

Des mots pour des maux:  
Le parent une partie de la  
solution: La santé mentale chez  
les enfants.



Conseil des  
écoles publiques  
de l'Est de l'Ontario

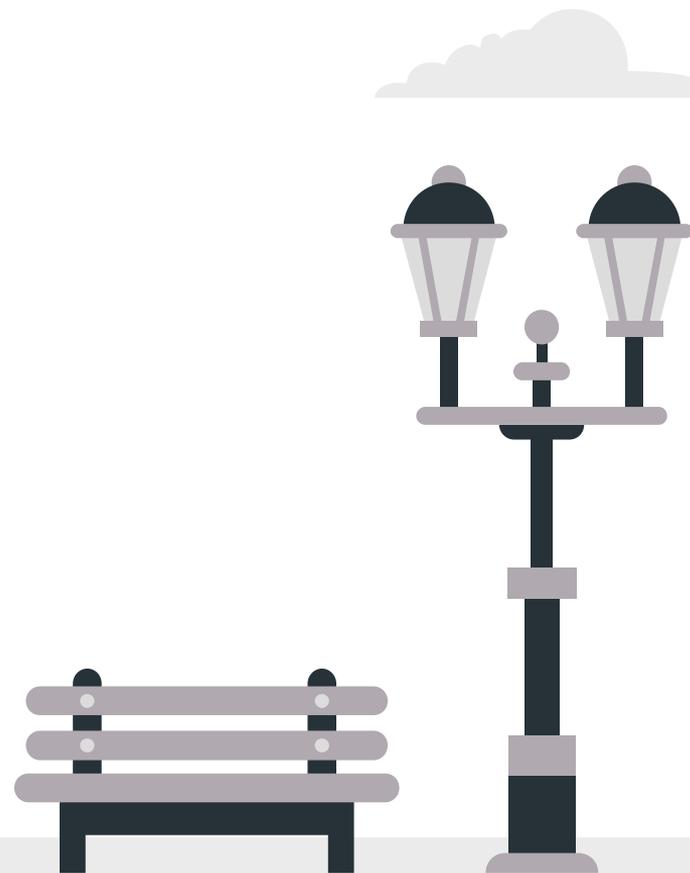
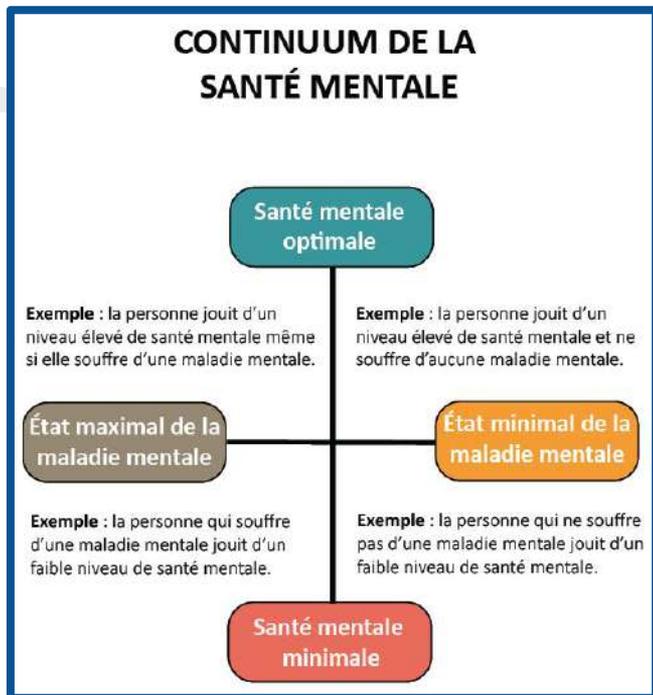
# Contenu de la présentation



Les sujets abordés seront:

1. La santé mentale, la maladie mentale est-ce la même chose ?
2. Les émotions, les sentiments et les sensations... tout le monde connaît ça !
3. Avoir une bonne hygiène de vie, moins de stress au quotidien.
4. L'intelligence émotionnelle, c'est quoi ça ?
5. Le stress et l'anxiété, vraiment important d'en parler ! ?
6. La pleine conscience.
7. Le temps de qualité, c'est comme déposé des sous au guichet automatique.
8. Le réseau social et le virtuel.
9. 1, 2, 3, on s'amuse sur le net !

# Santé mentale VS maladie mentale



# Emotions VS Sentiments VS Sensations

## Quelles différences?

Les émotions sont universelles. C'est une réaction physique du corps à un événement et elle est passagère et de courte durée. Il est important de prendre conscience des émotions que tu peux vivre. Elles sont influencées par l'événement, par le sentiment qui était présent juste avant l'événement ainsi que le contexte et l'environnement, en plus des expériences passées. (source atlas of emotions.org, Paul Eckman Phd.)

### Réaction

Le sentiment est la prise de conscience d'un état émotionnel. Comme l'émotion, il s'agit d'un état affectif, mais contrairement à elle, il se construit sur des représentations mentales, s'installe durablement chez l'individu et son ressenti est moins intense. (source passeport santé, août 2019)

### Importance accordé à la réaction

La sensation est la réaction du corps en réponse à une perception des organes des sens (ouïe, odorat, vue, toucher, goût). Elle peut être physique - douleur ou psychologique - angoisse, stress, peur, etc. Le cerveau envoie un signal au système nerveux central pour lui donner des indications en fonction de l'émotion et du sentiment, ceci déclenche des sensations physiques qui peuvent indiquer ton état affectif ou ton niveau de stress

### Signe physique ou psychologique résultant



# Avoir et maintenir une bonne hygiène de vie

## C'est bon pour eux et pour moi aussi ?

- Social :**
- Aller faire des courses et avoir des responsabilités
  - Profiter des espaces du quartier
  - Maintenir des relations avec les proches et les amis
- Cognitif :**
- Jeux de société, jeux de rôle, lecture, casse-tête
  - Activité culturelle en ligne, spectacle, musique
  - Cuisine, tâches ménagères, rénovation
- Physique :**
- Alimentation variée
  - Activité physique régulière
  - Période quotidienne de pleine air
  - Sommeil de qualité (10-14h)
- Émotionnelle :**
- Des moments pour dire
  - Mettre l'emphase sur du positif
  - Augmenter la capacité à résoudre et réfléchir

**Hygiène de vie:** Consiste en des gestes simples mais surtout des choix que l'on fait quotidiennement de façon individuelle ou collective visant à la conservation de la santé, au fonctionnement normal de l'organisme et à l'harmonie.



# Développement des compétences socio-émotionnelles

L'apprentissage socio-émotionnel est le processus par lequel les élèves (enfants) acquièrent et appliquent efficacement les connaissances, les comportements et les compétences nécessaires pour comprendre et gérer les émotions, fixer et atteindre des objectifs positifs, ressentir et montrer de l'empathie pour les autres, initier et maintenir des relations positives, et prendre des décisions responsables, et gérer les défis de façon adéquate.

(Patrick Carney, p.9 - traduction libre)

L'apprentissage socio-émotionnel favorise le développement de 5 compétences clés chez l'enfant:

1. la conscience de soi
2. la maîtrise de soi / auto-gestion
3. la conscience sociale
4. les relations interpersonnelles
5. la prise de décision



# Le Stress VS l'Anxiété

## LE STRESS

Le stress survient lorsque tu vis une situation, un événement nouveau ou que tu perçois quelque chose de menaçant. Il est de courte durée.

## Comprendre le point de rupture



## L'ANXIÉTÉ

L'anxiété est un état psychologique intense et désagréable de peur, de crainte ou d'inquiétude, relié à une situation qui te préoccupe, qu'elle soit réelle ou anticipée. L'anxiété peut être vécue par n'importe qui et se vit différemment pour chacun.

C'est la tendance à créer soi-même un stress, à exagérer ou à le redouter avant même les premiers signes.

C'est d'anticiper qu'il va se passer quelque chose de négatif. (Futur, dans un avenir proche).



# La pleine conscience

La pleine conscience consiste à prêter attention au moment présent, c'est-à-dire à nos pensées, à nos émotions et à nos sensations corporelles, sans les qualifier de « bonnes » ou « mauvaises ». Elle aide à se détendre et à composer avec le stress et la frustration.

Aide à diminuer le stress et les peurs

Aide à me concentrer

Améliorer ma bonne humeur

Calmer la tempête dans ma tête

Nous aider à vivre nos émotions et les gérer

Améliorer l'équilibre entre ma tête et mon corps



# Le temps de qualité avec les parents



Repas en famille



Prévoir un temps d'activité  
en famille à l'horaire  
aussi simple soit-elle!



Tâches en famille



Temps avant le coucher

Relaxer en famille





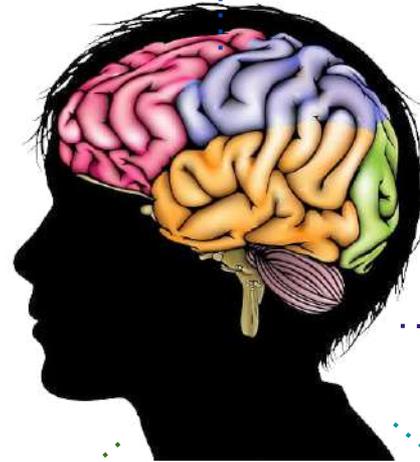
# Maintien du réseau social

Contactez quelqu'un (ami.e, ou membre de famille que votre enfant n'as pas vu depuis longtemps

Écrire une lettre ou une carte postale à quelqu'un de significatif pour l'enfant.

Inscrire l'enfant à un nouveau club ou une nouvelle activité de groupe en ligne.

Trouver un projet à faire entre amis et ce, même à distance! Créer des activités amusantes (BD, histoires drôles, bricolage, dessins similaires, chasse aux objets, etc.)



Permettre ou organiser des rendez-vous virtuels pour clavarder ou jouer à des jeux en ligne avec des amis.es.

Faire une activité extérieure (patiner, glisser, raquette, ski, etc.) avec un.e ami.e en respectant les consignes de santé publique.

Prendre une marche dans le quartier, pour aller à la rencontre des voisins en respectant la distanciation sociale.

# Sites internet interactifs pour vos enfants

[Codenames](#) (Jeu de mots à deviner)

[Jigsaw Planer](#) (Casse-tête)

[Paper game](#) (Connect 4)

[Battleship game](#) (Bataille navale)

[Backyard](#) (fish bowl, dessin collectif, blokus,etc.)

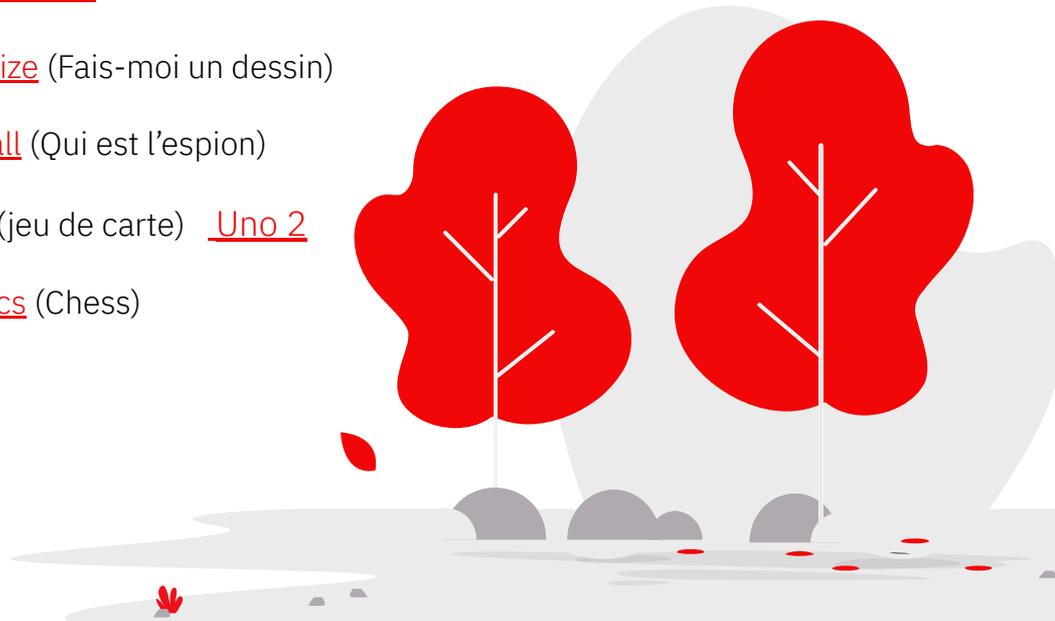
[Tic Tac Toe](#)

[Drawize](#) (Fais-moi un dessin)

[Spyfall](#) (Qui est l'espion)

[Uno](#) (jeu de carte) [Uno 2](#)

[Échecs](#) (Chess)



*MERCI!*

Des questions?

