

# Séries de graphiques sur la littératie en matière de santé mentale et la gestion de l'anxiété, conçues pour les médias sociaux

## Exercices de distraction

### POURQUOI LES DISTRACTIONS?



Lorsque nous éprouvons de l'**anxiété**, nous sommes prisonniers de certaines pensées **inquiétantes ou d'émotions dérangeantes**. Trouver des activités qui **nous distrairont** et **nous aideront** à être actifs peut être un bon moyen pour **déjouer** ces comportements et nous inciter à nous concentrer sur des **choses positives**.

Pour en savoir plus : [jack.org/covid](https://jack.org/covid)

School Mental Health Ontario  
Santé mentale en milieu scolaire Ontario

### ESSAIE QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU



Se plonger dans les activités qui nous procurent du plaisir peut être un bon moyen de nous distraire et détourner notre attention des choses qui nous rendent anxieux.

Certaines activités seront plus à ton goût que d'autres, mais tu peux les remplacer par des activités qui t'aident à te distraire !

Pour en savoir plus : [jack.org/covid](https://jack.org/covid)

School Mental Health Ontario  
Santé mentale en milieu scolaire Ontario

### AS-TU PENSÉ AUX POSSIBILITÉS SUIVANTES :

- commencer un projet artistique;
- essayer une nouvelle série télévisée;
- nettoyer ta chambre;
- commencer la lecture d'un nouveau livre ou relire des livres favoris;
- écouter de la musique;
- jouer aux cartes;
- prendre une douche ou un bain;
- écouter un balado ou un livre audio;
- appeler un ami ou un membre de votre famille;
- commencer à pratiquer l'écriture créative;
- as-tu d'autres idées? Essaie-les!

### UN MEILLEUR ÉTAT D'ESPRIT !

Nous sommes tous, un moment ou l'autre, pris avec nos pensées. Nous pouvons avoir tendance à nous arrêter sur des choses qu'on devrait laisser aller. Accorde-toi un peu de répit pour pouvoir retrouver un meilleur état d'esprit.

- Fais une marche.
- Fais une sieste.
- Joue à un jeu vidéo.
- Lis un livre.
- Fais tes devoirs.



Pour en savoir plus : [jack.org/covid](https://jack.org/covid)

School Mental Health Ontario  
Santé mentale en milieu scolaire Ontario





## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique est parfois un très bon moyen de se distraire. L'exercice peut aider notre corps à traiter des sensations de tension tout en concentrant notre esprit sur l'activité en question.

**Voici quelques suggestions d'exercices :**

- faire une longue marche
- aller courir
- faire des pompes (push-ups) tous les matins et tous les soirs avant d'aller au lit
- faire des étirements le matin
- faire du yoga



Pour en savoir plus :  
[jack.org/covid](https://jack.org/covid)



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

## DÉFI D'AUTOSOINS DE 30 JOURS

#DefiAutosoins

Relève le Défi d'autosoins de 30 jours et trouve des moyens de te distraire des choses qui te rendent anxieux. Si certaines de ces activités ne fonctionnent pas pour toi, remplace-les par d'autres activités qui te conviendront mieux.



Pour en savoir plus :  
[jack.org/covid](https://jack.org/covid)



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

## DÉFI D'AUTOSOINS DE 30 JOURS

### JOUR 1

Faire une marche

### JOUR 2

Faire cinq minutes de méditation

### JOUR 3

Nettoyer sa chambre

### JOUR 4

Faire une sieste

### JOUR 5

Jouer à un jeu vidéo

### JOUR 6

Commencer la lecture d'un nouveau livre

### JOUR 7

Écouter son disque préféré

### JOUR 8

Boire sa boisson chaude préférée

### JOUR 9

Commencer un projet artistique

### JOUR 10

Essayer une nouvelle émission télévisée

### JOUR 11

Aller courir

### JOUR 12

Préparer son repas préféré

### JOUR 13

Prendre le petit déjeuner au lit

### JOUR 14

Avoir une conversation vidéo avec un ami

### JOUR 15

Prendre un bain ou une douche

### JOUR 16

Commencer une collection de memes

### JOUR 17

Trouver un nouveau passe-temps

### JOUR 18

Apprendre le tricot

### JOUR 19

Préparer son petit déjeuner préféré

### JOUR 20

Écrire une lettre d'amour à soi-même

### JOUR 21

Créer un zéine, une bande dessinée ou simplement gribouiller

### JOUR 22

Jouer à un jeu de société virtuel avec des parents ou des amis

### JOUR 23

Faire une courte séance d'exercice

### JOUR 24

Se coucher tôt

### JOUR 25

Apprendre à dessiner par soi-même

### JOUR 26

Redécouvrir sa chambre à coucher

### JOUR 27

Écrire un poème

### JOUR 28

Regarder un documentaire

### JOUR 29

Écrire et poster une lettre d'appréciation à l'un de ses amis

### JOUR 30

Cuisiner son dessert préféré



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario