



# La bienveillance : source d'espoir

Guide d'activités  
pour les élèves de la  
8e à la 12e année



Chaque page propose :

- une activité de 20 minutes
- des renseignements et ressources utiles

Comment s'en servir?

- ✓ Intégrer une activité à une leçon
- ✓ Faire une activité lors de temps libres
- ✓ Faire une activité lorsque tout le monde a besoin d'une petite pause!

Matières

Santé

- Prendre soin de soi (page 3)
- Ressens-tu de l'anxiété? (page 4)
- Pensée positive pour période difficile (page 5)
- Changer de perspective (page 6)
- Gérer un tourbillon d'émotions (page 7)
- Apaiser ses craintes (page 8)
- Suivre une routine (page 9)
- Rester positif (page 11)
- Faire preuve de patience (page 10)
- Prendre soin de son sommeil (page 12)

Science

- Mes relations (page 29)

Études sociales

- Trouver la bonne information (page 14)
- Différents points de vue (page 30)

Éducation physique

- Évacuer le stress (page 34)

Évacuer le stress (page 34)

- Tenir un journal (page 39)

Le guide d'activités *La bienveillance : source d'espoir* se veut un outil que les jeunes du Nunavut peuvent consulter au quotidien pour de l'information, des conseils et des trucs pour prendre soin d'eux.

Il existe en anglais,  
en français et en  
inuktitut.

Conseils  
.....  
Outils en ligne  
.....  
Activités  
.....  
Ressources



Lien vers les  
matériaux

Autres matières

Cultiver des relations saines

- Stopper la propagation (page 15)
- Demander de l'aide (page 16)
- Répondre aux messages blessants (page 17)
- Mettre un terme à la souffrance (page 18)
- Créer un plan de sécurité (page 19)
- Trouver du soutien (page 20)
- Observer, écouter, accompagner et vivre (page 21)
- Stress, anxiété et consommation de substances (page 22)
- Essayer une nouvelle activité (page 24)
- Rester en contact (page 26)
- Entretenir des relations saines (page 27)
- Amour à distance : le sextage (page 28)
- Honorer la mémoire de nos proches (page 31)

Aider les autres

- Aider les autres (page 13)
- Penser aux aînés – #ItsNotAboutYou (page 25)
- Si tu t'inquiètes pour un ami ou une amie (page 23)
- Demander de l'aide (page 32)

S'amuser

- Partager des messages positifs (page 33)
- Utiliser les médias sociaux pour rester en contact (page 36)
- Une nouvelle réalité (page 35)
- Assembler une capsule temporelle (page 37)
- Célébrer sa culture (page 38)
- Faire une chasse au trésor dans la maison (page 40)
- Rêves et buts (page 41)

