



Mardi

6

13 h 30 – 14 h : Explorons la joie (M-2^e année)
Animé par Jenna Smith, TSI

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

Lors de cet atelier, nous allons explorer la joie avec une histoire et une activité de peinture avec des pissenlits.

Matériel : feuilles ou cartons blancs, peinture, 5 pissenlits



Mercredi

7

13 h – 13 h 30 : Mon souffle crée de l'art (3^e à 6^e)
Animé par Andréane Blais, TSI

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

Lors de cet atelier, nous allons explorer une technique de respiration et mettre cette technique en exécution en créant une œuvre d'art. Allez les artistes, joignez-vous à nous!

Matériel : Feuille de papier (ou canvas) , paille et de la peinture (ou eau et colorant)

13 h 30 –14 h : Explorons la fierté (M-2^e année)
Animé par Jenna Smith, TSI

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

Lors de cet atelier, nous allons explorer la fierté avec une histoire et un bricolage. Nous allons créer une médaille!

Matériel : Feuille de papier ou carton coupé en cercle avec une perforation (pour le ruban), ruban (pour faire un collier), crayons ou feutres pour colorier

14 h –14 h 30 La gratitude : Activité de cartographie des émotions (7^e à 12^e)
Animé par Monique Ayotte, PA (Qualifiante)

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

L'activité nous permettra d'explorer les émotions positives dérivées des aspects positifs des expériences personnelles de notre vécu.

Matériel : feuille de papier ou tableau blanc, crayons ou feutres de couleur

Jeudi

8

13 h – 13 h 30 : Une cocotte positive (3^e à 6^e)
Animé par Andréane Blais, TSI

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

Lors de cet atelier sur les affirmations positives d'origami, les élèves vont faire la fabrication d'une cocotte en papier. Je suis bon(ne), je suis extraordinaire!

Matériel : Papier, ciseaux et crayons de couleur



14 h – 14 h 30 Jeudi partage : Un retour sur l'année scolaire 2020-2021. Mes succès et mes défis. (7^e à 12^e)
Partage guidé par Monique Ayotte, PA (Qualifiante)

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

Chacun de nous avons vécu la pandémie à notre façon. Explorons ensemble les défis surmontés et les stratégies gagnantes qui ont permis les succès de l'année scolaire 2020-2021.

13

13 h 30 – 14 h : Explorons le sentiment d'être content(e) (M-2^e année)
Animé par Jenna Smith, TSI

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

Lors de cet atelier, nous allons explorer le sentiment d'être content(e) avec une histoire et une danse freeze.

Matériel : aucun



14

13 h – 13 h 30 : Reconnaissance dans l'air (3^e à 6^e)
Animé par Andréane Blais, TSI

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

Lors de cette activité de bricolage sur la gratitude, les élèves vont faire la création d'un mobile des choses qu'ils sont heureux d'avoir dans leur vie. Il y a de belles choses qui nous entourent!

Matériel : carton/feuille de papier, ficelle/corde, bâton de popsicle/branche de bois, un crayon et autre...

13 h 30 – 14 h : Explorons la sensation d'être tendu(e) (M-2^e année)
Animé par Jenna Smith, TSI

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

Lors de cet atelier, nous allons explorer la sensation d'être tendu avec une histoire et une activité de relaxation progressive.

Matériel : aucun

14 h – 14 h 30 Vision board/Fleur de rêve (7^e à 12^e)
Animé par Monique Ayotte, PA (Qualifiante)

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

L'activité permettra de représenter de façon visuelle, les rêves, les objectifs et les valeurs de chacun. L'activité a comme but d'inciter une réflexion personnelle et d'inspirer à l'action.

Matériel : feuille de papier de taille désirée, crayons ou feutres de couleur, images imprimées ou découpées de revues, ciseaux, colle.

15

13 h – 13 h 30 : Création d'un mandala (3^e à 6^e)
Animé par Andréane Blais, TSI

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

Lors de cet atelier artistique de pleine conscience, les élèves vont faire la création de leur propre mandala à leur image. Allez, les crayons!

Matériel : Feuille de papier, crayons de couleur et bols ronds



14 h – 14 h 30 Jeudi partage : Les influences médiatiques sur le bien-être. (7^e à 12^e)
Partage guidé par Monique Ayotte, PA (Qualifiante)

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

Explorons ensemble comment l'estime de soi et la confiance en soi peuvent être affectées par les images et messages provenant des médias.



20

13 h 30 – 14 h : Explorons le sentiment d'être aimé(e) (M-2^e année)
Animé par Jenna Smith, TSI

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

Lors de cet atelier, nous allons explorer le sentiment d'être aimé(e) avec une histoire et en créant un dessin.

Matériel : feuille blanche, crayons à colorier



21

13 h – 13 h 30 : Les roches émotives (3^e à 6^e)
Animé par Maxime Bazinet, stagiaire

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

Lors de cette activité artistique sur les émotions, l'élève va explorer les différentes émotions et faire la création de roches. Exprimons nos émotions!

Matériel : Roches de différentes grosseurs, peinture, crayons ou marqueurs de couleur ou pâte à modeler.

13 h 30 – 14 h : Explorons la colère (M-2^e année)
Animé par Jenna Smith, TSI

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

Lors de cet atelier, nous allons explorer la colère avec une histoire et une activité de respiration profonde.

Matériel : aucun

14 h – 14 h 30 Méditation guidée (7^e à 12^e)
Animé par Monique Ayotte, PA (Qualifiante)

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

Lors de l'activité de méditation, nous aurons l'occasion de nous approprier les techniques de respiration, de visualisation et de relaxation.

Matériel : endroit calme, écouteurs (si possible)

22

13 h – 13 h 30 : Les brillants magiques (3^e à 6^e)
Animé par Andréane Blais, TSI

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

Lors de cet atelier de méditation guidée, les élèves vont faire un balayage corporel pour les aider à revenir au calme. Comment te sens-tu aujourd'hui?

Matériel : Endroit calme



14 h – 14 h 30 Jeudi partage : L'anxiété, ça se vit comment pour moi ? (7^e à 12^e)
Partage guidé par Monique Ayotte, PA (Qualifiante)

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

Explorons ensemble le concept de l'anxiété et comment on le vit au niveau de la santé physique et émotionnelle. Lors de la discussion, nous aurons l'occasion d'identifier des stratégies qui permettent la gestion de l'anxiété.



27

13 h 30 – 14 h : Explorons la reconnaissance (M-2^e année)

Animé par Jenna Smith, TSI

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

Lors de cet atelier, nous allons explorer la reconnaissance avec une histoire et la création d'une carte de remerciement.

Matériel : feuille ou carton plié en deux, plumes feutres ou crayons à colorer, décorations au choix (ex. autocollant, brillant, étampes auto-encreurs, etc.)



28

13 h – 13 h 30 : Yoga extérieur (3^e à 6^e)

Animé par Andréane Blais, TSI

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

Lors de cet atelier de relaxation, les élèves vont faire des mouvements de yoga pour débutant en profitant de l'air frais!

Matériel : Tapis ou serviette

13 h 30 – 14 h : Explorons l'ennui (M-2^e année)

Animé par Jenna Smith, TSI

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

Lors de cet atelier, nous allons explorer l'ennui avec une histoire et la création d'une œuvre d'art avec notre souffle et de la peinture.

Matériel : feuille de papier (ou canvas), paille, de la peinture (ou eau et colorant)

14 h – 14 h 30 Génogramme - Je me situe au sein de la famille. (7^e à 12^e)

Animé par Monique Ayotte, PA (Qualifiante)

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

L'activité permettra d'explorer son rôle au sein de la famille et de réfléchir à ce qu'il ou elle contribue à la dynamique familiale.

Matériel : feuille de papier, crayons ou feutres de couleur

29

13 h – 13 h 30 : P'tite collation santé (3^e à 6^e)

Animé par Andréane Blais, TSI

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

Lors de cette activité de groupe, nous allons faire un dessert santé (bien oui!) et discuter d'une bonne alimentation saine. Miam, comme c'est bon!

Matériel :

- 1 tasse de crème 35 %
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 tasse de yogourt aux fruits (framboises, mûres ou fraises)
- 2 1/2 tasses d'un mélange de framboises et de mûres fraîches
- 1 paquet de 100 g de biscuits langues-de-chat
- Un grand bol, des cuillères
- Un moule de votre choix



14 h – 14 h 30 Jeudi partage : Qu'est-ce qu'un ou une bonne amie ? Comment reconnaître une relation saine/malsaine. (7^e à 12^e)

Partage guidé par Monique Ayotte, PA (Qualifiante)

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

Lors du partage, nous aurons l'occasion d'explorer les qualités d'un bon ami ou d'une bonne amie et d'identifier les composantes d'une relation saine.



Mardi

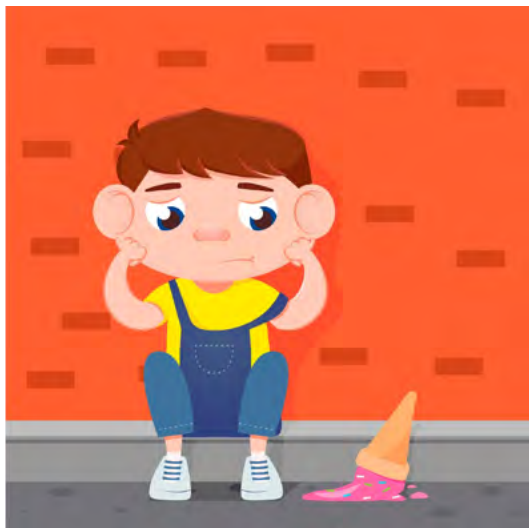
3

13 h 30 – 14 h : Explorons la sensation d'être maladroit(e) (M-2^e année)
Animé par Jenna Smith, TSI

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

Lors de cet atelier, nous allons explorer la maladresse avec une histoire et une activité créative de dessin.

Matériel : 3 assiettes en papier, feutres ou crayons pour colorier.



Mercredi

4

13 h – 13 h 30 : Mon endroit de bien-être (3^e à 6^e)
Animé par Andréane Blais, TSI

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

Lors de cette activité artistique de visualisation, les élèves vont faire une réflexion sur ce qui leur fait du bien et reproduire leur endroit préféré. Comme on est bien dans notre endroit favori!

Matériel de choix : carton, boîte, bâton de popsicle, crayons de couleur, marqueurs, ciseaux, pâte à modeler ou autre...

13 h 30 – 14 h : Explorons nos émotions - Être fort(e) (M-2^e année)
Animé par Jenna Smith, TSI

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

Lors de cet atelier, nous allons explorer ce que ça veut dire « être fort » avec une histoire et une activité de yoga.

Matériel : aucun

14 h – 14 h 30 Autosoins 101 : Découvrir les différentes activités qui nous permettent de nous ressourcer (7^e à 12^e)
Animé par Monique Ayotte, PA (Qualifiante)

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

Prendre soin de soi est essentiel au bien-être. Lors de l'activité, nous allons explorer les différentes activités qui nous permettent de nous sentir bien et de faire le plein d'énergie.

Matériel : aucun

Jeudi

5

13 h – 13 h 30 : Trouve-moi (3^e à 6^e)
Animé par Andréane Blais, TSI

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

Lors de cette chasse aux trésors des 5 sens, les élèves vont explorer des stratégies de bien-être pour les aider lors des situations difficiles. 1-2-3 GO!

Matériel : aucun



14 h – 14 h 30 Jeudi partage : Une personne que j'admire et voici pourquoi. (7^e à 12^e)
Animé par Monique Ayotte, PA (Qualifiante)

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

Lors du partage, nous aurons l'occasion de miser sur les forces et les traits de caractères positifs de gens qui nous inspirent.



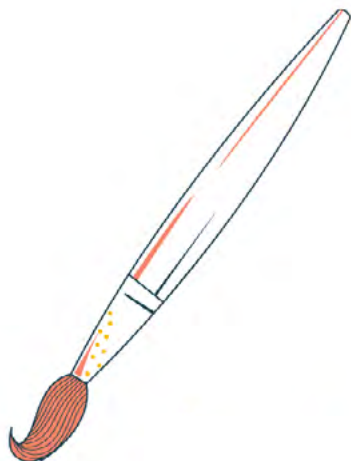
10

13 h 30 – 14 h : Explorons la confusion (M-2^e année)
Animé par Jenna Smith, TSI

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

Lors de cet atelier, nous allons explorer la confusion avec une histoire et une activité créative de peindre des roches.

Matériel: 3 roches de différentes grosseurs, de la peinture, plumes feutres



11

13 h – 13 h 30 : Je suis unique comme MOI (3^e à 6^e)
Animé par Andréane Blais, TSI

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

Lors de cette activité artistique sur l'estime de soi, les élèves vont voir l'importance des différences et faire la création d'un arbre qui les représente. Je suis fier / fière d'être moi!

Matériel : Feuille de papier et des crayons de 3 couleurs (rouge, bleu et noir)

13 h 30 – 14 h : Explorons la jalousie (M-2^e année)
Animé par Jenna Smith, TSI

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

Lors de cet atelier, nous allons explorer la jalousie avec une histoire et une activité créative de sculptage avec de la pâte à modeler.

Matériel : 3 pâtes à modeler – couleurs au choix

14 h – 14 h 30 Thérapie d'art - Explorer les émotions et le bien-être par l'entremise de projet artistique (7^e à 12^e)
Animé par Monique Ayotte, PA (Qualifiante)

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

Lors de cette activité, nous pourrions choisir le médium de notre choix (dessin, peinture, sculpture) pour créer une œuvre d'art. Le but de l'activité est d'explorer différentes façons d'exprimer nos émotions.

Matériel : au choix

12

13 h – 13 h 30 : Fleur de rêve (3^e à 6^e)
Animé par Andréane Blais, TSI

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

Lors de cette activité de réflexion personnelle artistique, les élèves vont faire la création de leurs rêves et but pour l'année scolaire 2021-2022. Toi, souhaites-tu avoir une rentrée scolaire du tonnerre?

Matériel : Feuille de papier, crayon ou peinture

14 h – 14 h 30 Jeudi partage : (7^e à 12^e)
Partage guidé par Monique Ayotte, PA (Qualifiante)

[Cliquez ici pour participer à l'atelier](#)

Un retour sur les vacances d'été (meilleurs souvenirs, leçons apprises, projets réussis). Ce que j'anticipe pour la nouvelle année scolaire. Lors de cette rencontre, nous pourrions partager des expériences vécues pendant les vacances ainsi qu'explorer nos sentiments par rapport à la nouvelle année scolaire qui s'annonce.

