

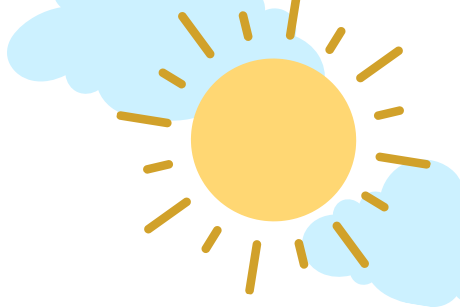
# Livret d'activités des cinq pratiques du bien-être



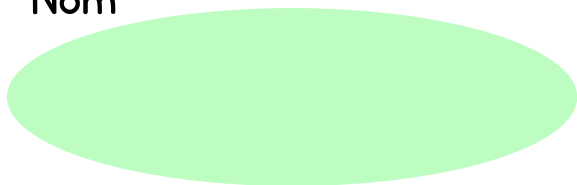
• **Version pour les enfants** •

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

# À propos de moi

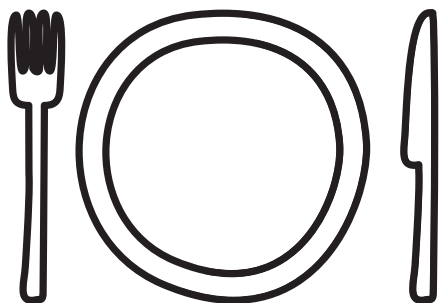


Nom



Âge

Mon plat préféré :



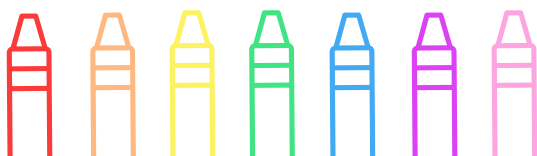
Mon activité préférée est :



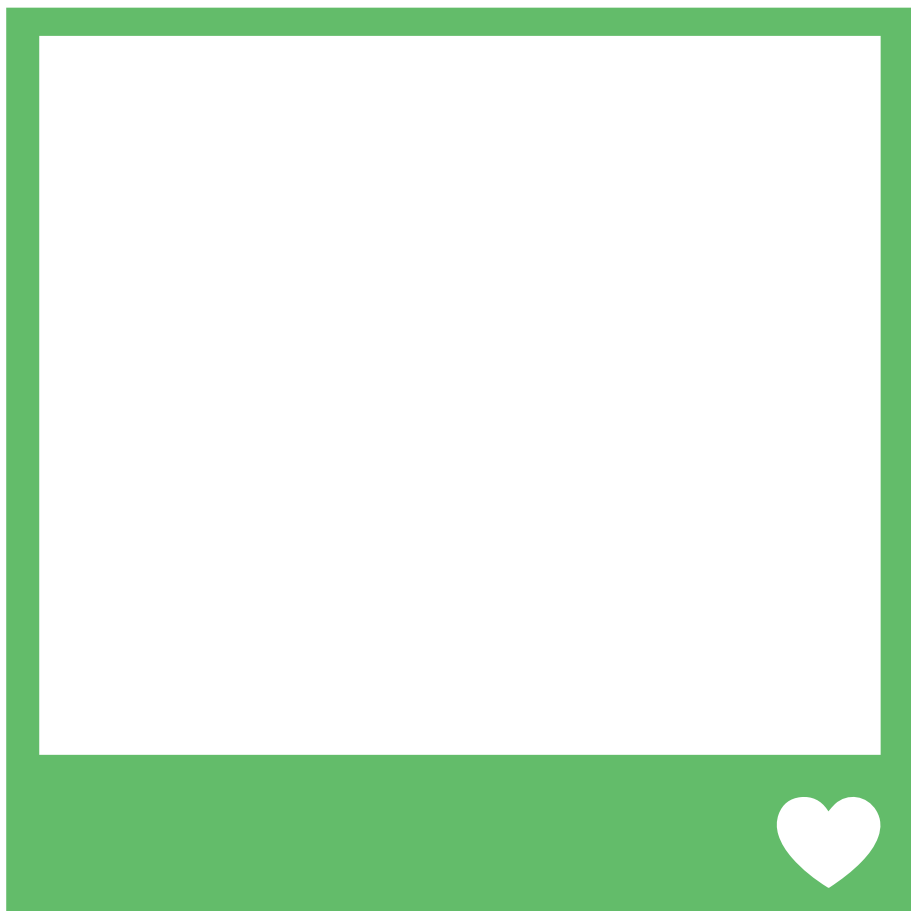
Les choses qui m'intéressent :



Voici ma couleur préférée :



DESSINE UNE IMAGE DE TOI-MÊME.  
QU'EST-CE QUI TE REND SPÉCIAL ?



---

---

---

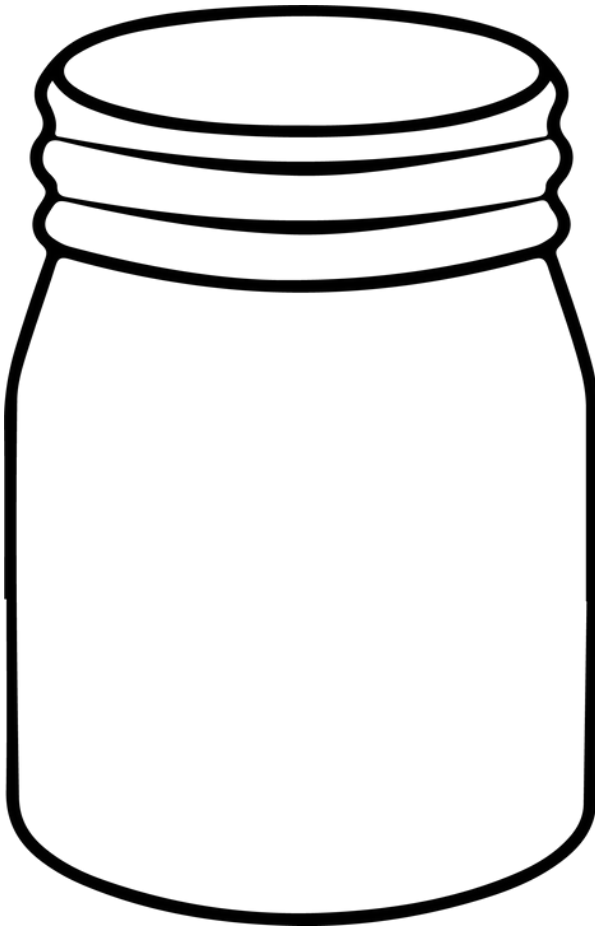
---

---

# Comment te sens-tu ?

**Les sentiments peuvent te bouleverser et c'est tout à fait normal !**

Vérifie tes propres sentiments et vois si tu peux les identifier. Ensuite, remplis ce pot avec des couleurs de sentiments pour montrer la quantité de chacun d'entre eux que tu as en ce moment.



**Jaune Heureux**



**Bleu Triste**



**Rouge Fâché**



**Vert Excité**



**Orange Calme**



**Violet Nerveux**

# Pour me calmer, je peux



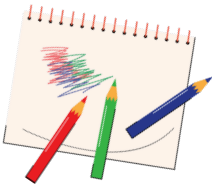
lire



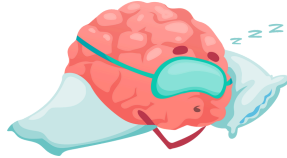
m'étirer



respirer



dessiner



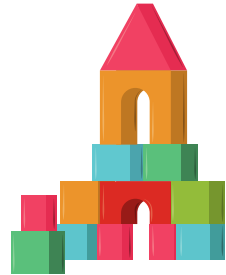
me reposer



nettoyer/ranger



réfléchir

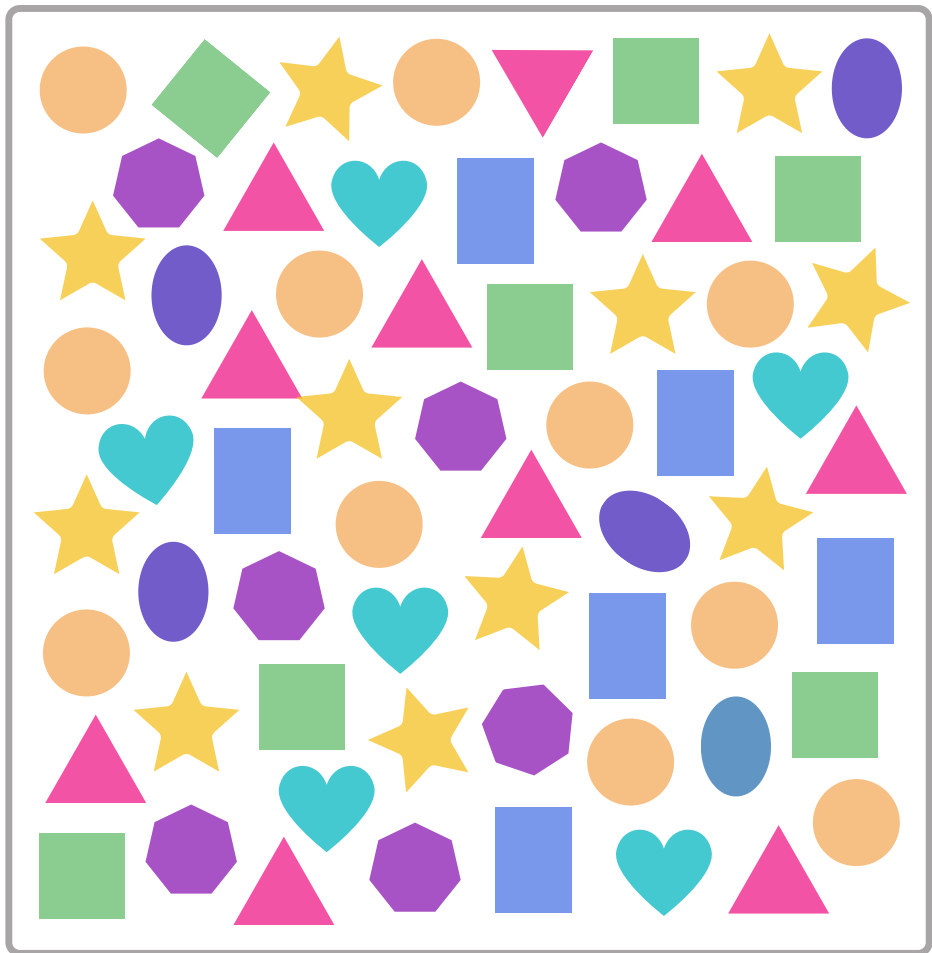










créer

Quelles autres choses t'aident à te calmer ?

# COMPTE LES FORMES !

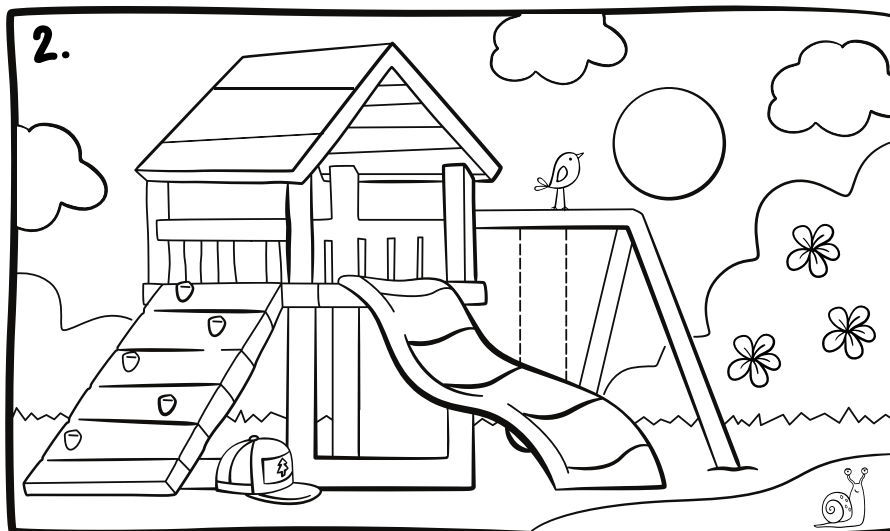
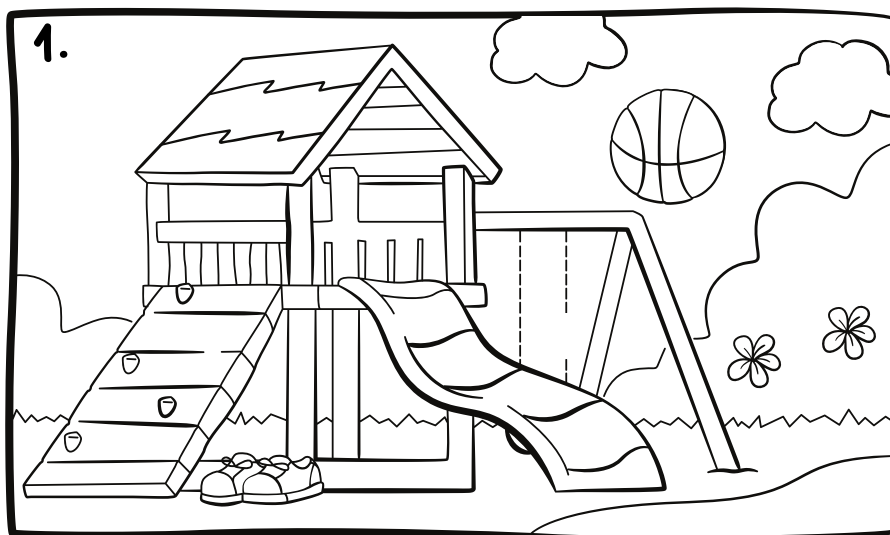
Compte et inscris tes réponses dans le tableau ci-dessous.



	<input data-bbox="189 1263 279 1349" type="text"/>		<input data-bbox="428 1263 519 1349" type="text"/>		<input data-bbox="666 1263 756 1349" type="text"/>		<input data-bbox="905 1263 995 1349" type="text"/>
	<input data-bbox="189 1393 279 1479" type="text"/>		<input data-bbox="428 1393 519 1479" type="text"/>		<input data-bbox="666 1393 756 1479" type="text"/>		<input data-bbox="905 1393 995 1479" type="text"/>

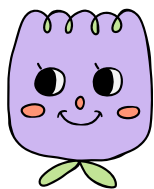
# Identifiez les différences

- Trouvez les 11 différences dans les images ci-dessous.
- Coloriez les images.



# Bilan de votre

## santé mentale



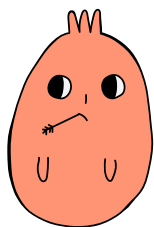
Je me sens  
très bien



Je me sens  
plutôt bien



Je me sens  
bien



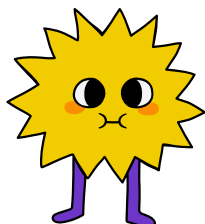
Je pourrais me  
sentir mieux



Je commence à  
avoir des difficultés



J'ai des  
difficultés



J'ai besoin  
de soutien

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.



# 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://www.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)**.

## Un rappel amical pour faire un petit 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)**

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

RÊVEZ GRAND

SOYEZ COURAGEUX

SOYEZ GÉNÉREUX



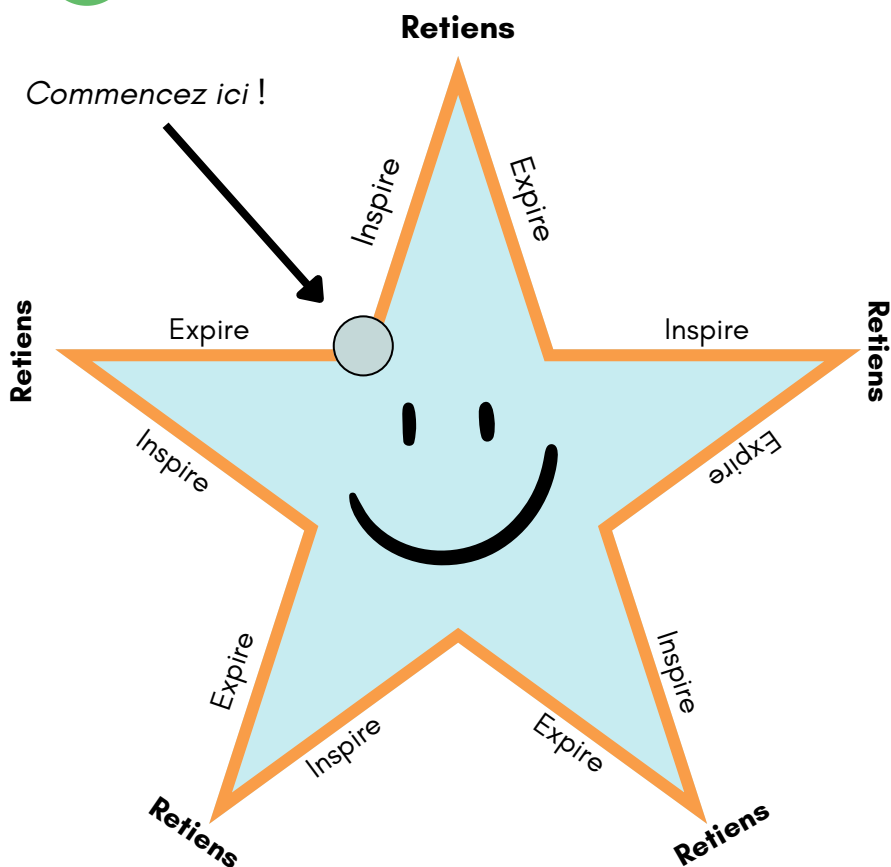
TU ES EXTRAORDINAIRE  
TELLE QUE TU ES !



Exercice de pleine conscience :

# RESPIRATION EN ÉTOILE

- 1 En commençant par le point, suivez les consignes de respiration tout en traçant ton doigt autour de l'étoile dans le sens des aiguilles d'une montre.
- 2 Répétez jusqu'à ce que tu te sentes calme.



# Actes de gentillesse

Pour moi, la gentillesse est :

Les façons dont je peux faire preuve de gentillesse envers moi-même et envers les autres :



# 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 trousseaux 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



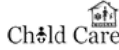
CONSEIL SCOLAIRE  
CATHOLIQUE  
DE DISTRICT DES  
GRANDES  
RIVIÈRES



youth  
wellness  
hubs



carrefours  
bien-être  
pour les jeunes



Child Care



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



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



Porcupine  
Health Unit • Bureau de santé



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.*

