Promouvoir la Semaine de la santé mentale

Cinq défis
faciles et amusants qui stimulent le bien-être chez vos élèves.

Québec

Dans le cadre de la promotion de la Semaine de la santé mentale, l'équipe d'intervenants de la Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Abitibi-Témiscamingue vous propose la **semaine de DÉFI**. Cette semaine présente, par des défis, une série de moyens pour prendre soin de soi, se sentir bien, bouger, gérer son stress et s'amuser.

L'objectif ?

Le but du défi est d'amener les élèves à accomplir des actions très simples associées aux différents aspects du bien-être (émotionnel, physique, social et spirituel) afin qu'ils voient ce qui leur plaît, ce qui leur plaît moins et ce qui leur procure un mieux-être.

Comment faire?

Inviter les élèves à partager leurs bonnes actions quotidiennes avec les membres du groupe classe et de leur famille pour ainsi créer un effet de soutien collectif. Ces défis se déroulent chaque jour de la Semaine de la santé mentale entre le **2 au 8 mai 2022**. Chaque jour, un défi est proposé en suggestions d'activités liées au thème « **MIEUX VIVRE SON STRESS, vide ton sac** ».

Chez les enfants, il suffit de consacrer un minimum de 30 minutes par semaine à l'apprentissage émotionnel pour noter une amélioration de leur comportement et de leur réussite scolaire.

Ces propositions vous accompagneront durant les 5 jours de classe. Une fois le défi du jour relevé, prenez le temps d'en discuter et faites un retour pour nommer ou écrire ce que vous ressentez. Prenez conscience de votre sentiment face à cette stratégie et invitez vos élèves à reproduire l'activité qu'ils ont préférée.

Défi jour 1

L'importance de bouger pour notre santé mentale.

En ce 2 mai, Journée nationale du sport et de l'activité physique, je prends le temps de bouger au moins 20 minutes consécutives. Voici les ressources pour vous inspirer et trouver une activité qui vous plaît.

Ressources pour les jeunes :

- WixxTV - YouTube
- Ose la pause! (hourra.ca)
- Accueil | Force 4

Ressources pour les adultes :

- Entraînement à la maison : Les exercices des kinésiologues - Mon kinésiologue mon allié : Mon kinésiologue mon allié (kinesiologue.com)
- Conseils et outils - ACTIZ
- Move 50+ – Mon objectif Vieillir en forme (move50plus.ca)

Le savais-tu?

L'activité physique permet d'agir sur le système nerveux pour aller contrebalancer les effets du stress. En effet, quand on est stressé, on sécrète de l'adrénaline. À l'inverse, quand on fait de l'activité physique, le corps sécrète des endorphines, qu'on appelle communément les « petites hormones du bonheur » ou la « morphine naturelle ». C'est elle qui fait en sorte que nous nous sentons bien après avoir fait une activité physique et qu'on peut affirmer que bouger réduit le stress et les symptômes d'anxiété et de dépression.

Mais bouger, qu'est-ce que ça veut dire ? Idéalement, on devrait faire :

- Pour les adultes, faire au moins 150 minutes d'activité physique à intensité moyenne par semaine (ex. : 5 x 30 min.);
- Pour les enfants (5-17 ans), faire au moins 60 minutes par jour d'intensité moyenne à élevée.

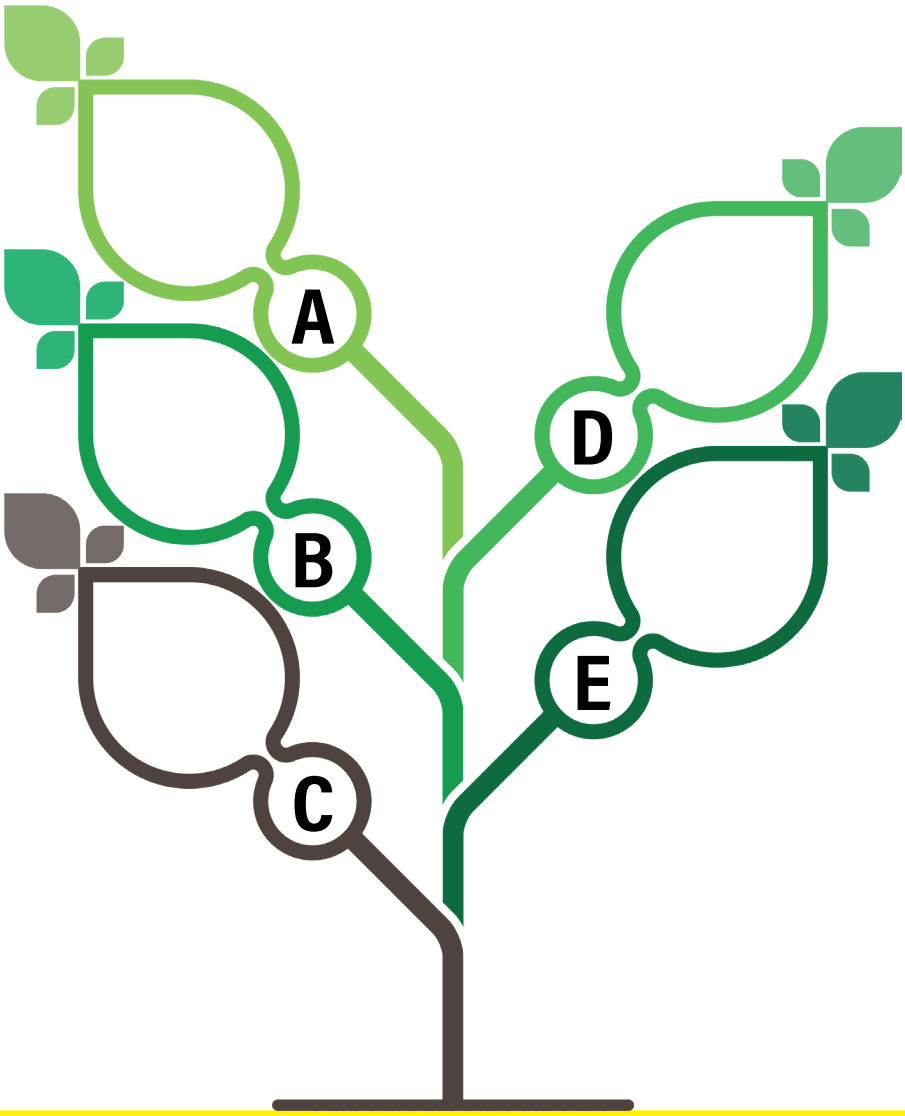
Vous n'atteignez pas ces recommandations? Pas de panique! Le simple fait d'augmenter notre niveau d'activité physique de quelques minutes par jour peut déjà avoir un impact sur notre bien-être.

Défi jour 2

Gestion du stress.

Apprendre à mieux se connaitre. Afin de t'aider à mieux voir tes qualités et forces, écris sur l'arbre :

A. Ton nom;
B. Ton talent ou ta passion;
C. Les gens te décrivent comment? (Intelligent, drôle, gentil, attentionné, etc.);
D. 3 qualités (tu dois au moins t'en trouver une. Ensuite, tu peux demander à tes parents ou tes amis de t'aider);
E. Ce que tu aimes faire lorsque tu es stressé (pssst si tu n'en connais pas, demain on te donnera plein d'idées).



Défi jour 2 : Gestion du stress

Le savais-tu?

Le stress, c'est la réponse de notre corps face à une situation que notre cerveau identifie comme menaçante. Le stress est positif à notre survie. C'est lui qui nous permet de courir face à un ours ou mieux nous préparer avant un examen. Par contre, le stress peut se transformer en anxiété lorsque notre cerveau réagit de la même manière, mais que nous sommes face une situation imaginaire. (ex. : un feu dans ma maison, une personne que j'aime soit malade, etc.)

Signes physiques et psychologiques de stress :

- Maux de tête, de ventre ou de cou;
- Irritabilité, colère, agressivité, panique ou le repli sur soi;
- Difficulté à dormir ou même à se relaxer.

Apprendre à mieux se connaitre est l'étape numéro 1 pour améliorer la gestion de ton stress. La connaissance de soi est étroitement liée à ton identité, ton estime de soi et ultimement à ton bien-être personnel. Lorsqu'on connaît nos goûts, nos forces et nos intérêts, on développe notre confiance en soi et on est plus outillé pour gérer les inquiétudes de la vie. Quelques idées de réflexion pour apprendre à mieux te connaitre :

- Qu'est-ce que j'aime;
- Quelle est mon activité préférée (sportive ou artistique);
- Quelles choses agréables mes amis/ma famille disent de moi;
- Que font les gens que j'admire;
- Qu'est-ce que j'aime faire avec mes amis/ma famille;
- Si je pouvais avoir un pouvoir spécial, quel serait-il.

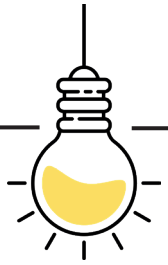
Défi jour 3

Trouver des solutions et d'agir face à ses difficultés.

Je prends une situation qui me préoccupe et j'applique la stratégie 1, 2, 3+ (Définition, options, action + évaluation)

1. Je définis ce qui me dérange de façon précise et concrète;
2. J'identifie mes options en explorant différentes avenues avec créativité (tout en ne sautant pas trop vite aux conclusions). Je n'ai pas peur d'explorer des solutions inexplorées;
3. Je mets en action ce qui me semble une bonne solution (et elle ne sera pas parfaite!);

\+ J'évalue après coup pour ajuster au besoin.



Le savais-tu?

J'évite d'éviter

Quand je fais face à des difficultés, la tentation est grande de juste éviter d'y penser, de mettre la situation de côté ou de ne pas m'en occuper. Toutefois, un problème non résolu qui traîne devient rapidement une source importante de stress. Mieux vaut y voir! Je me mets en mode « action » : quand on passe à l'action, on est moins en mode réaction! C'est la meilleure façon de faire face aux éléments qui me causent du stress.

Défi jour 4

Prendre du temps avec nos amis et notre famille.

Aujourd'hui, prends du temps avec ta famille et/ou tes amis. Prends une pause de tes écrans. Il y a plusieurs activités intéressantes que l'on peut faire avec notre famille et nos amis. Voici une liste avec plein d'idées que vous pouvez essayer ensemble pour développer de bons liens avec vos proches.

- Jouer à des jeux de société;
- Cuisiner des recettes ensemble;
- Faire de la randonnée en forêt;
- Pratiquer des activités sportives (soccer, baseball, basketball, tennis);
- Se promener en vélo;
- Visiter grand-maman et grand-papa;
- Faire marcher le chien;
- Danser avec de la musique;
- Faire un pique-nique;
- Faire des casse-tête;
- Jouer à cache-cache;
- Jouer aux jeux de cartes;
- Essayer un nouveau sport;
- Faire une chasse au trésor.

Défi jour 5

La pensée positive.

Le Dalaï-Lama disait : une seule petite pensée positive le matin peut changer votre journée entière. Le défi est de choisir une pensée que tu pourras te dire le matin afin d'orienter ton attitude. Explique pourquoi tu as choisi cette pensée et comment tu crois qu'elle orientera ton attitude.

Choisi parmi ces exemples :

- Tourne-toi vers le soleil et l'ombre sera derrière toi. – Proverbe Maori;
- Celui qui déplace des montagnes, c'est celui qui commence par enlever les petites pierres. – Confucius;
- La gratitude d'aujourd'hui achète le bonheur de demain. – Michaël McMillan;
- Plus vous nourrissez votre esprit de pensées positives, plus vous attirez de grandes choses dans votre vie. – Roy T.Benett;
- La vie ce n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre à danser sous la pluie. – Sénèque;
- Les pensées positives sont comme les rayons de soleil qui illuminent notre journée. – Lume;
- Face à la roche, le ruisseau gagne toujours, non pas par la force, mais par la persévérance. – H. Jackson Brown;
- Crois toujours en toi-même dans les moments les plus sombres. – Auteur inconnu;
- Ce n'est pas le vent qui décide de votre destination, c'est l'orientation que vous donnez à votre voile. Le vent est pareil pour tous. – Jim Rohn;
- Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait. – Mark Twain;
- Le moment présent à un avantage sur tous les autres : il nous appartient. – Charles Caleb Colton;
- Rappelle-toi : l'unique personne qui t'accompagne toute ta vie c'est toi-même! Sois vivant dans tout ce que tu fais. – Pablo Picasso;
- Donne chaque jour la chance de devenir le plus beau jour de ta vie. – Mark Twain.

Promouvoir la Semaine de la santé mentale

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue
Québec

C 2022-033 | V01 - Avril 2022