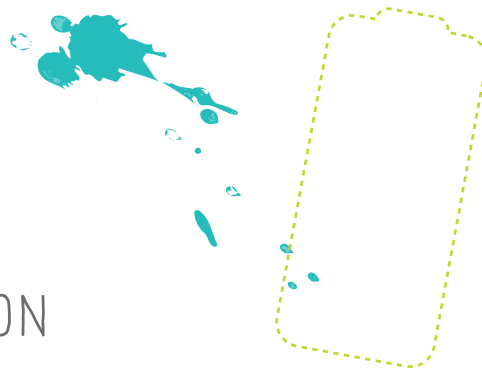


ACTIVITÉ DE CRÉATION

Recharger sa pile intérieure



Produit par :

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

En partenariat avec :



Nous remercions
le ministère de
la Santé et des
Services sociaux.

Animation :

Recharger sa pile intérieure

Fiche pratique et de création pour les élèves de 1^{ère} à la 6^{ème} année

Nous invitons les élèves de la 1^{re} à la 6^e année du primaire ainsi que ceux fréquentant les services de garde à réfléchir aux différents moyens qu'ils utilisent pour « recharger leur pile intérieure », se sentir bien et avoir une vie heureuse. Cette réflexion les amènera à mettre en commun leurs stratégies de bien-être pour créer une grande pile à l'image de leur classe ou de leur groupe de service de garde. C'est l'activité *Recharge-toi!* (page 3) Pour les aider à créer la pile, nous leur proposons aussi une activité préparatoire facultative : *Les 7 astuces* (page 5).

Les 7 astuces sont de solides fondations pour maintenir et accroître notre santé mentale. Ces astuces nous font découvrir que, individuellement ou en groupe, nous nous occupons déjà de notre bien-être psychologique et de celui des autres. Ce bien-être psychologique est influencé par notre « pile intérieure ». Il est important de la charger régulièrement pour continuer de nous sentir bien ou pour la recharger lorsque nous nous sentons mal. Il existe différentes façons de nous occuper de notre pile, par exemple en reconnaissant nos forces et nos difficultés, en prenant des pauses ou en apprenant de nouvelles choses.

Durée approximative de l'activité

De 60 à 120 minutes, ou plus, selon le temps que vous désirez y consacrer.

De ce projet je retiens qu'il est important de se donner des prétextes pour créer AVEC nos jeunes. [...]

Cette création a pris la forme d'une véritable synergie entre mon groupe et moi. Et c'est à travers ce que je sais et ce que je suis que j'ai pu, je l'espère, les éduquer à prendre soin d'elles et à se faire confiance dans le futur.

— Marie-Josée P., Pavillon Saint-Louis-de-Gonzague, Académie Saint-Louis, Québec

Produit par :



SMQ – Bas-Saint-Laurent
SMQ – Chaudière-Appalaches
SMQ – Côte-Nord
SMQ – Haut-Richelieu
SMQ – Lac-Saint-Jean
SMQ – Rive-Sud
SMQ – Pierre-De Saurel

ACSM – Filiale de Québec
ACSM – Filiale Saguenay
Cap Santé Outaouais
Centre Accalmie
Comité de prévention du suicide Lebel-sur-Quévillon
L'Ensoleillée
Perspective communautaire en santé mentale (PCSM)
Raiddat

En partenariat avec :



Nous remercions
le ministère de
la Santé et des
Services sociaux.

Disciplines et compétences suggérées

Ce concours peut être organisé dans le cadre des disciplines suivantes :

Français

- Communiquer oralement;
- Écrire.

Arts plastiques

- Réaliser des créations plastiques personnelles;
- Apprécier des œuvres d'art, des objets culturels du patrimoine artistique, des images médiatiques, ses réalisations et celles de ses camarades.

Éthique et culture religieuse

- Pratiquer le dialogue;
- Réfléchir sur des questions éthiques.

Projet multidisciplinaire

Compétences transversales visées

- Exercer son jugement critique;
- Mettre en œuvre sa pensée créatrice;
- Structurer son identité;
- Résoudre des problèmes;
- Coopérer;
- Communiquer de façon appropriée.

Objectifs pédagogiques

- Construire son opinion, exprimer et relativiser son jugement.
- Interagir avec ouverture d'esprit dans différents contextes.
- Prendre conscience de sa place parmi les autres.
- Analyser les éléments de la situation et imaginer des pistes de solutions.
- S'engager dans une réalisation.

Activité principale

RECHARGE-TOI !

Objectifs :

- Nommer ce que l'on fait déjà pour s'occuper de sa pile intérieure.
- Découvrir et mémoriser de nouvelles façons de prendre soin de son bien-être et de celui des autres.

Option 1 :

Si vous avez fait l'activité préparatoire *Les 7 astuces* (page 5), invitez vos élèves à reprendre leur pile intérieure et passez directement à l'activité principale *Recharge-toi!*

Durée : 60 minutes.

Option 2 :

Si vous n'avez pas fait l'activité préparatoire *Les 7 astuces*, animez un échange à ce sujet avant de commencer l'activité principale *Recharge-toi!*

Durée de l'échange : 20 minutes.

a. Remettez à chaque élève une copie de la feuille « *7 astuces pour se recharger* » (page 7). Vous pouvez également en faire un exercice de lecture.

b. Expliquez aux élèves qu'il existe des éléments qui nous font du bien, nous rendent heureux ou nous rechargent lorsque nous nous sentons moins bien. Invitez-les à donner des exemples pour chacune des 7 astuces présentées. Faites un lien entre les astuces et les différentes façons de recharger notre pile intérieure.

Vous êtes prêts !

MATÉRIEL

crayons à colorier, ciseaux, colle, papier, carton, images, rubans, magazine ou autre matériel de bricolage.

CONSIGNES

1. Créez une immense pile sur laquelle les élèves pourront coller ce qui les aide à se sentir bien.

a. Vous pouvez vous inspirer de la forme de *Ma pile intérieure* (page 8) pour créer une pile plus grande.

b. À vous de choisir la manière dont les astuces des élèves seront collées. Votre pile collective sera-t-elle divisée en bandes, en formes géométriques variées, en pièces de casse-tête? L'essentiel, c'est que vos éléments s'imbriquent tous dans la pile collective.

Activité principale (suite)

2. Invitez les élèves à :

a. Reprendre les réponses qui ont été données dans l'activité préparatoire *Les 7 astuces* (page 5) ou s'inspirer des idées partagées dans la discussion que vous venez d'avoir sur les *7 astuces pour se recharger* (page 7).

b. Choisir un exemple qui les aide à se sentir bien ou qui leur permet de se recharger lorsque nécessaire.

3. Donnez aux élèves des cartons ou des formes choisies pour composer la pile. Ils pourront y illustrer ou y décrire leur(s) exemple(s). N'oubliez pas de distribuer des éléments de pile (bandes, formes géométriques, pièces de casse-tête, etc.) qui s'imbriquent tous les uns aux autres dans la pile collective.

4. Invitez-les à coller leur création sur la pile collective.

Activité pour aller plus loin (facultative)

LA CLASSE RECHARGÉE

Une fois votre pile collective complétée, pourquoi ne pas poursuivre l'échange de trucs pour se sentir mieux?

1. Décorez une boîte et faites-y une entaille sur le dessus pour que chaque élève y glisse des cartons. Cette boîte deviendra le chargeur de votre classe.

2. Distribuez des cartons colorés à chaque élève (2 ou 3 par élève).

3. Invitez-les à écrire ou à dessiner sur chaque carton un élément pour recharger la classe.

4. Quand le besoin se fait sentir dans la classe, invitez un élève à piger un carton dans le chargeur et à lire ou décrire à voix haute la stratégie qui y est inscrite ou dessinée.

Activité préparatoire

(facultative)

LES 7 ASTUCES

Objectifs :

- Découvrir ce que l'on peut faire pour s'occuper de sa pile intérieure.
- Percevoir et préciser son niveau d'énergie intérieure du moment.

Durée : 30 minutes ou plus selon le temps que vous souhaitez consacrer à l'activité

MATÉRIEL

- crayons à colorier, ciseaux, colle, papier, carton, images, rubans, magazine ou autre matériel de bricolage;
- copies des feuilles *7 astuces pour se recharger* et *Les 7 astuces - La pile du bien-être*.

Consignes :

1. Distribuez à tous les élèves une copie des feuilles : *7 astuces pour se recharger* et *Les 7 astuces - La pile du bien-être*.

2. Amorcez l'activité avec la feuille *7 astuces pour se recharger* pour que les élèves les découvrent. Vous pouvez en faire un exercice de lecture.

Il existe différentes façons de recharger *sa pile intérieure*. Expliquez aux élèves qu'il existe des éléments qui nous font du bien, qui nous rendent heureux ou qui nous rechargent lorsque nous nous sentons moins bien. Invitez-les à donner des exemples d'éléments pour chacune des 7 astuces présentées.

Deux idées d'activité pour bien saisir les 7 astuces (vous pouvez aussi en créer d'autres) :

a. Jeu de rôle

- Demandez à une ou un élève de s'asseoir sur une chaise et de faire semblant de ne plus avoir d'énergie.
- Demandez aux autres élèves de réveiller leur camarade en le ou la rechargeant avec des câbles de démarrage (vous pouvez utiliser des fils ou des baguettes pour les simuler).
- Demandez-leur de nommer une astuce et de donner un exemple l'illustrant.
- Assignez les rôles à d'autres afin de faire participer le plus grand nombre d'élèves.
- Écrivez les réponses au tableau.

b. Arbre de mots (un exercice à faire individuellement ou en groupe)

- Choisissez une astuce. Demandez aux élèves de proposer des exemples qui illustrent cette astuce. Puis, en groupe, vous pouvez discuter des bienfaits qui en découlent.
- Reproduisez l'arbre de mots au tableau (ou sur des ordinateurs si vous avez accès à une salle multimédia).



Activité préparatoire

(facultative - suite)

3. Prenez la feuille *Les 7 astuces - La pile du bien-être* (page 8).

a. Sur *Ma pile intérieure* :

Invitez les enfants à dessiner, coller ou écrire un ou plusieurs exemples d'actions ou de situations qui leur procurent un bien-être. Les idées peuvent être tirées des discussions en classe. *Ma pile intérieure* pourra être réutilisée lors de la création de la pile collective de l'activité *Recharge-toi !*

Pour le premier cycle : Les élèves mettent en image sur *Ma pile intérieure* un exemple illustrant une astuce.

Pour le deuxième cycle : Les élèves mettent en image ou par écrit 3 exemples illustrant 3 astuces différentes. Ils peuvent diviser *Ma pile intérieure* en 3 bandes distinctes pour réaliser leur projet.

Pour le troisième cycle : Les élèves mettent en image ou par écrit 7 exemples, un pour chacune des 7 astuces. Ils peuvent diviser *Ma pile intérieure* en 7 bandes distinctes pour effectuer leur activité.

b. Sur *Le niveau d'énergie de ma pile intérieure* :

Invitez les enfants à tracer au crayon à mine le niveau de charge de leur pile intérieure du moment. Comment se sentent-ils aujourd'hui? Il serait souhaitable qu'ils reprennent l'exercice un autre jour pour constater que le niveau d'énergie (de charge) peut varier d'une journée à l'autre.

Par exemple :

Si je suis contente ou content de moi (s'accepter), si j'ai du plaisir dans la cour d'école (se ressourcer) avec des copines et des copains (créer des liens), et si le projet de classe en géographie m'excite (découvrir), il se peut que le niveau d'énergie (de charge) de ma pile intérieure soit élevé.

Si je n'ai pas envie d'aller à la récréation (se ressourcer) parce que j'ai eu une dispute avec quelqu'un dans ma classe (créer des liens), il se peut que le niveau de charge de ma pile intérieure soit plus bas. Par contre, si je me sens capable de dire à cette personne la peine que j'ai (ressentir), mon niveau de charge peut augmenter.

Conclusion

Clôturez l'activité en soulignant qu'il n'est pas nécessaire d'attendre de se sentir moins bien pour se recharger. À tout moment, on peut prendre le temps d'aller chercher ce qui nous fait du bien.

Rappelez aux élèves qu'il existe de nombreuses façons de le faire. À chacune et chacun de trouver la façon qui lui convient, selon son caractère, ses besoins du moment ou ses champs d'intérêt.

7 astuces pour se recharger

(à imprimer et à distribuer aux élèves)

Astuce	Explications	Exemples
S'accepter	Je reconnais mes forces, mes qualités, mes réussites, mes bons coups. Je ne me compare pas aux autres.	Je suis brave. Je suis habile en sport. J'ai eu de la facilité à faire le devoir de français.
Découvrir	J'apprends de nouvelles choses, je fais de nouvelles activités, je cherche des solutions pour régler mes problèmes.	Je me suis inscrit·e à une nouvelle activité. Je ne comprends pas mon problème de mathématique; je demande à mon ami·e et à mes parents de me l'expliquer.
Agir	Je n'abandonne pas à la première difficulté, j'ose relever des défis. Je reconnais ce qui est bon dans ma vie.	J'ai de la difficulté à faire de la bicyclette. Je n'abandonne pas et dans une semaine, j'espère me rendre au bout de la rue.
Ressentir	J'ai des émotions, j'y porte mon attention. Je les nomme pour exprimer ce que je vis.	Mon ami·e a ri de moi. Au lieu de lui faire mal parce que j'étais en colère, je lui ai parlé de ma peine.
Créer des liens	Je prends soin de mes copains et copines. Je respecte les autres. J'ose faire les premiers pas pour créer des liens. J'essaie de me mettre dans la peau de l'autre pour comprendre ce qu'il ou elle ressent.	J'accueille la ou le nouvel élève de ma classe que je présente à tout le monde à l'école.
Se ressourcer	Je prends du temps pour faire ce qui me fait du bien, pour bouger, m'amuser, lire, me reposer.	Je joue au ballon. Je lis un livre. J'écoute de la musique.
Choisir	J'agis selon ce qui est bien pour moi et pour les autres. Je vais chercher de l'aide quand j'en ai besoin. Lorsque je me trompe, j'apprends de cette expérience... comme j'apprends de mes bons coups.	Je refuse de rire d'un garçon ou d'une fille de la classe même si mes camarades le font.

Activité préparatoire facultative
Les 7 astuces - La pile du bien-être
(à imprimer et à distribuer aux élèves)

Ma pile intérieure



Le niveau d'énergie
de ma pile intérieure



Le Mouvement Santé mentale Québec, un regroupement à découvrir !

Le **Mouvement Santé mentale Québec** est le seul regroupement d'organismes communautaires québécois voué spécifiquement à la création, au développement et au renforcement de la santé mentale. Depuis plus de 60 ans, il travaille à faire reconnaître que nous avons tous une santé mentale, qu'elle est positive et qu'il est possible d'en prendre soin et de la renforcer en créant des contextes favorables.

Plus d'informations à etrebiendanssatete.ca.



Pourquoi se préoccuper de la santé mentale des jeunes ?



Dès la maternelle, **un enfant sur quatre présente déjà une vulnérabilité dans au moins un des cinq domaines de son développement**¹ (la santé physique et le bien-être, les compétences sociales, la maturité affective, le développement cognitif et langagier, les habiletés de communication et les connaissances générales). Travailler les *7 astuces pour se recharger* outille les jeunes dans leur développement.



Suivant l'évaluation des parents, **45 % des enfants sont stressés au quotidien**. Si l'on décortique les résultats selon l'âge, c'est un peu plus du tiers des enfants de 11 ans et moins qui l'est (34 %).²



Le milieu scolaire est un lieu privilégié pour mener des actions de promotion et de prévention s'adressant à l'ensemble des jeunes. Les interventions de qualité réalisées en milieu scolaire et promouvant les compétences sociales et émotionnelles sont reconnues pour leur efficacité.³

¹ INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (INSPQ). *Analyse contextualisée sur le développement des enfants à la maternelle*, [en ligne]. [https://www.inspq.qc.ca/publications/2124] (14 août 2017).

² Archambault, Héloïse et Annabelle Blais. « La moitié des enfants stressés », Journal de Montréal, Édition Internet, [en ligne] [http://www.journaldemontreal.com/2016/02/24/la-moitie-des-enfants-stresses] (14 août 2017).

³ INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC. *Avis scientifique sur les interventions efficaces en promotion de la santé mentale et en prévention des troubles mentaux*, Québec, Gouvernement du Québec, 2008, p.54.

Produit par :



SMQ – Bas-Saint-Laurent
SMQ – Chaudière-Appalaches
SMQ – Côte-Nord
SMQ – Haut-Richelieu
SMQ – Lac-Saint-Jean
SMQ – Rive-Sud
SMQ – Pierre-De Saurel

ACSM – Filiale de Québec
ACSM – Filiale Saguenay
Cap Santé Outaouais
Centre Accalmie
Comité de prévention du suicide Label-sur-Quévillon
L'Ensoleillée
Perspective communautaire en santé mentale (PCSM)
Raiddat

En partenariat avec :



Nous remercions
le ministère de
la Santé et des
Services sociaux.