

# METS DU SOLEIL DANS TON ÉTÉ

LE PLAISIR, C'EST ESSENTIEL POUR MAINTENIR DE SAINES HABITUDES DE VIE. ÇA PERMET DE DIMINUER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ TANT POUR L'ÉQUIPE D'ANIMATION QUE POUR LES JEUNES.

1

Sois à l'écoute des jeunes, offre-leur des occasions d'exprimer leurs émotions, seul ou en groupe.

Donne leur l'exemple en commençant par dire comment tu te sens aujourd'hui.

2

Fais rayonner au camp les choses positives ou les personnes qui ont mis du soleil dans ta journée.



Une belle introduction à la gratitude! Jette un coup d'œil à l'activité **Mur des mercis**.  
<https://portail.treplinsante.ca/boutique/defi-sante-mur-des-mercis/>

3

Chaque personne est unique, mets en valeur les qualités, les forces et la personnalité de chacun plutôt que l'apparence physique!

La chimie de groupe va être importante plus que jamais cet été, assure-toi de prendre un moment avec ton groupe pour instaurer un climat de respect.



Les activités **Je suis unique** et **Je suis super** sont parfaites pour t'aider en ce sens.  
<https://portail.treplinsante.ca/boutique/je-suis-unique/>  
<https://portail.treplinsante.ca/videos/je-suis-super/>

4

Rien de mieux que l'activité physique pour évacuer le stress! Expérimente avec tes jeunes des activités de relaxation, de méditation, de visualisation ou de yoga.



Tu veux essayer? L'activité **Yoga aquatique** peut t'aider.  
<https://portail.treplinsante.ca/boutique/defi-tchin-tchin-yoga-aquatique/>

Il existe plusieurs applications pour t'aider à guider les séances. Voici quelques exemples d'application de méditation :

« Insight Timer », « Petit Bambou », « Relax Melodies ».



MERCI À TOI, DE POURSUIVRE TA MISSION EN ANIMATION SUR LE TERRAIN CET ÉTÉ !

