



SANTÉ MENTALE

QUATRE SEMAINES D'ACTIVITÉS FACILES POUR LES ENSEIGNANTS DU PRIMAIRE POUR DONNER VIE À LA SANTÉ MENTALE DANS LEURS SALLES DE CLASSE.

- Semaine 1 : Introduction au bien-être mental
- Semaine 2 : Gentillesse, empathie et gratitude
- Semaine 3 : Relations saines et établissement de liens
- Semaine 4 : Résilience, stress et adaptation





ACCUEILLIR!

Pendant quatre semaines en mai, l'équipe scolaire de Southwestern Public Health et du Bureau de santé de Middlesex-London vous invite à essayer des activités simples pour réduire la stigmatisation liée à la santé mentale et intégrer des activités de bien-être dans votre quotidien. Une communauté scolaire mentalement saine crée des liens et prend soin de tout le monde. Essayez les activités de cette trousse avec vos élèves. Vous pouvez également parler à votre infirmière scolaire pour plus d'idées et de soutien

SEMAINE 1 : BIEN-ÊTRE MENTAL

Qu'est-ce que la santé mentale?

La santé mentale est un état de bien-être qui englobe le bien-être émotionnel, social et cognitif. Tout le monde a un état de santé mentale différent, de la même façon que tout le monde a un état de santé physique différent.

Qu'est-ce que la maladie mentale?

La maladie mentale se caractérise par un dérèglement des pensées, des sentiments et des perceptions qui entraîne des difficultés dans la vie de tous les jours. On peut avoir une maladie mentale, mais tout de même jouir d'une bonne santé mentale si on reçoit le traitement et le soutien nécessaires.

Facteurs qui favorisent la santé mentale

- Avoir des relations saines et solides et un bon réseau
- Avoir une bonne conscience de soi
- Connaître et utiliser des stratégies d'adaptation positives
- Prendre des repas nutritifs en bonne compagnie
- Faire de l'activité physique, comme marcher, participer à un cours d'éducation physique ou faire partie d'une équipe sportive
- Bien dormir (9-10 heures de sommeil par nuit pour les jeunes)

Liste d'activités et liens

- **Coloriage** – Jeunesse, J'écoute : Faites cette activité de pleine conscience proposée par Jeunesse, J'écoute. Imprimez, coloriez et affichez!
- **Chasse au trésor dans la nature**: Dressez une liste de choses qu'on trouve couramment dans la nature. Avec votre classe, sortez et essayez d'en trouver le plus possible!
- **Messages en graffiti**: Trouvez des messages, des citations ou des photos qui contribuent à créer un milieu chaleureux, inclusif et diversifié; les élèves utilisent une craie de trottoir pour créer les messages.

Idées ou messages incitatifs portant sur le sujet de la semaine à afficher sur Twitter

- Partagez sur Twitter une photo de votre graffiti et montrez-nous ce que représente la santé mentale pour vous! Ajoutez @SWPH et @ML_School Health à vos gazouillis.

Recommandation de livre

Demain, peut-être... par Charlotte Agell – [Demain, peut-être... par Charlotte Agell](#)



Annonces

LUNDI: Parlons de santé mentale. Tout le monde a une santé mentale et il est important de prendre soin de sa santé mentale pour pouvoir bien gérer les défis de la vie. Pour prendre soin de ta santé mentale, essaie de faire certaines de nos activités sur le bien-être mental, comme le jeu de bingo ou le graffiti sur la gratitude!

MARDI: La pleine conscience, c'est une façon d'être et de penser. Quand on pratique la pleine conscience, on prête attention à ce qui passe dans le moment présent dans notre corps, notre tête et notre milieu. Aujourd'hui, essaie de vivre dans le moment présent et fais un exercice de coloriage comme activité de pleine conscience!

MECREDI: Le sommeil est essentiel à une bonne santé et au bien-être mental. Il faut bien dormir pour être en bonne santé, rester actif et donner le meilleur de soi-même. Quand on est bien reposé, on réussit mieux à l'école. Le sommeil améliore l'humeur et nous permet de régler les problèmes plus efficacement. Les élèves de 5 à 12 ans devraient, en moyenne, avoir de 10 à 12 heures de sommeil par nuit.

JEUDI: Pourquoi l'activité physique joue-t-elle un rôle important dans la santé mentale? Les activités physiques entraînent la libération dans le cerveau de substances chimiques de « bien-être », qui peuvent réduire le stress, t'aider à mieux dormir, t'aider à mieux te concentrer et améliorer ton estime de soi. Essaie de faire de la marche ou de te réserver du temps pour faire des étirements le matin.

VENDREDI: Bon vendredi! As-tu essayé les activités de santé mentale? Si oui, envoie-nous des photos! C'est bien de continuer à parler de la santé mentale dans la communauté. N'oublie pas que c'est bien aussi de pouvoir te tourner vers tes amis, ta famille ou tes pairs lorsque tu as besoin de soutien!

SEMAINE 2 : GENTILLESSE, EMPATHIE ET GRATITUDE

On sait que les émotions et les actes prosociaux favorisent la santé mentale. En effet, rendre service aux autres, aider son prochain et pratiquer la gratitude et l'empathie sont autant de gestes qui contribuent à enrichir et à approfondir nos liens avec les autres. Par le fait même, nous prenons conscience de ce qui se passe à l'extérieur de nous, tout en renforçant notre estime de soi. Les gens de tout âge peuvent apprendre à faire de ces pratiques des habitudes quotidiennes en choisissant intentionnellement leurs mots et leurs actions. (Source : www.cmha.ca, traduction libre)

Liste d'activités et liens

- **Pot de gratitude** : Dans chaque salle de classe, il y a sur le pupitre de l'enseignant ou de l'enseignante ou ailleurs dans la salle un pot ou un contenant dans lequel les élèves et les membres du personnel peuvent déposer, une fois par jour ou une fois par semaine, un bout de papier sur lequel ils décrivent une chose pour laquelle ils sont reconnaissants. Si vous le voulez, vous pouvez, à la fin de la semaine ou du mois, partager le contenu du pot avec les élèves!
- **Défi des actes de gentillesse spontanés** : Ouvrir la porte pour un ami, aider quelqu'un à résoudre un problème de mathématique ou partager quelque chose! Mettez les élèves et le personnel au défi de saisir en classe et au sein de l'école des occasions de faire preuve de gentillesse envers les autres. Si vous remarquez quelqu'un qui fait un acte de gentillesse, félicitez-le publiquement (annonces du matin, médias sociaux, en classe ou devant tous les élèves de la même année d'études)!
- **Empathie**: [Se mettre dans la peau de l'autre](#) - Relations saines - La santé mentale au quotidien - une ressource pour la salle de classe (smho-smso.ca).

Idées ou messages incitatifs portant sur le sujet de la semaine à afficher sur Twitter

- Affichez sur Twitter des photos de votre communauté scolaire en train de participer à des activités!
- Partagez votre magnifique pot de gratitude ou reconnaissez les personnes qui posent des actes de gentillesse spontanés!
- Utilisez votre compte Twitter pour mettre d'autres classes ou d'autres écoles au défi de participer aux activités!
- Sur Twitter, ajoutez @SW_PublicHealth ou @ML_SchoolHealth à vos gazouillis pour que nous puissions partager ce que vous faites!
- Partagez d'autres façons créatives dont vous célébrez et soulignez le mois ou la semaine de la santé mentale.

Recommandations de livres

Amitié et gentillesse- [Les amis de Meesha](#) de Tom Percival

Empathie- [Je suis humain](#) de Susan Verde

Gratitude – <https://www.communication-jeunesse.qc.ca/theme-de-livre/gratitude/>



Annonces

LUNDI: Bonjour les élèves de (insérer le nom de l'école)! Saviez-vous que cette semaine, nous mettons l'accent sur la gentillesse, l'empathie et la gratitude à l'occasion du Mois de la santé mentale? Toutes les classes auront la chance de participer à des activités qui les aideront à apprendre pourquoi la gentillesse, l'empathie et la gratitude sont bonnes pour la santé mentale! Cette semaine, avec vos camarades de classe, trouvez des façons originales de pratiquer la gentillesse, l'empathie et la gratitude.

MARDI: Bonjour les élèves de (insérer le nom de l'école)! Savez-vous qu'il est facile de faire preuve de gentillesse envers les autres? Vous pourriez tenir la porte pour quelqu'un, laisser un beau mot à quelqu'un, aider une personne plus jeune que vous, inviter un autre élève à jouer avec vous à la récré ou faire un compliment à quelqu'un! Nous encourageons tout le monde dans l'école à poser des actes de gentillesse spontanés tout au long du mois de mai! Si vous remarquez quelqu'un qui fait preuve de gentillesse, dites-le-lui!

MECREDI: Bonjour les élèves de (insérer le nom de l'école)! Avoir de l'empathie, c'est pouvoir ressentir et comprendre les sentiments des personnes autour de soi. C'est être capable de se mettre à la place de quelqu'un d'autre pour s'imaginer ce que cette personne pourrait penser ou ressentir. C'est essayer de tisser des liens avec elle. L'empathie nous aide à reconnaître qu'il y a plus de ressemblances que de différences entre les gens! Nous mettons tout le monde au défi de pratiquer l'empathie cette semaine!

JEUDI: Bonjour les élèves de (insérer le nom de l'école)! La pleine conscience, c'est bon pour la santé mentale et le bien-être. Pratiquer la pleine conscience, c'est prendre le temps de s'arrêter et de réfléchir – d'être dans le moment présent. Pour être bien dans notre peau et aimer notre vie, il est important de prendre le temps de réfléchir aux choses pour lesquelles nous sommes reconnaissants ou qui nous rendent heureux. Pense à une chose pour laquelle tu es reconnaissant aujourd'hui. Demande à une personne près de toi de nommer une chose pour laquelle elle est reconnaissante.

VENDREDI: Bonjour les élèves de (insérer le nom de l'école)! Avez-vous fait cette semaine des activités liées à la gentillesse, à l'empathie et à la gratitude à l'occasion du Mois de la santé mentale? Si oui, dites-nous ce que vous avez fait! Partagez vos photos sur Twitter ou invitez une autre classe à jeter un coup d'œil à vos activités! Nous pouvons même parler de vos réussites dans le bulletin que nous envoyons à la communauté scolaire!

SEMAINE 3 : RELATIONS SAINES ET ÉTABLISSEMENT DE LIENS

Qu'est-ce que c'est?

Nous établissons tous des relations avec de nombreuses personnes à la maison et à l'école, comme nos parents, nos frères et sœurs, les membres de notre famille élargie et nos amis. Avoir des relations saines et des liens positifs avec les autres favorise le bien-être et nous aide à nous sentir bien dans notre peau.

Pourquoi est-il important d'avoir des amitiés saines et de tisser des liens?

- Les premières amitiés sont une source de joie et nous préparent à établir des relations à l'âge adulte. Les relations positives contribuent au développement d'aptitudes sociales importantes telles que la communication, la coopération, la résolution de problèmes et la capacité de relever des défis.
- L'établissement de liens avec les autres permet de rehausser l'estime de soi et crée une source de soutien social et émotionnel.
- Le tissage de liens entre les élèves favorise la participation en classe, l'assiduité et l'adoption d'une attitude positive envers l'école et l'apprentissage.
- À l'école, les élèves se sentent moins seuls s'ils ont quelqu'un à qui parler.
- Les élèves qui établissent des amitiés solides sont moins susceptibles d'intimider les autres ou d'être victimes d'intimidation. Ces amitiés peuvent aider les élèves à apprendre à réguler leurs émotions et leurs comportements d'une manière acceptable sur le plan social.

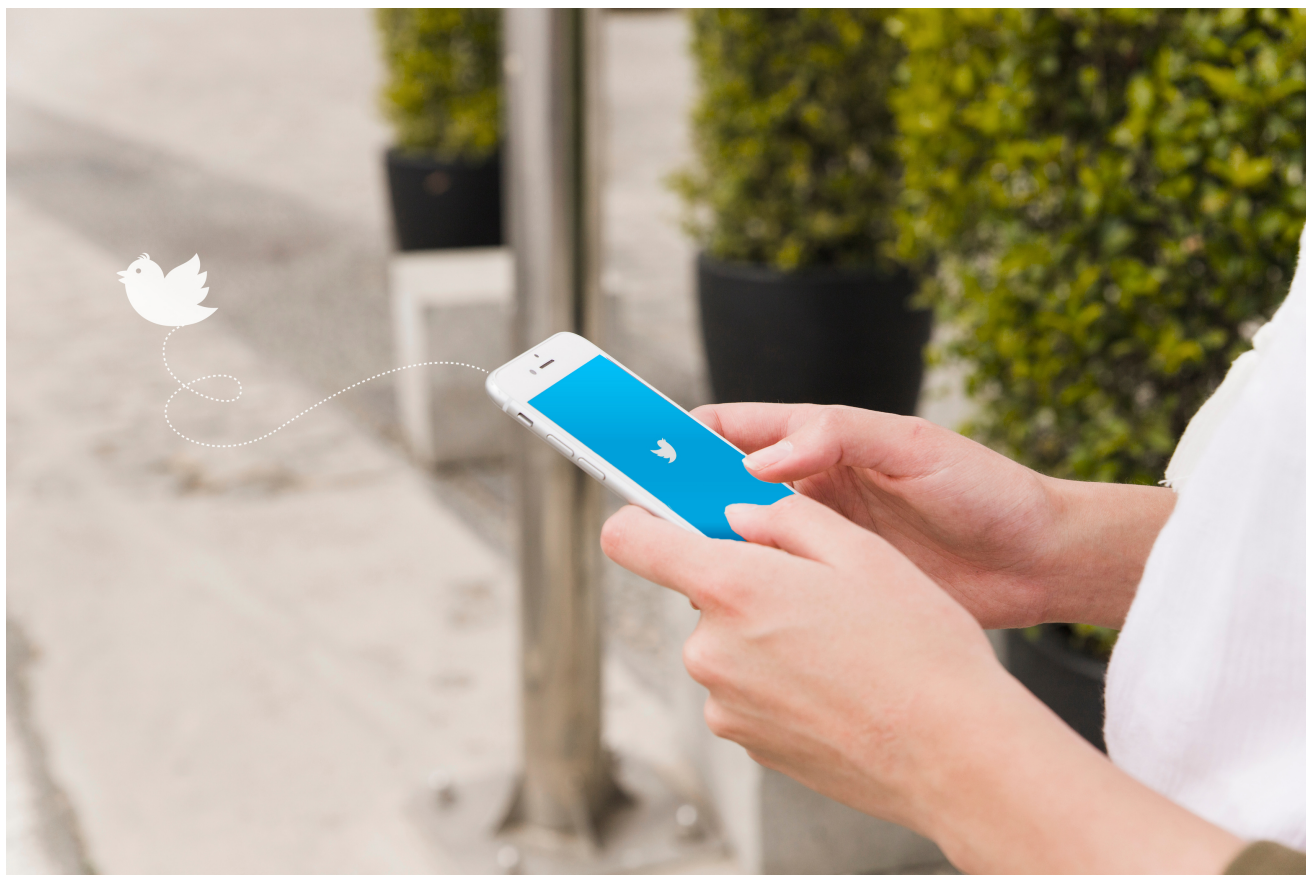
Liste d'activités

- Écouter et entendre – 10 à 15 minutes
- Tape là-dedans pour l'amitié – 10 à 15 minutes
- Résoudre les conflits – 10 à 15 minutes



Idées ou messages incitatifs portant sur le sujet de la semaine à afficher sur Twitter

- Partagez une photo de dessins affichés dans un couloir, comme les dessins des mains « Tape là-dedans pour l'amitié » ou les caractéristiques d'amitiés positives, ou trouvez d'autres façons d'utiliser les murs pour promouvoir la santé mentale.
- Affichez une photo ou une description des « sourires des élèves » (photos ou dessins).
- Partagez une vidéo de votre classe dans laquelle chaque élève décrit ce qui, selon lui ou elle, fait d'une personne un bon ami (montrer les cartes, les photos ou les dessins illustrant les qualités d'un bon ami plutôt que le visage des élèves).



Recommandations de livres

[The Little Book of Friendship](#) de Zach Bush et Laurie Friedman
[De vrais amis](#) de Ted Staunton
[Le jeu des 100 robes](#) de Eleanor Estes



Annonces

LUNDI: Cette semaine, nous parlerons des amitiés et des relations. Avoir de bons amis et ressentir un sentiment d'appartenance contribuent à la santé mentale. Nous pouvons parler à nos amis et les écouter quand ils nous parlent. Les amis peuvent nous aider à régler les problèmes qui peuvent survenir dans la vie. Se faire de nouveaux amis et maintenir des amitiés solides en vaut la peine!

MARDI: Savais-tu que le sourire est contagieux? Quand une personne sourit, elle illumine la pièce et rend les autres heureux! Fais sourire quelqu'un en disant merci, en faisant un compliment, en racontant une blague ou une histoire comique ou en posant un acte de gentillesse. Aujourd'hui, pense à ce que tu fais pour faire sourire les gens!

MECREDI: Passer du temps avec d'autres est bon pour la santé mentale! Quand on établit des liens avec les autres à (insérer le nom de l'école), on a un sentiment d'appartenance. Intéresse-toi aux autres; tu pourrais apprendre quelque chose de nouveau au sujet de tes camarades de classe. Pose-leur des questions, puis parle-leur un peu de toi pour voir si vous avez des choses en commun. Qui sait, tu pourrais te faire de nouveaux amis!

JEUDI: Pour qu'une amitié naisse, il faut qu'une personne fasse le premier pas. Tu pourrais inviter quelqu'un à participer à une activité ou te joindre à une activité que d'autres sont en train de faire. Tu pourrais dire :

- Veux-tu jouer au basketball?
- Est-ce que je peux m'asseoir à côté de toi?
- Veux-tu lancer la balle?
- Veux-tu venir chez moi après l'école?

Si tu as une attitude positive, les autres voudront passer du temps avec toi – alors, souris, regarde les autres dans les yeux et invite-les à être ton ami.

VENDREDI: Les bons amis prennent le temps de donner un coup de main aux autres à l'école, à la maison ou dans la communauté. Tu pourrais tenir la porte ouverte pour quelqu'un, partager tes marqueurs, aider quelqu'un à faire ses devoirs, nettoyer ta chambre ou promener le chien. Il y a mille et une possibilités! Grâce à l'entraide, nous pouvons faire de _____ un endroit où tout le monde a sa place! Améliore tes relations avec les autres en trouvant tous les jours des façons simples d'être gentil.

SEMAINE 4 : RÉSILIENCE, STRESS ET ADAPTATION

La résilience est un processus continu qui favorise la santé mentale en aidant les gens à résoudre des problèmes, à faire face aux défis et à se remettre des déceptions. En apprenant à reconnaître les sources de stress, on peut découvrir des stratégies et des comportements d'adaptation sains qu'on peut utiliser efficacement pour gérer les facteurs de stress et ne pas les laisser avoir un effet négatif sur sa vie.

Exemples de comportements d'adaptation positifs :
Mouvement positif et exercice
Techniques de relaxation, p. ex. respiration profonde
Lire
Écouter de la musique

Liste d'activités et

- **Serrer et relâcher** : Aidez les élèves à comprendre la différence entre la sensation de détente et celle de tension : Grâce aux exercices présentés, les élèves apprendront à relâcher la tension et à autoréguler leurs émotions.
- **Les émojis, c'est nous** : Imprimez la [feuille d'émojis](#) (page 18 du document) et demandez aux élèves de nommer l'émotion que représente chaque émoji et d'imaginer pourquoi les émojis se sentent ainsi.
- **Méditation réconfortante** : Les élèves s'assoient calmement; l'éclairage est tamisé. Un membre du personnel [fait faire aux élèves un exercice de méditation](#) pour leur permettre de découvrir une source de réconfort.

Recommandations de livres

[Listening to my body](#) de Gabi Garcia (YouTube)

[Resilience](#) de Jayneen Sanders (YouTube)

[My Many-Colored Days](#) de Dr. Seuss (YouTube)



Annonces

LUNDI: Cette semaine, nous allons parler de résilience, c'est-à-dire de notre capacité de rebondir! Rebondir, c'est te remettre sur pied après une situation difficile et pouvoir reprendre les activités que tu aimes! Peux-tu penser à une situation où tu as rebondi? Assure-toi de participer aux activités afin de renforcer ta résilience!

MARDI: Savais-tu qu'un élément important de la capacité de rebondir, c'est la conscience émotionnelle? En prenant conscience de tes sentiments et de tes émotions, tu peux mieux exprimer comment tu te sens et réagir en conséquence. Rappelle-toi de prendre le temps de réfléchir à tes sentiments avant d'agir!

MERCREDI: Aujourd'hui, parlons d'OPTIMISME. Tout le monde fait face à des défis, mais c'est important de mettre l'accent sur le positif. Faire preuve d'optimisme, c'est voir le bon côté des choses. Sois optimiste aujourd'hui en réfléchissant à ce que tu as aimé de ta journée!

JEUDI: Pour rebondir, il faut croire en nous ainsi qu'en nos capacités et en nos objectifs. Cette façon de penser nous aidera à gérer les problèmes au fur et à mesure. Cette semaine, parle à tes amis de moments préférés où tu as montré que tu « croyais en toi ».

VENDREDI: As-tu participé, cette semaine, à des activités sur la résilience, l'adaptation ou la conscience émotionnelle? Si oui, raconte-nous ce que tu as fait! C'est important de partager ce message au sein de notre communauté afin que nous puissions tous rebondir ensemble!

Modèle de publications liées au sujet à afficher sur Twitter

- Affichez une photo de votre communauté scolaire en train de participer à des activités sur la résilience lors du Mois de la santé mentale et ajoutez @SW_PublicHealth ou @ML_SchoolHealth à vos gazouillis.
- Vous participez à vos propres activités créatives lors du Mois de la santé mentale? Partagez-les sur Twitter en ajoutant @SW_PublicHealth ou @ML_SchoolHealth et d'autres écoles de la localité!
- Identiquez une autre école et mettez-la au défi de participer à des activités sur la résilience.
- À quoi ressemble une école mentalement saine pour vous? Prenez des photos de vos activités sur le bien-être mental et partagez-les sur Twitter!
- Nous sommes (nom de l'école). Cette semaine, pour sensibiliser la communauté scolaire à la santé mentale, nous avons participé à (nom de l'activité). Ajoutez une photo et une description de vos réussites!