

Activités pour les jeunes

Il existe de nombreuses activités que vous pouvez pratiquer pour occuper votre esprit et votre corps pendant les périodes d'"ennui". N'oubliez pas qu'il n'est pas nécessaire d'être toujours occupé ; il est tout aussi important pour votre esprit de ralentir et de prendre le temps de se détendre. En prenant l'habitude de prendre soin de votre esprit, vous apprendrez à savoir ce dont votre corps a besoin et à quel moment ! Vous trouverez ci-dessous une liste de 10 activités à essayer tout de suite ou à essayer plus tard. Commencez par choisir l'une des activités ci-dessous pour réfléchir à d'autres moyens de lutter contre l'ennui, puis observez comme le temps passe vite !

Essayez ces activités :

1) Sortez et soyez actif. L'air frais et l'exercice sont non seulement bons pour votre santé physique, mais ils sont aussi incroyablement bons pour votre santé mentale ! Trouvez une nouvelle randonnée à faire avec vos amis et/ou votre famille et essayez d'en faire une par mois ; cela peut être un beau défi à relever ensemble !

2) Prenez soin de vous. Prendre le temps de se faire plaisir et de se dorloter un peu quand on s'ennuie permet non seulement de se garder occupé, mais aussi de mieux se sentir et d'améliorer sa santé mentale. Prenez un long bain, rencontrez ou téléphonez un ami, buvez du thé en lisant un livre - faites ce qui vous détend et vous rend heureux et accordez-vous un peu de temps pour vous.

Mettez la main à la pâte ! Faites une petite recherche sur Internet et trouvez quelques recettes de muffins ou de biscuits sains, puis faites une liste d'épicerie et aidez votre famille à choisir les ingrédients. Une fois que tout est en place, préparez les pâtisseries avec l'aide d'un parent ou d'un tuteur. Vous pouvez même doubler la recette pour vous entraîner aux mathématiques et avoir quelques collations en plus!



Activités pour les jeunes

3) Écrivez votre propre bande dessinée ou votre propre histoire. Créez une histoire à partager avec vos amis et votre famille. Pensez à un personnage que vous aimeriez créer et décrivez toutes les aventures qu'il vit. Prenez le temps d'illustrer votre histoire ou, si vous avez un ami ou un membre de votre famille avec qui vous êtes proche, travaillez en équipe sur l'histoire et les illustrations !

4) Organisez une partie de votre sport favori dans le quartier. Faites appel à vos amis du quartier et organisez une partie de hockey de rue,, de soccer, de baseball ou de tout autre sport que vous et vos amis aimez pratiquer. L'activité physique a des effets bénéfiques sur le plan physique et mental, et le fait de voir vos amis vous aidera à combattre l'ennui.

5) Les corvées ! Oui, nous le savons... tout le monde déteste faire ses corvées! LOL. Mais il existe sûrement quelques tâches à la maison ou dans votre quartier et qui pourraient vous rapporter quelques dollars. Demandez à un parent ou tuteur s'il y a des tâches supplémentaires que vous pourriez faire à la maison. Ou, si vous êtes assez âgé, proposez de tondre la pelouse de vos voisins - vous pouvez aussi le faire de bon cœur, sans demander d'argent. Non seulement vous aiderez votre famille ou vos voisins, mais le temps passera vite parce que vous serez occupé à être productif.

6) Faites une liste de gratitude. Écrivez 100 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant sur une feuille de papier. Essayez de TOUT mettre sur une feuille, puis décorez votre liste de gratitude avec des dessins, des autocollants et des paillettes. Encadrez votre liste de gratitude et lisez-la les jours où vous vous sentez un peu triste ou de mauvaise humeur.



Activités pour les jeunes

7) Organisez un événement avec votre famille. Parfois, l'anticipation d'un événement ou d'une activité permet d'éviter l'ennui. Prévoyez une sortie au bowling ou une randonnée et un pique-nique spécial avec votre famille pendant une journée de la semaine. Prenez en charge tous les préparatifs de l'événement et organisez une sortie en famille pour passer quelques heures agréables avec les personnes que vous aimez.

8) Nettoyez et organisez votre chambre et vos vêtements. Avez-vous jeté un coup d'œil à votre chambre récemment ? Est-elle en désordre ou encombrée ? Parfois, lorsque vous vous ennuyez, l'une des meilleures choses à faire est de désencombrer et d'organiser votre chambre. Faites le tour de vos vêtements et empilez le linge qui ne fait plus ou que vous ne portez plus. Ensuite, réorganisez votre armoire, votre commode et votre chambre au complet. Avoir un espace rangé et organisé peut faire des merveilles pour votre santé mentale – oui, ce n'est pas une blague- c'est une sensation formidable une fois que c'est terminé !

9) Consultez notre générateur d'activités ! Si aucune des suggestions ci-dessus ne vous intéresse, cliquez sur notre Générateur d'activités dans la section Activités et choisissez quelques idées - elles sont déjà créées pour vous. La suggestion ne vous plaît pas ? Cliquez à nouveau et une nouvelle suggestion apparaîtra. Amusez-vous bien !

Nous espérons que certaines de ces suggestions d'activités vous seront utiles et n'hésitez pas à naviguer sur le site de la boîte à outils pour le bien-être des jeunes de la Société sans stigmatisation, où vous trouverez de nombreuses histoires, vidéos, animations et bien d'autres choses encore sur la façon dont vous pouvez prendre soin de vous.

Merci de votre lecture et bonne continuation !



Activités pour les jeunes

Liens et applications pour les activités:

Dessin :

[Centre d'art pour enfants](#)

Peinture :

[Yay Maker](#)

[Zealous Art](#)

Artisanat :

[Bricolages gratuits pour les enfants](#)

Yoga :

[Super Stretch Yoga App](#)

Entraînement :

[Hy-Vee Kids Fit](#)

[Obe Fitness for Kids](#)

[City Shred](#)

Méditation :

[Mindful Powers for Kids](#)

[Smiling Mind App \(en anglais\)](#)

[Application Calm](#)

Note: Stigma-Free Society ne peut garantir que les liens de tiers seront traduits en français. Nous suggérons l'utilisation de Google translate pour tout lien tiers. liens si cela se produit.



Activités pour les jeunes

Liens et applications pour les activités:

Journal :

[Trois bonnes choses - Un journal du bonheur](#)

Apprentissage en ligne :

[ABC YA](#)

[Open School BC](#)

[IXL](#)

Note: Stigma-Free Society ne peut garantir que les liens de tiers seront traduits en français. Nous suggérons l'utilisation de Google translate pour tout lien tiers. liens si cela se produit.

