

# Livret d'activités des cinq pratiques du bien-être



• **Version pour les jeunes** •

Semaine de la santé mentale des enfants  
6 au 12 mai 2024

# À PROPOS DE MOI !

Mes préférés...

Aliments

Films

Chansons

Ma devise personnelle :

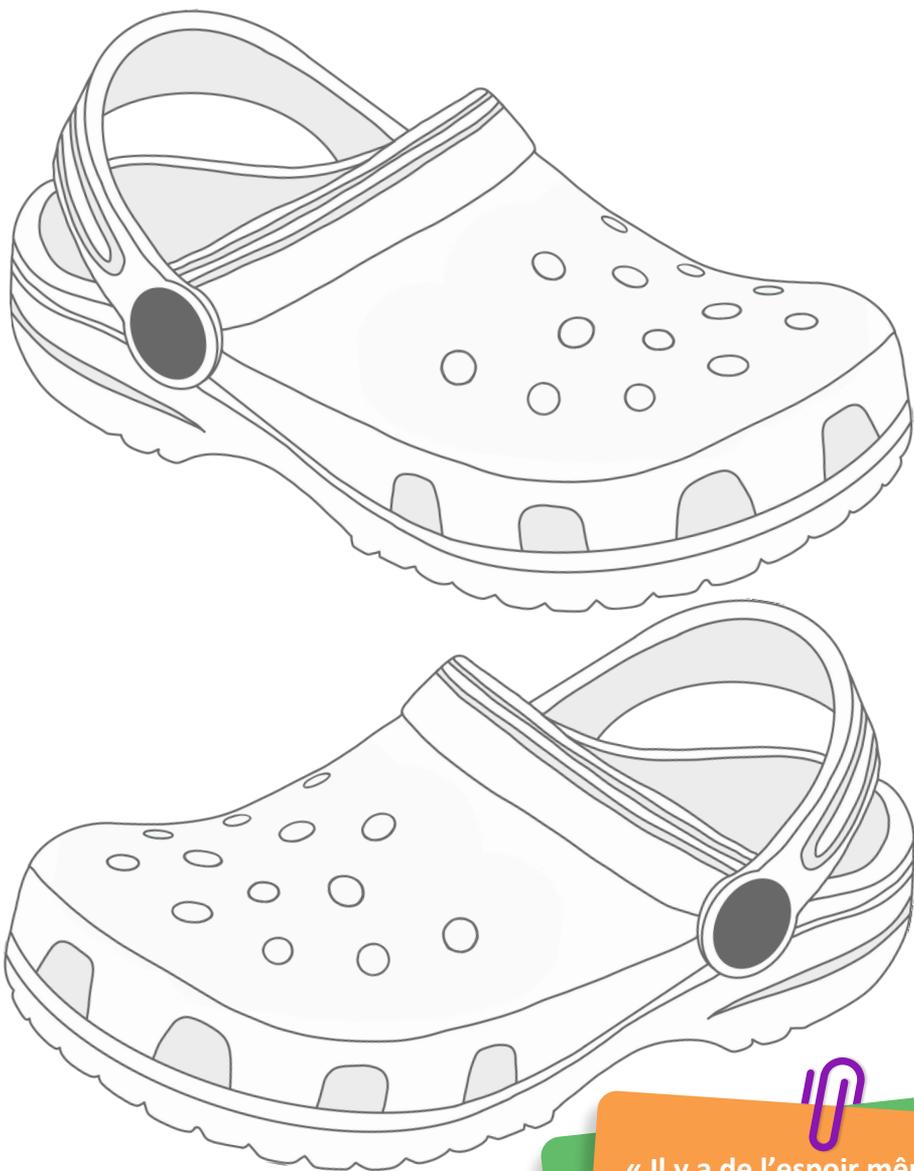
Passe-temps

Faits amusants

Ce qui me plaît

# CRÉE TES PROPRES DÉCORATIONS DE CHAUSSURES

avec les éléments qui te représentent le mieux !



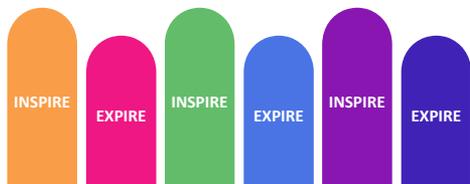
« Il y a de l'espoir même  
quand votre cerveau vous  
dit qu'il n'y en a pas. »  
— John Green

# Journal de gratitude en 5 minutes

Les 3 meilleures choses d'aujourd'hui :

Three rounded rectangular boxes for writing the top three things of the day.

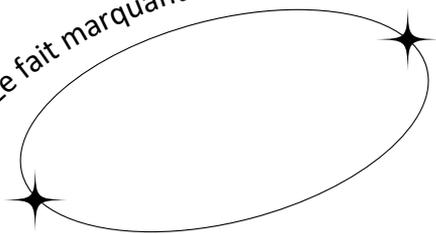
Respirer avant d'écrire



Choses pour lesquelles je peux être reconnaissant :

Five asterisks followed by horizontal lines for listing things to be grateful for.

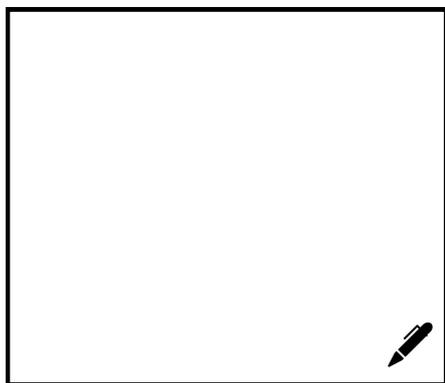
Le fait marquant de ma journée



Quels sont les défis que tu as dû relever ?

Three horizontal lines for writing about challenges overcome.

Décris ta journée en dessin :



Ce que tu as appris :

Three horizontal lines for writing lessons learned.

Affirmation du jour :

Two horizontal lines for writing the daily affirmation.

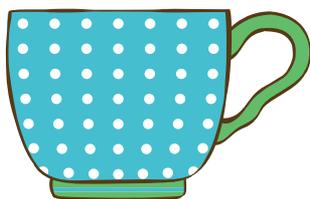
TA DOSE QUOTIDIENNE DE  
*positivi-thé*



Je suis responsable de ce  
qui se passera ensuite.



Je suis digne de  
grandes choses.



Je fais de mon mieux  
et cela suffit.



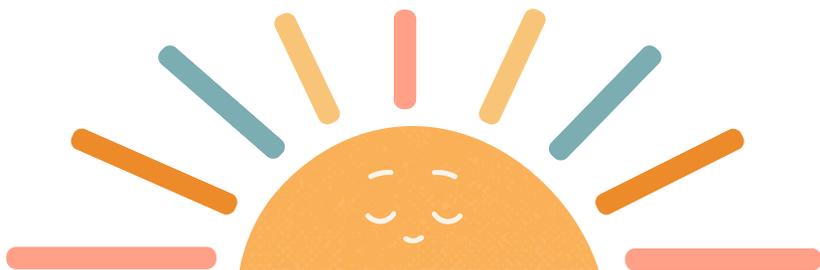
J'ai le courage  
d'aller de l'avant.



Je ne suis pas  
mes erreurs.



Je suis aimé et  
apprécié.



## UNE SEMAINE EN PLEINE CONSCIENCE :

**L**

Dis quelque chose de gentil à toi-même.



**M**

Écrivez quelque chose dont tu es reconnaissant.



**M**

Prenez le temps de respirer cinq fois profondément.



**J**

Faites une activité calme et relaxante que tu aimes.



**V**

Célébrez quelque chose que tu as réussi à faire cette semaine.



**S**

Observez ce que tu vois, entends et sens à l'extérieur.



**D**

Quelque chose que tu peux accomplir la semaine prochaine.



# LA TECHNIQUE D'ANCRAGE

## 5-4-3-2-1

Une technique d'apaisement qui te connecte au présent en explorant les cinq sens.

Instructions : En position assise ou debout, prenez une profonde inspiration et répondez aux questions suivantes.

5

5 choses que tu peux voir



4

4 choses que tu peux toucher



3

3 choses que tu peux entendre



2

2 choses que tu peux sentir



1

1 chose que tu peux goûter



# Bilan de votre

# santé mentale

Je me sens très bien.

Je me sens bien.

Je commence à avoir des difficultés.

J'ai des difficultés.

J'ai besoin de soutien.

Quelles sont trois choses qui te calment ?

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

Comment améliore ta santé mentale ?

Qu'est-ce qui te fait du bien en ce moment ?

Démuni(e), incertain(e), inquiet(e), triste, frustré(e), en colère...

Bien qu'il soit possible de faire face à ces sentiments seul, il peut être utile d'en parler avec une personne de confiance — peut-être un ami empathique, un adulte en qui vous avez confiance ou un(e) professionnel(le) de la santé mentale des enfants et des jeunes.

Les choses qui déclenchent des émotions négatives :

○ \_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_

# As-tu ou connais-tu quelqu'un qui a besoin d'un soutien en matière de santé mentale ?

Les membres de la communauté qui ont besoin d'aide sont encouragés à contacter les services disponibles dans leur communauté, y compris les SFENEO, ou s'ils connaissent un enfant ou une famille qui a besoin de soutien.

## Tu n'es pas seul ! Nous sommes là pour t'aider.

Les Services à la famille et à l'enfance du Nord-Est de l'Ontario (SFENEO) offrent un certain nombre de services et de programmes à l'intention des enfants, des jeunes et des familles.



## N'attendez pas pour accéder aux services ou obtenir de l'aide.

- ➔ Tu peux joindre les **SFENEO** 24 h/24, 7 j/7 par téléphone au **705 360-7100** ou sans frais au **1 800 665-7743** ou **1 866 229-5437**.
- ➔ **Parlons maintenant** offre aux jeunes et à leurs familles un accès immédiat à des services gratuits en santé mentale. Visitez le site **[OneStopTalk.ca/fr](https://www.onestoptalk.ca/fr)** ou appelez le **1 855 416-8255**.
- ➔ Tu peux aussi accéder à un appui en communiquant avec **Jeunesse, J'écoute** (**1 800 668-6868**, texte **PARLER** à **686868**, **[jeunessejecoute.ca](https://jeunessejecoute.ca)**) ou une autre ligne d'écoute téléphonique.
- ➔ Tu penses au suicide ? L'aide est disponible 24h/24, 7j/7. **Appelez ou envoyez un texte au 9-8-8**. Pour en savoir plus, consultez le **[988.ca](https://www.988.ca)**.

En cas d'urgence, veuillez composer le **9-1-1** ou rends-toi à ton service des urgences local.

## Un rappel amical pour faire un bilan personnel.

Tout le monde peut éprouver de brefs problèmes avec certaines choses, mais lorsque ces problèmes commencent à interférer avec la vie quotidienne, il est peut-être temps de demander de l'aide.

Consultez une liste des ressources disponibles : **[www.neofacs.org/soutien-et-renseignements](https://www.neofacs.org/soutien-et-renseignements)**

## Rejoignez les groupes de la Nouvelle mentalité à Kapuskasing, Kirkland Lake et Timmins !

Une communauté de jeunes passionnés (12-25) et d'alliés adultes qui travaillent à créer des changements dans le système de santé mentale en créant des espaces où l'individualité, la diversité et l'inclusion radicale sont célébrées.

Pour en savoir plus : **[www.neofacs.org/nouvelmentalite](https://www.neofacs.org/nouvelmentalite)**



**@tnm.neofacs**



**The  
New  
Mentality**  
DISABLE THE LABEL

# L'ART NUMÉRIQUE

Utilisez le code ci-dessous pour colorier la grille et révéler l'image.

1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	3	3	3	3	3	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	
1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	4	4	4	4	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	2	3	3	3	3	1	1	1	3	4	4	4	4	4	3	1	2	1	3	3	3	3	1	1	1
1	3	4	4	4	4	3	1	1	3	4	4	4	4	4	3	1	1	3	4	4	4	4	4	3	1
1	3	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	3	2
2	3	4	4	4	4	4	3	1	1	3	4	4	4	3	1	2	3	4	4	4	4	4	4	3	1
1	3	4	4	4	4	4	3	1	3	4	4	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1
2	1	1	3	3	3	4	4	4	3	5	5	5	5	5	3	4	4	4	4	3	3	1	1	2	1
1	3	3	1	2	1	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	1	2	1	3	3	1	1
3	4	4	3	3	3	3	1	1	5	6	5	5	5	6	5	1	1	3	3	3	3	4	4	3	1
3	4	4	4	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	4	4	4	4	4	3	1
3	4	4	4	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	4	4	4	4	4	3	1
3	4	4	3	3	3	3	1	1	5	7	5	5	5	7	5	1	1	3	3	3	3	4	4	3	1
1	3	3	1	1	1	3	3	3	5	5	7	7	7	5	5	3	3	3	1	2	1	3	3	1	1
1	1	2	3	3	3	4	4	4	3	5	5	5	5	5	3	4	4	4	3	3	3	2	1	1	1
2	1	3	4	4	4	4	4	3	1	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	3	1	2	1
1	3	4	4	4	4	4	3	1	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	1	1
1	3	4	4	4	4	4	3	1	1	3	4	4	4	3	1	1	3	4	4	4	4	4	3	2	1
1	3	4	4	4	4	3	3	1	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	1	1
2	3	4	4	4	4	3	1	2	3	4	4	4	4	4	3	1	1	3	3	4	4	4	3	1	1
1	1	3	3	3	3	1	1	1	3	4	4	4	4	4	3	1	2	1	3	3	3	3	2	1	1
2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	4	4	4	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1
1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1



« La meilleure façon de sortir d'un lieu est de le traverser. »  
– Robert Frost

- 1 = Bleu foncé    4 = Rose    7 = Rouge  
2 = Bleu pâle    5 = Jaune  
3 = Violet    6 = Noir

# LANCE ET PARTAGE

À tour de rôle, avec un partenaire ou un groupe, lance un dé pour partager et apprendre quelque chose sur les autres.



**Quel est le repas le plus délicieux que tu aies jamais mangé ?**

*Crée ta propre question :*



**Si tu pouvais avoir une superpuissance, quelle serait-elle ?**

*Crée ta propre question :*



**Si tu pouvais avoir n'importe quel animal comme animal de compagnie, quel serait-il et comment l'appelleras-tu ?**

*Crée ta propre question :*



**Quelle est la chose que tu maîtrises le mieux ?**

*Crée ta propre question :*



**Si tu gagnais un million de dollars, comment le dépenserais-tu ?**

*Crée ta propre question :*



**Si tu étais enseignant, qu'enseignerais-tu et que ferais-tu pour que ton cours soit amusant ?**

*Crée ta propre question :*

# RECHERCHE DE MOTS

Trouvez les mots ci-dessous dans la recherche de mots.

A	B	J	P	A	R	T	A	G	E
R	P	I	V	E	F	H	R	Z	R
P	E	P	E	A	X	B	E	C	O
I	P	L	R	N	Q	R	P	R	B
D	A	A	A	E	E	R	O	E	S
O	C	D	R	T	N	T	S	E	E
R	T	U	G	L	I	D	R	R	R
M	I	Q	J	Q	E	O	R	E	V
I	F	F	Q	M	Q	R	N	E	E
R	J	E	X	N	D	Z	V	S	R

BIEN-ÊTRE

CRÉER

PARLER

ACTIF

OBSERVER

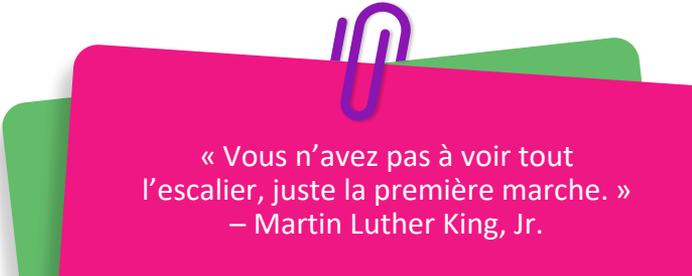
APPRENDRE

DORMIR

PARTAGE

RELATIONS

REPOS



« Vous n'avez pas à voir tout l'escalier, juste la première marche. »  
– Martin Luther King, Jr.

# Défi des cinq pratiques du bien-être

# EN 30 JOURS

Fixer un objectif personnel pour le mois

Pratiquez la respiration profonde

Rédigez une liste de 10 choses pour lesquelles tu es reconnaissant

Allez pour une marche à l'extérieur

Envoyez un message à un ami pour se rattraper

Préparer un repas sain

Pratiquez le yoga ou faites des étirements

Écris une affirmation positive et répète-la tout au long de la journée

Tenez un journal de tes pensées et de tes sentiments

Consacre du temps à ton passe-temps favori

Donne-toi un compliment

Se déconnecter de la technologie pendant une heure

Pratiquez la pleine conscience en accomplissant des tâches

Passez du temps avec un animal de compagnie ou dans la nature

Lisez un livre ou regardez un film qui t'inspire

Rangez ta chambre ou ton espace de travail

Créer un tableau de visualisation ou une liste d'objectifs personnels

Fais du bénévolat ou accomplis un acte de gentillesse au hasard

Fais quelque chose qui te rend heureux

Réfléchissez à tes réalisations et à ton évolution

Écrivez une lettre à toi-même dans le futur

Écrivez une lettre d'appréciation à quelqu'un

Établissez une routine matinale qui te donne de l'énergie

Pratiquez l'autocompassion et pardonne-toi tes erreurs passées

Créez une routine relaxante à l'heure du coucher

Prenez contact avec la nature

Prenez une sieste ou une pause

Écoutez ta musique préférée ou apaisante

# Aidez-nous à sensibiliser la région à la santé mentale des enfants et des jeunes du 6 au 12 mai !

Chaque année, la semaine de la santé mentale est célébrée au cours de la première semaine de mai et met l'accent sur la santé mentale des enfants. La reconnaissance de la Semaine de la santé mentale des enfants (SSME) est plus importante que jamais !



## Les cinq pratiques du bien-être

Les Cinq pratiques du bien-être sont un ensemble de cinq actions simples, fondées sur des données probantes, qui peuvent améliorer le bien-être au quotidien. Chaque jour de la semaine de la santé mentale, nous ferons la promotion de l'une de ces cinq actions. Rejoignez-nous pour célébrer la santé mentale et le bien-être en intégrant ces actions dans votre vie. Des troussees des Cinq pratiques du bien-être sont disponibles.

1. **Établis des relations** — Prends le temps d'écouter et de parler avec quelqu'un.
2. **Sois conscient** — Apprécie les choses simples qui te donnent de la joie.
3. **Sois actif** — Fais de l'exercice physique.
4. **Nourris ta soif d'apprendre** — Tente de nouvelles expériences.
5. **Partage** — Ton temps. Tes paroles.

### Partage ce que tu fais !

Partage tes actions avec nous sur les médias sociaux en utilisant les mots-clics **#5Pratiques** et **#SSME2024** ou **#SSM2024**. Mets tes amis et ta famille au défi de faire la même chose !

# DÉFI DE LA CRAIE ET DE LA PEINTURE À FENÊTRES !

Aidez à promouvoir la Semaine de la santé mentale des enfants!

Nous vous mettons au défi de dessiner des messages positifs autour de votre maison et de votre communauté comme un acte de gentillesse à l'aide de craie de trottoir ou de peinture à fenêtrés ! Si aucune de ces options ne vous convient, téléchargez la page de coloriage imprimable des 5 pratiques du bien-être pour afficher votre soutien.

L'objectif est de sensibiliser le public, de diffuser des messages positifs et d'apporter de la joie à nos communautés tout en promouvant les 5 pratiques du bien-être et la Semaine de la santé mentale des enfants !

Prenez une photo de votre création et publiez-la sur les médias sociaux avec les mots-clés #Défi5Pratiques et #SSME2024 ou #SSM2024.

**Courez la chance de gagner une carte-cadeau de 100 \$ !**

Relevez le défi et remplissez le formulaire de soumission en ligne pour courir la chance de gagner un (1) des neuf (9) prix d'une carte-cadeau de 100 \$ d'un commerce local de votre choix pour soutenir votre santé mentale et votre bien-être.

Le concours est ouvert à tous les enfants et les jeunes des districts de Cochrane et de Timiskaming en Ontario.



Pour participer au concours, il faut remplir le **formulaire en ligne** avant le 21 mai 2024 à midi.

Le règlement complet et les détails du concours sont disponibles à : **[www.neofacs.org/SSME](http://www.neofacs.org/SSME)**

Si vous avez des questions, veuillez envoyer un courriel à **[event@neofacs.org](mailto:event@neofacs.org)**.



*Ce concours est organisé par les Services à la famille et à l'enfance du Nord-Est de l'Ontario (SFENEO), en collaboration avec le Comité de la Semaine de la santé mentale du Nord-Est de l'Ontario.*

*Il est rendu possible grâce au soutien de la Fondation pour les enfants du Nord-Est de l'Ontario, grâce à un don généreux de J&B Cycle & Marine.*



## Les 5 pratiques du bien-être:

- Établis des relations • Sois conscient
- Sois actif • Nourris ta soif d'apprendre • Partage

Présenté par le Comité de la Semaine de la  
santé mentale du Nord-Est de l'Ontario



Conseil scolaire public  
du Nord-Est de l'Ontario



Northeastern  
Catholic District  
SCHOOL BOARD



District School Board  
Ontario North East



CONSEIL SCOLAIRE  
CATHOLIQUE  
DE DISTRICT DES  
GRANDES  
RIVIÈRES



youth  
wellness  
hubs  
carrefours  
bien-être  
pour les jeunes



District of Timiskaming  
Social Services Administration Board  
Conseil d'administration des services  
sociaux du district de Timiskaming



North Eastern Ontario  
Family and Children's Services  
Services à la famille et à l'enfance  
du Nord-Est de l'Ontario



Services de santé du  
**TIMISKAMING**  
Health Unit



Association canadienne  
pour la santé mentale  
Coastlines: Timiskaming  
Services de toxicomanie et de santé mentale

**#5Pratiques #SSME2024 ou #SSM2024**

Téléchargez une copie du livret à l'adresse suivante :  
**[www.neofacs.org/SSME](http://www.neofacs.org/SSME)**

*This document is also  
available in English.*

