Moments de pleine conscience

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 activité organisée lors de la période du repas ou tout de suite après l'école afin de promouvoir les activités de pleine conscience comme alternative à l'usage de substances pour s'adapter au stress et le gérer. Utilisez les moments de pleine conscience pour transmettre des affirmations positives et disséminer votre message sur l'usage de substances comme le cannabis.

Pourquoi le faire ?

Il s'agit d'une activité à faible coût qui encourage les participants à prendre des moments de pleine conscience n'importe où et n'importe quand pour favoriser une santé mentale positive et pour gérer sainement le stress. Les moments de pleine conscience peuvent inclure des activités courtes et simples de respiration, des exercices d'étirement, du yoga, du tai-chi, ou de la méditation. On peut aussi y inclure une présentation d'un expert sur les liens entre la santé mentale et l'usage de substances.

Comment s'y prendre ?

Déterminez s'il s'agit d'une activité unique, hebdomadaire, ou qui aura lieu à quelques reprises au cours de l'année lorsque le niveau de stress pourrait être plus élevé.

Collaborez avec un adulte allié pour déterminer le nombre et le type d'activités qui seront organisées, ainsi que la date et l'emplacement de chacune.

Choisissez les activités de pleine conscience que vous offrirez. Recherchez des activités rapides qui peuvent être apprises et partagées facilement, ou invitez un expert à mener une activité (p. ex., instructrice ou instructeur de yoga, tai-chi, Qigong, ou méditation).

Choisissez des affirmations positives à inclure dans le message de pleine conscience.

Envisagez de demander à un expert de venir parler des liens entre la santé mentale et l'usage de substances dans le cadre d'une activité particulière.

Assurez-vous que l'activité respecte l'essence du concept de la pleine conscience et qu'elle met l'accent sur la santé et le bien-être.

Suggérez des mouvements modifiés afin d'accommoder les différents niveaux d'expérience et d'aptitude.

Déterminez les responsabilités des membres de l'équipe. Qui sera responsable de mener l'évènement? Qui sera chargé de trouver et d'inviter un ou des experts de la communauté pour aider à animer l'évènement?

Faites la promotion de l'évènement par les comptes de médias sociaux de l'école, des affiches, et des annonces sur le système d'annonces publiques.

Assurez-vous que du soutien est offert dans l'éventualité où des participants revivraient des traumatismes au cours de l'activité (p. ex., d'autres pairs, conseillères et conseillers, adultes alliés, autres ressources).

Suggestions pour divers contextes

Utilisez un document partagé pour que votre équipe puisse dresser une liste d'activités de pleine conscience qui peut facilement être partagée sur une plateforme numérique et rédigez une liste de messages pour des moments de pleine conscience qui peuvent être partagés lors de l'activité.

Utilisez les technologies disponibles pour rencontrer votre équipe et déterminer qui sera responsable de mener l'activité, qui s'occupera de trouver un expert de la communauté pour aider à mener l'activité, et pour décider le nombre d'activités qui seront organisées et à quel moment.

Utilisez les comptes de médias sociaux de l'école pour promouvoir l'évènement.

Utilisez les technologies disponibles pour tenir votre séance et transmettre vos messages de pleine conscience.

Invitez un expert de la communauté en matière de bien-être à faire une courte présentation au début ou à la fin de la séance virtuelle sur les liens entre la santé mentale et l'usage de substances et sur l'importance de prendre soin de soi pour assurer son bien-être.

Créez une liste de liens à des articles sur les bienfaits des activités de pleine conscience et du soin de soi-même, et à des conseils simples pour le faire. Partagez votre liste à la fin de la séance.

De quoi avez-vous besoin ?

- Matériel selon les activités prévues (p. ex., tapis de yoga)
- Expert de la communauté pour aider à mener l'activité
- Activités de pleine conscience
- Affirmations
- Espace pour l'activité
- Espace à l'école ou dans la communauté
- Formulaires d'autorisation (si nécessaire)
- Rémunération de l'expert (selon le cas)

Comment faire preuve de créativité ?

Utilisez des feuillets autocollants pour que les participants consignent un mot ou une phrase qui décrit ce qu'elles ou ils ressentent à la fin de la séance de pleine conscience; invitez-les à apposer leur feuillet sur une grande feuille de papier en quittant la salle. Utilisez ces réflexions pour promouvoir de futures séances de pleine conscience. Assurez-vous d'obtenir le consentement des participants avant d'afficher ou de publier leur message à un endroit autre que la salle.

Menez un sondage auprès des participants pour déterminer les questions qu'elles et ils pourraient se poser sur des sujets comme le cannabis, l'usage de substances, la résilience, ou la santé mentale. Assurez-vous d'inclure ces sujets lors de futurs évènements de pleine conscience.