



Commission scolaire
de la Rivière-du-Nord

*Service d'animation spirituelle et
d'engagement communautaire au primaire*

«Bien dans ma peau»
Ateliers d'estime de soi (4^e, 5^e et 6^e années)

Séquence de 8 rencontres en petit groupe



*Service d'animation spirituelle et d'engagement communautaire
Commission scolaire de la Rivière-du-Nord*

Aventure dans mon univers

ATELIER 1	PARTIR À L'AVENTURE <i>(Intentions éducatives)</i>
a) Un verre révélateur	<i>Permettre aux élèves de se familiariser avec le concept de l'estime de soi.</i>
b) Le jeu du chapeau	<i>Permettre aux élèves de faire connaissance.</i>
c) La ronde des noms et des activités	<i>Amener les élèves à se découvrir mutuellement. Créer un climat de confiance.</i>
d) L'estime de soi...	Remise du texte annexe 1d.

ATELIER 2	VIVRE SES SENTIMENTS <i>(Intentions éducatives)</i>
a) Des visages qui parlent	<i>Se familiariser avec les notions de sentiments et d'émotions. Remise de l'annexe 2a</i>
b) Rouge, vert ou jaune	<i>Apprendre à découvrir les sentiments qui m'habitent en diverses circonstances.</i>
c) Sentiments + comportements	<i>Amener l'élève à se questionner sur sa façon d'exprimer ses sentiments. Annexe 2c (seulement si on a le temps)</i>

ATELIER 3	UN BON RÉSEAU SOCIAL, C'EST IMPORTANT <i>(Intentions éducatives)</i>
a) Je présente ma famille	<i>Permettre aux élèves d'identifier l'importance de leurs relations familiales.</i>
b) La cour d'école	<i>Préciser la place de l'école dans le vécu de chacun. Annexe 3b</i>
c) Mon réseau social	<i>Amener l'élève à reconnaître la richesse d'avoir un bon réseau social. Annexe 3c</i>

ATELIER 4	VERS UN SENTIMENT DE COMPÉTENCE <i>(Intentions éducatives)</i>
a) Coup d'œil sur ton vécu scolaire	<i>Amener les élèves à découvrir l'importance du savoir dans différents domaines. Annexe 4a</i>
b) On se vante!	<i>Permettre aux élèves d'identifier des expériences de succès dans son passé. Annexe 4b</i>
c) Mes projets d'avenir	<i>Amener les élèves à identifier des domaines où ils aimeraient développer des compétences.</i>

ATELIER 5	BESOINS... DROITS... RESPONSABILITÉS <i>(Intentions éducatives)</i>
a) Besoins ou désirs?	<i>Apprendre à faire la différence entre un besoin et un désir.</i>
b) Remue-méninges	<i>Apprendre à distinguer ses droits de ses responsabilités.</i>
c) Réflexion personnelle	<i>Intégrer les notions de droits et responsabilités à sa propre vie.</i>

ATELIER 6	DE L'ESTIME À L'AFFIRMATION DE SOI <i>(Intentions éducatives)</i>
a) Qui suis-e ?	<i>Apprendre à s'affirmer et à être à l'écoute de l'autre.</i>
b) Prendre ma place	<i>Amener l'élève à identifier de quelle façon il prend sa place dans son réseau social.</i>

ATELIER 7	POUR QUELQU'UN DE SPÉCIAL <i>(Intentions éducatives)</i>
a) Allégorie	<i>Permettre à l'élève de reconnaître qu'il est quelqu'un d'unique.</i>
b) Les rubans violet	<i>Permettre à l'élève de reconnaître qu'il est une personne unique et qu'il peut faire toute la différence pour quelqu'un.</i>
c) Chaîne de rubans	<i>Permettre à l'élève de poser un geste concret afin de démontrer à deux personnes de son entourage qu'elles font toute la différence pour lui.</i>

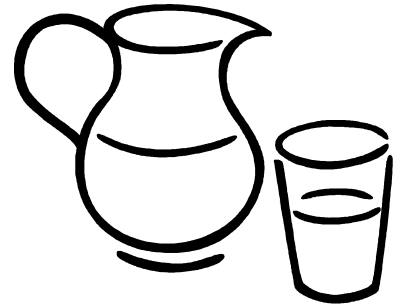
ATELIER 8	RETOUR SUR L'AVENTURE <i>(Intentions éducatives)</i>
a) Évaluation individuelle	<i>Permettre à l'élève de prendre conscience du chemin parcouru. Mesurer l'atteinte des objectifs des ateliers.</i>
b) Partage en groupe	<i>Permettre à l'élève de prendre conscience du chemin parcouru. Mesurer l'atteinte des objectifs des ateliers.</i>
c) Collation spéciale	<i>Prendre le temps d'être ensemble.</i>
d) Remise de certificats	<i>Reconnaître l'élève dans tout sa dignité d'être humain.</i>

Référence: Aventure dans mon univers, Estime et affirmation de soi chez les 9 à 12 ans, Maison de quartier de Fabreville, Orietta Gaudreau et Chantale Cloutier, Éditions de l'Hôpital Ste-Justine.

*Service d'animation spirituelle et d'engagement communautaire
Commission scolaire de la Rivière-du-Nord*

ATELIER 1

Partir à l'aventure



Atelier 1a

Un verre révélateur

Intention éducative: Permettre aux élèves de se familiariser avec le concept de l'estime de soi.

Matériel :

- Verres en polystyrène
- Bouteille d'eau
- Bol
- Crayon ou pic

Il est important de présenter le thème et les objectifs de cette première rencontre dans l'optique d'une merveilleuse aventure que le groupe s'apprête à vivre. Partir à l'aventure à la découverte de soi en vue de se construire une bonne estime de soi (une image positive de soi) est extraordinaire. C'est une expérience au cours de laquelle chacun apprendra à mieux se connaître et à mieux comprendre les autres. L'animatrice peut s'inspirer du texte de réflexion pour présenter le thème et les objectifs du présent atelier.

Par cette mise en situation, l'intervenant donnera aux participants un aperçu du concept d'estime de soi. Il doit présenter, en les expliquant, les symboles reliés à chaque objet.

- Verre = Symbole de l'enfant
- Eau = Éléments qui composent l'estime de soi
- Énoncé = Divers exemples de ce qui peut blesser ou diminuer l'estime de soi

Déroulement

Après la lecture de chaque énoncé, l'animatrice fait un trou dans le verre.

- Mes parents se disputent, je vis de l'insécurité parce que je crois en être la cause.
- Je n'ai pas confiance en moi parce qu'on me dit souvent que je suis un «bon à rien».
- Mes amis me rejettent parce que je ne suis pas de leur avis.
- Je déménage dans une autre ville, j'ai de la difficulté à m'adapter et à m'intégrer.
- J'ai des mauvaises notes à l'école.
- Quand on me ridiculise, je n'ose pas me défendre.

L'animatrice rappelle ce que symbolise l'eau dans la présente activité ; après chaque énoncé, elle verse l'eau dans le verre troué.

- Je suis convaincu que mes parents sont fiers de moi.
- C'est facile pour moi d'avoir de nouveaux amis.
- Je me découvre de nouvelles habiletés.
- J'améliore mes résultats scolaires.
- Je découvre la richesse d'être différent des autres.
- Parfois j'aime être comme les autres.

Réflexion sur la mise en situation

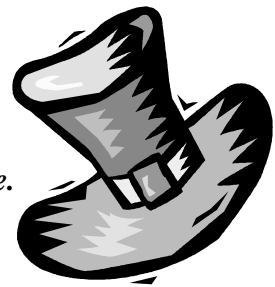
L'animatrice invite les jeunes à s'exprimer sur les deux volets de la mise en situation et à faire le lien entre les deux. Pourquoi a-t-on fait des trous? En effet, au fur et à mesure que l'on verse l'eau dans le verre, elle s'écoule par les trous. L'intervenant peut alors demander aux jeunes comment faire pour garder l'eau dans le verre ou comment colmater les trous. L'eau s'est perdue et il en est de même pour l'estime de soi. Des paroles négatives, des mauvais traitements, du rejet ou du mépris créent des blessures et laissent parfois des cicatrices. Une bonne estime de soi est un héritage précieux mais très fragile. Améliorer l'estime de soi, malgré les blessures et les difficultés inévitables de la vie, est un défi à relever constamment. Pour conclure, l'animatrice peut donner un aperçu de ce que veut dire estime de soi :

L'estime de soi, c'est la valeur qu'on accorde à sa personne. C'est aussi:

- Se sentir en sécurité et avoir confiance en soi ;
- Connaître ses qualités, ses difficultés, ses aptitudes ;
- Être à l'aise dans divers groupes (famille, école et groupes d'amis) ;
- Se sentir respecté et être respectueux envers les autres ;
- Savoir s'affirmer de façon positive ;
- Avoir de la détermination (avoir des buts et se donner des moyens pour les atteindre) ;
- Avoir une image positive et réaliste de soi.

Atelier 1b

Le jeu du chapeau



Intention éducative: Permettre aux élèves de faire connaissance.

Matériel :

- Sac ou chapeau
- Cartons (annexe 1b 1, 1b 2, 1b 3, 1b 4)

L'animatrice dépose des cartons dans un chapeau et le fait circuler. Les participants pigent un carton et, à tour de rôle, complètent verbalement les énoncés. Si le temps le permet, on pourra faire un deuxième tour de chapeau.

Le jeu du chapeau

Annexe 1b 1

<p>J'ai rêvé à ...</p>	<p>... est mon passe-temps préféré</p>
<p>À l'école, j'aime</p>	<p>Mon meilleur ami est...</p>
<p>... me fait rire beaucoup</p>	<p>Mon mets préféré est...</p>
<p>J'ai du talent dans...</p>	<p>J'aimerais...</p>
<p>Moi, j'ai déjà... (fait ou pensé...)</p>	<p>... est le métier de mon père ou de ma mère</p>

J'ai toujours voulu...	Parfois, il m'arrive de...
J'aime...	Moi je préfère la musique...
J'explose si...	Je me rappelle de...
J'ai peur quand...	Si j'étais premier ministre, je...
... est le mois de mon anniversaire	...est la plus belle partie de mon corps

Mon plus grand rêve est ...	Il m'arrive souvent de...
...est mon signe astrologique	Ce soir, je vais...
Lorsque je serai plus vieux, je...	Moi, j'ai hâte à...
Je n'aime pas...	Les légumes, je trouve ça... sauf...
Dans un groupe, je...	Ma saison préférée est...

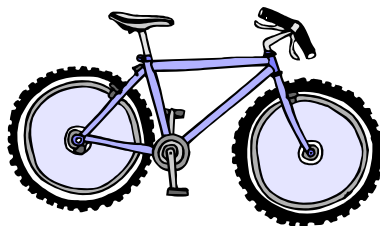
J'ai toujours voulu...	Parfois, il m'arrive de...
La première chose que je fais le matin est...	Lorsque je n'ai rien à faire, je...
On me surnomme...	Moi, je suis une personne...
...est mon chiffre chanceux	Moi, je crois en...
Si j'avais des billets d'avion, j'irais...	Je te conseille ce film...

La ronde des noms et des activités



*Intention éducative: Amener les élèves à se découvrir mutuellement.
Créer un climat de confiance.*

- L'animatrice demande aux participants de se placer debout en cercle ;
- Elle lance l'invitation: «Qui veut ouvrir la ronde ?» ;
- Un élève se nomme et décrit une activité qu'il aime bien;
- La personne de droite se nomme à son tour, dit son activité préférée et doit répéter le nom et l'activité de la personne précédente.
- La 3^e personne fait de même, en nommant d'abord les noms et les activités préférées des deux autres.
- Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les participants se soient exprimés.
- Le dernier participant doit nommer tous les participants ainsi que leurs activités ;
- L'animatrice devra soutenir le groupe tout au long du jeu.

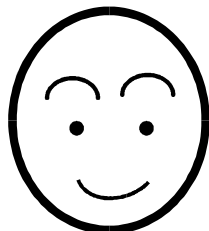
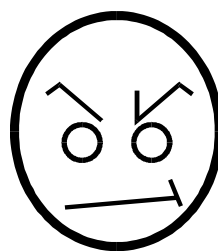
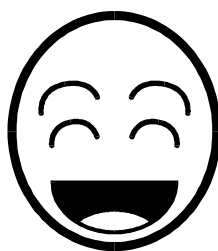
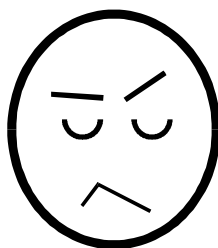
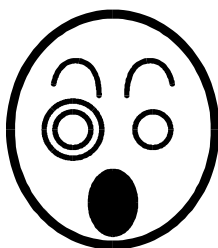


L'estime de soi... c'est quoi?

L'estime de soi, c'est la valeur qu'on accorde à sa personne.

C'est aussi:

- Se sentir en sécurité et avoir confiance en soi;
- Connaître ses qualités, ses difficultés, ses aptitudes;
- Être à l'aise dans divers groupes (famille, école et groupes d'amis);
- Se sentir compétent dans différents domaines;
- Se sentir respecté et être respectueux envers les autres;
- Savoir s'affirmer de façon positive;
- Avoir de la détermination (avoir des buts et se donner des moyens pour les atteindre);
- Avoir une image positive et réaliste de soi.



ATELIER 2

Vivre ses sentiments



Atelier 2a

Des visages qui parlent

Intention éducative: Se familiariser avec les notions de sentiments et d'émotions.

Matériel :

- Copies de l'annexe 2a
- Crayons

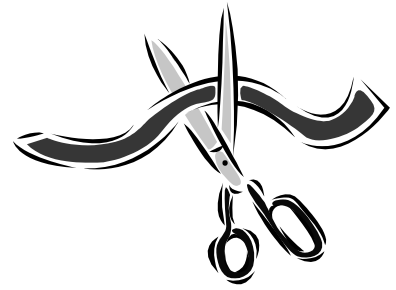
- Remettre aux enfants l'annexe 2a.
- Individuellement, chaque participant trouve le sentiment vécu par les personnages.
- Partage en groupe.
- L'animatrice explique ce que sont les sentiments et les émotions.
 - L'animatrice explique ce qu'est un sentiment et ce qu'est une émotion.
Sentiment = état affectif relié à des émotions
Émotion = Expression d'un sentiment
 - Vivre ses sentiments, c'est être capable de les identifier, les reconnaître et les exprimer. C'est pouvoir dire selon diverses circonstances : «J'ai peur»; «Oh! Que je suis content!» «J'ai beaucoup de peine».
 - Un sentiment peut créer une émotion agréable qui rend heureux.
 - Un autre peut créer une émotion désagréable qui fait souffrir.
 - On a parfois l'impression que l'expression de l'agressivité ou de la colère est synonyme de «mauvaise personne».
 - Ce n'est pas le fait d'être en colère qui est répréhensible mais la façon de l'exprimer.
 - Amener les enfants à identifier divers sentiments peut être assez facile. Les amener à reconnaître ceux qui les habitent à différents moments est plus difficile.
 - L'important est d'apprendre que le fait de bien vivre ses sentiments peut être un gain important pour la santé physique et mentale.
 - Refouler des sentiments de peur, d'anxiété et de colère peut causer un grand tort.

*Service d'animation spirituelle et d'engagement communautaire
Commission scolaire de la Rivière-du-Nord*

Des visages qui parlent

Annexe 2a





Intention éducative: Apprendre à découvrir les sentiments qui m'habitent en diverses circonstances.

Matériel :

- 1 série de rubans par participants (1 rouge, 1 jaune, 1 vert)
- Copies de l'annexe 2b

- L'animatrice remet une série de trois rubans à chacun des participants.
- Elle les invite à se souvenir d'un événement au cours duquel ils ont vécu un sentiment intense (agréable ou désagréable).
 - Ruban vert = sentiment agréable
 - Ruban jaune = plus ou moins agréable
 - Ruban rouge = très désagréable
- À tour de rôle, les participants racontent l'événement choisi ainsi que le sentiment vécu après avoir noué autour de leur poignet le ruban correspondant.
- L'animatrice demande aux élèves comment ils se sentent.
- Chacun noue autour de son poignet le ruban correspondant au sentiment qu'il vit présentement. Laisser à chacun le temps de réfléchir et d'exprimer ce qu'il ressent.
- Expliquer au groupe qu'un événement peut provoquer des sentiments différents chez chaque personne.
- Poursuivre en faisant compléter à chacun l'annexe 2c «Sentiments et comportements».

Sentiments et comportements

Souligne les sentiments que tu as déjà vécus. Décris des comportements associés aux sentiments choisis.

Exemple :

Sentiments	Comportements
Joie	Je ris, je saute, je chante

Sentiments	Comportements
Colère	
Tristesse	
Affection	
Joie	
Culpabilité	
Fierté	
Reconnaissance	
Générosité	

ATELIER 3

Un bon réseau social, c'est important



Atelier 3a

Je présente ma famille

Intention éducative : Permettre aux élèves d'identifier l'importance des relations familiales.

Matériel :

- 1 banque d'images illustrant les caractéristiques qu'on peut retrouver chez différentes personnes.
- Copies de l'annexe 3a.

L'animatrice doit prévoir une banque d'images de différentes grandeurs choisies au préalable dans des revues.

- À tour de rôle, les élèves choisissent des images illustrant des caractéristiques de chaque membre de leur famille.
Exemple : Des fleurs pourraient caractériser une personne qui adore cultiver des fleurs.
- Chaque élève explique pourquoi il a choisi ces images.
- Demander à chacun comment il se sent dans son milieu familial.
- Individuellement, les élèves répondent à l'annexe 3a qui restera confidentielle.

Mon vécu familial, comment est-il ?

À chaque énoncé, place un X à l'endroit approprié.

Énoncés	Oui	Non	Parfois
Dans ma famille, je me sens bien.			
Je me confie à mes parents.			
J'ai peur d'un de mes parents.			
Mes relations avec mes parents sont excellentes.			
Il y a de la jalousie entre mes frères et sœurs.			
Je vis dans une famille unie.			
Je suis en conflit avec des membres de ma famille.			
La santé de mes parents m'inquiète.			
J'ai hâte de quitter ma famille.			
Je pense avoir une très bonne famille.			
Il y a de gros problèmes dans ma famille.			
Je peux me confier à un membre de ma famille.			

N'oublie pas, tes réponses sont confidentielles.



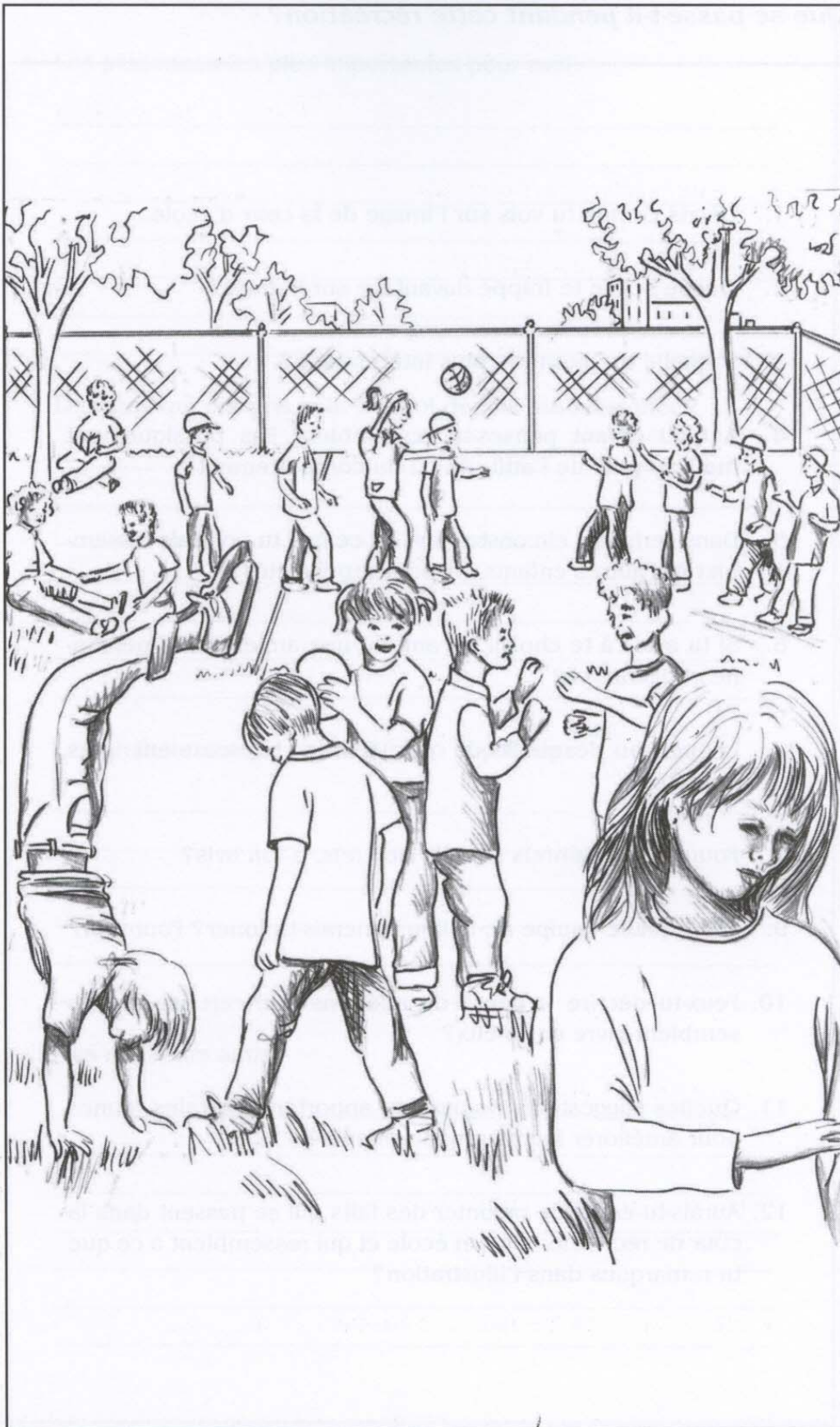
Intention éducative : Préciser la place de l'école dans le vécu de chacun.

Matériel :

- Copies de l'annexe 3b 1 «La cour d'école».
- Crayons
- Annexe 3c

- L'animatrice distribue l'annexe 3b 1 et demande aux participants de bien observer toutes les scènes de l'image.
- Verbalement, inviter les participants à répondre aux questions du jeu d'observation suivant :
 1. Décris ce que tu vois sur l'image de la cour d'école.
 2. Quelle scène te frappe davantage sur l'image ?
 3. Laquelle trouves-tu la plus intéressante ?
 4. À quel enfant penses-tu ressembler au niveau de l'attitude et du comportement ?
 5. Dans certaines circonstances, est-ce que tu pourrais ressembler à d'autres enfants qui sont représentés ?
 6. Si tu avais à te choisir un ami ou une amie, quelle personne choisirais-tu ?
 7. Lequel ou lesquels de ces jeunes te semblent plus heureux ?
 8. Pourquoi certain(e)s sont-ils isolé(e)s, à ton avis ?
 9. Dans quelle équipe de ballon aimerais-tu jouer ? Pourquoi ?
 10. Peux-tu décrire le genre de relations que certains jeunes semblent vivre entre eux ?
 11. Quelles suggestions pourrais-tu apporter à certains jeunes pour améliorer leurs comportements ?
 12. Aurais-tu envie de raconter des faits qui se passent dans la cour de récréation de ton école et qui ressemblent à ce que tu remarques dans l'illustration ?
- Terminer avec l'annexe 3c.

La cour d'école



Mon réseau social

Annexe 3c

Quelles sont les personnes les plus importantes pour moi?

Quels sont les gens qui ont pris soin de moi depuis ma naissance?

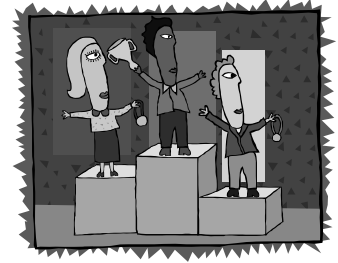
Qui sont Les enseignants que j'ai beaucoup appréciés?

Qui sont mes meilleurs amis?

Nomme quelqu'un sur qui tu peux toujours compter et dis pourquoi.

ATELIER 4

Vers un sentiment de compétence



Atelier 4a

Coup d'œil sur ton vécu scolaire

Intention éducative : Découvrir l'importance du savoir dans différents domaines.

Matériel :

- Copies de l'annexe 4a
- Crayons

Le but de cette animation est de permettre aux élèves de prendre conscience de l'importance qu'a l'école dans leur vie et de son impact sur leur sentiment de compétence. L'animatrice présente l'activité après avoir vérifié dans quelle mesure ils aiment aller à l'école, ce qu'ils préfèrent, ce qu'ils trouvent plus difficile.

- L'animatrice distribue l'annexe 4a.
- Elle lit à haute voix les questions et les élèves y répondent.
- L'animatrice aide les participants à faire les liens de cause à effet entre leurs désirs ou leurs projets d'avenir et ce qu'ils doivent faire pour les réaliser.
- Faire le lien entre le fait de se fixer des objectifs réalisables et le sentiment de compétence.
- Une fois l'exercice complété, inviter les élèves qui le désirent à commenter leurs réponses, leurs prises de conscience.

Même si l'activité consiste à jeter un coup d'œil sur le vécu scolaire, il est très important de mentionner qu'il existe, en dehors de l'école, de multiples occasions d'acquérir de nouvelles connaissances et de développer de nombreuses habiletés dans divers secteurs d'activités.

«Coup d'œil» sur ton vécu scolaire

Pour chaque question, tu encercles la réponse de ton choix.



1. Aimes-tu fréquenter l'école?

pas du tout
un peu

beaucoup
oui

2. Concernant tes résultats scolaires en général, à quel niveau penses-tu te situer?

dans la moyenne
au dessus de moyenne
en dessous de la moyenne

3. Est-ce important pour toi d'avoir de bonnes notes à l'école?

très important
pas important

important
je ne sais pas

4. Jusqu'à quel niveau de scolarité aimerais-tu poursuivre tes études?

secondaire
CÉGEP

université
école professionnelle

5. De qui dépendent tes résultats scolaires?

de moi
pas seulement de moi

de mes parents
des enseignants

6. Qu'est-ce qui influence le plus tes résultats scolaires?
(attention, tu as droit à plus d'une réponse)

mes aptitudes
ma motivation
ma confiance en moi
je n'aime pas l'école!

les attentes de mes parents
le goût d'apprendre
mes projets d'avenir

Atelier 4b

On se vante

Intention éducative : Identifier des expériences de succès dans son passé.

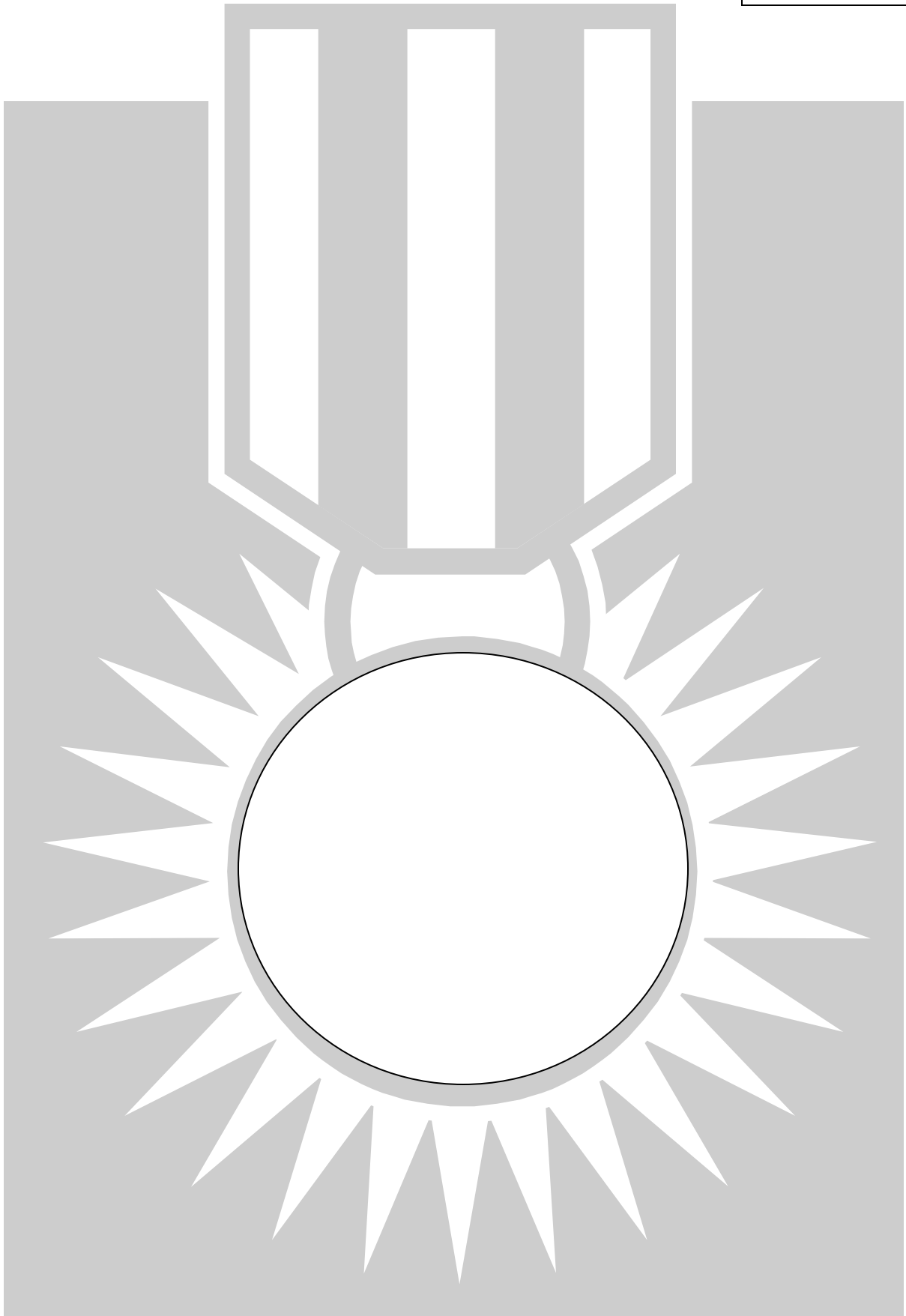
Matériel :

- Copies de l'annexe 4b (médailles)
- Crayons

- L'animatrice amorce l'activité en se référant à l'intention éducative de l'atelier.
- Les participants sont invités à se remémorer un succès dont ils sont fiers. Cette réussite doit avoir eu lieu en dehors du milieu scolaire. Il peut s'agir d'une compétition sportive, d'une expérience artistique ou de tout autre défi relevé.
- Remettre l'annexe 4b à chacun.
- Inviter les élèves à y inscrire leur succès.
- À tour de rôle, les élèves présentent leur médaille au groupe et expliquent le contexte dans lequel s'est produit l'événement.

Ma plus belle réussite

Annexe 4b



*Service d'animation spirituelle et d'engagement communautaire
Commission scolaire de la Rivière-du-Nord*

Intention éducative : Identifier en quoi j'aimerais devenir le plus compétent.

Matériel :

- Aucun

- L'animatrice invite les élèves à réfléchir sur leurs projets d'avenir.
 - Avez-vous des rêves que vous aimeriez réaliser ?
 - Comment te vois-tu à l'âge adulte ?
- Diviser le groupe en dyades.
- Les élèves devront préparer un court sketch représentant la façon dont ils se voient dans l'avenir. Chaque dyade aura 2 sketches à présenter afin que chacun ait la chance de faire part de son rêve devant le groupe.
- Après chaque présentation, l'animatrice aide les élèves à identifier et à nommer les compétences à développer afin de voir le projet se réaliser. Elle doit aider les jeunes à établir des liens de cause à effet entre leurs désirs ou leurs projets d'avenir et ce qu'ils doivent faire pour les réaliser. Il serait intéressant d'insister sur l'importance de se fixer des objectifs réalisables afin de développer un bon sentiment de compétence.
 - «Quelles habiletés ou de quelle façon penses-tu arriver à réaliser ton rêve?»

ATELIER 5

Besoins... Droits... Responsabilités...

Atelier 5a

Besoins ou désirs?

Intention éducative : Apprendre à faire la différence entre un besoin et un désir.

Matériel :

- Cartons avec énoncés de besoins ou de désirs (annexe 5a)
- Matériel adhésif ou épingles

L'animateur présente l'activité aux jeunes et leur explique brièvement la différence entre un besoin et un désir en s'inspirant du texte de réflexion sur le thème de l'atelier. Chaque enfant reçoit un carton sur lequel est inscrit un besoin ou un désir. Il doit le placer en évidence sur lui. Les participants sont invités à se placer en ligne, de gauche à droite, selon l'importance qu'ils accordent au mot ou à l'expression qu'ils affichent. Évidemment, les besoins devraient être placés en priorité.

MANGER

ÊTRE LOGÉ CONVENABLEMENT

AVOIR UN JEU VIDÉO

ÊTRE VALORISÉ

ÊTRE FIER(E) DE SOI

AVOIR DES VÊTEMENTS SIGNÉS

FRÉQUENTER L'ÉCOLE

ÊTRE AIMÉ

RENCONTRER UNE VEDETTE

AVOIR UNE BICYCLETTE NEUVE

DORMIR

Intention éducative : Apprendre à distinguer ses droits de ses responsabilités.

Matériel :

- Un tableau et des craies
- Droits et responsabilités (annexe 5b)

Le but de cette activité est d'amener les enfants à prendre conscience qu'ils ont des droits mais aussi des responsabilités et, surtout, de faire la différence entre les deux.

À partir de l'annexe 5b, l'animatrice inscrit au tableau les deux mots suivants : droits, responsabilités. Elle invite les enfants, à tour de rôle, à aller inscrire soit un droit, soit une responsabilité à l'endroit approprié. Les droits et responsabilités écrits à l'annexe 5b ne sont là qu'à titre de suggestions pour guider l'animatrice. Tant mieux si les jeunes en trouvent d'autres, s'ils font bien la distinction entre un droit et une responsabilité.

Droits et responsabilités

(À titre d'aide mémoire pour l'animatrice)

DROITS	RESPONSABILITÉS
Au logement	Bien s'alimenter
À la nourriture	Être assidu aux activités
À des vêtements	Coopérer dans la famille, à l'école
À l'éducation	Partager les tâches ménagères
À des services de santé	Prendre soin de sa santé
À la protection physique	Éviter le gaspillage
À la sécurité morale et matérielle	Éviter les risques inutiles
À l'affection et à l'amour	Se respecter
Au respect	Respecter les autres
Au développement de son potentiel	Respecter l'environnement
À des loisirs	Obéir aux règlements
À un bon réseau social	Prendre soin des équipements

Réflexion personnelle sur mes besoins, droits, responsabilités aujourd'hui...

<u>Mes besoins</u>	<u>Mes responsabilités</u>	<u>Mes droits</u>

ATELIER 6

De l'estime à l'affirmation de soi

Atelier 6a

Qui suis-je?

Intention éducative : Apprendre à s'affirmer et à être à l'écoute de l'autre.

Matériel :

- Série de bandeaux (un bandeau par équipe de deux)
- Copies de l'annexe 6a (une copie par dyade)

L'animatrice explique l'objectif en s'inspirant du texte de réflexion « Apprendre à s'affirmer c'est... » (annexe 6a 1). Par la suite, elle présente un jeu de rôles qui se déroule de la façon suivante : le groupe se divise en dyades et l'animatrice remet à chaque équipe un bandeau et une copie de l'annexe 6a 2. Un participant porte le bandeau et l'autre se présente à lui en s'inspirant du contenu de l'annexe. Le porteur du bandeau doit écouter sans interrompre. Ensuite, on inverse les rôles afin de donner la chance à tous les jeunes de s'exprimer et de s'exercer à s'affirmer. Une fois cette première partie de l'activité terminée, les jeunes reviennent en groupe en se plaçant en cercle. Chaque participant est invité à présenter son coéquipier. Cette présentation consiste à résumer ce que chacun a retenu et compris de ce qu'il a entendu.

Partage en groupe :

- Recueillir les impressions des jeunes.
- Faire le lien avec l'intention éducative de l'activité.
- Ont-ils appris de nouvelles façons de s'affirmer?
- Est-ce que le fait d'avoir les yeux bandés a permis aux participants de s'affirmer différemment?

Par la suite, demander aux jeunes de compléter individuellement l'annexe 6b : **Prendre ma place.**

*Service d'animation spirituelle et d'engagement communautaire
Commission scolaire de la Rivière-du-Nord*

APPRENDRE À S’AFFIRMER, C’EST :

- ❖ Développer des comportements verbaux ou non verbaux (paroles, intonations, physionomies, gestuelles) selon un style unique et personnel.
- ❖ Se distinguer, imposer implicitement sa différence par l’expression de son vécu, de ses goûts, de ses opinions.
- ❖ Être capable de prendre sa place dans une relation, dans un groupe.
- ❖ Soigner son apparence physique: celui qui s’affirme affiche une bonne contenance (posture droite, allure détendue et les pieds solidement ancrés au sol).
- ❖ Adopter un maintien correct, un regard expressif et une voix ferme.
- ❖ Faire des choix personnels.
- ❖ Se faire respecter.



JE ME PRÉSENTE...

Mon nom est : _____

Je suis un garçon ou une fille...

Physiquement, je me décris...

Les principales caractéristiques de ma personnalité sont:

Je peux parler du sentiment qui m'habite présentement:

Quelques mots à propos de mon réseau social (famille, école, amis):

Ce que je préfère dans différents domaines (sports, arts, nourriture, loisirs, activités scolaires):

Et mes rêves d'avenir, ai-je le goût d'en parler?

Prendre ma place

Annexe 6b

Comment est-ce que je prends ma place dans mon réseau social?

(attitudes, paroles, gestes, comportements)

Exemple: dans ma classe, je m'implique dans les activités.

Donne un ou des exemples pour les groupes ou les personnes suivantes :

À l'école

Avec mon groupe-classe

Avec mes enseignants

À la maison

Avec mes parents

Avec mes frères et sœurs

Avec d'autres membres de ma famille

Dans mes loisirs

Avec mes ami(e)s

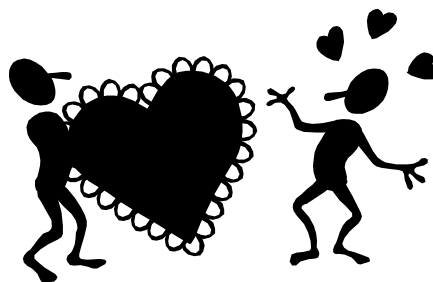
Pendant mes activités

ATELIER 7

Pour quelqu'un de spécial

Matériel:

- Rubans violets
(avec inscription: *Tu fais toute la différence pour moi*)
- Épingles
- Copies de l'annexe 7a
- Copies de l'annexe 7b



Atelier 7a

L'histoire du ruban violet

Intention éducative: *Permettre à l'élève de prendre conscience de l'unicité de chaque personne.*

Déroulement :

- L'animatrice lit l'allégorie *L'histoire du ruban violet* (annexe 7a).

Atelier 7b

Les rubans violets

Intention éducative: *Permettre à l'élève de reconnaître qu'il est une personne unique et qu'il peut faire toute la différence pour quelqu'un.*

Déroulement :

- L'animatrice remet un ruban sur lequel est inscrit *Qui je suis fait toute la différence* à chaque participant. Pour chacun, elle mentionne une caractéristique qui fait de l'élève une personne unique.

Atelier 7c

La chaîne de rubans

Intention éducative: *Permettre à l'élève de poser un geste concret afin de démontrer à deux personnes de son entourage qu'elles font toute la différence pour lui.*

Déroulement :

- L'animatrice invite les jeunes à participer à une chaîne de rubans en remettant un ruban à deux personnes *spéciales* de son entourage. Pour ce faire, les élèves devront d'abord indiquer par écrit les raisons pour lesquelles ces personnes font toute la différence pour eux (annexe 7b).

*Service d'animation spirituelle et d'engagement communautaire
Commission scolaire de la Rivière-du-Nord*

L'HISTOIRE DU RUBAN VIOLET

Un prof avait l'habitude, en fin d'études, de donner un ruban violet sur lequel on pouvait lire : *Qui je suis fait toute la différence* imprimé en lettre dorées. Il disait à chaque étudiant à cette occasion pourquoi il l'appréciait et pourquoi le cours était différent grâce à lui.

Un jour, il a l'idée d'étudier l'effet de ce processus sur la communauté et envoie ses étudiants remettre des rubans à ceux qu'ils connaissent et qui *font la différence*.

Il leur donne trois rubans en leur demandant ceci :

- Remettez un ruban violet à la personne de votre choix en lui disant pourquoi elle fait la différence pour vous, et donnez-lui deux autres rubans pour qu'elle en remette un elle-même et ainsi de suite. Faites-moi ensuite un compte-rendu des résultats.

L'un des étudiants s'en va et va le remettre à son patron (car il travaillait à mi-temps) un gars assez grincheux, mais qu'il appréciait.

- Je vous admire beaucoup pour tout ce que vous faites, pour moi vous êtes un véritable génie créatif et un homme juste. Accepteriez-vous que j'accroche ce ruban violet à votre veste en témoignage de ma reconnaissance?

Le patron est surpris, mais répond :

- Eh bien, euh, oui, bien sûr...

Le garçon continue.

- Et accepteriez-vous de prendre deux autres rubans violets pour les remettre à quelqu'un qui fait toute la différence pour vous, comme je viens de le faire? C'est pour une enquête que nous menons à l'université.
- D'accord.

Et voilà notre homme qui rentre chez lui le soir, son ruban à la veste. Il dit bonsoir à son fils de 14 ans et lui raconte :

- Il m'est arrivé un truc étonnant aujourd'hui. Un de mes employés m'a donné un ruban violet sur lequel il est écrit, tu peux le voir, *Qui je suis fait toute la différence*. Il m'en a donné un autre à remettre à quelqu'un qui compte beaucoup pour moi. La journée a été dure, mais en revenant, je me suis dit qu'il y a une personne, une seule, à qui j'ai envie de le remettre. Tu vois, je t'engueule souvent parce que tu ne travailles pas assez, que tu ne penses qu'à sortir avec tes copains et que ta chambre est un parfait foutoir... mais ce soir, je voulais te dire que tu es très important pour moi. Tu fais, avec ta mère, toute la différence dans ma vie et j'aimerais que tu acceptes ce ruban violet en témoignage de mon amour. Je ne te le dis pas assez, mais tu es un garçon formidable!

Il avait à peine fini que son fils se met à pleurer, pleurer, son corps tout entier secoué de sanglots. Son père le prend dans ses bras et lui dit :

- Ça va, ça va... est-ce que j'ai dit quelque chose qui t'a blessé?
- Non papa... mais... j'avais décidé de me suicider demain. J'avais tout planifié parce que j'étais certain que tu ne m'aimais pas malgré tous mes efforts pour te plaire. Maintenant tout est changé...

Un enfant qu'on approuve apprend à s'accepter.

Dorothy Nolte

*Service d'animation spirituelle et d'engagement communautaire
Commission scolaire de la Rivière-du-Nord*

Qui tu es fait toute la différence pour moi parce que...

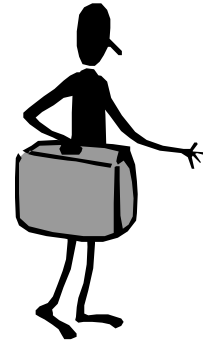
Signature _____

Qui tu es fait toute la différence pour moi parce que...

Signature _____

ATELIER 8

Retour sur l'aventure



Matériel :

- Copies de l'annexe 8a
- Crayons
- Collation, jus, verres
- Copies des certificats

Atelier 8a

Évaluation individuelle

Intention éducative: Permettre à l'élève de prendre conscience du chemin parcouru. Mesurer l'atteinte des objectifs des ateliers.

- L'animatrice distribue l'annexe 8a.
- Les participants répondent individuellement

Atelier 8b

Partage en groupe

Intention éducative: Permettre à l'élève de prendre conscience du chemin parcouru. Mesurer l'atteinte des objectifs des ateliers.

- Rétroaction sur l'annexe 8a.
- Inviter les élèves à répondre verbalement aux questions:
 - Qu'est-ce que j'ai appris de nouveau sur moi?
 - Ce que j'ai aimé le plus, c'est...
 - Ce que j'ai trouvé difficile, c'est...

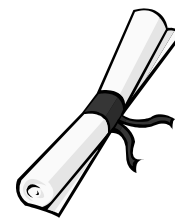
Atelier 8c

Collation spéciale

Intention éducative : Prendre le temps d'être ensemble.

Atelier 8d

Remise de certificats



Intention éducative: Reconnaître l'élève dans tout sa dignité d'être humain.

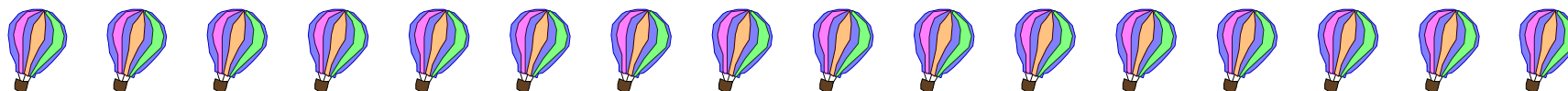
*Service d'animation spirituelle et d'engagement communautaire
Commission scolaire de la Rivière-du-Nord*

Évaluation

Annexe 8a

Énoncés	Oui	Non	Plus ou moins
J'ai amélioré mon sentiment de confiance.			
Je crois me connaître davantage.			
Je peux nommer certaines de mes qualités.			
Je reconnais davantage mes besoins.			
Je me sens plus à l'aise dans ma famille.			
Je m'intègre plus facilement à l'école.			
J'ai plus de facilité à me faire de nouveaux amis.			
Je suis fier de moi plus souvent.			
Je me sens plus motivé à relever de nouveaux défis.			
Je m'affirme davantage dans le respect.			
J'exprime mieux mes sentiments.			
J'exprime mes goûts, mes idées plus spontanément.			
Je distingue mes droits de mes responsabilités.			
Je résous mes problèmes de façon plus adéquate.			
<p>Au terme de «L'Aventure dans mon univers», as-tu des commentaires, des questions, des réflexions?</p> <hr/> <hr/> <hr/>			

*Service d'animation spirituelle et d'engagement communautaire
Commission scolaire de la Rivière-du-Nord*



École _____

Félicitations



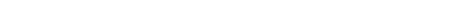
*Pour ta participation, ton implication et
la persévérance que tu as su démontrer dans le groupe.*

Continue d'être _____

Tu es vraiment quelqu'un de bien!



Enseignant



Direction



Animatrice de vie spirituelle et
d'engagement communautaire

