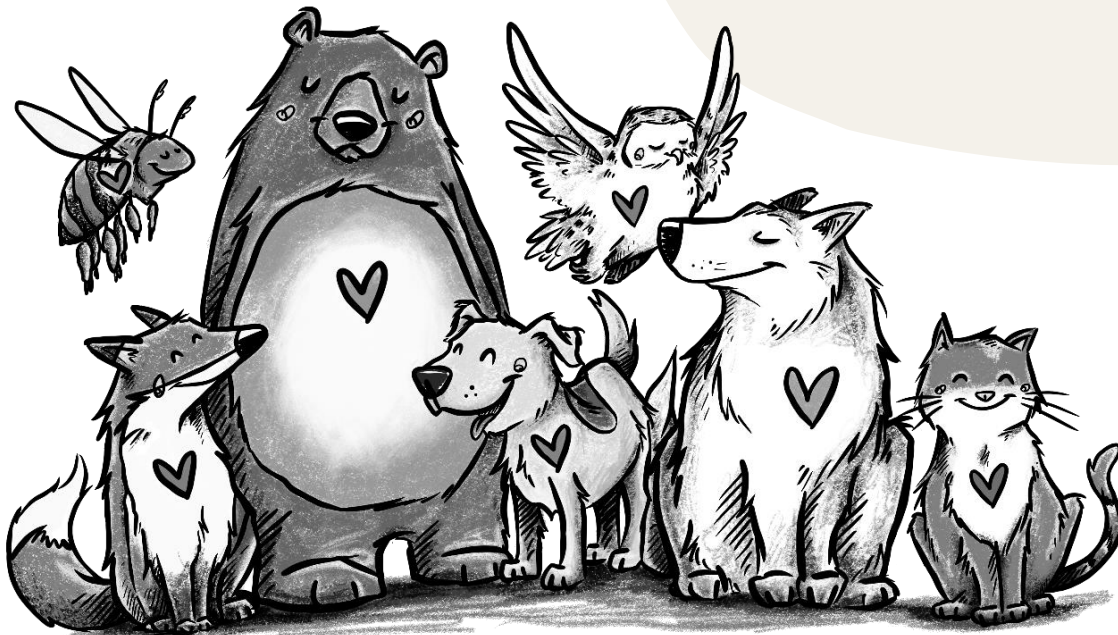


S'ACCEPTER

Niveau préscolaire

PRÊTS?



SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Chaudière-Appalaches
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



S'ACCEPTER, C'EST SE CONNAÎTRE!



Bonjour à vous motivateurs d'**acceptation de soi** chez les tout-petits!

Moi, c'est Mistigri le chat. Mon nom vient de l'ancien français. L'adjectif *miste* était autrefois utilisé pour décrire des personnes élégantes, propres, ingénieuses et habiles, ce qui me ressemble beaucoup.

Je me présente à toi aujourd'hui pour que nous collaborions afin d'aider les tout-petits à apprendre à **s'accepter**. Plus ils maîtrisent ce facteur de protection en bas âge, plus ils seront outillés pour s'affirmer. La trousse que tu as entre les mains te permettra, par ses activités, d'aider les enfants à développer une **bonne image de soi**, ce qui les aidera à avoir une bonne **estime** d'eux-mêmes en développant des compétences de **communication non violente** et **bienveillante**.

Je sais que je ne suis pas le favori de tous. Certains me trouvent indépendant et parfois solitaire, ce que j'**accepte** sans problème, car je **me connais!** D'ailleurs, les humains qui me fréquentent savent que tous les chats sont différents les uns des autres de par leurs **personnalités uniques**. Comme chez les humains! Mes forces, mes capacités, mes limites et mes faiblesses font de moi qui je suis et forge ma confiance en moi ce qui me permet de réaliser de grandes choses.

Puisque je connais **ma valeur**, j'ai la capacité d'analyser rapidement une situation et d'en tirer avantage ou de m'en éloigner, ce qui me protège.

S'ACCEPTER, c'est se connaître!
Affirmons-nous!

Mistigri

P.S. J'ai laissé une photo de moi à la fin de la trousse afin que les enfants de ton groupe ou de ta classe me colorent. Ils peuvent mettre mon pelage de la couleur de leur choix!

MOI

MON AUTO PORTRAIT



Mettre en lumière le fait d'être une personne unique



60 minutes ou +



- Développer la connaissance de soi
- Connaître des façons d'accroître la confiance en soi à l'intérieur d'un groupe
- Démontrer une attitude d'ouverture aux autres



- Miroir
- Rouleau de papier
- Ciseaux
- Crayons de couleur
- Colle
- Revues de toutes catégories
- Brillants, cure-pipes, plumes, laine ou tout autre matériel de bricolage pouvant agrémenter l'autoportrait

UN PEU DE THÉORIE!

Savais-tu que tous les gens ont une image d'eux qui leur est propre? Les enfants n'y font pas exception. Parfois, cette image n'est pas le reflet de la réalité. Comment font les gens qui ont une bonne estime d'eux-mêmes pour ne pas se laisser envahir par les choses qu'elles aiment moins? Elles les acceptent, tout simplement! Elles sont capables de tolérer et d'accepter leurs imperfections. Elles ont une bonne image globale d'elles-mêmes.

CONSIGNES

1. Demandez aux enfants s'ils se sont déjà vus dans un miroir. Ils prendront conscience que oui.
2. Demandez-leur s'ils ont pris le temps de bien se regarder. Enrichissez votre discussion en leur posant des questions comme :
 - Nommez la couleur de vos cheveux, de vos yeux, des détails de votre peau, etc.
3. Expliquez-leur qu'ils vont devenir des artistes de l'autoportrait habiletés à faire ressortir les personnalités.
4. Demandez aux enfants de se placer deux par deux ou former les dyades par vous-même.
5. Remettez à chaque enfant une feuille aussi longue que sa grandeur.
6. Demandez aux enfants de tracer sur la feuille la silhouette de son coéquipier (un enfant se couche sur la feuille et l'autre trace sa silhouette et vice versa).

MOI

MON AUTO PORTRAIT (SUITE)



7. Demandez aux enfants de décorer leur autoportrait pour qu'il leur ressemble le plus possible. Ils peuvent se regarder dans un miroir pour s'assurer de bien dessiner les détails qui les caractérisent (taches de rousseur, grain de beauté, couleur des cheveux, cicatrices).
8. Demandez aux enfants si ce qu'ils ont dessiné se résume seulement à ce que l'on voit. Autrement dit, est-ce qu'ils ont dessiné uniquement ce qu'ils ont dessiné?
9. Mettez alors à la disposition des enfants les revues et journaux.
10. Demandez aux enfants ce qu'ils pourraient ajouter pour que leur autoportrait les représente vraiment. Proposez-leur de fouiller dans les revues et journaux pour découper des images qui ajouteront de la profondeur à leur autoportrait et aideront les autres à mieux les connaître.
11. Demandez aux enfants de coller les images choisies autour de leur autoportrait.
12. Une fois les autoportraits complétés, affichez-les aux murs de votre classe ou de votre local telle une galerie d'art. Ensuite, à tour de rôle, demandez aux enfants de présenter leur propre autoportrait aux autres.



Note à l'animateur

Vous pourriez aussi faire deviner aux enfants à qui appartient l'autoportrait. Cette variante permet de faire prendre conscience aux enfants ce qu'il dégage naturellement lorsqu'ils sont avec les autres.

L'[annexe 1](#) est mise à votre disposition afin de vous inspirer dans vos questions dans le but d'aider les enfants dans leur recherche d'images les représentant.

PISTES DE RÉFLEXION

Pour aider les enfants dans la croissance de leur autoportrait, vous pouvez leur suggérer de mettre :

1. Ta couleur préférée.
2. Ton animal domestique préféré ou que tu possèdes.
3. Un animal sauvage qui t'impressionne.
4. Un sport que tu pratiques.
5. Une image qui t'inspire.
6. Une image qui te fait du bien.
7. Un objet qui te ressemble.
8. Une image que tu n'as pas aimée.
9. Un objet que tu ne connais pas.
10. Un objet que tu trouves intéressant.
11. Ta plus grande force.
12. Quelque chose qui te fait peur.
13. Quelque chose qui te fait rire.
14. Quelque chose qui sent bon.
15. Quelque chose que tu aimes manger.

Trouvez l'inspiration selon les revues et les journaux à votre disposition.

MOI

MON ESTIME FUT



Se familiariser avec le concept d'estime de soi



30 minutes ou +



- Connaître ses qualités, ses forces et ses talents
- Développer la connaissance de soi



- Grand verre en polystyrène
- Crayon de plomb
- Grand bol ou bac à vaisselle



- Étoiles autocollantes
- Bouteille d'eau
- Fiche technique

 VOIR ANNEXE 1

UN PEU DE THÉORIE!

Savais-tu que nous sommes souvent meilleurs que nous le pensons ? Quand nous relevons des défis, nous nous découvrons de nouvelles forces. Cela nous permet de nous sentir compétents et capables de faire des choses que nous ne croyions pas pouvoir réussir. Toutes ces actions positives nous aident à percevoir notre juste valeur, à avoir confiance en nos capacités et à nous sentir à l'aise dans un groupe.

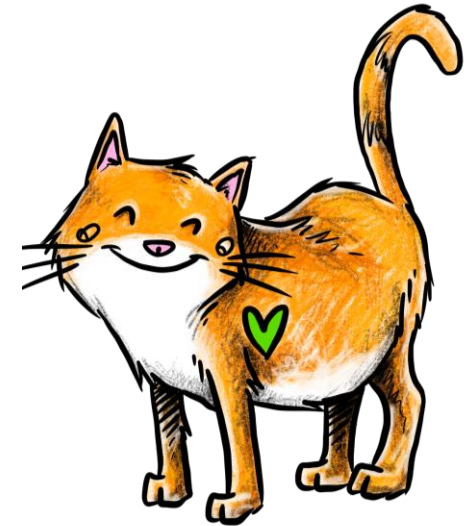
CONSIGNES

1. Expliquez aux enfants qu'ils vont partir à la découverte d'eux-mêmes pour comprendre un nouveau concept nommé l'estime de soi.
2. Expliquez-leur que l'estime de soi c'est d'avoir une image réaliste de soi; de voir nos forces, nos faiblesses, nos capacités et nos limites. C'est la valeur que nous nous accordons.
3. Précisez que l'activité se déroulera sous forme de présentation interactive et qu'ils seront au cœur de la manipulation.
4. Montrez-leur ce que vous allez utiliser en nommant ce que ça représente :
 - **Verre** : chaque enfant
 - **Eau** : tout ce qui compose l'estime de soi
 - **Étoile** : ce qui renforce l'estime de soi
 - **Crayon** : ce qui blesse l'estime de soi

MOI

MON ESTIME FUT (SUITE)

5. Expliquez-leur que vous allez lire des phrases et qu'ils devront vous dire si cette affirmation RENFORCE ou BLESSE l'estime de soi et pourquoi?
6. Placez une ÉTOILE sur la bouteille d'eau pour chaque affirmation qui RENFORCE l'estime de soi.
7. Demandez à un enfant de venir faire un trou dans le verre pour chaque affirmation qui BLESSE l'estime de soi.
8. Une fois toutes les affirmations de l'encadré vert de l'annexe 1 lue, versez l'eau de la bouteille d'eau dans le verre.
9. Observez l'estime de soi sortir par les trous laissés par les phrases blessantes.
10. Débutez la réflexion en leur demandant :
 - Pourquoi l'estime de soi n'est-elle pas restée dans le verre?
 - Pourquoi avons-nous fait des trous dans le verre qui les représente?
 - Comment pouvons-nous garder l'eau dans le verre?
 - Comment faire pour que les paroles BLESSANTES ne réussissent pas à percer le verre?
11. Une fois la discussion terminée, placez des étoiles (paroles qui renforcent l'estime) sur les trous afin de les boucher.
12. Versez à nouveau de l'eau dans le verre pour démontrer aux enfants que malgré les blessures nous pouvons retrouver notre estime de soi.



Librement inspiré de l'activité *Un verre révélateur* du service d'animation spirituelle et d'engagement communautaire au primaire de la Commission scolaire de la Rivière-du-Nord.

MON GROUPE, MA CLASSE

LE POT DE LA RÉUSSITE



Valoriser l'attitude positive des élèves en classe



- Déterminer ce qui contribue au climat respectueux d'un groupe
- Comprendre que nos gestes et nos paroles ont un effet sur les autres
- Connaître ses qualités, ses forces et ses talents



60 minutes pour décorer le pot
30 minutes journalier



- Gros pot en verre ou en plastique
- Colle
- Crayons de couleur et autre matériel de bricolage
- Bouts de papier de couleurs et de formes différentes pour inscrire les bons coups
- Des [Certificat d'accomplissement](#)

 VOIR ANNEXE 2

CONSIGNES

1. Expliquez aux enfants qu'ils auront la chance de participer au pot de la réussite.
2. Dites-leur que tous les jours vous allez prendre un moment pour déterminer ensemble le ou les bons coups du jour, les inscrire sur un papier et les mettre dans le pot de la réussite.
3. Montrez-leur que le pot que vous avez trouvé n'est pas assez beau pour tous les bons coups qu'ils seront capables de faire.
4. Demandez-leur s'ils ont le goût de le rendre plus beau.
5. Demandez aux enfants de décorer le pot de la réussite de façon à ce que chacun d'eux soit représenté sur le pot et sera encore plus fier si son bon coup s'y retrouve.
6. Demandez aux enfants, à la fin de la journée, quels bons coups ils ont pu observer (aide un ami, bon comportement dans les déplacements et en file, aide lors de la collation, etc.).
7. Écrire les bons coups retenus sur des papiers et demander aux enfants qui les ont réalisés de les glisser dans le pot de la réussite.
8. À la fin de la semaine, relire tous les bons coups qui ont été mis dans le pot et leur faire réaliser que ces actions sont toutes positives et aident à améliorer leur estime de soi.
9. Affichez au mur tous les bons coups du groupe ou de la classe. Ils pourront constater l'ampleur de ce qu'ils peuvent accomplir.
10. À la fin de la période déterminée pour cette activité, remettre un certificat de réussite pour souligner leur apport à la vie du groupe ou de la classe et leur attitude positive.



Note à l'animateur

Vous pouvez prendre de 15 à 30 minutes par jour pour résumer et inscrire les bons coups de la journée. L'activité peut s'étendre sur toute l'année scolaire ou encore sur une période déterminée.

MON GROUPE, MA CLASSE

CHAT C'EST MOI!



Apprendre à donner et recevoir des compliments



Plusieurs plages horaires de 5 minutes par enfant



- Développer des habiletés à s'exprimer pour être bien compris
- Connaître la façon d'accroître la confiance en soi à l'intérieur d'un groupe



- Des *Chat c'est moi!*
- Crayons de différentes couleurs

 VOIR ANNEXE 3

UN PEU DE THÉORIE!

Savais-tu que le regard que l'on porte sur soi peut être déformé par les commentaires et observations venant des autres? Il est donc important de fréquenter des gens qui nous font du bien et de se respecter pour mieux s'accepter.

CONSIGNES

1. Expliquez aux enfants que pour les prochaines semaines vous ferez des entrevues individuelles avec eux.
2. Dites-leur qu'ils devront penser à chacun des autres membres du groupe ou de la classe pour répondre à votre question : Qu'est-ce que tu préfères de (nom de l'enfant vedette)?
3. Choisissez un nombre d'enfants par jour ou par semaine qui feront l'entrevue.
4. Inscrivez les commentaires reçus sur les feuilles *Chat c'est moi!* de chacun des enfants.
5. Prendre le temps de faire un dévoilement et une remise des chats.
 - Lire devant la classe toutes les belles choses que les autres avaient à dire et remettre le chat à l'enfant concerné.



Note à l'animateur

Cette activité demande un peu de préparation avant la rencontre des enfants. Vous pourriez aussi afficher un horaire des entrevues de la semaine pour qu'ils puissent se préparer.

MA GARDERIE, MON ÉCOLE

MON ÉCOLE IDÉALE



Aider les enfants à apprivoiser la communication non violente



- Développer des habiletés à s'exprimer pour être bien compris
- Démontrer une attitude d'ouverture aux autres
- Mettre en application diverses stratégies pour résoudre des différends





60 minutes



- *Feu de circulation géant*
- *Pistes de réflexion*
- Papier et crayons-feutres
- Gomme

 VOIR ANNEXE 4 & 5

CONSIGNES

1. Expliquez aux enfants qu'ils vont participer à un grand débat qui aura lieu dans toute l'école ou la garderie.
2. Installez, au mur de votre classe ou de votre local, le *Feu de circulation géant* en expliquant la signification de chaque couleur :
 - **Rouge** : ce que j'améliorerais dans mon école ou dans ma garderie
 - **Jaune** : ce qui me laisse indifférent
 - **Vert** : ce que j'aime le plus de mon école ou de ma garderie
3. Dites aux enfants que comme pour les vrais débats vous limiterez le temps de discussion. Expliquez-leur que si les opinions sont trop différentes, vous pourriez demander un vote.
4. Débutez le débat en leur demandant de s'exprimer sur différents sujets et abordez-en autant que vous le désirez. Vous pouvez vous inspirer des *Pistes de réflexion* en annexe.
5. Écrire les différentes observations (revendications) sur des bouts de papier et collez-les près de la bonne couleur  8  sur le *Feu de circulation géant*.

UN PEU DE THÉORIE !

Savais-tu que la communication non violente nous amène à être plus conscients de nos émotions et à les exprimer? Elle nous permet de découvrir nos besoins et nous aide à formuler des demandes en toute authenticité, dans le respect de soi et de l'autre. Elle améliore notre capacité d'écoute et nous aide à être bienveillants envers les autres, mais aussi envers nous-même.

LE GRAND DÉVOILEMENT

1. À la suite du débat, déterminez un ou plusieurs représentants qui iront exposer les observations de leur classe ou de leur groupe à la direction de l'école ou de la garderie.
2. Invitez l'école ou la garderie à afficher les *Feu de circulation géant* des classes dans un lieu commun.
3. Encouragez petits et grands à prendre connaissance des améliorations proposées. Profitez-en pour inviter les enfants à faire des suivis auprès de la direction concernant les attentes mentionnées.

MA GARDERIE, MON ÉCOLE

L'HYMNE DE NOS ENFANTS (VERSION 1)



Travailler en équipe tout en demeurant soi-même



Quelques plages horaires d'environ 30 à 45 minutes



- Développer des habiletés à s'exprimer pour être bien compris
- Démontrer une attitude d'ouverture aux autres



- Papier et crayon de plomb ou stylo
- Lecteur de musique
- Quelques chansons que les enfants pourraient aimer

UN PEU DE THÉORIE!

Savais-tu que l'implication au sein d'un groupe, d'un club ou d'une organisation qu'elle soit artistique, culturelle ou sportive a un grand impact sur l'estime de soi? Ça nous permet d'apprendre à affirmer notre personnalité, à développer notre créativité, à nous adapter à des personnalités différentes de la nôtre. Le tout, en s'épanouissant et en gagnant en assurance.

CONSIGNES

ŒUVRE COLLECTIVE DE TOUTE L'ÉCOLE / GARDERIE

Cette version demande l'implication d'une ou de plusieurs personnes de l'école / garderie qui seront responsables de cette activité. Ils devront se sentir assez habiles pour mettre en commun les phrases fournies par tous les groupes-classes de l'école / garderie.

1. Demandez à la personne responsable d'expliquer aux professeurs / éducateurs de l'école / garderie le projet et la façon de procéder :
 - Choisissez en groupe classe une chanson dont vous aimeriez que l'air devienne celui de la chanson d'école / garderie et la faire parvenir à la personne responsable du projet.
 - La personne responsable choisira 3 à 5 chansons parmi celles reçues et un vote général aura lieu dans toute l'école / garderie pour déterminer quel sera l'air du nouvel hymne de l'école / garderie.

- Une fois tous les votes compilés par la personne responsable elle fera l'annonce de la chanson choisie et assignera à chaque groupe une partie de la chanson en question.
- Les professeurs / éducateurs devront aider les enfants à trouver des paroles de remplacement de la chanson qui selon eux représente bien leur milieu en fonction de la partie qui aura été attribuée à leur groupe.
- Une fois toutes les paroles reçues par les groupes-classes, la personne responsable devra reconstituer la chanson et distribuer le résultat à l'ensemble des enfants.

2. Pratiquez la chanson en groupe.
3. Utilisez-là pour augmenter le sentiment d'appartenance lors de rencontres sportives ou lors de sorties de groupe.

MA GARDERIE, MON ÉCOLE

L'HYMNE DE NOS ENFANTS (VERSION 2)

CONSIGNES

CHANSON DU GROUPE CLASSE AVEC PRÉSENTATION AUX AUTRES GROUPES

Cette version demande l'implication de la direction pour qu'il y ait une présentation des chansons de chaque groupe classe aux autres groupes de l'école / garderie.

1. Expliquez aux enfants qu'ils vont devenir des auteurs de chanson.
2. Faites-leur écouter quelques chansons que vous savez qu'ils aiment en leur disant qu'ils devront en choisir une qui deviendra l'air de la chanson thème du groupe.
3. Déterminez avec eux le ou les thèmes qui seront abordés dans la chanson:
 - Ma classe.
 - Mon école / ma garderie.
 - Un mixte de tout ça.
4. Demandez-leur de sortir des phrases positives qui leur font penser à leur école / leur garderie / leur classe / leurs amis.
5. Expliquez aux enfants qu'il se peut que vous changiez un ou deux mots de leurs phrases pour que le tout fonctionne avec la musique.
6. Expliquez-leur qu'une chanson est composée d'un refrain (qui revient plusieurs fois dans la chanson) et d'un couplet (qui changent tout au long de la chanson et qui racontent l'histoire).
7. Débutez la création de la chanson en :
 - Faisant une sélection, en groupe, des phrases que vous voulez conserver (ne jetez pas tout de suite les phrases non retenues elles pourraient vous servir lors de la composition des couplets).
 - En plaçant les phrases de manière à créer le refrain (normalement plus facile).
 - En plaçant les phrases restantes de manière à créer l'histoire qui composera les couplets.
7. Testez plusieurs fois votre création sur la musique pour vous assurer que les mots fonctionnent avec l'air choisi.
8. Pratiquez-la plusieurs fois avant la grande présentation.



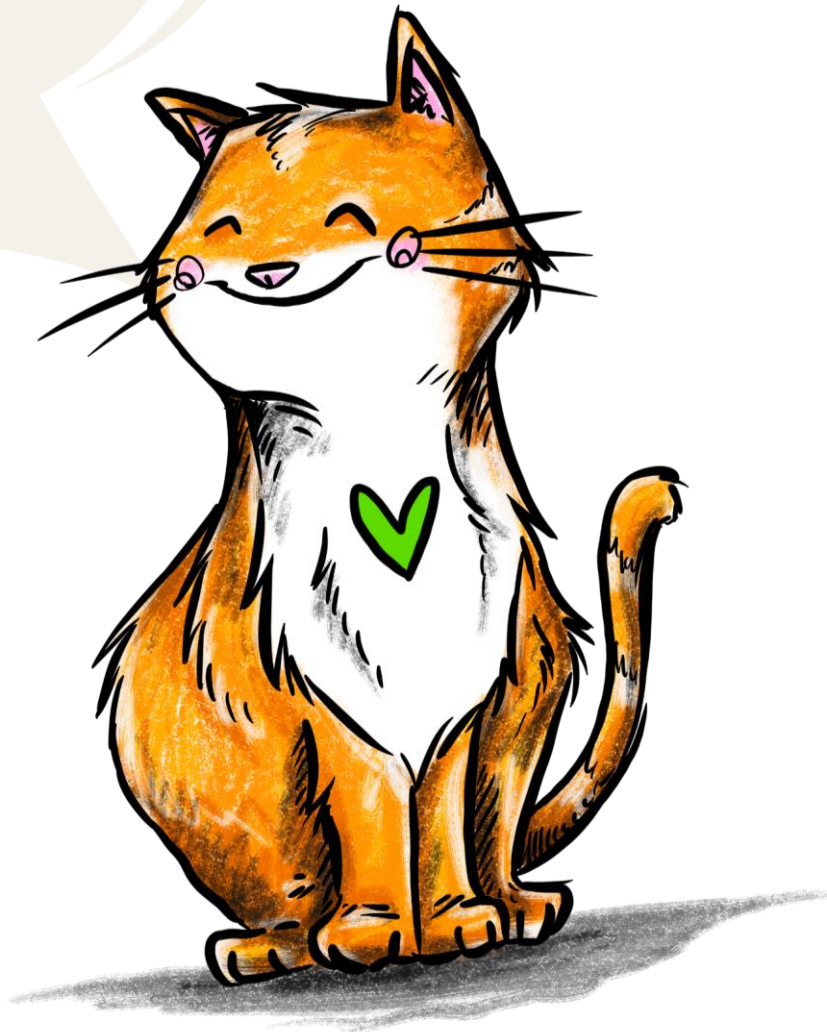
Note à l'animateur

Amusez-vous, en créant une petite chorégraphie pour la grande présentation.

ANNEXES

Pour vous outiller davantage,
visitez notre site.

santementaleca.com



ANNEXE 1

PHRASES QUI ALIMENTENT OU BLESSENT L'ESTIME DE SOI

Essayez de les mélanger pour que les enfants aient à réfléchir.

RENFORCE

- C'est facile pour moi de me faire de nouveaux amis
- Mes parents sont fiers de moi et me le disent
- J'essaie de nouvelles activités et découvre que je suis bonne
- Mon éducatrice m'a félicité d'avoir aidé un autre enfant de la classe
- J'ai appris à écrire mon nom parce que je suis tenace

BLESSE

- Mes parents se disputent et je pense que c'est de ma faute
- J'ai de la difficulté en art plastique et je trouve que mes dessins ne sont pas à la hauteur des autres
- On me dit souvent que je suis lent
- Les autres enfants ne jouent pas avec moi à la récréation
- Quand quelqu'un n'est pas gentil, je ne sais pas quoi faire

POUR ALIMENTER LA RÉFLEXION, EXPLIQUEZ AUX ENFANTS :

Lorsque l'on reçoit un mauvais commentaire ou que l'on vit un échec, lorsque l'on se sent responsable de quelque chose qui ne nous appartient pas ou que l'on a de la difficulté à s'adapter, ça influence notre estime de soi.

Ça provoque des petits trous de mémoire. On n'arrive plus à se voir comme nous sommes vraiment et on a plus de difficulté à voir nos forces.

Les paroles blessantes laissent des cicatrices!

POUR ALLER PLUS LOIN

- [Techniques d'impact pour faire face aux paroles blessantes de Danie Beaulieu.](#)
- Dites-leur qu'il est important de ressentir toutes leurs émotions qu'elles soient agréables ou non.
- Expliquez-leur qu'ils peuvent se définir de plusieurs façons différentes, car ils sont tous spéciaux et uniques.

Lien YouTube de Danie Beaulieu : https://www.youtube.com/watch?v=cn_GmYMuqi0

Activité « Mon estime fuit » des pages 4 et 5

ANNEXE 2



CERTIFICAT D'ACCOMPLISSEMENT

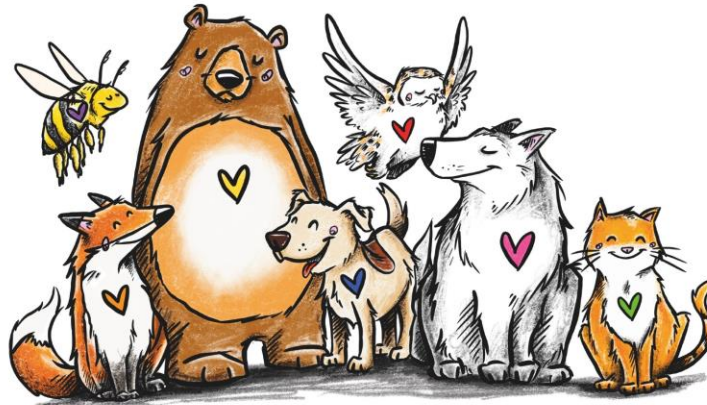
LA BANDE DES 7 est fière de décerner ce certificat à

Par tes actions, tu as contribué à la bonne ambiance du groupe.

Tu as gagné en confiance en toi, pris conscience de tes forces et faiblesses.
Ton estime de toi n'en est que meilleure.

Tu fais maintenant partie des agents de changement et tu peux agir de façon positive pour améliorer encore plus ton estime et celle des autres.

Motivateur d'acceptation de soi

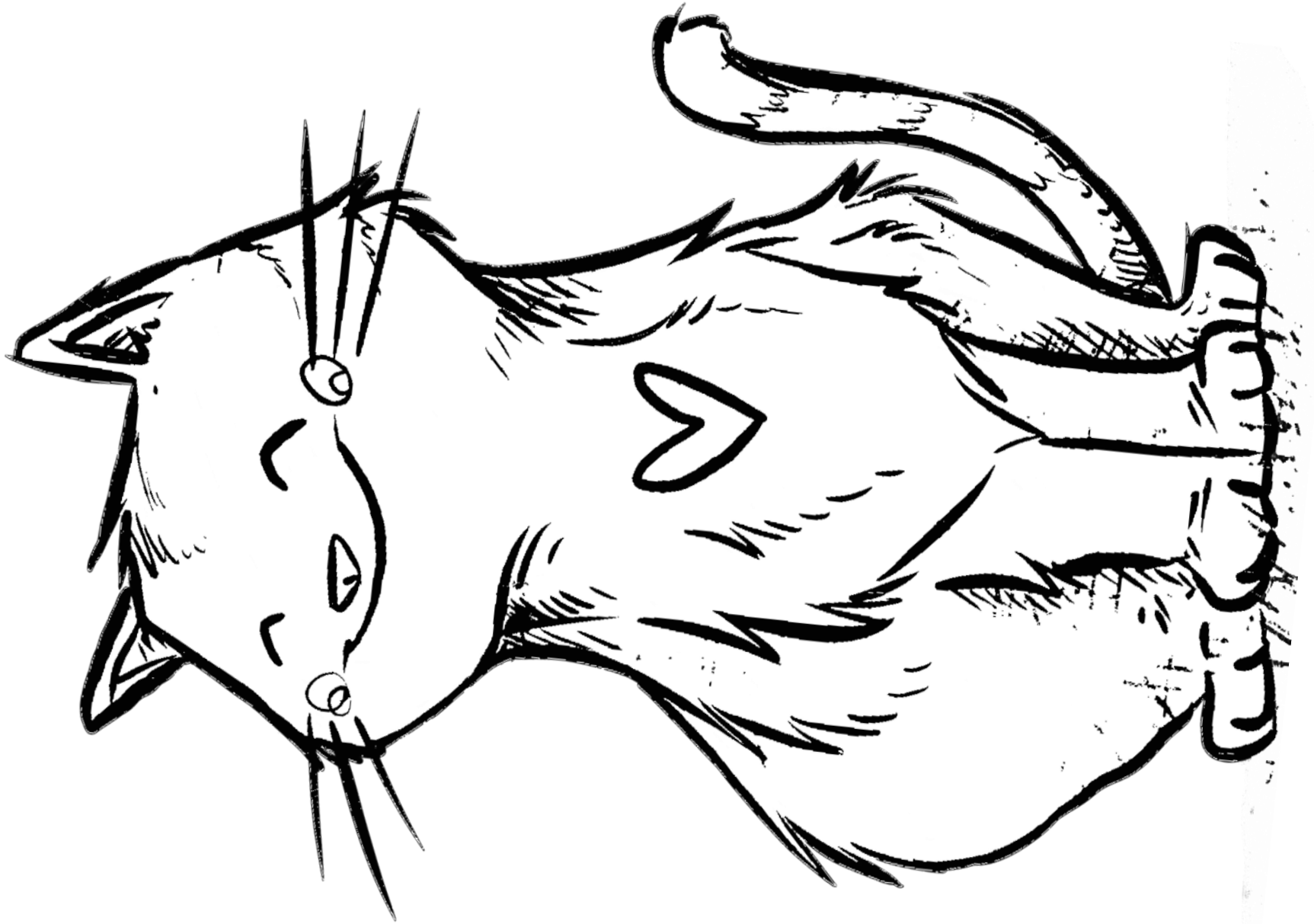


Mistigri

Activité « Le pot de la réussite » de la page 6

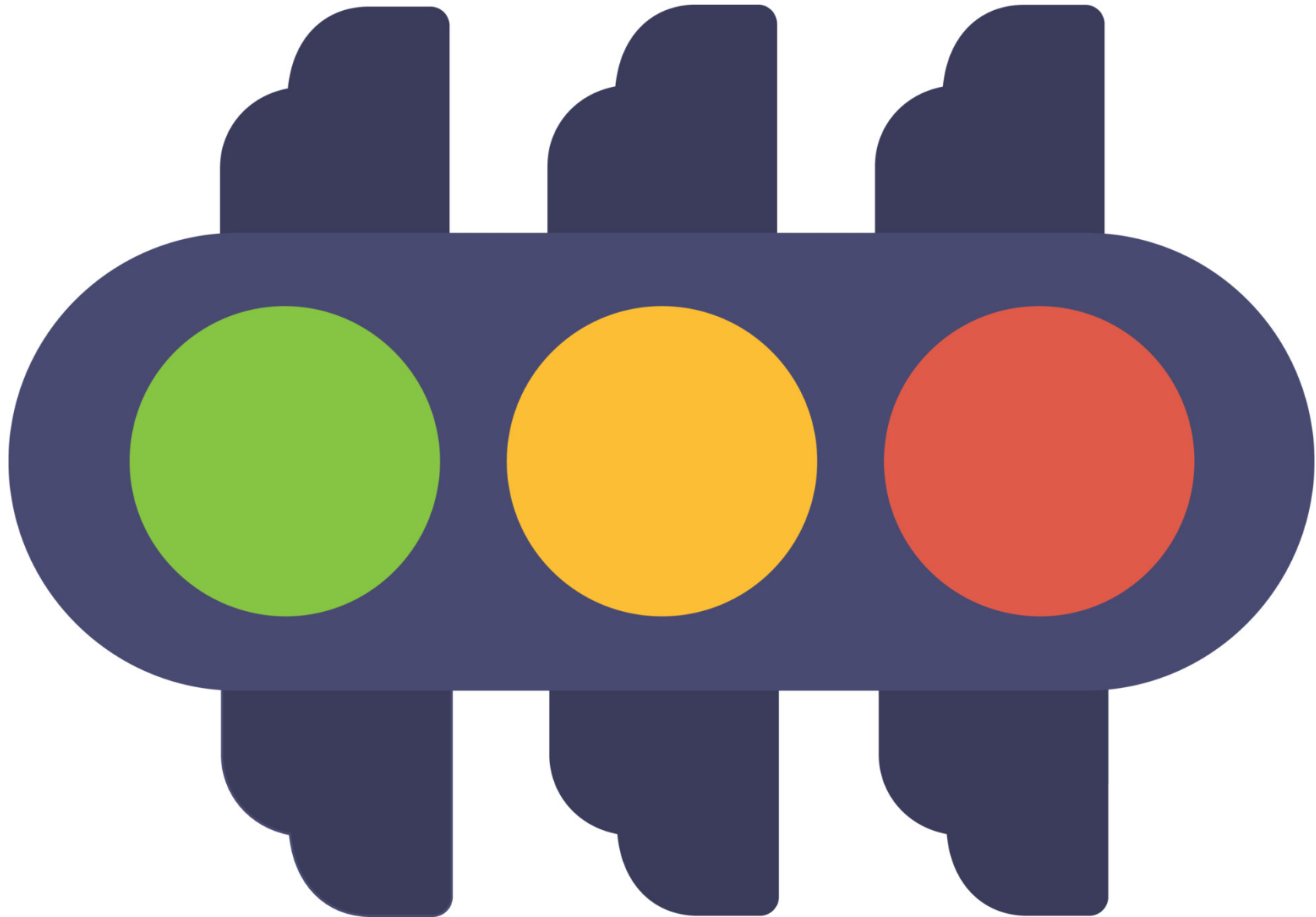
CHAT C'EST MOI!

(nom de l'enfant)



Activité « Chat c'est moi! » de la page 7

ANNEXE 4



Activité « Mon école idéale » de la page 8

ANNEXE 5

PISTES DE RÉFLEXION

1. LA COUR D'ÉCOLE

- Les jeux disponibles (le nombre, l'accès, facile ou difficile)
- L'hiver versus le printemps (début et fin d'année) disponibilité des activités
- Les espaces verts
- Les terrains de jeux coopératifs

2. LES CORRIDORS

- Couleur des murs
- Décorations
- Signalisation pour les endroits communs
- Espace casier

3. LE SERVICE TRAITEUR OU LA CAFÉTÉRIA

- Chaleur de la nourriture
- Choix offert
- Collations

4. LA BIBLIOTHÈQUE

- Équipements disponibles
- Variété de livres
- Coussins ou tables (disposition, disponibilité)
- Le personnel

5. MA CLASSE

- La disposition des espaces activités (coin lecture, repos)
- L'éclairage
- Tableau des tâches
- Fenêtres

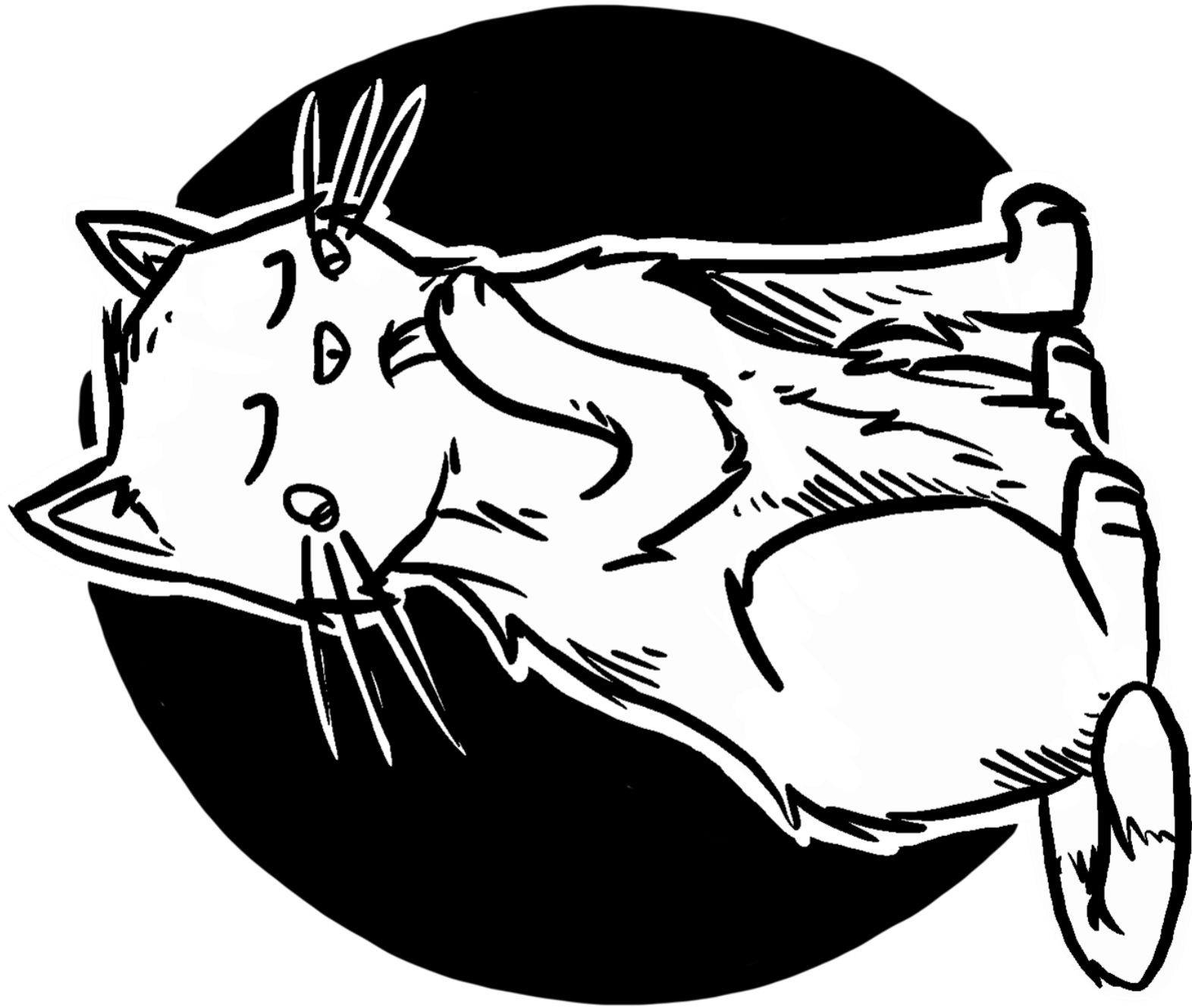
Tout autre sujet que les enfants vous proposeront et que vous jugerez intéressant à aborder.

Il est important de laisser les enfants s'exprimer, ce n'est pas une activité pour faire valoir vos revendications, mais bien celles des enfants.



Activité « Mon école idéale » de la page 8

DESSINE-MOI



LEXIQUE

COMPÉTENCES (DÉTAILS)

Connaissance de soi

Ce concept n'est pas une compétence au sens propre, mais il est très important pour le développement de l'enfant. En effet, il permet à l'enfant de mieux se connaître sur tous les plans de sa vie. Ces savoirs sont précurseurs de prises de décisions éclairées en ce qui concerne sa réussite et son adaptation.

Connaître ses qualités, ses forces et ses talents

Comprendre que nos gestes et nos paroles ont un effet sur les autres

- Prendre conscience que c'est important de respecter son groupe et qu'il ne faut pas intimider les autres amis.
- Que les autres amis peuvent faire des choix en fonction de leurs valeurs et qu'ils peuvent être différents des nôtres.

Déterminer ce qui contribue au climat respectueux d'un groupe

Développer des habiletés à s'exprimer pour être bien compris

- Choix de mots appropriés décrivant les idées son point de vue de façon respectueuse
- Utilisation du « je »
- Utilisation d'un ton approprié (ex. : calme, enjoué, convaincant)
- Recours à des expressions faciales et à des gestes reflétant l'intention (pour permettre de reconnaître le langage non verbal)

Démontrer une attitude d'ouverture aux autres

- Accueil et respect des idées différentes des siennes
- Manifestations d'intérêt pour les capacités, les passions et les goûts différents : poser des questions, écouter l'autre, échanger
- Vision de la diversité comme une richesse

Mettre en application diverses stratégies pour résoudre des différends (*verbaliser calmement son désaccord, écouter la version de l'autre, faire des concessions ou des compromis, aller chercher de l'aide auprès d'un adulte de confiance*)

Connaître des façons d'accroître la confiance en soi à l'intérieur d'un groupe

- Affirmation respectueuse de ses idées, de ses opinions, de ses préférences
- Reconnaissance de son apport et de celui des autres (ex. : qualités appréciées par les autres, contribution aux tâches communes)

Connaître son corps : ses caractéristiques uniques, ses capacités, les ressemblances et différences entre le corps des garçons et des filles

Déterminer ses préférences personnelles en matière de repas et en matière de jeux actifs et d'activités physiques

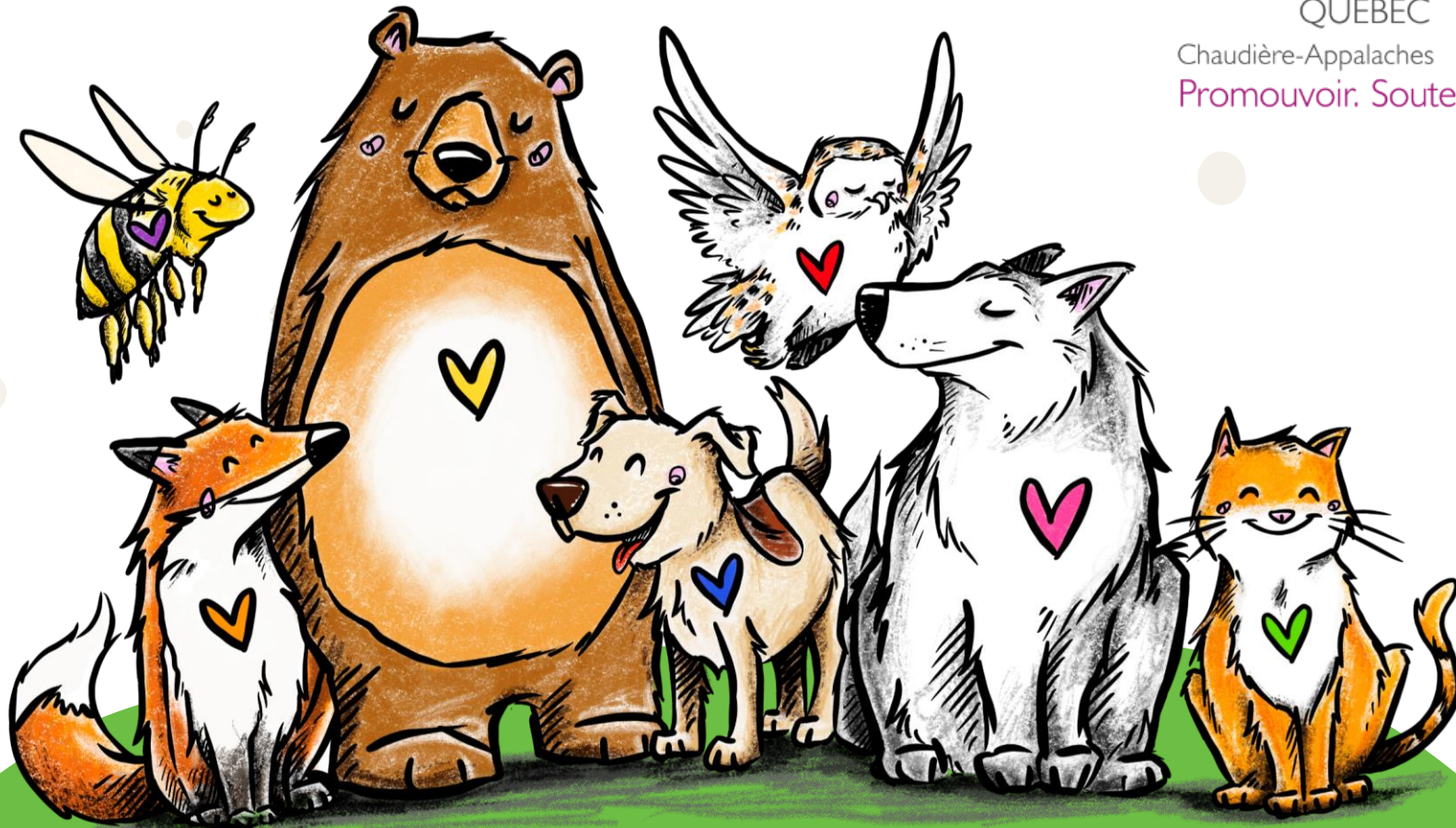
Ce lexique est tiré du référent **ÉKIP**, une initiative du Gouvernement du Québec

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Chaudière-Appalaches

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



MERCI!

Pour toutes questions ou informations supplémentaires,
veuillez communiquer avec nous!

** Il est possible de reproduire de façon intégrale le matériel de SMQ - Chaudière-Appalaches à condition que la source soit clairement citée. De plus, ce contenu doit être utilisé à des fins éducatives et aucun bénéfice monétaire ne doit en être retiré. **



5935, rue Saint-Georges, bureau 110
Lévis (Québec) G6V 4K8



418 835-5920
info@santementaleca.com



www.santementaleca.com