

Semaine de la  
santé mentale des enfants  
du 5 au 11 mai 2025 !

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



Appartient à : .....



Version pour les  
jeunes

# À PROPOS DE MOI !

Mon  
autoportrait:

Salut ! Je suis ... !

Les choses qui  
comptent pour moi:

Mes  
objectifs:

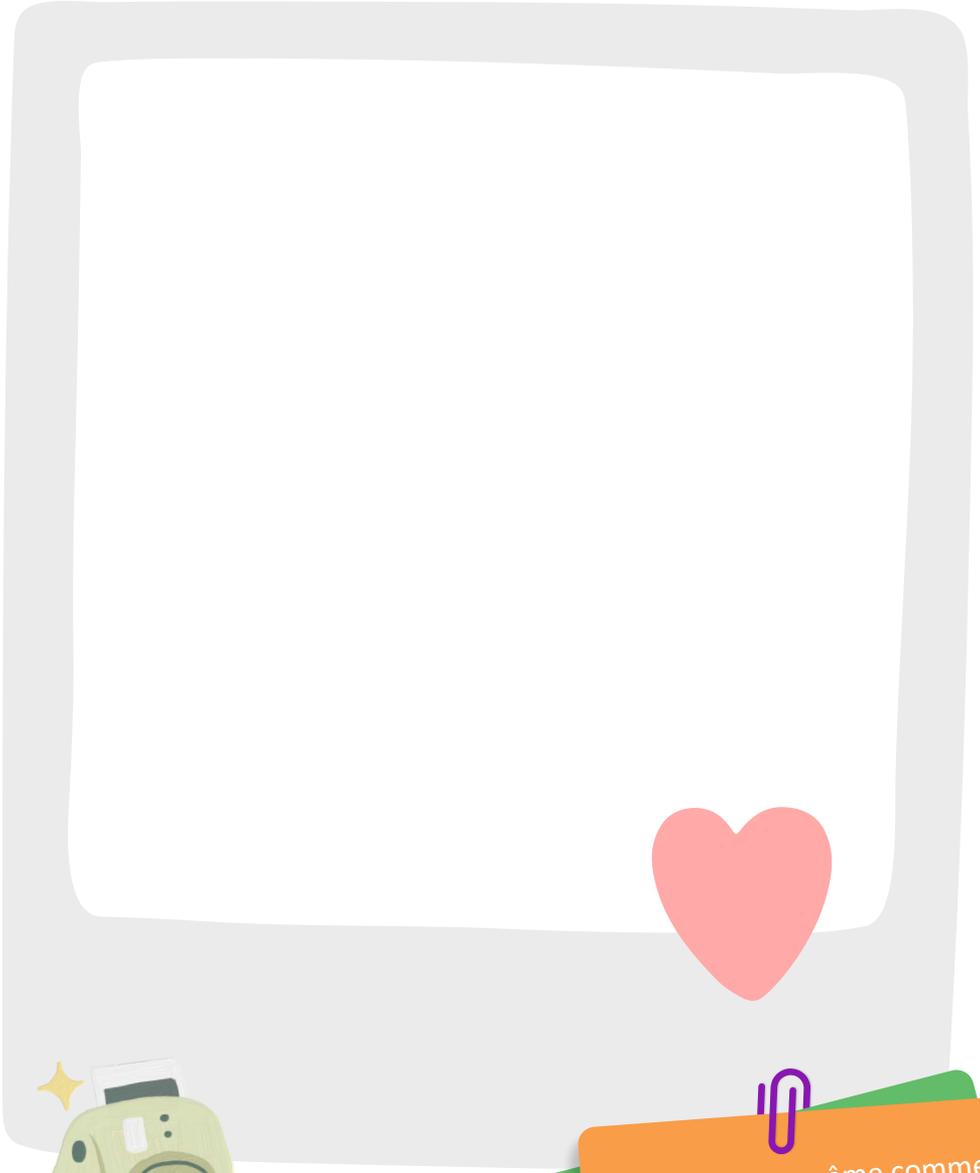
Compte  
YouTube ou  
TikTok préféré:

Les choses qui me rendent  
heureux(se) :

- 
- 
- 
- 
-

# MON MEILLEUR SOUVENIR D'UNE ACTIVITÉ QUE J'AI FAIT AVEC MA FAMILLE OU MES AMIS !

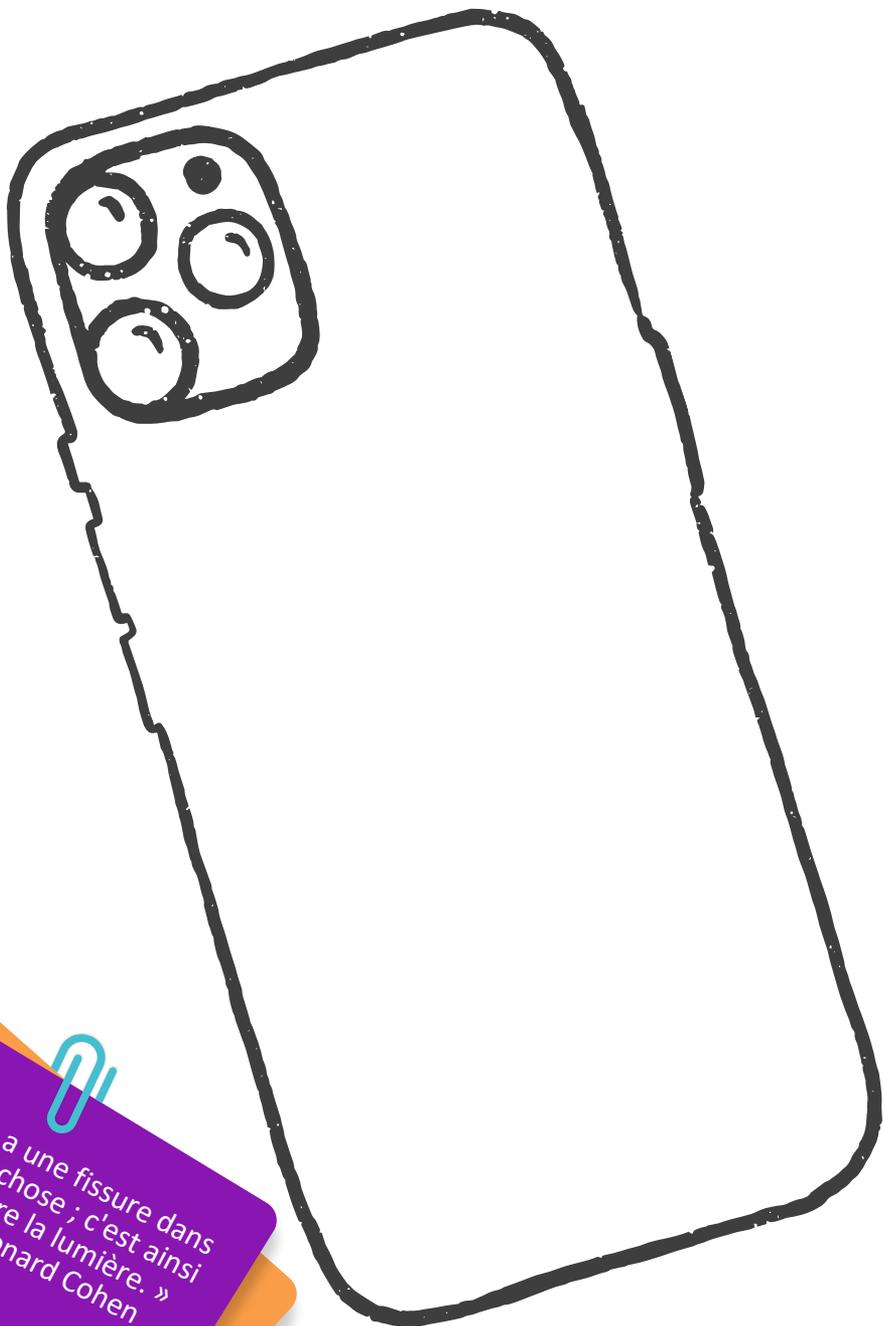
Écrivez-le ou dessinez-le :



« Parlez à vous-même comme vous le feriez avec quelqu'un que vous aimez. »  
— Brené Brown

# CRÉEZ UN ÉTUI POUR VOTRE TÉLÉPHONE CELLULAIRE

avec les éléments qui vous représentent le mieux !



« Il y a une fissure dans  
toute chose ; c'est ainsi  
qu'entre la lumière. »  
— Leonard Cohen



# TABLEAU DE VISUALISATION

Créez un tableau de visualisation de vos objectifs et voyez comment il peut contribuer à une vie plus épanouie et avoir un impact positif sur votre état d'esprit et votre bien-être en général.

Objectif :

Objectif :

Objectif :

Objectif :

Objectif :

Objectif :

NOTES :

« Lorsque vous faites les choses avec votre âme, vous sentez une rivière couler en vous, une joie. »  
— Rumi

# BOÎTE À OUTILS DE L'AUTORÉGULATION



Notez les outils qui fonctionnent pour vous et qui vous aideront à vous autoréguler. Conservez ces stratégies dans votre boîte à outils et utilisez-les encore et encore pour garder votre bonne humeur. Des exemples sont fournis pour vous aider à démarrer !

- Parlez à quelqu'un.
- Respirez profondément.



# Bilan de votre santé mentale

## CE QUI PEUT AIDER...

Dessinez, écrivez ou décrivez ce qui peut vous aider lorsque vous ressentez chacune de ces émotions.

Lorsque je me sens stressé(e)...

Quand j'ai besoin d'une pause...

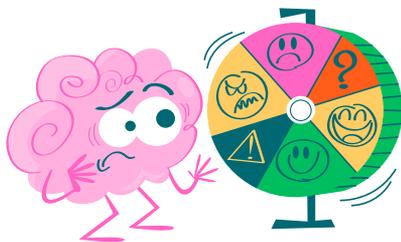
Quand je me sens blessé(e)...

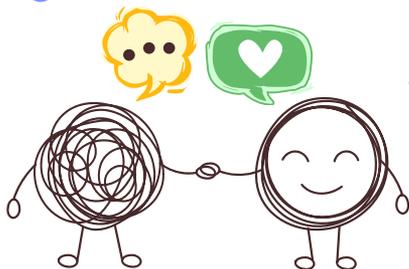
Quand je me sens en colère...

Quand je suis inquiet(ète)...

**Démuni(e), incertain(e), inquiet(ète), 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(e) ami(e) empathique, un adulte en qui vous avez confiance ou un(e) professionnel(le) de la santé mentale des enfants et des jeunes.





## AVEZ-VOUS OU CONNAISSEZ-VOUS QUELQU'UN QUI A BESOIN D'UN SOUTIEN EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE ?

**Vous n'êtes pas seul ! Nous sommes là pour vous aider.**

Les Services à la famille et à l'enfance du Nord-Est de l'Ontario (SFNEO) 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.**

➔ Vous pouvez joindre les **SFNEO** 24 h/24, 7 j/7 par téléphone au **705 360-7100** ou sans frais au **1 866 229-5437** (0 à 17 ans).

➔ **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** ou appelez le **1 855 416-8255**.

➔ Vous pouvez également obtenir du soutien en contactant **Jeunesse, J'écoute** (**1 800 668-6868**, texte **PARLER** à **686868**, **jeunessejecoute.ca**) ou une autre ligne d'écoute téléphonique.

➔ Vous pensez 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**.

➔ **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être** offre un soutien aux Autochtones (**1 855 242-3310** ou **espoirpourlemieuxetre.ca**).

En cas d'urgence, veuillez composer le **9-1-1** ou vous rendre au 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-enseignements](http://www.neofacs.org/soutien-et-enseignements)

# QU'EST-CE QU'UN AMI ?

Citez cinq façons d'être une bonne amie ou un bon ami.  
Donnez des exemples de moments où vous avez été ou avez eu une  
bonne amie ou un bon ami.

1



2



3



4



5

« La seule façon d'avoir un  
ami est d'en être un. »  
— Ralph Waldo Emerson





# ENTREVUE

## avec un ami

Trouvez une nouvelle amie ou un nouvel ami ou une personne que vous voulez mieux connaître et posez-lui les questions ci-dessous !

Nom de l'ami(e) :

Quelles sont les choses qui me rendent heureux(se) ?

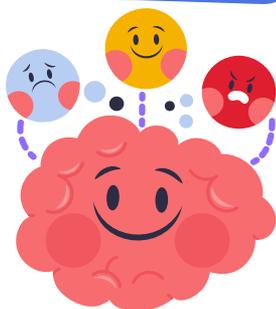
Compte YouTube ou TikTok préféré ?

Quelle est la chose que vous aimeriez que les gens sachent à votre sujet ?

Comment peut-on être une bonne amie ou un bon ami ?

« Moins nous nous jugeons sévèrement, plus nous acceptons les autres. »  
— Harold H. Bloomfield

# Suivi quotidien de l'humeur



Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) pour :

Aujourd'hui, je me suis senti(e) (cochez toutes les réponses qui s'appliquent) :

- |   |                                      |                                     |                                      |
|---|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Heureux(se)      | <input type="checkbox"/> Joyeux(se)  | <input type="checkbox"/> Triste     | <input type="checkbox"/> Dépassé(e)  |
| <input type="checkbox"/> Reconnaissant(e) | <input type="checkbox"/> Motivé(e)   | <input type="checkbox"/> Jaloux(se) | <input type="checkbox"/> Anxieux(se) |
| <input type="checkbox"/> Fier(ère)        | <input type="checkbox"/> Apprécié(e) | <input type="checkbox"/> Energé(e)  | <input type="checkbox"/> Frustré(e)  |
| <input type="checkbox"/> Ravi(e)          | <input type="checkbox"/> Aimé(e)     | <input type="checkbox"/> Fatigué(e) | <input type="checkbox"/> Nerveux(se) |
| <input type="checkbox"/> Amusant(e)       | <input type="checkbox"/> Bien        | <input type="checkbox"/> Confus(e)  | <input type="checkbox"/> _____       |

Je me suis senti(e) comme ça parce que :



Les choses qui améliorent mon humeur :

- \* \_\_\_\_\_
- \* \_\_\_\_\_
- \* \_\_\_\_\_
- \* \_\_\_\_\_
- \* \_\_\_\_\_

Note à moi-même :

« La seule différence entre une fleur et une mauvaise herbe, c'est un jugement. »  
— Wayne Dyer



# SUIVI DES HABITUDES



Nos habitudes quotidiennes peuvent contribuer à notre bien-être et influencer notre façon de penser, de nous sentir et d'agir.

HABITUDE DE :

<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					

HABITUDE DE :

<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					

HABITUDE DE :

<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					

HABITUDE DE :

<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					

OBJECTIFS ET RÉSULTATS



# Aidez-nous à sensibiliser la région à la santé mentale des enfants et des jeunes du 5 au 11 mai 2025 !

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.

**Rejoignez-nous pour célébrer la santé mentale et le bien-être en intégrant ces actions dans votre vie.**



1. **Établis des relations** : Prends le temps d'écouter et de parler avec quelqu'un.



2. **Sois conscient(e)** : Apprécie les choses simples qui te donnent de la joie.



3. **Sois actif(ve)** : Fais de l'exercice physique.



4. **Nourris ta soif d'apprendre** : Tente de nouvelles expériences.



5. **Partage** : Ton temps. Tes paroles. Ta présence.

### Partagez ce que vous faites !

Partagez vos actions avec nous sur les médias sociaux en utilisant les mots-clis #5Pratiques et #SSME2025 ou #SSM2025. Mettez vos amis et votre famille au défi de faire la même chose !



## Défi des 5 pratiques du bien-être !

Tout au long du mois de mai 2025, sensibilisons-nous à la santé mentale et au bien-être des enfants et des jeunes !



Nous vous mettons au défi de participer à des activités qui promeuvent les cinq pratiques du bien-être !



### Voici quelques façons de participer :

1. Écrire ou dessiner des messages positifs comme acte de gentillesse à l'aide de craie de trottoir ou de peinture pour fenêtre.
2. Remplir la page à colorier des 5 pratiques du bien-être.\*
3. Remplir le livret d'activités des 5 pratiques du bien-être.\*
4. Participer à un événement communautaire qui soutient l'une des 5 pratiques du bien-être : Établis des relations, Sois conscient(e), Sois actif(ve), Nourris ta soif d'apprendre ou Partage.



(\*Téléchargez les ressources en ligne ou obtenez des copies auprès d'un bureaux des SFNEO).

Participez et courez la chance de gagner une carte-cadeau de 75 \$ !



Les enfants et les jeunes des districts de Cochrane et de Timiskaming qui relèveront le défi pourront participer à un tirage au sort et courir la chance de gagner l'un des 12 prix d'une carte-cadeau de 75 \$.



Pour participer au concours, remplissez le **formulaire de participation** en ligne **avant le 30 mai 2025 à midi**.

Les règles et les détails complets du concours sont disponibles sur le site **www.neofacs.org/SSME**.

Si vous avez des questions, veuillez envoyer un courriel à **event@neofacs.org**.



Ce concours 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**.



# Livret d'activités des 5 pratiques du bien-être

Établis des relations | Sois conscient(e) | Partage  
Sois actif(ve) | Nourris ta soif d'apprendre

★ Version pour les jeunes ★

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



Vous pouvez joindre les **SFENEO** 24 h/24, 7 j/7, par téléphone au **705 360-7100** ou sans frais au **1 866 229-5437**.

 @neofacs

Découvrez les groupes et les activités pour les jeunes dans votre communauté :



 @tnm.neofacs  
Kapusking, Kirkland Lake et Timmins

 @ywhtimmins

**Carrefour jeunesse de Kapusking**

 @kapyouthhub



 @youthtimiskaming



[uff\\_north@porcupinehu.on.ca](mailto:uff_north@porcupinehu.on.ca)

 @porcupine\_info



Accédez aux ressources et téléchargez une copie de ce livret à l'adresse suivante : [www.neofacs.org/SSME](http://www.neofacs.org/SSME)

Ce document est également disponible en anglais.

#5Pratiques #CMHW2025 #MHW2025

« Il n'est jamais trop tard pour devenir ce que nous aurions pu être. »  
— George Eliot