

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

Exercices pour pratiquer la gratitude

POURQUOI LA RECONNAISSANCE



Simplement pour que vous vous **sentiez plus heureux!** Des recherches indiquent que le fait d'exprimer sa reconnaissance peut nous aider à nous sentir plus heureux, en santé et productifs. Remarquer ce qu'il y a de **bien autour** de nous, remercier les autres pour ce qu'ils font de bien et conserver une **attitude positive** ne sont que quelques moyens parmi d'autres d'exprimer sa reconnaissance.

Pour en savoir plus:
jack.org/covid

 School Mental Health Ontario

 Santé mentale en milieu scolaire Ontario

RECONNAISSANCE PERSONNELLE



L'une de mes forces dont je suis reconnaissant est

Une chose que je peux faire pour exprimer ma reconnaissance est

Une chose qui me fait du bien et pour laquelle je suis reconnaissant est

Un souvenir dont je suis reconnaissant est

Un défi dont je suis reconnaissant est

Une belle chose dans ma vie pour laquelle je suis reconnaissant est

Pour en savoir plus:
jack.org/covid

 School Mental Health Ontario

 Santé mentale en milieu scolaire Ontario



NOTES DE RECONNAISSANCE

1. Prends un carnet ou quelques feuilles de papier.
2. Tous les matins, écris une chose pour laquelle tu es reconnaissant.
3. Tous les soirs, relis ce que tu as écrit la journée même et les jours précédents.

Il y a beaucoup de choses, grandes et petites, que nous pouvons apprécier dans nos vies. Essaie de t'accrocher à ces choses.

Tu t'en sors bien.



Pour en savoir plus
jack.org/covid



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

PARTAGER LA RECONNAISSANCE

Engage-toi auprès de tes amis et les membres de ta famille à s'envoyer un message par jour pour garder le contact.

Cela peut être quelque chose **d'aussi simple que d'envoyer** un même, un message d'encouragement ou une vidéo amusante à un ami, une fois par jour ou un jour sur deux.



Pour en savoir plus
jack.org/covid



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

RAPPELS DE RECONNAISSANCE

Il est important de se rappeler d'être reconnaissant pour les bonnes choses dans notre vie et pour ce que nous apportons de positif dans la vie de ceux qui nous entourent. Si vous vous sentez triste ou si vous avez besoin de vous remonter le moral, jeter un coup d'œil à la liste ci-dessous pour voir si quelque chose vous frappe. Essayez, faites-le à voix haute.

- Je suis capable
- J'ai de la valeur
- Je m'estime
- Je suis une bonne personne
- J'ai droit à l'amour
- J'ai droit à la compassion
- J'ai droit à la patience
- Je fais de mon mieux



Pour en savoir plus
jack.org/covid



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario