

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
enfants

À PROPOS de MOI!

Je m'appelle...

J'ai

ans

Me voici !

Mes favoris

Couleur..

Animal...

Film ...

Nourriture...

Ce qui compte
pour moi...

Quand je serai grand(e)...

**DESSINEZ UNE IMAGE DE VOS
PERSONNES PRÉFÉRÉES !**



Comment vous sentez-vous aujourd'hui ?



Nos sentiments, c'est un peu comme la météo. Ils peuvent changer à tout moment. Pensez à ce que vous ressentez en ce moment et à quel type de conditions météo qui s'y rapportent.



Heureux(se)



Excité(e)



Confiant(e)



Inquiet(ète)



Effrayé(e)



Confus(e)



Ennuyé(e)



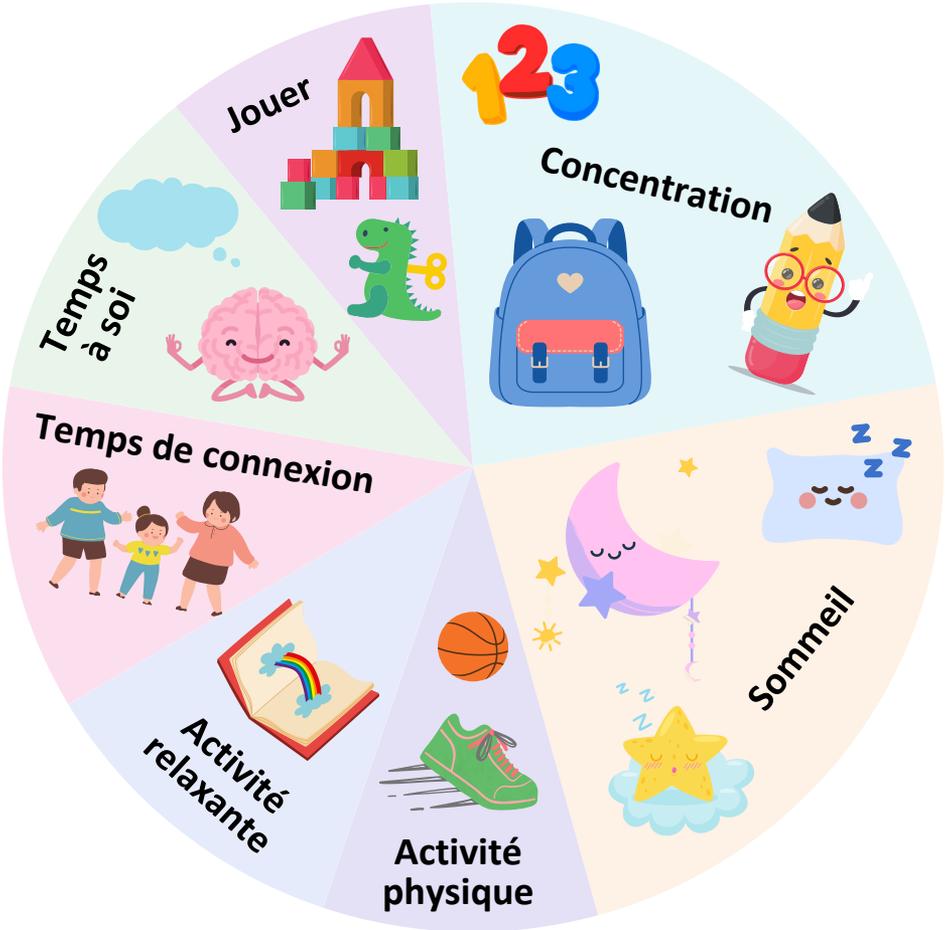
Irrité(e)



Fâché(e)

CARTE JOURNALIÈRE

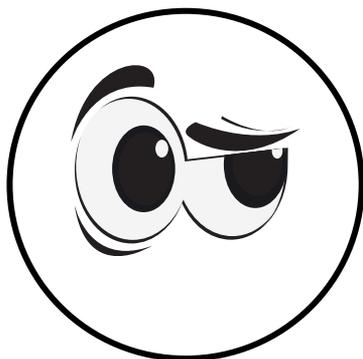
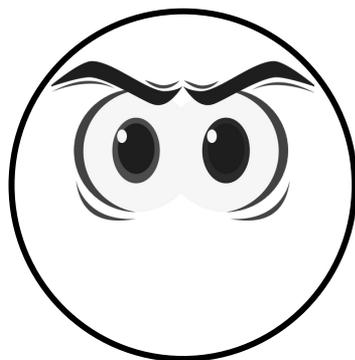
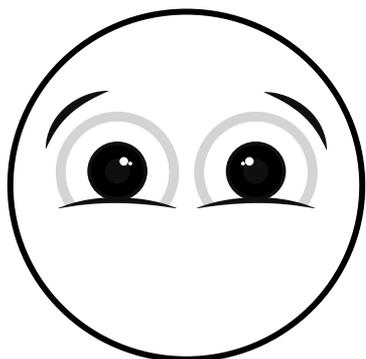
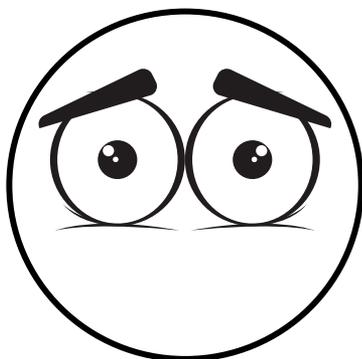
7 activités essentielles pour améliorer votre santé mentale et votre bien-être !



Quelle est votre activité préférée ?

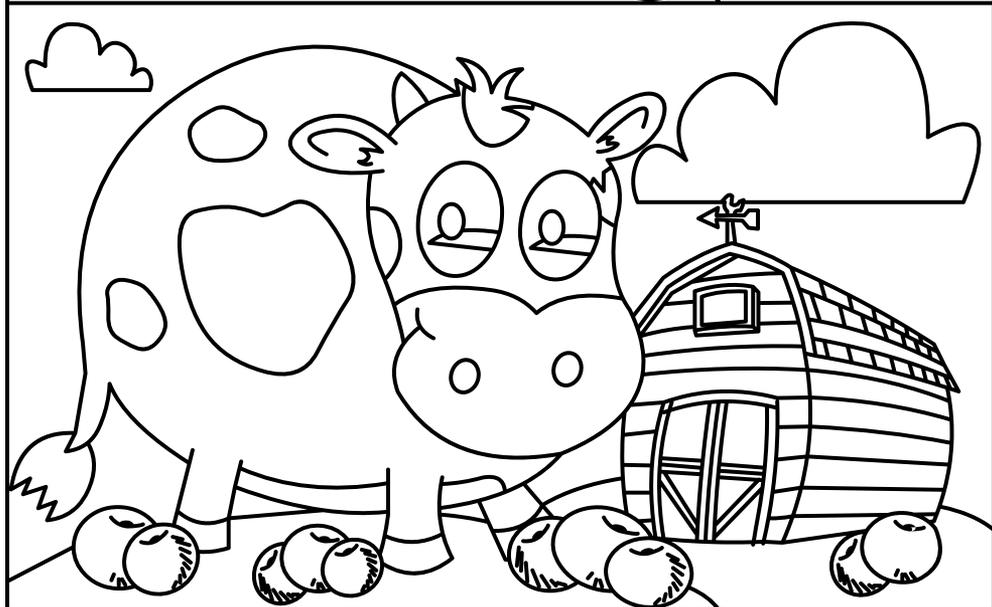
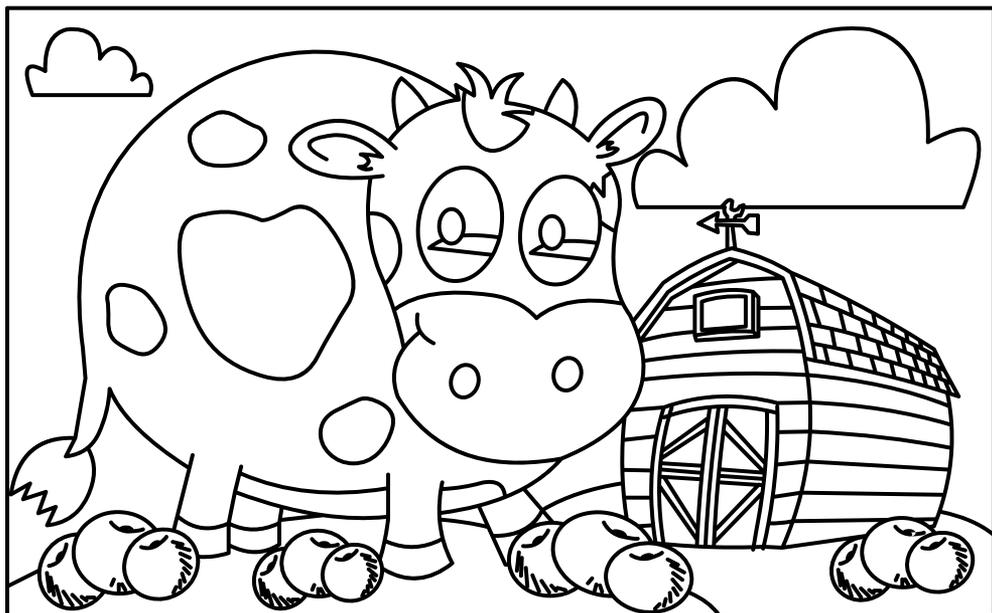
DESSINEZ LES BOUCHES

Dessinez l'expression de chaque émotion énumérée ci-dessous.



IDENTIFIEZ LES DIFFÉRENCES

- Trouvez les 7 différences dans les images ci-dessous.
- Coloriez les images.



Bilan de votre santé mentale

BLEU



TRISTE



FATIGUÉ(E)



ENNUYÉ(E)



INQUIET(ÈTE)

JAUNE



AMUSANT(E)



FIER(ÈRE)



RAVI(E)



ÉNERGIQUE

DANS QUELLE ZONE VOUS TROUVEZ-VOUS ?

ROUGE



IRRITÉ(E)



FÂCHÉ(E)



FRUSTRÉ(E)



FURIEUX(SE)

VERT



HEUREUX(SE)



AIMABLE



CONCENTRÉ(E)

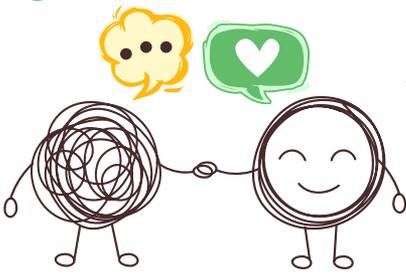


DÉTENDU(E)

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.

Qu'est-ce qui vous aide à aller dans les zones jaunes et vertes ?



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.

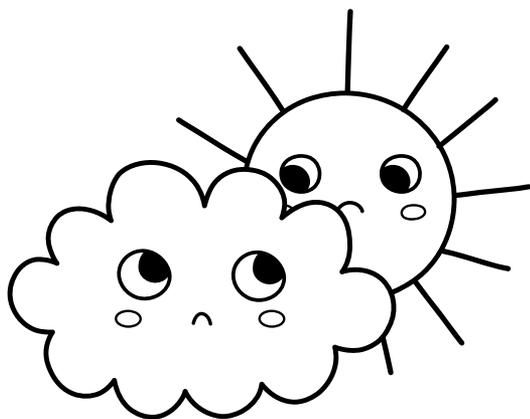
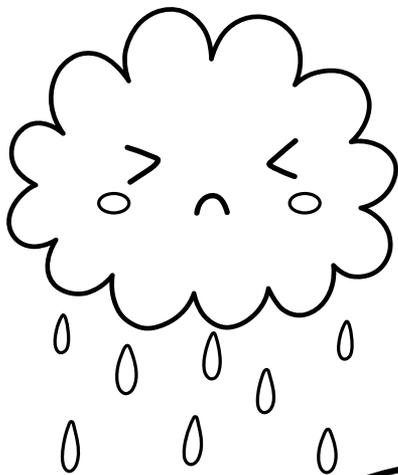
- ➔ Vous pouvez joindre les **SFNEO** 24 h/24, 7 j/7 par téléphone au **705 360-7100** ou sans frais au **1 866 229-5437** (0 à 17 ans).
- ➔ **Parlons maintenant** offre aux enfants et à leurs familles un accès immédiat à des services gratuits en santé mentale. Visitez le site **OneStopTalk.ca/fr** ou 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



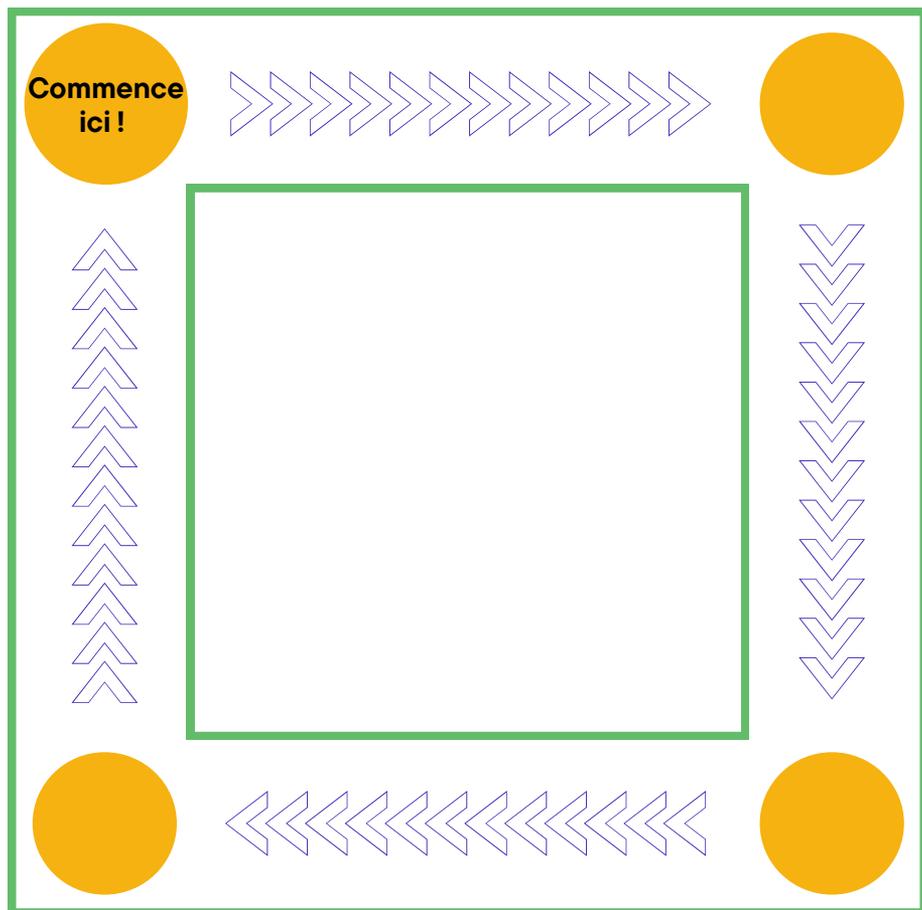
ON A LE
DROIT DE
NE PAS SE
SENTIR BIEN

**certains jours sont plus
difficiles que d'autres**



JE SUIS CAPABLE DE
FAIRE DES CHOSES
INCROYABLES !

Exercice de pleine conscience : **RESPIRATION EN BOÎTE**



1. Placez votre doigt sur le point qui indique « Commence ici ! ».
2. Inspirez profondément et comptez jusqu'à 4.
3. Déplacez votre doigt sur le point suivant lorsque vous relâchez votre respiration.
4. Inspirez à chaque coin et comptez jusqu'à 4 jusqu'à ce que vous ayez terminé la boîte.



Actes de gentillesse



Écrivez ou dessinez 3 bonnes actions que vous avez réalisées pour être une bonne amie ou un bon ami, c'est-à-dire les gestes permettant de remplir les seaux des autres !



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-clés #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 enfants



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**.

Si vous avez besoin d'aide, adressez-vous aux services disponibles dans votre communauté, y compris les SFENEO, ou si vous connaissez un enfant, un jeune ou une famille qui a besoin de soutien.



Vous pouvez joindre les **SFENEO** 24 h sur 24, 7 jours sur 7, 365 jours par année, par téléphone au **705 360-7100** ou sans frais au **1 866 229-5437**.

Accédez aux ressources pour les enfants et les familles :



Centre de soins aux familles est un centre de ressources pour les parents/soignants d'enfants ayant des problèmes de santé mentale par **Santé mentale pour enfants Ontario** et **Parents for Children's Mental Health**. www.family.cmho.org/fr



Les Centres pour l'enfant et la famille **ON y va** et **Grandir ensemble** offre un soutien aux parents/soignants et des programmes pour les enfants âgés de 0 à 6 ans.
www.neofacs.org/fr/prevention

**BRIGHTER
FUTURES
GRANDIR
ENSEMBLE**



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

Ce document est également disponible en anglais.