

Semaine de sensibilisation à la santé mentale des enfants

du 1^{er} au 7 mai 2016

La semaine de la santé mentale vise à sensibiliser le personnel, les parents et les élèves aux :

- stratégies pour promouvoir le bien-être et la santé mentale
- ressources d'aide qui sont disponibles à l'école et en communauté

**Un enfant sur
cinq souffre d'un
trouble de santé mentale.**

Il faut donc en jaser!

**Au courant de cette semaine,
l'équipe en santé mentale partage avec les élèves, par le biais du personnel,
des stratégies et petits trucs pour faire la promotion d'une bonne santé mentale.**

Si vous désirez en connaître davantage,
consultez les sites Web

Santé mentale pour enfants Ontario
www.kidsmentalhealth.ca



CONSEIL SCOLAIRE
CATHOLIQUE
DE DISTRICT DES
**GRANDES
RIVIÈRES**



On doit accorder autant d'importance à notre santé mentale qu'à notre santé physique afin d'atteindre un état de bien-être optimal.



Pratiquer une relaxation musculaire peut aider à calmer le corps et le cerveau afin d'engendrer le sommeil

Comment faire:

- **installe-toi confortablement, soit assis ou couché**
- **ferme tes yeux et concentre-toi sur ton corps en commençant par tes pieds, ensuite tes mollets, tes cuisses jusqu'au visage**
- **lorsque tu te concentres sur une partie de ton corps, prends le temps de tendre les muscles pendant quelques secondes et ensuite relâcher tout en respirant profondément**
- **répète cette activité jusqu'à ce que tu te sentes calme**





- Boire 8 verres d'eau par jour est bon pour son corps mais aide aussi à stimuler le cerveau.
- La mémoire à court terme s'améliore après avoir bu de l'eau, même un petit montant agit après 15 secondes.



Si tu utilises un visuel en pratiquant la respiration calmante, tu améliores les effets.
Tracer les flèches en respirant.

Je peux me calmer!!!



CONSEIL SCOLAIRE
CATHOLIQUE
DE DISTRICT DES
GRANDES
RIVIÈRES



Bouger (même si c'est bref) peut améliorer l'humeur, l'attention, la communication, l'écoute,

**Voici une activité simple :
La pompe du mollet**

- place-toi debout avec une jambe devant l'autre, genou plié, inspire
- en poussant le talon de la jambe arrière au sol, expire
- en relâchant, relève le talon arrière et inspire profondément.

répète 3 fois de chaque côté.



CONSEIL SCOLAIRE
CATHOLIQUE
DE DISTRICT DES
**GRANDES
RIVIÈRES**

adaptation de: Brain Gym



**Nous avons des ressources pour t'appuyer.
Tu peux recevoir de l'appui d'une technicienne en éducation spécialisée (TES) ou d'une travailleuse sociale scolaire (TSS).**

Les (TES) offrent aussi des leçons en salle de classe. Elles enseignent des techniques de gestion de stress, des habiletés sociales, la résolution de conflit, etc...

**Pour en connaître davantage,
parle avec la direction de ton école.**

**Tu peux aussi consulter le site Web:
bit.ly/cscdgr_bienetre
pour d'autres ressources d'aide.**



**CONSEIL SCOLAIRE
CATHOLIQUE
DE DISTRICT DES
GRANDES
RIVIÈRES**