

# SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE

ENFANTS + JEUNES

Il est important d'aider nos enfants à comprendre le lien qui existe entre leurs **pensées**, leurs **émotions**, et leurs **actions**. Apprendre à connaître les émotions peut améliorer la santé mentale des enfants et leur permettre de développer des compétences d'adaptation.

En tant que parents ou tuteurs, nous pouvons aider les enfants à connaître leurs émotions. Connaître, gérer et exprimer ses émotions exige de la pratique. Les activités qui suivent sont destinées aux enfants de 7<sup>e</sup> année ou de niveau supérieur. Ce ne sont que quelques-unes des ressources offertes en ligne.

Afin d'en savoir plus sur les émotions des enfants, consultez le site de Santé mentale en milieu scolaire Ontario ([smho-smso.ca](http://smho-smso.ca)).

## RESPIRATION ABDOMINALE

La respiration profonde est une technique qui aide les enfants à établir un lien entre leur esprit et leur corps. Elle peut leur permettre d'être plus conscients de leurs sentiments et de contrôler leurs émotions.

L'activité qui suit peut servir à orienter votre exercice de respiration profonde. Elle peut se faire n'importe où et n'importe quand pour favoriser le calme.

Servez-vous des instructions qui suivent et exercez-vous souvent pour aider votre enfant à sentir les bienfaits de la respiration profonde.

Transmis avec la permission de Compass / Boussole / Akii-Izhinoogan.



# EXERCICE DE RESPIRATION ABDOMINALE

En **position assise**, pose une main sur ta **poitrine** et l'autre main sur ton **ventre**

**Inspire profondément** par le **nez** en sentant l'air qui passe à travers tes **poumons**. Expire lentement par la **bouche**

Inspire une **deuxième fois**. Imagine que tu es en train de faire passer l'air dans **ton ventre**. Essaie de voir si tu peux **faire bouger** ton ventre **encore plus** que ta poitrine

**Inspire** pendant quatre secondes. **Retiens** ta respiration pendant quatre secondes en sentant le mouvement de l'air dans **ton ventre**. **Expire** lentement pendant quatre secondes

**Répète** l'exercice



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

Pour en  
savoir plus

[jack.org/covid](https://jack.org/covid)

Transmis avec la permission de Santé mentale en milieu scolaire Ontario.

[phsd.ca](https://phsd.ca)

[f](https://www.facebook.com/SantePubliqueSD) [t](https://twitter.com/SantePubliqueSD) @SantePubliqueSD



Public Health  
Santé publique  
SUDBURY & DISTRICTS

# LE TRIANGLE COGNITIF

Il est important de comprendre le lien entre les pensées, les actions et les comportements pour arrêter les cycles de pensée possiblement nocifs.

Essayez d'utiliser le triangle cognitif (pensées, émotions, actions) avec votre enfant pour l'aider à gérer ses propres sentiments. Cet outil peut aussi l'aider à reconnaître les sentiments des autres sans porter de jugement, et favoriser l'empathie, ce qui est important lorsqu'il s'agit de développer des liens d'amitié sains.



## Voici les étapes à suivre pour utiliser le triangle cognitif :

1. Demandez à votre enfant de dessiner un grand triangle sur une feuille blanche.
2. Inscrivez **Pensées** sur une pointe du triangle, **Émotions** sur une autre et **Actions** sur la dernière.  
*Remarque: Prenez le schéma mauve comme exemple.*
3. Demandez à votre enfant de penser à un événement qui se produit dans sa vie. Il peut s'agir d'une compétition sportive ou de la fête d'anniversaire d'un ami.
4. Demandez-lui d'écrire ses pensées et ses sentiments concernant l'événement.
  - a. Est-il nerveux parce qu'il veut offrir une bonne performance à la compétition?
  - b. Est-il emballé par la fête et impatient de voir ses amis?
5. Enfin, demandez-lui ce qu'il fait pour se préparer à l'événement. Fait-il quoique ce soit pour apaiser ses pensées et ses émotions?

Employer la technique du triangle cognitif dans diverses situations peut aider votre enfant à reconnaître en quoi ses émotions influent sur ses pensées et ses actions quotidiennes. Essayez de l'utiliser pour discuter d'un éventail de situations, comme des expériences stimulantes ou frustrantes.

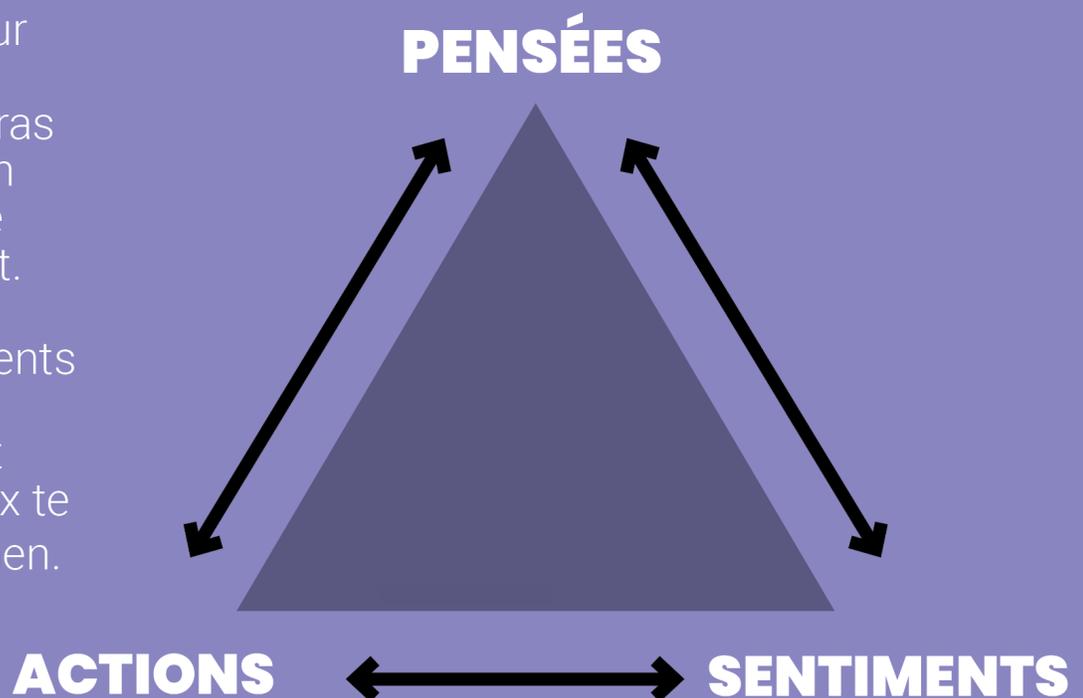
Si vous avez des questions ou souhaitez en savoir plus, communiquez avec Santé publique Sudbury et districts au **705.522.9200**, poste **278 (1.866.522.9200, sans frais)** ou envoyez un courriel à **mhsu@phsd.ca**.



# LES PENSÉES, LES SENTIMENTS, ET LES ACTIONS

Tous les jours, nos pensées, nos émotions et nos actions ont une influence sur comment nous nous sentons et nous nous comportons. Parfois cette influence est positive, parfois elle ne l'est pas vraiment.

Par exemple, si tu penses que tu n'es pas bien préparé pour un examen, tu seras nerveux et tu décideras peut-être d'étudier un peu plus que tu ne le ferais habituellement. C'est très bien! Tes pensées, tes sentiments et tes actions ont travaillé ensemble et t'ont permis de mieux te préparer pour l'examen.



Pour en savoir plus:  
[jack.org/covid](https://jack.org/covid)



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

Transmis avec la permission de Santé mentale en milieu scolaire Ontario.

[phsd.ca](https://phsd.ca)

  @SantePubliqueSD



**Public Health**  
**Santé publique**  
SUDBURY & DISTRICTS