Sourire davantage

Activité

Ressource: Idées pour passer à l'action

Année(s): 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

Qu'est-ce que c'est ?

Lors d'un bref moment de détente, les élèves réfléchissent aux choses qui les rendent heureux ou qui les aident à relaxer.

Pourquoi le faire ?

Les techniques de méditation peuvent aider à réduire le stress et à prendre un moment pour se concentrer et apprécier la vie.

Comment s'y prendre ?

Les élèves s'assoient confortablement ou s'allongent sur le sol, si possible et s'ils le désirent.

Encourager les élèves à imaginer des choses qui les font sourire (p. ex. flatter un chien, regarder un enfant jouer, admirer une œuvre d'art, respirer l'air frais du matin). Encourager les élèves à visualiser ce qui leur procure de la joie.

Pendant que les élèves visualisent ce qui leur procure de la joie, les encourager à sourire de façon intentionnelle. Cela augmente la sensation de bien-être.

Demander à tout le monde de faire un grand sourire pendant une minute complète.

De quoi avez-vous besoin ?

Rien d’autre selon nous ! N’hésitez pas à utiliser votre imagination.

Comment faire preuve de créativité ?

Demander aux élèves de guider une autre classe dans un exercice de détente.

Demander aux élèves de découper des photos dans des revues pour créer en groupe un collage de joie.

Demander aux élèves de créer un collage physique ou en ligne avec des images qui leur procurent de la joie.

Adaptation de : Alberta Education. La santé mentale, ça compte. Consulté sur :

https://education.alberta.ca/mental-health/information-and-resources/everyone/mental-health-supports/