

LIVRE D'ACTIVITÉS ET DE COLORIAGES

DORADO



LIVRE D'ACTIVITÉS ET DE COLORIAGES

DORADO





Texte : Christina Shaffer, B. Sc.; Cassandra Sinyerd, B.S.Soc, stagiaire en travail social; et Kathy Bourgeois, M.S.S., T.S.A., enseignante de yoga certifiée

Illustrations : Anthony Mah

Mise en page : Anthony Mah et Christina Shaffer

Nous remercions tout particulièrement l'équipe d'intervention en matière de cas présumés de traumatismes et d'agressions du IWK et les partenaires du SeaStar Child and Youth Advocacy Centre pour avoir passé en revue le présent livre et avoir transmis leur savoir-faire.

© IWK Health Centre, 2021

Tous droits réservés. Aucune partie de la présente publication ne peut être reproduite, publiée, distribuée, téléchargée ou sauvegardée de toute autre façon dans un système de recherche documentaire, transmise ou convertie, en quelque format que ce soit ou par quelque moyen que ce soit, électronique ou autre, sans la permission écrite du titulaire du droit d'auteur, sauf aux fins décrites ci-après. Un particulier peut télécharger et imprimer une copie de la publication aux fins d'utilisation personnelle. La modification ou la reproduction à toute autre fin, y compris à des fins commerciales, est interdite.

Imprimé au Canada.

Publié par le IWK Health Centre
5850/5980, avenue University
Halifax (Nouvelle-Écosse) B3K 6R8
seastarcyac.ca (en anglais seulement)

Le présent livre a été rendu possible grâce au généreux soutien de la **Fondation pour la santé mentale de la Nouvelle-Écosse**.



COUCOU!

Voici un livre sur les émotions et les différentes façons dont notre cerveau et notre corps y réagissent.

Il est à toi. Tu peux colorier les dessins, essayer les activités et écrire des idées. Personnalise-le.

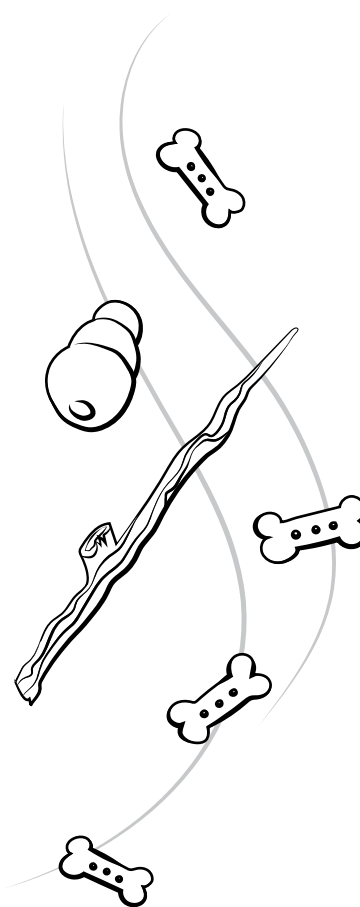
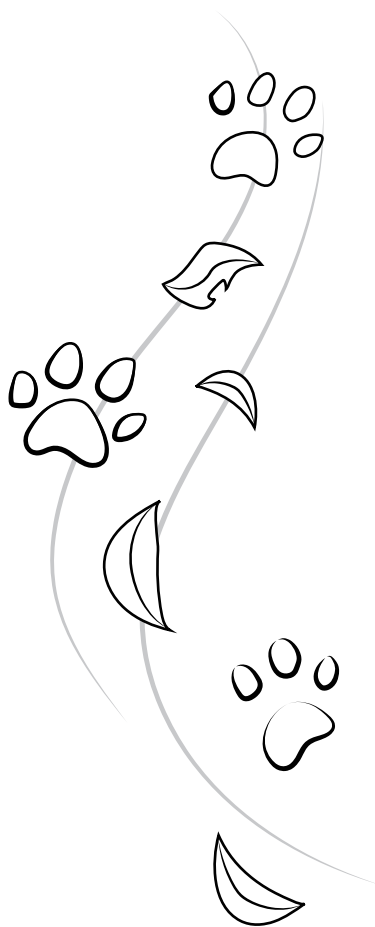
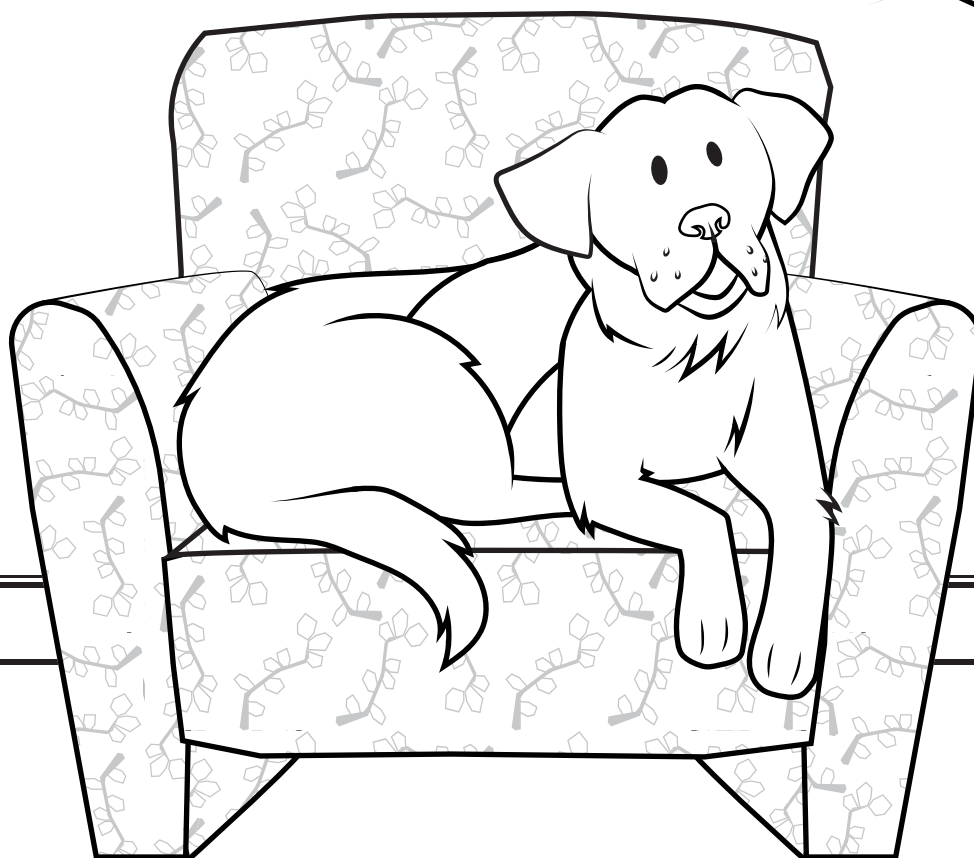
Toutefois, ce livre ne sert pas à remplacer l'aide et le soutien que tu peux obtenir si tu en as besoin. Si tu ne te sens pas bien, parle à un adulte en qui tu as confiance. Il pourra t'aider à obtenir le soutien dont tu as besoin pour te sentir mieux.



VOICI DORADO!

Dorado est un chien qui a un travail bien spécial. Il aide les enfants à se sentir en sécurité et calmes, surtout lorsqu'ils éprouvent de grands sentiments.

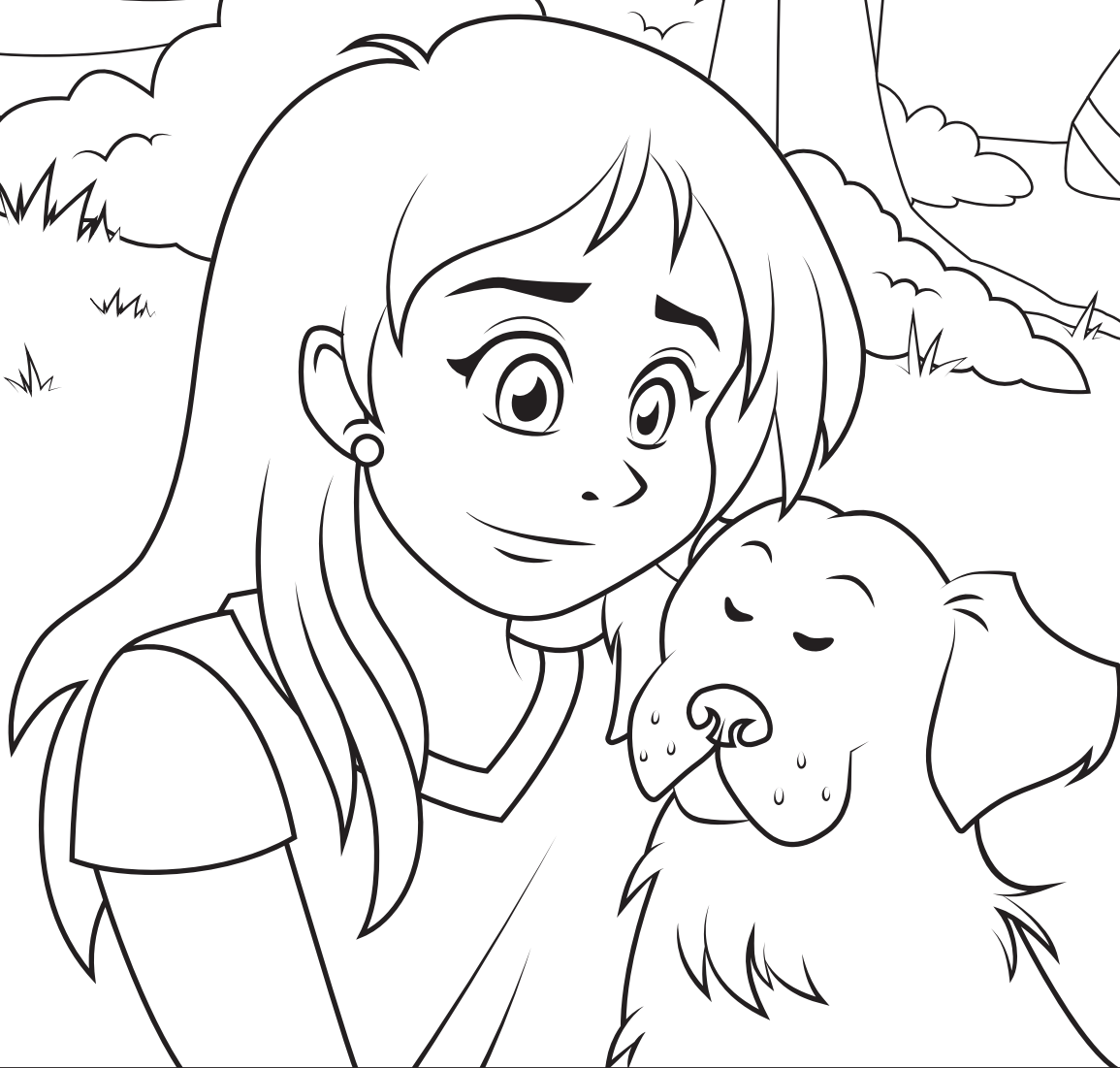
Dorado est beaucoup comme toi! Il a six frères et sœurs. Il aime faire des promenades en forêt et jouer avec ses jouets préférés.

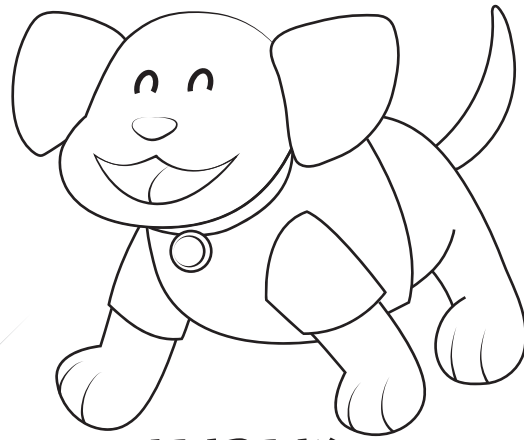


Comme toi, Dorado a des sentiments.

On dit aussi que les sentiments sont des **émotions**. Ce sont les différentes façons dont notre cerveau et notre corps réagissent à ce qui se passe autour de nous.

Les émotions permettent d'obtenir rapidement des informations sur une situation, ce qui permet à une personne de savoir comment réagir dans telle ou telle situation.





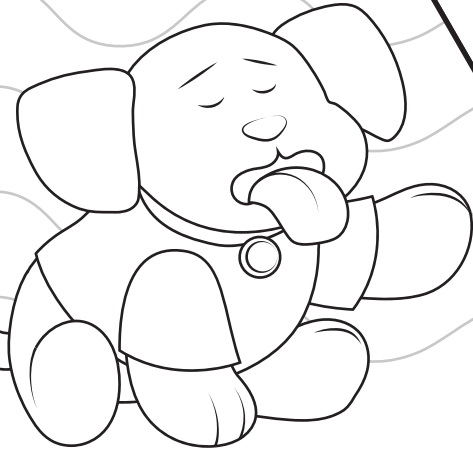
HEUREUX

Je me sens bien!
J'ai besoin d'espace pour jouer.



TRISTE

J'ai besoin de réconfort.



DÉGOÛTÉ

Dégoûtant! J'ai besoin
de m'en aller.



Tout le monde a des émotions. Parfois,
elles reviennent, puis repartent.
Elles changent aussi.

Des émotions différentes sont liées à des
besoins différents. Tu pourrais te sentir...

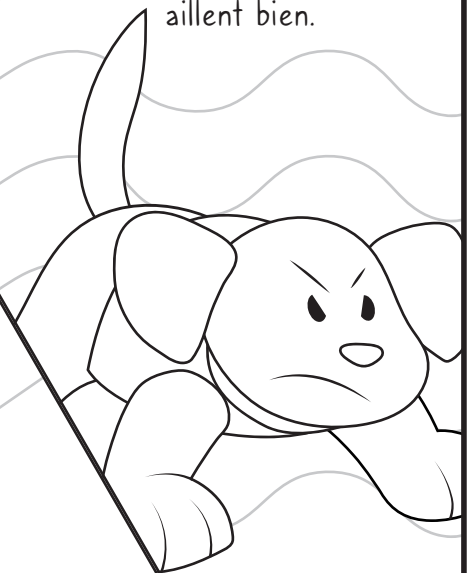
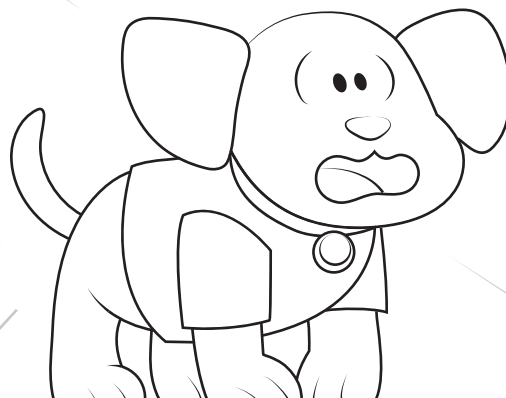


EN COLÈRE

Ce n'est pas juste! J'ai
besoin que les choses
aillent bien.

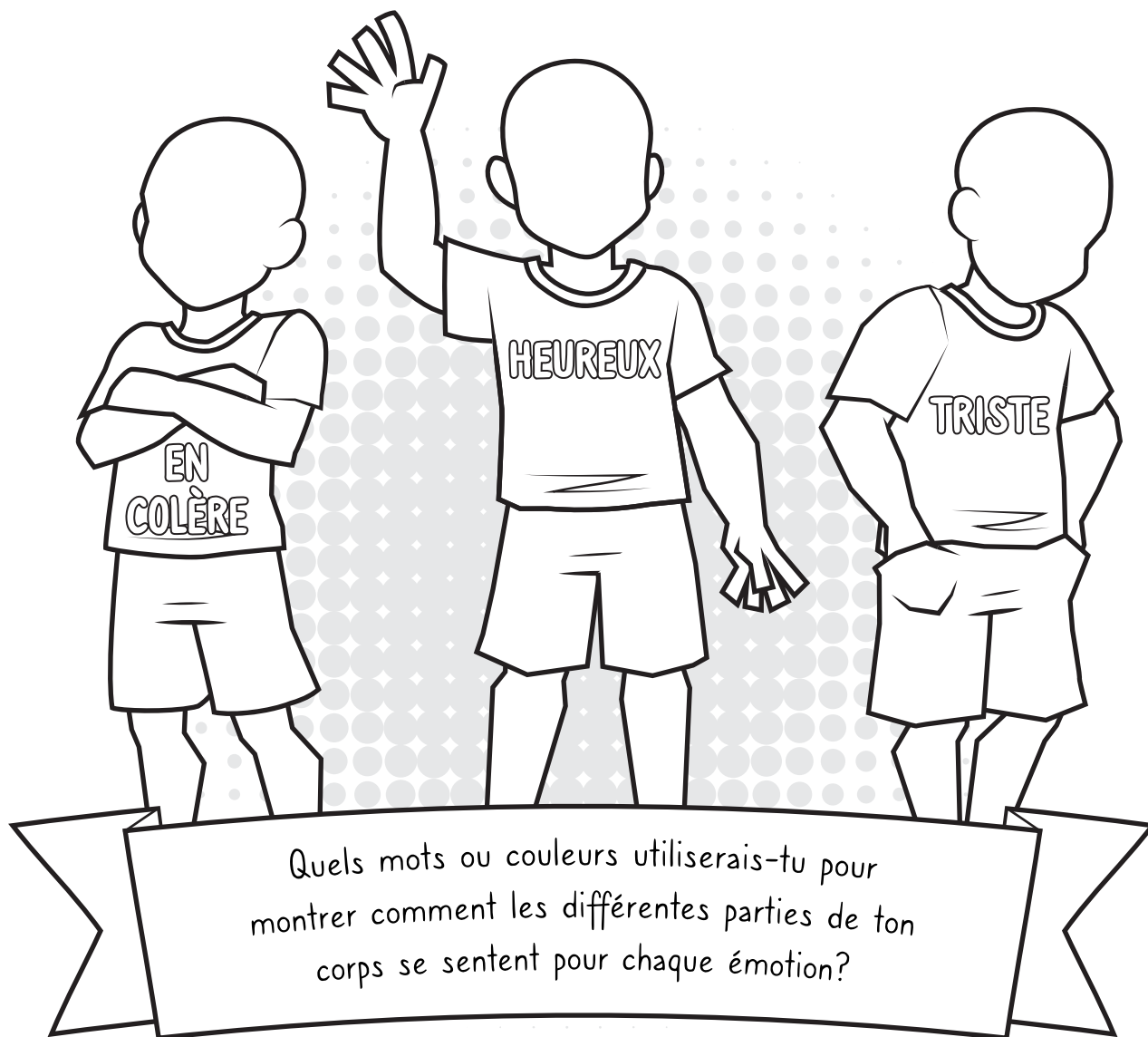
EFFRAYÉ

J'ai besoin de me
sentir en sécurité.



As-tu remarqué comment la tête et le corps de Dorado changent au gré de ses émotions? Eh bien, c'est la même chose pour toi! C'est parce que tu ressens des émotions dans tes pensées et dans ton corps.

Pense à la façon dont ton corps se sent différent lorsque tu es...



léger **GRAND** ☺☺☺ chaud décontracté ☀ vif ☀
LOURD petit ☹☹☹ froid☹☹ »tendu« **FONCÉ**

Parfois, il arrive que les émotions
soient TRÈS FORTES.

Les émotions fortes peuvent nous faire
prêter attention à quelque chose
d'important. Elles peuvent aussi nous
aider à rester en sécurité en agissant
sur l'alarme d'urgence de notre cerveau.

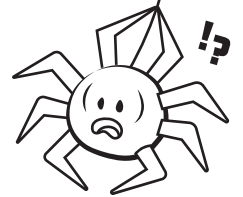
Lorsque tu te sens calme, ton cerveau
et ton corps sont en **mode sécurité**.

Tu vois à quel point Dorado a l'air
heureux et détendu ici? Son cerveau et
son corps lui disent que tout va bien.



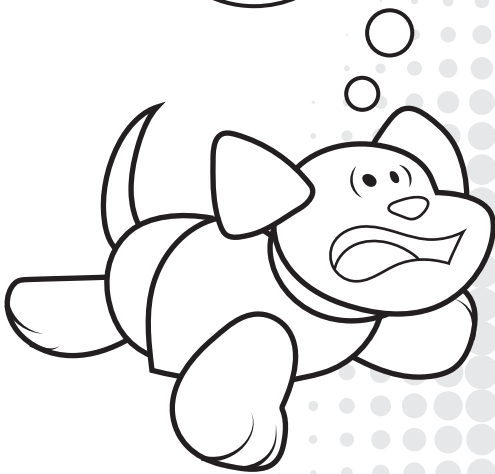
Lorsque quelque chose d'important ou d'effrayant se produit, nous ressentons une forte vague d'émotions, et notre cerveau déclenche l'alarme pour passer en **mode urgence**.

On pourrait dire que le mode urgence est un superpouvoir qui peut nous aider à rester en sécurité. Pendant le mode urgence, notre respiration et les battements de notre cœur s'accélèrent et nos muscles ont plus de force, de sorte que notre corps est prêt à **S'ENFUIR**, à **LUTTER** ou à **SE FIGER**.



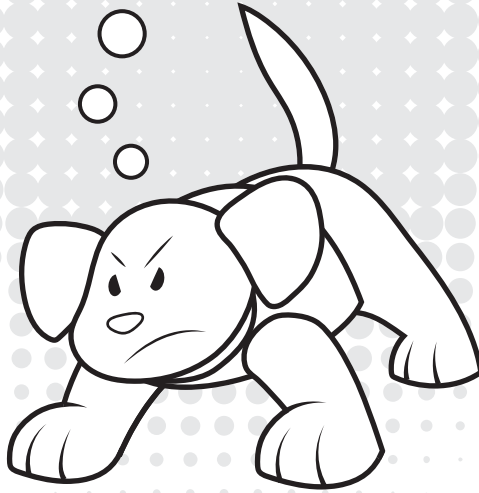
Tout le monde le vit de façon différente.
Cela peut te donner envie de...

Parler rapidement
Ressentir de la
nervosité ou être agité
Vouloir partir



T'ENFUIR

Crier
Frapper
Avoir chaud



LUTTER

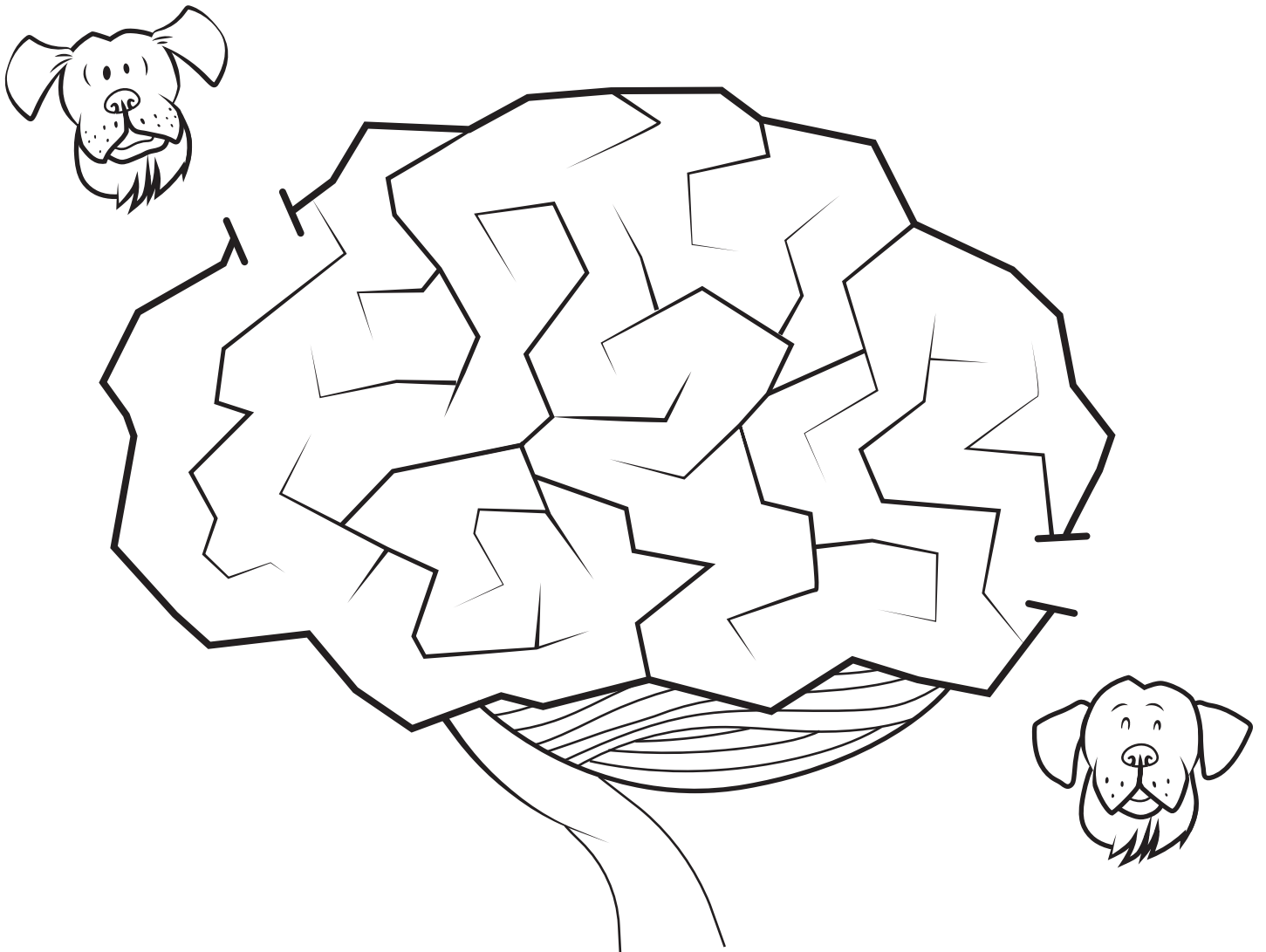
Se retirer
Se sentir exclu
Être pris



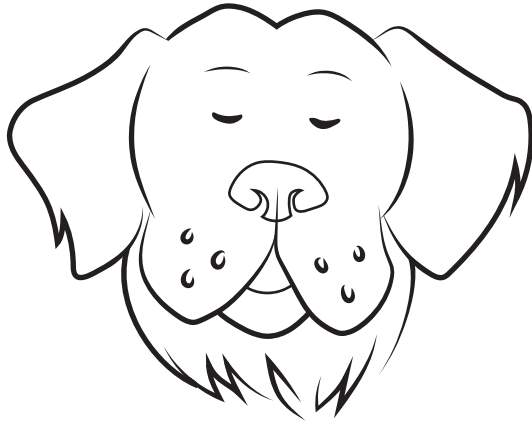
TE FIGER

Le mode urgence détourne l'énergie des activités « habituelles » de notre cerveau et de notre corps. Il peut être difficile de penser clairement ou de trouver ses mots lorsqu'on parle. Il peut nous empêcher de remarquer les petites choses qui se passent autour de nous. Il peut entraîner des changements dans notre façon de manger ou de dormir.

Le mode urgence prend beaucoup d'énergie; il est donc conçu pour ne durer que peu de temps. Une fois l'urgence passée, nous repassons en mode sécurité.



Lorsque Dorado est prêt à repasser en mode sécurité, il peut faire des choses pour se sentir à nouveau calme et en équilibre, comme...



Prendre de grandes respirations pour aider son cerveau et son corps à se rappeler qu'il est en sécurité



Se débarrasser de son surplus d'énergie



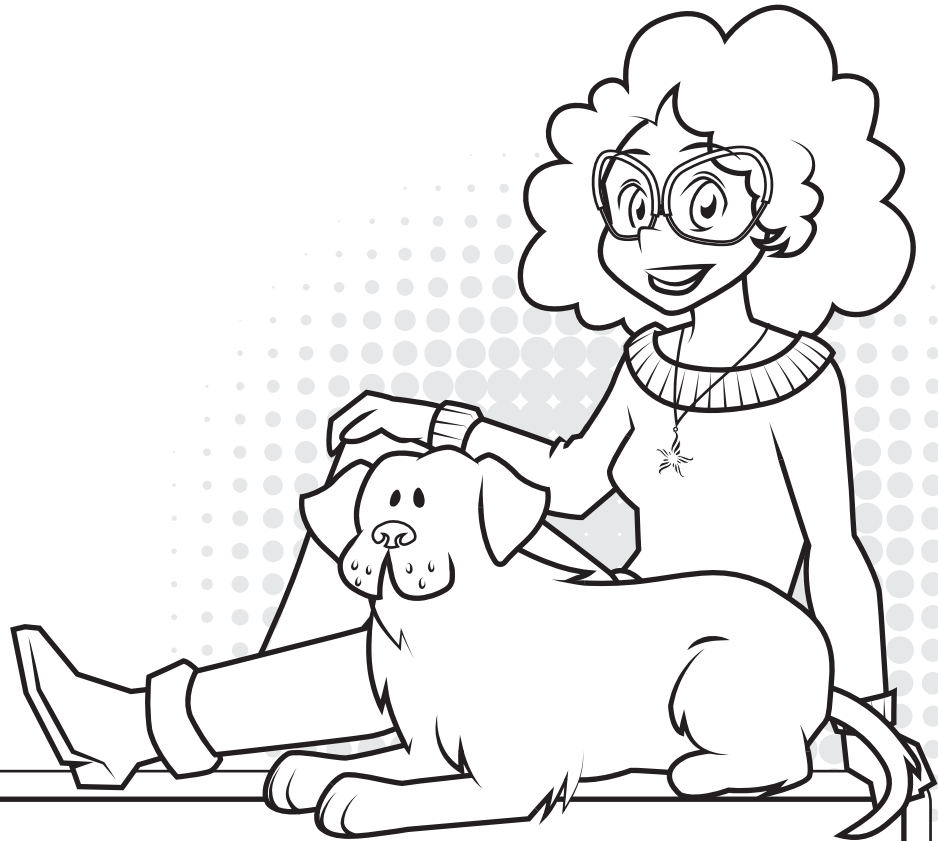
Passer du temps avec quelqu'un en qui il a confiance



Se servir de son cerveau et de son corps pour jouer des jeux amusants

Il y a beaucoup de choses que les personnes, comme toi, peuvent faire pour se sentir calmes et en équilibre! À la partie suivante, tu verras qu'il y a beaucoup de choses que tu peux faire.

Essaies-en quelques-unes, ou toutes. Puis, vois celles que tu aimes le plus!



Parfois, après un événement important ou effrayant, il peut être difficile de sortir du mode urgence. On peut avoir l'impression que notre cerveau continue de déclencher l'alarme d'urgence, même si on est en sécurité.

Cela peut se produire lorsque ton cerveau essaie de faire son travail, mais qu'il est un peu dépassé.

Si tu te sens de cette façon, parle à un adulte en qui tu as confiance. Il peut t'aider à obtenir l'aide dont tu as besoin pour te sentir mieux.



RESPIRATION AVEC LE VENTRE

As-tu déjà pensé à la façon dont tu respirez? Cela se fait de façon si automatique que tu ne t'en rends peut-être pas compte.

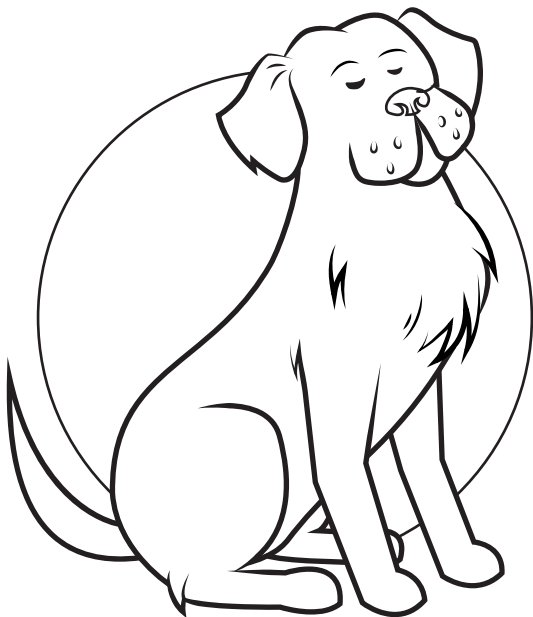
Ta respiration a un superpouvoir : elle peut calmer ton cerveau et ton corps.

Essaie!

Prends une respiration lente et profonde.

En inspirant, imagine que ta couleur préférée remplit ton corps de calme, de bonheur et de paix.

Arrête-toi une minute et sens l'air frais et nouveau qui entre dans tes poumons.



Puis, expire lentement et doucement en laissant l'air emporter tous tes soucis et tes inquiétudes.

Arrête-toi encore. Vois-tu comment ton corps se sent?

Essaie encore. Continue de prendre des respirations lentes et profondes aussi longtemps que tu en as besoin. Chaque respiration permettra à ton cerveau et à ton corps d'être plus calmes.



FAIS DODO, PELUCHE!

Va chercher ta peluche préférée. Maintenant, détends-toi dans un endroit confortable, et mets ta peluche sur ton ventre. Prends une grande inspiration et vois comment ton ventre bouge. Lorsque tu inspires, ton ventre pousse ta peluche vers le ciel. Puis, quand tu expires, ta peluche cale doucement dans ton ventre.

Tu vois, avec ta respiration, tu peux endormir ta peluche en la berçant sur ton ventre.

Inspire et expire lentement et doucement en aidant ta peluche à s'endormir.



LÈVRES DE CHEVAL

Ferme ta bouche, et détends tes lèvres pour qu'elles soient douces et souples.

En gardant tes lèvres fermées, souffle rapidement de l'air entre elles, comme un cheval.

Prends une autre respiration lente, puis refais la même chose.

En continuant, tu verras que tes lèvres commenceront à se sentir drôles, et que ton visage et ton corps vont se détendre. Puis, cela va aussi te faire rire!





ON ÉCOUTE COMME DORADO!

Savais-tu que les chiens ont des oreilles extraordinaires? Oui-oui! Ils peuvent entendre mieux que nous de tout petits bruits qui viennent de loin.

Essaie d'écouter comme Dorado. Inspire et expire profondément. Ferme tes yeux si tu veux. Puis, imagine que tes oreilles sont aussi grandes que celles de Dorado.

Reste calme et silencieux. Quels sons peux-tu entendre juste à côté de toi? Quels sons peux-tu entendre au loin?

Continue d'écouter. Combien de sons différents peux-tu compter?

ENDROIT HEUREUX

Pense à un endroit où tu te sens calme et heureux. Il peut s'agir d'un endroit où tu es déjà allé ou d'un endroit imaginaire.

C'est ton endroit, alors c'est toi qui décides.

Dorado, lui, pourrait s'imaginer qu'il est sur un grand terrain libre, où il pourrait courir, sauter et jouer. Il pourrait aussi s'imaginer qu'il est sur la plage, où il peut s'asseoir sur le sable chaud et regarder les vagues.

À quoi ressemble ton endroit heureux? Ferme tes yeux et imagine que tu es là tout de suite.

Regarde ce qui t'entoure. Fais attention aux détails.

Que vois-tu? Quelles couleurs remarques-tu?
Que sens-tu? Comment ton corps se sent-il?

Respire lentement et doucement et profite de la paix et du bonheur que tu ressens ici.

Reste aussi longtemps que tu veux. C'est ton endroit heureux, juste pour toi. Tu peux y revenir dans ton imaginaire en aucun temps.





NUAGES-PENSÉES

Trouve un petit coin confortable où tu te sens détendu. Ferme tes yeux si tu veux.

Prends une respiration profonde et douce.

Quelles sont les pensées, les idées et les émotions que tu as en ce moment? Observe-les tranquillement pendant qu'elles flottent dans ton esprit comme des nuages cotonneux.

Lorsque tu as une nouvelle pensée ou une nouvelle émotion, chasse-la comme un nuage. C'est tout.

Vois comme ta respiration est douce et calme.

À mesure que chaque nuage de pensées ou d'émotions se dissipe, ton esprit devient comme un ciel bleu, clair et calme.

Tu peux faire cet exercice chaque jour. Plus tu le feras, plus il sera facile pour ton esprit de se sentir comme un ciel bleu clair.

ON CONTRACTE LES MUSCLES... 1,2,3,4,5!

Inspire et expire calmement, et pense à ce que ressente ton corps tout de suite. Y a-t-il certaines parties tendues ou raides?

Prends une respiration lente et profonde, puis **CONTRACTE** les muscles dans cette partie de ton corps. Continue de contracter le muscle... Une, deux, trois, quatre, cinq secondes!

Puis, expire et décontracte ces muscles. Relâche toute la tension en comptant à rebours. Cinq, quatre, trois, deux, un.

Vois comment ces muscles sont maintenant.

Refais l'exercice quelques fois. Lorsque tu relâches tes muscles après chaque contraction, ils sont de plus en plus détendus.

Lorsque tu as fini, tu peux secouer tes membres pour enlever le reste de tension. Ainsi, tes muscles seront calmes et détendus.

YOGA

POSTURE DE LA MONTAGNE

Entraîne-toi à être grand et fort, comme une montagne. Tiens-toi droit debout. Imagine que tes pieds s'enfoncent dans le sol comme la base d'une montagne, ce qui te donne de la force et de la stabilité. Laisse tes bras ballants. Détends tes mains et tourne tes paumes vers l'avant. Garde tes doigts à plat.

Étire ta colonne vertébrale vers le haut, comme la plus haute montagne. Lève ta tête vers le ciel.

Inspire et expire.

Sens le sol sous tes pieds, et l'air au-dessus de toi.
Tu es fort et stable, comme une montagne.

POSTURE DE LA PETITE GRAINE

Essaie de te faire tout petit et confortable, comme une graine. Commence par poser tes mains et tes genoux sur le sol. Puis, assois-toi sur tes talons et pose ton front au sol. Pose tes bras à côté de toi, les mains près de tes pieds. Inspire et expire profondément. Vois comment tu te sens entièrement soutenu par le sol.

Tu es calme et détendu, comme une petite graine, qui peut grandir.

Tends maintenant tes mains vers l'extérieur, comme une petite pousse qui jaillit de la terre. Tends tes épaules, tes bras et tes doigts le long du plancher. Inspire et expire, tandis que tu fais pousser tes bras vers l'avant comme une graine qui germe.

Lorsque tu es prêt, ramène tes mains en arrière pour qu'elles reposent près de tes pieds.

Vois comment tu te sens en sécurité et en paix.
Tu es tranquille et calme, comme une petite graine.

RESPIRATION ÉTOILÉE

Écarte les doigts d'une main pour faire l'étoile.
Avec l'index de ton autre main, trace doucement
le contour de ta main.

Commence sous ton pouce. Inspire pendant que tu
traces ton index jusqu'au bout de ton pouce. Puis,
expire en traçant le contour de l'autre côté.

Refais cela pour chaque doigt, en faisant des
mouvements de haut en bas comme des
montagnes russes. Inspire lorsque tu vas vers le
haut. Puis, expire lorsque tu vas vers le bas.

Vois comment tu te sens quand tu traces le
contour de ta main en étoile. Arrête-toi un instant
en haut et en bas de chaque doigt, en remarquant
la pause dans ta respiration entre le moment où tu
inspires et le moment où tu expires.

Essaie maintenant avec l'autre main.

Bouge, BOUGE, BOUGE!

Mets de la musique entraînante et rythmée.

Tiens-toi bien droit et imagine qu'une ficelle est attachée derrière ta nuque. Imagine aussi qu'elle monte jusqu'au ciel et qu'elle te permet de te tenir debout.

Détends ton corps de sorte à le faire bouger comme une poupée de chiffon. Relâche ton cou et laisse ta tête tomber vers l'avant. Ferme tes yeux si tu veux.

Commence à sautiller et à secouer ton corps au rythme de la musique.

Laisse la musique te guider et amuse-toi! Fais rebondir tes genoux, secoue tes bras et bouge ton corps. Garde ton cou détendu et bouge doucement ta tête d'un côté à l'autre de ton corps.

Libère-toi de toute tension en secouant ton corps et en bougeant au rythme de la musique.

Continue jusqu'à la fin de la chanson ou refais cela pendant quelques chansons. Arrête-toi et vois comment tu te sens.

(Si jamais cela devient trop difficile ou intense, ouvre les yeux et arrête de bouger jusqu'à ce que tu regagnes ton équilibre).



BOURDONNEMENT DE L'ABEILLE

Prends une grande respiration et commence à bourdonner comme l'abeille en expirant lentement. Commence par faire un son profond et grave.

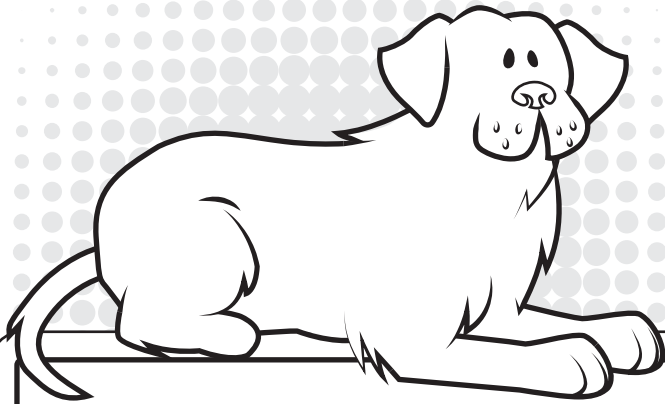
Vois ce que tu ressens dans ta poitrine en émettant ce son. Est-ce un petit bourdonnement d'abeille ou un vrombissement d'un gros moteur?

Prête attention à cette sensation en imaginant les vibrations du son se propager dans ton corps.

Imagine que plus tu seras détendu, plus la sensation se propagera.

Continue à respirer lentement et profondément tout en bourdonnant. Imagine que cette sensation se propage dans tes bras et tes mains, dans ton ventre, dans tes jambes et tes pieds. Laisse-la entrer dans ta tête jusqu'à ton cerveau.

Arrête-toi un instant et vois comment tu te sens. Te sens-tu un peu plus calme? Un peu plus en équilibre?



DESSIN

Quelles sont les choses que tu aimes faire pour t'aider à te sentir calme et en équilibre?

JEU DE MOTS-CACHÉS : LES ÉMOTIONS

Les mots sont cachés à l'horizontale (→) et à la verticale (↓).

E	H	C	D	É	T	E	N	D	U
X	F	O	V	Y	Z	F	D	U	D
B	E	N	C	O	L	È	R	E	É
H	E	T	W	N	L	M	Y	F	G
O	F	R	F	Â	C	H	É	U	O
N	F	A	Z	Y	R	G	I	R	Û
T	R	R	C	A	L	M	E	I	T
E	A	I	T	R	I	S	T	E	É
U	Y	É	H	E	U	R	E	U	X
X	É	J	O	Y	E	U	X	X	R

CALME
FÂCHÉ
TRISTE

JOYEUX
HEUREUX
FURIEUX

DÉTENDU
EFFRAYÉ
HONTEUX

DÉGOÛTÉ
EN COLÈRE
CONTRARIÉ



