

vol.
34

avril
2022

no.
02

Magazine

"CLIND'ŒIL"

jeunesse

bien

être

pendant la pandémie





FRÉSK

*Répertoire de ressources et services
scolaires en français de la Saskatchewan.*

www.Fresk.ca



= index

écoles



Beau Soleil



Notre-Dame-des-Vertus



Providence



St-Margaret

jeux

6 Mots croisés

18 Cerveille en santé

11 Dessine
tes émotions

34 Solutions

profils inspirants

31 Annaleah McAvoy

32 Anouma Ebrottie

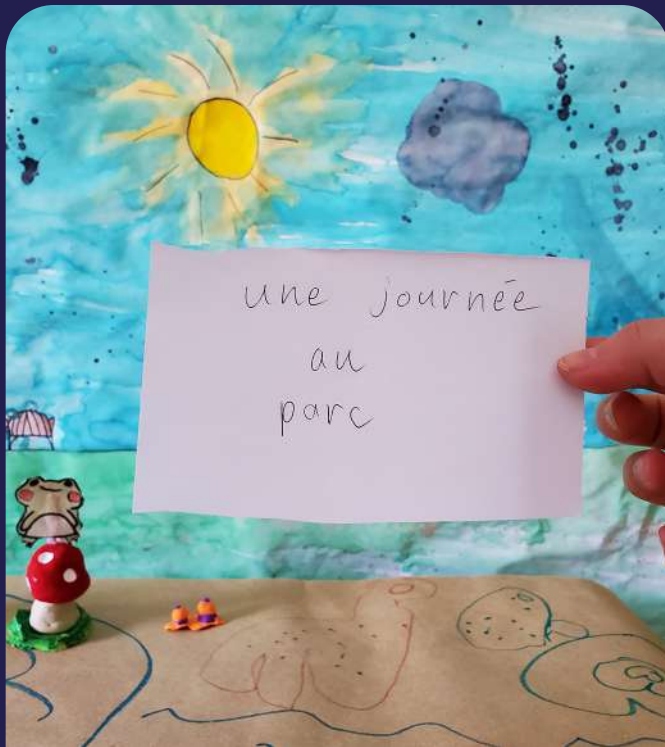
31 Christian Shyaka

33 Shawn Jobin

école **Beau Soleil**

Gravelbourg

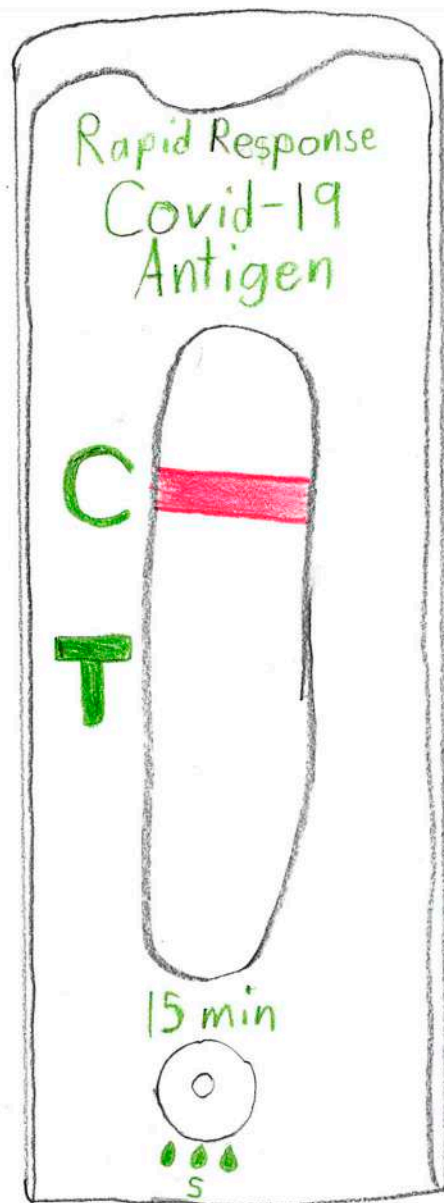
Les élèves de l'École Beausoleil,
en collaboration avec les élèves
de L'École Mathieu, nous montrent une
activité de groupe amusante et sécuritaire
à essayer pendant la pandémie!



Alexane, Gavril, Josée et Sam

école
**Notre-Dame
-des-Vertus**
Zénon Park

Le seul test pour lequel
on aime recevoir un C!



Le bien être pendant
la pandémie.

Pierre

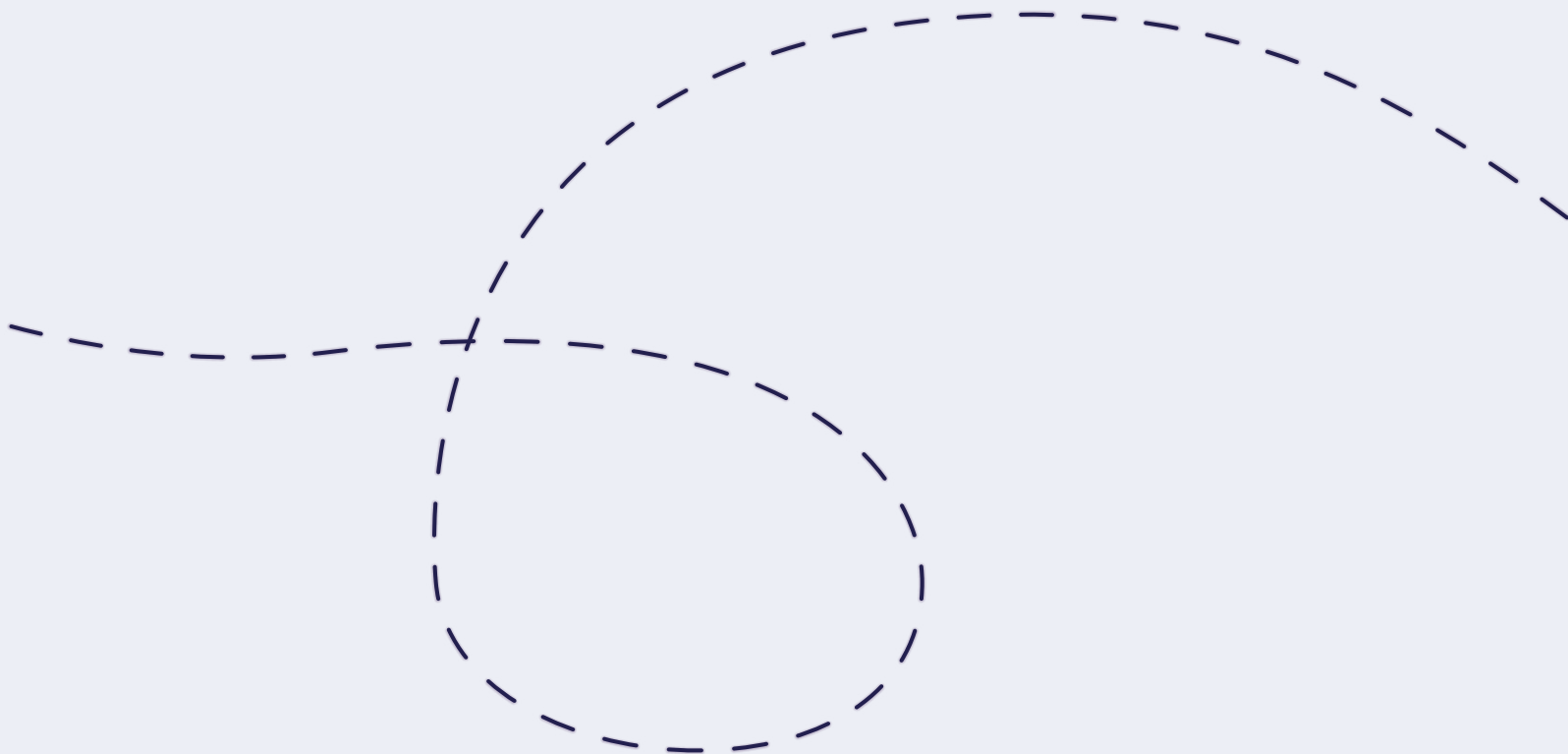
Mots croisés

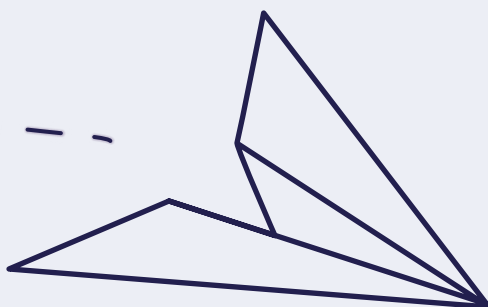
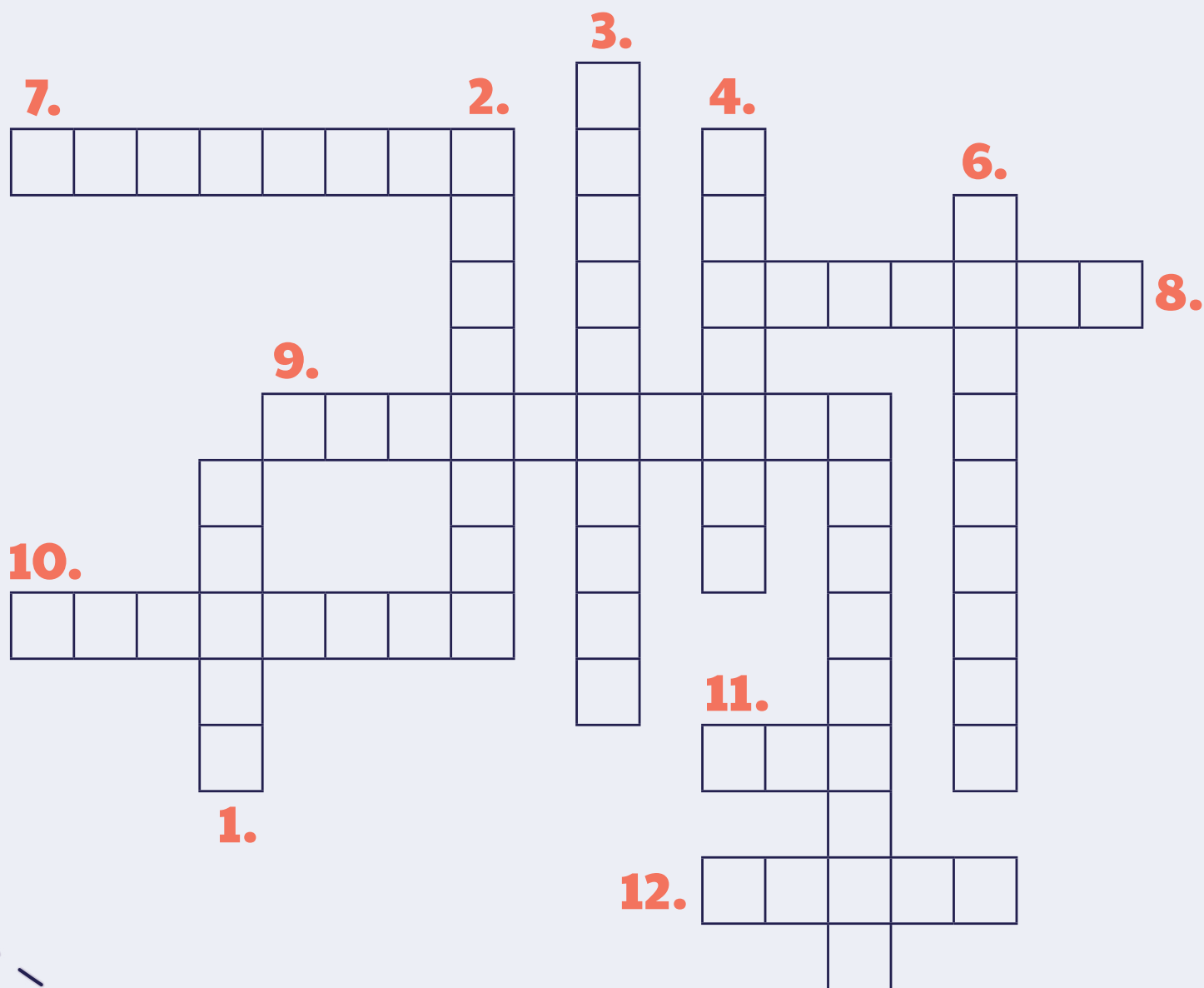
vertical

1. Mouvements artistiques et rythmés du corps
2. Traitement d'ordre physique ou psychologique
3. Réflexion profonde
4. Action de gérer
5. Synonymes : alimentation, diète, régime alimentaire
6. Synonyme de « émotion »

horizontal

7. De mauvaise humeur
8. Avoir _____ (envie de dormir)
9. Technique de détente pour diminuer le stress
10. L'équilibre entre la santé mentale, physique et spirituelle
11. Dessin, sculpture, peinture, tricot, etc.
12. Activité physique sous forme de jeux





École Providence

Vonda

Les élèves de l'École Providence illustrent les émotions ressenties pendant la pandémie.

5

la vue

Je peut voir tout les
élève dans ma classe, Monsieur,
les crayons, mon pupitre et les arbre
dehors, et à la maison je vois
tous les animaux et ma maison, ma
famille

4

le toucher

Je peut toucher
moi même, mon
crayon, mon pupitre,
mon efface et
mon égrusoir.

3

l'ouïe

Je peut entendre les
élève dans la classe, je
peut aussi entendre Monsieur,
le vent et moi quand je
des bruit.

2

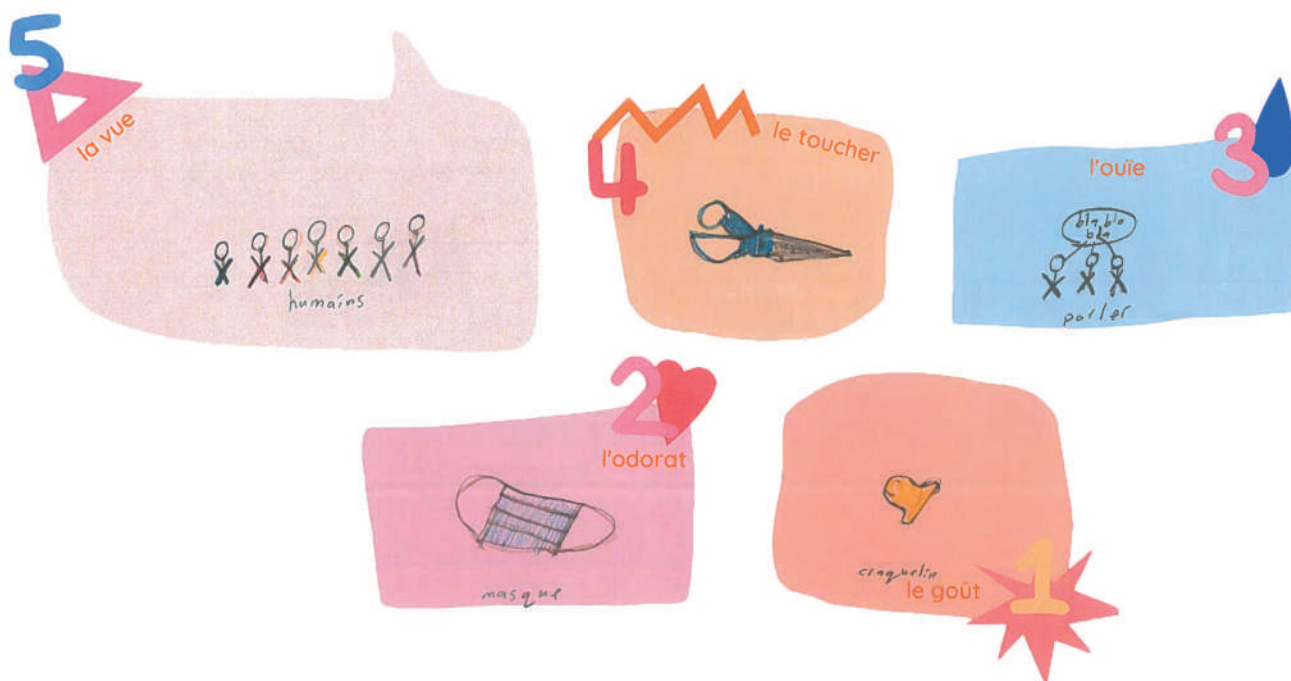
l'odorat

Quand je suis
à la maison je peut
Sente les animaux, le souper,
le dîner.

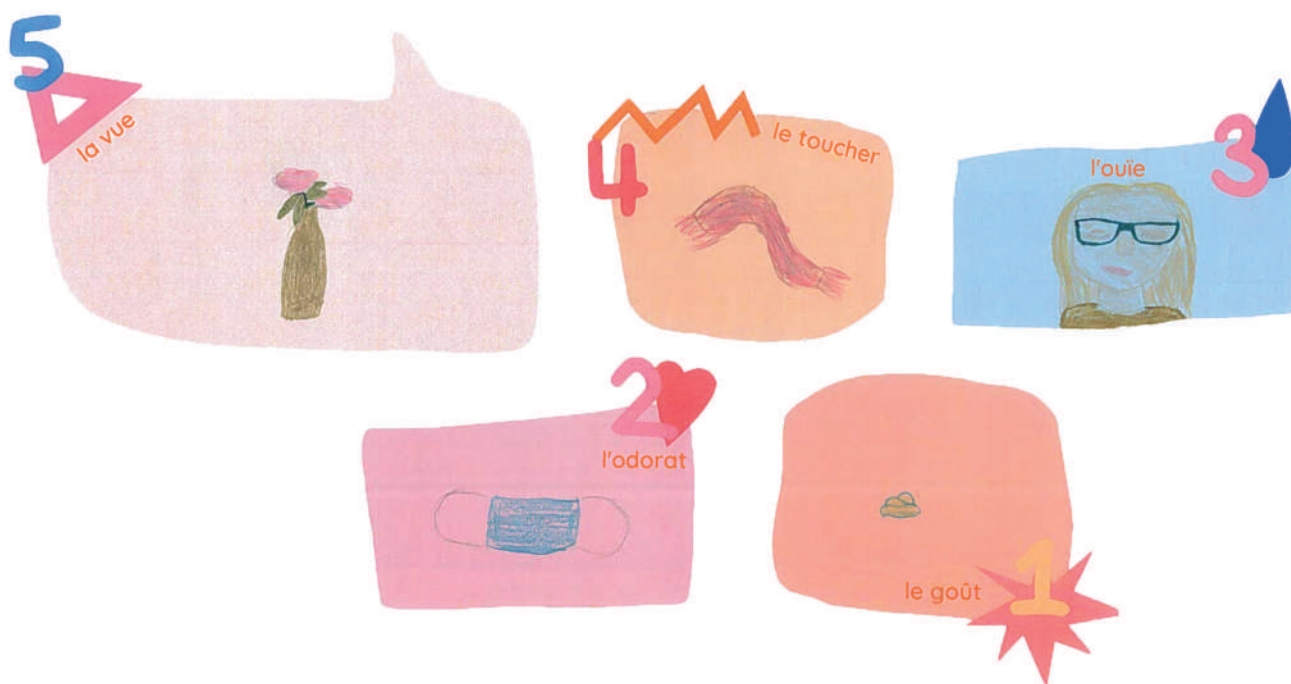
Quand
je suis à la
maison je goute le
souper, le dîner, le dessert
et les bonbon.

le goût

1



Logan



Elise

Prends
une grande
respiration.

5, 4, 3, 2, 1...

5

Cherche autour de toi
5 choses que tu peux
voir et dessine-les.

la vue

Explore tes cinq sens
pour te centrer dans
le moment présent.

Dessine
4 choses
que tu peux
ressentir.

4

le toucher

Écoute et dessine 3 bruits
que tu peux entendre.

l'ouïe

3

Dessine 2 odeurs
que tu peux sentir.

2

l'odorat

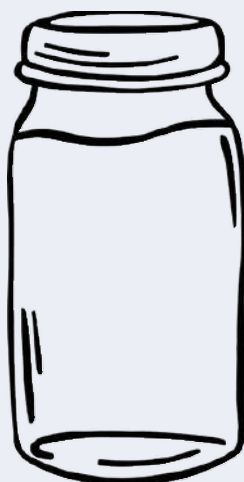
le goût

Dessine 1 chose
que tu peux goûter.

1



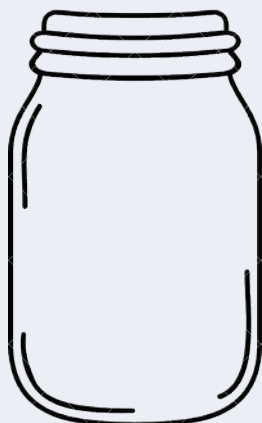
Le bonheur



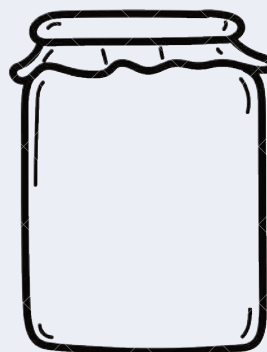
La tristesse



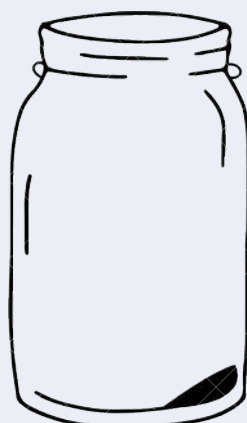
La fierté



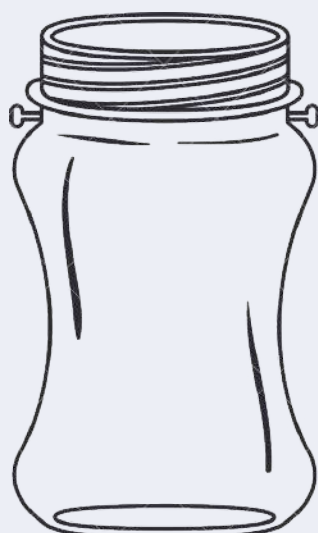
L'embarras



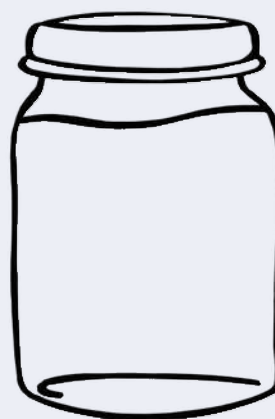
L'irritation



L'enthousiame



La reconnaissance



Le stress

Dessine tes émotions

Nous avons tous différentes émotions et sentiments chaque jour. Dans les pots et bocaux, dessine quelque chose ou quelqu'un qui représente les émotions ci-dessus.



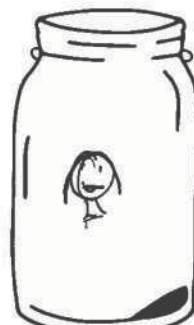
La joie



La tristesse



Fatigué



Dépression



La peur



La colère



La sérénité



Ennuyé

Jaden



La joie



La tristesse



Ennui



Amusante



La peur



La colère



La sérénité



Stupidité

Alice



La joie



La tristesse



Plaisir



La colère



La peur



La sérénité

Brooklyn



La joie



La tristesse



plaisir



nervosité



La peur



La colère



La sérénité



déteste

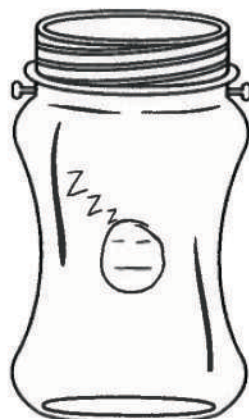
Elise



La joie



La tristesse



Fatigué



Ennuyé



La peur



La colère



La sérénité



Déprimé

Elizabeth



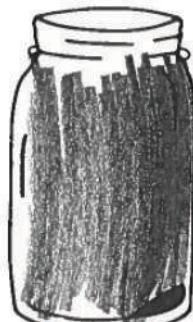
La joie



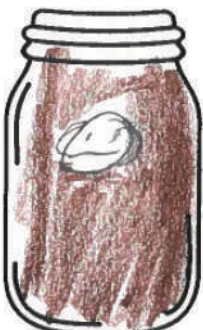
La tristesse



L'amour



La solitude



La peur



La colère



La sérénité



Jeux vidéo

Joel



La joie



La tristesse



Fatigué



Respect



La peur



La colère



La sérénité



L'amour

Graham



La joie



La tristesse



Amour



Confusion



La peur



La colère



La sérénité



Malade

Abigail



La joie



La tristesse



Fatigué



Déprimé



La peur



La colère



La sérénité



Ennuyé

Emily



La joie



La tristesse



Respect



Patience



La peur



La colère



La sérénité



Honnêteté

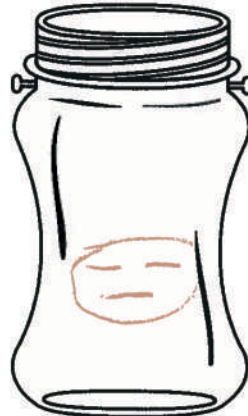
Maxim



La joie



La tristesse



L'ennui



Tanné



La peur



La colère



La sérénité



La fatigue

Logan



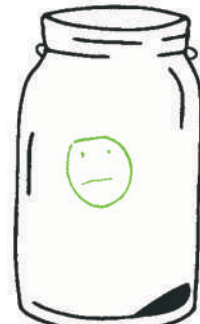
La joie



La tristesse



Fatigué



Ennuyé



La peur



La colère



La sérénité

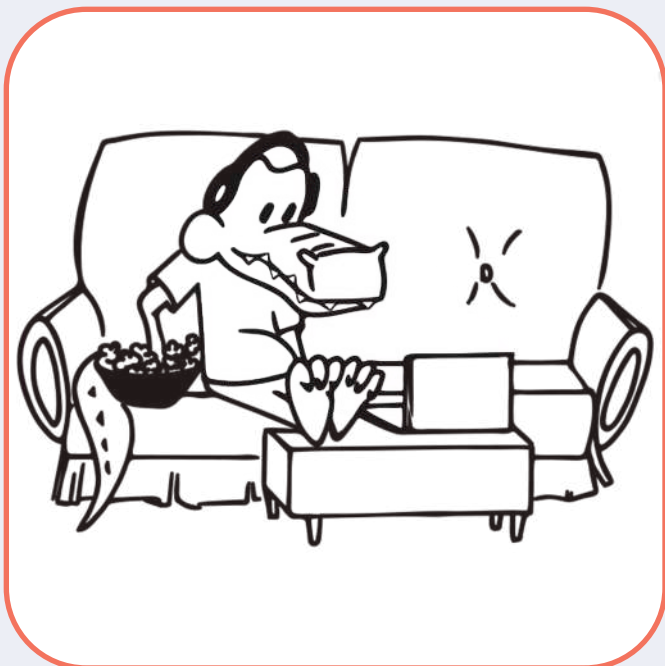


Déprimé

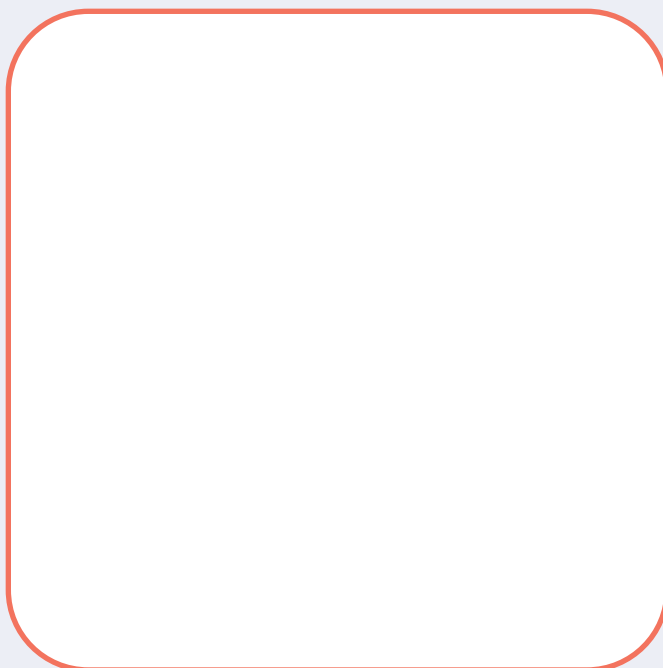
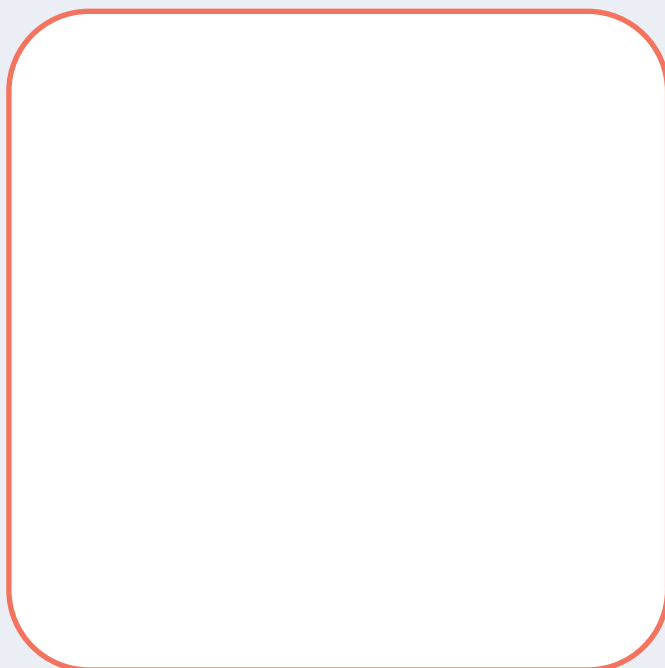
Sawyer

Cerveille en santé

Illustrations @ Annaleah McAvoy



Colorie les images des activités de soins personnels que tu aimes faire. Ajoute des exemples !
Dessine un X sur les activités que tu ne fais pas.



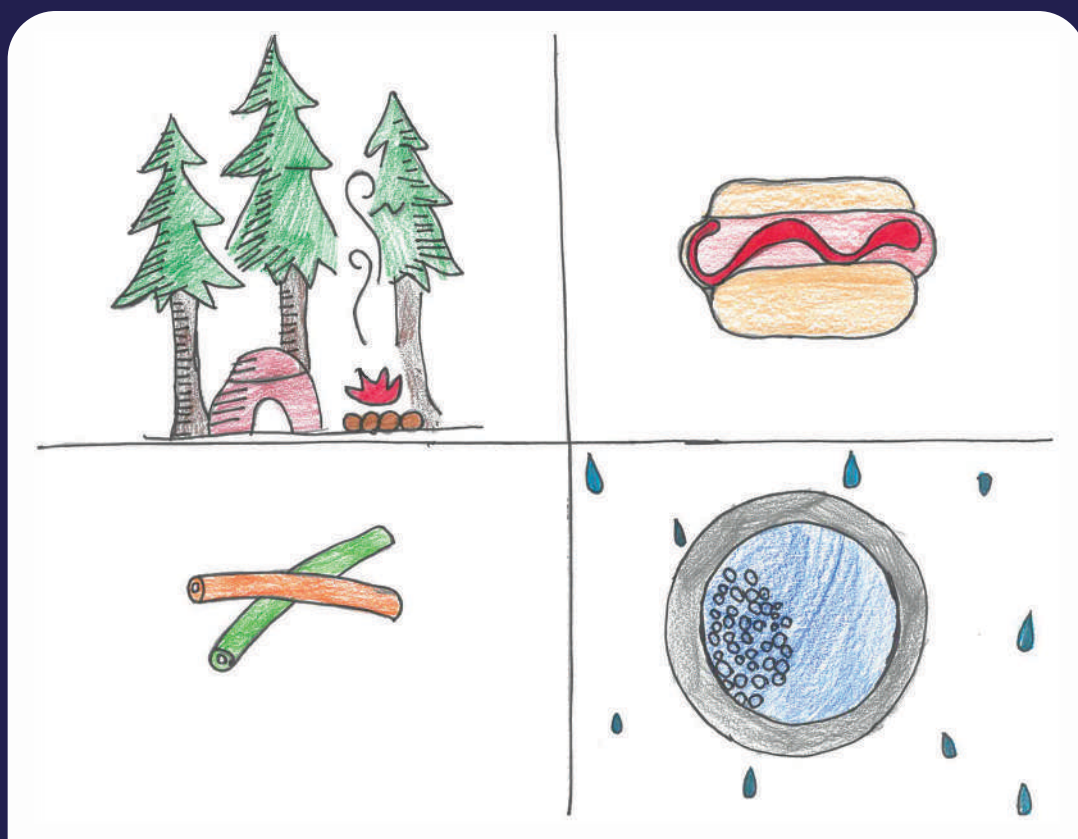
École St-Margaret

Moose Jaw

Les élèves de l'École St. Margaret nous proposent leurs activités préférées pendant la pandémie pour maintenir un équilibre de santé mentale et physique!



Truet



Jacklyn



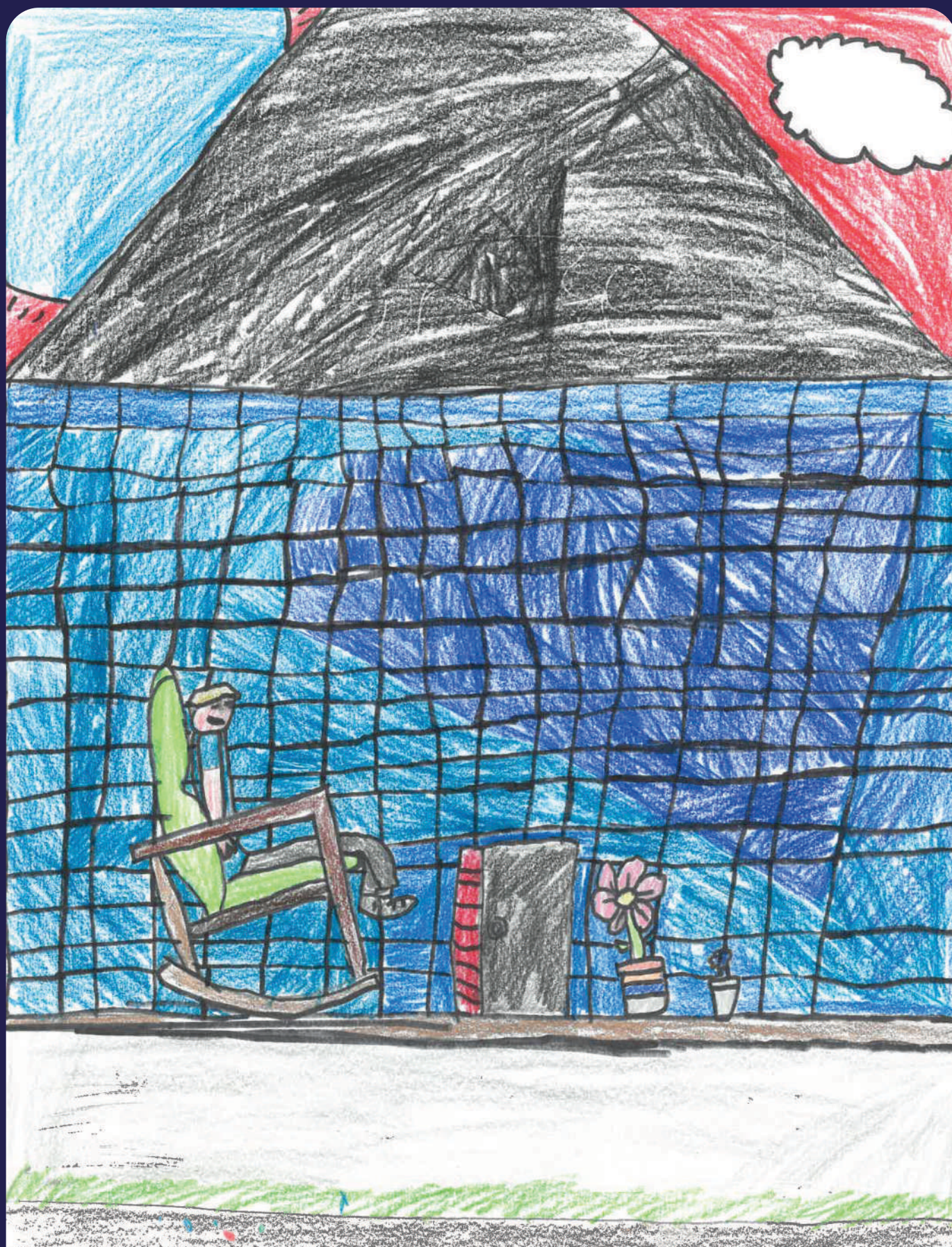
Jamie



Joshua



Grace F.





Grace



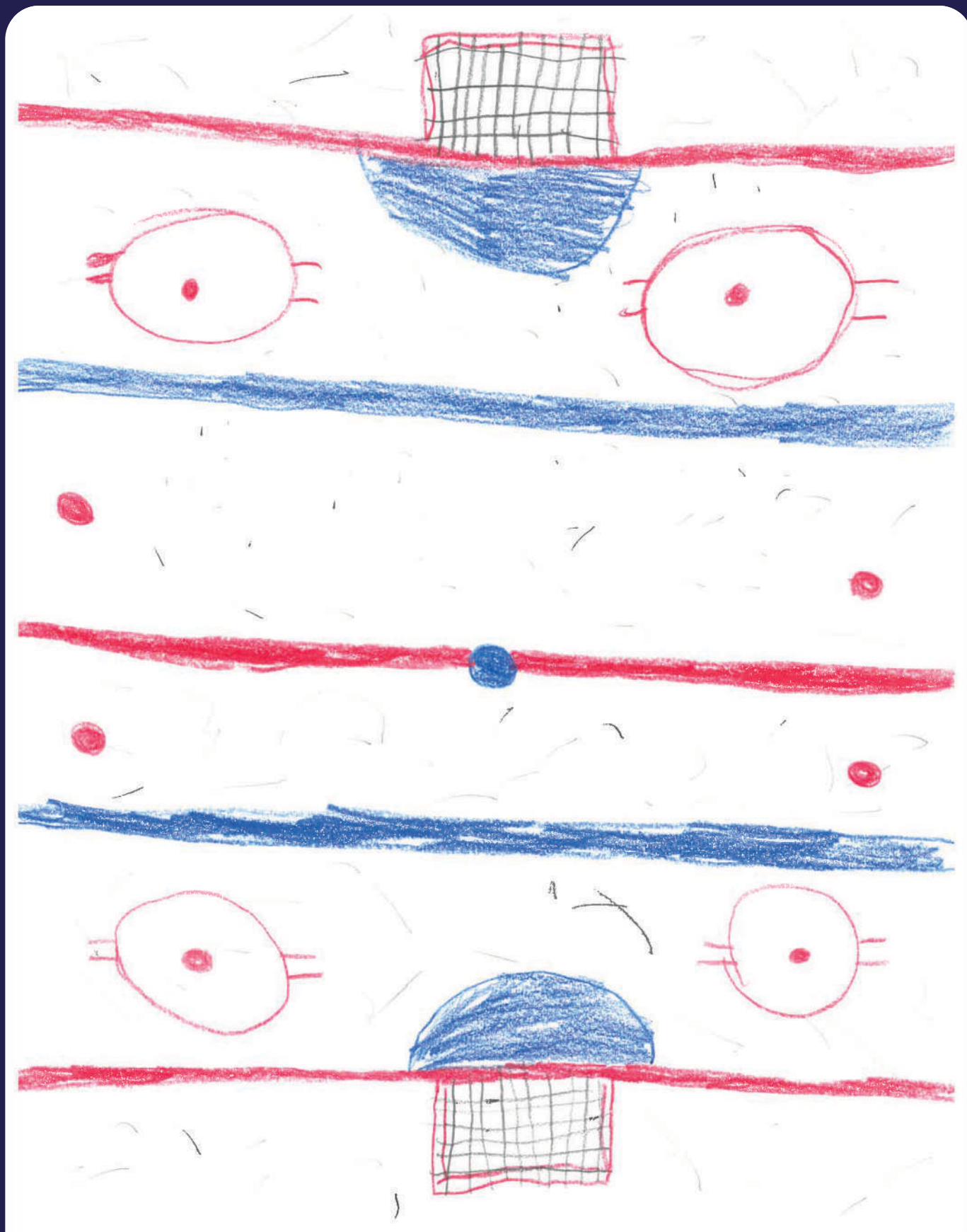
Isabella

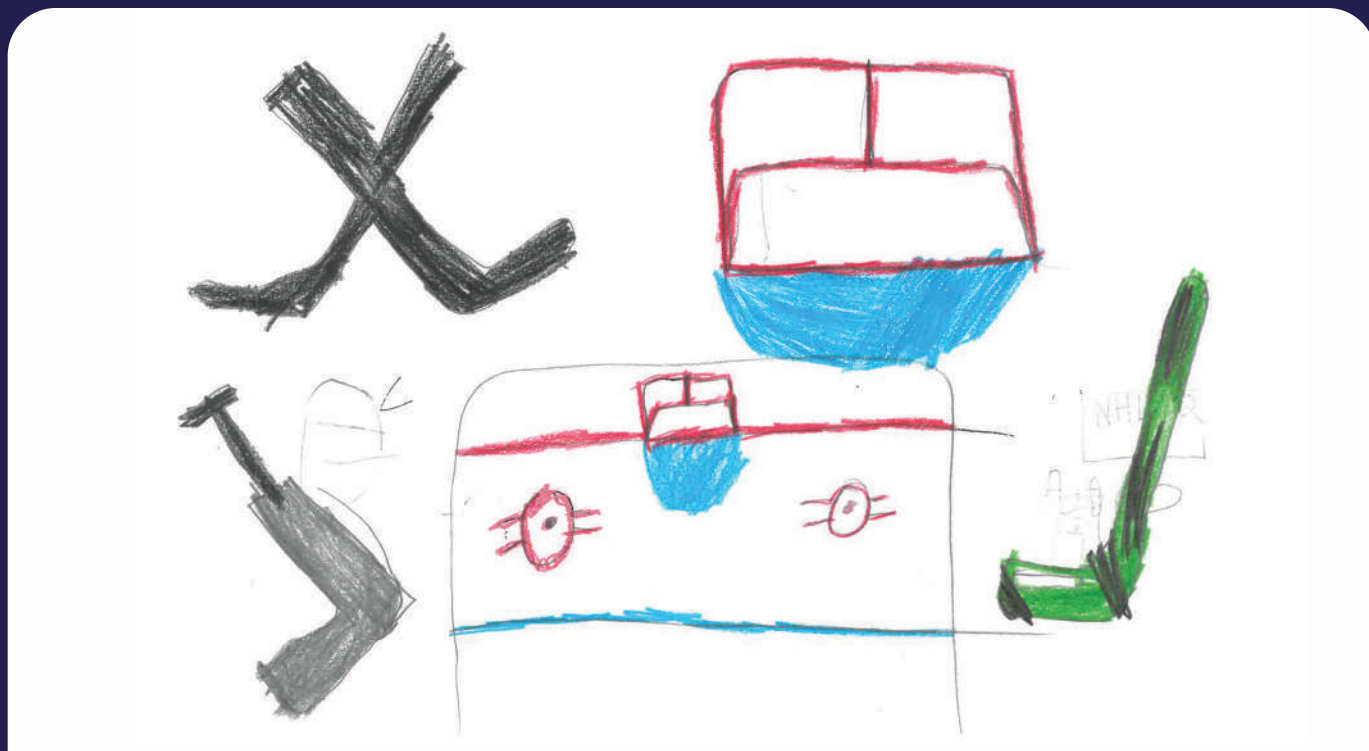


Anaya

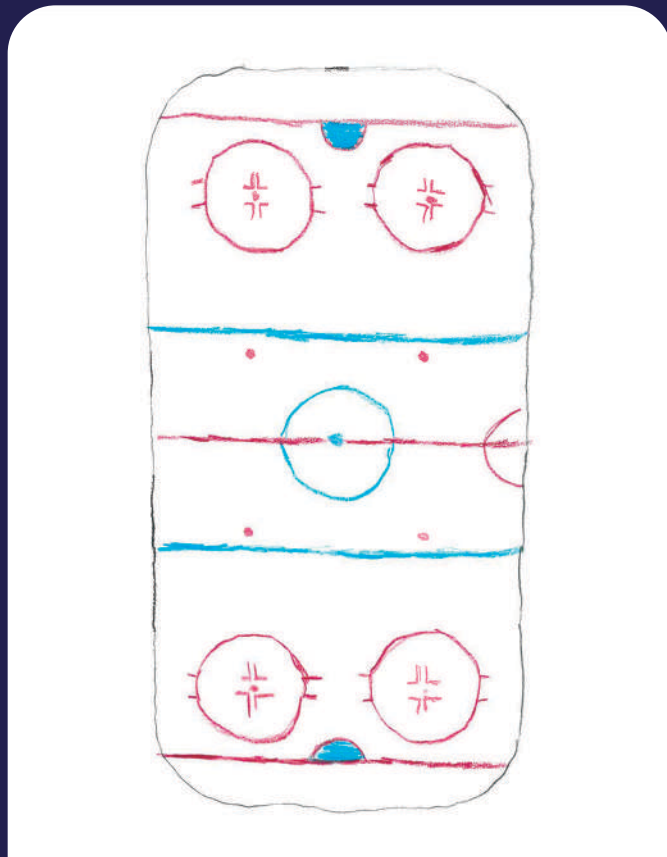


Farah

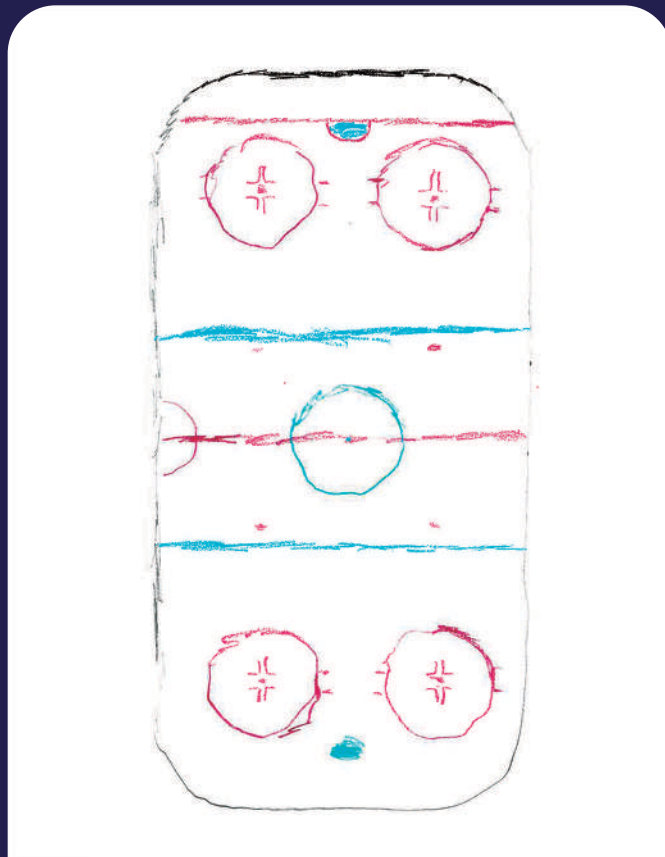




Xavier



Mason



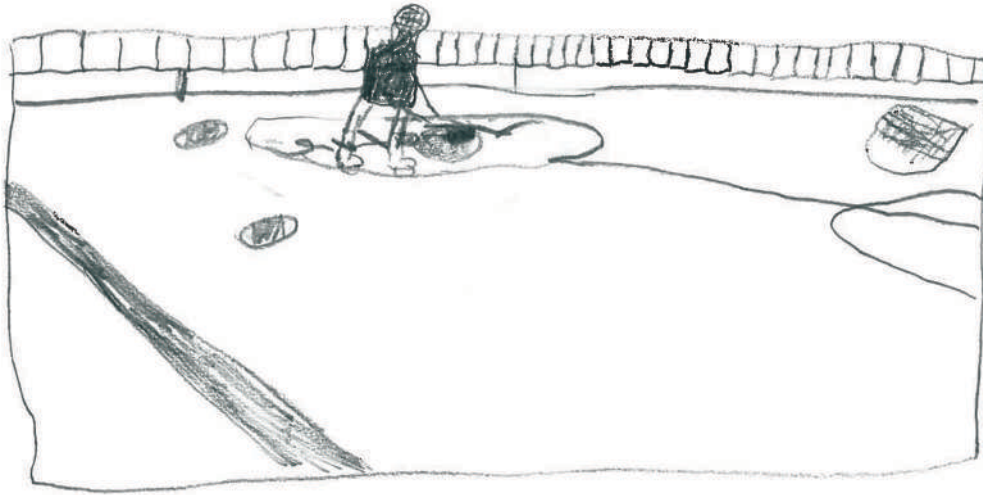
Trip



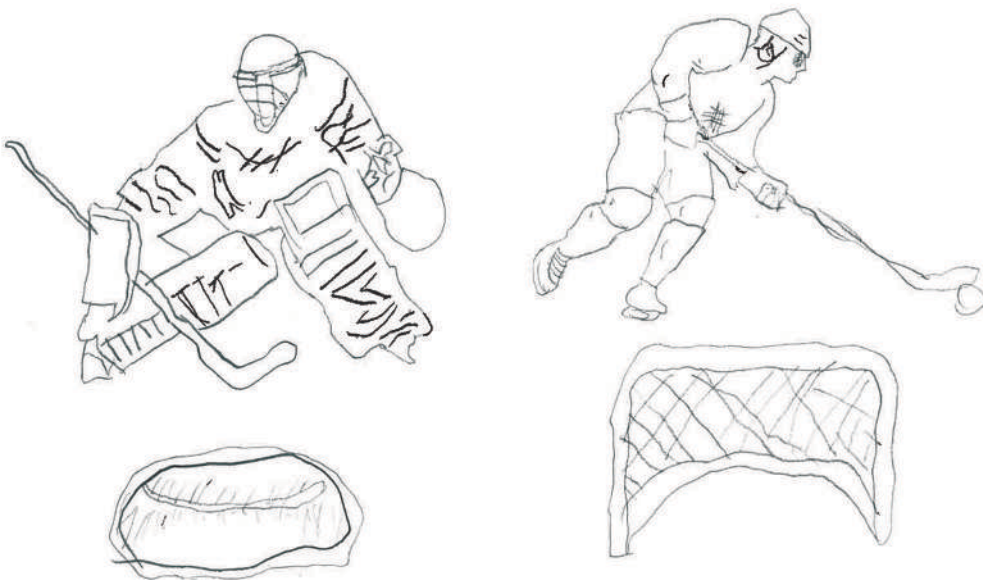
Nora



Halina



Kason



Cash



Avis de recherche



Qu'est-ce qui fait de quelqu'un
une personne de confiance ?



Cette personne de confiance est



Annaleah McAvoy

Bonjour! Je m'appelle Annaleah McAvoy, finissante de l'École canadienne-française à Saskatoon. Ces jours-ci, j'aime m'exprimer de façon visuelle; je suis infographiste et dans mon temps libre, je dessine des caricatures de crocodile. Peu importe l'occasion, le médium ou même la région, l'art est fait pour exprimer nos idées et pour partager avec le monde qui nous entoure.

Durant la pandémie, l'art m'a aidée à continuer d'être créative et de promouvoir une façon de m'exprimer, surtout pendant les jours difficiles... »

Christian Shyaka

Bonjour! Je m'appelle Christian et je suis enseignant de maths et sciences de 7^e année à Regina, en Saskatchewan. Pendant la pandémie, j'ai eu la chance d'habiter avec ma famille. J'ai entrepris un projet de rénovation dans la cour arrière de mes parents, j'ai fait du parachutisme et j'ai même commencé à regarder des séries animées japonaises. C'est grâce à tout cela, et les conversations sur l'application *Discord*, que j'ai pu prendre soin de ma santé mentale. Maintenant, j'ai hâte de voyager à travers le monde un peu plus en espérant que le monde s'approche de la norme bientôt!



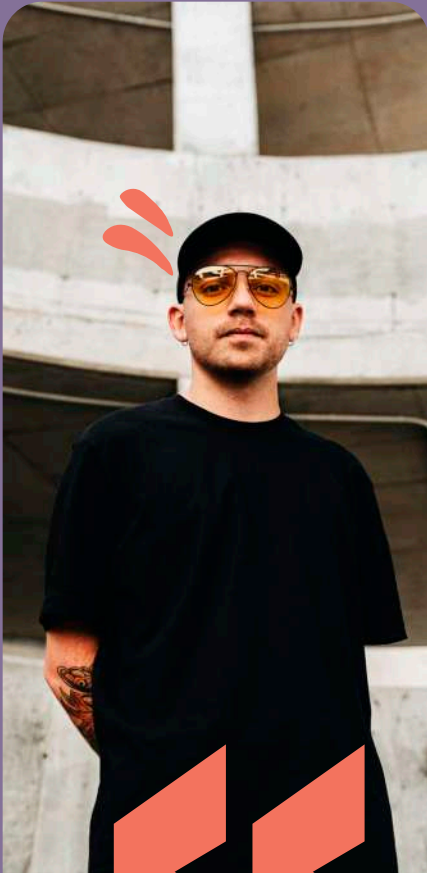
Normalement, lorsque je me retrouve dans une situation difficile, j'aime bien faire des choses qui m'apportent du bonheur.»

Anouma Ebrottie



Bonjour, je m'appelle Anouma Ebrottie, je suis élève de 12^e année à l'École Monseigneur de Laval (PSQV), située à Regina, en Saskatchewan. Je suis née en Côte d'Ivoire, mais à l'âge de cinq ans, je suis venue au Canada après avoir été adoptée par une mère Acadienne et mon oncle Ivoirien. C'est ici que j'ai découvert mon amour pour les sports, la musique et les voyages ainsi que ma passion pour découvrir de nouvelles choses.

La première chose que j'ai fait afin de rester en bonne santé mentale durant la pandémie était d'écouter de la musique. Je ne pouvais passer une journée sans cela, car c'était pour moi une façon très facile de me reconforter. Pratiquer du sport contribuait également à ma santé mentale, parce que ça me changeait les idées. Lorsque je m'entraînais je ne pensais plus à mes problèmes externes, mais à moi-même. Cela me redonnait de la motivation dans ma journée pour accomplir avec énergie tout ce qui se dirigeait dans ma direction. Communiquer avec mes amis via *Face Time* ou par réseaux sociaux m'aidait également, car ça m'apportait beaucoup de réassurance. Entendre la réalité des autres faisait en sorte que je ne me sentais pas comme la seule affectée par la pandémie. Finalement, la lecture et une bonne tisane en fin de soirée me forçaient à m'échapper de la réalité, diminuaient le stress qui s'était accumulé sur mes épaules pendant la journée et apaisaient la fatigue que je ressentais.



Je m'appelle Shawn Jobin. Je suis rappeur, réalisateur et DJ. J'ai grandi entre le Québec et la Saskatchewan où j'ai commencé ma carrière en musique. J'ai toujours été impliqué dans la communauté fransaskoise, surtout avec la jeunesse en occupant différents rôles au sein de l'Association jeunesse fransaskoise (AJF) pendant les dix dernières années.

Pour maintenir une bonne santé mentale durant la pandémie, j'ai ajusté comment je perçois ma routine quotidienne en termes de productivité. Dans mon cas, je travaille souvent par projets que ce soit d'accomplir mes tâches à l'AJF, de composer de la musique ou de créer un design graphique. Ces projets dépendent grandement de ma productivité et pour atteindre un sentiment d'accomplissement face à ces projets, je dois constamment autoévaluer mon rendement et faire face à une certaine pression. Cela étant dit, la pandémie a naturellement fait ralentir mes projets et c'est à ce moment que j'ai réalisé que je vivais avec beaucoup de pression dans mon quotidien, de la pression auto-infligée. J'ai donc décidé d'être plus doux avec moi-même.

D'avoir des objectifs quotidiens clairs et réalistes tout en m'assurant de bien dormir, de m'hydrater, de profiter de ma famille et de prendre du temps pour me divertir après une journée de travail sans avoir un sentiment de culpabilité.»

Shawn
Jobin

crédits

Coordination
Sylvie Walker

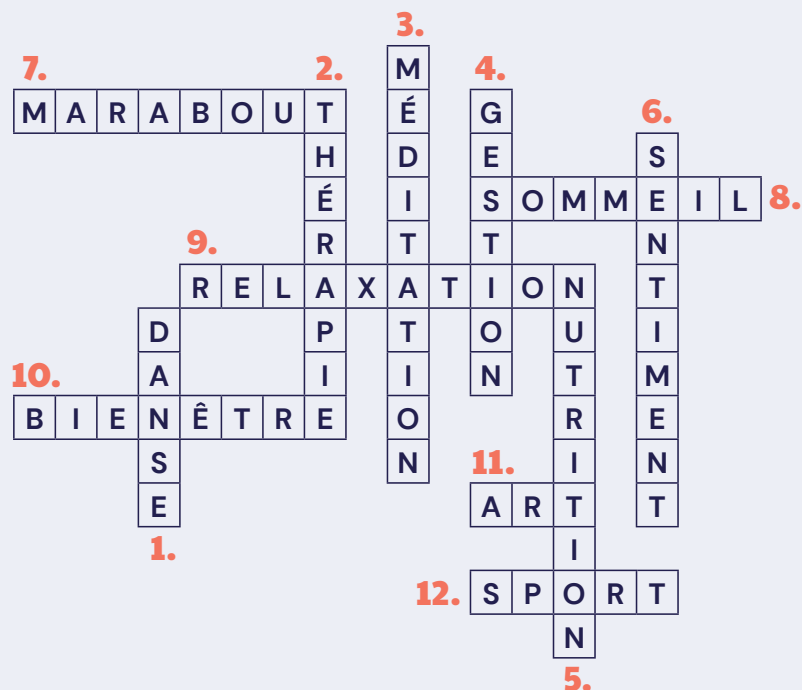
Design du logo
Pascale Arpin

Illustrations crocodiles
Annaleah McAvoy

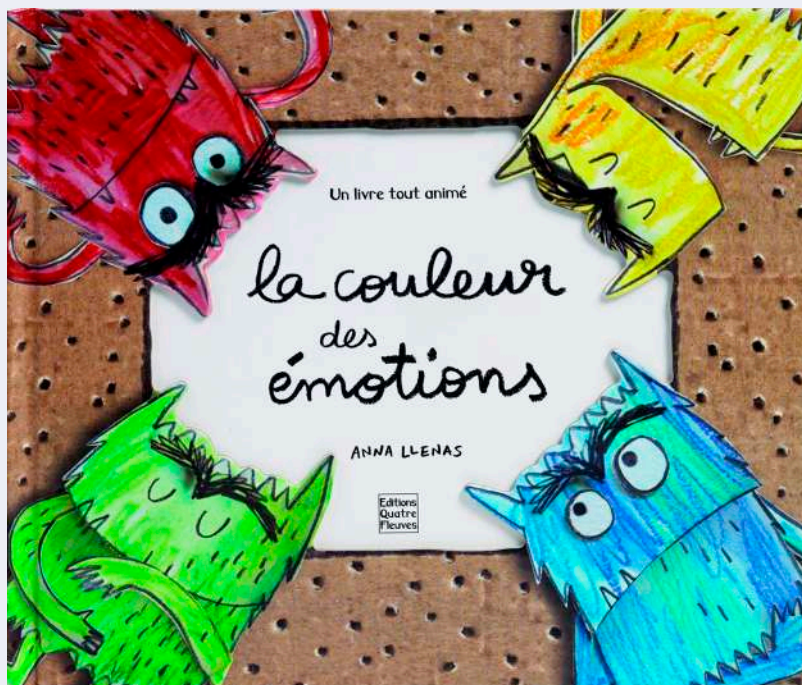
**Graphisme
et illustration
de la couverture**
Sophie Ouch

Jeux
Sylvie Walker

p. 6 Mots croisés



Suggestion de lecture



La couleur des émotions
Anna Llenas



Saskatchewan

ISBN 1499-7290
Vol 34, Numéro 02

Pro-
chaîne

date de tombée

pour "le
CLIND'ŒIL"

66\$
par
école

L'écosystème des prairies

en danger



Niveaux
m-4

Poste
25 avril

Courriel
1^{er} mai

>clindoeil@culturel.ca

914, 20^e Rue, Saskatoon (Saskatchewan) S7M 0Y4

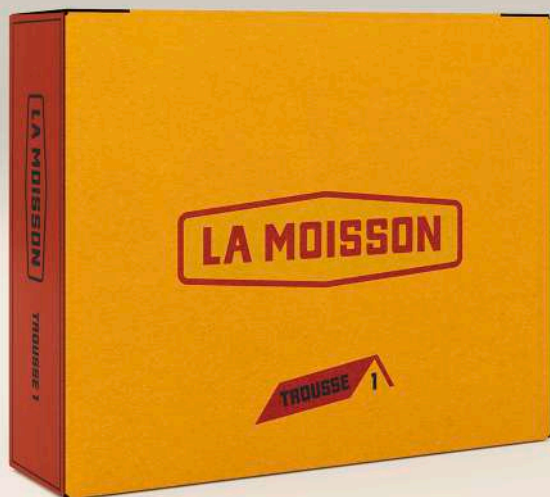
Atelier

Découvrez un auteur francophone de la Saskatchewan!



Produisez une création artistique inspirée par l'artiste !





LA MOISSON

TROUSSE 1

Marjorie Beaucage

Ressource artistique d'autochtonisation

- Vidéo de l'artiste dans son atelier
- Vidéo abordant la création de « Lis restes »
- Biographie de l'artiste
- Une copie de l'œuvre imprimée
- Fiches pédagogiques pour trois groupes de niveaux
- Animation
- Activité artistique



Niveaux 1-8





Saskatchewan 

