



MULTIÂGE

# RECHARGE-TOI!

Crée une immense pile collective avec tes jeunes pour recharger ton groupe! Découvre leurs façons préférées de prendre une pause pour se détendre et faire le plein d'énergie.



## MATÉRIEL

- Un grand carton pour fabriquer la pile géante
- Crayons à colorier, ciseaux, colle, ruban adhésif

- Papier, carton, images, rubans, photos ou illustrations de magazines ou autre matériel de bricolage

## DÉROULEMENT

### 1 Prépare-toi

- Fabrique une pile géante (seul ou avec tes jeunes) à l'aide du grand carton.
- Découpe la pile en plusieurs morceaux, comme les pièces d'un casse-tête (un morceau pour chaque jeune). Les pièces peuvent prendre de nombreuses formes (bandes, figures géométriques variées, etc.). Sois créatif!

***Psitt!** S'il est interdit de mettre des affiches au mur, distribue l'annexe Ma pile intérieure à chaque jeune et construit plutôt une banderole avec les piles créées par chacun!*

### 2 Réalise l'activité

- Distribue un morceau de la pile géante à chaque jeune.
- Demande-leur de représenter leur façon préférée de prendre une pause pour se détendre et se recharger en dehors des passe-temps avec écran (ex. : courir avec leur chien, danser, jouer au parc, lire, rêver, méditer, écouter de la musique, souper en famille, parler avec des amis, etc.). Tes jeunes peuvent faire un collage, dessiner, peindre, etc.
- Propose aux jeunes plus âgés et capables d'écrire d'inscrire au bas de leur création une phrase expliquant ce que leur apporte cette façon de relaxer.
- Reconstruis la pile avec tes jeunes (ou accroche leurs piles individuelles à la banderole) afin de composer une grande mosaïque pour recharger le groupe!

### 3 Invite tes jeunes à s'exprimer

À la fin de l'activité, fais un retour avec tes jeunes :

- Demande à tes jeunes de faire part au groupe de leur façon préférée de se détendre et de prendre une pause. Rappelle-leur qu'il y a autant de pauses qu'il y a de personnes!
- Demande à tes jeunes de mentionner les bienfaits qu'une pause peut leur apporter (ex. : s'amuser, se reposer, diminuer leur stress, calmer leur colère, leur redonner de l'énergie, se changer les idées, retrouver leur bonne humeur, etc.).

Cette activité a été conçue par le Mouvement Santé mentale Québec en collaboration avec le Défi TOUGO.



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

RECHARGE-TOI!

# MA PILE INTÉRIEURE

