

Trousse communautaire en **SANTÉ MENTALE** **POSITIVE**

GRATUITE!

Faites partie de l'Escouade régionale et contribuez à la promotion de la santé mentale positive dans votre milieu !

Offertes gratuitement aux organismes communautaires du Saguenay-Lac-St-Jean afin de stimuler et soutenir la **tenue d'activités ponctuelles en santé mentale positive auprès de vos équipes !**

Contenu de la trousse

Des outils de sensibilisation :

- 10 dépliants des 7 astuces pour se recharger
- 10 cartons de la campagne « S'accepter »
- 1 revue « S'accepter »
- 1 carton « Libérez ses forces au travail »
- 1 jeu de cartes « Si ça m'arrivait »
- 20 cartes pour contacter Info- Social
- 20 dépliants sur la santé mentale positive
- 1 jeu de 26 défis bienveillants du Réseau d'éclaireurs

Des outils promotionnels :

- 1 soleil antistress de Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean
- Des items aux couleurs de l'Escouade régionale :
 - 2 tasses à café
 - 2 cahiers de notes
 - 2 bandoulières de poignet
 - 2 blocs-notes
 - 5 crayons stylos
 - 10 porte-clés et 10 aimants
 - 25 autocollants et des signets aux couleurs de l'Escouade

Propositions d'activités avec les outils

Voici quelques propositions d'activités à faire avec vos équipes, laissez aller votre imagination afin d'en créer d'autres et amusez-vous !

☀ Signets :

- Inscrivez une pensée ou un message inspirant à se rappeler dans l'encart blanc, pour vous-même ou pour offrir !



🌟 Autocollants :

1. Qu'est-ce que chaque autocollant inspire, quand on pense aux façons de prendre soin de soi ou des autres ?
2. Quel est votre préféré et pourquoi ?

Exemples :

Bleu = Chez soi, la communauté

Rouge = Dialogue, famille/amis

Vert = Nature, activités extérieures

Jaune : Lumière, ressourcement

Mauve : temps d'arrêt, créativité



🌟 Jeu de cartes Si ça m'arrivait

Un jeu tout simple pour 2 à 6 personnes qui permet, tout en rigolant, de découvrir ses forces et celles des autres ainsi que les différentes façons de les mobiliser.

Idée d'activité brise-glace :

1. Distribuer au hasard 2 cartes de forces à chaque membre de votre équipe.
2. Demander aux gens de les attribuer à leurs collègues selon ce qu'il pense qu'il possède comme force.
3. Quand les participants remettent leur carte, ils doivent préciser pourquoi il pense que cette personne possède cette force.
4. Tout le monde doit terminer avec seulement 2 cartes.
5. Une fois l'exercice terminé, échanger ensemble sur les forces qu'on vous a attribuées et le pourquoi.

🌟 Cartes défis bienveillants du Réseau d'éclaireurs :

Destinées à un public adulte, ces cartes proposent des défis pour prendre soin de soi ou des autres et peuvent être données au suivant, lorsque réalisé.



Pour tous les détails