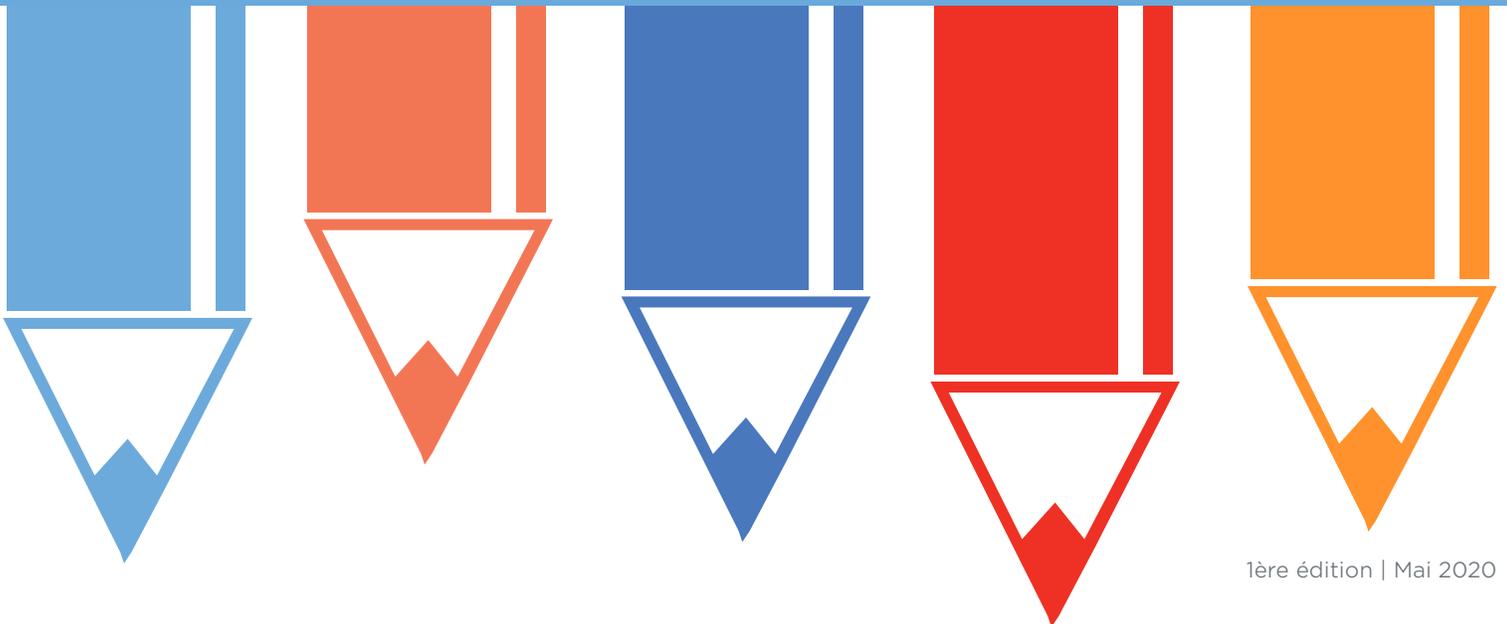


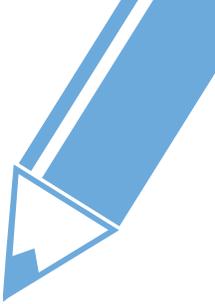


9 Bonnes Raisons de Sourire

UN PETIT LIVRE AVEC DES ACTIVITÉS AMUSANTES
À FAIRE EN FAMILLE

Offert par Smile Train pour promouvoir la santé mentale
et la sensibilisation au sein des familles touchées par la fente
labiale et/ou palatine.





À propos de ce petit livre

Ce livret a été conçu pour les enfants comme vous. Il est plein d'activités que vous pouvez faire par vous-même et avec votre famille pour en apprendre davantage sur ce qui vous rend heureux, ce qui vous rend fier de vous-même, et comment vous pouvez surmonter les sentiments difficiles et les situations. Nous espérons que cela vous aidera dans votre voyage. Merci d'avoir pris ce livret et de profiter de l'occasion pour trouver quelques autres raisons de sourire.



Que faire si vous n'avez pas accès à une imprimante ou à une version imprimée de ce livret? Pas de problème! Vous pouvez lire les instructions et dessiner les activités vous-même! Utilisez votre imagination pour faire tout ici exactement comme vous l'aimez.

Un merci spécial à Grace Peters de Smile Train, NY et aux psychologues Martha Jaramillo et Camila Osorio de l'hôpital partenaire de Smile Train, Fundación Clínica Noel, en Colombie, pour leurs contributions fondamentales à ce travail.

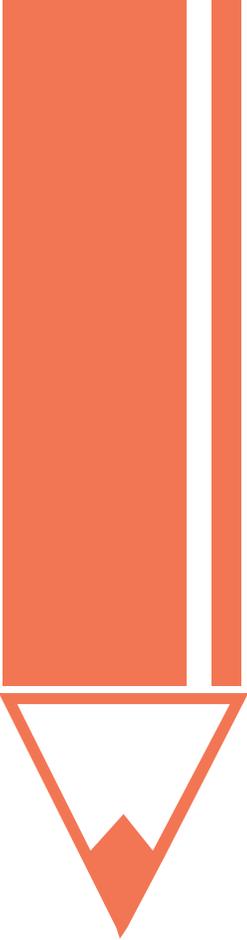
A large, stylized orange pencil graphic is positioned on the left side of the page. The pencil is oriented vertically, with the eraser at the top and the tip pointing downwards. The body of the pencil is a solid orange color, and the eraser is a lighter shade of orange. The tip of the pencil is a dark orange color.

Table des Matières

La Pizza du Bonheur	1
Recherche de Mots D'estime de Soi	4
Mon portrait de famille unique	5
Cache-cache	6
De la poubelle au chef-d'œuvre	7
L'harmonie Dans la Main	8
Club familial	9
La conserve (ou la tasse) "Je suis"	10
Attitude de gratitude	11

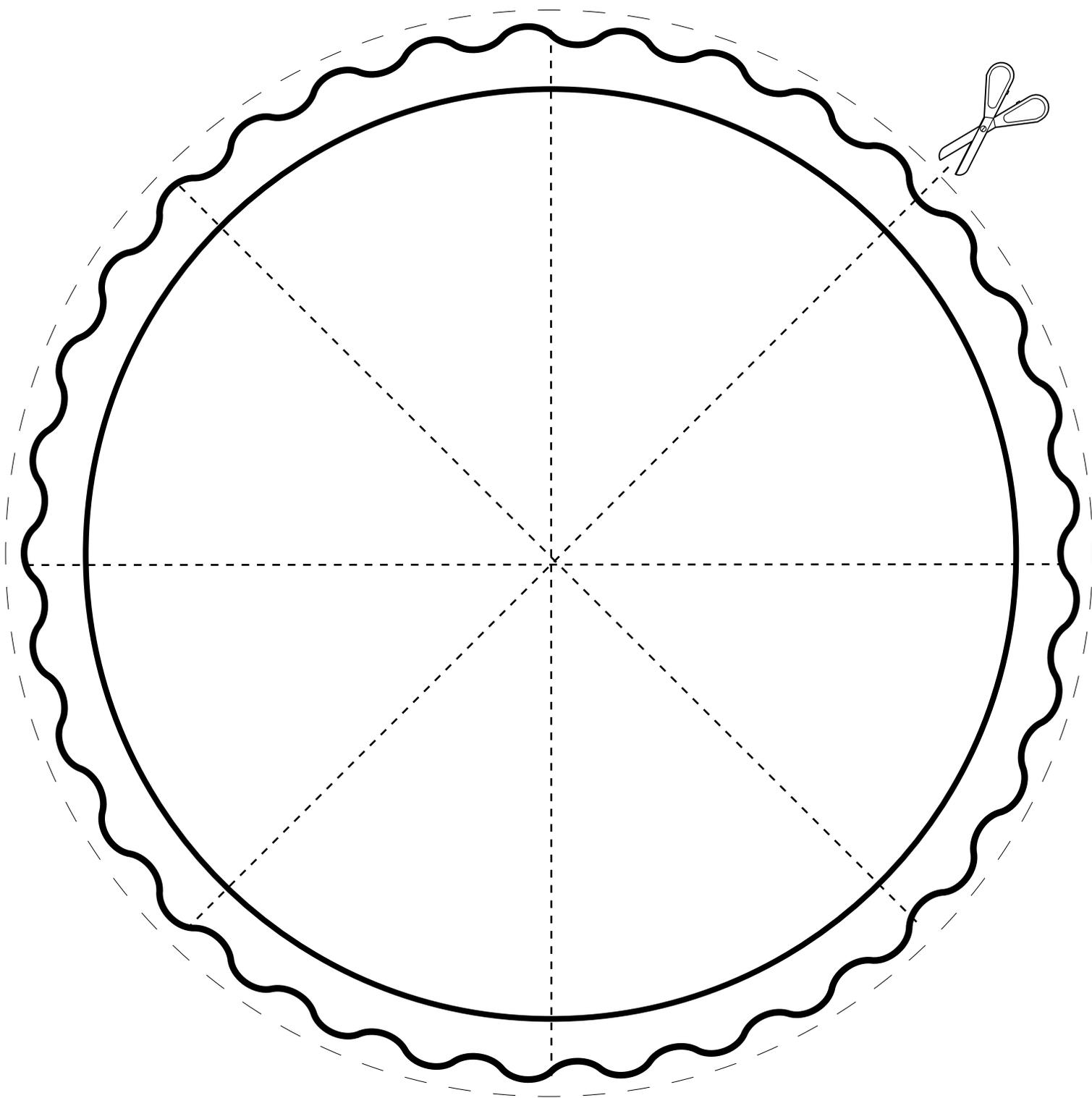
La Pizza du Bonheur



Il n'est pas toujours facile de savoir ce qui vous rend heureux, mais la pizza est habituellement un excellent point de départ. Dans cet exercice, vous ferez votre propre pizza spéciale - mais au lieu de pepperoni ou de fromage supplémentaire, il sera garni de toutes les choses dans votre vie qui vous rendent heureux, comme le temps avec la famille, ou le rire, ou encore plus de pizza! Cela peut vous aider à vous concentrer sur les grandes choses qui sont les plus importantes pour vous afin que vous passiez moins de temps à vous soucier des petites choses.

1. Énumérez jusqu'à sept choses qui vous rendent heureux, vous et votre famille (p. ex., temps en famille, câlins, rires). Ce sont là vos **ingrédients du bonheur**. Si vous ne pouvez pas penser à 7 maintenant, il est correct d'ajouter plus tard.
2. Énumérez ces **ingrédients du bonheur** de "1" à "7". "1" devrait être celui qui est le plus important pour vous, "2" le deuxième plus important, et ainsi de suite. (Par exemple, si le temps passé en famille est la chose qui vous rend le plus heureux, ce serait 1). Rappelez-vous: Les pizzas les plus délicieuses ont beaucoup d'ingrédients!
3. Ensuite, étiquetez les **ingrédients de la pizza** (croûte de pizza, pâte, sauce, fromage, garnitures) en fonction de leur importance pour vous. Par exemple, la croûte à pizza pourrait être "1" parce que la croûte maintient la pizza ensemble, ou le fromage pourrait être "1" parce que c'est votre préféré.
4. Faites correspondre et écrivez vos **ingrédients du bonheur** sur les **ingrédients de la pizza**. (Par exemple, le temps passé en famille serait écrit sur la croûte, parce qu'ils sont tous les deux "1" - le plus important). Si vous n'avez pas fait les sept **ingrédients du bonheur** plus tôt, vous avez peut-être pensé à de nouveaux ingrédients. Vous devriez les écrire maintenant et les associer à l'ingrédient de la pizza avec le même numéro.
5. Une fois que tous les **ingrédients du bonheur** et les **ingrédients de la pizza** sont assortis, colorez tous les ingrédients.
6. Couper les ingrédients le long de la ligne pointillée et les coller sur la croûte à pizza.
7. Excellent travail! Maintenant, vous avez une pizza garnie de toutes les choses qui vous rendent heureux, vous et votre famille!

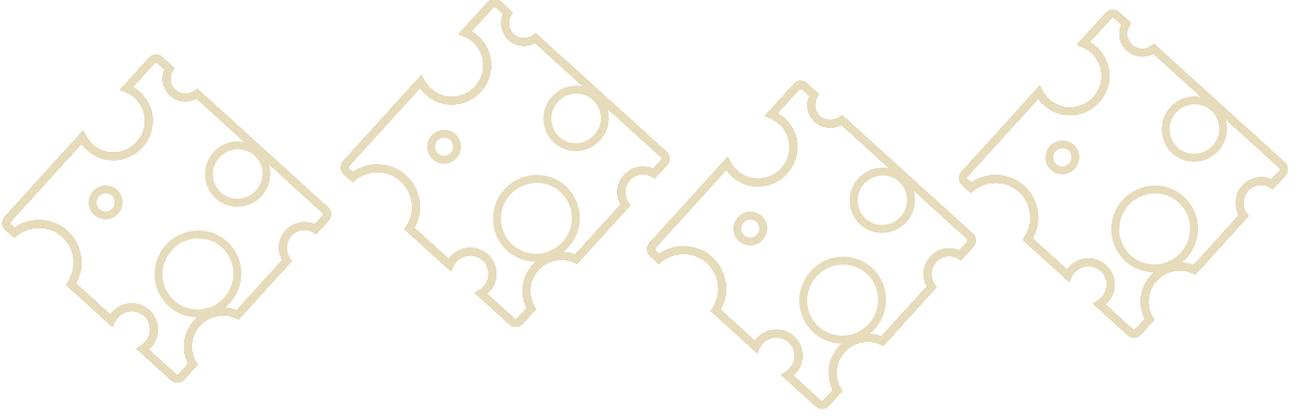
Ingrédients du Bonheur



Tomates



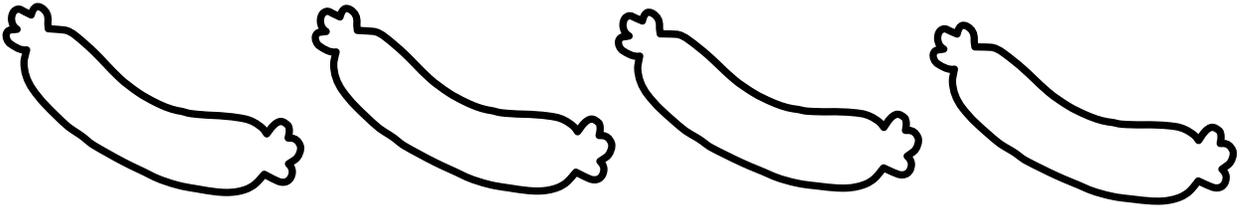
Fromage



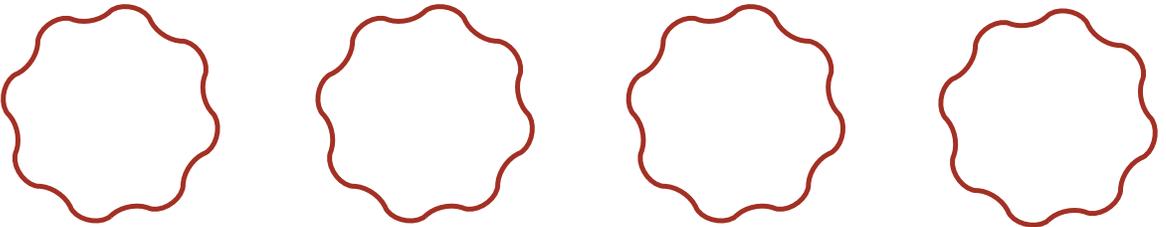
Champignons



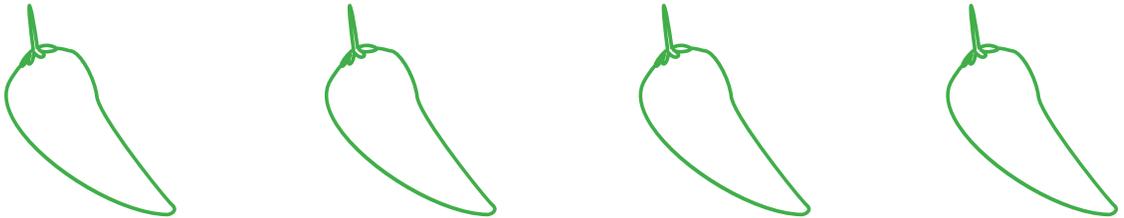
Saucisse



Boulettes de viande



Poivronse



Recherche de Mots D'estime de Soi

Tu es incroyable et il n'y a personne d'autre exactement comme toi. Mais parfois vous pouvez sentir qu'il est difficile de penser aux bons mots pour décrire toutes les choses grandes et spéciales sur vous-même. Dans cette recherche de mots, vous utiliserez votre cerveau pour trouver des mots cachés. Chaque mot se rapporte à l'estime de soi, qui est votre croyance personnelle en vous-même. Pendant que vous cherchez, réfléchissez à la façon dont chacun de ces mots s'applique à vous. Vous avez beaucoup de raisons d'être fiers!

1. Cherchez en haut, en bas, en avant, en arrière et en diagonale pour trouver les mots cachés.

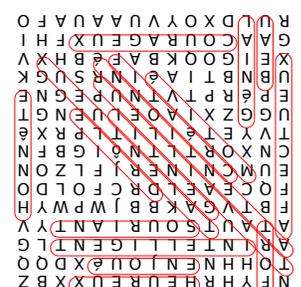


Attentionné
Courageux
Créatif
Génial
Fort

Travailleur
Talentueux
Motivé
Gentil

Intelligent
Honnête
Heureux
Drôle

Affectueux
Souriant
Enjoué
Beau

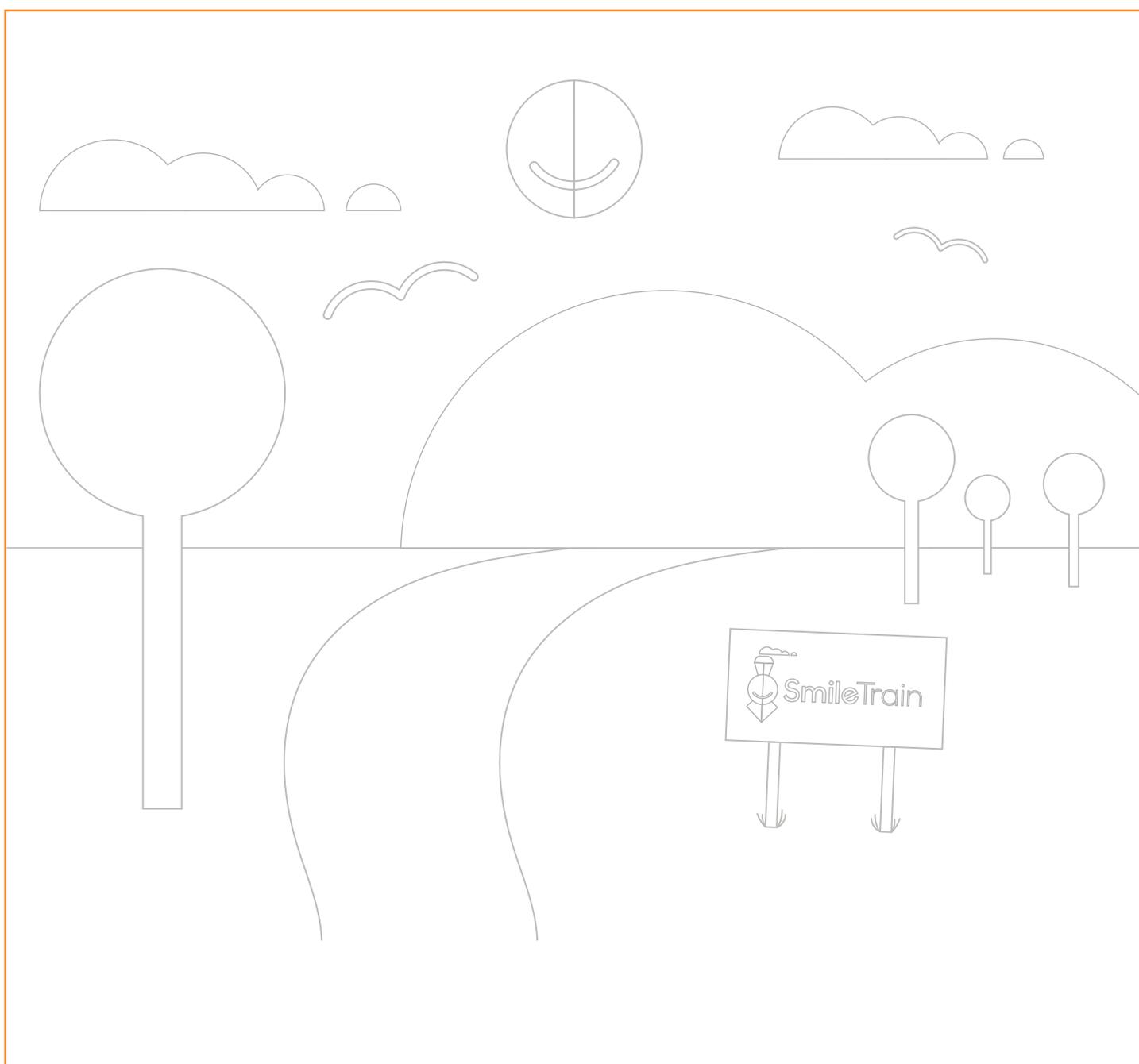


Mon Portrait de Famille Unique



Chaque famille est différente. Dans l'image ci-dessous dessiner tout le monde qui fait partie de votre famille et ajouter des couleurs ou des formes pour montrer leurs personnalités uniques. Lorsque vous dessinez, réfléchissez à la façon dont vous et chaque membre de votre famille êtes unique. Qu'est-ce qui rend votre famille spéciale?

1. Dessinez-vous et votre famille dans l'image ci-dessous.
2. Colorez le reste de la photo comme vous voulez!



Cache-cache

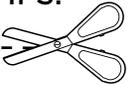


Parfois, il est difficile de se rappeler des meilleurs choses sur nous-mêmes. C'est comme si les choses que nous aimons à propos de nous-mêmes sont cachées. Dans cette activité, les membres de ta famille vont cacher des choses qu'ils aiment chez toi partout dans la maison et tu devras les retrouver. Pendant que tu cherches, essaye de te rappeler que tous les traits exceptionnels de ta personnalité que tu vas trouver seront toujours là. Parfois, tu dois seulement ne pas oublier d'aller les chercher!

1. Lis les traits de caractère positifs ci-dessous et pense à la façon dont chacun d'entre eux s'applique à toi. Ensuite, soit tout seul soit avec les membres de ta famille, remplis les espaces vides avec d'autres traits de caractère positifs que tu aimes chez toi.
2. Découpe chaque trait de caractère positif, y compris ceux que tu viens d'écrire.
3. Les membres de ta famille vont ensuite cacher ces traits de caractère positifs partout dans la maison.
4. Une fois qu'ils ont tous été cachés, commence à les chercher. Essayez d'en trouver autant que possible! Chaque fois que tu trouves un trait de caractère positif, essaye de te souvenir qu'il fait toujours partie de toi et que tu dois t'y accrocher et en être fier.

Exemple: je suis un bon voisin

TRAITS DE CARACTÈRE POSITIFS:



Je sais écouter

Je suis un ami sur lequel on peut compter

Je suis parfait comme je suis

J'ai un grand cœur

Je suis doué pour aider en cuisine

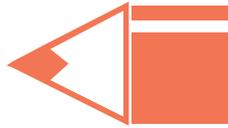
Je suis une sœur/un frère sympa

J'ai le meilleur rire qui soit

Mon sourire est parfait

Je suis une star

De la Poubelle au Chef-d'œuvre

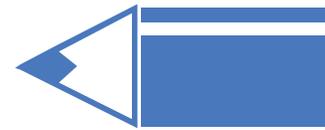


Le recyclage ne permet pas seulement de donner une seconde vie aux “déchets”, mais il te permet aussi de créer des projets d’art créatif amusants à la maison! Cette activité permet de rappeler que chaque chose possède une valeur cachée, même les choses qui sont, a priori, à jeter à la poubelle.

1. Pars à la recherche de petits objets, dans ta maison ou dans ton jardin, qui peuvent être recyclés. Par exemple un bouton, un bout de ficelle, un rouleau de papier toilette ou un bouchon de bouteille.
2. Utilise ton imagination pour transformer ces objets en un magnifique chef-d'œuvre!



L'harmonie Dans la Main



Parfois, nous faisons face à des émotions stimulantes, ou nous ne nous sentons tout simplement pas bien. L'activité Jin Shin Jyutsu Harmony in Hand peut vous aider à calmer vos émotions et à vous sentir mieux. Vous pouvez également le partager avec votre famille afin que lorsqu'ils ressentent ces émotions, ils puissent pratiquer l'activité aussi. Grâce à la communication et au partage ouverts, vous et votre famille pouvez apprendre à connaître les émotions de l'autre et apprendre à se sentir mieux, ensemble.

1. Utilisez l'art asiatique ancien de Jin Shin Jyutsu pour calmer, encourager et vous sentir mieux. Lisez la description de "l'harmonie dans la main" ci-dessous.
2. Chaque jour, tenez chaque doigt de 3 à 5 minutes, en commençant par le pouce.
3. Pour vous aider à ressentir un sentiment particulier, tenez le doigt approprié jusqu'à ce que vous subissiez un changement. En le tenant, n'oubliez pas de respirer et de sourire.



www.instilljsj.com ~ KAREN SEARLS © 2007, 2020

Jin Shin Jyutsu

(prononcer jin shin jit-su)

est un ancien art de guérison qui a été transmis de parent en enfant, bien avant que les livres ne soient courants. L'art nous rappelle que lorsque nous sommes confrontés à des sentiments difficiles et à des inconforts physiques, nous avons la capacité de nous aider nous-mêmes et d'aider les autres, en utilisant les outils simples que nous avons toujours avec nous : notre respiration et nos mains.

Pour en savoir plus, visitez le site www.jsjinc.net

**Harmony in Hand, reproduite avec la permission de Karen Searls, praticienne certifiée Jin Shin Jyutsu et enseignante autodidacte, avril 2020*

Club Familial



Ta famille peut être l'une de tes plus importantes sources de soutien et de réconfort. Au cours de cette activité, ta famille et toi passerez du temps ensemble. Mais ce n'est pas seulement un moment ordinaire en famille, c'est un "Club familial" - un endroit où tous les membres de la famille parlent d'une chose chaque semaine et s'assurent que chacun participe. Tu peux utiliser ce temps pour partager quelque chose qui est important pour toi ou pour en apprendre davantage sur ce qui est important pour un membre de ta famille.

1. Ta famille et toi choisirez un jour et une heure par semaine pour vous réunir dans le cadre du Club familial. Par exemple, après le dîner, chaque jeudi est un bon moment pour se réunir car tu es déjà avec ta famille!
2. Choisissez un animateur de discussion. Cette personne doit être un membre de la famille différent chaque semaine.
3. L'animateur de la discussion doit choisir le sujet du Club familial. Par exemple, le dessert préféré, le sport favori ou le souvenir familial le plus drôle.
4. Passez au moins 30 minutes à discuter du sujet choisi. Il n'y a pas de problème si d'autres sujets sont abordés pendant la discussion, mais assure-toi que l'animateur de la discussion a le sentiment que son sujet est suffisamment abordé. Il est également important de veiller à ce que tout le monde ait les mêmes chances de s'exprimer.
5. C'est un moyen agréable pour tout le monde de se réunir et de discuter de ce qu'ils pensent du sujet choisi tout en faisant en sorte que chacun se sente important!

La Conserve (ou la tasse) “Je suis”

Parfois, on a simplement besoin d'un rappel de toutes les bonnes choses dans sa vie. La conserve (ou la tasse) “Je suis” est un conteneur rempli de ces rappels. Cela peut te donner un coup de pouce chaque fois que tu en as besoin!

1. Prends une boîte de conserve ou une tasse vide et propre. Il faudra peut-être laver une boîte de conserve ou une tasse contenant de la nourriture. Si tu choisis d'utiliser une conserve, demande à ton parent/tuteur de vérifier que la conserve que tu choisis n'a pas de bords tranchants en haut. (Astuce : Tu peux concevoir une magnifique conserve grâce à ton activité “Du déchet à l'œuvre d'art”!)
2. Prends au moins 10 abaisse-langue ou bâtonnets de glace (ou autres objets de forme similaire sur lesquels tu peux écrire).
3. Avec ta famille ou tes amis, chaque personne prendra quelques bâtonnets de glace et écrira un mot ou une phrase différente sur chacun d'eux. Il doit s'agir de mots positifs qui complètent la phrase “Je suis...” (par exemple : “heureux”, “aimé” ou “en sécurité”).
4. Une fois que tous les bâtonnets ont des mots positifs écrits dessus, mettez-les dans la boîte et secouez-la.
5. Une personne prend la boîte, choisit un bâtonnet et lit son message à haute voix. Tous les autres répètent ensuite le message à haute voix.
6. La boîte de conserve passe ensuite à la personne suivante, qui prend un bâtonnet et lit le message. Tous les autres répètent ensuite ce message à haute voix.
7. Continuez ainsi jusqu'à ce que tout le monde ait eu son tour, ou jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mots!
8. Une fois le jeu terminé, garde la boîte de conserve (ou la tasse!) “Je suis” dans un espace commun. Lorsque tu te sens triste ou que tu as besoin d'un “remontant”, choisis et lis un bâtonnet de la canette ou de la tasse!



Attitude de Gratitude



Sais-tu ce que signifie le mot “gratitude”? Cela signifie être reconnaissant et partager ce sentiment avec quelqu’un d’autre. Peux-tu penser à quelqu’un dont tu es reconnaissant ? Cela peut être ta mère qui cuisine ton plat préféré, ou ton ami qui te fait toujours rire. Montrer de la gratitude ne te fera pas seulement te sentir bien, mais la personne pour laquelle tu es reconnaissant se sentira aussi très spéciale!

1. Remplis le modèle ci-dessous et écris une lettre à une personne dont tu es reconnaissant! Par exemple, “Chère maman (nom d’une personne), merci de préparer du riz et du poulet délicieux pour le dîner (chose qu’ils font et dont vous leur êtes reconnaissant). Je t’en suis reconnaissant. Tu me donnes le sourire! Bisous, Grace (ton nom).”

2. Colorie et décore la lettre comme tu le souhaites!

3. Si tu te sens à l’aise pour le faire, partage ta lettre avec la personne concernée. Cela les rendra heureux de savoir que tu leur es reconnaissant, et cela te rendra heureux de partager ta gratitude!



Chère _____ ,

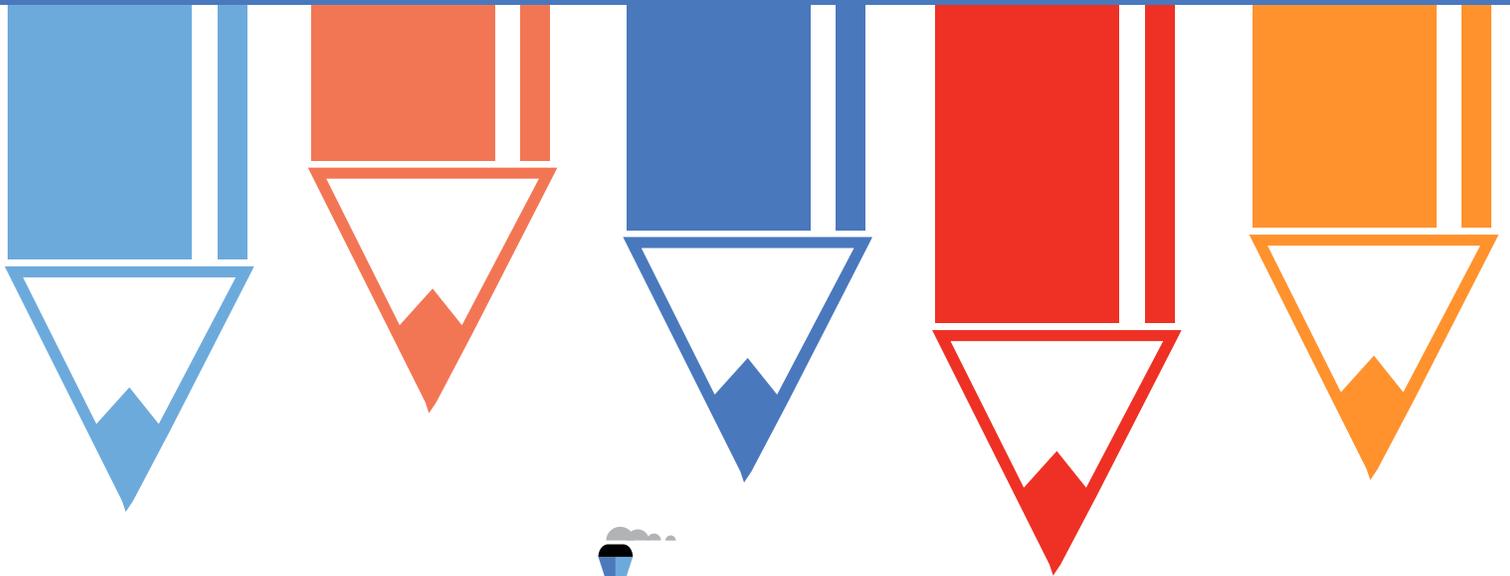
Merci de _____

Je t’en suis reconnaissant. Tu me donnes
le sourire!

Bisous, _____ 



CHANGER LE MONDE UN SOURIRE À LA FOIS



Saviez-vous que prendre soin de votre esprit est tout aussi important que prendre soin de votre corps? L'une des façons dont vous pouvez prendre soin de votre esprit et de vos émotions est à travers l'art! L'Organisation Mondiale de la Santé et Smile Train œuvrent ensemble sur l'initiative Art Impact4Health, une série de programmes visant à promouvoir l'art dans le cadre du bien-être mental et social des enfants (comme vous!), nés avec une fente labiale et/ou palatine. Nous espérons que ce livret d'activités vous a aidé à prendre soin de votre esprit, à vous exprimer, et à vous connecter avec votre famille depuis la maison.

Veillez nous écrire avec des photos, des commentaires généraux et des commentaires sur cette brochure à info@smiletrain.org