

SESSAD - NEWS DE CHAMPFLEURY

Numéro 6 : édition « Le bien-être »

février 2017

 Adapei 49



Service d'Éducation Spécialisée et de Soins A Domicile (SESSAD)

<http://sessad-bauge.adapei49.asso.fr>

2 Chemin de Rigné, 49150 Baugé

02 41 82 59 63

Sommaire

Edito	M. Javelle <i>le directeur</i>	p. 3
Quelques idées pour bien vivre ensemble en 2017 !	Kélyann <i>avec Ilse, l'enseignante spécialisée</i>	p. 4
Qu'est-ce qui te fait du bien ?	Clément <i>avec Annabelle, l'éducatrice spécialisée</i>	p. 6
Le bien-être commence dès le matin !	Jeanne <i>avec Ilse, l'enseignante spécialisée</i>	p. 7
Fondant au chocolat	Alexis <i>avec Annabelle, l'éducatrice spécialisée</i>	p. 8
Le bien-être à ANGERS SCO	Daniel Chocteau <i>le président d'ANGERS SCO Association</i>	p. 9
Une boîte à bonheur : pioche ici !	Evan G. <i>avec Ilse, l'enseignante et Annabelle l'éducatrice</i>	p. 10
Donner et recevoir des compliments	Angèle <i>avec Ilse, l'enseignante spécialisée</i>	p. 11
Le tir à l'arc : équilibre et bien-être	Noha <i>avec Ilse, l'enseignante spécialisée</i>	p. 12
Le bien-être dans l'atelier « nature »	Enzo, Evan G. et Kévin <i>avec Brigitte, l'éducatrice et Mélanie, la stagiaire psychologue</i>	p. 14
Mots mêlés	Ilse <i>l'enseignante spécialisée</i>	p. 15
J'ai de la fièvre ... et maintenant ?	Pascale <i>l'infirmière</i>	p. 16
Tout le bonheur du monde (Kids United)	Léo <i>avec Ilse, l'enseignante spécialisée</i>	p. 18
Mon porte-bonheur	Pierre, Thomas, Enzo et Théo <i>avec Brigitte, l'éducatrice des jeunes</i>	p. 20
Travailler en groupe	Léo, Evan C. et Théo <i>avec Ilse, l'enseignante et Brigitte, l'éducatrice</i>	p. 21
Ça se passe mal avec les voisins, comment réagir?	Clovis <i>avec Marie, la psychologue</i>	p. 22
Résoudre des conflits	Clovis et Clément <i>avec Ilse, l'enseignante spécialisée</i>	p. 23
Il est où le bonheur ? (Christophe Maé)	Théo <i>avec Ilse, l'enseignante spécialisée</i>	p. 24
Des petits gestes pour se détendre ...	Mélanie <i>la stagiaire psychologue</i> et Ilse <i>l'enseignante spécialisée</i>	p. 26
Balle anti-stress	Adrien <i>avec Ilse, l'enseignante spécialisée</i>	p. 28
Yoga	Evan C, Jeanne, Angèle et Adrien <i>avec Marjorie, la psychomotricienne</i>	p. 30
Jeu de comparaison	Kévin et Evan C. <i>avec Ilse, l'enseignante spécialisée</i>	p. 33
Es-tu un bon dormeur ?	Eric <i>avec Ilse, l'enseignante spécialisée</i>	p. 34
Le sommeil ... ou comment se sentir en forme + concours	Blandine <i>la chef de service</i>	p. 36
L'attrape-rêves	Kélyann <i>avec Annabelle, l'éducatrice spécialisée</i>	p. 38
Indicateur de mes émotions	Pierre et Thomas <i>avec Sandrine, l'orthophoniste</i>	p. 39
Concours : Dessins anti-stress à colorier	Thomas <i>avec Brigitte, l'éducatrice des jeunes</i>	p. 40

Edito

Le bien-être est souvent ce désir après lequel on court sans pouvoir toujours le nommer !

Est-ce une « clef pour le bonheur », et/ou la voie royale vers la « bonne santé », comme le laisserait penser ce qui est inscrit en préambule de la Constitution de l'Organisation mondiale *de la santé* (OMS). « La **santé** est un état de complet **bien-être** physique, mental et social..... »

Comme vous le découvrirez dans ce journal, il y a de multiples dimensions à ce « bien-être » qui toutes interagissent les unes avec les autres.

Celle du corps dont on doit écouter attentivement les signaux qu'il nous envoie, celui de l'esprit, acteur central mais aussi dépendant, enfin celui de son environnement et des autres qui nous entourent dont l'Homme a tant besoin pour exister.

Nous avons un formidable pouvoir pour être acteur de ce bien-être dont nous ne soupçonnons pas toujours l'étendue !

Mais ce « pouvoir d'agir » pour son bien-être, cela s'apprend, d'abord au sein de sa famille, puis de ses rencontres, mais aussi de tout les lieux « éducatifs ».

Parfois, on a besoin d'un peu plus d'aide dans des moments difficiles, il ne faut jamais hésiter à en parler..... et cela aussi s'apprend.

Je tiens à féliciter l'ensemble des jeunes du SESSAD qui se sont fortement impliqués dans la réalisation de ce numéro sous la conduite de leur éducatrice Ilse.

Remerciement chaleureux au président d' « Angers SCO Association » pour sa contribution à ce numéro.

Je vous donne rendez-vous à notre prochain SESSAD-news aux beaux jours.



C Javelle (Directeur)

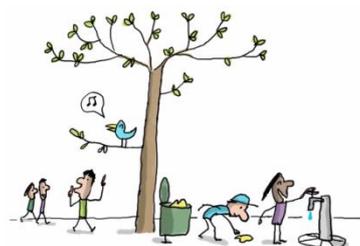
Quelques idées pour bien vivre ensemble en 2017!

Bien vivre ensemble, c'est se respecter, même si on est très différent.



Il faut oser aller parler avec des personnes de tout âge, des filles et des garçons, des rigolos et des moins drôles.

On est poli, car la politesse montre à l'autre qu'il existe et c'est plus facile de lui parler.

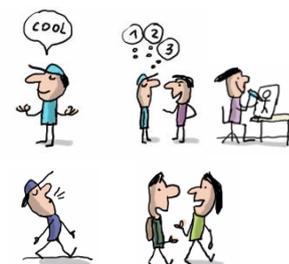


On respecte la nature en protégeant les animaux et en évitant de jeter les déchets ou de gaspiller l'eau.

On joue tous ensemble en ne laissant personne à part.



Quand des conflits éclatent, on cherche des solutions sans s'énerver, ni taper. On peut aussi se calmer dans son coin, compter jusqu'à trois, dessiner, respirer profondément ou parler avec des amis.



OBJET DE PAROLE



Pour s'exprimer et s'écouter en famille, en classe, dans des réunions ou des débats, on utilise un objet de parole. Celui qui tient l'objet parle, les autres l'écoutent.



Si quelqu'un a besoin de nous, nous faisons notre maximum pour l'aider.



Si on s'habitue à bien vivre ensemble enfant, ce sera plus facile quand on sera adulte !

Source : [1jour1actu](http://1jour1actu.com)



De bonnes résolutions pour 2017 !



Kélyann (12 ans)

Qu'est-ce qui te fait du bien ?



Moi, ce qui me fait du bien, c'est de venir au SESSAD.

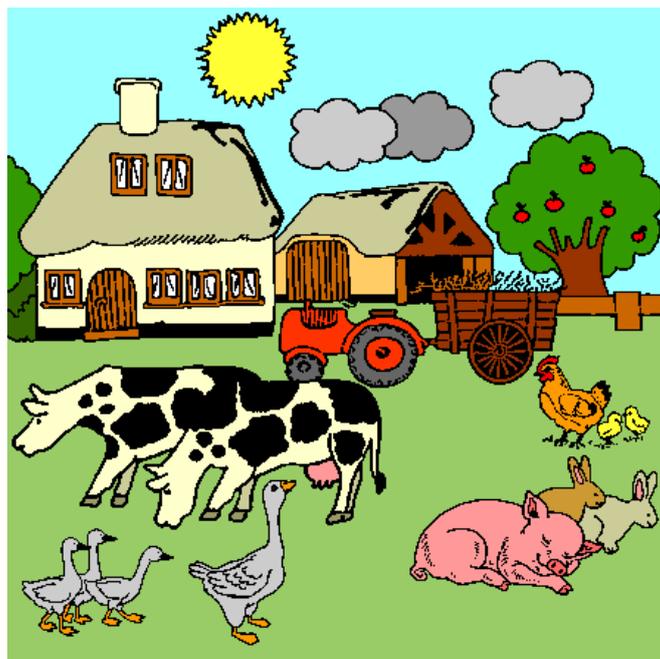
En classe, j'attends avec impatience qu'on vienne me chercher.

Je viens avec plaisir faire des activités avec Annabelle, des exercices avec Ilse et de la motricité avec Marjorie.

Ça me permet de prendre plus mon temps car souvent on me dit « dépêche-toi » et ça me stresse.



J'aime bien aussi aller dehors, prendre l'air.



Et toi, qu'est-ce qui te fait du bien ?

Clément (11 ans)

10 trucs faciles

Je me couche tôt.



Je me lève assez tôt
pour tout faire
calmement.



**pour
arriver
en forme
à l'école :**



J'évite les écrans.



Je m'habille seul.



Je prends
un petit-déjeuner
équilibré.



Je ne bois pas de
sodas le matin.



Je ne traîne pas
pour tout faire.



Je me brosse
les dents.



Je me coiffe.



Je prépare mon
cartable.



Jeanne (9 ans)

Fondant au chocolat



Faire un gâteau au
chocolat me fait du
bien, me remonte
le moral !

Les ingrédients :

- 1 tablette de 200 g de Chocolat Noir
- 4 œufs
- 100 g de beurre
- 60 g de sucre en poudre
- 50 g de farine

Les étapes à suivre :

1. Préchauffez votre four Th.6/7 (200°C).
2. Dans une casserole, faites fondre le chocolat et le beurre coupé en morceaux à feu très doux.
3. Dans un saladier, ajoutez le sucre, les œufs, la farine et le chocolat. Mélangez bien.
4. Beurrez et farinez votre moule et versez la pâte à gâteau.
5. Faites cuire au four environ 10 à 11 minutes. A la sortie du four le gâteau ne paraît pas assez cuit. C'est normal, laissez-le refroidir puis démoulez- le.

Alexis (15 ans)

Le bien-être à ANGERS SCO



Pour les joueurs d'ANGERS SCO, des U7 jusqu'aux "Pros", le bien-être n'arrive pas automatiquement mais est la conséquence d'une certaine harmonie entre le corps et l'esprit.

Trois axes importants permettent d'y parvenir :

1. L'aspect "physique" :

- Avoir une bonne hygiène de vie,
- bien connaître son corps,
- bien connaître ses limites.



(Vincent Manceau a été formé à ANGERS SCO)

2. L'aspect "psychologique" :

- Se sentir bien dans le groupe de joueurs auquel on appartient,
- avoir une vie de groupe épanouie et solidaire qui permet de profiter pleinement des succès (sportifs ou autres) qui tissent des liens importants qui seront forts utiles lors des périodes difficiles,
- être fier d'appartenir à ce club.



(Nicolas Pépé a été formé à ANGERS SCO)

3. L'aspect "environnemental" :

- Savoir "profiter" des personnes à l'écoute, compétentes et dévouées à la réussite de chacun.
- bien utiliser, dans le club, les structures et conditions matérielles qui permettent de prendre du plaisir chaque jour dans son métier (les joueurs pros) ou dans sa période d'apprentissage (préformation et formation).

La présence de ces 3 composantes procure une certaine sensation de "bien-être" dans le club, à titre individuel ou collectif, et donne envie d'aller le plus loin possible dans le projet que propose le club "ANGERS SCO".

Daniel Chocteau (Président d'Angers SCO Association)



Une boîte à bonheur : pioche ici !

J'ai conçu une boîte à bonheur dans laquelle je mets quelques bonbons, des petits messages écrits sur des cœurs de papier, des photos, des dessins, ... tout ce qui me fait ressentir du bonheur ou de la joie.



Le but de cette petite boîte remplie de joie est de se concentrer sur les bons moments de la vie et apprécier chaque instant de bonheur quel qu'il soit. Et lorsque tu en sentiras l'envie ou dans un moment difficile, ouvre ta boîte à bonheur et lis quelques messages, regarde des photos, mange un bonbon, ... Ces souvenirs te redonneront le sourire.



Pour moi, être heureux c'est aussi simple que ...

- lire des histoires de (p'tit) Loup,
- faire un article pour le SESSAD-news sur l'ordinateur,
- jouer au foot,
- faire des constructions de Lego tout seul, sans plan,
- jouer au Mölkky avec mes frères,
- bricoler,
- faire mes leçons,
- jouer sur l'ordinateur,
- écrire des mots,
- faire des gâteaux avec maman,
- aimer toute ma famille ❤️,
- aller au foot pour voir papa jouer,
- manger des frites ou des nouilles,
- courir,
- faire du vélo avec ma famille ❤️,
- jouer aux voitures avec mes frères,
- boire du jus d'orange, du Coca ou de l'Ice-tea.



Evan G. (9 ans)

Donner et recevoir des compliments

Tout le monde adore recevoir des compliments, mais on ne les recoit pas (assez) souvent.

Le ballon de compliments



Cela fonctionne comment ???



Chaque jour, un élève a le ballon de compliments (dans son bureau). C'est un gros *secret* !



Cet élève donne toute la journée des compliments à tout le monde (par exemple : « belle écriture », « joli pull ! »)



Les autres élèves essaient de faire attention à quel élève pourrait avoir le ballon de compliments, car ...



A la fin de la journée, les élèves devinent qui a le ballon.

J'ai préparé une feuille avec plein de compliments qui peuvent t'inspirer pour les utiliser :

Grande feuille des compliments :

Aujourd'hui, tu étais *extraordinaire* parce que ...

- tu étais très sympa avec ...
- tu avais prêté ta gomme / tes crayons de couleur /... à ...
- tu étais très concentré en cours
- tu osais admettre que tu avais besoin d'aide
- tu avais fait un joli dessin
- tu avais tout bon sur le test
- ... avait réussi l'exercice grâce à ton aide/ton encouragement
- tu osais faire des exercices plus difficiles
- tu as mis une bonne ambiance

Angèle (9 ans)



Le tir à l'arc : équilibre et bien-être



Depuis un an et demi je m'exerce au tir à l'arc dans un club Noyant. J'adore !



Il y a plusieurs bonnes raisons de pratiquer le tir à l'arc :

Sport santé ... Bon pour le corps :

le tir à l'arc concourt :

à l'amélioration de la coordination des mouvements et de l'équilibre,
à l'amélioration de ses repères dans l'espace,
à un exercice musculaire harmonieux.

Sport santé ... Bon pour l'esprit :

La pratique du tir à l'arc permet de canaliser son énergie et d'améliorer sa concentration.

Sport ... Bon pour tous :

Le tir à l'arc est un sport adapté à tous les âges et à toutes les morphologies.

Pour chaque archer, le choix de l'arc se fait en fonction de sa taille et de ses capacités physiques.

La distance de tir augmente en respectant les étapes de la progression de chacun. Les premières flèches sont tirées à la distance de 5 mètres, puis à 10,15, 18 et 20 mètres après quelques mois de pratique.

Sport d'intégration :

Le tir à l'arc permet à tous, valides et non valides, de pratiquer ensemble sur un même pas de tir, dans les mêmes conditions en loisir ou en compétition.

Sport éducatif :

Le Tir à l'arc permet d'apprendre à compter et à gérer ses émotions. Il incite à la maîtrise de soi. Il se pratique dans le respect des règles de sécurité et de pratique, ainsi que des personnes.

Sport créateur de lien social

La pratique du tir à l'arc au sein d'un club favorise la convivialité et les échanges entre générations. Elle constitue une activité créatrice de vie sociale et peut également se pratiquer aisément en famille. Même s'il est un sport individuel, le tir à l'arc se pratique également beaucoup en équipe, favorisant ainsi la coopération entre ses membres.



un protège-bras

un arc

un gant à 3 doigts

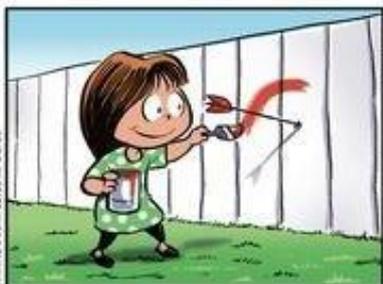
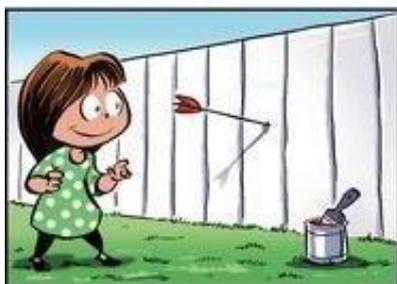
une flèche

un carquois
= un étui à flèches

Je mesure 1m65.

Mon arc fait 1m72
d'hauteur (68 pouces).

BALDO



Noha (13 ans)

Le bien-être dans l'atelier "nature"



Qu'est-ce que « le bien être » pour toi?

- Pour Evan G., c'est être sage, tranquille, dehors, jouer au foot.
- Pour Kévin, c'est être avec les autres, dehors, jouer au foot, se détendre.
- Pour Enzo, c'est essayer de ne pas bouger en classe, bien faire le travail. C'est aussi être dehors, jouer.

Voici quelques photos de l'atelier quand on est allés sur l'extérieur.
On était allés sur le parcours de santé derrière du camping de Baugé.



Lors d'une activité commune, chacun a bien aimé faire de la peinture.
Kévin était très content de lui.



Enzo (8 ans), Evan G. (9 ans) et Kévin (10 ans)

Mots mêlés

Entoure ou colore les mots dans le smiley et coche-les dans la liste.
Ces mots peuvent se lire dans les sens suivants:

→ (11x), ↓ (2x), ↘ (6x) et ↗ (5x).

AMOUR BONHEUR COLORIAGE COMPLIMENT CONFIANCE CONTENTEMENT	COOL DETENTE EMOTIONS GRATITUDE HARMONIE JOIE	MASSAGE NATURE PLAISIR RELAXATION REPOS SANTE	SERENITE SOMMEIL SPORT VITALITE YOGA ZEN
--	--	--	---

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

Ilse (l'enseignante spécialisée)

J'ai de la fièvre... et maintenant ?



Pourquoi ai-je de la fièvre ?

Oh ! tu as beaucoup de fièvre !



La température normale du corps est d'environ 37°C. On parle de fièvre lorsque la température dépasse 38°C.

La fièvre est utile, c'est une réaction naturelle de notre corps pour l'aider à lutter contre les infections. Lorsque le corps est attaqué par un microbe, il augmente sa température pour se défendre. Elle peut être le signe d'une maladie.



Quels sont les signes ?



- Je ne me sens pas comme d'habitude,
- je me sens fatigué(e),
- je me sens très faible,
- je me sens abattu(e).



- J'ai froid et même des frissons,
- je commence à transpirer.



- J'ai très peu d'appétit.



- J'ai une peau sèche,
- j'ai des lèvres sèches,
- j'ai soif.

Si j'ai une forte fièvre avec les signes suivants : je peux avoir la grippe :



- J'ai des douleurs musculaires et articulaires.



- J'ai des maux de tête,
- j'ai la tête qui tourne.



Si j'ai plusieurs de ces signes, je fais quoi ?

- Je demande à un adulte de prendre la température.



- Je reste au chaud à la maison pour me reposer et aussi pour ne pas transmettre mon infection aux autres (certaines maladies comme la grippe sont très contagieuses).



- Je bois souvent et plus que d'habitude.



- Il ne faut pas trop chauffer la chambre et respecter une température ambiante de 18 à 20°C environ.



- Un adulte va surveiller la température et prendre conseil auprès d'un médecin si la fièvre est supérieure à 38°C malgré la prise de paracétamol.



© SH - Association SPARADRAP

Pascale (l'infirmière)



Tout le bonheur du monde

(par Sinsemilia et repris par Kids United)



On vous souhaite tout le bonheur du monde
Et que quelqu'un vous tende la main
Que votre chemin évite les bombes
Qu'il mène vers de calmes jardins



Tout le bonheur du monde



Puisque l'avenir vous appartient
Puisqu'on n'contrôle pas votre destin
Que votre envol est pour demain
Comme tout c'qu'on a à vous offrir
Ne saurait toujours vous suffire
Dans cette liberté à venir
Puisqu'on ne sera pas toujours là
Comme on le fut aux premiers pas



On vous souhaite tout le bonheur du monde
Et que quelqu'un vous tende la main
Que votre chemin évite les bombes
Qu'il mène vers de calmes jardins



On vous souhaite tout le bonheur du monde
Pour aujourd'hui comme pour demain
Que votre soleil éclaire l'ombre
Qu'il brille d'amour au quotidien



Tout le bonheur du monde

Toute une vie s'offre devant vous
Tant de rêves à vivre jusqu'au bout
Sûrement plein de joie au rendez-vous
Libre de faire vos propres choix
De choisir quelle sera votre voie
Et où celle-ci vous emmènera
J'espère juste que vous prendrez le temps
De profiter de chaque instant



On vous souhaite tout le bonheur du monde
Et que quelqu'un vous tende la main
Que votre chemin évite les bombes
Qu'il mène vers de calmes jardins





On vous souhaite tout le bonheur du monde
 Pour aujourd'hui comme pour demain
 Que votre soleil éclaircisse l'ombre
 Qu'il brille d'amour au quotidien



Tout le bonheur du monde
 Tout le bonheur du monde



J'sais pas quel monde on vous laissera
 On fait d'notre mieux, seulement parfois
 J'ose espérer que c'la suffira
 Pas à sauver votre insouciance
 Mais à apaiser notre conscience
 Aurais-je le droit de vous faire confiance?



On vous souhaite tout le bonheur du monde
 Et que quelqu'un vous tende la main
 Que votre chemin évite les bombes
 Qu'il mène vers de calmes jardins



(Tout le bonheur du monde)

On vous souhaite tout le bonheur du monde
 Pour aujourd'hui comme pour demain
 Que votre soleil éclaircisse l'ombre
 Qu'il brille d'amour au quotidien



On vous souhaite tout le bonheur du monde
 Oh oui, tout le bonheur du monde
 On vous souhaite tout le bonheur du monde
 Oh oui, tout le bonheur du monde
 Que votre chemin évite les bombes
 Qu'il mène vers de calmes jardins
 On vous souhaite tout le bonheur du monde
 Oh oui, tout le bonheur du monde



Léo (10 ans)

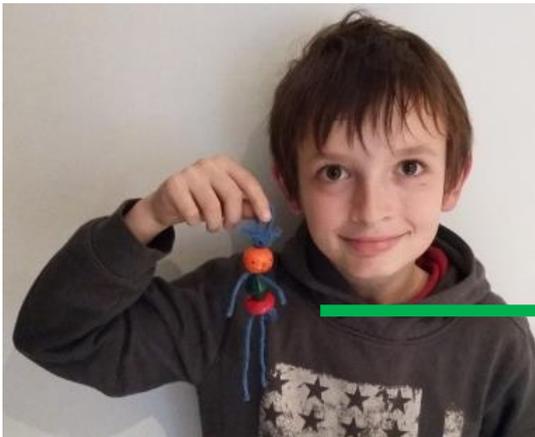
Mon porte-bonheur

On dit qu'un fer à cheval ou un trèfle à quatre feuilles portent chance à son propriétaire.



Mais nous pouvons aussi fabriquer nous-mêmes un porte-bonheur.

Voici le résultat de quelques-uns de nos jeunes :



J'ai accroché mon porte-bonheur à mon cartable. (Théo)



les porte-bonheurs d'Enzo



les porte-bonheurs de Pierre et de Thomas

Pierre (5 ans), Thomas (8 ans), Enzo (8 ans) et Théo (10 ans)

Travailler en groupe



se taper
crier
s'insulter
couper la parole



se pardonner
parler gentilement
donner des compliments
laisser l'autre aussi parler

Un bon comportement comment je fais ?

Politesse

- ★ comporte-toi correctement
- ★ parle poliment
- ★ pense aux autres

Respect pour

- ★ les autres
- ★ la nature
- ★ le matériel
- ★ les règles de vie

Responsabilité

- ★ arriver à l'heure
- ★ faire au mieux
- ★ ne pas se mettre en danger

Evan C. (10 ans), Léo (10 ans) et Théo (10 ans)

Ça se passe mal avec mes voisins, comment réagir ?

Parfois, avec nos voisins, on a des soucis: Ils sont bruyants, ils ont un chien qui aboie, ou qui fait caca devant chez toi. Les voisins peuvent avoir des habitudes différentes des nôtres, ils aiment par exemple vivre la nuit.

Comment réagir si leur comportement nous ennuie ?

D'abord il faut essayer d'aller leur parler. Ça peut être compliqué s'ils s'en fichent. Alors il faut y retourner et peut-être mieux expliquer pourquoi c'est un problème pour nous.

C'est important de ne pas s'énerver et de ne pas frapper, c'est interdit par la loi et ça peut t'apporter des problèmes. Il faut parler doucement.

On peut aller demander de l'aide aux gendarmes et leur expliquer la situation. Mais parfois ça peut compliquer les relations et c'est à faire après avoir tout essayé.

La colère nous fait dire parfois n'importe quoi comme des injures. Insulter l'autre peut être blessant et ça peut rendre triste. En plus, on peut regretter d'avoir dit de mauvaises choses. Une fois que c'est dit, on ne peut pas revenir en arrière. On peut s'excuser mais c'est plus compliqué.

C'est important d'éviter de se fâcher parce qu'on croise ses voisins tous les jours et la vie peut vraiment devenir difficile. Au contraire, quand on s'entend bien, on se dit bonjour gentiment, on bavarde, on peut se rendre service, on peut faire des sorties ensemble...

Propos de CLOVIS



L'avis de la psychologue :

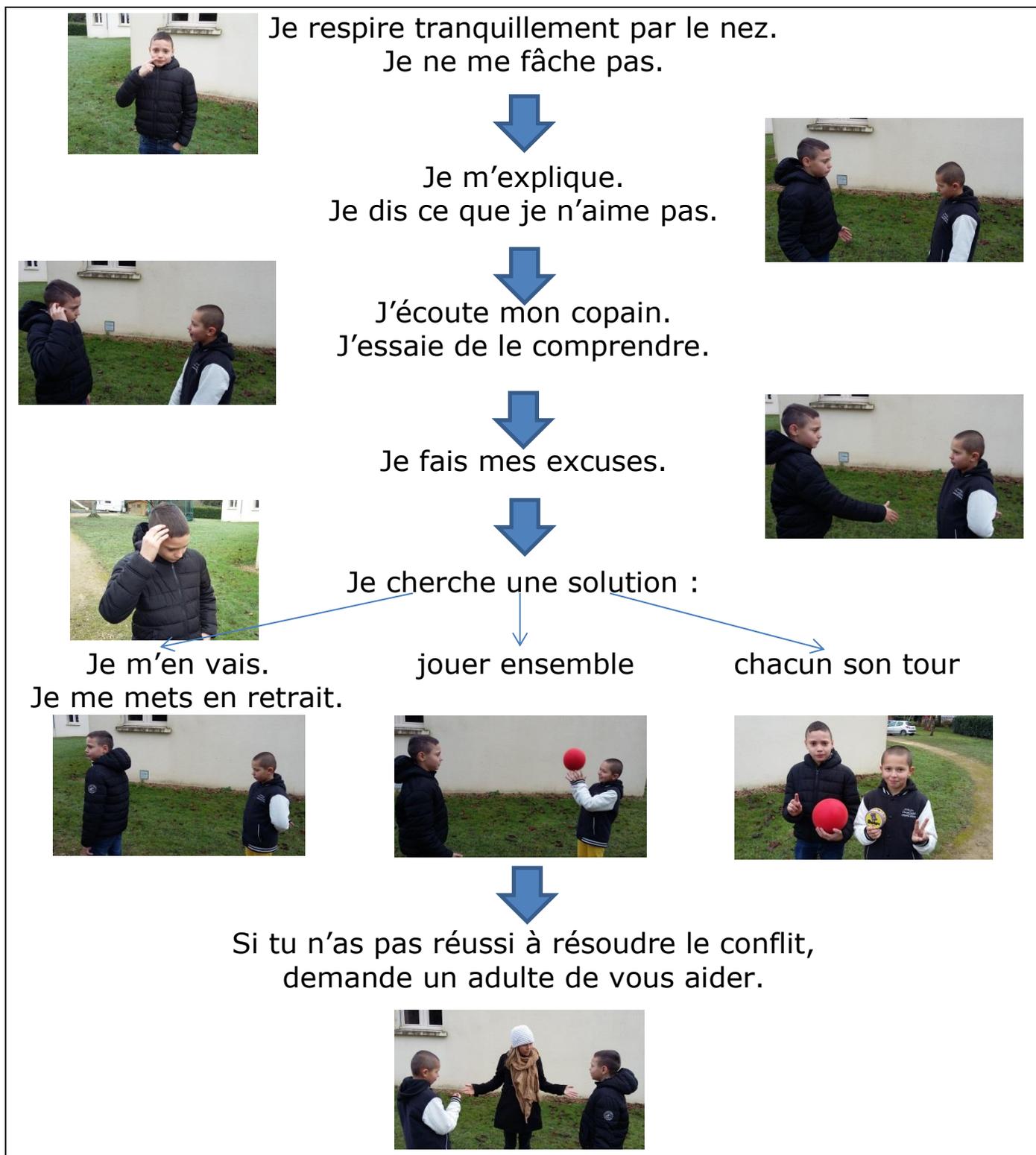
Pour bien communiquer, il est important de ne pas être énervé : sinon, l'autre perçoit la colère mais n'écoute pas vraiment le message... Il est important aussi d'être tolérant et de ne pas juger celui qui est parfois différent de nous. Quand les relations sont bonnes avec ses voisins, quand il y a de l'entraide par exemple, il est plus facile de se dire les choses et la situation peut alors s'améliorer rapidement.



Clovis (11 ans) et Marie (psychologue)

Résoudre des conflits

Pour ton bien-être, il est important de bien t'entendre avec tes copains, les membres de la famille, les voisins, ... Mais parfois il arrive que tu ne t'entendes plus : il y a un conflit, une bagarre. Et tu te sens moins bien, donc voici quelques conseils pour résoudre le plus vite possible un conflit, pour que tu puisses te sentir bien après.



Clovis (11 ans) et Clément (11 ans)

Il est où le bonheur ? (Christophe Maé)

Il est où le bonheur, il est où ? Il est où ?
Il est où le bonheur, il est où ? Il est où ?

J'ai fait l'amour, j'ai fait la manche
J'attendais d'être heureux
J'ai fait des chansons, j'ai fait des enfants
J'ai fait au mieux
J'ai fait la gueule, j'ai fait semblant
On fait comme on peut
J'ai fait le con, c'est vrai, j'ai fait la fête ouais
Je croyais être heureux
Mais, y a tous ces soirs sans potes
Quand personne ne sonne et ne vient
C'est dimanche soir dans la flotte
Comme un con dans son bain
Essayant de le noyer mais il flotte
Ce putain de chagrin, alors
Je me chante mes plus belles notes et ça ira mieux demain



Il est où le bonheur, il est où ? Il est où ?
Il est où le bonheur, il est où ? Il est où ?
Il est là l'bonheur, il est là, il est là
Il est là l'bonheur, il est là, il est là

J'ai fait la cour, j'ai fait mon cirque
J'attendais d'être heureux
J'ai fait le clown, c'est vrai, et j'ai rien fait
Mais ça ne va pas mieux
J'ai fait du bien, j'ai fait des fautes
On fait comme on peut
J'ai fait des folies, j'ai pris des fous rires, ouais
Je croyais être heureux, mais
Y a tous ces soirs de Noël où l'on sourit poliment
Pour protéger de la vie cruelle tous ces rires d'enfants
Et ces chaises vides qui nous rappellent ce que la vie nous prend, alors
Je me chante mes notes les plus belles, c'était mieux avant



Il est où le bonheur, il est où ? Il est où ?
Il est où le bonheur, il est où ? Il est où ?
Il est là l'bonheur, il est là, il est là
Il est là l'bonheur, il est là, il est là

C'est une bougie l'bonheur
Ris pas trop fort d'ailleurs, tu risques de l'éteindre
On l'veut l'bonheur, oui, on l'veut
Tout le monde veut l'atteindre
Mais il fait pas de bruit, l'bonheur, non
Il fait pas d'bruit, non, il n'en fait pas
C'est con le bonheur, ouais
Car c'est souvent après qu'on sait qu'il était là



Il est où le bonheur, il est où ? Il est où ?
Il est où le bonheur, il est où ? Il est où ?
Il est là l'bonheur, il est là, il est là
Il est là l'bonheur, il est là, il est là

Oh mais il est où, l'bonheur ? Il est où, l'bonheur ?
Il est où ? Il est où ?
Ooooooh, mais il est où l'bonheur ?



*Mmmmmmm, mais il est là, le bonheur ! Il est là, il est là
Mais il est là, ouais, le bonheur, il est là, il est là !*



Théo (10 ans)

Des petits gestes pour se détendre...

Le bien-être, c'est se sentir bien dans son corps et au calme dans sa tête. Parfois, il nous arrive de nous énerver, nous mettre en colère, d'être triste. Dans ces moments-là, on peut se faire des petits massages ou alors demander à quelqu'un s'il veut bien nous en faire.



Les massages peuvent nous aider à nous concentrer que sur notre corps, nous mettre dans une bulle pour nous calmer. Dans certaines écoles, après la récréation, les enfants se font des massages entre eux. Cela leur permet de redevenir calmes. Il existe plusieurs petits massages.

Voici quelques exemples qu'Angèle et Jeanne ont pu découvrir lors d'une séance pédagogique extraordinaire :
« la lecture et compréhension des consignes ».
Elles ont adoré masser et recevoir un massage.

La pluie :

On va doucement tapoter la tête de l'autre avec le bout des doigts.



Le tournevis :

On ferme les poings et on le fait tourner sur tout le dos en appuyant doucement.

Les petits couteaux :

On serre les doigts et on tapote avec les deux mains (chacune à son tour) les épaules. Pour tapoter, on prend le côté de la main où il y a le petit doigt.





Ces petits massages vont aider à se détendre, gérer son stress. Ces petits exercices se font par deux, il faut donc demander si l'autre accepte qu'on lui fasse un massage, si on ne lui fait pas mal avec les gestes. Ça peut aussi nous aider à aller vers les autres, à discuter avec d'autres enfants qu'on ne connaît pas toujours.



Mélanie (stagiaire psychologue) et Ilse (enseignante spécialisée)

Balle anti-stress

Aujourd'hui, tu vas te servir de la physique pour combattre le stress ! Tu pourras fabriquer une balle à malaxer, très relaxante et agréable à toucher ... un cadeau idéal pour beaucoup de gens !

1		Il te faut : des ballons, de la farine, un verre doseur, du film étirable, des marqueurs et des ciseaux
2		Coupe un carré du film étirable.
3		Verse environ 50 grammes de farine dans le verre doseur.
4		Déverse le verre doseur au milieu du film étirable .
5		Plie les côtés vers l'intérieur pour faire une boule.
6		Etire le ballon.
7		Coupe le bout du ballon.
8		Elargis le bout du ballon.

9		Pousse la boule de farine au fond du ballon.
10		Coupe le surplus du ballon.
11		Coupe le bout d'un deuxième ballon.
12		Mets le deuxième ballon par-dessus le trou du premier ballon.
13		Maintenant on a plus qu'à la décorer avec des marqueurs.



La combinaison d'un ballon et de la farine t'a permis de créer une balle anti-stress super agréable au toucher ! Attention toutefois, cet objet a une durée de vie limitée.

Après l'avoir beaucoup utilisée, il faudra penser à la changer ! Evite, bien sûr, de la percer, de la donner à ton chien, ou de manière générale, de l'approcher d'un objet pointu.

Adrien (11 ans)

Yoga

Pourquoi le yoga ?

Le yoga répond à certains besoins des petits. Celui-ci est indiqué dans les:

- Troubles de l'attention et de l'anxiété
- Difficultés à s'endormir
- Alternative aux activités excitantes comme la télévision, les jeux vidéo ...

C'est aussi moment de complicité avec les parents !

Les bienfaits

Favoriser un équilibre émotionnel :

- se concentrer
- gérer ses émotions
- réduire le stress
- se sentir plus en confiance

Des vertus au niveau physique :

- mieux connaître son corps
- attirer l'attention sur la respiration
- améliorer sa souplesse



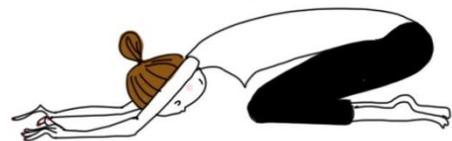
Les postures



La posture de **relaxation** avec Evan



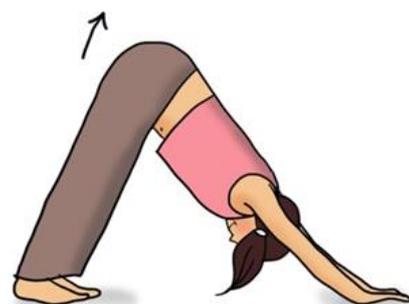
La posture de la **tortue** avec Jeanne



La posture du **chat** avec Angèle



La posture du **hérisson** avec Evan



La posture du **chien** avec Adrien



La posture de la **pyramide** avec Jeanne



La posture de la **girafe** avec Angèle



La posture de l'**arbre** avec Adrien

Et maintenant c'est à toi de faire des postures de yoga.

Evan C (10 ans), Jeanne (9 ans), Angèle (9 ans), et Adrien (11 ans)

Jeu de comparaison



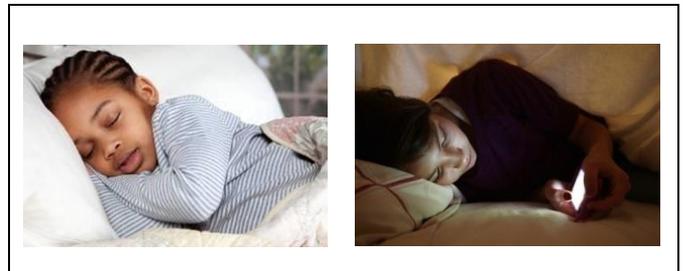
1. En quoi des gants de boxe ressemblent-ils aux gants de ski ?
2. En quoi des gants de boxe sont-ils différents des gants de ski ?
3. Cite des gants qui ressemblent aux gants de boxe.
4. Cite d'autres gants de sport qui ont 5 doigts comme des gants de ski.



1. En quoi du coca ressemble-t-il à de l'eau ?
2. En quoi du coca est-il différent de l'eau ?
3. Cite une autre boisson sucrée comme du coca.
4. Cite une boisson qui est transparente comme de l'eau.



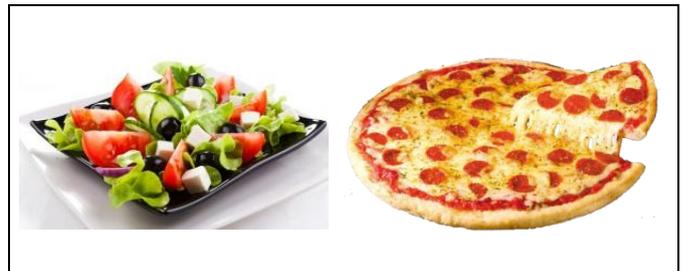
1. En quoi l'huile essentielle ressemble-t-elle à l'huile d'olive ?
2. En quoi l'huile essentielle est-elle différente de l'huile d'olive ?
3. Que connais-tu comme parfum d'huile essentielle ?
4. Cite une autre huile pour cuisiner (autre que l'huile d'olive)



1. En quoi l'enfant à gauche ressemble-t-il à l'enfant à droite ?
2. En quoi l'enfant à gauche est-il différent à l'enfant à droite ?
3. Quel objet n'empêche pas un bon sommeil ?
4. Cite un autre objet qui empêche un bon sommeil.



1. En quoi une balle anti-stress ressemble-t-elle à un ballon de foot ?
2. En quoi une balle anti-stress est-elle différente d'un ballon de foot ?
3. Cite quelque chose qui nous désstresse.
4. Cite un ballon autre qu'un ballon de foot.



1. En quoi une salade ressemble-t-elle à une pizza ?
2. En quoi une salade est-elle différente d'une pizza ?
3. Cite un plat qui contient beaucoup de légumes.
4. Cite un plat 'fast food' (comme la pizza) qui contient beaucoup de calories.

Kévin (10 ans) et Evan C. (10 ans)

Es-tu un bon dormeur ?

difficultés pour s'endormir...

réveils nocturnes...

nuits trop courtes ...



Selon l'étude de l'Inpes (Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé), les jeunes de 11 à 15 ans dorment de moins en moins. Le temps consacré aux écrans grignoterait sur leur temps de sommeil. Ci-dessous Violaine Londe, psychologue spécialiste du sommeil, nous explique l'importance du sommeil.

Pourquoi on en parle ?

Car l'Inpes a publié une étude sur le sommeil des Français. Selon cette étude, 1 Français sur 3 se plaint de troubles du sommeil. 7 heures et 13 minutes est la durée moyenne du sommeil des Français. La plupart d'entre eux jugent que c'est trop court. Ils ont constaté qu'actuellement la durée du sommeil d'un adolescent baisse de manière spectaculaire.

Pour L'Inpes, cela s'explique en partie par l'intérêt de cette tranche d'âge pour les nouvelles technologies : le temps consacré à Internet, aux jeux vidéo ou encore au téléphone portable grignoterait sur le temps du sommeil.

Pourquoi le sommeil est-il important ?

Le sommeil est un besoin vital, tout comme manger ou boire. On a tendance à l'oublier ! Quand on a soif, on boit, mais quand on est fatigué, on ne va pas toujours dormir.

Pourtant, il est nécessaire d'assouvir le besoin de dormir. Mais pas n'importe comment : notre sommeil dépend de la lumière. Cela signifie que notre corps est programmé pour être au repos la nuit et actif la journée.

Quel est le rôle du sommeil ?

Pendant que tu dors, ton corps fait le plein d'énergie. Le sommeil permet d'être en forme la journée, physiquement mais aussi intellectuellement. C'est grâce à un bon sommeil que tu es de bonne humeur et que tu peux faire plein de choses pendant la journée. C'est aussi le sommeil qui te permet de grandir ou de mémoriser ce que tu vis dans la journée.

Le sommeil rend ton corps plus fort et lui permet de lutter contre certaines maladies. Le manque de sommeil dérègle le fonctionnement de notre corps. Il devient plus fragile.

Entre 7 et 12 ans, généralement tu devrais dormir 9 heures d'affilée la nuit pour être en forme.



Et moi ? Suis-je un bon dormeur ? Décide toi-même :

Normalement je me couche vers 21h en semaine et vers 23h le week-end. Je m'endors tout de suite. De temps en temps, j'écoute la musique dans le lit et il m'arrive de m'endormir avec. Si je n'arrive pas à m'endormir tout de suite, je joue à des jeux sur mon portable, soit je regarde des vidéos sur You Tube.

S'il y a des choses intéressantes à la télé, je lutte parfois contre la fatigue.

Quand je dors bien, je suis plutôt un gros dormeur. C'est le cas quand je suis épuisé et me couche tôt (vers 21h).

Pendant les vacances, je fais aussi des nuits blanches : la nuit, je regarde des films sur streaming ou je joue sur mon portable. La journée, je dors. Il m'arrive de dormir entre 12h et 14h de suite, sans me lever, ni me réveiller.

Eric (15 ans)

Le sommeil... ou comment se sentir en forme



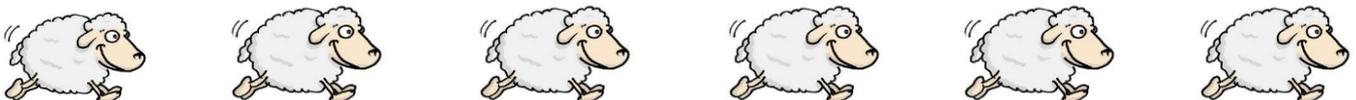
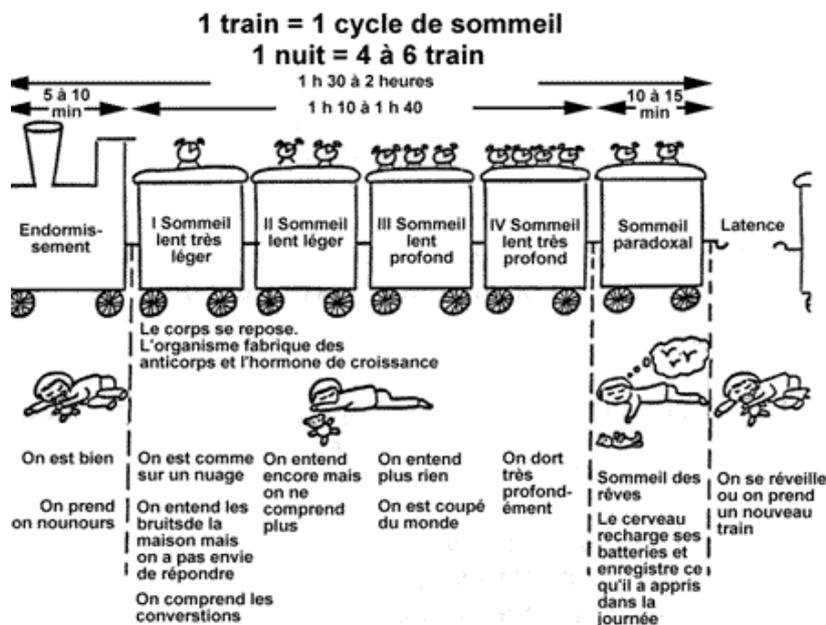
Pourquoi faut-il dormir ?

Tu dois dormir pour *ré-cu-pé-rer* ! Ton corps a besoin de repos. Car dès que tu manques de sommeil, tu t'énerves pour rien, tu as du mal à te concentrer et tu ne tiens pas en place. Pendant ton sommeil, ton cerveau mémorise et organise ce qu'il a appris dans la journée. Ton corps fabrique aussi des hormones qui t'aident à grandir et d'autres qui réparent tes cellules et tes tissus usés. Si tu passes un tiers de ta vie à dormir, ce n'est pas pour rien !

Que se passe-t-il quand je dors ?



Pause ! Quand tu dors, ta température corporelle baisse un peu, ton cœur bat moins vite et ta respiration est plus lente. Pendant un moment, tes muscles gardent leur énergie. Tu pourrais dormir debout sans tomber ! Mais au bout d'environ 1h30, ton corps se détend. Les muscles se relâchent. Puis ta respiration s'accélère. Sous tes paupières, tes yeux s'agitent et ton visage devient très expressif. Et dans ton cerveau, ça ne chôme pas ! Tu es sûrement en train de rêver !





10 astuces pour t'aider à dormir :

Pour trouver le sommeil, il faut aider ton cerveau à être en position « off », c'est-à-dire à progressivement se couper de tout ce qui te garde en éveil.

- ❖ Evite les sodas qui contiennent de la caféine et bois plutôt de l'eau,
- ❖ dine de bonne heure et évite les aliments trop gras,
- ❖ prépare ton corps au sommeil et pour cela : évite le sport et toute activité dynamique en fin de journée,
- ❖ écoute ton corps et ne laisse pas passer les signes de l'endormissement: si tu bailles ou que tu commences à avoir un peu froid, hop, c'est l'heure !,
- ❖ ne te couche pas trop tard: entre 6 et 12 ans, il faut que ton corps puisse se reposer environ 10h, après 12 ans, réserve-toi 9h de sommeil,
- ❖ je sais que tu aimes les écrans (télé, consoles, ordinateur...), mais pense à arrêter de les utiliser au moins 1 à 2 heures avant de te coucher, car ils empêchent ton cerveau de se détendre,
- ❖ range ton téléphone portable avant de dormir et n'oublie pas de le mettre en silencieux ou encore mieux en mode 'avion',
- ❖ prépare-toi une ambiance tranquille : tu peux mettre une musique douce, regarder un livre qui te plaît et tu as le droit de demander à tes parents et tes frères et sœurs de faire moins de bruit,
- ❖ baisse le chauffage de ta chambre,
- ❖ tu peux te trouver des petits trucs personnels qui t'aident à t'endormir, par exemple fabrique toi un attrape rêves que tu mets dans ta chambre, ferme les yeux et pense que tu te trouves dans un endroit que tu aimes bien (la mer, auprès de ton animal...).



Concours du plus bel attrape-rêves

Fabrique-toi un attrape-rêves. Dans l'article de Kélyann (sur la page suivante) tu trouves le matériel dont tu as besoin, ainsi que les étapes. Montre ton capteur de rêves au SESSAD, ou prends-le en photo et montre la photo à une professionnelle du SESSAD.

Tes camarades, les membres de ta famille, ... peuvent participer aussi.

RDV au plus tard le 7 avril 2017.



Blandine (la chef de service)

L'attrape-rêves

Selon la croyance populaire, *le capteur de rêves* empêche les mauvais rêves d'envahir le sommeil de son détenteur. Agissant comme un filtre, il capte les songes envoyés par les esprits, conserve les belles images de la nuit et brûle les mauvaises visions aux premières lueurs du jour.



1h30 de travail



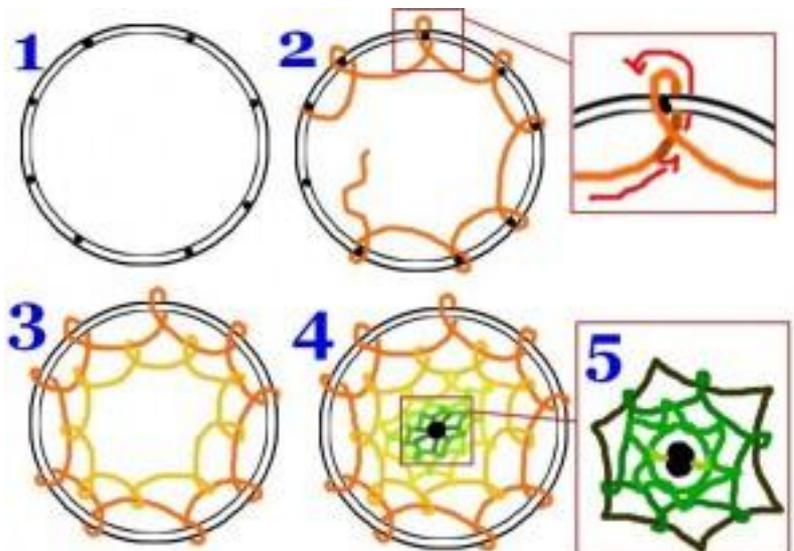
moi



Maintenant tu peux fabriquer ton propre attrape-rêves !

Pour cela, il te faut :

- ★ un cercle (en métal, en bois, avec des branches d'arbre flexibles)
- ★ des perles
- ★ des plumes
- ★ de la laine de plusieurs couleurs



Kélyann (12 ans)

Indicateur de mes émotions

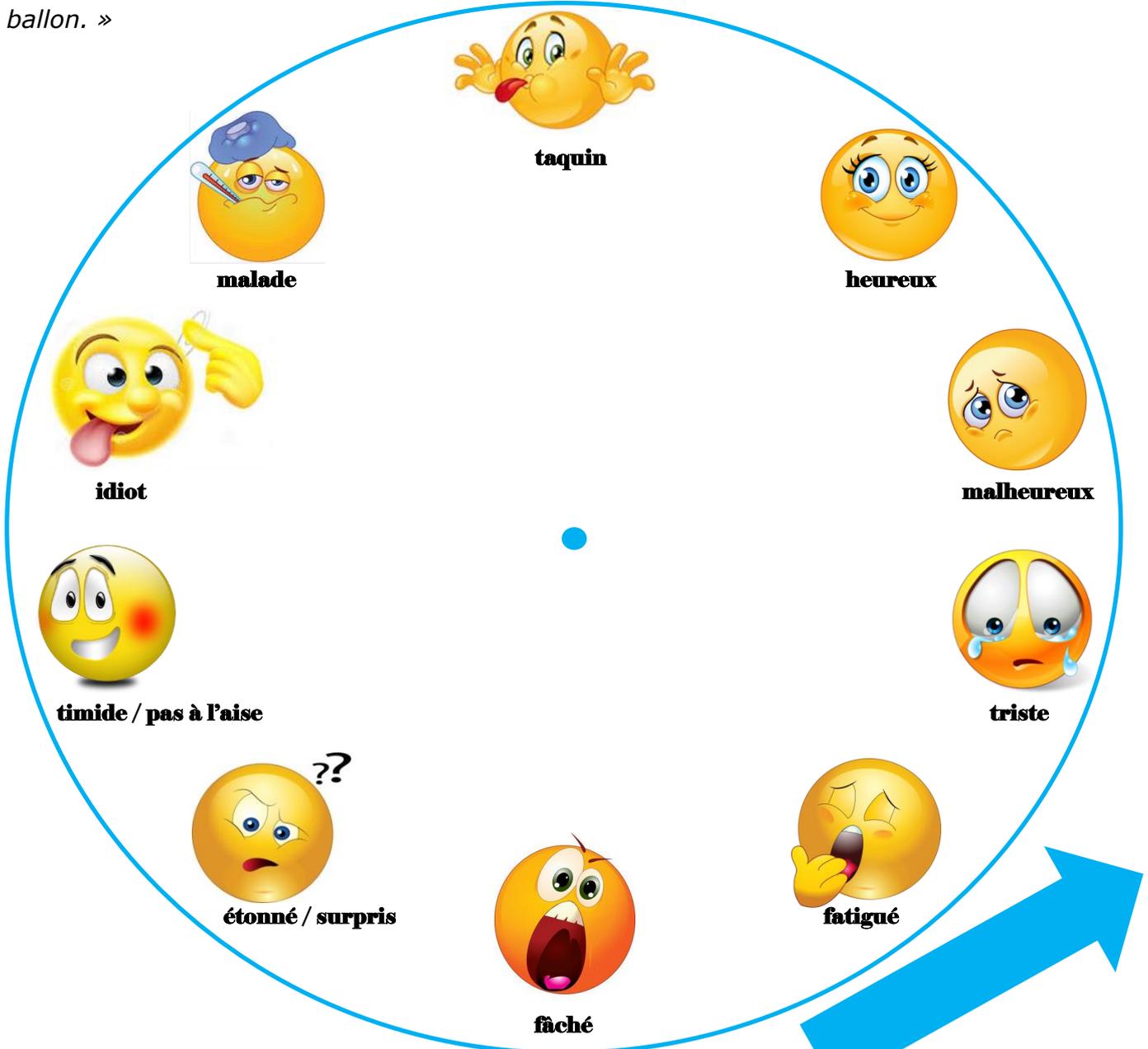
Parfois les gens te demandent comment tu te sens. Ce n'est pas toujours évident de nommer tes émotions.

Cet indicateur peut t'aider : Cherche le smiley qui indique au plus près tes sentiments et tourne la flèche vers ce smiley.

Nous avons évoqué les émotions, ce que l'on peut ressentir, avec cet « indicateur des émotions ». C'est difficile d'expliquer pourquoi on peut être malheureux ou fâché. Mais finalement, voici ce que Pierre et Thomas ont pu dire :

Pierre : « Il se sent heureux ; mais parfois, il peut se sentir malade, quand il a mal à la gorge. Il va alors chez le docteur. Parfois aussi il est fatigué, il baille. C'est souvent le midi. Alors il fait la sieste. Il n'est jamais fâché ni triste. »

Thomas : « La plupart du temps il se sent heureux. Mais parfois, il est fâché : au foot, quand ses co-équipiers ne marquent pas de but, quand ils ne lui passent pas assez le ballon. »



Pierre (5 ans) et Thomas (8 ans) avec Sandrine (l'orthophoniste)

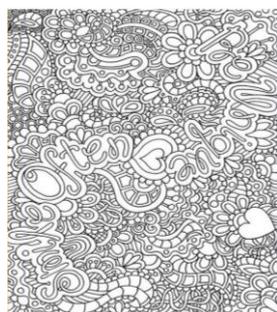
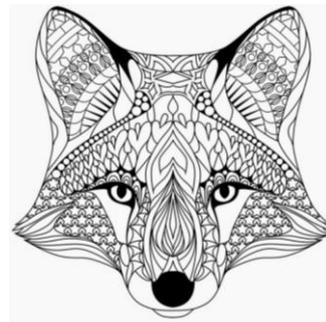
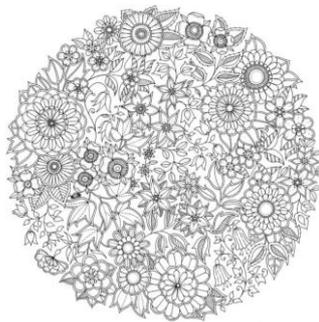
Concours : Dessins anti-stress à colorier



Choisis un dessin parmi les dessins ci-dessous et demande à Ilse de te fournir un exemplaire plus grand.

Une fois que tu as fini ton coloriage, tu le rends à Ilse, avant le 7 avril 2017.

Bon coloriage anti-stress !



Thomas (8 ans)