



APPRENDRE À SURFER SUR LES VAGUES

Semaine exploratoire sur les habitudes et attitudes qui contribuent au bien-être

Activité qui gagne à être mise en place sur l'heure du dîner ou durant les pauses.

Compétence(s) ciblée(s) (ÉKIP, OMS)	UTILISER DES HABITUDES DE VIE QUI CONTRIBUENT AU BIEN-ÊTRE
Compétence(s) transversales (PFÉQ)	ACTUALISER SON POTENTIEL METTRE EN ŒUVRE SA PENSÉE CRÉATRICE
Objectifs généraux de l'activité	<ul style="list-style-type: none">• Connaître et expérimenter différentes attitudes, habitudes ou activités qui font du bien

Durée totale

Variable selon les activités choisies.

Matériel et préparation

- S'il est possible d'accéder à des appareils électroniques pour les élèves, imprimer la fiche suivante :
 - *Questionnaire d'appréciation de l'activité*

Moment de l'année

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

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

A. Organiser une semaine exploratoire

1. Formez un comité organisateur représenté en majeure partie par des élèves de cinquième secondaire. Vous pouvez aussi approcher le conseil des élèves et chercher de l'accompagnement auprès d'une personne du milieu (personne enseignante ou intervenante) ou auprès des parents. Utilisez le paragraphe suivant pour présenter l'activité :

Qu'est-ce qui fait qu'une personne aime la vie et qu'elle se sent plus forte devant une épreuve? Qu'est-ce qui rend une personne plus résiliente au quotidien? Sa manière de voir la vie et de prendre soin d'elle peut-elle la rendre plus résiliente? 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 aux différentes situations de la vie.

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 le groupe souhaite essayer le yoga, explorez ensemble la possibilité d'impliquer un parent qui enseigne le yoga pour offrir un atelier sur l'heure du dîner. Si le groupe s'intéresse aux stratégies pour composer avec le stress, une personne intervenante pourrait aborder ce sujet lors d'un atelier en classe. Les élèves aimeraient découvrir des lectures qui contribuent au bien-être? Lancez l'appel à l'ensemble du 2e cycle pour recueillir les suggestions et les présenter dans le cadre d'un kiosque. Laissez s'exprimer votre créativité!

3. Discutez avec la direction et l'équipe-école des ressources disponibles pour mettre en œuvre la semaine exploratoire : finances, temps, locaux, matériel et personnel de l'école. Élaborez les activités de la semaine exploratoire en fonction des ressources disponibles. Utilisez la fiche complémentaire *Propositions d'activités pour la semaine exploratoire*, pour vous inspirer.
4. Définissez les mandats, le matériel et l'échéancier pour mettre en place chacune des activités de la semaine exploratoire.

B. Questionnaire d'appréciation de l'activité (5 minutes)

1. À la suite de la semaine exploratoire, si vous avez accès à des appareils électroniques pour les élèves, présentez le code QR qui se trouve sur la fiche à imprimer *Questionnaire d'appréciation de l'activité* ou partagez-leur le lien complet suivant: <https://forms.gle/ZGzVMcNHEPfxkSww7> aux élèves qui ont participé. Demandez aux élèves de répondre au questionnaire à partir d'un appareil électronique.

Les réponses recueillies permettront à l'équipe du programme HORS-PISTE d'évaluer les retombées des activités proposées.

Merci d'avoir animé cette activité!
Pour nous partager vos impressions, remplissez le **journal de bord** en cliquant [ici](#) ou en utilisant ce code QR.



FICHE COMPLÉMENTAIRE

Propositions d'activités pour la semaine exploratoire

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. Nous vous invitons à visiter [le site de Mouvement Santé Mentale Québec](#) qui offre une tonne d'idées et d'outils.

Des activités qui s'articulent autour de 2 grands axes

Connaitre		Expérimenter	
Des activités qui permettent à la communauté d'être informée, d'apprendre et de découvrir.		Des activités qui permettent à la communauté de vivre, de ressentir et d'intégrer.	
Thèmes	Exemples	Exemples	
<ul style="list-style-type: none">• Sommeil• Résilience• Rire• Créativité• Implication citoyenne• Zoothérapie• Stress• Bienveillance• Nature et ses bienfaits• Gratitude• Importance de bouger• Moment présent	<ul style="list-style-type: none">• Conférence• Atelier• Kiosque• Lecture• Affiche• Documentaire	<p>Activité pratique...</p> <ul style="list-style-type: none">• d'écriture• de dessin• de yoga• de danse• de musique• d'improvisation• de tricot• d'arts martiaux	<ul style="list-style-type: none">• Dégustation• Œuvre collective• Flash mob• Midi ou pause exploratoire• Respiration• Méditation• Visualisation• Journal créatif• Sortie nature

Fiche à imprimer
Questionnaire d'appréciation de l'activité
Apprendre à surfer sur les vagues

