

# FAVORISEZ LES LIENS PAR LA GENTILLESSE

**SEMAINE  
DE LA SANTÉ  
MENTALE**  
ENFANTS + JEUNES

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Enseigner la gentillesse, ce n'est pas seulement pour rendre le monde meilleur. C'est aussi pour amener les enfants à être plus heureux et en meilleure santé! Quand les gens font preuve de gentillesse, ils libèrent des substances chimiques dans leur cerveau qui augmentent le bonheur et atténuent le stress. En encourageant les enfants à faire régulièrement preuve de gentillesse, nous pouvons les aider à être de meilleure humeur, à avoir une meilleure estime d'eux-mêmes et à jeter un regard plus positif sur la vie. Vous voulez ajouter la gentillesse à vos activités quotidiennes avec les enfants? **Voici quelques suggestions :**



### COMPLIMENTER QUELQU'UN

Encouragez-les à partager ce qu'ils admirent chez les autres.



### OFFRIR DE L'AIDE

Enseignez aux enfants la valeur d'un coup de main, qu'il s'agisse d'aider un camarade de classe à réaliser une tâche ou un membre de la famille à faire des corvées.



### PRATIQUER À BIEN ÉCOUTER

Orientez les enfants pour qu'ils écoutent attentivement lorsque leurs amis ou leurs frères et sœurs ont besoin de quelqu'un à qui parler.



### FAIRE PREUVE D'INCLUSION

Enseignez aux enfants l'importance d'inclure les autres, qu'il s'agisse d'inviter un nouveau camarade de classe à jouer, de veiller à ce que tout le monde joue à tour de rôle, ou de s'exprimer contre le traitement injuste.



### MONTRER DE LA GRATITUDE

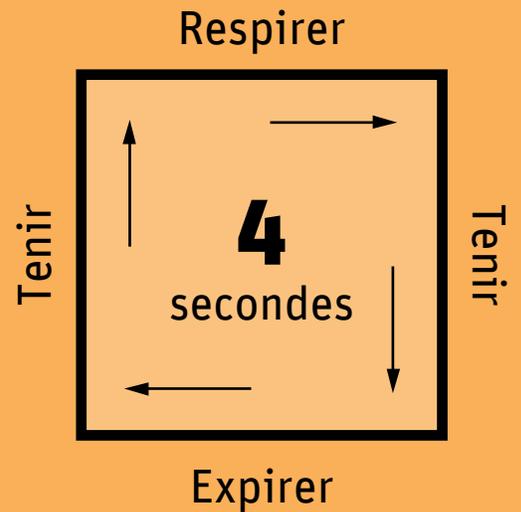
Favorisez un sentiment de gratitude chez les enfants en les invitant à songer aux personnes et aux choses dont ils sont reconnaissants, et en les encourageant à exprimer leur appréciation.

# RÉDUISEZ LE STRESS PAR LA RESPIRATION PROFONDE

## RESPIRATION EN CARRÉ

La **respiration en carré** est un moyen très simple de calmer le stress ou l'anxiété. Voici comment procéder :

1. Premièrement, trouvez un endroit confortable pour vous asseoir ou vous étendre.
2. Ensuite, fermez les yeux si vous voulez, et inspirez profondément par le nez pendant quatre secondes. Sentez votre ventre se remplir comme un ballon!
3. Retenez votre souffle pendant quatre secondes.
4. Ensuite, expirez lentement par la bouche pendant quatre secondes, en relâchant vraiment toute tension.
5. Enfin, faites une pause pendant quatre autres secondes avant d'inspirer à nouveau.
6. Recommencez jusqu'à ce que vous vous sentiez plus calme!



## RESPIRATION À CINQ DOIGTS

La **respiration à cinq doigts** est un exercice apaisant que vous pouvez faire n'importe quand, n'importe où. Voici comment procéder :

1. Assoyez-vous confortablement et fermez les yeux, si vous voulez.
2. Écartez les doigts d'une main pour lui donner l'allure d'une étoile.
3. Inspirez en montant le long d'un doigt avec l'index de l'autre main.
4. Retenez votre souffle un instant au sommet du doigt.
5. Expirez lentement en descendant de l'autre côté.
6. Reprenez l'exercice pour chaque doigt à chaque respiration.
7. Passez ensuite à l'autre main.
8. Recommencez jusqu'à ce que vous vous sentiez plus calme!



# SOYEZ PRÉSENT PAR LA PLEINE CONSCIENCE

L'exercice de pleine conscience 5-4-3-2-1 est un moyen fantastique de vous concentrer sur le moment présent et vous aider à réduire l'encombrement mental et l'anxiété. Faites un essai quand vous devez vous ancrer un peu! Voici comment procéder :

1. Premièrement, respirez à fond et regardez autour de vous. Trouvez cinq choses que vous pouvez voir et concentrez-vous vraiment sur elles. Il pourrait s'agir de n'importe quoi, comme un arbre à l'extérieur ou une image sur un mur.
2. Ensuite, remarquez quatre choses que vous pouvez toucher. Ce sera peut-être la texture de vos vêtements ou la surface lisse d'une table.
3. Puis, écoutez attentivement trois choses que vous pouvez entendre, comme le gazouillis d'oiseaux ou le bourdonnement d'un ordinateur.
4. Après, portez attention à deux choses que vous pouvez sentir. Ce pourrait être le parfum de fleurs ou même votre lotion préférée.
5. Enfin, respirez profondément et remarquez une chose que vous pouvez goûter, comme la saveur persistante de votre dernier repas ou une menthe que vous venez de manger.

Cet exercice vous aide à vous concentrer sur le moment présent. Essayez-le chaque fois que vous avez besoin d'un peu d'ancrage !

