

DES POMMES ET DES OIGNONS **trousses** **vivacité**^{MC}

C'est normal de ne pas être toujours dans son assiette.



INTRODUCTION

Il n'est pas toujours possible pour les autres de savoir ce que vous ressentez à moins que vous ne leur disiez. Cette activité propose un moyen très simple de dire ce que vous ressentez. Quand on dit ce que l'on ressent, les autres sont en mesure de comprendre qu'on peut avoir besoin de soutien.

Les pommes et les oignons sont des aliments sains, mais on ne les consomme pas de la même manière, tout comme on ne gère pas de la même manière une bonne et une mauvaise journée. Cette activité vous permet de savoir que d'autres personnes sont là pour vous si vous avez besoin d'aide. Elle vous autorise également à dire : « C'est normal de ne pas être toujours dans son assiette ».

DÉMARCHE

- Pour cet exercice, les pommes représentent de bonnes expériences ou des choses positives qui vous sont arrivées. Exemple : entendre un être cher qui vous a téléphoné pour savoir comment vous allez aujourd'hui.
- Les oignons représentent de mauvaises expériences ou des choses négatives qui vous sont arrivées. Exemple : vous débattre avec un problème de mathématiques que vous ne parvenez pas à résoudre.

Vous voudrez peut-être commencer la journée en réfléchissant ou en discutant au déjeuner (ou pendant un autre repas) avec un être cher d'une bonne expérience (la pomme) et d'une mauvaise expérience (l'oignon) que vous avez vécue la veille. Par exemple : « Hier, quelque chose de vraiment bien s'est produit... » ou « Hier, il m'est arrivé quelque chose de difficile à gérer... »

Et le lendemain, ça va aussi si vous n'êtes pas d'humeur à faire part de vos bonnes et mauvaises expériences. Il faut beaucoup de courage pour communiquer nos expériences et plus nous le faisons, plus nous nous sentons à l'aise de le faire.

Bonne chance!

Trousses Vivacité^{MC} est un partenariat entre la protectrice des enfants et des jeunes du Manitoba et l'Association canadienne pour la santé mentale (Manitoba-Winnipeg). Pour obtenir plus d'information, visitez le site thrivalkits.ca.