



Réflexion et discussion

Trouver son chemin vers l'équilibre



Tu te connais mieux que quiconque. Tu es l'expert.e de ta propre santé.

Puisque tu es aux commandes, tu voudrais peut-être explorer certaines des façons dont les autres gèrent leur santé et leur bien-être.

Voici deux exemples de pratiques que les jeunes qui ont contribué à la réalisation de ce cours utilisent pour trouver l'équilibre et maintenir leur santé et leur bien-être, en mettant l'accent sur la pleine conscience et la spiritualité.

Étapes de l'activité

1. Regarde les courtes vidéos réalisées par notre équipe.
 - a. **Trouver le chemin de l'équilibre**
 - b. **Paysage conscient.** Découvre comment Leif Harris ralentit et se ressource grâce à la méditation pleine conscience.
 - c. **Ce à quoi ressemble la spiritualité pour moi** « La spiritualité est une question de connexion à la terre, au soi, à la communauté et à l'esprit » - Connor Little Thunder Spirit Lafortune.
2. Répartissez les participants en paires ou en petits groupes et distribuez à chaque groupe un document intitulé « Trouver votre chemin vers l'équilibre ». Donnez-leur le temps de parler et d'écrire les réponses aux questions « réfléchir et discuter ».
3. Faites un débriefing en grand groupe.

Réflexion et discussion

Tenez compte des messages et des suggestions contenus dans les courtes vidéos réalisées par notre équipe.

- Que ressens-tu après avoir regardé les vidéos?
- Connais-tu d'autres pratiques ou traditions culturelles qui favorisent l'équilibre et la santé?