

**COMMUNAUTÉCOLE**  
**Mois d'octobre – Vivre la gentillesse en tout temps!**

Ce numéro de « **Communautécole** » a pour but d'encourager votre enfant à poser des actes bénéfiques tant pour sa communauté que pour lui-même, autant à l'école qu'à la maison. Ce numéro met à votre disposition des ressources pour préserver notre santé et notre bien-être. Tout en célébrant les journées internationales de la gentillesse, de la violence contre les femmes, des droits des enfants, et de l'homme au courant de ce mois, nous invitons nos élèves à réfléchir sur l'importance de faire du bien autour d'eux et à continuellement poser des petits gestes de bonté et de gentillesse envers toutes les autres membres de la société tels les femmes, les hommes et les enfants.

**Prendre le temps de:**

- ✉ **Relaxer**
- ✉ **Respirer**
- ✉ **Sourire**
- ✉ **Aimer**

*Christlain Eric Kenfack, PhD. Animateur de la vie Spirituelle et de l'Engagement Communautaire, CSCN*

**Journée Mondiale de la gentillesse**

Bien que nous soyons invités à être gentils pendant toute l'année, le 03 novembre est internationalement célébré comme étant la journée de la gentillesse. Profitons de cette journée pour réfléchir sur le sens et la portée du bien que nous sommes invités à faire aux gens qui nous entourent à la maison, à l'école et dans notre communauté. Manifestons davantage notre gentillesse pendant ce mois à travers un sourire réconfortant, des petits gestes d'attention envers ceux qui en ont besoin, ou encore de simples mots agréables à l'égard de tous ceux que nous rencontrons.



**Mois Spécial pour hommes, enfants et femmes**

Ce mois de novembre est un mois spécial pour tous. Célébrons-le tous ensemble dans un esprit de gentillesse et de soutien mutuel.

**19 Novembre : Journée internationale de l'homme.**

Pensons à tous ces hommes que nous avons dans nos vies, ou que nous croisons tous les jours sur nos chemins. En ce jour spécial, souhaitons leur bonne fête et apportons-leurs toujours notre soutien.



**20 Novembre: Journée internationale des droits de l'enfant.**



Protégeons nos enfants, assurons-nous de leur bien-être matériel, physique, mental, moral et spirituel. Aidons-les à grandir dans un environnement sain; voilà les gages que nous posons pour leur avenir et l'avenir de notre société.

**25 Novembre : Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes.**

Nous sommes invités à prendre soins et à mieux protéger celles-là qui sont nos grands-mères, nos mères, nos compagnes, nos sœurs, nos filles, nos petites filles, nos accompagnatrices.



**Bien-être personnel : Exercice de respiration profonde**

- Asseyez-vous dans une position confortable et relâchez vos épaules.
- Détendez votre mâchoire. Laissez vos paupières s'alourdir. Fermez les yeux si vous le voulez.
- Notez que votre souffle entre et sort. N'essayez pas de le changer; il faut seulement en prendre conscience.
- Sentez-votre estomac monter et descendre. Laissez votre ventre doux et détendu.
- Maintenant, voyez si vous pouvez respirer un peu plus lentement et plus profondément.
- Si votre esprit est distrait, reprenez votre respiration.
- Ouvrez les yeux, prenez une profonde respiration et souriez.



**Proposé par le Projet ESPOIR du CSCN**