

## Instructions et éléments de discussions

### Journée connexions pour les jeunes – Faites-vous entendre

#### 3 – 7 décembre

Ici, à l'Alliance Pro Jeunesse, la journée connexions pour les jeunes et la campagne FAITES-VOUS ENTENDRE est l'une de nos semaines préférées! Nous sommes très heureux de participer à cette campagne avec vous et avec les autres écoles de la province et de promouvoir cette initiative pour la santé mentale des jeunes.

Chaque élève de la maternelle à la 8<sup>e</sup> année du Nouveau-Brunswick aura la chance de colorier une bande de papier pour ensuite les relier ensemble et créer des chaînes de papier. Vous pouvez afficher votre chaîne dans la classe ou même l'attacher aux chaînes des autres classes et l'afficher dans votre école.

### Éléments de discussion

- 1/5 - «ou 20% des Canadiens développeront une maladie mentale au cours de leur vie. C'est beaucoup de monde! Même si ce n'est pas tout le monde qui sera atteint d'une maladie mentale, nous allons tous en connaître dans notre vie, il est donc important d'être gentil à tout le monde »
- 5/5 - «Cela signifie que tout le monde à une santé mentale, ça fait partie de notre bien-être au même titre que notre santé physique! Nous devons en prendre soin de notre santé mentale dans la même manière que nous allons faire de l'exercice ou nous assurons d'avoir une alimentation saine pour prendre soin de notre santé physique »

### Bandes de papier

Nous créons des chaînes de papier car elles montrent l'importance de la connexion aux autres et pour être un rappel visuel aux élèves qu'ils ne sont pas seuls. Nous voulons tous être connectés et la solitude est un problème dans notre société. L'activité montre la contribution unique de chacun (bande de papier) à l'ensemble de la communauté (chaîne de papier).

Pour chacune des 4 bandes, demandez aux élèves de nommer les éléments qu'ils voient et (dépendant de leur âge), demandez-les de deviner quel est le thème de la bande et comment chaque élément est lié à la santé mentale. Les points de discussion suivants ne sont que des lignes directrices. N'hésitez pas à les adapter au besoin pour parler de chaque thème mentionné!

- **Bande de santé physique** (nourriture, chaussures de sport, cerveau) - «Aujourd'hui est une journée pour parler à propos de la santé mentale mais nous devons aussi parler de notre santé physique! Notre esprit fonctionne mieux lorsque nous prenons aussi soin de notre corps. Cela signifie qu'il faut faire suffisamment d'exercice et choisir des aliments sains. Faire de l'exercice est bon pour le corps et l'esprit. Une bonne partie de notre santé physique consiste à dormir suffisamment et cela est tellement

important! Combien d'entre vous se sont déjà sentis grincheux quand vous n'avez pas assez de sommeil? Moi aussi! Notre sommeil peut affecter nos émotions / ce que nous ressentons, donc c'est bien important pour plusieurs raisons! »

- **Bandes d'animaux** (chats, chiens, oiseaux) - Pourquoi les animaux domestiques sont-ils importants pour notre santé mentale? «Être avec des animaux améliore notre santé mentale de nombreuses façons. Cela peut nous rendre plus détendus et moins stressés. Nous nous sentons moins seuls et ils peuvent même nous aider à être plus attentifs - cela signifie que nous sommes attentifs à ce qui se passe actuellement dans le moment présent, au lieu de nous inquiéter de ce qui est arrivé dans le passé ou le futur. De plus, ces animaux nous aiment, peu importe la situation et même si nous avons une mauvaise journée, ils sont excités et nous attendent quand nous rentrons à la maison »
- **Bande de nature** (arbre, feuille, fleurs) - «Passer du temps l'extérieur pour profiter de la nature est très importants pour notre santé mentale! Il est important d'avoir suffisamment de soleil. Cela peut nous aider à nous sentir moins stressés et à être attentifs à ce qui se passe autour de nous au lieu de nous inquiéter pour le passé ou l'avenir. Être l'extérieur peut nous aider aussi à nous sentir moins seuls et tend à améliorer notre bien-être. Comment pouvons-nous profiter de la nature? Quelles sont tes activités préférées à l'extérieur? »
- **Bande d'émotions** (emojis) - «Pouvoir noter ce que nous ressentons, communiquer ce que nous ressentons et changer ce que nous ressentons est l'une des choses les plus importantes que nous puissions apprendre. C'est une compétence que nous continuerons d'utiliser quotidiennement pour le reste de nos vies! Cela signifie que si nous sommes en colère, nous pouvons comprendre ce qui nous a mis en colère et trouver ensuite un moyen sain de gérer ces émotions - comme prendre une marche ou respirer profondément. Il y a tellement d'émotions différentes! »
  - Combien de sentiments différents pouvez-vous nommer?
  - Quels sont les moyens sains de gérer ses émotions, comme se sentir en colère ou stressé?

## Sonner les cloches

«Nous faisons du bruit ensemble pour sensibiliser notre communauté à la santé mentale, comme le faisaient les crieurs publics il y a longtemps. Puisque la santé mentale est importante pour nous tous, nous nous rassemblons pour faire sonner les cloches et montrer que nous voulons soutenir la santé mentale des jeunes et réduire la stigmatisation envers les personnes avec des troubles mentaux – il est correct de ne pas toujours être bien! »