

Équipements	Un objet rond qui roule (par exemple, un ballon, une roue, etc.), du papier, un crayon, accès Internet (facultatif)
Résultat(s) d'apprentissage	Définir les différentes dimensions du bien-être en se servant de la roue médicinale, et décrire son propre état de santé en se basant sur les critères de la roue médicinale.

Description

Pendant des générations, les peuples autochtones se sont servis et continuent à se servir de la roue médicinale qui symbolise les différentes dimensions de la vie et du monde. La roue se répartit en quatre points cardinaux (Nord, Est, Sud, Ouest) et se divise en quatre quadrants. L'une des dimensions représentées par la roue médicinale est le bien-être : mental, émotionnel, spirituel, et physique. Si l'enfant ne connaît pas le concept de la roue médicinale, expliquez-le-lui et montrez-lui [cette ressource](#) qui contient un schéma de roue de médecine.

Soulignez à l'enfant que les domaines de bien-être se lient les uns aux autres, et qu'ils constituent des aspects essentiels de l'être entier. Lorsque nous faisons référence à l'être entier ou de la réalisation de la pleine conscience du soi, c'est souvent représenté sous forme d'un cercle. Roulez un ballon, une roue ou un autre objet rond sur le sol et expliquez à l'enfant que cela roule bien puisque la forme est équilibrée (sphérique). Demandez à l'enfant ce qui se passerait si la rondeur était inégale (par exemple, l'objet ne roulerait pas en ligne droite, etc). Expliquez qu'il en est de même pour les êtres humains. Lorsque nous nous concentrons trop sur l'un ou l'autre des domaines de bien-être, aux dépens des trois autres, cela a une incidence sur notre bien-être global. Invitez l'enfant à dessiner un cercle sur une feuille de papier et diviser le cercle en quatre quadrants.

Étiquetez les quadrants ainsi : mental, émotionnel, spirituel, et physique. Invitez l'enfant à consigner dans chaque quadrant les éléments qui appuient ou qui sont importants dans le domaine du bien-être. Une fois qu'il ou elle aura complété cette liste, demandez-lui d'essayer de combiner les domaines pour tenir compte de son bien-être global. Voici quelques exemples :

- Lorsque je danse ou je joue un jeu ou des sports, mon corps devient plus puissant (physique), je m'amuse avec mon entourage (spirituel), et je me sens heureux/heureuse (émotionnel).

- Lorsque je dors bien la nuit (physique), je suis plus vif/vive et je suis mieux disposé(e) à apprendre mes leçons (mental).
- Lorsque je participe aux cérémonies/célébrations familiales ou communautaires (spirituel), j'ai un sentiment d'appartenance (émotionnel).
- Quand je me fais des soucis (mental) je ne dors pas bien (physique), et je suis grincheux/grincheuse envers mes proches (émotionnel).
- Lorsque je mange des aliments nutritifs (physique), j'ai beaucoup d'énergie tout au long de la journée et j'ai les idées claires (mental).

Invitez l'enfant à prendre le ballon et explorer les différentes façons pour le lancer et l'attraper (par exemple, avec une main ou les deux; l'attraper en bas ou en haut, ou devant, derrière ou à côté du corps; l'attraper dans l'air ou après un rebondissement, etc.). Expliquez à l'enfant que ce sont différentes approches pour effectuer la même action (lancer ou attraper), et chacune de ces approches représente une personne différente et son bien-être. En d'autres mots, le bien-être a autant de manifestations qu'il y en a de personnes, et il faut être conscient de ce fait. En plus, même pour une seule personne, la définition du bien-être peut changer au fil du temps et peut se représenter différemment à différents moments dans notre vie.

Compétences de bien-être émotionnel



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante d'un apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec l'enfant.

- Est-ce qu'il y a un domaine particulier de ta propre santé sur lequel tu te concentres un peu trop? Si c'est le cas, peux-tu penser à des stratégies pour achever un meilleur équilibre avec les autres domaines?
- Comment est-ce que chaque domaine de ton bien-être a changé depuis ta jeune enfance?