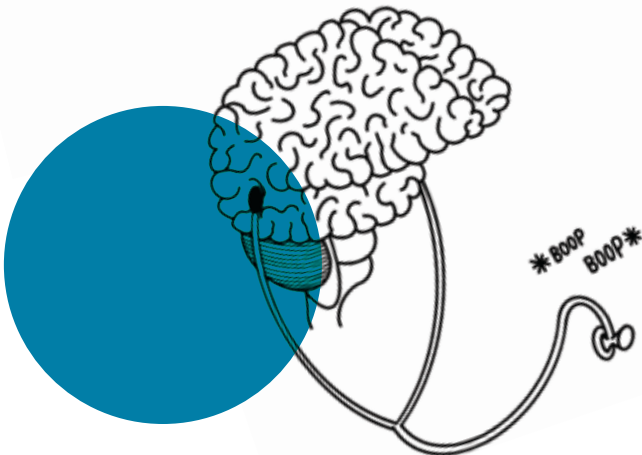




# pleine conscience Activité Manuel

YOU'RE WORTH IT!



# Remerciements

**Élaboré par:**

Graffiti Art Programming Inc, Gillian Roy 1re édition, 2021

**Financé par:**

The Mindfulness Manual is funded by Canada Service Corps, a national movement that empowers youth aged 15–30 to gain experience and build important skills while giving back to their community.

Learn more at [Canada.ca/CanadaServiceCorps](https://Canada.ca/CanadaServiceCorps)

# Tables des matières:



---

## 04

### Introduction

---

## 11

### Brise-glace et stimulants

- Attrape-nom
- Écris ton nom
- Vent de changement
- Entrez dans le cercle

---

## 05

### Introduction à la pleine conscience

- Utilisation du Manuel d'activités de pleine conscience

---

## 13

### Activités corporelles et de respiration

- Robot - Poupée en tissu – Soulage le stress et combat la tension
- Respiration du ballon – Activité de respiration profonde
- Battements de cœur
- Vérification du corps
- Des pieds à la tête
- Cinq étapes pour se sentir calme

---

## 08

### Mises au point initiales et finales

- Super héros
- Victoire récente dans la vie
- Compliments
- Source de force
- Choses amusantes à faire quand on est célibataire
- Objet aléatoire
- Activistes que j'admire
- Pratique de communication
- Demandes additionnelles lors de la mise au point initiale

---

## 16

### Relations avec soi-même et avec les autres

- Activité de l'arbre généalogique
- Qualités d'une relation saine
- Explorer son prénom

# Cont'd

## 19

### Bien-être et adaptation

- Série de réflexions sur le bien-être
- Adaptation
- Activité artistique Sources de force

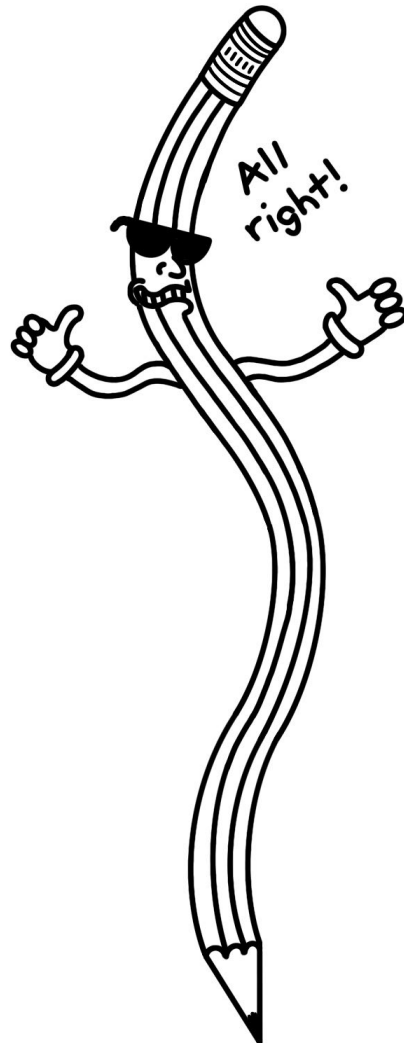
## 23

### Ressources

## 21

### Activités artistiques de pleine conscience

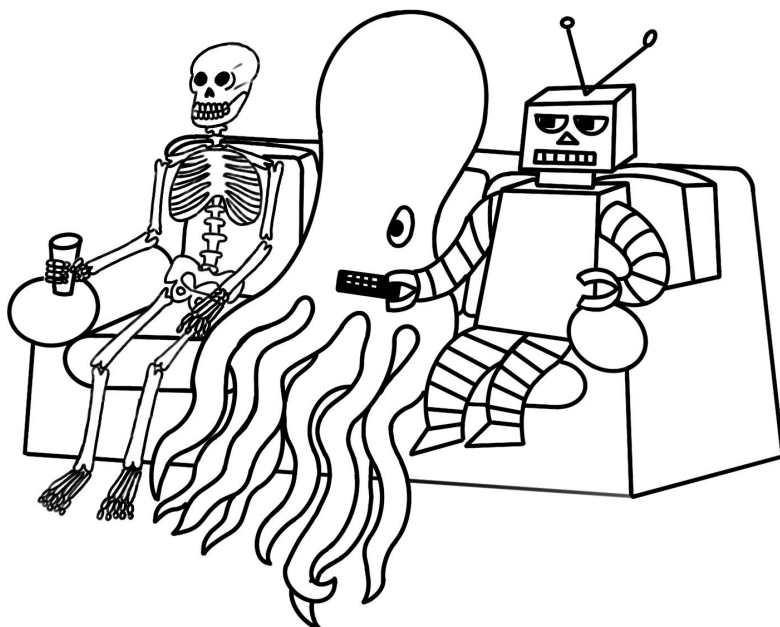
- Musique de pleine conscience
- Coloriage de pleine conscience
- Dessine-le
- Comment se détresser?
- Mouvements de danse de pleine conscience



# Introduction

GAP a reçu des fonds pour intégrer des activités de pleine conscience et de bien-être dans notre travail. Nos objectifs sont de reconnaître le rôle que joue la santé mentale dans notre bien-être général, et d'appuyer nos animateurs, nos participants et notre communauté.

Le Manuel de pleine conscience est destiné aux animateurs qui l'utiliseront pendant les séances avec les participants aux programmes de GAP.



# Introduction à la pleine conscience

La pleine conscience est un état d'esprit qui permet d'être présent et de reconnaître la vie telle qu'elle est à chaque instant. La pleine conscience est un type de méditation qui consiste à concentrer sa conscience sur ce que l'on ressent dans le moment présent et à l'accepter sans interprétation ni jugement. La pratique de la pleine conscience peut inclure des méthodes de respiration, des imageries guidées et des mouvements qui détendent le corps et l'esprit. La pratique de la pleine conscience peut aider à réduire le stress.

La plupart des gens passent beaucoup de temps à penser, à planifier, à résoudre des problèmes ou à rêvasser. Beaucoup présentent des symptômes de stress, de TDAH, d'anxiété, de dépression ou d'autres problèmes de santé mentale. Ces symptômes peuvent inclure des schémas de pensées aléatoires et des pensées négatives, répétitives ou intrusives. Toutes ces pensées peuvent être épuisantes. La pratique d'exercices de pleine conscience peut vous aider à détourner vos pensées en faisant participer votre esprit, votre corps et le monde qui vous entoure.

Les activités de pleine conscience pour les jeunes les aident à se concentrer sur ce qui se passe réellement, à reconnaître leurs sentiments et à apprécier la vie telle qu'elle est.

## La pleine conscience pour les jeunes:

- Encourage le bonheur
- Réduit le stress
- Aide à surmonter l'anxiété
- Aide à lutter contre les symptômes du TDAH
- Améliore la capacité d'apprentissage
- Développe la conscience du corps
- Développe la patience
- Encourage les actions réfléchies
- Aide à vaincre la dépression
- Développe la tolérance
- Affine la mémoire
- Augmente la concentration et l'attention
- Développe l'intelligence sociale
- Aide à évaluer et à contrôler le comportement
- Aide à gérer les émotions
- Renforce la santé mentale

**« La pleine conscience est la capacité humaine fondamentale à être pleinement présent, conscient de là où l'on est et de ce que l'on fait, sans être excessivement réactif ou submergé par ce qui se passe autour de nous. »**

---

**« La pleine conscience signifie prêter attention d'une manière particulière : avec un but, dans le moment présent, et sans jugement ».**

Jon Kabat-Zinn, Mindfulness for Beginners

(en anglais seulement)

---

# Utilisation du Manuel d'activités de pleine conscience

Le Manuel de pleine conscience comprend une variété d'outils que les animateurs de programmes pour les jeunes peuvent intégrer dans les séances de groupe. Ce manuel propose des incitations à la discussion, des activités de bien-être et de pleine conscience et comprend plusieurs ressources pour une exploration plus approfondie. Ce manuel a été conçu afin que les animateurs puissent combiner les activités pour créer des séances de pleine conscience, ou simplement choisir une activité ou une incitation à essayer avec un groupe de jeunes. Bien qu'il y ait des idées concernant les méthodes et les messages clés indiqués pour chaque activité, il existe de nombreuses possibilités que vous pouvez explorer. Considérez ce qui est écrit ici comme des lignes directrices qui peuvent vous aider à mener avec plus de confiance certains concepts et pratiques de pleine conscience avec les jeunes.

## Mises au point initiales et finales:

On peut utiliser une mise au point au début ou à la fin d'une séance, qui comprend généralement des questions auxquelles chaque participant est encouragé à répondre. Toutes les mises au point initiales peuvent aussi inclure un tour de table où chacun donne son nom et ses pronoms; ceci est particulièrement utile pour les nouveaux groupes. Prenez soin de rappeler aux participants qu'ils ont le choix de dire ce qu'ils veulent et qu'ils ont toujours le droit de ne pas parler. Vous pouvez demander à un volontaire de passer en premier ou commencer vous-même.

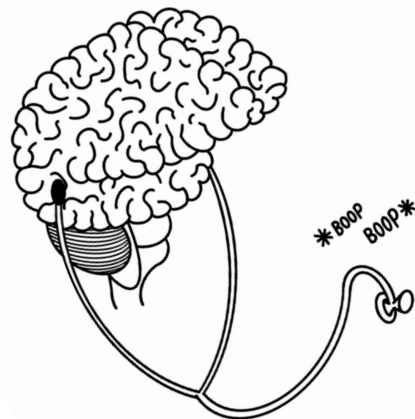
Inclure une mise au point initiale et une mise au point finale dans les séances de jeunes permet à ces derniers d'exprimer ce qu'ils ressentent, et les encourage à parler de ce qu'ils font et à s'entraîner à écouter les sentiments des autres. Ces mises au point sont utiles pour établir des relations, et donnent aux animateurs une idée de la façon dont les choses se passent dans un groupe ou une séance

## Activités:

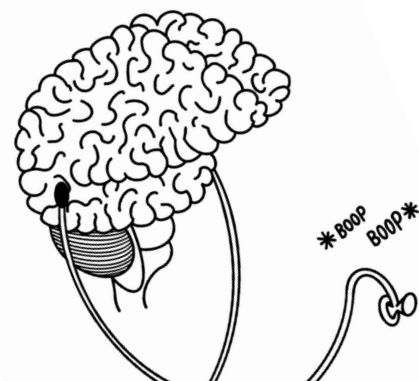
Certaines des activités proposées dans ce manuel sont des activités physiques qui pourraient davantage convenir aux groupes plus participatifs. Elles peuvent être réalisées à tout moment au cours d'une séance, y compris lorsque l'animateur souhaite changer l'énergie du groupe. Toutes les activités peuvent être réalisées en ligne avec un minimum de fournitures, comme du papier et un stylo. Les activités peuvent aussi être réalisées avec des groupes en personne.

## Débriefages:

La plupart des activités proposées dans ce manuel incluent des suggestions de débriefage. Le débriefage consiste pour les animateurs à explorer la signification ou le message qui se cache derrière une activité donnée, ou à savoir comment le groupe



\*BOOP  
BOOP\*



\*BOOP  
BOOP\*

se sent par rapport à cette activité. Si vous êtes novice dans l'animation de contenu sur la pleine conscience et le bien-être, il peut être utile de s'en tenir à ce qui est écrit pour renforcer la confiance. Avec le temps, vous trouverez peut-être de nouvelles

### Ressources:

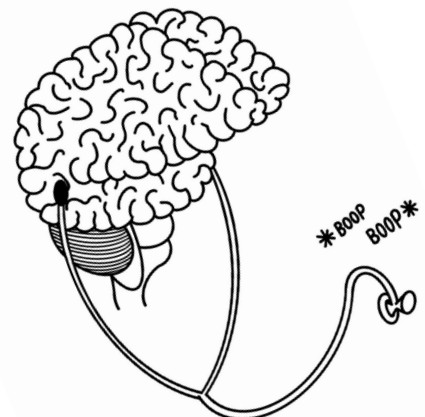
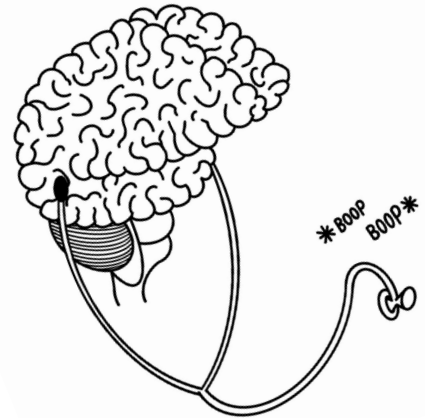
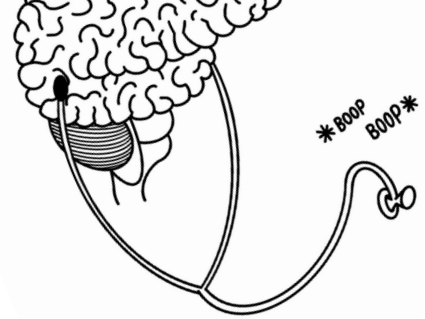
Vous trouverez de nombreuses ressources sur la pleine conscience et le bien-être à la fin de ce manuel, ainsi que des références en matière de conseil et de soutien en cas de crise. Vous pouvez les utiliser pour en savoir plus, ou les proposer aux jeunes qui cherchent plus de renseignements et de soutien.

### Conseils pour la participation:

Chaque participant et chaque groupe a des besoins différents et des façons différentes de participer. Il y a de nombreuses façons de réaliser des activités en groupe, et vous devrez peut-être modifier votre approche en fonction de ce que votre groupe apprécie le plus.

Voici quelques propositions de rechange aux discussions en grand groupe pendant les activités :

- Faire des remue-méninges en petits groupes sur des tableaux à feuilles.
- Faire des activités de réflexion individuelle à l'aide d'incitations à l'écriture ou au dessin.
- Demander aux jeunes d'écrire leurs idées sur des languettes adhésives, puis les afficher sur des feuilles plus grandes.
- Utiliser des sondages, des questionnaires, des jeux, Jamboard, etc. pour les ateliers numériques.
- Faire appel à l'expression par le mouvement du corps, l'art, la musique, etc.
- Courses de relais – affichez le tableau à feuilles et demandez aux jeunes de se mettre en ligne. Le premier prend le marqueur, écrit la réponse, puis passe le marqueur au suivant et ainsi de suite. Chronométrez l'activité pour qu'elle ne dure pas longtemps.
- Incitatifs – comme des bonbons ou des billets de tirage pour un prix. Demandez aux participants de faire part de leurs idées pour recevoir les incitatifs. Cette activité fonctionne bien pour les mises au point initiales et les remue-méninges en grand groupe.
- Boules de neige – distribuez des petits papiers et des stylos aux participants. Demandez-leur d'écrire leur réponse puis de rouler le papier en petite boule. Demandez aux participants de former un cercle, debout. Demandez-leur de lancer leurs boules, de ramasser celles qui sont près d'eux et de continuer à lancer et à ramasser pendant quelques minutes. Après, demandez à chaque participant de prendre une boule, de l'ouvrir et de lire ce qui est écrit.





# Mises au point initiales et finales

## Super héros

**Instructions :** Demandez aux participants : « Quel super pouvoir voudriez-vous avoir si vous pouviez choisir ou inventer n'importe quoi? ».

**Débriefage :** Cette question peut aider à voir grand, ou à rêver l'espace d'un instant. Cela peut être utile lorsqu'on se sent coincé ou sans beaucoup de contrôle dans la vie.

## Victoire récente dans la vie

**Instructions :** Demandez aux participants de raconter une bonne chose qui leur est arrivée récemment, qu'elle soit petite ou grande. Cela peut être arrivé la semaine dernière, cette année, etc.

**Debrief :** Parfois, nous ne sommes pas conscients de nos réussites. Penser à ces choses est important pour notre bien-être mental.

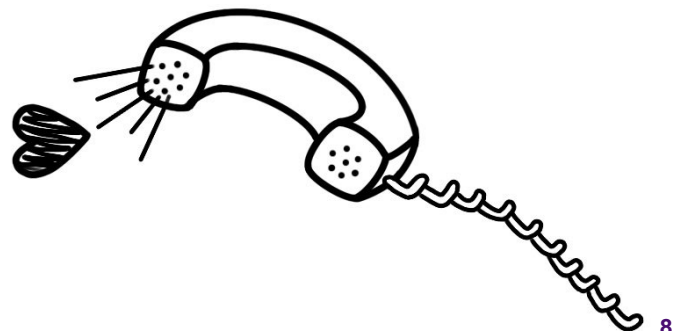
## Compliments

**Instructions :** Au début de la séance, demandez aux jeunes de faire au moins un compliment à la personne faisant la mise au point suivante. Le compliment doit porter sur qui ils sont, ce qu'ils font, etc., et pas nécessairement sur ce qu'ils portent ou sur leur apparence.

Dites-leur qu'à la fin de la séance, vous ferez un tour du groupe et chacun pourra faire part d'un compliment qu'il a reçu et qui lui a fait plaisir. Il peut s'agir d'un compliment entendu au cours de la séance ou d'un compliment entendu avant, et qui les a marqués. Assurez-vous de faire aussi au moins un compliment à chacun.

**Débriefage :** Les compliments peuvent être importants pour l'estime de soi, la motivation et le bien-être mental. On ne devrait pas se concentrer uniquement sur l'apparence. Les compliments peuvent porter sur les talents de quelqu'un, sur une chose qu'il a dite, sur sa façon de soutenir quelqu'un ou d'être son ami, sur ses compétences sportives, ses mouvements de danse, un élément de son style, etc.

**Option en personne :** Si la séance est en personne, distribuez une petite feuille de papier et un stylo. Demandez aux participants de noter un compliment qu'ils ont reçu et qui leur a fait plaisir (pas de noms). Demandez-leur de rouler le papier en petite boule. Puis demandez-leur de former un cercle et de lancer les boules, de les ramasser et de les lancer à nouveau, comme des boules de neige. Après quelques minutes, demandez-leur d'en ramasser une et de la lire au groupe.



## **Trouver la force**

**Instructions :** Pour la mise au point initiale et la mise au point finale, faites un tour du groupe et demandez aux jeunes de faire part d'une chose qui leur donne de la force, par exemple une personne, un lieu, un animal, une activité, etc.

**Débriefage :** Nous avons tous des personnes, des lieux, des choses que nous faisons et des parties de nous-mêmes qui peuvent nous donner de la force. Se concentrer sur ces forces peut nous aider lorsque nous traversons des moments difficiles ou lorsque nous voulons nous sentir mieux.

## **Choses amusantes à faire quand on est célibataire**

Le terme « célibataire » peut être remplacé par « en quarantaine » ou « en distanciation sociale ».

**Instructions :** Demandez aux participants : « Quelle est la chose que vous aimez faire lorsque vous êtes célibataire, et si vous n'êtes pas célibataire, quelle est la chose que vous aimez faire lorsque vous n'êtes pas avec votre partenaire? ». Cela permet de normaliser le fait que tout le monde n'est pas en couple ou ne veut même pas l'être.

**Débriefage :** Il est important de reconnaître que nous pouvons apprécier des choses quand nous sommes seuls et nous amuser tout en étant célibataire.

## **Qu'est-ce qu'il y a autour?**

**Instructions :** Demandez à chaque participant de choisir un objet qui, selon lui, le représente ou représente ce qu'il ressent ce jour-là. Il peut s'agir d'un objet qu'il a sur lui ou qui se trouve dans l'espace qui l'entoure. Demandez ensuite à chacun de montrer l'objet choisi et de dire comment il le représente. .

**Débriefage :** Regarder notre environnement d'une manière nouvelle et différente peut nous aider à nous sentir inspirés ou plus connectés à notre environnement et à nos sentiments à tout moment.

## **Activistes que j'admire**

**Instructions :** Demandez aux jeunes de penser à un activiste ou à un leader communautaire qu'ils admirent. Demandez-leur de parler de cette personne et des qualités qu'ils admirent chez elle.

**Débriefage :** Les qualités que nous admirons le plus chez les autres sont souvent celles que nous montrons. Célébrez qui vous êtes et tout ce que vous apportez au monde. Collectivement, nous pouvons créer tellement de bonnes choses lorsque nous travaillons à partir de ces forces.

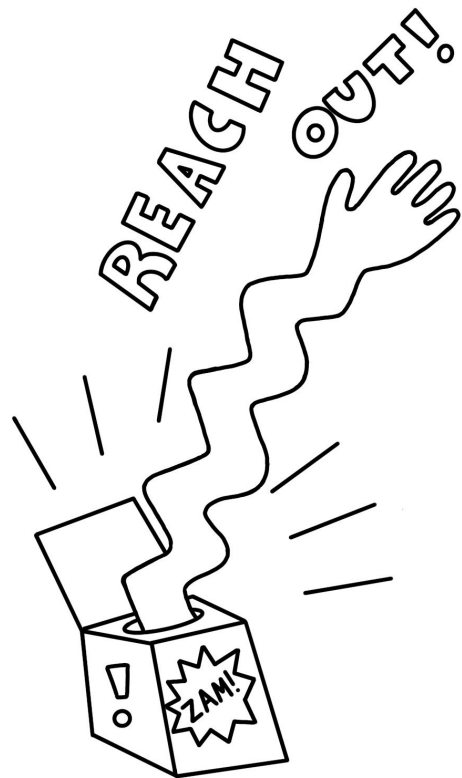
## **Pratique de communication**

**Instructions :** En groupes de deux, les participants disent à leur partenaire ce qu'ils ressentent pendant une minute. Pendant le tour du groupe, le partenaire présente l'autre personne et fait part de ses impressions avec le reste du groupe.

## **Demandes additionnelles lors de la mise au point initiale**

Voici quelques suggestions de demandes liées à l'estime de soi pour la mise au point initiale et la mise au point finale.

- Quelle est la chose que vous faites mieux que la plupart des gens?
- Quelle est la compétence ou la capacité que vous aimeriez améliorer ou sur laquelle vous aimeriez travailler?
- Racontez un moment où vous avez transformé un échec en triomphe.
- Citez une chose dont vous êtes fier.
- Quelles sont trois de vos plus grandes qualités?
- Nommez une relation importante dans votre vie et indiquez pourquoi.
- Quelle est pour vous la clé pour vous sentir bien dans votre peau?
- Citez une chose pour laquelle vous êtes vraiment doués?
- Parlez-nous d'une promesse que vous vous êtes faite et que vous avez tenue.
- Nommez un talent que vous aimeriez développer cette année.
- Quelle est la chose pour laquelle vous aimeriez recevoir des compliments?
- Parlez-nous d'une réalisation importante que vous avez eue dans votre vie.
- Nommez des façons dont vous vous respectez.
- Quelle est votre astuce de vie préférée?
- Nommez une leçon de vie importante que vous avez apprise.
- Qu'est-ce que vous essaieriez si vous saviez que vous ne pouviez pas échouer?
- Quelle est la meilleure chose que vous ayez jamais faite pour vous-même?
- Quelle est la meilleure chose que vous ayez jamais faite pour quelqu'un d'autre?



# Brise-glace et stimulants

## Attrape-nom

**Matériel nécessaire :** 2 ou 3 balles

**Instructions :** Demandez aux jeunes de former un cercle, debout. Lorsque quelqu'un a une balle, il dit son nom, puis le nom de la personne à qui il va lancer la balle. Il n'est pas nécessaire de suivre un ordre quelconque. Si vous avez envie de créer un peu de chaos et de rire, vous pouvez faire une pause et ajouter d'autres balles!

## Écris ton nom

**Instructions :** Demandez aux jeunes de faire semblant d'écrire leur nom en utilisant diverses parties du corps, par exemple avec le doigt, le coude, l'estomac, la tête, le pied, le nez, les fesses. C'est une activité qui peut être réalisée à chaque fois que vous avez besoin de changer l'énergie du groupe.

## Vent de changement

**Instructions :**

**Option 1 (en personne) :** Demandez aux jeunes de s'asseoir en cercle. L'animateur se place au centre du cercle et participe à l'activité avec les jeunes. La personne qui se trouve au centre du cercle dit « le vent du changement souffle pour qui (insérer une affirmation) ». Tous ceux qui s'identifient à cette affirmation se lèvent et courent vers une nouvelle place. Ils ne peuvent pas se rasseoir à la place qu'ils viennent de quitter et, si c'est un grand groupe, ils ne peuvent pas non plus s'asseoir sur les chaises situées directement à côté de celle qu'ils viennent de quitter. Répétez l'opération jusqu'à ce que le jeu semble être terminé.

**Option 2 (numérique ou en personne) :** L'animateur dit « Toute personne qui (insérer une affirmation) (faire une action) ». Tous ceux qui s'identifient à cette affirmation font alors l'action demandée. L'animateur continue avec une autre affirmation, jusqu'à ce que le jeu semble être terminé. Après quelques tours, les jeunes peuvent aussi diriger les affirmations à tour de rôle.

## Exemples d'affirmations et d'actions (si vous faites l'option 2) :

- a plus de deux frères et sœurs : sautez à cloche-pied.
- a mangé des céréales aujourd'hui : frottez-vous le ventre.
- a entendu une chanson aujourd'hui : jouez de la guitare imaginaire.
- a un perçage ou une nouvelle coupe de cheveux : levez les pouces.
- a appris quelque chose de nouveau aujourd'hui : faites un poing-à-poing avec la personne à côté de vous.
- a fait un tour de vélo, de bateau ou de motoneige : tapez dans vos mains.
- porte des chaussettes (noires/blanches/à rayures, etc.) : montrez-les-nous.
- est allé à la chasse ou à la pêche : tournez en rond.



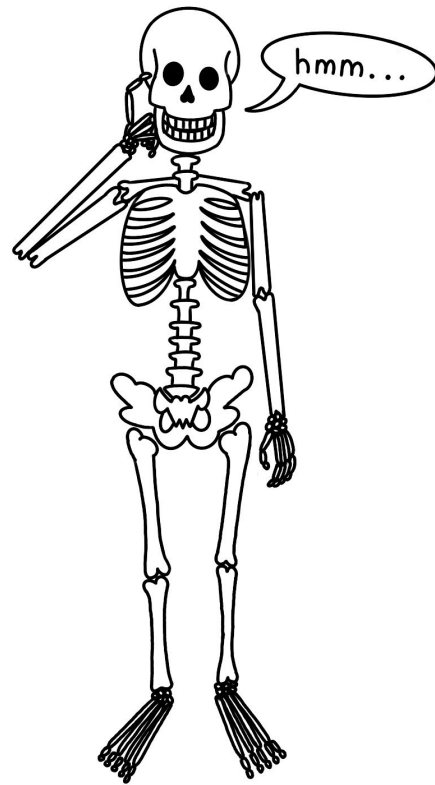
- fait de la musique : levez le poing.
- fait du sport : faites semblant de dribbler un ballon de basketball.
- court vite : courez sur place.
- écrit dans un journal : écrivez votre nom avec votre doigt.
- Créez votre propre affirmation : créez votre propre action.

### Entrez dans le cercle

**Instructions :** Demandez aux participants de se placer en cercle, debout. Expliquez-leur que vous allez donner une affirmation du type « Entrez dans le cercle si... » et que si ce qui est dit s'applique à eux, ils devront entrer dans le cercle. Dites-leur qu'ils ne sont pas obligés d'entrer dans le cercle s'ils ne veulent pas donner de réponse à votre affirmation. Pour créer plus de mouvement, cette activité peut se dérouler dans un cercle plus grand, et les jeunes peuvent danser, sauter, se déplacer ou bouger comme ils le souhaitent.

**\*Option pour les séances virtuelles :** demandez aux participants d'utiliser les réactions par émojis, de s'asseoir et de se lever ou de faire d'autres mouvements corporels pour réagir à chaque affirmation.

**Notes aux animateurs :** utilisez des affirmations sur des sujets tels que les loisirs, ce qu'ils aiment manger, leurs choses préférées, etc. Évitez de poser des questions trop personnelles ou qui pourraient provoquer des réactions fortes. Pour les jeunes qui pourraient être affectés par les gangs de rue, évitez de poser des questions sur des sujets tels que les couleurs préférées, les quartiers, etc.



# Activités corporelles et de respiration

## Robot - Poupée en tissu – Soulage le stress et combat la tension

**Instructions :** IPrésentez l'activité en indiquant aux participants que vous allez faire une activité rapide pour se détresser en groupe. Faites chacun des mouvements de tension et de relâchement pendant 10 secondes.

« Nous allons être des robots et des poupées en tissu. Cette activité peut nous aider à détresser rapidement si jamais nous en avons besoin. En partant de la position assise, lorsque je dis "Robot", contractez tous vos muscles comme un robot (exagérez les mouvements), puis lorsque je dis "Poupée", relâchez tous ces muscles. » Refaites cette activité deux fois de plus. Robot-Poupée-Robot-Poupée.

**Débriefage :** Cette activité peut aider à évacuer le stress ou les tensions que nous pouvons avoir, et elle peut aussi être amusante.

## Respiration du ballon – Activité de respiration profonde

Il s'agit d'une activité de respiration. Faites-la trois fois de suite pour obtenir des résultats optimaux.

**Instructions :** Les participants peuvent être assis ou debout. Commencez par placer vos mains devant vous. En inspirant profondément, ouvrez grand vos bras comme si vous étiez un ballon qui se remplit d'air. Expirez lentement et ramenez vos bras vers le bas comme si vous dégonfliez votre ballon.

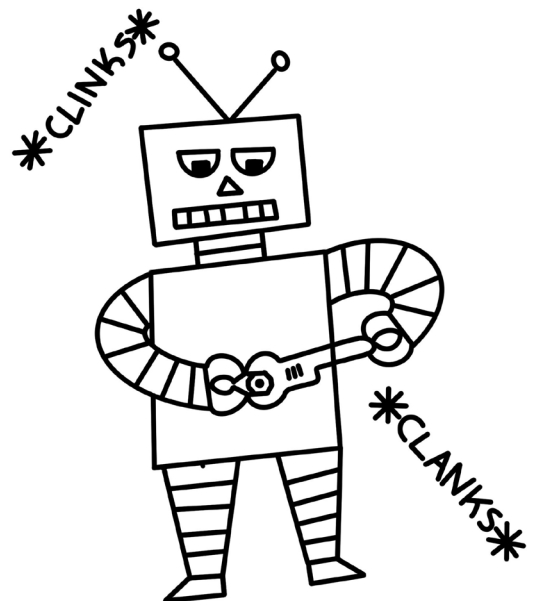
**Débriefage :** Quelques minutes de respiration profonde peuvent aider à réduire l'anxiété. En augmentant l'apport d'oxygène, nous pouvons relâcher la tension et nous aider à faire le vide dans notre esprit.

## Vérification du corps

**Instructions :** Demandez aux participants de prendre un moment pour ressentir tout ce qui les soutient (muscles, énergie, gravité, os, etc.) en ce moment. Demandez-leur : « Comment décririez-vous votre respiration? ».

Tournez doucement votre corps pour regarder par-dessus votre épaule. Jusqu'où pouvez-vous voir facilement? Vous accrochez-vous à une partie de votre corps qui ne semble pas nécessaire? Y a-t-il une sensation particulière que vous remarquez?

Vous pouvez faire cet exercice à tout moment (en ce moment même, assis devant votre ordinateur, ou au travail, à la maison, en faisant la queue dans un magasin), dès que vous remarquez que votre corps est un peu tendu, ou que vous vous sentez particulièrement bien!



## Sentez les battements de votre cœur

**Instructions :** Mettez de la musique et demandez à tous les jeunes de se déplacer d'une manière qui leur fait du bien : courir, sauter, danser, en faisant un combat simulé, tout ce qu'ils veulent. Faites-le pendant au moins une minute, et au plus sur la durée d'une chanson. Après, demandez aux jeunes de s'asseoir confortablement là où ils sont. Demandez-leur de fermer les yeux et de mettre une main sur leur cœur. Demandez-leur ensuite de concentrer toute leur attention sur les battements de leur cœur. Qu'est-ce qu'ils entendent, qu'est-ce qu'ils ressentent, est-ce qu'ils perçoivent un changement?

**Débriefage :** Notre cœur bat toujours. Lorsque nous nous sentons dépassés, s'asseoir et prêter attention aux battements de notre cœur et à notre respiration peut aider. Cela peut nous donner quelque chose de stable sur lequel nous concentrer. Vous pouvez aussi apprendre certaines choses de votre rythme cardiaque : plus vous vous détendez pendant que vous faites cela, plus votre rythme cardiaque est susceptible de ralentir. Et cela peut être un bon rappel que, même lorsque nous sommes vraiment dépassés, nos sentiments changent ou se calment si nous nous donnons le temps de les ressentir.

## Des pieds à la tête

Il s'agit d'une activité de balayage du corps qui peut encourager les jeunes à prendre conscience de leur corps.

**Instructions :** Demandez aux participants de s'allonger ou de s'asseoir confortablement.

Demandez-leur de se concentrer sur leurs orteils et de les fléchir.

Remontez lentement des orteils jusqu'au nez, en répétant la concentration et la flexion sur une nouvelle zone du corps, une par une. Après chaque zone du corps, relâchez intentionnellement votre attention avant de passer à la zone suivante.

**Débriefage :** L'un des objectifs du balayage corporel est d'être curieux et ouvert à ce que vous remarquez, et de ressentir les sensations aussi pleinement que possible. Cela peut être utile à chaque fois que vous vous sentez dépassé, stressé ou que vous souhaitez simplement vérifier comment va votre corps.

## Cinq étapes pour se sentir calme

**Instructions :** Demandez aux participants d'ouvrir une main et d'étirer leurs doigts comme une étoile. Vous pouvez choisir votre main gauche ou votre main droite. Faites comme si l'index de l'autre main était un crayon et imaginez que vous allez tracer le contour de votre main ouverte et de vos doigts écartés.

Commencez par le bas de votre pouce et faites glisser votre doigt vers le haut de votre pouce, faites une pause au sommet, puis faites glisser votre doigt vers l'autre côté.

Ensuite, faites glisser votre index vers le haut de votre deuxième doigt, faites une pause, et faites glisser votre doigt de l'autre côté. Continuez à faire glisser votre index vers le haut du doigt suivant, faites une pause et descendez.

Faites glisser votre doigt lentement, regardez-le bouger et





remarquez la sensation que cela procure. Continuez jusqu'à avoir fini de tracer votre cinquième doigt (auriculaire).  
 Vous êtes maintenant prêt à ajouter un peu de respiration.  
 Inspirez par le nez et expirez par la bouche. N'oubliez pas d'être lent et constant.  
 Placez votre index en bas de votre pouce, et inspirez en glissant vers le haut. Expirez en glissant vers le bas.  
 Inspirez en montant le long de votre deuxième doigt, et expirez en descendant.  
 Continuez jusqu'à avoir fini de tracer vos doigts et avoir pris cinq respirations lentes.

Keep going until you have finished tracing your fingers and you have taken five slow breaths.

**Débriefage :** Comment votre corps se sent-il maintenant?  
 Vous sentez-vous calme ou voulez-vous prendre cinq autres respirations?

**CALM DOWN WITH TAKE 5 BREATHING**

How do you feel now?  
 Are you calm or would you like to take another 5 breaths?

1. Stretch your hand out like a star.
2. Get the pointer finger of your other hand ready to trace your fingers up and down.
3. Slide up each finger slowly ~ slide down the other side.
4. Breathe in through your nose ~ out through your mouth.
5. Put it together and breathe in as you slide up and breathe out as you slide down.

Keep going until you have finished tracing your hand.

© childhood101.com

**BIG EMOTIONS PRINTABLE POSTER SERIES**



# Relations avec soi-même et avec les autres

## Activité Notre arbre de vie

**Objectif :** Encourager les jeunes à explorer les forces et les dons dans leurs relations, dans l'espoir que cela puisse être utile pour identifier les soutiens et leurs propres forces.

**Préparez :** un tableau-papier, des marqueurs, des images et du ruban adhésif.

**Instructions :** Demandez au groupe de faire un arbre ou un collage des noms des personnes qui leur sont proches dans leur vie, et d'inscrire leurs talents. Il peut s'agir de la famille biologique, des tantes, des grands-parents, des cousins, de la famille choisie, des personnes avec lesquelles ils vivent, des meilleurs amis, des mentors, des frères et sœurs, des animateurs, des camarades de classe, etc.

Cherchez les leaders, les artistes, les gardiens et les éducateurs. Demandez aux jeunes de penser aux emplois que ces personnes occupent, aux postes qu'elles ont, mais aussi à toutes les compétences et au travail non rémunéré de la « vraie vie » qu'elles font.

Une fois la réflexion terminée et si les jeunes le souhaitent, demandez-leur de faire part au groupe des forces et des dons de ces personnes. La famille peut être définie comme les parents de sang ainsi que la « famille que l'on choisit ». Pour ceux qui n'ont pas de liens étroits avec leur famille, demandez-leur de penser à des personnes dans leur vie en qui ils ont confiance ou qu'ils admirent et auxquelles ils veulent ressembler.

### Questions d'approfondissement :

- « Qui prend les choses en main lorsque quelque chose d'important se produit dans la famille? »
- « Vers qui les gens se tournent-ils pour obtenir des conseils ou de l'aide? »
- « Qui nous enseigne des compétences particulières comme cuisiner, conduire, chasser, pêcher, coudre, utiliser l'ordinateur, danser, réparer des choses, etc.? »
- « Qui est bien connu et actif dans votre communauté? »
- « Qui fait toujours rire les gens? »
- « Qui est toujours en train de nourrir tout le monde? »
- « Qui est spécial pour vous? Et pourquoi? »
- « Et par rapport aux générations précédentes, quelles sont les histoires spéciales que vous avez entendues sur les personnes qui sont décédées? »

**Débriefage :** Les participants peuvent garder leur arbre ou collage. Demandez-leur d'en parler s'ils le souhaitent.

### Qualités d'une relation saine

**Objectifs :** Identifier les caractéristiques d'une relation saine.



**Instructions :** Posez la question : « Que recherchons-nous dans une relation saine? »

Demandez aux jeunes de faire un remue-méninges sur les choses qu'ils souhaiteraient avoir dans une relation saine et demandez à chacun de nommer une qualité.

\*Si vous animez l'activité en ligne, vous pouvez le faire au tableau blanc, dans la boîte de dialogue ou à l'oral.

Cette activité peut fonctionner comme un remue-méninges de tout le groupe ou comme un tour de table où chaque personne peut ajouter une qualité à la liste.

Avec un groupe plus petit et plus calme, cette activité peut être réalisée sous forme de dessin. Demandez aux participants de dessiner ou d'écrire leur version d'une relation saine, ou d'écrire une lettre à leur partenaire actuel ou futur (chacun a besoin d'un papier et d'un crayon). Invitez les participants à parler de ce qu'ils ont créé et à expliquer leur dessin au reste du groupe.

### Exemple

#### Quelles sont les qualités d'une relation saine?

Respect

Le partenaire a le droit de prendre ses propres décisions.

Bien se traiter l'un l'autre, même en cas de désaccord.

Un partenaire qui nous soutient et qui honore nos relations avec nous-mêmes.

Apprécier/aimer/prendre soin – Véritablement apprécier ou aimer l'autre, ou en prendre soin.

Acceptation - être capable d'être soi-même/accepter son partenaire tel qu'il est.

Communication - utiliser une communication ouverte, honnête et confiante.

Affection – flirter, se tenir la main, s'embrasser, avoir des rapports sexuels (la définition est mutuelle).

Utiliser le consentement – cela arrive tout le temps dans les relations saines.

Écoute – pour essayer de comprendre l'autre.

Passer du temps ensemble et du temps séparés – créer un équilibre.

Égalité – Chacun a son mot à dire dans la relation.

Liberté – Avoir ses propres amis, intérêts, objectifs et soutiens.

Limites – Ce que nous voulons et ne voulons pas en matière d'activités sexuelles, de temps, d'intimité et d'espace.

Conflit sain

Faire des activités amusantes ensemble

Aider l'autre à se sentir en sécurité

Confiance - Se développe tout au long de la relation

Sens de l'humour

Soutien, etc.

**Débriefage :** Regardez combien de qualités il peut y avoir dans une relation saine.

Reconnaissez que ces qualités ne sont peut-être pas présentes dans toutes les relations que nous voyons dans les médias ou dans nos vies, mais que nous pouvons quand même nous attendre à ces choses d'un partenaire.

Si notre famille ou nos amis ne nous ont pas appris à avoir des relations saines, nous pouvons essayer de trouver des personnes ou des couples qui peuvent nous enseigner ces qualités.

Cherchez des personnes qui peuvent vous apprendre à être un bon partenaire, trouvez des modèles positifs.

Pour bâtir une relation saine et recevoir les qualités qui sont sur notre liste, nous devons aussi être prêts à les offrir à notre partenaire. L'une des meilleures façons d'avoir une relation saine est de savoir à quoi cela ressemble pour vous, et de vous attendre à vivre dans une telle relation.

Les relations saines demandent du travail et de l'entraînement. Mentionnez que nous sommes tous responsables de nos actes et de la façon dont nous traitons les autres.

Nous pouvons tous attendre ces choses de nos partenaires et de nous-mêmes. Demandez aux participants : « Qui mérite ces qualités dans une relation? » Tout le monde. Si nous décidons de fréquenter quelqu'un, nous avons tous le droit et la responsabilité de développer des relations saines. S'attendre à une relation saine est la meilleure chose que l'on puisse faire pour éviter de se retrouver dans une relation de maltraitance. Rappelez aux participants que vous pouvez être tout aussi heureux et épanoui en étant célibataire ou en couple.

**Option en personne :** Distribuez un marqueur et du papier ou des languettes adhésives à chacun des participants.



## Explorer son prénom

**Objectif :** Amener les jeunes à explorer une partie de leur identité et à puiser dans le pouvoir de leur prénom.

Cette activité peut avoir de nombreux effets positifs en amenant les jeunes à explorer leur identité. Parmi les autres points positifs, on peut citer le fait d'avoir été nommé par quelqu'un ou en hommage à quelqu'un, des histoires drôles, le fait de savoir qui vous a nommé, les surnoms, les espoirs qui ont accompagné le prénom, ou même quelque chose de simple comme un prénom avec une orthographe différente. Cette activité peut être ouverte et inclure les pratiques d'attribution de prénoms de toutes les cultures, et peut être l'occasion de présenter les noms spirituels pour ceux qui n'ont pas entendu parler de ces enseignements.

**Instructions :** Demandez aux jeunes de répondre aux questions suivantes : « Comment tu t'appelles? » « As-tu une histoire à propos de ton prénom? » « Est-ce qu'il y a une chose que tu peux expliquer par rapport à ton prénom? »

**Questions d'approfondissement :** « D'où vient ton prénom? » « Qui t'a donné ton prénom? » « Est-ce que tu as plus d'un prénom? » « Comment l'as-tu eu? » « A-t-il une signification? » « Comment est-ce que tu l'épelles? »

Essayez de ne pas poser de questions sur les surnoms, car ils ne sont pas toujours positifs ni appropriés. Lorsqu'ils sont évoqués, même s'ils sont inappropriés, profitez-en pour apprendre comment nous avons tous le droit d'être respectés et appelés par ce que nous choisissons et, plus important encore, comment nous avons le pouvoir de choisir les noms auxquels nous répondons.

**Débriefage :** Remerciez tout le monde d'avoir dit son prénom. Nos prénoms sont puissants. Il est bon de dire nos prénoms à voix haute, car il y a un pouvoir à reconnaître qui nous sommes et à puiser dans le pouvoir qui est en chacun de nous. Cet exercice a été créé par Vanessa AnakwudwabisayQuay de la Première Nation Peguis pour la boîte à outils Teen Talk Activities. Il s'agit d'une compréhension de nombreux enseignements provenant de diverses populations des nations autochtones. from Peguis First Nation for the Teen Talk Activities Toolkit. The information is one understanding of many teachings from diverse populations of Indigenous Nations.

## Aider un ami

**Instructions :** Demandez à tous les participants de trouver un partenaire et de s'asseoir l'un en face de l'autre. Jetez un rapide coup d'œil à votre partenaire, remarquez ce qu'il porte, comment sont ses cheveux, quelles chaussures il porte, etc. Maintenant, tournez-vous et changez rapidement trois choses par rapport à vous-même : vous pouvez sortir une poche, défaire vos chaussures, mettre vos cheveux en arrière, remonter une manche, etc. Une fois que vous avez terminé, retournez-vous et votre partenaire essaiera de remarquer ce que vous avez changé. Pour faire cette activité lors d'une réunion en ligne, demandez à chacun de choisir un partenaire ou créez des salles de réunion de deux personnes. Demandez ensuite aux participants d'éteindre leur caméra ou de partir un moment pour changer d'apparence, puis de la rallumer pour deviner ce qui a changé.

**Débriefage :** Il y a beaucoup de choses que nous faisons ou que nous pouvons faire pour nous soutenir mutuellement. Il peut être très utile d'écouter, d'être là pour quelqu'un et de lui montrer que vous vous souciez de lui. Si votre ami éprouve de grandes difficultés, il peut avoir besoin de l'aide et du soutien d'un adulte

### Note aux animateurs : Noms spirituels

Pour une personne non autochtone, il est essentiel de rester humble d'un point de vue culturel, c'est-à-dire respectueux et réfléchi, lorsque quelqu'un explique des connaissances provenant d'une culture qui n'est pas la nôtre. Cela signifie expliquer l'origine des connaissances, reconnaître les limites de notre connaissance de cette vision du monde, écouter et apprendre continuellement, présenter ses excuses en cas de malentendu et donner la priorité à la présence et aux voix autochtones. Avec les jeunes Autochtones en particulier, on peut expliquer un nom spirituel ou la connaissance des noms utilisés dans les cultures autochtones (parfois encore appelés « nom indien »). Une partie de l'enseignement est que chaque être humain a un nom spirituel qui en dit long sur qui nous sommes, nos dons et l'esprit que nous portons. On dit que nous avons tous un nom spirituel qui nous accompagne, que nous le sachions ou non. Si nous voulons en savoir plus sur nous-mêmes, il peut être utile de découvrir le nom spirituel qui nous porte. Une façon de trouver notre nom est d'utiliser du tabac, en tant que médecine sacrée, comme il se doit, et de l'offrir directement au Créateur, soit en le mettant dans une eau ou un feu sacrés (bénis), soit dans un endroit propre de la Terre (généralement près d'un arbre). Ensuite, nous demandons notre nom au Créateur. Souvent, lorsque nous demandons directement au Créateur, les réponses nous parviennent de manière mystérieuse ou par nos rêves, et nous devons avoir l'esprit ouvert pour recevoir nos réponses de cette manière. Une façon courante d'obtenir notre nom est d'offrir du tabac à un aîné ou à un guérisseur qui a le don de recevoir les noms par les Esprits. Cela se produit généralement lors d'une cérémonie à laquelle le guérisseur a été invité et elle peut nous traduire notre nom. Souvent, le nom que porte notre esprit est lié à la nature et aux animaux, alors nous observons cet animal ou cet élément spécifique de la nature pour voir ce qu'il fait, comment il réagit et les situations qu'il traverse. En apprenant le nom de notre esprit, nous pouvons en apprendre beaucoup sur nos propres qualités, caractéristiques et responsabilités dans la vie. Plus nous comprenons notre esprit, mieux nous nous comprenons nous-mêmes.

de confiance (conseiller, enseignant, conseiller d'orientation, entraîneur, oncle, tante, aîné, etc.). Vous pourriez dire quelque chose comme « la situation nous dépasse à tous les deux, et je dois m'assurer que tu reçois toute l'aide dont tu as besoin ». Il est aussi important de prendre soin de soi lorsqu'on soutient un ami dans une période difficile.

# Bien-être et adaptation

## Réflexion sur le bien-être

**Instructions :** Il existe de nombreuses façons d'animer cette activité. Elle peut être faite comme une activité de réflexion, où les jeunes reçoivent ces questions pour écrire ou en faire une activité artistique. Ces questions peuvent être écrites sur des tableaux à feuilles mobiles et placées autour d'un espace, puis les jeunes peuvent écrire individuellement sur chaque tableau. Ces questions de réflexion peuvent aussi être utilisées individuellement pour les mises au point initiale ou finale.

Citez une chose qui vous rend heureux?

Citez une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant?

Qu'est-ce qui vous fait sourire?

Quelle est la personne avec laquelle vous vous sentez bien?

Citez une chose pour laquelle vous êtes doué?

## Adaptation

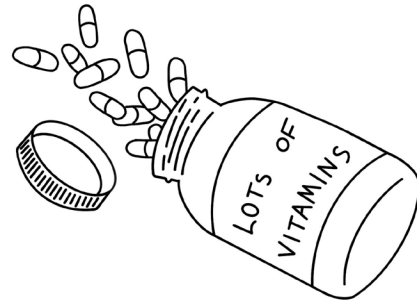
**Instructions :** Demandez aux jeunes de faire une liste d'activités d'adaptation et faites-les réfléchir aux choses qu'ils font déjà pour faire face à la vie. Demandez aux participants : « Quelle est la chose qui vous permet de traverser une période difficile? » ou « Quelle est la façon dont vous survivez à la COVID? ».

**Débriefage :** Nous avons tous besoin de choses qui nous aident à traverser les moments difficiles.

## Activité du ballon du bien-être

**Materials Needed:** Deux à quatre petits ballons de taille similaire (selon la taille du groupe), deux ballons de plage ou de volley-ball plus grands, et un ballon spécial qui est différent de tous les autres.

**Instructions :** Demandez aux jeunes de se tenir en cercle, debout, dans un endroit dégagé. Dites-leur de lever une main et de la laisser levée jusqu'à ce qu'ils aient reçu un ballon. En commençant par l'un des plus petits ballons, demandez aux jeunes de lancer le ballon en suivant un certain ordre, en se rappelant qui vous lance le ballon et à qui vous le lancez. Encouragez tout le monde à le lancer doucement et à garder à l'esprit que ce n'est pas une course. Une fois que les jeunes ont compris l'activité, ajoutez un autre petit ballon et demandez-leur de le lancer dans le même ordre. Lorsque les deux à quatre petits ballons sont en rotation, ajoutez un grand ballon. Les grands ballons seront passés autour du cercle, dans un sens. Après quelques rotations de ce grand ballon, ajoutez l'autre grand ballon, en le faisant passer dans l'autre sens. Vous devrez peut-être demander aux jeunes de ralentir ou de se concentrer sur l'activité si les ballons fusent ou tombent souvent.



### Note aux animateurs : Aborder la consommation d'alcool et de drogues et l'automutilation

Voici quelques façons utiles de parler de la consommation d'alcool et de drogues ou de l'automutilation, si ces sujets sont abordés.

Abordez la consommation d'alcool et de drogues et l'automutilation non suicidaire sans porter de jugement. Commencez par valider l'effet recherché par la consommation d'alcool et de drogues ou l'automutilation. Par exemple :

« C'est naturel de vouloir échapper à des sentiments qui font mal. »

« C'est compréhensible de vouloir se distraire de ses problèmes. »

Mais il est important de ne pas normaliser ces comportements, ni de donner l'impression qu'ils sont inévitables. Évitez de parler des statistiques et de dire des choses comme « C'est normal de consommer de l'alcool ou des drogues pour traverser des moments difficiles ».

Une fois que vous avez validé les raisons pour lesquelles une personne peut consommer de l'alcool ou des drogues ou s'automutiler, parlez de l'importance d'ajouter des moyens plus sains de faire face à la situation et de prendre des pauses, autant que possible, dans la consommation d'alcool ou de drogues ou l'automutilation. N'oubliez pas qu'avec toutes les activités qui comportent des risques, il existe aussi des moyens de réduire ces risques ou de réduire les méfaits.

Exemple de débriefage :

« Cela semble logique qu'une personne boive pour se distraire de ses sentiments difficiles. Mais la consommation d'alcool ou de drogues peut conduire à d'autres situations difficiles et nous empêcher de faire directement face à ce qui se passe. »

Insistez sur le fait qu'il est important pour chacun d'entre nous de trouver un soutien, en particulier lorsque nous avons du mal à faire face à une situation ou à réduire notre consommation d'alcool ou de drogues ou notre automutilation. »

Après quelques rotations supplémentaires de tous ces ballons, arrêtez le jeu et expliquez ce qui va se passer avec le dernier ballon. Le dernier ballon est le plus important, celui qui ne peut pas tomber. Ce ballon suivra la même rotation que les autres petits ballons. Après quelques minutes supplémentaires, mettez fin à l'activité et demandez aux jeunes de s'asseoir là où ils se trouvent pour faire le point.

**Débriefage :** Demandez aux jeunes comment ils se sont sentis pendant l'activité et ce que cela leur a rappelé. Le stress, la vie, l'anxiété. Les petits ballons représentent les tâches quotidiennes, les routines et les facteurs de stress. Les gros ballons représentent les événements plus importants qui se produisent et que vous ne pouvez pas prévoir, comme un décès dans la famille, une rupture, un spectacle, un test, etc. Le ballon spécial vous représente. Vous êtes la chose la plus importante et la plus spéciale qui soit.

Demandez au groupe ce qui l'a aidé à garder tous les ballons en l'air. Les réponses peuvent inclure l'aide des autres, la coopération, les pauses nécessaires, l'utilisation des prénoms des personnes avant de lancer le ballon, etc. Ce jeu peut représenter nos vies, la façon dont nous pouvons nous soutenir nous-mêmes et soutenir les autres. Parfois, nous devons abandonner certains de nos engagements ou de nos responsabilités afin de prendre soin de nous-mêmes, ou obtenir de l'aide pour faire face à la pression que nous subissons. Il peut s'agir de dire non à une demande de garde d'enfant, de ne pas aller à une fête, d'éteindre son téléphone, de se coucher tôt, etc. Tout le monde a besoin d'avoir des limites pour pouvoir prendre soin de soi. Nous ne pouvons peut-être pas empêcher les événements stressants auxquels nous ne sommes pas préparés de se produire, mais nous pouvons demander de l'aide lorsque nous en avons besoin.

### **Activité artistique Sources de force**

**Instructions :** Demandez aux participants de dessiner le contour d'une personne sur une feuille blanche. Vous donnerez les instructions puis vous leur laisserez quelques minutes pour terminer.

Cela peut être une activité longue et guidée qui peut durer jusqu'à une heure si vous voulez inclure plus d'art et de temps de réflexion.

Demandez aux participants d'écrire ce qu'ils font pour prendre soin d'eux-mêmes et nourrir les différents aspects de leur personne.

Il y a quatre domaines : la tête, le cœur, le reste du corps et l'espace autour de la personne.

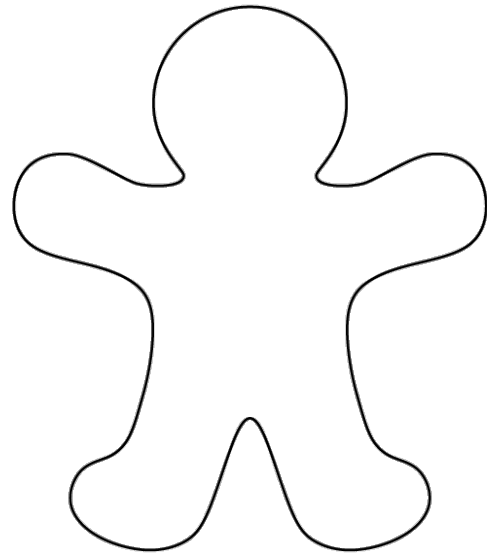
La tête représente votre santé mentale.

La zone du cœur représente votre santé émotionnelle.

Le reste du corps représente votre santé physique.

L'espace autour de vous représente votre santé spirituelle.

**Débriefage :** Toutes les différentes parties de notre corps sont liées et peuvent s'influencer mutuellement. Par exemple, dormir régulièrement et faire de l'exercice (bouger son corps de manière agréable) est bon pour notre santé physique, mais cela nourrit aussi notre santé émotionnelle et notre esprit.



# Activités artistiques de pleine conscience

## Musique de pleine conscience

**Instructions :** Pour cette activité, présentez une chanson et demandez aux jeunes de remarquer leurs sentiments pendant qu'ils écoutent la chanson.

Une fois la chanson terminée, faites le tour du groupe et demandez à chacun de faire part d'un sentiment qui s'est manifesté pendant la chanson.

**Débriefage :** La musique peut avoir un impact considérable sur notre bien-être émotionnel. Rappelez aux jeunes que la musique peut être très puissante, et qu'il est bon de faire une pause et de remarquer l'impact que la musique a sur nous. L'écoute attentive de la musique peut aider les gens à surmonter les émotions négatives, à s'autoréguler et à réduire le stress et l'anxiété.

Les animateurs qui voient des jeunes pendant plusieurs séances peuvent envisager d'avoir de la musique de pleine conscience à chaque séance, et même encourager un participant différent à choisir une chanson à chaque fois.

## Coloriage de pleine conscience

Le coloriage peut être une activité créative de pleine conscience. Ajoutez-le aux activités artistiques existantes.

**Instructions :** Demandez aux participants de commencer à colorier ou à créer comme ils le veulent ou en suivant les instructions.

Pendant la séance, demandez-leur de prêter attention à leur respiration et à ce qu'ils ressentent à chaque couleur ou étape de l'activité artistique.

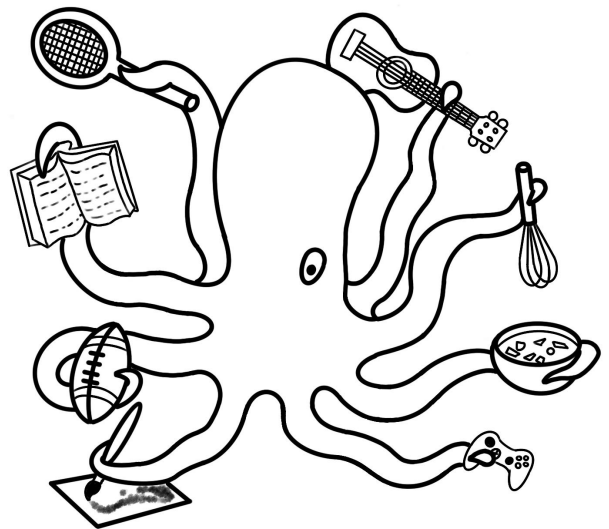
Rappelez aux participants que lorsque leur esprit commence à s'égarer, ils doivent se concentrer sur leur respiration et sur l'activité artistique.

## Dessine-le

**Instructions :** Dites à chacun qu'il aura besoin d'un papier et d'un stylo, ou distribuez-les si vous êtes en personne.

Demandez aux participants de dessiner ce qu'ils ressentent. Il peut s'agir d'un dessin de leur expression, d'un certain nombre de petits graphiques qui représentent leurs sentiments ou de quelque chose d'abstrait pour représenter leur humeur.

Demandez aux participants de montrer leur dessin ou de dire comment ils se sentent aujourd'hui. Cela peut être fait comme une mise au point initiale ou comme une activité à tout moment de la séance.





## Comment se déstresser?

**Instructions :** Demandez aux participants de réfléchir à des moyens de se déstresser. Une personne mime (fait semblant, sans accessoires) une activité qu'elle aime faire pour se déstresser. Par exemple, si votre activité est de lire un livre, faites semblant de tenir un livre, de tourner les pages, etc. Quelqu'un d'autre demandera « Comment est-ce que tu te déstresses? » et au lieu de répondre par ce que vous faites réellement, vous donnerez une autre façon de vous déstresser. La personne qui a posé la question commencera alors à modeler cette activité, et la personne suivante demandera « Comment est-ce que tu te déstresses? » et ainsi de suite, jusqu'à ce que tout le monde ait eu un tour ou deux. Il sera peut-être utile que l'animateur fasse d'abord une démonstration.

Si vous avez d'abord besoin d'exemples, voici une liste de réponses courantes :

Passer du temps avec des amis	Jouer à des jeux vidéo
Pleurer	Rire
Faire du sport, de l'exercice	Regarder des films
Danser	Écouter de la musique
Dessiner ou faire une activité artistique	Écrire
Faire du magasinage	Manger
Parler à quelqu'un	Dormir

Cette activité peut aussi faire l'objet d'un remue-méninges en grand ou en petit groupe, ou servir d'incitation lors de la mise au point initiale ou finale.

**Débriefage :** Nous sommes tous soumis au stress dans la vie. Il est important d'avoir des moyens de se détendre et de réduire notre stress chaque fois que nous le pouvons.

## Mouvements de danse de pleine conscience

Cette activité peut être facilement intégrée à des séances existantes de danse et de mouvement. Elle peut aussi servir lors de la mise au point initiale ou finale.

Vous pouvez danser aussi longtemps que vous le souhaitez, mais essayez au moins le temps d'une chanson.

**Instructions :** Mettez une chanson. Demandez aux participants de fermer les yeux, d'écouter leur corps et de danser en suivant le rythme. Dites aux participants de prêter attention à la façon dont leur corps réagit ou s'adapte à la chanson. Pendant que les participants dansent, demandez-leur de se concentrer uniquement sur leurs mouvements et sur la musique.

Si les participants se sentent trop mal à l'aise devant le groupe, demandez-leur de le faire seuls plus tard.



# Ressources

## Sites Web :

Manitoba Trauma Information and Education Centre [www.trauma-informed.ca](http://www.trauma-informed.ca) (en anglais seulement)

[Mindyourmindt.ca](http://Mindyourmindt.ca) (en anglais seulement)

[Stresshacks.ca](http://Stresshacks.ca) (en anglais seulement)

[Reasonstolive.ca](http://Reasonstolive.ca) (en anglais seulement)

Association canadienne pour la santé mentale : [www.cmha.ca](http://www.cmha.ca)

[Calminthestorm.ca](http://Calminthestorm.ca)

[Stopbreatherthink.org](http://Stopbreatherthink.org)

[www.teentalk.ca](http://www.teentalk.ca) (en anglais seulement)

<https://mindfulness.tribalinformationexchange.org/index.html> (en anglais seulement)

[www.anxietycanada.com/fr/](http://www.anxietycanada.com/fr/)

[www.mentalup.co](http://www.mentalup.co) (en anglais seulement)

[Mindful.org](http://Mindful.org) (en anglais seulement)

## Applis

Appli Stop Breathe Think (en anglais seulement)

Appli Calm in the Storm (en anglais seulement)

## Numéros d'urgence

Voici une liste de lignes téléphoniques qui offrent du soutien et des renseignements. Les appels aux numéros commençant par **1 800**, **1 888**, **1 877**, **1 866** et **1 855** sont GRATUITS. Ces lignes téléphoniques sont accessibles en tout temps, sauf indication contraire. En cas d'urgence, composez toujours le **911**.

**Jeunesse, J'écoute** : Textez PARLER au **686868** ou composez le **1 800 668-6868** pour parler à un conseiller qui peut vous aider pour tout problème, petit ou grand.  
[jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca)

**Trans Lifeline** : **1 877 330-6366**

Ligne d'assistance gratuite, assurée par des personnes transgenres pour des personnes transgenres. Les bénévoles de Trans Lifeline sont prêts à répondre à tous les besoins de soutien des membres de notre communauté.  
[translifeline.org](http://translifeline.org)

**Ligne d'écoute d'espoir pour les Premières Nations et les Inuits** : **1 855 242-3310**

Conseils en matière de santé mentale et intervention en cas de crise pour les peuples autochtones au Canada. Disponible en anglais, en français et dans certaines langues autochtones.

[espoirpourlemieuxetre.ca](http://espoirpourlemieuxetre.ca)

**Klinic Crisis Line** : **1 888 322-3019** ou **204 786-8686**

Counseling, soutien et renseignements.

[klinik.mb.ca](http://klinik.mb.ca) (en anglais seulement)

**Ligne de prévention du suicide et de soutien du Manitoba** : **1 877 435-7170** ATS : **204 784-4097**

Soutien aux personnes qui pensent au suicide ou qui sont touchées par les pensées ou les tentatives de suicide d'une autre personne.

[reasonstolive.ca](http://reasonstolive.ca) (en anglais seulement)





**Ligne d'urgence contre la traite des personnes : 1 844 333-2211**

Soutien et conseils à toute personne qui a été touchée par la traite des personnes, et à toute personne qui sait ou soupçonne qu'une personne a été victime de la traite des personnes.

[Klinic.mb.ca/crisis-support/human-trafficking-hotline](http://Klinic.mb.ca/crisis-support/human-trafficking-hotline) (en anglais seulement)

**Klinic Sexual Assault Crisis Line : 1 888 292-7565 ou 204 786-8631**

Counseling, renseignements et soutien relativement à la violence sexuelle.

[Klinic.mb.ca](http://Klinic.mb.ca) (en anglais seulement)

**Manitoba Farm & Rural Support Services : 1 866 367-3276**

du lundi au vendredi, de 10 h à 21 h.

Counseling et soutien pour les jeunes vivant dans des fermes, dans des régions rurales et dans le Nord.

[supportline.ca](http://supportline.ca) (en anglais seulement)

**Ligne secours nationale pour les troubles de l'alimentation : 1 866 633-4220**

du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h.

Counseling, renseignements et soutien sur les troubles alimentaires et les troubles de l'alimentation.

[nedic.ca](http://nedic.ca) (en anglais seulement)



**Programmes de counseling**

**Klinic Drop-In Counselling Program : 204-784-4067**

870, avenue Portage.

Counseling gratuit pour tout problème.

[Klinic.mb.ca](http://Klinic.mb.ca) (en anglais seulement)

**Protecteur des enfants et des jeunes : 204-988-7440 ou 1-800-263-7146**

Obtenez du soutien et faites part de vos préoccupations au sujet de vos expériences avec les services à l'enfant et à la famille et les placements en foyer nourricier.

[childrensadvocate.mb.ca](http://childrensadvocate.mb.ca) (en anglais seulement)

**Women's Health Clinic Eating Disorders Program: 204-947-2422, poste 137**

Programme et soutien pour les personnes de tous sexes âgées de 16 ans et plus.

Appelez pour vous inscrire sur la liste d'attente et recevoir des ressources et des renseignements.

[womenshealthclinic.org](http://womenshealthclinic.org) (en anglais seulement)

**Child and Adolescent Eating Disorder Program: 204-958-9660**

Traitement des troubles de l'alimentation pour les personnes de moins de 18 ans.

[eatingdisordersmanitoba.ca](http://eatingdisordersmanitoba.ca) (en anglais seulement)

**Manitoba Adolescent Treatment Centre :**

Service centralisé – Programme de soins de santé mentale 204-958-9660

Appelez pour être mis en contact avec des programmes de santé mentale en personne.

\*Ils communiqueront aussi avec un parent ou un tuteur.

**Youth Addictions Centralized Intake Services: 1 877 710-3999**

Appelez pour trouver des conseils et des programmes sur les dépendances dans la collectivité.

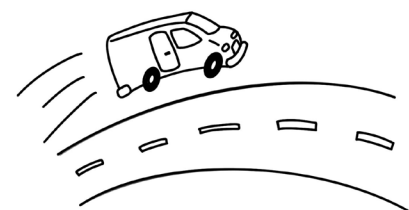
[matc.ca](http://matc.ca) (en anglais seulement)

**Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances - Services aux jeunes :**

204-958-9660

Ressources sur la toxicomanie et les dépendances pour les jeunes et les familles, counseling, traitement et groupes de soutien.

<https://afm.mb.ca/?lang=fr>



## **Renseignements supplémentaires pour les animateurs :**

### **Manitoba Trauma Information and Education Centre**

Renseignements et ressources pour fournir des services tenant compte des traumatismes.

[www.trauma-informed.ca](http://www.trauma-informed.ca) (en anglais seulement)

### **7 Natural Healing Ways**

Apprenez les sept méthodes de guérison naturelles de l'aînée Margaret Lavalée, Kwe Ojibway traditionnelle, de la Première Nation Sakgeeng, au Manitoba.

Affiché sur Facebook : <https://www.facebook.com/soahac/posts/979225962190194>.

(en anglais seulement)

### **Decolonizing The Mind**

Le professeur Michael Yellow Bird fait part de ses recherches sur la décolonisation de l'esprit par des pratiques autochtones de pleine conscience.

[http://www.aihec.org/our-stories/docs/BehavioralHealth/2016/](http://www.aihec.org/our-stories/docs/BehavioralHealth/2016/NeurodecolonizationMindfulness_YellowBird.pdf)

[NeurodecolonizationMindfulness\\_YellowBird.pdf](http://www.aihec.org/our-stories/docs/BehavioralHealth/2016/NeurodecolonizationMindfulness_YellowBird.pdf)

[vimeo.com/86995336](https://vimeo.com/86995336) (en anglais seulement)

### **What is Mindfulness? Definitions and Benefits**

Positive Psychology

[positivepsychology.com/what-is-mindfulness](http://positivepsychology.com/what-is-mindfulness) (en anglais seulement)

# References

## Sources of Strength Art Activity

Ackerman, Courtney E. 25 Fun Mindfulness Activities for Children and Teens. Positive Psychology. 25 novembre 2021. En ligne. [positivepsychology.com/mindfulness-for-children-kids-activities](https://positivepsychology.com/mindfulness-for-children-kids-activities) (en anglais seulement)

Ask Mayo Expert. Meditation. Rochester, Minn.: Mayo Foundation for Medical Education and Research; 2018 (en anglais seulement).

Blanck P, et al. Effects of mindfulness exercises as stand-alone interventions on symptoms of anxiety and depression: Systematic review and meta-analysis. Behaviour Research and Therapy. 2018;102:25 (en anglais seulement).

Burnett, Christie. Take 5 Breathing Exercise for Kids. Childhood 101. En ligne. [childhood101.com/take-5-breathing-exercise](https://childhood101.com/take-5-breathing-exercise) (en anglais seulement)

Bystritsky A. Complementary and alternative treatments for anxiety symptoms and disorders: Physical, cognitive, and spiritual interventions. Pg. [uptodate.com/contents/search](https://uptodate.com/contents/search) (en anglais seulement). Consulté le 14 juin 2018.

Cole, Lauran. Mindfulness for Kids: 10 Mindfulness Activities. MentalUP. 15 avril 2021. [www.mentalup.co/blog/mindfulness-for-kids](https://www.mentalup.co/blog/mindfulness-for-kids) (en anglais seulement)

Centre pour les victimes d'agression sexuelle de Fredericton. Man to Man. 2009. En ligne. [www.libertylane.ca/uploads/1/6/1/7/16174606/man\\_to\\_man\\_toolkit.pdf](https://www.libertylane.ca/uploads/1/6/1/7/16174606/man_to_man_toolkit.pdf) (en anglais seulement)

Khoury B, et al. Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. Journal of Psychosomatic Research. 2015;78:519 (en anglais seulement).

Lymeus F, et al. Building mindfulness bottom-up: Meditation in natural settings supports open monitoring and attention restoration. Consciousness and Cognition. 2018;59:40 (en anglais seulement).

Moore, Catherine. What Is Mindfulness? Definition + Benefits (Incl. Psychology). 25 novembre 2021. En ligne. [positivepsychology.com/what-is-mindfulness](https://positivepsychology.com/what-is-mindfulness) (en anglais seulement)

Practice mindfulness and relaxation. Springboard Beyond Cancer. 14 juin 2018. <https://survivorship.cancer.gov/springboard/stress-mood/practice-mindfulness> (en anglais seulement). Consulté Seaward BL. Meditation and mindfulness. In: Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Well-being. 9th ed. Burlington, Mass.: Jones & Bartlett Learning; 2018 (en anglais seulement).

Shapiro SL, et al. The Art and Science of Mindfulness: Integrating



Mindfulness into Psychology and the Helping Professions. 2nd ed. Washington, D.C.: American Psychological Association; 2017 (en anglais seulement).

Teen Talk. Activities Binder 6th Edition. 2019. En ligne.  
[teentalk.ca/wp-content/uploads/2017/01/Teen-Talk-Activities-Binder-2019.pdf](http://teentalk.ca/wp-content/uploads/2017/01/Teen-Talk-Activities-Binder-2019.pdf) (en anglais seulement)

Peer Education Manual. 2019. En ligne.  
[teentalk.ca/wp-content/uploads/2017/01/Peer-Education-Manual-2019.pdf](http://teentalk.ca/wp-content/uploads/2017/01/Peer-Education-Manual-2019.pdf) (en anglais seulement)

Healthy Relationships for Guys Curriculum. 2018 (en anglais seulement). En ligne.

[teentalk.ca/wp-content/uploads/2017/01/Healthy-Relationships-for-Guys-for-service-providers.pdf](http://teentalk.ca/wp-content/uploads/2017/01/Healthy-Relationships-for-Guys-for-service-providers.pdf) (en anglais seulement)

Zak, E. Yen and Dr. Martha Eddy. Conscious Fitness. 28 janvier 2012.

[www.askdrlavine.com/body-awareness-activities/](http://www.askdrlavine.com/body-awareness-activities/) (en anglais seulement)