



# APPRENDRE À SURFER SUR LES VAGUES

Qu'est-ce qui fait qu'on aime la vie et qu'on est plus fort devant l'épreuve? Qu'est-ce qui fait de nous des personnes plus résilientes au quotidien? Notre manière de voir la vie et de prendre soin de soi peut nous aider à développer notre résilience. Cette semaine exploratoire vous invite à faire expérimenter aux élèves les attitudes et les habitudes qui font du bien et qui aident à s'adapter.

## Pourquoi?

Parce qu'avoir des habitudes et des attitudes qui font du bien et qui aident à traverser les épreuves plus facilement... ça s'apprend!

## Objectifs

Connaître et expérimenter différentes attitudes, habitudes ou activités qui font du bien.

## Quoi faire?

1. Formez un comité organisateur composé d'élèves. Vous pouvez approcher un comité existant ou en former un nouveau. Avec l'accompagnement d'une personne intervenante, mais aussi des personnes enseignantes.
2. Déterminez ensemble les intérêts et possibilités. Quels sont les activités et thèmes qui allument les élèves? Quelles sont les ressources du milieu?  
  
Par exemple, si on veut essayer le yoga, y a-t-il quelqu'un qui connaît une personne qui enseigne le yoga qui pourrait nous donner un atelier lors d'un midi? On s'intéresse à la gestion du stress, une personne intervenante peut-elle nous en parler lors d'un atelier en classe? On aimerait découvrir les livres qui nous font du bien. On lance l'appel aux élèves de nous en suggérer et on crée un kiosque. Soyez créatifs et créatives!
3. Discutez avec la direction et l'équipe-centre des ressources disponibles pour cette semaine : finances, temps, locaux, matériel. Sélectionnez les activités potentielles et réalistes de la semaine exploratoire en fonction des ressources disponibles.
4. Définissez les tâches et l'échéancier pour mettre en place chacune des activités de la semaine exploratoire.

## Pour qui?

Tout le centre peut en bénéficier et tous le monde peut s'impliquer de près ou de loin.

## Quand?

Possible en tout temps, mais intéressant dans le cadre de la **Semaine nationale de la Santé mentale** en mai.

## Comment?

Avec un petit comité d'élèves, choisissez des sujets qui les intéressent, déterminez les possibilités et offrez une programmation à votre mesure : petite, moyenne, grande.

## Adopter de saines habitudes de vie...

- ✓ Pour promouvoir sa capacité à faire face aux situations de la vie;
- ✓ Pour favoriser sa réussite scolaire;
- ✓ Comme facteur de protection aux problèmes de santé mentale.

Voici un ensemble de propositions qui peuvent s'articuler de différentes façons selon les intérêts et les ressources de chaque milieu. La semaine thématique peut se faire à toutes les échelles : quelques kiosques/événements le midi ou une grosse semaine bien remplie. Vous êtes invité.es à visiter le site de Mouvement Santé Mentale Québec qui offre une tonne d'idées et d'outils : <https://mouvementsmq.ca/>



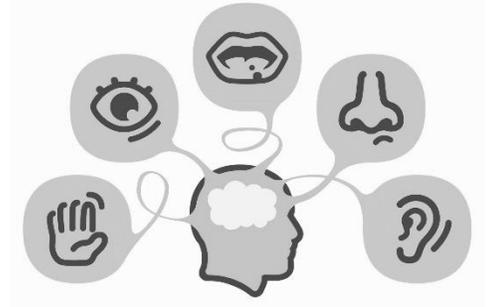
## Des activités qui s'articulent autour de 2 grands axes

### Connaître

Des activités qui permettent d'être informé(e), d'apprendre et de découvrir

### Expérimenter

Des activités qui permettent de vivre, de ressentir et d'intégrer



### Par exemple...

- Conférence
- Atelier
- Kiosque
- Lecture
- Affiche
- Documentaire
- ...

### Sur quel thème?

sommeil    résilience    rire  
créativité    implication citoyenne  
zoothérapie    stress    bienveillance  
nature et ses bienfaits    gratitude  
importance de bouger  
moment présent

### Par exemple...

- Activité pratique...
  - d'écriture
  - de dessin
  - de yoga
  - de danse
  - de musique
  - d'improvisation
  - de tricot
  - d'arts martiaux
- Dégustation
- Œuvre collective
- *Flash mob*
- Midi ou pause exploratoire
- Respiration
- Méditation
- Visualisation
- Journal créatif
- Sortie nature