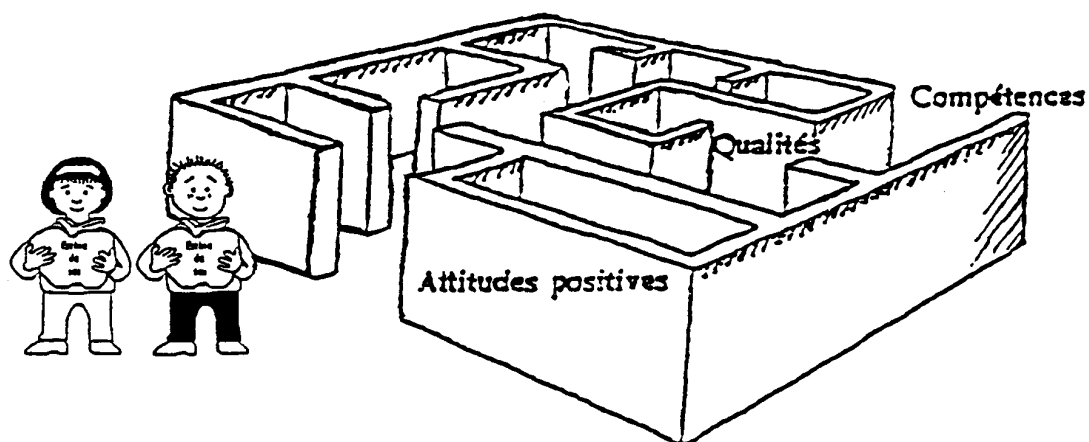


LE CHERCHE EN SOI !

Activités de développement de l'estime de soi

Élèves du primaire
2e cycle



*GUIDE D'ANIMATION
À L'INTENTION DES ENSEIGNANTS*

Proposé par :



L'ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE

FILIALE
CHAUDIÈRE-APPALACHES

5935, St-Georges, bureau 310
Lévis (Québec) G6V 4K8
Tél. : (418) 835-5920
Télec. : (418) 835-1850
Courriel : info@acsm-ca.qc.ca
Site : www.acsm-ca.qc.ca

INFORMATIONS

L'Association Canadienne pour la Santé Mentale de Chaudière-Appalaches est un organisme sans but lucratif qui se préoccupe du bien-être émotionnel de la personne. Reconnue et accréditée par la Régie régionale de la santé et des services sociaux, elle poursuit des objectifs de promotion de la santé mentale et de prévention des maladies.

Intervenir tôt dans la vie d'un individu, en encourageant les comportements positifs, c'est augmenter ses chances de développer des attitudes favorables à une bonne santé mentale. Avoir une bonne estime de soi constitue une base solide pour le développement de la personnalité d'un enfant. C'est pourquoi nous sollicitons votre précieuse collaboration pour réaliser quelques activités de développement de l'estime de soi avec les élèves de votre classe.

Objectif général :

- Développer l'estime de soi chez l'enfant

Objectifs spécifiques :

- Susciter les échanges et discussions sur l'estime de soi entre enseignants / élèves / parents
- Développer le respect des différences

Moyens utilisés :

- Dessins
- Exercices d'écriture
- Jeux divers
- Compréhension de texte
- Discussions

Le genre masculin est utilisé dans le seul but d'alléger le texte et ne comporte aucune forme de discrimination.

INSTRUCTIONS

Vous trouverez dans ce guide :

- 2 feuilles d'activités à photocopier
- 1 solutionnaire pour corriger avec les élèves
- 1 questionnaire d'évaluation

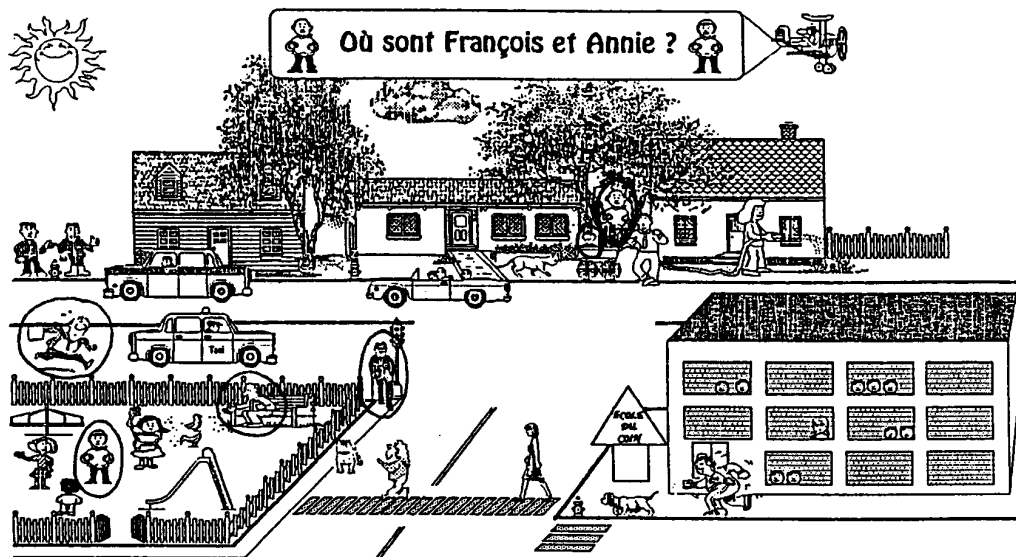
1. Photocopier les feuilles d'activités (pages 5 et 6). Les remettre à chaque élève en lui demandant de faire chacune des activités proposées.
2. À l'aide du solutionnaire, revoir avec les élèves chaque activité en portant une attention particulière à la définition de l'estime de soi et au respect des différences.
3. Demander aux élèves d'apporter les feuilles d'activités à la maison et de les montrer à leurs parents.

Bonnes activités !

LE SOLUTIONNAIRE

Activité 1: Où sont François et Annie ?

Les réponses aux questions 1-6-7-9-10 se retrouvent dans le dessin suivant:



Les réponses aux autres questions sont:

2: 34 3: 5 4: 3 5: 10 8: 4

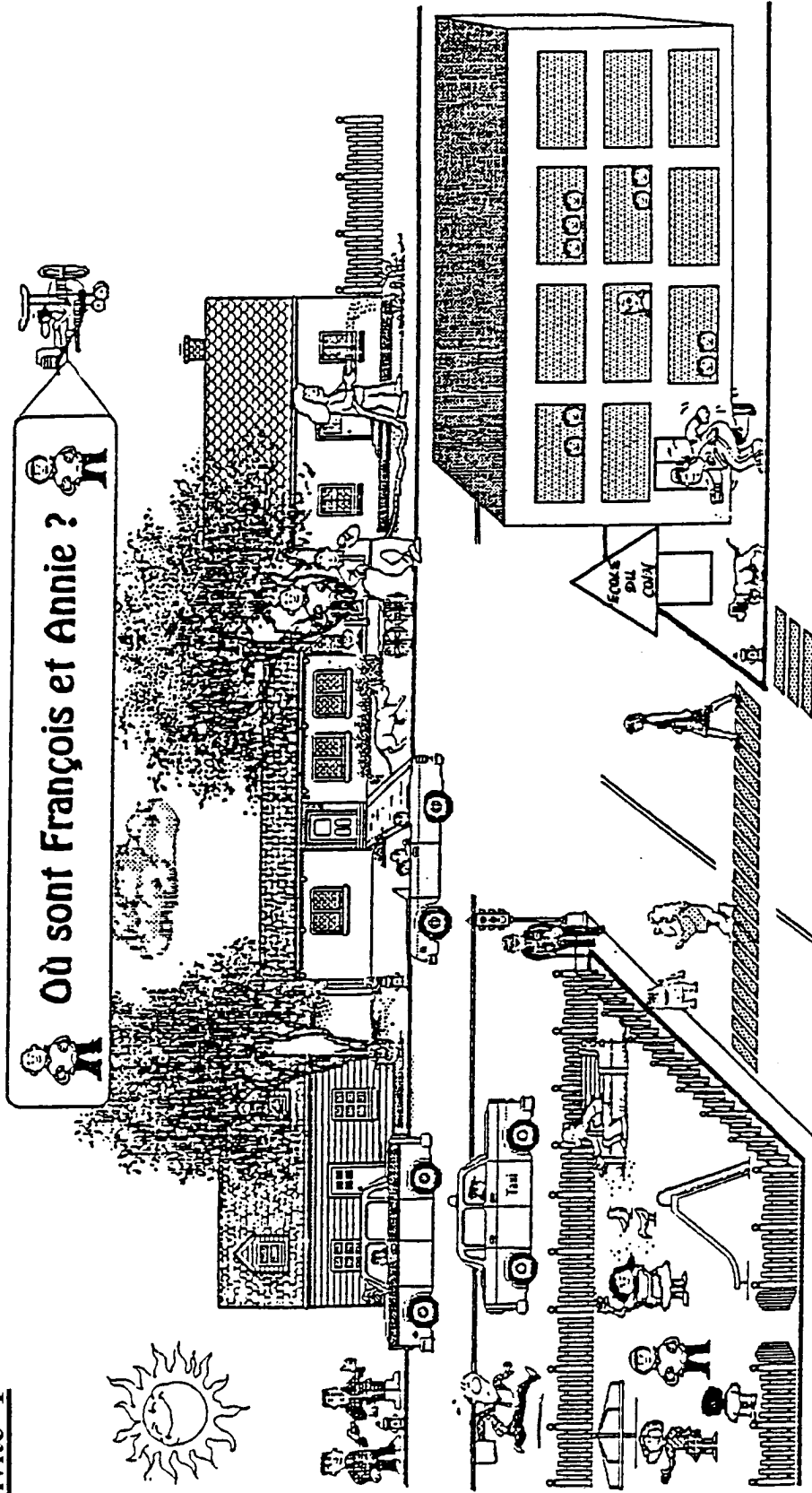
Activité 2: *Respect des différences:*

Chacun de nous a une personnalité unique. Nous sommes tous différents et c'est ce qui nous rend tous **importants**. Chacun a quelque chose de positif en lui et quelque chose d'intéressant à **exprimer** et à connaître. Nous avons tous des points **forts** et des points faibles. Je suis peut-être **meilleur** que toi dans certains domaines, mais, tu peux me montrer plein de **belles** choses dans d'autres domaines.

Nous avons tous une **grande** valeur et nous devons nous accepter tel que l'on est. J'ai des goûts, des **qualités** et des défauts qui sont différents des tiens. Par contre, nos personnalités réunies peuvent se compléter et former une **magnifique** équipe. Seulement, pour arriver à une telle **complicité**, il faut respecter nos différences, s'expliquer clairement nos désirs afin de bien se comprendre. Ainsi nous serons bien, toi et moi, dans notre tête, dans notre coeur et dans notre corps. Chacun sera en harmonie avec soi-même, avec les autres et tout en gardant sa propre **identité**.

LE CHERCHE EN SOI !

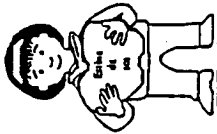
Activité 1



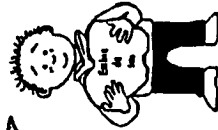
François et Annie désirent passer quelques minutes à jouer avec toi. Tu connais sûrement le jeu "Où est Charlie ?" alors celui-ci est semblable. Réponds aux différentes questions à l'aide du dessin.

1. Trouve François et Annie et encercle-les.
2. Combien de personnages retrouve-t-on dans le dessin complet ? _____
3. Combien d'animaux retrouve-t-on ? _____
4. Combien de bornes-fontaines y a-t-il ? _____
5. Combien vois-tu d'élèves aux fenêtres de l'école ? _____
6. Encerle un petit bébé heureux.
7. Encerle un homme très pressé.
8. Combien y a-t-il d'enfants dans le parc ? _____
9. Encerle une personne âgée heureuse.
10. Encerle un homme qui aime les animaux.

Activité 2



François et moi sommes différents sur plusieurs points, tout comme toi et tes amis. Il faut respecter cette différence car c'est ce qui nous rend si intéressants. Nous t'invitons à partager avec nous la prochaine activité. François t'explique les consignes.

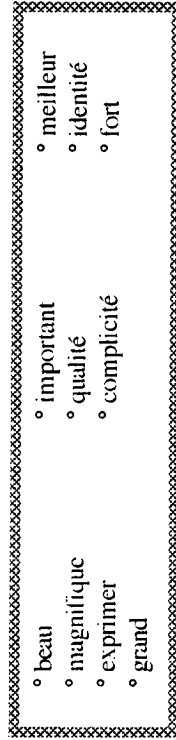


Nous te proposons un texte sur le respect des différences. Tu dois remplir les lignes par les mots qui sont dans l'encadré du bas. Tu dois également faire l'accord de ces mots. Bonne chance !

RESPECT DES DIFFÉRENCES

Chacun de nous a une personnalité unique. Nous sommes tous différents et c'est ce qui nous rend tous _____. Chacun a quelque chose de positif en lui et quelque chose d'intéressant à _____ et à connaître. Nous avons tous des points _____ et des points faibles. Je suis peut-être _____ que toi dans certains domaines, mais, tu peux me montrer plein de _____ choses dans d'autres domaines.

Nous avons tous une _____ valeur et nous devons nous accepter tel que l'on est. J'ai des goûts, des _____ et des défauts qui sont différents des tiens. Par contre, nos personnalités réunies peuvent se compléter et former une _____ équipe. Seulement pour arriver à une telle _____, il faut respecter nos différences, s'expliquer clairement nos désirs afin de bien se comprendre. Ainsi nous serons bien, toi et moi, dans notre fête, dans notre cœur et dans notre corps. Chacun sera en harmonie avec soi-même et avec les autres tout en gardant sa propre _____.



PENSÉE POSITIVE

« Je ne suis pas meilleur que toi. Tu n'es pas meilleur que moi.
Nous sommes tout simplement différents. »

Activité 3

LA SANTÉ MENTALE, C'EST QUOI ?

C'est être bien dans sa tête, bien dans son cœur et bien dans son corps.
C'est vivre en harmonie avec soi et les autres.

Pour être en bonne santé mentale, il faut d'abord avoir une bonne estime de soi. Pour y arriver, il faut répondre à ces 5 conditions.

1. Avoir une saine opinion de soi-même.
2. Avoir une idée personnelle de sa propre valeur.
3. Avoir une attitude positive.
4. Être la plupart du temps satisfait de soi-même.
5. Se fixer des objectifs réalistes.

Afin de nous permettre de savoir si tu as une bonne estime de toi-même, réponds aux questions suivantes.

1. Quelle opinion as-tu de toi-même ?

2. Quels sont tes talents et tes qualités ?

3. Quelles sont tes attitudes positives ?

4. Es-tu satisfait de toi ou de ce que tu fais ? Quand et pourquoi ?

5. Est-ce que tu te fixes des objectifs et ceux-ci sont-ils réalisables ou trop difficiles? Donne-moi un exemple.

Activité 3 : L'estime de soi, c'est quoi ?

Cette activité vise à sensibiliser l'élève à la notion d'estime de soi. Les réponses vont être différentes les unes des autres et c'est ce qui est important car chaque individu est différent. Les réponses fournies ci-dessous doivent être considérées à titre d'exemples seulement car il existe une infinité de réponses possibles.

1. Quelle opinion as-tu de toi ?

- Je suis quelqu'un de serviable.
- Je respecte les autres et je les accepte tel qu'ils sont.
- Je peux réussir à bien jouer au hockey.
- Etc...

2. Quels sont tes talents et tes qualités ?

- Je suis bon en dessin.
- Je suis bon en mathématiques.
- Je suis poli.
- Etc...

3. Quelles sont tes attitudes positives ?

- Je m'intéresse au projet de mes amis à l'école.
- J'essaie avant de dire que je ne suis pas capable.
- Quand je me trompe ou quand j'ai un échec, je recommence.
- Etc...

4. Es-tu satisfait de toi ou de ce que tu fais ? Quand et pourquoi ?

- Lorsque j'obtiens 70% au lieu de 60% dans mes résultats scolaires
- Lorsque je réussis à compter un point en pratiquant mon sport favori
- Lorsque je parviens à rester calme durant les cours de maths, même si j'éprouve beaucoup de difficultés à faire les problèmes
- Etc...

5. Est-ce que tu te fixes des objectifs et ceux-ci sont-ils réalisables ou trop difficiles ?

Donne-moi un exemple.

Réalisable :

- Je veux obtenir ma ceinture jaune en judo.
- Je veux atteindre 75% en musique.
- Etc...

Non-réalisable :

- Je veux être très bon dans toutes les matières.
- Je veux faire plaisir à tout le monde, tout le temps.
- Etc...

ÉVALUATION

1. **Avez-vous trouvé pertinentes les activités « Le cherche en soi » ?**

Très pertinentes Pertinentes Peu pertinentes Pas pertinentes

2. **Les élèves ont-ils éprouvé des difficultés à répondre aux questions ?**

Beaucoup Peu Aucune difficulté

Si oui, lesquelles ?

3. **Les élèves se sont-ils montrés intéressés par les activités présentées ?**

Très intéressés Intéressés Peu intéressés Pas intéressés

S'ils ont manifesté peu ou pas d'intérêt pour une ou des activités, pouvez-vous nous indiquer lesquelles ?

4. **Combien de temps avez-vous consacré à ces activités avec les élèves ?**

Selon vous, le temps consacré aux activités, était-il ?

Très utile Utile Peu utile Pas utile du tout

Pourquoi ? _____

5. **Serez-vous intéressé à renouveler l'expérience avec vos élèves l'an prochain ?
Et pourquoi ?**

6. **Commentaires et suggestions d'amélioration**
