

Relaxation et réflexion

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 ?

Une heure de « spa et bien-être » qui se tient lors de l'heure du repas ou tout de suite après l'école.

Utilisez des recettes simples que vous pouvez faire pour réduire le stress et l'anxiété et pour prendre soin de vous.

Pourquoi le faire ?

Il s'agit d'une activité à faible coût qui propose des façons saines et simples de gérer le stress et de prendre soin de soi. Il existe de nombreuses façons simples pour les ados de maintenir la peau, les ongles, et les cheveux en santé.

Comment s'y prendre ?

Faites des recherches sur Internet pour des recettes simples qui ne sont pas dispendieuses comme des masques faciaux à base d'avocats, un exfoliant pour le visage à base de miel et de farine d'avoine, des exfoliants à base de sel et de sucre, ou des baumes à lèvres.

Collaborez avec un adulte allié pour déterminer une date et un lieu pour la tenue de l'activité.

Publicisez l'évènement sur les réseaux sociaux en utilisant le compte de l'école, au moyen du système d'annonces publiques, et d'affiches.

Déterminez qui sera responsable de mener l'évènement. Est-ce une activité qui peut se faire en groupe ou souhaitez-vous inviter une personne pour la mener comme une esthéticienne de votre communauté?

Avant la tenue de l'évènement, installez une table d'inscription pour savoir combien de personnes participeront. N'oubliez pas de demander aux participants s'ils ont des allergies et de les prendre en note.

Déterminez si une équipe sera responsable de préparer les fournitures et de faire des démonstrations rapides sur quelques participants ou si ces derniers devront préparer leurs « recettes » eux-mêmes.

Créez une liste-*Relaxation et réflexion*-de techniques pour prendre soin de soi à remettre aux participants à la fin de la séance. Par exemple :

- Un exercice de yoga
- Des suggestions de choses à faire (p. ex., se débrancher, faire quelque chose de nouveau, créer une liste de gratitude)
- Des recettes pour des exfoliants et des masques faciaux

Proposez des façons de gérer le stress et l'anxiété.

Suggestions pour divers contextes

Utilisez un document partagé avec les membres de votre équipe pour choisir les recettes qui peuvent être démontrées par vidéo.

Utilisez les technologies disponibles pour rencontrer les membres de votre équipe et déterminer qui sera responsable de l'évènement, le nombre de recettes à démontrer, et les personnes qui feront la démonstration de chaque recette.

Utilisez les comptes de médias sociaux de votre école pour promouvoir l'évènement et décrivez les ingrédients que les participants devront avoir pour l'activité.

Utilisez les technologies disponibles pour organiser votre séance et pour transmettre votre liste-*Relaxation et réflexion*.

Invitez des représentants de la communauté possédant de l'expertise en matière de bien-être à faire une courte présentation au début ou à la fin de la séance virtuelle sur l'importance de prendre soin de soi pour assurer son bien-être.

De quoi avez-vous besoin ?

- Ingrédients pour les recettes fabriquées « maison » (p. ex., huile de noix de coco, œufs, avocats, miel, farine d'avoine, yogourt, sucre, huiles essentielles, cire d'abeille, citrons), contenants pour mélanger les ingrédients, ustensiles, lingettes pour le visage
- 50 \$, pour l'achat de fournitures de base. Les fonds pourraient être recueillis par une collecte de fonds ou le coût pourrait être divisé entre les participants

Comment faire preuve de créativité ?

Invitez des entreprises de la communauté à offrir des prix de présence ou des échantillons de produits pour les participants.

Invitez des représentants de la communauté possédant de l'expertise en matière de bien-être à faire une courte présentation sur l'importance de prendre soin de soi pour assurer son bien-être.

Organisez l'évènement dans le cadre d'une semaine du bien-être ou avant les examens.

Organisez l'évènement dans le cadre d'une journée thématique (p. ex., journée pyjama).

-