



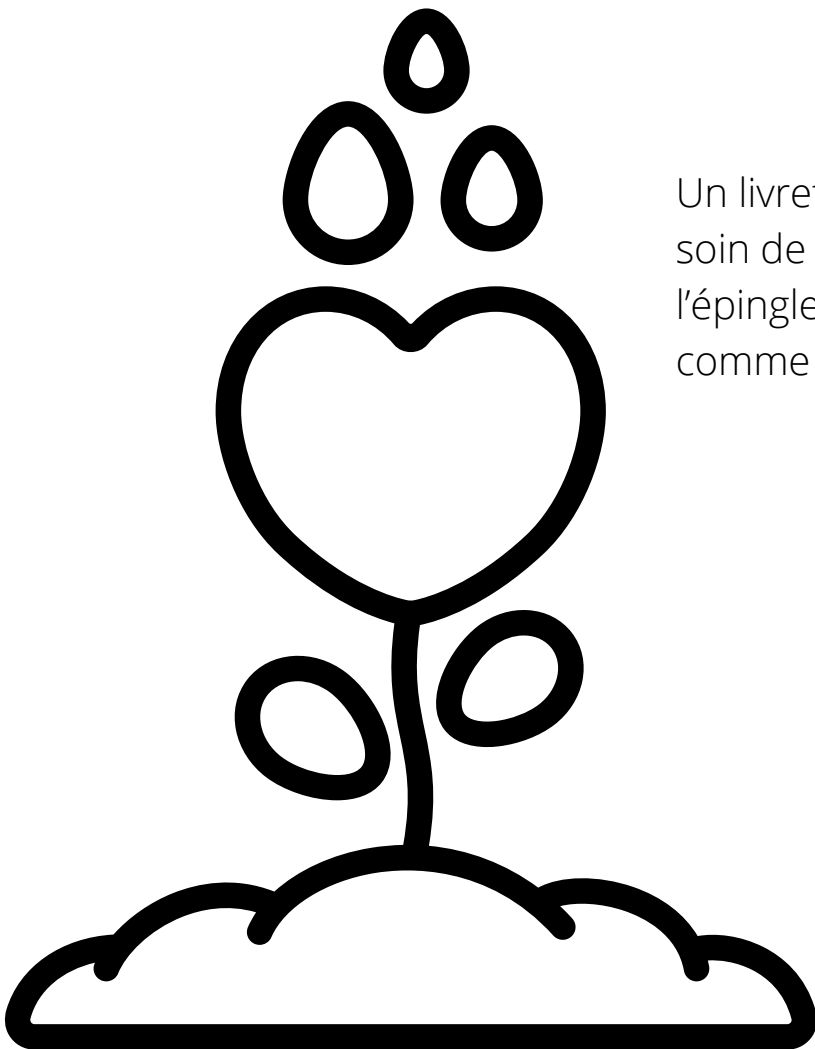
MOOSE HIDE  
CAMPAIGN

CAMPAGNE  
MOOSE HIDE

# LAISSE L'AMOUR GRANDIR

Comment montrer,  
recevoir,  
et reconnaître l'amour

Un livret de leçons sur l'amitié, le  
soin de soi, et la compréhension de  
l'épinglette de peau d'orignal  
comme une médecine pour l'amour.



Emma aime son chien Brutus plus que tout. Emma veille à nourrir Brutus tous les jours et à lui donner de l'eau en abondance. Emma emmène Brutus se promener dans son quartier pour qu'il reste fort et en bonne santé. De quelles autres façons Emma peut-elle montrer à Brutus qu'elle l'aime ?

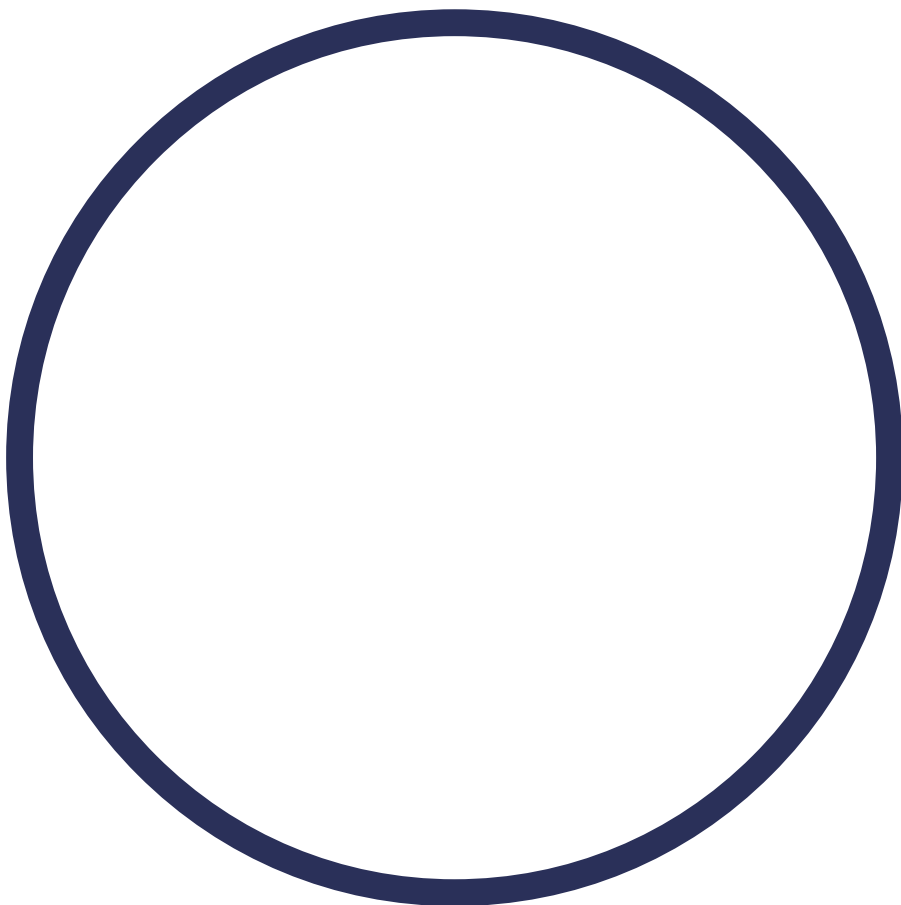
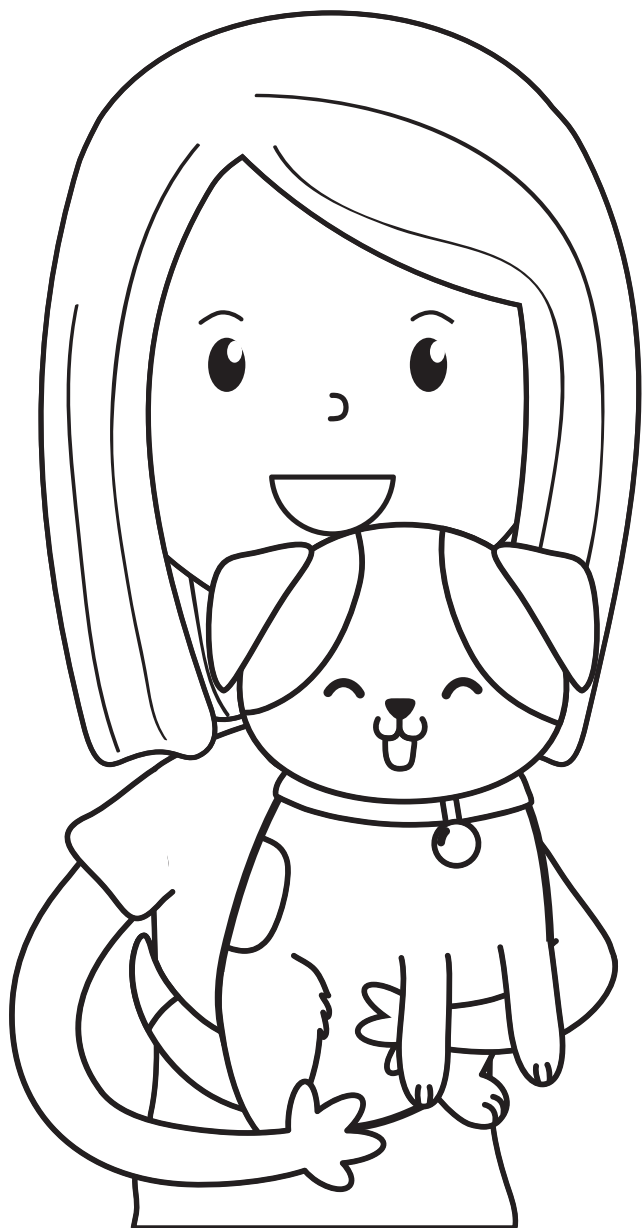
---

---

---

---

Colorie Emma et Brutus. Dans la bulle, dessine 3 choses que tu penses que Brutus aime. Pense à d'autres chiens que tu connais ou que tu as vus dans des histoires ou des films : qu'aiment-ils ?



## L'amour est une rue à double sens

Emma et Brutus font beaucoup d'activités ensemble. Certaines d'entre elles, Emma les fait parce qu'elle aime Brutus, et d'autres, Brutus les fait parce qu'il aime Emma. Par exemple, quand Emma rentre de l'école, Brutus court toujours vers la porte pour lui dire bonjour et lui dire combien il est heureux de la voir.

Il n'y a rien de mal à aimer quelque chose comme sa couleur ou son plat préféré, mais quand on aime un être vivant, comme un meilleur ami ou un animal de compagnie, il est important que tous deux montrent et reçoivent de l'amour. Tu connais déjà certaines des choses qu'Emma fait pour montrer son amour à Brutus, mais que fait Brutus pour montrer à Emma qu'il l'aime ?

Note deux exemples.

---

---

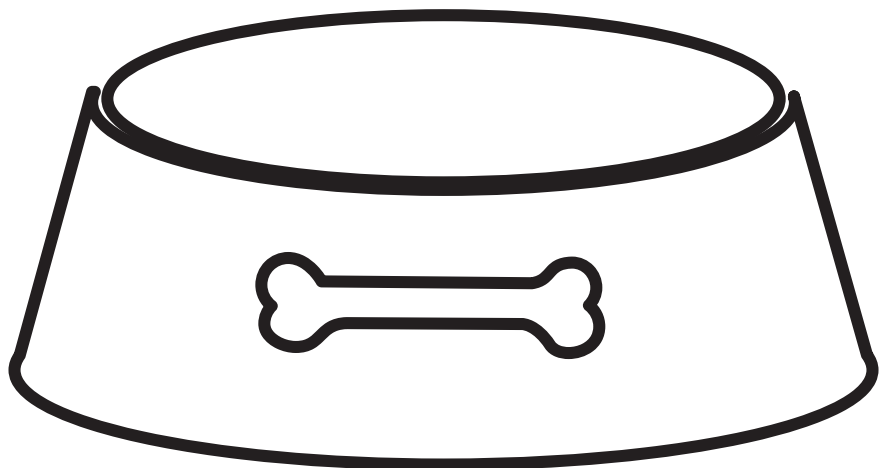
---

---



## La santé, c'est l'amour !

Voici le bol de nourriture de Brutus. La nourriture est l'une des choses qui maintiennent Brutus en bonne santé physique. Tout comme les gens, Brutus a besoin de nourriture pour rester actif et en bonne santé. Dans le bol de Brutus, dessine un aliment que tu aimes et qui te garde en bonne santé.



Il existe de nombreuses façons de rester en bonne santé et aujourd'hui, nous allons classer toutes les façons de le faire en quatre catégories.

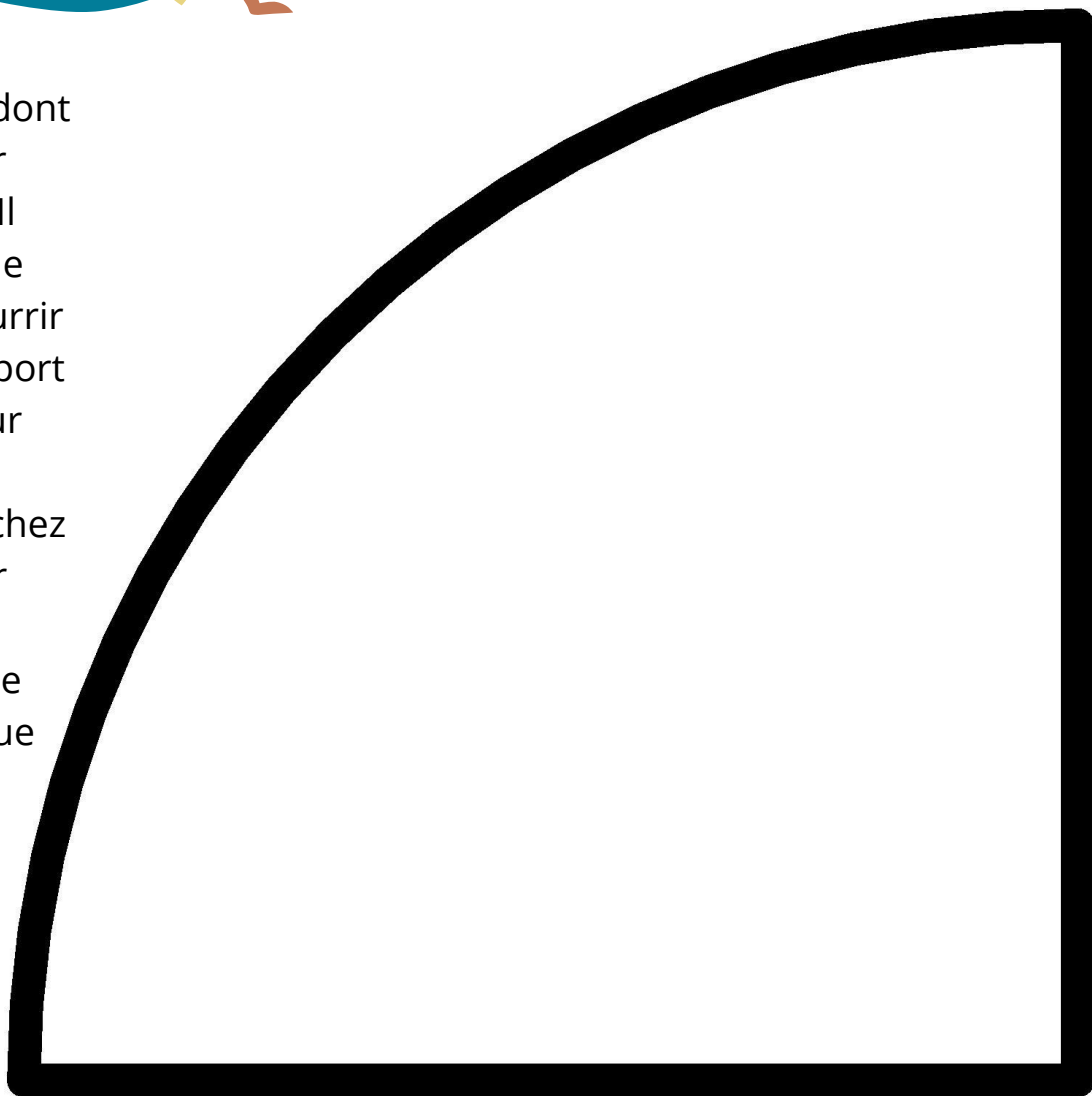
Les quatre catégories sont les suivantes :

1. La santé physique
2. La santé spirituelle
3. La santé émotionnelle
4. La santé mentale



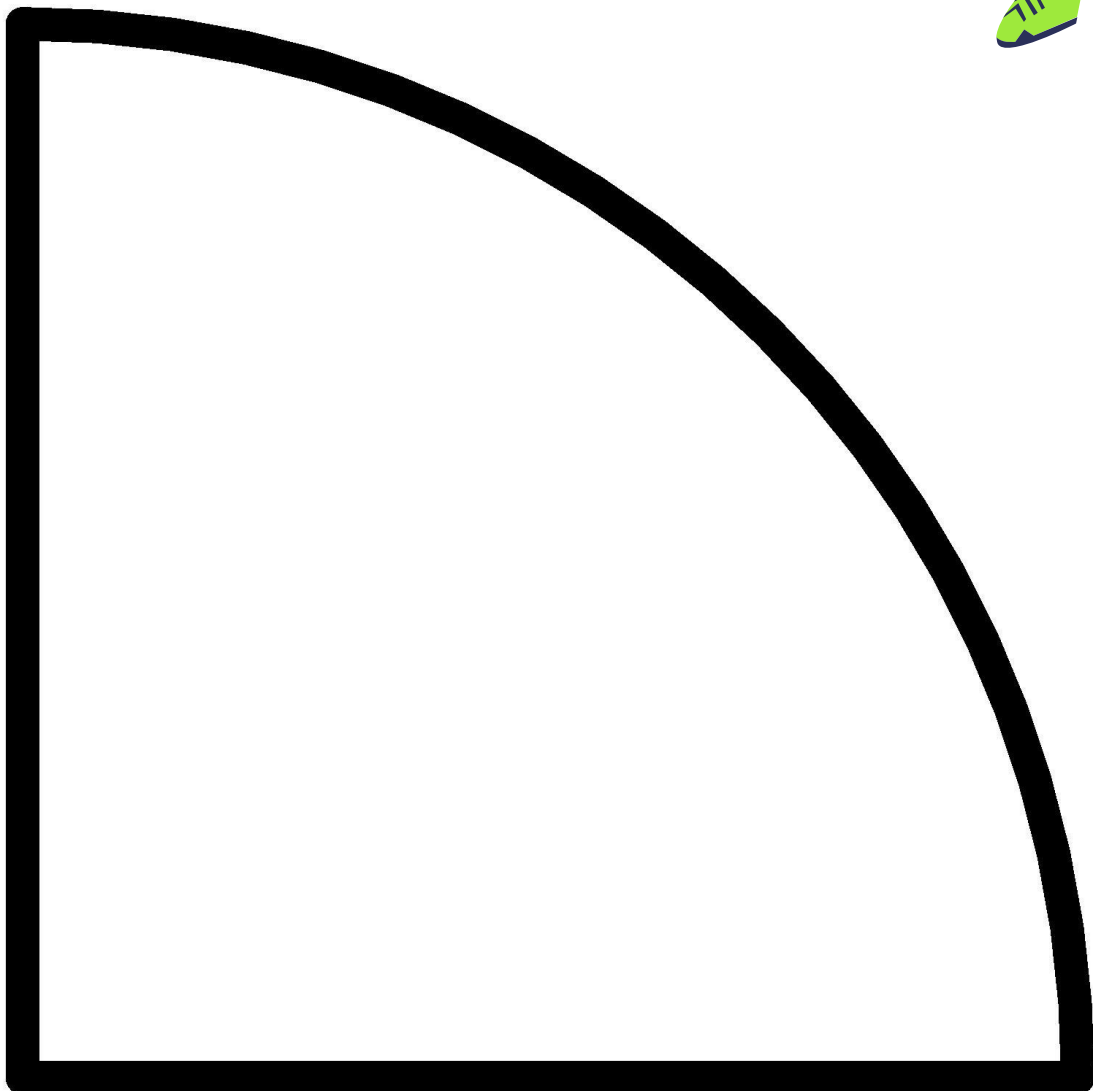
La santé physique est l'ensemble des choses dont ton corps a besoin pour rester en bonne santé. Il peut s'agir de manger de bons aliments pour nourrir ton corps, de faire du sport et des promenades pour garder notre corps en bonne santé, et d'aller chez le médecin pour vérifier notre état de santé.

Dessine dans le quart de cercle quelque chose que tu fais pour ta santé physique ?



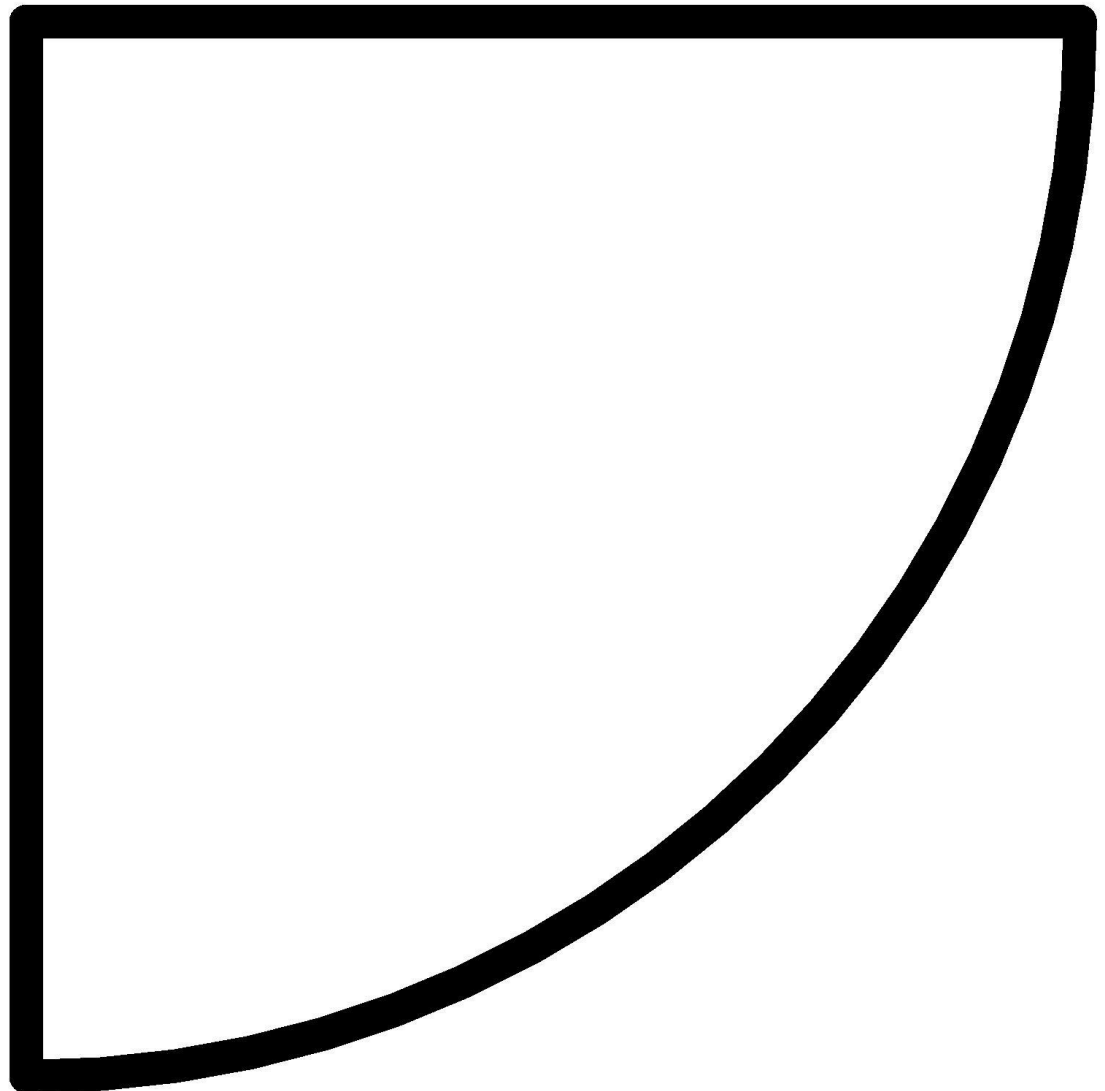


La santé spirituelle comprend toutes les choses que tu fais pour rendre ton esprit sain et heureux. Il peut s'agir de passer du temps avec ses amis et sa famille, de faire partie d'une équipe, d'assister à des cérémonies ou de pratiquer sa culture. Il peut même s'agir de profiter de la nature. Dans le quart de cercle ci-dessous, dessine quelque chose que tu fais pour ta santé spirituelle ?

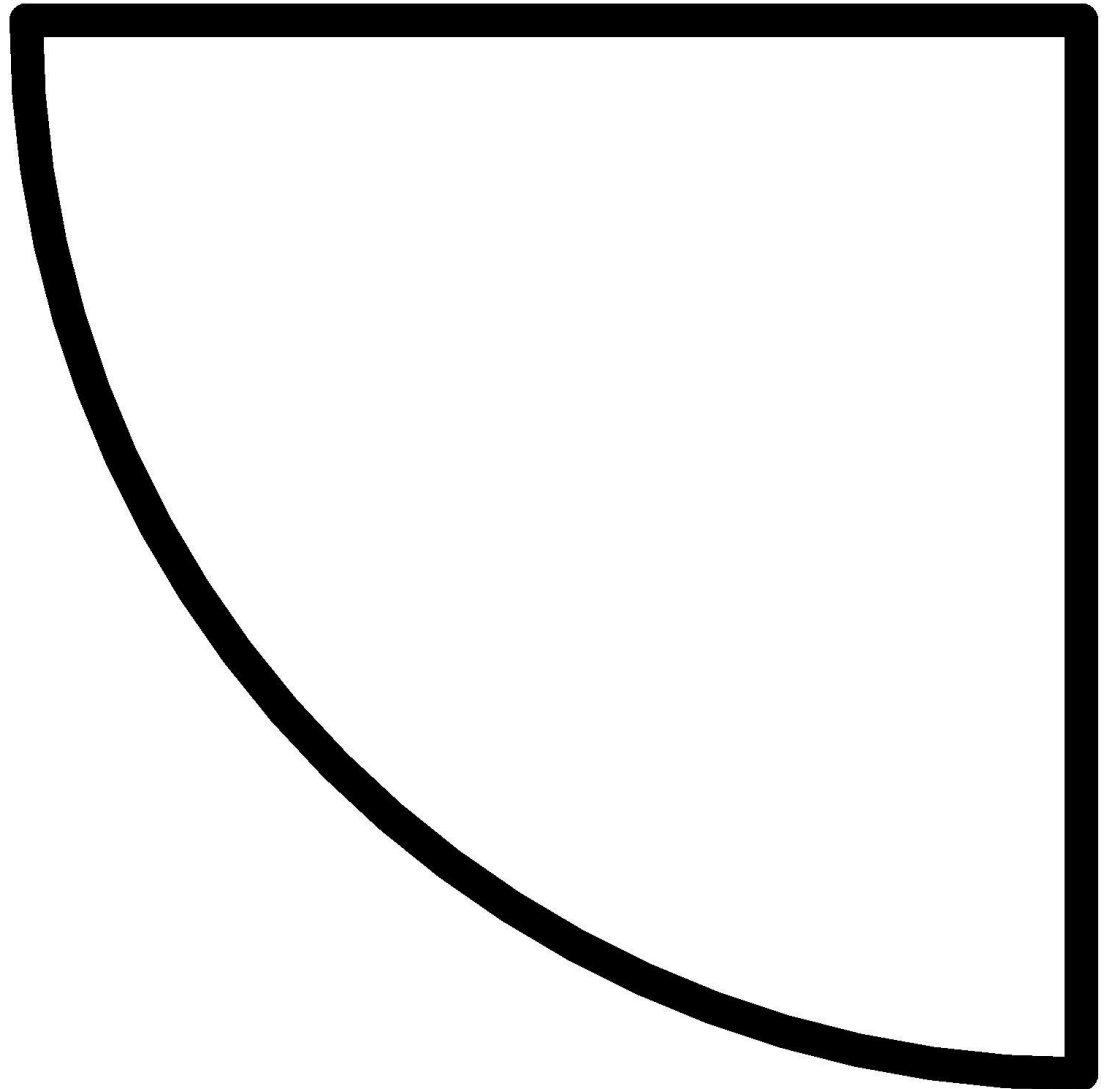
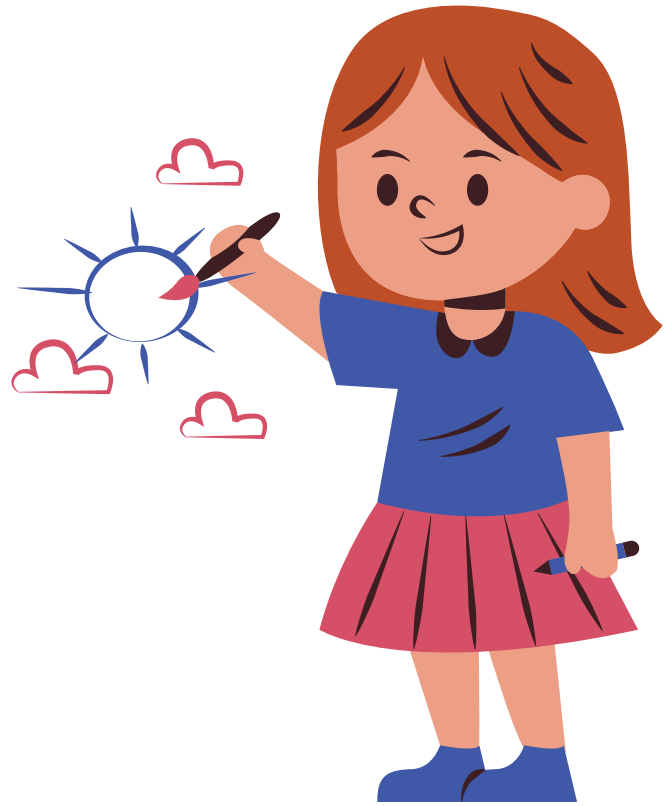




La santé émotionnelle comprend des éléments qui peuvent t'aider à exprimer et à contrôler tes émotions, ainsi qu'à te sentir bien. Il peut s'agir de choses comme la pratique de la respiration ou la marche. Dessine dans le quart de cercle quelque chose qui t'aide à te calmer lorsque tu es en colère, ou qui te remonte le moral lorsque tu es triste.



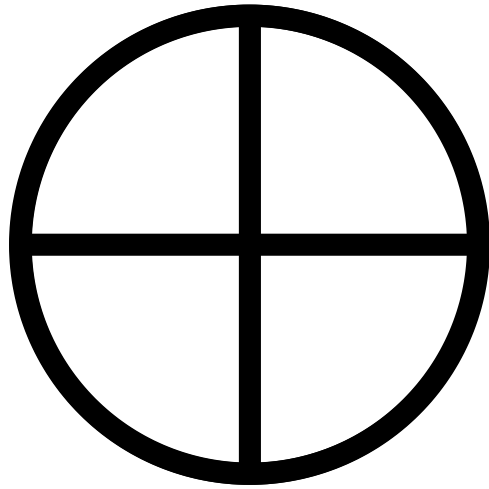
La santé mentale consiste à s'assurer que notre cerveau reste en bonne santé. Pour ce faire, nous pouvons avoir des pensées positives et ne pas nous permettre de dire des choses méchantes sur nous-mêmes ou sur les autres. Pour protéger notre santé mentale, nous pouvons faire des choses comme dormir suffisamment, passer du temps avec nos amis et notre famille, et parler aux autres de nos sentiments. Dans le quart de cercle, dessine une ou plusieurs personnes qui te font te sentir en sécurité.



Une fois que tu as complété chaque quart de cercle, tu peux prendre des ciseaux et les découper.

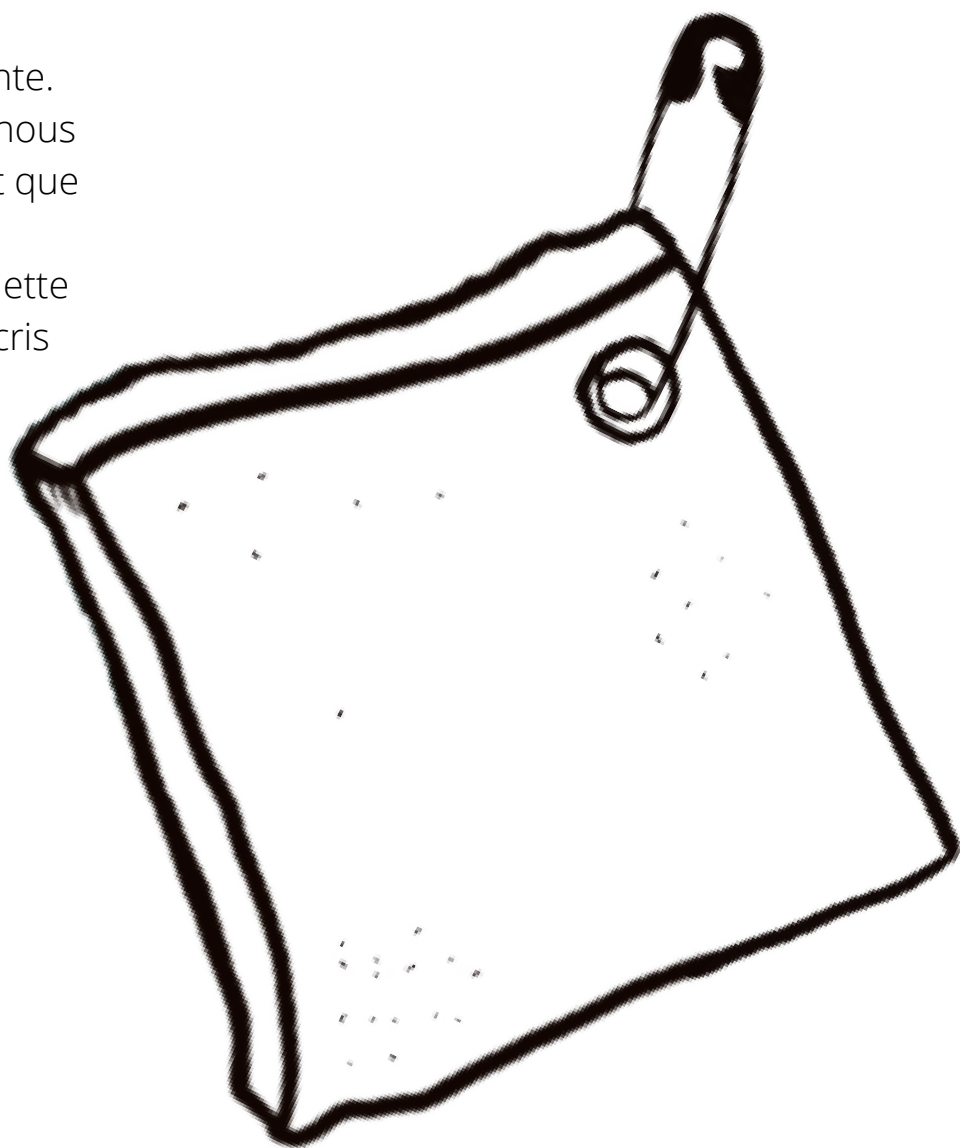
Une fois découpés, tu peux les coller sur un morceau de papier de construction de façon à former un cercle. Le cercle doit ressembler au cercle ci-dessous lorsqu'il sera terminé.

Voici ton cercle de santé/roue de médecine ! Garde-le pour te rappeler ce dont tu as besoin pour rester en bonne santé et prendre soin de toi et des autres.





Les orignaux qui errent dans de nombreuses régions du Canada sont des géants pacifiques. Ils mangent des brindilles et des feuilles pour nourrir leur corps. Le morceau de peau d'orignal utilisé pour les épinglettes de la campagne Moose Hide contient une partie de la médecine que l'orignal représente. En la portant, nous disons que nous aussi, nous serons pacifiques et que nous honorerons l'orignal et la médecine qu'il offre. Sur l'épinglette en peau d'orignal, dessine ou écris ce que l'amour signifie pour toi.



**MOOSE HIDE  
CAMPAIGN**

**CAMPAGNE  
MOOSE HIDE**