

~
LE BIEN-ÊTRE.
AVEC HAPPY
~



Qu'est-ce que le bien-être?

Le bien-être est le fait de se sentir bien. Plein de choses ou d'attentions peuvent te faire du bien comme être avec des personnes, avoir des activités, des loisirs et même des moments de calme et de repos.



*Salut,
moi c'est Happy le paresseux !
Ensemble, on va apprendre
ce qui fait du bien.
Peux-tu m'aider à retrouver
les mots ci-contre
dans le mot caché ?*

P	U	H	E	Y	H	Z	Z	Z	I	T	O	P	R
X	H	A	P	P	R	E	N	D	R	E	U	O	E
W	B	C	G	S	R	N	D	O	R	M	I	R	V
V	R	L	D	H	B	Y	P	U	H	J	S	Z	E
E	K	H	V	E	J	A	M	E	D	I	T	E	R
X	R	E	S	S	E	N	T	I	R	L	U	W	C
P	S	A	U	W	S	A	R	D	H	C	Z	J	R
R	R	J	N	G	J	T	V	S	R	B	A	O	P
I	M	A	N	G	E	R	T	S	D	S	I	U	J
M	R	E	S	P	E	C	T	E	R	E	M	E	H
E	U	A	H	M	F	R	I	R	E	F	E	R	J
R	Q	M	L	C	C	R	E	E	R	Y	R	U	J
T	H	H	R	H	R	J	G	P	A	R	L	E	R
F	D	H	T	U	G	W	J	P	A	W	U	G	F

manger, dormir, jouer, méditer,
apprendre, rire, rêver, créer, parler,
aimer, respecter, exprimer, ressentir.



Le bien-être, ça commence...




... d'abord avec une bonne alimentation, des activités physiques et des heures de sommeil en suffisance.

Ce petit quizz te permettra de te mesurer à Happy.




Réponds aux questions et compte le nombre de coeurs, étoiles ou ronds que tu obtiendras à la fin du quizz.






1 En général, les sodas, tu en prends :

-  **Peu** : je bois surtout de l'eau
-  **Souvent**: 1 fois par jour
-  **Rarement** : tu te limites à 2 sodas par semaine

2 Combien de fois par semaine fais-tu du sport?

-  **Est-ce que dormir comme sport, ça compte?**
-  **2h de gym à l'école et au moins une activité physique le week-end**
-  **Au moins 3 fois par semaine**

3 Question sommeil, tu dors :

-  **Le nombre d'heures dont tu as besoin**
-  **Entre 7h et 8h par nuit**
-  **Peu et tu es fatigué(e) tous les matins**

4 À la maison, les écrans sont accessibles :

★ À tous mais avec permission et modération

● Et tu en es accro

♥ Mais très peu pour toi sauf pour t'aider à l'école

5 En week-end, l'heure pour dormir :

♥ Est toujours la même heure

● Est quand tu l'as décidé

★ Est décalée

6 Au petit-déjeuner :

● Tu ne prends pas de petit-déjeuner

♥ Tu prends une tartine au fromage

★ Tu prends un gros bol de céréales bien sucré

7 Avant de dormir, tu as l'habitude de :

● Regarder la télévision, surfer sur internet/réseaux sociaux

♥ Faire de la méditation

★ Lire une histoire

8 De façon générale, tu estimes être :

♥ En top forme!

★ Bien, même si on peut toujours faire mieux

● Tu préfères ne pas répondre à cette question

Si tu as plus de ♥, tu es un(e) champion(ne) ! Tu es un modèle pour tous !

Si tu as plus d'★, c'est bien mais tu peux encore faire quelques efforts !

Si tu as plus de ●, il faut juste changer quelques habitudes et tu te sentiras en pleine forme!

Rire fait du bien!

Rire fait travailler les muscles du ventre et les muscles du sourire. Et puis, quand on rit, on se sent bien. Alors profitons-en ! Pour ce faire, nous te proposons un jeu très marrant !



Jouer à plusieurs

L'idée est de raconter une histoire dans laquelle, chacun à son tour, doit insérer un des mots ci-dessus. Attention de ne pas dire deux fois le même mot. Deux phrases peuvent être dites avant de dire un mot.



- chatouilles
- crapaud
- voyage
- péter
- Froufrou le chien
- paillettes
- boule puante
- croquettes
- gros orteil
- Mimi la moufette
- salopette à fleurs
- rouge à pois blanc
- à pleines dents
- blague
- bananes

"Vous pouvez aussi créer votre propre liste de mots!"



Créer et imaginer !

Créer quelque-chose de ses mains procure également un sentiment de réussite et de bien-être. C'est aussi un moyen de s'exprimer. Laisse libre cours à ton imagination et crée ton propre paresseux en suivant les instructions ci-dessous.



2 rouleaux
de papier toilette.



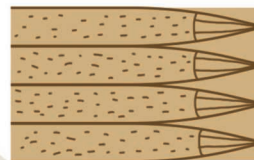
Coupe l'autre
sur une des
longueurs et
aplatis-le.



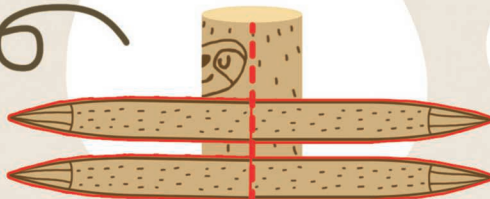
Dessine la tête
et les poils
sur l'un.




Dessine les pattes
comme sur l'exemple,
puis découpe-les.



Pour finir,
colle les pattes
sur le côté
du paresseux.



Demande
à tes parents
de t'aider.








Est-ce qu'il faut toujours réussir pour apprendre ?

Apprendre demande du temps et de la persévérance. Ce qui compte le plus est le cheminement pour y arriver. Mais que se passe-t-il si on échoue? Et bien, pour certains, ne pas réussir n'existe pas et selon eux, on apprend toute notre vie. Quelle belle façon de voir la vie!

Tu peux en discuter en famille.

 **Jouer à plusieurs**

Lis ci-dessous les phrases pleines de sagesse de personnes importantes et indique ta préférence par un numéro allant de 1 à 5 (1 pour celle que tu préfères le plus et 5 le moins). Es-tu d'accord de les suivre?

-  "Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends."
-  "Le succès, la réussite, c'est d'aller d'échec en échec sans jamais perdre son enthousiasme."
-  "L'échec c'est le fondement (la base) de la réussite."
-  "Si tu ne réussis pas du premier coup, tu es comme tout le monde. C'est ce qu'on appelle apprendre."
-  "Seul l'imbécile ne change jamais d'avis. Il faut donc oser se tromper et ne pas toujours penser avoir raison sur tout."

Apprendre en jouant !



1 à 4 joueurs



peut être joué
avec un chronomètre

Demande à une personne
de cacher 5 objets de ton choix
dans une pièce délimitée
et retrouve-les.

C'est aussi très sympa
de cacher des phrases
positives comme celles
d'à côté.



Le parcours de Happy

Voici une autre idée de jeu pour se dépenser : le parcours de Happy, le paresseux ! Après tout, peut-être pas si paresseux que ça !

Voici mon parcours bien-être à faire dehors avec la personne de ton choix.



Jouer à plusieurs



45 minutes



Les échauffements du singe

Tu peux faire 20 ronds de ta tête, poignets, bras, jambes, bassin, buste et chevilles. Fait ? Alors tu es échauffé(e) pour commencer !



L'agilité du renard

Chacun accroche une écharpe ou un foulard à sa ceinture ou à son pantalon dans son dos. (Le foulard doit dépasser d'au moins 20cm de sorte qu'il soit accessible). Chacun place une main derrière le dos sans tenir son foulard. Le jeu consiste à attraper le foulard de son autre main avant de se faire attraper le sien.



Le sprint du guépard

Délimitez ensemble une distance et faites la course l'un contre l'autre. Vous pouvez également vous chronométrer.



Le saut du kangourou

Chacun à son tour, saute le plus loin possible. Pour ce faire indiquez d'un bout de bois le départ et notez l'arrivée par un autre bout de bois. Le gagnant aura la distance la plus grande entre les bouts de bois. Attention de jouer sur l'herbe!



L'équilibre du flamand rose

Le but du jeu est de rester en équilibre sur une jambe. Le dernier restant en équilibre gagne la partie. Vous pouvez vous chronométrer.



Les étirements du paresseux

Ne pas oublier les étirements des jambes, des bras et de la tête, sans forcer ni se faire mal.

La méditation de Happy

Demande gentiment à tes parents, qu'ils fassent les différentes méditations avec toi. (10 à 15 minutes)



Le scan du corps

Demandez à votre enfant de s'allonger sur un tapis ou son lit. Posez votre main à différents endroits de son corps en déplaçant la main tout doucement. Demandez-lui de se concentrer sur chaque zone de son corps. Invitez-le à poser son attention et à s'interroger sur les sensations que cela lui procure dans son corps. Vous pouvez démarrer au niveau de la tête, puis le ventre, le bassin, les jambes pour terminer par les pieds.

Pour les parents

Pourquoi est-ce bon ?

Le contact physique active des molécules du bien-être, notamment l'ocytocine, aux vertus apaisantes et rassurantes.



Des dessins dans le dos

Proposez à votre enfant de vous faire mutuellement des dessins dans le dos.

Commencer par des formes simples : cercle, étoile, coeur, chiffres, ...

Pour les parents

Pourquoi est-ce bon ?

Ces dessins provoquent des sensations agréables, apaise son dos et sollicite sa créativité !



La respiration

Proposez-lui de fermer les yeux quelques instants et de respirer sans chercher à changer son rythme.

Demandez-lui de poser sa main sur sa poitrine et de se concentrer sur la zone où est placée sa main. Il sent que la respiration crée un mouvement dans son corps. Ensuite, il peut déplacer sa main au niveau du ventre.

Pour rigoler un peu, demandez lui s'il ressent la respiration... dans les pieds ?

Pour les parents

Pourquoi est-ce bon ?

Cet exercice apprend à l'enfant le lâcher-prise, la confiance, l'acceptation de soi et à respirer par le ventre.



Colorier

Un mandala est un coloriage qui détend et nous fait du bien.



Les émotions

Les émotions sont puissantes. Elles nous donnent la météo de notre corps. Est-ce que tu les écoutes? Est-ce que tu les connais? Et est-ce que tu les comprends?

Complète la phrase avec des moments que tu as vécus. Ensuite, écris ce que tu fais pour aller mieux.



Ce qui me met en colère, c'est quand

Pour aller mieux,



Ce qui me rend triste, c'est quand

Pour aller mieux,



Ce qui me rend heureux(se), c'est quand

Pour aller mieux,



Ce qui me fait peur, c'est quand

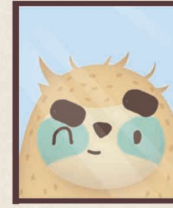
Pour aller mieux,

Confiance en soi

En prenant soin de toi et de ton bien-être, tu te donnes de la confiance en toi. C'est comme ça que tu deviens toi, que tu deviens la personne que tu es.

Et cette personne que tu es, il faut l'aimer et montrer à tous comme tu es génial(e).

*Pour t'aider,
j'ai quelques conseils
à te donner.*



- 1** Se faire un clin d'oeil dans le miroir tous les matins.



- 2** Se rappeler chaque soir de 3 choses que tu as préférées dans la journée (compliment, activités, rêve...)



**Merci
d'être
moi !**

- 3** Remercie-toi à voix haute avant de t'endormir.

DIPLÔME DU BIEN-ÊTRE

“Bravo, tu as fait un magnifique voyage intérieur pour comprendre ce qui te fait du bien en parcourant ce carnet.

ton prénom :

Tu ne dois pas être parfait,
juste toi-même.



Solution

Page 1

P	U	H	E	Y	H	Z	Z	Z	I	T	O	P	R
X	H	A	P	P	R	E	N	D	R	E	U	O	E
W	B	C	G	S	R	N	D	O	R	M	I	R	V
V	R	L	D	H	B	Y	P	U	H	J	S	Z	E
E	K	H	V	E	J	A	M	E	D	I	T	E	R
X	R	E	S	S	E	N	T	I	R	L	U	W	C
P	S	A	U	W	S	A	R	D	H	C	Z	J	R
R	R	J	N	G	J	T	V	S	R	B	A	O	P
I	M	A	N	G	E	R	T	S	D	S	I	U	J
M	R	E	S	P	E	C	T	E	R	E	M	E	H
E	U	A	H	M	F	R	I	R	E	F	E	R	J
R	Q	M	L	C	C	R	E	E	R	Y	R	U	J
T	H	H	R	H	R	J	G	P	A	R	L	E	R
F	D	H	T	U	G	W	J	P	A	W	U	G	F

Bienvenue chez Solidaris !

Parce que votre santé et celle de vos proches sont très importantes à nos yeux, nous avons édité ce carnet sur le thème du bien-être. Nous espérons que vous et votre enfant passerez un agréable moment en apprenant en compagnie de « Happy ».

Pour vous aider au quotidien, la mutualité Solidaris propose notamment pour vos enfants des interventions financières intéressantes au niveau du sport, des stages, de la psychomotricité, des consultations psychologiques, de l'achat de lunettes et bien d'autres encore.

Découvrez sur notre site internet tous les services et avantages qui répondent aux besoins de votre famille.



Ce carnet d'activités a été réalisé avec la collaboration de :

Vanessa De Leo, psychomotricienne : vanessa.deleo@gmail.com | 0471/67.10.91

Mona-Lisa Ancion, psychothérapeute : ancion.ml@hotmail.com | 0485/71.57.04



Imprimé avec les Editions Caramel

Conception et réalisation : Colienne du Bois et Loïc S'Heeren

Édition responsable : Mutualité Solidaris - Rue Douffet 36, 4020 Liège - 06.2020

www.solidaris.be