (<i>et – ou dans notre école et – ou dans notre salle de du personnel</i>).</p> <p>Belle journée de la santé mentale à tout le monde!</p>

[Comprendre la santé mentale - Éèves - Santé mentale en milieu scolaire Ontario \(smho-smso.ca\)](http://smho-smso.ca)

LUNDI

Belle semaine de la santé mentale, du 8 au 12 mai

On commence par s'ancrer dans le moment présent

<https://smho-smsso.ca/online-resources/outils-a-emporter/>

FAIRE LE POINT

Prendre un moment en début ou périodiquement au courant de la journée pour faire le point avec soi-même est une excellente stratégie d'ancrage avec le moment présent.

Faisons le point...Lequel des expressions / émotions des 9 chats te représente le mieux présentement et pourquoi ? Autant les élèves que les adultes peuvent bénéficier d'adopter l'habitude de faire le point avec eux-mêmes.

[Life-Promotion-Toolkit_FR-WEB \(1\).pdf](#)



Activité d'ouverture

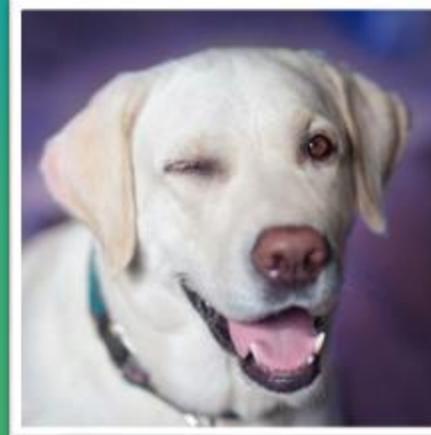
Selon les images à droite, comment vous sentez-vous?

Partagez le chiffre qui vous ressemble le plus aujourd'hui.

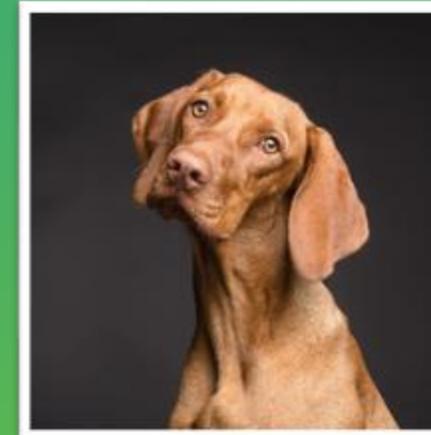
1



2



3



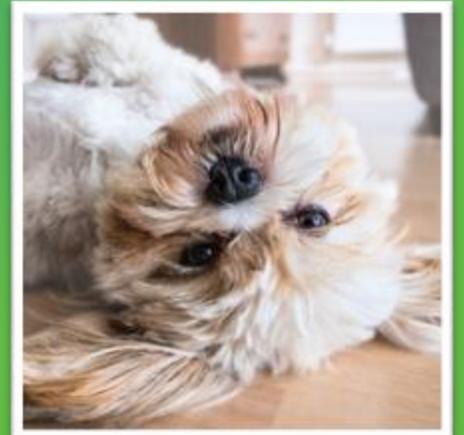
4



5



6



MARDI

Écouter et explorer



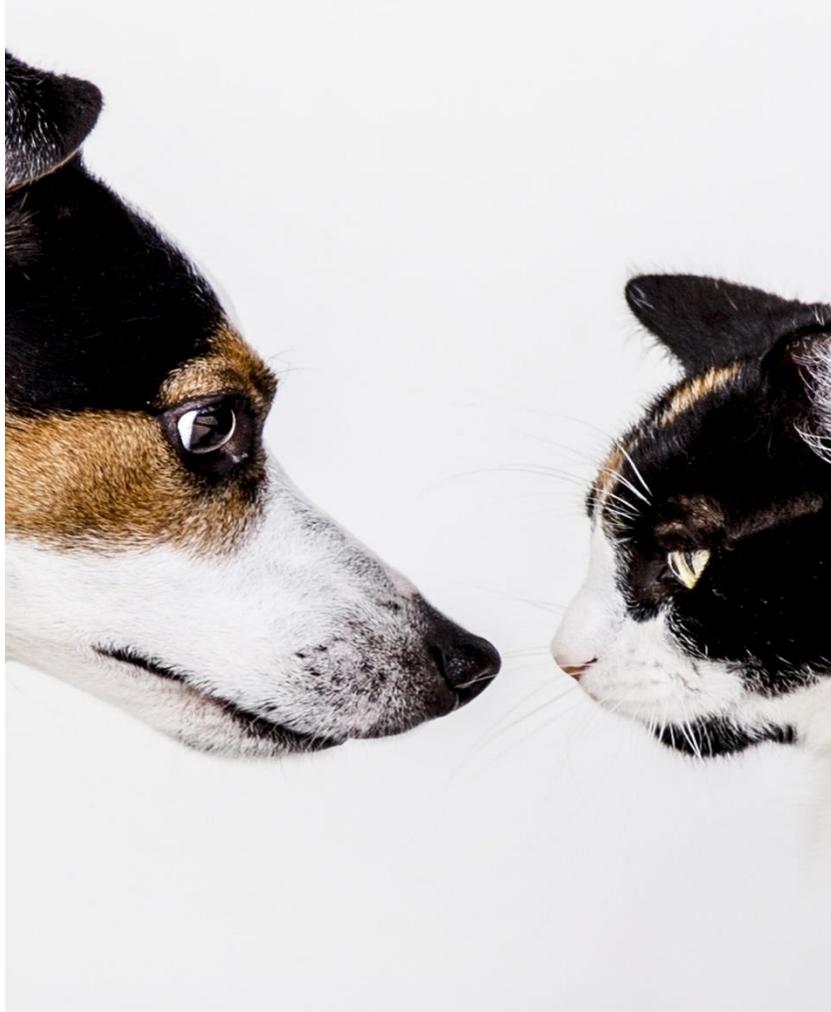
PLEINE CONSCIENCE:

1. En groupe, allez dehors et trouvez-vous un espace vert à proximité.
2. Utilisez 4 de vos cinq sens et concentrez-vous paisiblement sur ce qui vous entourent.
3. Que vous vient-il à l'esprit? Est-ce un souvenir? Une pensée? Est-ce une réponse soudaine que vous souhaitez obtenir depuis un bon moment? Gardez cet élément à l'esprit.
4. Retournez à l'intérieur et, si vous êtes à l'aise de le faire, partager ce qui vous est venu à l'esprit. Lequel de vos quatre sens a déclenché cette réflexion



MERCREDI

Connecter avec soi-même



[Life-Promotion-Toolkit_FR-WEB\(1\).pdf](#)

En groupe, permettez aux élèves de se présenter dans leur(s) langue(s), que ce soit le français, l'anglais, ou toute autre langue utilisée à la maison ou dans la famille. Savoir se présenter dans sa langue est une manière de connecter avec soi – même et avec les autres. Aujourd'hui dit « bonjour » dans ta langue et si tu peux présente -toi dans ta langue.

JEUDI

Le pouvoir des affirmations



[Life-Promotion-Toolkit_FR-WEB\(1\).pdf](#)

Le pouvoir des affirmations

Les affirmations sont des déclarations positives que nous pouvons prononcer à notre sujet afin de changer notre état d'esprit négatif. Notre façon de penser et de parler de nous a un impact significatif sur notre vision de la vie. Nos pensées deviennent notre réalité. Nous attirons ce dans quoi nous mettons de l'énergie. C'est pour cette raison que les affirmations positives peuvent être si puissantes.

Demande aux élèves de partager leurs affirmations positives:

- J'ai de la valeur
- Je mérite le bonheur et la guérison
- Je m'aime et je prends soin de moi-même
- Je suis autonome
- J'aime être la personne que je suis

Bocal collectif d'affirmations positives au sein de la classe :

- Tu peux imprimer des affirmations et les placer dans un bocal.
- Les élèves peuvent tirer une affirmation pendant la journée.

Exemples de MOTS à IMPRIMER



L'affirmation à 4 doigts



- Expliquez le concept des affirmations aux élèves.
- Demandez aux élèves d'écrire ou de penser à une affirmation de quatre mots. Faites d'abord un remue-méninges ensemble afin de trouver quelques exemples (« Je peux le faire », « Je connais la division », « Je fais mon mieux », « J'ai confiance en moi », « Cette journée sera géniale », « Je connais mon alphabet », « Je décode les mots », « Je suis vraiment courageux »).
- Dites-leur : « Chaque mot que vous avez choisi correspondra à un doigt de la main. Lorsque vous vous dites votre affirmation, touchez chaque doigt avec votre pouce; un doigt par mot. »
- Suggérez aux élèves de se servir de leur affirmation à quatre doigts individuellement pour se sentir plus en confiance lors de situations stressantes

[Affirmations « à quatre doigts » - Motivation positive et persévérance - Foi et bien-être - une ressource quotidienne qui appuie la santé mentale maintenant disponible \(smho-smso.ca\)](#)

VENDREDI

ON PARTAGE



[Life-Promotion-Toolkit FR-WEB
\(1\).pdf](#)

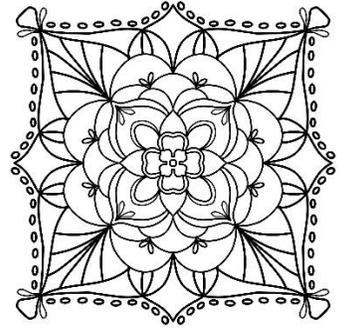
CERCLE DE PARTAGE

Cette activité peut se faire à l'intérieur (dans un gymnase, une salle, une classe) ou à l'extérieur (sous un arbre, dans un coin de la cour).

1. Tout le monde est invité à se rassembler dans un lieu commun, à s'asseoir en cercle et à se confier en toute confiance.
2. La première étape du cercle de partage est de s'assurer que tous en comprennent l'importance et les valeurs que l'on y retrouve.
3. Nous vous encourageons à utiliser un objet qui représente la classe pour donner la parole (p.ex, un jouet).
4. L'enseignant(e) débute le cercle de parole.
5. Permettre aux élèves de prendre la parole sur des sujets différents ou simplement passer son tour.
6. Vous pouvez faire le tour du cercle une fois, deux fois ou plusieurs fois, tout dépendant des besoins et des limites de temps du groupe.

ACTIVITÉS SIMPLES

COIN bien-être dans la salle du personnel



- Donner de l'ÂME à votre salle du personnel
- Apporter de la verdure dans votre salle du personnel
- Normaliser un espace repos dans la salle du personnel
- Inviter le personnel à personnaliser la salle et à apporter des objets pour décorer la salle
- Ajouter du matériel pour jouer sur vos tables: jeux de société, jeux de cartes, musique ou encore quelques revues sur le bien-être
- Ajouter des messages clés sur la santé mentale
- Placer un tableau de bons coups dans la salle du personnel
- Encourager un diner partage dans la salle du personnel, des boissons chaudes et collations



COIN bien-être POUR LES ÉLÈVES

- Identifier un lieu bien- être destiné à tous les élèves
- Placer des affiches et des messages inspirants, valeurs pour les jeunes et pour les élèves (voir liens)

[mh-help-line_need-to-talk-fn_1580328542360_fra.pdf \(csdcso.on.ca\)](https://www.csdco.on.ca/mh-help-line_need-to-talk-fn_1580328542360_fra.pdf)

- [Pratiques d'autobiveillance pour les jeunes Noirs Graphiques pour les médias sociaux - Santé mentale en milieu scolaire Ontario \(smho-smso.ca\)](https://www.smho-smso.ca/fr/Pratiques-dautobiveillance-pour-les-jeunes-Noirs-Graphiques-pour-les-medias-sociaux-Sant%C3%A9-mentale-en-milieu-scolaire-Ontario)
- [Série de publications pour les médias sociaux concernant la santé mentale des élèves 2S/LGBTQIA+ - Santé mentale en milieu scolaire Ontario \(smho-smso.ca\)](https://www.smho-smso.ca/fr/S%C3%A9rie-de-publications-pour-les-m%C3%A9dias-sociaux-concernant-la-sant%C3%A9-mentale-des-%C3%A9l%C3%A8ves-2S/LGBTQIA+-Sant%C3%A9-mentale-en-milieu-scolaire-Ontario)
- [Séries de graphiques sur la littératie en matière de santé mentale et la gestion de l'anxiété, conçues pour les médias sociaux - Santé mentale en milieu scolaire Ontario \(smho-smso.ca\)](https://www.smho-smso.ca/fr/S%C3%A9ries-de-graphiques-sur-la-litt%C3%A9rati-en-mati%C3%A8re-de-sant%C3%A9-mentale-et-la-gestion-de-lanxi%C3%A9t%C3%A9-con%C3%A7ues-pour-les-m%C3%A9dias-sociaux-Sant%C3%A9-mentale-en-milieu-scolaire-Ontario)
- [Séries de graphiques sur l'équité et les alliés conçues pour les médias sociaux - Santé mentale en milieu scolaire Ontario \(smho-smso.ca\)](https://www.smho-smso.ca/fr/S%C3%A9ries-de-graphiques-sur-l%C3%A9quit%C3%A9-et-les-alli%C3%A9.e.s-con%C3%A7ues-pour-les-m%C3%A9dias-sociaux-Sant%C3%A9-mentale-en-milieu-scolaire-Ontario)

COIN bien-être pour les élèves



RESSOURCES- LIENS

Pour les enseignants	Pour les élèves	Pour les parents
<p><u>« ENTRAIDE », Journée communautaire - Réseau d'entraide SOS Professionnels (sos-professionnels.org)</u></p>	<p><u>Voir tout et filtrer - Foi et bien-être - une ressource quotidienne qui appuie la santé mentale maintenant disponible (smho-smso.ca)</u></p>	<p><u>Trousse Familles - Fondation Jeunes en tête (fondationjeunesentete.org)</u></p>
<p><u>Soirée mieux-être 2023-05-05 (smqrivesud.info)</u></p>		<p><u>Activités faciles et amusantes à essayer avec vos enfants à la maison pour favoriser la santé mentale - Santé mentale en milieu scolaire Ontario (smho-smso.ca)</u></p>