



14 avril 2020

Salut toi,

Est-ce qu'il t'arrive de vivre des moments stressants ces temps-ci? Est-ce que tu aimerais ça être plus relax?

Voici ta chance, les 3 TES de l'école Ludger-Duvernay arrivent à ta rescousse ! Elles t'ont préparé un super document avec plein d'astuces pour t'aider à t'apaiser. Tu as juste à cliquer sur les liens ci-dessous.

Tu as besoin de parler?

Écris-nous à l'adresse courriel de l'école :

ludger-duvernay@csp.qc.ca

C'est avec grand plaisir que nous te répondrons.

Prends bien soin de toi.

Myriam, Sophy et Élodie, l'équipe des TES de ton école.



Liens vidéo pour calmer son anxiété

Document créé par les TES de Ludger-Duvernay

Maternelle\ premier cycle

- <https://www.youtube.com/watch?v=trZ7IYKCGbc> (petite grenouille)
- <https://www.youtube.com/watch?v=uy2gpwisc0I&t=58s> (respiration papillon)
- <https://www.youtube.com/watch?v=k0tLWEesyPY&t=58s> (respiration fleur)

Deuxième et troisième cycle

- <https://www.youtube.com/watch?v=dGJkzyKHKUE> (cohérence cardiaque)
- https://www.youtube.com/watch?v=r_0NGG2FOHs&list=PLKxDogoV7mQpgQCjY8rDytoFhhCTacCe8&index=18&t=0s+%28Innergy+trailer+game%29 (respiration)

Tous les niveaux

- <https://www.youtube.com/watch?v=erhZGw1jz0g&t=1s> (musique relaxante)
- <https://www.youtube.com/watch?v=EAWZViYg5m0> (méditation guidée)

Autres documents utiles

Maternelle\ premier cycle

- <https://www.youtube.com/watch?v=414nQGJJdIE> (yoga animaux)
- <https://www.miditrente.ca/fr/produit/gratuit-10-strategies-pour-aider-son-tout-petit-a-mieux-gerer-son-anxiete> (destiné aux parents)

Deuxième et troisième cycle

- <https://www.youtube.com/watch?v=Etw7nUjqDiQ> (yoga)
- <https://apprendreaeduquer.fr/art-therapie-lettre-exprimer-les-emotions-douloureuses/> (petits trucs)

Tous les niveaux

- <https://www.youtube.com/channel/UCMQtUVoZvmokdcRLiwPik8A/videos> (Force 4 : vidéos pour bouger (yoga, danse, etc.)
- <https://bougetatribu.fr/occuper-enfants-maison-confinement-coronavirus/> (idées d'activités à faire)
- <https://www.staedtler.com/de/de/mandala-creator/#> (créer son propre mandala en ligne)
- <https://desidees.net/diy-une-balle-anti-stress-tres-facile-a-faire/> (fabriquer une balle antistress).