

DESSINE TES ÉMOTIONS

Sur une feuille de papier vierge, dessine comment tu te sens en ce moment. Le dessin ne doit pas nécessairement représenter quelque chose. Utilise les formes, lignes, couleurs ou gribouillis qui expriment tes émotions selon toi.



Quelles couleurs et formes définissent comment tu te sens ?



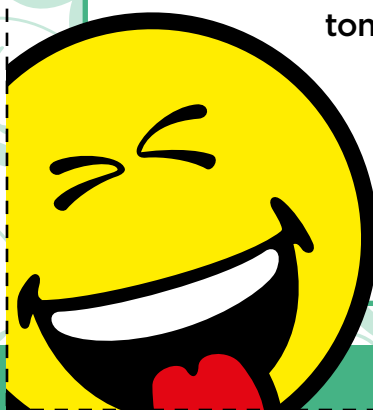
EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

MIME-LE

Fais un mime pour exprimer comment ta journée s'est déroulée jusqu'à présent. Montre les émotions que tu as ressenties à chaque instant. Amplifie tes émotions pour qu'elles soient compréhensibles pour tous ceux qui regardent ton mime.



Demande à tes copains et copines ainsi qu'aux membres de ta famille de faire leur propre mime pour toi !



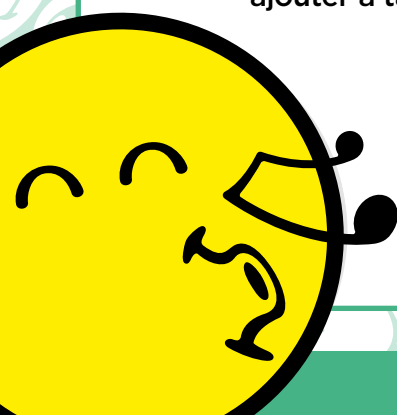
EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

FAIS UNE PLAYLIST SMILEY

Fais une liste des chansons qui te font sourire ou qui te mettent de bonne humeur. Ajoute les chansons dans ta playlist du bonheur. Partage cette playlist avec tes copains et copines ainsi qu'aux membres de ta famille pour voir s'ils ont d'autres suggestions à ajouter à ta liste.



Quelle est ta chanson du bonheur ?



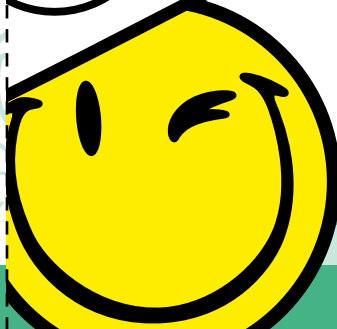
EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

CRÉE TON PROPRE SMILEY

Dessine un smiley pour exprimer comment tu te sens. Pense à la forme de ses yeux et de sa bouche, et si tu veux lui ajouter des accessoires.



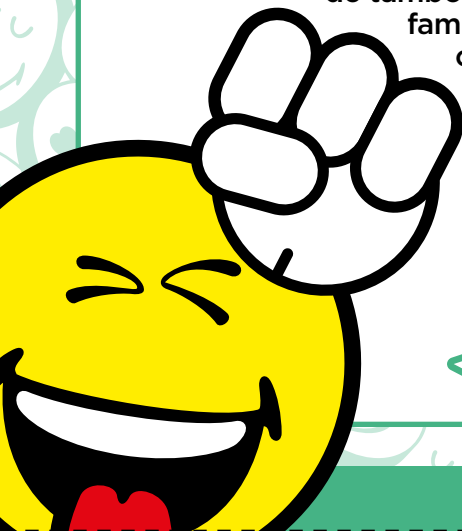
Comment appellerais-tu ton smiley ?



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

FABRIQUE TA PROPRE BATTERIE

Récupère des pots, des casseroles ou de vieux contenants vides. Utilise de vieilles cuillères en métal ou en bois pour taper dessus et compose ton propre solo de tambour. Joue ton solo de tambour à ta famille ou à tes copains et copines, ou enregistre-le pour leur montrer.



Quel est ton
son préféré ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

CHANTE ET CRIE

Faire de la musique et des bruits est une bonne façon d'exprimer son ressenti sans avoir à trouver les bons mots. Peux-tu inventer une chanson à chanter (ou à crier) pour tout lâcher ?



Peux-tu
inventer une
chanson à
chanter ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

SOIS TON PROPRE SUPER-HÉROS OU TA SUPER-HÉROÏNE

Tout le monde à peur de quelque chose. Oui, tout le monde ! Pense à quelque chose qui te fait peur et écris une histoire où tu es le super-héros ou la super-héroïne qui surmonte sa peur en utilisant un superpouvoir. La prochaine fois que tu auras peur ou que tu devras affronter ta peur, souviens-toi comment tu as surmonté ta peur dans l'histoire.



Partage ton
histoire avec
ta famille.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

RÉÉCRIS L'HISTOIRE

Pense à un événement bouleversant ou embarrassant de ta vie. Imagine que tu puisses revenir en arrière et changer cet événement. Que changerais-tu ? Que se passerait-il si l'événement en question était le meilleur moment que tu aies passé ? Écris ou raconte l'histoire de cet événement en lui donnant une nouvelle fin.



Quelle
histoire de ta
vie veux-tu
changer ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

UN DÉBUT DE CONTE DE FÉES

Pense à l'un de tes contes de fées préféré que tu connais bien, comme Cendrillon ou Aladdin. Imagine que la fin de l'histoire est le début d'une nouvelle histoire.

Tu dois écrire la prochaine histoire, la suite. Qu'est-ce qu'il se passe ?

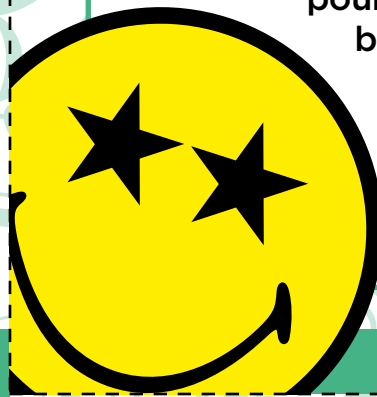


À quoi ressemble « et ils vécut heureux et eurent beaucoup d'enfants » ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

L'OBJET MAGIQUE

Imagine que quelque chose dans ta maison ou quelque chose qui t'appartient a des pouvoirs magiques. Qu'est-ce qu'il peut faire ? Comment l'utilises-tu ? Crée une histoire où tu utilises ton objet magique pour faire une bonne action.



Qu'est-ce qui rend quelque chose magique ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

REPRÉSENTE LA DOULEUR

Dessine la sensation de ton corps lorsque tu es triste ou que tu as mal. Où as-tu mal ? De quelle couleur est la douleur ? Puis dessine une image de toi te débarrassant de cette douleur.



De quelle couleur est ta douleur aujourd'hui ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

DESSINE TON AMOUR

Pense à quelqu'un que tu aimes bien. Essaie de montrer ce que tu ressens pour cette personne dans un dessin. Quels types de marques vas-tu faire sur le papier ? De quelles couleurs ? Comment vas-tu les dessiner ? Ton dessin n'a pas besoin de ressembler à cette personne, il doit simplement montrer ce que tu ressens pour elle.



Qui mérite de recevoir le cadeau de ton amour aujourd'hui ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EXPRIME DES RIMES

Trouve le plus de mots
possibles rimant avec :

**ROI CHIEN CHAT
SAC DRAPEAU**

Peux-tu écrire un poème qui
rime racontant une histoire avec
certains des mots que tu as écrits ?

Tu n'as pas besoin d'utiliser
tous les mots ou même
un seul de ces
mots.

Peux-tu
parler en
rimes tout le
temps ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

FAIS UN RAP

Compose une chanson de rap à
propos d'un jour ordinaire ou
d'un événement particulier de
ta vie. Souviens-toi d'expliquer
comment des choses spécifiques
te font sentir. Essaie de faire en
sorte que chaque ligne ait le même
nombre de syllabes et de faire rimer
chaque paire de lignes. Ce n'est pas
grave si certaines lignes ne
riment pas, mais essaie
tout de même de
reproduire un
schéma
A/A/
B/B.

Peux-tu trouver
les mots pour
exprimer un
message positif
et bienveillant ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

PLANÈTE PARFAITE

Imagine que tu crées ta
planète parfaite. À quoi
ressemble-t-elle ? Quelle
autre forme de vie y a-t-il ?
Comment fonctionne-t-elle ?
Qui la contrôle ? Peux-tu créer
des personnages et inventer
une histoire pour en faire une
pièce, un film ou un
dessin animé ?

Peux-tu créer
le paradis
parfait pour
toi ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

DESSINE UNE BD

Une bande dessinée est une série
d'images qui racontent une histoire.
Tout peut arriver dans une bande
dessinée. Elle peut être aussi
fantastique que tu le souhaites.
Dessine un événement récent
de ta vie qui ne s'est pas bien
terminé, mais donne-lui une fin
heureuse dans ta
bande
dessinée.

Peux-tu
montrer tes
émotions à
travers le style
de tes
dessins ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

TENSION ET DÉTENTE

1. Allonge-toi sur le dos et ferme les yeux.
2. Contracte chaque muscle de ton corps aussi fort que tu le peux.
3. Serre les poings.
4. Comprime tes orteils et tes pieds comme pour les mettre en boules.
5. Contracte tes jambes, tes fessiers, ton tronc et tes bras afin qu'ils soient durs comme la pierre.
6. Crispe ton visage et ton cou.
7. Maintenant, relâche toutes les tensions, détends tes muscles et RELAXE-TOI !



Constata les sensations qui ont parcouru ton corps au cours de l'activité.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

SAFARI SAUVAGE

Va te promener dans ton jardin ou parc local. Compte toutes les espèces sauvages que tu peux voir. Combien de créatures différentes peux-tu voir marcher, ramper, nager ou voler ? Regarde dans les haies, les arbres, sous les feuilles et dans l'herbe. Connais-tu les noms de toutes les créatures que tu vois ?



Constata les sons et les odeurs ainsi que ce que tu vois.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

5, 4, 3, 2, 1

Prends une grande inspiration et constate cinq choses que tu peux voir, quatre choses que tu peux toucher, trois choses que tu peux entendre, deux choses que tu peux sentir et une chose que tu peux goûter.



Utilise cette technique à chaque fois que tu éprouves de l'anxiété.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

VIS L'INSTANT PRÉSENT

Vivre l'instant présent est un cadeau. Assieds-toi en silence et prête attention à ce qui se passe autour de toi en ce moment. Utilise tes cinq sens.
Dis-toi :
En ce moment, je vois...
En ce moment, j'entends...
En ce moment, je suis en train de toucher...
En ce moment, je sens...
En ce moment, je ressens...



Fais cela seule(e) ou avec ta famille !

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

RESPIRATION ARC-EN-CIEL

Imagine que tu es debout ou allongé(e) au milieu d'un grand arc-en-ciel. Prends une grande inspiration et imagine que tu respires dans la couleur rouge de l'arc-en-ciel. Lève les bras au-dessus de ta tête en inspirant. Baisse les bras sur les côtés en expirant. Inspire à nouveau et lève les bras en imaginant respirer dans chaque couleur de l'arc-en-ciel : rouge, orange, jaune, vert, bleu, indigo et violet.

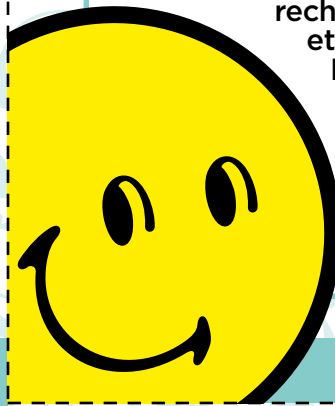


Est-ce qu'une couleur te fait te sentir mieux que les autres ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ÉCOUTE ATTENTIVE

1. Écoute attentivement les sons qui t'entourent.
2. Combien de sons différents distingues-tu ?
3. Note-les.
4. Quels sons vont et viennent ? Lesquels sont toujours présents ?
5. Change de pièce ou d'endroit. Les sons que tu perçois sont-ils différents ?
6. Imagine que tu es un hibou qui fait un voyage sonore à la recherche de nouveaux sons et qui tente d'identifier leur origine.

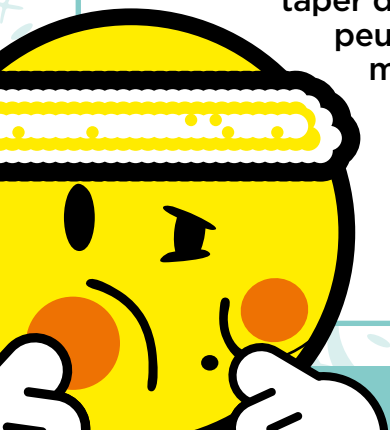


Peux-tu entendre le silence entre les sons ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

BOUGE

Nous vivons tous des moments de contrariété et de frustration. Il n'est pas toujours possible de montrer ni de contenir sa colère. Une bonne technique pour se libérer de la colère est de bouger. Essaie de faire des sauts en étoile, courir, danser ou piétiner. Parfois, crier dans un endroit sûr ou même taper dans ses mains peut aider à se sentir mieux.



Peux-tu éviter de te mettre en colère ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

FAIS-TOI ENTENDRE

Crier ou chanter à pleins poumons aide à libérer l'excès d'énergie et de frustration pour augmenter la sensation de bonheur. Assure-toi simplement de ne déranger personne en le faisant !



Quelle est la chanson idéale à chanter lorsque tu es en colère ?

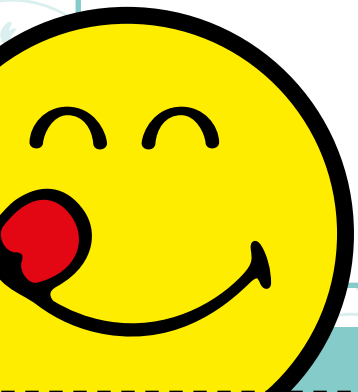
EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

TEST GUSTATIF

Choisis un fruit, un gâteau ou un chocolat et prends-en une petite bouchée. Mâche la bouchée à au moins 20 reprises. Fais circuler la nourriture dans ta bouche. Qu'est-ce que ça fait ? Quel goût ça a ? Est-ce que le goût change plus tu mâches ? N'oublie pas d'avaler ! Répète les étapes jusqu'à ce que tu ais terminé de le manger.



Comment le goût change-t-il si tu te pincas le nez ?



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

LIBÈRE TES TENSIONS

Assieds-toi ou allonge-toi dans une position confortable. Constate la sensation que te procure ta tête et ton visage. S'il y a la moindre tension, essaie de la relâcher. Détends tes épaules. Ressens les tensions dans tes bras ou mains et relâche-les. Scanne le devant et l'arrière de ton corps. Relâche toute tension. Constate les tensions dans tes cuisses ou mollets. Détends tes jambes. Détends tes pieds. Prends une inspiration profonde et détends tous tes muscles.



À quel point peux-tu te détendre ?



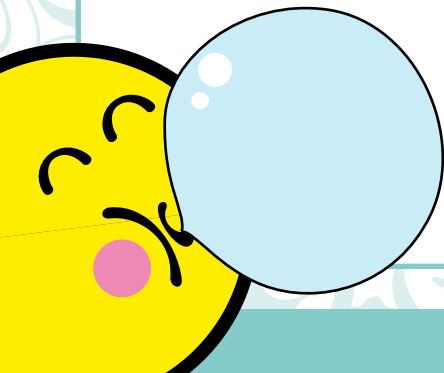
EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

RESPIRATION BULLES

Prends une inspiration profonde pour remplir tes poumons. Imagine que tu expires à travers le cercle d'un tube à bulles de savon pour faire de grosses bulles. Tu dois souffler tout doucement et délicatement avec la bouche pour faire des bulles. Regarde les bulles flotter et imagine qu'elles s'éloignent avec toutes tes inquiétudes.



Peux-tu sentir tes inquiétudes s'éloigner ?



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

JETTE-LE

Écris toutes les choses que tu aimerais changer à propos de toi-même sur un morceau de papier.

Jette-le.

Ces choses appartiennent désormais au passé. Écris maintenant toutes les choses que tu aimes à propos de toi-même.



Peux-tu t'accepter exactement comme tu es ?



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

MÉDITATION BIENVEILLANTE

Assieds-toi dans un endroit calme en te disant : « Que je sois en sécurité », « Que je sois en bonne santé », « Que je sois heureux ou heureuse » et imagine que tu diffuses de l'amour et de la bienveillance. Pense à quelqu'un ou à quelque chose qui te tient à cœur et diffuse de l'amour et de la bienveillance en répétant les mots : « Sois en sécurité », « Sois en bonne santé », « Sois heureux ou heureuse ». Constate ce que tu ressens après avoir fait chaque exercice pendant 2 minutes.



Peux-tu envoyer de la bienveillance à tes ennemi(e)s ? Ils ou elles en ont certainement plus besoin que tes copains et copines.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

SCULPTE TON HUMEUR

Va dans un jardin ou un parc pour trouver des bâtons, des feuilles ou des pierres, ou prends des objets de ta maison qui ne manqueront à personne pendant environ une heure. Arrange les objets que tu as trouvés pour former un visage ou une sculpture qui montre comment tu te sens.



Peux-tu empiler les objets les uns sur les autres pour faire une sculpture plus haute ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

DÉCLARATION

Choisis l'une des déclarations ci-dessous et répète-la à plusieurs reprises. Essaie de faire cet exercice en te regardant dans un miroir. Écris la déclaration sur un morceau de papier et mets-le à un endroit où tu le verras tous les jours. Je suis une personne gentille, forte et courageuse. Je fais de mon mieux chaque jour. Je suis libre de choisir qui je veux être. Tout va passer. Tout ira bien. Je suis quelqu'un de bienveillant avec tout le monde, y compris avec moi-même. Ma vie est de mieux en mieux chaque jour.



Peux-tu créer ta propre déclaration à propos de ta situation ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

LA SENSATION DU RAISIN

Prends un grain de raisin ou un morceau de fruit dans ta main. Regarde-le comme si tu le voyais pour la première fois. Observe chaque détail. Touche-le en le regardant de près afin de sentir sa texture. Sens-le. Constate comment ton corps réagit à son odeur. Mets-le dans ta bouche sans le mâcher. Sens-le avec ta langue. Goûte-le en le mâchant doucement. Constate sa position dans ta bouche. Observe ce qu'il se passe au fur et à mesure que tu le mâches. Ressens son goût et sa texture dans ta bouche et constate comment ces sensations évoluent avec le temps. Avale-le lorsque ton corps te demande de le faire. Sens le raisin descendre dans ton estomac et constate la sensation dans ton corps.



Combien d'autres aliments peux-tu analyser avant de les manger ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

L'ÉQUILIBRE

Tu peux y jouer seul(e) ou à plusieurs. Si vous jouez à plusieurs, restez en équilibre et chronométrez à tour de rôle. Celles et ceux qui ne sont pas en équilibre peuvent bouger et essayer de faire rire et de faire perdre l'équilibre aux autres, sans les toucher !

1. Fixe un point droit devant toi.
2. Tiens-toi sur une jambe.
3. Commence à compter et vois combien de temps tu peux rester en équilibre.
4. Ferme les yeux pour augmenter la difficulté.
5. Essaie de rester en équilibre sur l'autre jambe.
6. Peux-tu tenir plus longtemps sur cette jambe ?

Ralentis et approfondis ta respiration.
Est-ce plus facile de rester en équilibre ?



Qu'est-ce qui te fait perdre l'équilibre ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

POT DE CENTIMES

Tu peux y jouer seul(e) ou à plusieurs.

1. Collecte au moins 5 pièces de centimes et mets-les dans un pot.
2. Prends une pièce et étudie ses deux faces. Observe-les attentivement.
3. Remets ta pièce dans le pot.
4. Secoue le pot.
5. Peux-tu retrouver ta pièce ?

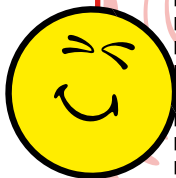


As-tu des difficultés à la retrouver ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

LA VISITA GUIADA

Prétends être un guide touristique faisant visiter ta maison, ton jardin, ton quartier ou un parc à un groupe de personnes. Présente les lieux, les caractéristiques, ainsi que les points forts ou les choses les plus belles. Assure-toi de rendre chaque élément intéressant.



Qu'aimerais-tu le plus visiter ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

JACQUES À DIT

Jouez à « Jacques à dit » à plusieurs. Choisissez un meneur. Le meneur donne des instructions et le groupe doit les suivre, mais SEULEMENT si le meneur commence son instruction par « Jacques à dit ». Par exemple, « Jacques à dit de mettre vos mains sur votre tête » signifie que chaque personne du groupe doit mettre ses mains sur sa tête. Si le meneur donne une instruction sans commencer par « Jacques à dit », les membres du groupe ne doivent PAS suivre l'instruction. Si une personne effectue une action sans que le meneur ait dit « Jacques à dit » au préalable, elle est éliminée du jeu. La dernière personne restante gagne la partie.



Écoutes-tu toujours attentivement les instructions ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

QUEL ANIMAL SUIS-JE ?

Choisis un animal. Observe ou réfléchis à sa façon de bouger. Essaie de bouger ton corps de la même façon que cet animal. Si tu le peux, fais cela devant un groupe et vois s'il peut deviner quel animal tu es.

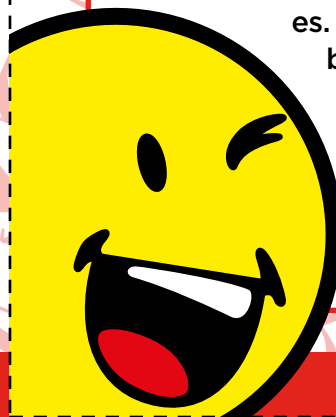


Quel son fait ton animal ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

IMITE UN PROCHE

Choisis quelqu'un que tu connais. Observe ou réfléchis à sa façon de bouger. Comment marche-t-elle, comment bouge-t-elle sa tête et ses bras ? Essaie de bouger ton corps comme cette personne. Si tu le peux, fais cela devant des personnes qui la connaissent et vois si elles peuvent deviner qui tu es. Souviens-toi de rester bienveillant !

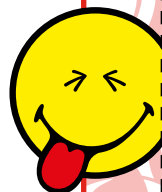


Quelles sont les caractéristiques qui te sont propres ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

TROP DRÔLE

Quelle est la chose la plus drôle qui te soit arrivée récemment ? Peux-tu la transformer en histoire drôle ? Concentre-toi sur les choses les plus étranges et amplifie les émotions, ce qu'il s'est passé et les réactions des autres si cela rend l'histoire plus drôle. Raconte ton histoire à une personne et vois si cela la fait rire.

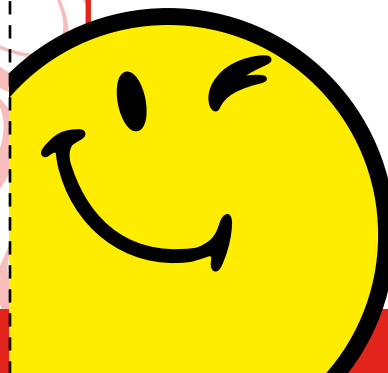


Comment peux-tu rendre une histoire plus drôle avec les expressions de ton visage ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

L'HEURE DU MIME

Imagine que tu es un mime qui découvre qu'il est coincé dans une boîte invisible. Montre comment tu découvres que tu es dans une boîte. Essaie différentes techniques pour sortir de la boîte. Que fais-tu pour parvenir à sortir ?



Que peux-tu mimer d'autre ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

FAIS LE CLOWN

Imagine que tu es un clown dans un cirque. Ton numéro est de chercher quelque chose que tu as perdu que tu es en fait en train de porter (comme un chapeau, une écharpe ou des lunettes sur ta tête). Montre comment tu te sens lorsque tu penses avoir perdu ton objet favori, que tu le cherches en vain, puis lorsque tu le retrouves enfin.



Ton clown a-t-il une tenue amusante ou un visage maquillé ?



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

BATTERIE

Collecte plusieurs objets durs et creux qui ne se cassent pas. Tape dessus avec une cuillère en métal, une cuillère en bois, puis tes mains. Quel est leur son avec chaque élément ? Tape sur un objet avec un certain rythme. Peux-tu taper sur un second objet avec un rythme différent ? Peux-tu demander à d'autres personnes de taper sur d'autres objets avec des rythmes qui s'accordent bien ensemble ?



Quels rythmes sonnent gais, tristes ou effrayants ?



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

AUTO PORTRAIT SMILEY

Regarde-toi dans un miroir et imite les smileys ci-dessous. Quel expression correspond le mieux à ce que tu ressens ? Regarde-toi dans un miroir et dessine ton visage montrant les émotions que tu ressens. Choisis les couleurs, les formes et les matériaux qui expriment ton humeur.



Sais-tu à quoi tu ressembles lorsque tu ressens différentes choses ?



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ÉCOUTE TON CŒUR

Place ton majeur sur l'intérieur de ton poignet. Peux-tu sentir ton pouls ? Compte combien de fois ton cœur bat en l'espace d'1 minute. Monte et descends les escaliers en courant ou va courir dehors pendant 5 minutes. Compte maintenant combien de fois ton cœur bat en l'espace d'1 minute. En combien de temps peux-tu faire revenir ton cœur à la normale après avoir fait un effort physique ? Est-ce que le fait d'inspirer profondément aide ?



Qu'est-ce qui fait accélérer ton rythme cardiaque ?



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

JOUER

Activités pour ajouter un peu de fun à ta journée.

RELAIS D'EAU

Tu peux y jouer seul(e) ou à plusieurs. Si tu es seul(e), remplis une grande cuillère d'eau et vois jusqu'où tu peux marcher sans en renverser une goutte. Si tu as deux cuillères de la même taille, essaie de courir avec un copain ou une copine pour voir qui peut aller le plus vite sans rien renverser. Si tu as beaucoup de cuillères et que vous êtes nombreux, forme deux équipes et donne à chaque personne la même taille de cuillère. Remplis une cuillère d'eau par équipe, transfère l'eau dans la cuillère vide de la prochaine personne et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les membres de ton équipe de soient passés l'eau. L'équipe gagnante est celle qui a la cuillère la plus remplie à la fin de la chaîne.

Peux-tu rendre ce jeu encore plus drôle en le faisant dans les escaliers ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

JOUER

Activités pour ajouter un peu de fun à ta journée.

TENUE DE RIGUEUR

Prends entre 1 et 6 vêtements et trouve une nouvelle façon de les porter. Peux-tu retrousser tes manches ou ton pantalon, ou ajouter une ceinture ou un foulard pour créer un nouveau look ? Constate comment différents vêtements et styles te font sentir. Le fait de porter la même chemise de différentes façons change-t-il ton apparence et ton ressenti ? Quel est ton style préféré ?

Quels vêtements portes-tu le plus en confiance ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

JOUER

Activités pour ajouter un peu de fun à ta journée.

QUI SUIS-JE ?

Ce jeu se joue à plusieurs. Demande à quelqu'un de t'attribuer le nom d'une personne célèbre ou d'un personnage de film que tu connais, d'écrire le nom sur un papier et de te le coller dans le dos. Tous ceux à qui on a donné un nom doivent alors deviner qui ils sont en posant aux autres des questions sur la personnalité, la nationalité, les capacités de cette personne, etc. Les personnes à qui tu poses la question ne peuvent que répondre par oui ou par non. Tu dois trouver qui tu es en posant le moins de questions possible.

Qui voudrais-tu être ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

JOUER

Activités pour ajouter un peu de fun à ta journée.

STATUES MUSICALES

Ce jeu se joue à plusieurs. Trouve quelqu'un pour jouer le rôle du DJ qui va lancer et arrêter la musique. Jouez vos musiques préférées et lorsque le DJ arrête la musique, vous devez vous immobiliser dans la position où vous êtes. Si une personne bouge alors que la musique est arrêtée, elle est éliminée du jeu.

Quel est ton meilleur pas de danse ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

PROPOSE TON AIDE

Aider quelqu'un peut te permettre de te sentir mieux. Demande à un copain, une copine ou un membre de ta famille si tu peux l'aider avec quelque chose. Tant que tu restes en sécurité, tu peux aussi faire quelque chose pour aider un étranger, comme lui tenir la porte ou l'aider à transporter ses achats.



Combien de fois par jour penses-tu pouvoir aider quelqu'un ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

SOURIS !

Sourire augmente les hormones du bonheur dans le cerveau. Regarde-toi dans le miroir et souris. Essaie un grand sourire, un petit sourire, un sourire qui dévoile tes dents et un autre avec la bouche fermée. Quelle que soit ta façon de sourire... tu rayannes !



Peux-tu partager ton sourire avec quelqu'un ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

PARLE À QUELQU'UN

Se connecter avec les autres aide à se sentir mieux, qu'il s'agisse d'un rendez-vous en personne, d'un appel téléphonique ou d'une conversation chat en ligne. Prends le temps de discuter avec quelqu'un que tu aimes et que tu admires. Tu peux utiliser nos cartes de conversation « Prenez le temps de lancer la conversation » pour entamer la discussion.



À qui veux-tu parler aujourd'hui ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

VIS LE MOMENT PRÉSENT

Ralentis ta respiration et approfondis un peu plus chaque inspiration. Prête attention à ce que tu peux voir, entendre et ressentir en ce moment. Cela t'aidera à te calmer.



Que peux-tu ressentir dans ton corps ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

FAIS UN DON

Donner quelque chose à quelqu'un dans le besoin ou donner de l'argent à une œuvre de bienfaisance peut t'aider à te sentir mieux. Cela te montrera que tu as de l'importance et que la moindre de tes actions, si petite soit-elle, peut faire une différence. Cherche quelque chose dont tu n'as plus besoin et apporte-le à un magasin caritatif ou donne-le à quelqu'un qui pourrait en faire un meilleur usage.



Que pourrais-tu donner à quelqu'un pour l'aider ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

DORS

Bien dormir chaque nuit est important pour être de bonne humeur. Essaie de te mettre au lit et de te réveiller aux mêmes heures chaque jour pour donner à ton corps un rythme régulier. Que peux-tu faire avant de te coucher pour t'aider à bien dormir ?



À quelle heure vas-tu aller te coucher ce soir ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

FAIS DE L'EXERCICE

Faire de l'exercice a beaucoup d'avantages pour le corps et l'esprit. Faire des exercices qui t'essoufflent au moins trois fois par semaine peut participer à ton bonheur.

1. Note ton humeur sur une échelle de 1 à 10.
2. Saute, cours ou fais des sauts de grenouille pendant 10 minutes.
3. Note à nouveau ton humeur sur une échelle de 1 à 10. Te sens-tu mieux après ?



Comment préfères-tu faire de l'exercice ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ÉCOUTE DE LA MUSIQUE

La musique permet d'améliorer ton humeur rapidement. Elle peut réduire ton stress et ta peine, et même favoriser la bonne santé de ton cœur. Écouter une chanson qui te rappelle un moment heureux peut te remémorer de bons souvenirs.

Quelles chansons peux-tu écouter ou chanter pour te sentir mieux ?



Quelle est la chanson du bonheur pour toi ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

DANSE

Danser ne permet pas seulement de rester en forme, cela met de bonne humeur et aide à écouter ses émotions. Peu importe ta façon de danser. Elle peut être aussi ridicule et déchaînée que tu le souhaites. Écoute, chante, crie ou fredonne une chanson en faisant une petite danse !



Peux-tu faire une danse rigolote qui fera rire les autres ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

MÉDITE

En plus de réduire le stress, la méditation augmente le bonheur, la concentration et la mémoire. Il existe de nombreuses façons de méditer. Essaie les méthodes suivantes et identifie ce qui fonctionne le mieux pour toi :

- Concentre-toi sur quelque chose comme un arbre ou une bougie.
- Répète un mot qui te détend encore et encore.
- Compte tes respirations et essaie de ne penser à rien d'autre.
- Visualise tes respirations ou tes pensées aller et venir.
- Essaie de détendre chaque muscle de ton corps.
- Essaie une carte « Prends le temps de ressentir » pour plus d'idées.



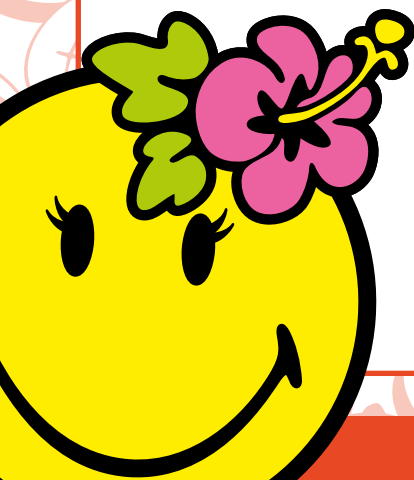
Peux-tu identifier et relâcher toutes les tensions dans ton corps ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

MERVEILLES DE LA NATURE

Passer du temps dans la nature, surtout au milieu des arbres, est bon pour ton cerveau et pour ton corps. Peux-tu passer du temps dans un parc ou un jardin ? Pourrais-tu prendre une plante pour t'en occuper ? Découvre ce qui pousse dans ta région à cette période de l'année et vois

si tu peux planter une graine et la regarder pousser.



Quand peux-tu aller dehors aujourd'hui ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

RIGOLE

Faire du bénévolat aide non seulement les autres, mais il a aussi été démontré que cela aidait les bénévoles. En plus de faire quelque chose d'important pour toi, cela peut t'aider à t'épanouir, te donner de nouvelles compétences et trouver de nouveaux amis qui se soucient de la même chose que toi. Tu peux aussi faire des petites choses comme passer cinq minutes à ramasser les déchets dans ton quartier.



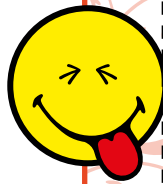
Quelle personne ou quelle cause aimerais-tu aider ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

RIGOLE

Rigoler libère des hormones qui favorisent le bonheur et réduisent le stress. Tu n'as pas besoin de rigoler à une blague pour en percevoir les avantages. Essaie de rigoler maintenant. Oui, pour rien. Est-ce que cela te semble bête et te fais rigoler pour de vrai ? Fais cela avec un copain ou une copine.

Rigoler avec d'autres renforce l'amitié.



Peux-tu inventer une blague qui fera rire quelqu'un d'autre ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ESSAIE QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU

Y a-t-il un instrument de musique que tu as toujours voulu jouer, un endroit dans ton quartier où tu as toujours voulu aller ou une forme d'exercice que tu as toujours voulu essayer ?

Essayer quelque chose que tu n'as jamais fait avant peut décupler ta confiance et te mettre de bonne humeur. Même suivre une nouvelle vidéo de sport en ligne peut t'aider à te sentir mieux.



Y a-t-il quelque chose que tu as toujours voulu essayer ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

LIS UN LIVRE

Lire est bon pour le cerveau : cela réduit le stress, améliore l'humeur et peut même t'aider à vivre plus longtemps. Rien que ça ! Il existe des millions d'histoires. Trouves-en une que tu aimes et évade-toi en te plongeant dans ton bouquin.



Quel type d'histoires aimes-tu ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ASSIEDS-TOI AU SOLEIL

Trop de soleil est dangereux, surtout au milieu de la journée, mais prendre un peu le soleil en journée est bon pour l'humeur, les os et le système immunitaire. S'il n'y a pas de soleil où tu es, sors juste faire une balade en journée. C'est un moyen rapide et gratuit d'améliorer ton humeur pour faire plaisir à ton cerveau.



Quelle est ta saison préférée ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

FIXE-TOI UN OBJECTIF

Écris 3 objectifs : un pour la semaine prochaine, un pour le mois prochain et un pour l'année prochaine.

Mon objectif est

J'atteindrai mon objectif à

[À quelle heure vas-tu le compléter ?]

Pour atteindre mon objectif, j'ai besoin de

[Que dois-tu mettre en œuvre pour atteindre ton objectif ?]



À quoi voudrais-tu que ta vie ressemble dans un an ?

SMILEY
WORLD

EMOTICONS FOR A

PLANIFIE DE TE SENTIR BIEN

Plusieurs activités peuvent impacter nos émotions de différentes façons.

Définie quelles activités te font ressentir :

de l'énergie **du calme**
du bonheur **de l'amour**
de la motivation **de l'intérêt**
du bien-être

Choisis ce que tu veux ressentir et pratique une activité qui t'aide à y parvenir.



Peux-tu planifier ta semaine pour ressentir toutes les émotions que tu souhaites ?

SMILEY
WORLD

EMOTICONS FOR A

TROUVE LE TEMPS

Sais-tu à quoi tu passes ton temps ? Est-ce qu'il y a quelque chose que tu as toujours voulu faire sans en avoir le temps ? Regarde ton planning hebdomadaire et vois ce que tu fais de ton temps chaque jour. Pourrais-tu passer moins de temps à regarder la télévision ou à jouer à des jeux vidéo et trouver plus de temps pour faire des choses qui t'aident à améliorer tes compétences, ton cerveau ou tes relations ?



Que veux-tu faire pendant ton temps libre ?

SMILEY
WORLD

EMOTICONS FOR A

APPRENDS UNE NOUVELLE COMPÉTENCE

Apprendre de nouvelles compétences est bon pour notre cerveau car cela nous aide à apprendre d'autres choses plus rapidement. En plus, cela peut contribuer à notre bonheur et notre confiance. Choisis une nouvelle compétence que tu veux apprendre et découvre comment le faire en regardant des vidéos sur Internet, en lisant des livres sur le sujet ou en trouvant quelqu'un qui peut t'y aider.

Tu pourrais apprendre à :

jongler **faire une nouvelle danse**
écrire un poème ou un rap
tricoter ou coudre **faire de l'origami ou dessiner**
faire un kickflip avec ton skate
jouer un instrument de musique
parler une autre langue



Qu'aimerais-tu apprendre à faire ?

SMILEY
WORLD

EMOTICONS FOR A

APPRENDS À PRIORISER

Prioriser implique de savoir quelle tâche doit être réalisée en premier. Écris tout ce que tu dois faire cette semaine puis priorise ta liste de tâches pour t'assurer que les choses les plus importantes et urgentes sont faites à temps. ATTENTION ! Il ne s'agit pas simplement de faire les tâches dans l'ordre où elles sont dues, car certaines tâches prennent plus de temps que d'autres et nécessitent d'être commencées plus de temps à l'avance. De plus, fais attention de ne pas remettre à plus tard des tâches qui sont importantes mais non urgentes, comme faire du sport et voir des copains et copines.



Quelle est la chose la plus importante que tu aies à faire aujourd'hui ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

REMERCIE TON ÉQUIPE

Toutes les relations que l'on entretient avec les autres sont différentes. Ce n'est pas parce que tu aimes jouer au football avec un copain ou une copine que c'est la personne idéale à qui confier tes problèmes. À l'inverse, un copain ou une copine à qui tu te confies émotionnellement n'a peut-être pas un grand intérêt pour le football. Fais une liste de tes copains et copines, ainsi que des membres de ta famille. À qui peux-tu parler de différentes choses ? Qu'aimes-tu faire avec chaque personne ? Choisis deux personnes qui sont spéciales pour toi dans ta liste et remercie-les d'être là pour toi.



À qui peux-tu parler lorsque tu as besoin de quelqu'un à tes côtés ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

FAIS DE L'ESPACE

On conserve parfois des choses dont on n'a plus besoin, par exemple, un sweat qui ne nous va plus, une montre qui ne fonctionne pas ou une peinture qu'on n'a jamais terminée. S'entourer de choses que l'on n'utilise pas, de mauvais souvenirs ou de choses qui nous rappellent des tâches non terminées peut épuiser le cerveau.

Garde les choses que tu aimes, mais essaie de maintenir ton domicile rangé et ta tête bien organisée :

- Donne les vêtements, jouets et choses que tu n'utilises plus à des proches ou une association caritative.
- Répare les choses cassées ou trouve quelqu'un pour le faire.
 - Recycle autant que possible.
 - Jette les choses que tu ne peux pas réutiliser, recycler ou réparer.



De quoi peux-tu te séparer aujourd'hui ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

PRÉDIS TES PERFORMANCES

Sais-tu combien de temps il te faut pour faire des choses routinières comme t'habiller, te brosser les dents, marcher jusqu'à la maison de ton copain ou de ta copine ? La prochaine fois que tu es sur le point de faire quelque chose :

1. Regarde l'heure ou lance un chronomètre.
2. Essaie d'estimer le temps que te prendra la tâche en question.
3. Complète la tâche.
4. Lorsque tu as terminé, regarde l'heure à nouveau ou arrête le chronomètre.
5. Es-tu proche du temps que tu avais estimé ? Avec le temps, tu devrais t'améliorer dans l'estimation du temps qu'il te faut pour compléter les tâches.



Peux-tu trouver une façon de compléter tes tâches courantes plus rapidement ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

FAIS DU RANGEMENT

Si tout ce que tu possèdes est rangé dans un endroit précis, tu sauras où le trouver. Garder les choses à leur place peut te faire gagner du temps en évitant de les chercher. Est-ce que tout ce qui est dans ta chambre se range dans un endroit précis ?

Si ce n'est pas le cas, trie tes affaires par groupes de choses similaires. Lorsque c'est fait, trouve des boîtes assez grandes pour chaque pile. Par exemple, mets tous tes crayons et stylos dans une boîte et tes jeux vidéo dans une autre. Tu peux décorer une boîte de céréales ou une boîte à chaussures, mais n'oublie pas d'étiqueter chaque boîte afin de savoir où chercher.



Comment te sens-tu lorsque tout est bien rangé autour de toi ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

DÉCIDE DE RÉUSSIR

Y a-t-il une compétence que tu aimerais maîtriser ? Dis-toi que bien que tu ne saches pas encore la faire, si tu apprends et que tu t'entraînes régulièrement, tu y parviendras. Si c'est difficile, essaie encore. Si tu fais une erreur, tires-en les leçons. Si tu es dans une impasse, demande de l'aide à un expert. C'est en se mettant au défi que l'on gagne en compétences et en confiance. Écris les étapes que tu pourrais suivre pour apprendre une nouvelle compétence ou en améliorer une que tu souhaites mieux faire.



Qu'est-ce que tu ne peux pas encore faire ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

AFFICHE TA FIERTÉ

Quelle est la chose que tu éprouves le plus de fierté d'avoir faite dans ta vie ? Tu peux éprouver de la fierté pour des petits défis que tu as surmontés, des grands projets que tu as terminés ou encore des prix que tu as gagnés. As-tu persévéré lorsque tu as fait face à une difficulté ? As-tu relevé le défi d'essayer quelque chose de nouveau ? As-tu fait preuve de courage lorsque tu avais peur ? As-tu osé t'exprimer en cas de difficulté ? As-tu tenu tête à quelqu'un qui t'intimidait ? Fais une liste des raisons pour lesquelles tu peux éprouver de la fierté et garder la tête haute !



Quelle est la chose que tu éprouves le plus de fierté d'avoir faite aujourd'hui ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

REDRESSE-TOI

Le fait de s'asseoir ou de se tenir debout avec le dos droit peut réduire le stress, améliorer l'humeur et accroître la confiance en comparaison avec une position courbée. Améliore ta posture en t'asseyant dans une chaise avec les deux pieds à plat sur le sol. Imagine qu'un fil te tire vers le haut depuis le sommet de ta tête. Détends bien tes épaules (enroule-les pour les relâcher) et prends une profonde inspiration. Est-ce que la sensation de ton corps est différente ? Ton humeur a-t-elle changé ? Comment peux-tu te souvenir de maintenir une posture droite lorsque tu t'assieds ou que tu marches ?



Quelle sensation ressens-tu dans ton corps en ce moment ? Comment pourrais-tu améliorer cette sensation ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

TROUVE UNE SOLUTION

Sais-tu quel métier tu aimerais exercer ? Sais-tu comment y parvenir ? Suis ces étapes pour t'aider à faire le métier de tes rêves :

1. Note toutes tes compétences.
2. Note ce que tu aimes faire.
3. Note les endroits où tu aimes être (à l'extérieur, en bord de mer, dans un endroit chaud).
4. Cherche les métiers qui requièrent tes compétences et qui impliquent de faire les choses que tu aimes dans les endroits où tu aimes être.
5. Découvre comment tu peux t'entraîner pour le métier qui te plaît.
6. Détermine sur quoi tu dois te concentrer ou si tu dois faire quelque chose de différent pour exercer le métier que tu veux.



À quoi ressemblerait ton métier idéal ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

GÈRE TON ÉNERGIE

Pense à ton niveau d'énergie aux différents moments de la journée. Trouves-tu qu'il est plus facile de te concentrer le matin ou travailles-tu mieux plus tard ? Quand as-tu envie de bouger ? Constate comment ton niveau d'énergie change tout au long de la journée et planifie tes moments de travail, repos et loisirs en conséquence.



Quel est ton moment le plus propice pour travailler ?

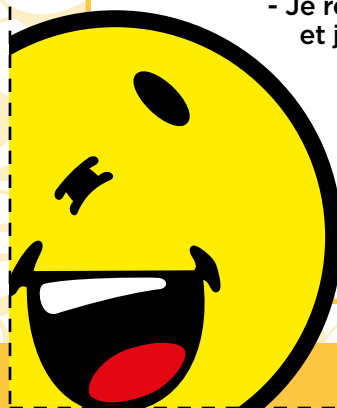
EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

PARLE-TOI

As-tu déjà écouté ta façon de te parler ? Que te dis-tu lorsque tu éprouves du stress ? Comment te parles-tu lorsque quelque chose te contrarie ?

Pense aux choses que tu te dis dans ta tête et transforme-les en messages positifs et encourageants, comme :

- Je peux le faire !
- J'ai bien fait d'essayer
- Je peux en tirer des enseignements
 - Je sais gérer mes émotions
 - Je respire profondément et je suis calme

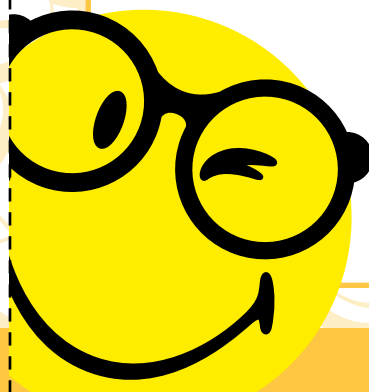


Que dois-tu te dire aujourd'hui ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

LANCE-TOI

Il est très tentant de reporter les choses que l'on n'a pas envie de faire. Mais en continuant comme cela, on se retrouve avec une liste de choses à faire de plus en plus longue et moins de temps pour bien les faire. Dès que tu as du temps, lance-toi et fais les choses que tu dois faire sans attendre afin d'être plus détendu(e) plus tard. Combien de tâches peux-tu compléter aujourd'hui ?



Que peux-tu faire aujourd'hui pour réduire tes tâches de demain ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD