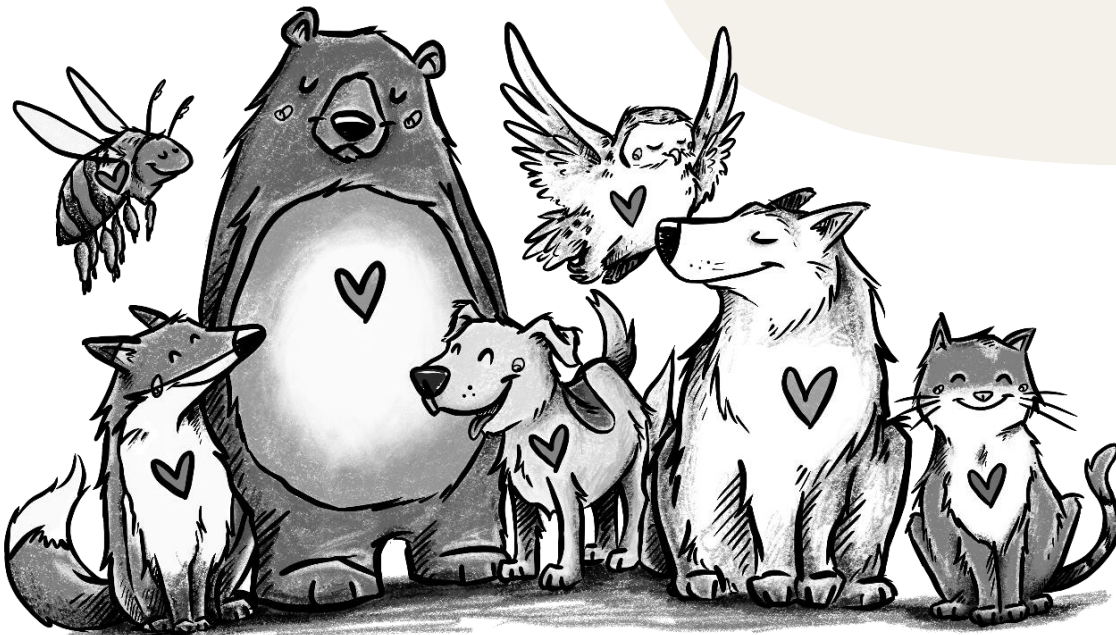


AGIR

Niveau préscolaire

PRÊTS?



SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Chaudière-Appalaches
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



AGIR POUR DONNER DU SENS!



Bizz, Bizz, Bizz, bonjour à vous extraordinaires initiateurs d'**actions** chez nos enfants!

Moi, je suis Mélinda l'abeille. Mon nom vient de Grèce et comme mes amis de *La bande des 7* j'ai une **vie active et enrichissante**.

J'ai découvert dernièrement que, comme les humains, je vis au sein d'une société bien organisée où chacun des membres a son rôle à jouer. J'ai le pouvoir d'**agir** sur ce qui m'entoure pour **changer les choses**. Oui, oui! Comme vous!

Malgré le fait que je sois **petite**, je fais une énorme **différence** pour la survie des plantes. C'est moi qui transporte le pollen d'une plante à l'autre vous permettant de manger de bons fruits et légumes.

Contrairement à vous, je ne suis pas dotée du don de la parole. Mes amies abeilles et moi avons donc développé un système de langage basé sur la danse dans lequel chaque mouvement **trouve son sens** pour diriger nos semblables vers les sources de nourriture. Je vous suis d'ailleurs très **reconnaissante** quand vous laissez vos pissenlits pousser et que vous embellissez vos terrains avec de belles fleurs. Pour vous dire **merci**, je vous fabrique du miel.

J'aimerais beaucoup vous aider à expliquer aux jeunes que c'est dans l'**action** qu'on avance vers ce que l'on souhaite et qu'en se fixant des **buts** réalistes on peut tout réussir.

Je vous présente donc la trousse d'activités sur le thème **AGIR**, qui est le facteur de protection que je représente. Elle vous aidera à sensibiliser les jeunes au fait que toutes les actions peuvent avoir des **répercussions** et qu'on est **jamais trop petit** pour faire une différence. En espérant que cette trousse permettra aux enfants d'en prendre conscience.

Comme on dit, **AGIR**, c'est donner du sens!

Mélinda

P.S. Tu trouveras une photo de moi à la fin de la trousse afin que les amis de ton groupe ou de ta classe me redonnent mes couleurs.

MOI

LE BIBLIODÉBAT DE MAX



Prendre conscience des impacts de nos gestes



45 minutes



- Développer des habiletés à s'exprimer pour être bien compris
- Comprendre que nos gestes et nos paroles ont un effet sur les autres



- Le conte : [Le cadeau de Max](#)
- La liste de questions du [Bibliodébat](#)

 VOIR ANNEXE 1 & 2

UN PEU DE THÉORIE!

Savais-tu que nous avons tous un pouvoir d'agir? Nous avons tous un pouvoir d'action sur les situations et les événements qui jalonnent notre vie. Pour agir, il suffit d'aller chercher des ressources pour atteindre notre but, de s'informer et de se mobiliser. Agir c'est faire un premier pas vers notre objectif. Ce premier pas ne nous amènera pas tout de suite où nous souhaitons nous rendre, mais nous sortira d'où nous sommes. Agir en fonction de nos valeurs donnera du sens à nos actions.

CONSIGNES

1. Demandez aux enfants de s'asseoir en cercle.
2. Dites-leur d'être attentifs à l'histoire que vous allez leur lire, car vous en parlerez en groupe par la suite.
3. Lire le conte : [Le cadeau de Max](#).
4. Demandez aux enfants quelle idée ils auraient eue pour donner un cadeau original.
5. Poursuivre la discussion avec les questions proposées pour le [Biblio-Débat](#).

MOI

LE COIN-COIN DE L'ACTION



Donner un sens aux actions que l'on fait



30 à 45 minutes en deux étapes



- Comprendre l'importance de certaines habitudes de vie pour sa santé, son bien-être et ses apprentissages
- Trouver des moyens simples de maintenir ou d'améliorer ses habitudes de vie



- Une feuille de papier 8½ x 11 par enfant
- Une paire de ciseaux par enfant
- Crayons de couleur
- [Plan de fabrication](#)
- [Les pictogrammes des chiffres](#)
- [Les pictogrammes des actions](#)
- [Les explications des actions](#)

VOIR ANNEXES 3 à 6

UN PEU DE THÉORIE!

Savais-tu que le sens donne une direction à ce que l'on fait, nous fournit une source de motivation et nous sort de l'impuissance? Donner du sens nous permet d'avoir une vie avec du goût et de la saveur, une vie à notre image. Donner du sens c'est prendre les choses à cœur, c'est d'avoir un but et de s'engager à l'atteindre en mettant les efforts nécessaires pour réussir.

CONSIGNES

Avant l'activité, fabriquez un coin-coin que vous pourrez montrer aux enfants lors de l'énoncé des consignes

1. Remettez une feuille de papier à chacun des enfants.
2. Suivez les instructions pour expliquer aux enfants comment réaliser le coin-coin.
3. Remettez la feuille de [Les pictogrammes des chiffres](#) aux enfants.
4. Faites-leur découper et coller les chiffres sur les carrés extérieurs du coin-coin ou leur faire inscrire selon leur capacité (un chiffre par carré donc 4 chiffres différents idéalement au moins un chiffre pair et un impair).
5. Demandez aux enfants de mettre de la couleur sur les triangles intérieurs des carrés du coin-coin (huit couleurs au total).



Note à l'animateur

Vous pourriez décider de préparer tous les carrés de papier avant l'activité pour éviter l'utilisation de ciseaux. L'activité sera réalisée à l'école ou à la garderie, mais les actions proposées toucheront l'environnement scolaire et la maison.

MOI

LE COIN-COIN DE L'ACTION (SUITE)



CONSIGNES (SUITE)

6. Remettez la feuille [Les pictogrammes des actions](#) aux enfants.
7. Faites-leur découper et coller les pictogrammes qu'ils désirent sous les triangles qu'ils viennent de colorier (huit actions au total).
8. Maintenant que le jeu commence :
 - a) Demandez aux enfants de se placer en équipe de deux;
 - b) Expliquez-leur le déroulement du jeu :
 - Enfant 1 : choisir un chiffre;
 - Enfant 2 : battre le coin-coin du nombre choisi;
 - Enfant 1 : choisir une couleur;
 - Enfant 2 : ouvrir et regarder l'action sous la couleur.
9. À tour de rôle, demandez aux enfants quelle action ils ont trouvée sous la couleur.
10. Demandez au reste du groupe si un autre enfant a trouvé la même action.
11. Échangez avec les enfants sur les raisons pour lesquelles nous faisons ces actions.
12. À la suite des réponses données, vous pouvez leur faire remarquer que malgré que plusieurs enfants ont la même action, tous ne lui donnent pas tout le même sens. Consultez [Les explications des actions](#) pour vous aider à alimenter la discussion.



Note à l'animateur

Vous pourriez aussi fabriquer un coin-coin pour qu'il vous serve à d'autres types d'animation de groupe.

MON GROUPE, MA CLASSE

SEMER LA GRAINE DE L'ENGAGEMENT

PROJET : CHAMP DE RÊVE!



Expliquer ce qu'est l'engagement aux enfants et leur faire vivre l'expérience



Connaître différentes façons de manifester du respect dans ses interactions avec les autres et dans son environnement



Plusieurs périodes de 30 à 45 minutes



- Emballages de plastique avec un couvercle (contenants de kiwi, croissants, pêches, etc.)
- Terreau à semis ou plantes intérieures
- Semences
- Pulvérisateur
- Arrosoir

- Bâtons de popsicle
- Crayon-feutre
- Bol
- Cuillère
- [*S'engager pour passer à l'action*](#)
- [*Suggestions de projets engageants*](#)



 VOIR ANNEXE 7 & 8

UN PEU DE THÉORIE!

Savais-tu que s'engager socialement c'est donner au suivant en faisant une action qui a du sens pour nous? L'engagement a aussi le pouvoir de renforcer notre sentiment d'appartenance à la communauté ou à un groupe qui a les mêmes intérêts ou les mêmes valeurs que nous. L'engagement nous permet aussi de construire notre identité personnelle en établissant des liens avec nos pairs dans différents contextes.

CONSIGNES

1. Prenez connaissance de l'annexe [*S'engager pour passer à l'action*](#) afin d'expliquer aux enfants ce qu'est l'engagement.
2. Expliquez aux enfants que vous allez tous devenir des supers héros pour les abeilles en plantant des fleurs qui vont les attirer. Dites-leur que le projet durera plusieurs mois, ce qui demandera un engagement de leur part.
3. Proposez alors aux enfants le projet « Champ de rêve ». Le « Champ de rêve » sera monté à partir de semis que vous ferez en classe avec les enfants et qui seront transplantés dans des boîtes à fleurs ou dans l'espace vert de votre milieu.
4. Demandez-leur ce que l'on peut faire pour aider les abeilles. Par exemple, planter des arbres ou des fleurs, ne pas se servir de pesticides ou ne pas tondre le gazon avant le mois de juin, avoir une ruche en ville, acheter du miel local. Si votre milieu dispose d'espace vert, demandez aux gens de l'entretien de ne pas couper les fleurs ou le gazon de cet espace.

MON GROUPE, MA CLASSE

SEMER LA GRAINE DE L'ENGAGEMENT

PROJET : CHAMP DE RÊVE!

LES SEMIS : ÉTAPE PAR ÉTAPE

1. Placez les enfants en ilots de travail avec leurs bureaux (4 à 6 enfants maximum).
2. Assurez-vous que tout le matériel est disponible pour chacun des ilots et en quantité suffisante pour le nombre d'enfants.
3. Demandez à un enfant par ilot de mettre du terreau dans le grand bol.
4. Expliquez à un deuxième enfant de mettre un peu d'eau tiède sur le terreau et à un troisième de brasser le tout pour que le terreau soit humide partout.
5. Dites à chaque enfant de se choisir un contenant pour faire sa plantation.
6. Dites-leur de le remplir à tour de rôle avec de la terre humide.
7. Demandez-leur de faire un trou au centre de la terre afin d'y déposer trois graines et de recouvrir le trou de terre.
8. Inscrivez sur chacun des contenants le nom de l'enfant et ce qu'il a planté.
9. Demandez à un enfant par ilot de vaporiser tous les plants.
10. Demandez à un autre enfant de mettre les couvercles sur les contenants.
11. Demandez à un dernier enfant de placer les contenants de son ilot à l'endroit déterminé pour que les plants soient au chaud, bien éclairé, mais protégé du soleil direct.
12. Demandez aux enfants de surveiller chaque jour s'ils voient apparaître une petite pousse. Si oui, demandez-leur d'ouvrir le dôme, car le plant n'aura plus besoin d'autant d'humidité.
13. Demandez aux enfants de déplacer les contenants dans un endroit très ensoleillé (fenêtre exposée au sud) et plutôt frais la nuit (évituez les dessus de calorifère).
14. Prenez le temps de vérifier auprès des enfants tous les jours si vous devez arroser les semis et demandez à un autre enfant de tourner les pots d'un quart de tour tous les deux jours. Vous pouvez intégrer ces tâches à vos responsabilités de groupe.
15. Commencez à acclimater vos plants, lorsque la température extérieure le permettra, en les sortant et en les rentrant en fin de journée.
16. Après quelques jours, vous serez prêt à transplanter vos semis dans la terre ou dans des bacs près de l'espace vert que vous aviez prévu à cette fin.
17. Adaptez les responsabilités du groupe en lien avec l'entretien du type de plants que vous avez choisi (fleurs, fruits ou légumes).

POUR ALLER PLUS LOIN

- Plantez une graine dans un pot transparent (papier absorbant) pour que les enfants puissent observer le phénomène de germination.
- Construisez un abri à abeilles et insectes pollinisateurs (plusieurs modèles faciles à fabriquer en ligne).
- Si vous plantez des tournesols, garder les graines pour nourrir les oiseaux à l'hiver venu (autre projet à faire avec les enfants).
- À l'annexe [Suggestions de projets engageants](#), vous trouverez d'autres idées à mettre en place pour engager socialement votre groupe.



Note à l'animateur

Vous pourriez aussi décider de faire un journal évolutif du projet ou encore un livre de recettes au miel expliquant ce que les enfants ont appris.

MON GROUPE, MA CLASSE

LES ANGES GARDIENS



Prendre conscience que de donner et de recevoir apporte du bonheur



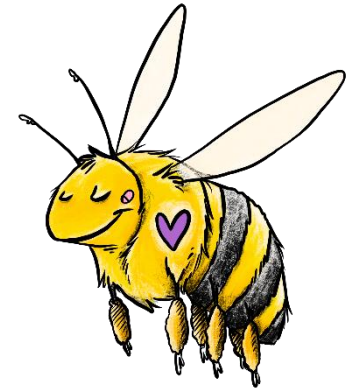
Quelques minutes par jour sur une période déterminée



- Comprendre que nos gestes et nos paroles ont un effet sur les autres
- Reconnaître l'importance des amis



La photo de chaque enfant



CONSIGNES

1. Demandez aux enfants ce qu'est pour eux un ange gardien?
2. Expliquez-leur qu'un ange gardien c'est une personne qui prend soin des autres, protège, encourage et soutient.
3. Expliquez aux enfants qu'au fil de nos vies, nous deviendrons tous l'ange gardien de quelqu'un d'autre par notre comportement.
4. Dites-leur que vous croyez qu'il y a plusieurs anges gardiens parmi eux et que vous aimeriez bien les faire pratiquer en leur proposant un jeu.
5. Expliquez-leur qu'ils devront piger la photo d'un autre enfant du groupe et s'engager à ne pas révéler l'identité de cet enfant avant la fin de l'activité.
6. Dites-leur qu'ils devront faire de bonnes actions et offrir des petits bonheurs à l'enfant qu'ils ont pigé. Pour ce faire, ils devront être attentifs à cet ami.
7. Mettez l'accent sur le fait qu'être un ange gardien n'implique pas de dépenser de l'argent, mais bien de poser des gestes gratuits (ex. : donner un dessin, faire un câlin, partager ta collation, etc.).
8. Invitez les enfants à partager ce qui leur ferait plaisir ou ce qui les aiderait dans différentes situations. En s'exprimant et en s'affirmant adéquatement, il sera plus facile pour les anges gardiens de veiller sur l'enfant qu'ils auront pigé (ex. : je ne comprends pas ce qu'il faut faire, j'ai besoin de calme, j'aimerais jouer au magasin, je suis triste, etc.).
9. Dites aux anges gardiens que vous serez là pour les aider à réaliser les actions qu'ils veulent pour leur protégé.
10. À la fin de la période déterminée, organisez un grand dévoilement des anges gardiens et demandez aux enfants de s'exprimer sur ce qu'ils ont vécu en tant qu'ange et en tant que protégé.

MA GARDERIE, MON ÉCOLE

LES MESSAGERS DU BONHEUR



Participer à la création d'un environnement favorable à la santé mentale



30 minutes



- Comprendre que nos gestes et nos paroles ont un effet sur les autres
- Réfléchir sur les moyens de favoriser la coopération
- Développer des habiletés à s'exprimer pour être bien compris



[Affiche à languettes détachables](#)

 VOIR ANNEXE 9

UN PEU DE THÉORIE!

Savais-tu que de faire de bonnes actions améliore notre santé? En effet, le fait de s'investir dans quelque chose qui fait du bien aux autres nous fait aussi du bien en améliorant notre santé physique et mentale. En donnant au suivant, nous oublions plus facilement nos tracas quotidiens, nous ressentons moins de stress, nous améliorons notre santé cardiaque et nous pouvons même allonger notre espérance de vie. Par ces gestes altruistes, nous contribuons à la construction d'un monde meilleur par la force de l'action et le pouvoir du changement.

CONSIGNES

1. Expliquez aux enfants que vous allez essayer d'influencer toute l'école ou la garderie à faire de bonnes actions.
2. Dites-leur qu'une bonne action c'est un service, un prêt, un don, un échange ou un bon mot. En fait, c'est poser un geste gratuit qui fait du bien. Au-delà de l'acte, c'est une ouverture aux autres, une présence bienveillante qui offre à l'entourage un sentiment de bien-être. C'est également soutenir, épauler et aider.
3. Demandez-leur de nommer toutes les bonnes actions qui leur passe par la tête pour faire une tempête d'idées (ex. : prêter un de tes jouets, raconter une blague à un ami qui a l'air triste, aider à ramasser après un repas, faire un sourire, dire merci, etc.).
4. Sélectionnez, avec les enfants, les bonnes actions que vous désirez mettre sur votre affiche à languettes détachables.
5. Inscrivez ou illustrez les bonnes actions choisies sur l'[Affiche à languettes détachables](#) et découpez chaque languette.
6. Placez les affiches à des endroits stratégiques de l'école ou de la garderie et laissez la magie opérer.

MA GARDERIE, MON ÉCOLE

LA FORÊT DES BIEN-AIMÉS



Prendre conscience de ce que l'on a et exprimer sa reconnaissance



- Comprendre que nos paroles et nos gestes ont un effet sur les autres
- Développer des habiletés pour être bien compris
- Connaître des façons d'accroître la confiance en soi à l'intérieur d'un groupe



45 minutes à une heure pour fabriquer le casse-tête
30 minutes par casse-tête reçu des autres classes



- *L'arbre de La forêt des bien-aimés*
- Crayon-feutre à grosse pointe
- Crayons de couleur
- Ciseaux
- Gomme

 VOIR ANNEXE 10



CONSIGNES

1. Identifiez un endroit dans votre milieu assez grand pour accueillir les arbres de tous les groupes qui prendront part à l'activité.
2. Imprimez plusieurs copies de *L'arbre de La forêt des bien-aimés* et distribuez-en quelques-uns à chaque groupe de la garderie ou de l'école.
3. Résumez-leur les consignes ci-dessous.

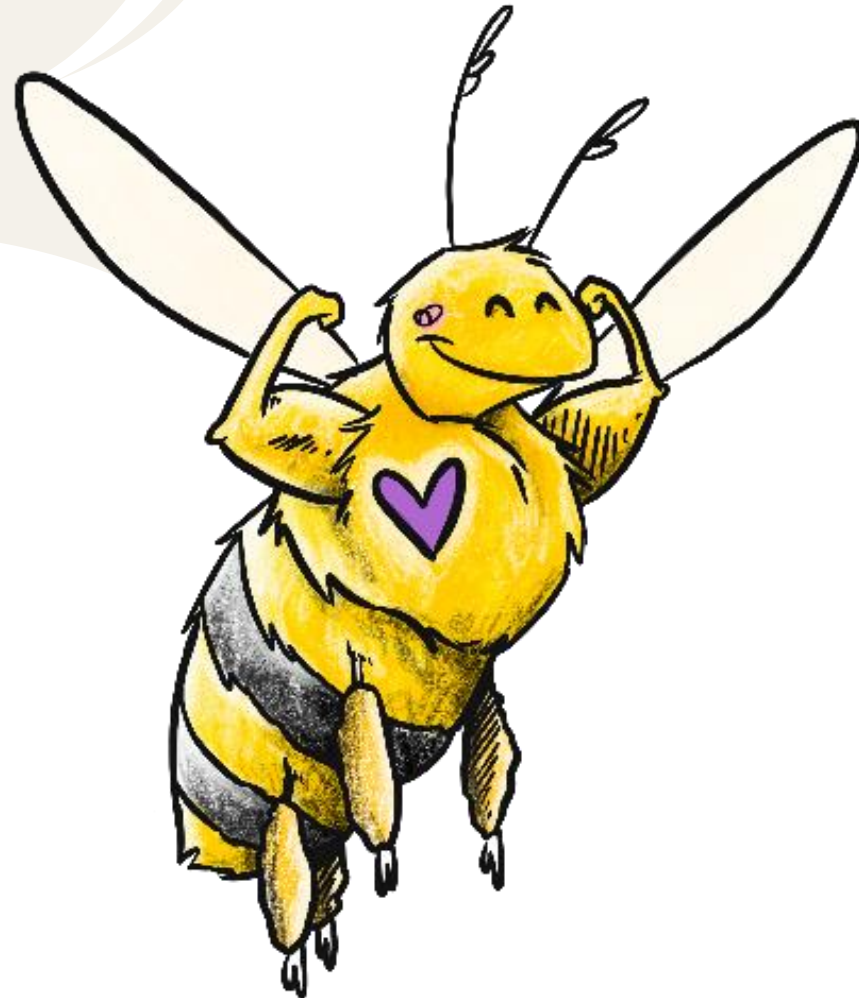
AVEC VOTRE GROUPE

1. Expliquez aux enfants que tous les groupes de la garderie ou de l'école seront invités à créer la forêt des bien-aimés. Cette forêt sera constituée de différents messages de gratitude.
2. Séparez votre groupe pour faire en sorte que chacun puisse participer à l'étape du coloriage.
3. Distribuez un arbre par groupe et invitez les enfants à collaborer au coloriage.
4. Discutez avec les enfants afin de déterminer à qui ou à quoi ils veulent dire merci (ex. : merci, M. Tremblay, pour le beau ménage de la garderie) ou ce qu'ils veulent souligner d'agréable dans la vie de la garderie ou de l'école (ex. : merci, Mme Marie, pour la belle sortie aux glissades).
5. Une fois que chaque groupe a choisi le message de gratitude qu'il préfère, inscrivez-le à l'endroit prévu sur l'arbre.
6. Invitez un enfant à aller coller l'arbre dans *La forêt des bien-aimés*, afin que celle-ci prenne vie et que tous les gens puissent voir les belles phrases que les enfants avaient à dire sur leur milieu et les gens qui les entourent.

ANNEXES

Pour vous outiller davantage,
visitez notre site.

santementaleca.com

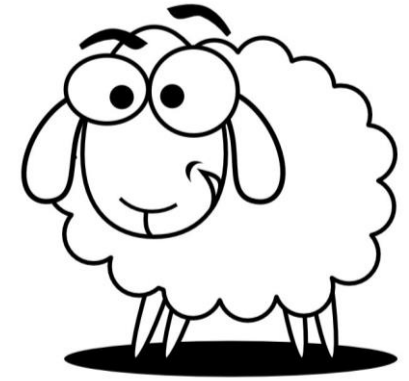


ANNEXE 1

LE CADEAU DE MAX

(histoire modifiée tirée du site *Naître et grandir*)

<https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/fiches-activites/contes/le-cadeau-de-max/>



Max le mouton cherche un cadeau pour Dolly la brebis, sa maman. Les autres animaux de la ferme ont fabriqué de ravissants chapeaux de paille à offrir à leurs mères lors de la fête des récoltes.

Max, qui voulait un cadeau différent des autres, n'a toujours rien trouvé qui lui plaît.

Le petit mouton est malheureux. Il aimerait, lui aussi, offrir un beau cadeau à sa maman lors de cette occasion spéciale.

Pendant sa réflexion, il entend une voix qui vient du fond de la bergerie. C'est Bedondaine, sa grand-mère, qui l'interpelle. Max court se blottir contre le pelage réconfortant et soyeux de sa grand-mère et il lui explique ce qui ne va pas.

Heureusement que Bedondaine a toujours de bonnes idées. Elle invite donc Max à faire une promenade dans le pré pour trouver un cadeau.

Max est sceptique, mais il fait confiance à Bedondaine.

Ensemble, ils cueillent des fleurs de toutes les couleurs pour Dolly, la maman de Max. Ils s'amuse beaucoup!

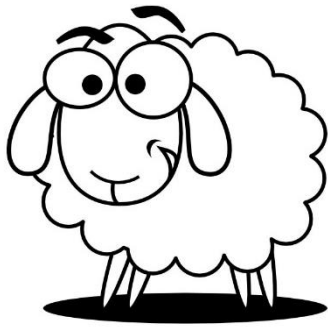
Ils ramassent des fleurs blanches, des fleurs jaunes, de petites fleurs bleues et, pour que son bouquet soit plus joli, il y ajoute quelques brindilles vertes pour faire original. Il a même la super idée d'ajouter un ruban pour faire tenir le bouquet.

Le jour de la fête des récoltes, Max est tout excité et a vraiment hâte de voir la réaction de sa mère. Il est très fier de lui offrir son bouquet, car il aime énormément sa mère.

Pour remercier sa grand-mère de l'avoir aidé, il lui a aussi préparé un bouquet en cachette.

Les animaux de la ferme sont impressionnés et ça leur donne de bonnes idées pour l'an prochain.

Activité « Le bibliodébat de Max » de la page 2



ANNEXE 2

LE CADEAU DE MAX

(Questions Biblio-Débat)

Question : Est-ce que Max a fait une différence dans la vie d'un des personnages (répercussion de ses actions)? Si oui, lequel?

Réponse : Oui. Pour sa mère, en lui donnant un cadeau il lui démontre son amour et la surprend. Pour sa grand-mère, en lui donnant un bouquet de fleurs pour la remercier. Pour les autres animaux, en leur donnant une nouvelle idée pour un prochain cadeau.

Question : De quelle façon Max a-t-il pris des risques?

Réponse : En choisissant un cadeau différent de ceux des autres animaux, Max a pris le risque d'être différent. Il a atteint son but : donner un cadeau à sa maman.

Question : De quelle façon Max a-t-il exprimé sa gratitude?

Réponse : À sa maman et sa grand-maman en leur donnant un cadeau lors de la fête des récoltes.

Question : Est-ce que le fait d'agir a stimulé la créativité de Max?

Réponse : Oui. Une fois le bouquet fait, il a eu l'idée d'y ajouter des brindilles vertes et de l'attacher avec un ruban.

Question : Quelles actions Max a-t-il posées pour résoudre le problème du cadeau qu'il veut offrir à sa mère?

Réponse : Il en a parlé à sa grand-mère et a pris en considération son idée. Max a atteint son but en ayant un cadeau original à remettre à sa maman.

Vous pouvez, au cours de la discussion, ajouter d'autres questions que vous trouvez important de soulever.

Vous pouvez aussi prendre le temps d'expliquer aux enfants qu'**AGIR, c'est donner du sens** à sa vie en :

- ayant des objectifs réalistes;
- posant des gestes concrets pour les atteindre;
- se servant de ce qu'ils connaissent pour résoudre les problèmes;
- relevant des défis;
- étant persévérant;
- prendre conscience de ce qu'ils ont dans la vie;
- réalisant que l'on n'est jamais trop petit pour **AGIR**;
- ayant une vie active et enrichissante;
- s'engageant socialement soit dans des groupes scolaires, sportifs ou autres groupes qui leur tiennent à cœur.

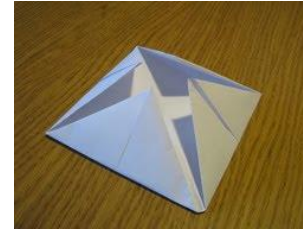
ANNEXE 3

PLAN DE FABRICATION DU COIN-COIN

Montrer le résultat étape par étape aux enfants



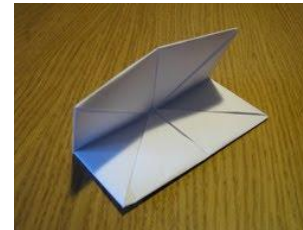
1. Rabattez une des pointes de la feuille sur le côté opposé de manière à former un triangle.



5. Retourner le papier pour que les pointes soient en dessous et refaire l'étape 4.



2. Découpez l'excédent de papier pour qu'il ne vous reste qu'un carré une fois la feuille dépliée.



6. Il ne reste qu'à plier le résultat en deux sur les deux côtés pour faciliter la manipulation.



3. Une fois la feuille dépliée on peut voir la ligne diagonale que le pli a créée. Tournez la feuille dans l'autre sens pour pouvoir la plier de nouveau et créer une nouvelle diagonale.



7. Insérez vos doigts dans les espaces de dessus et essayez-le.



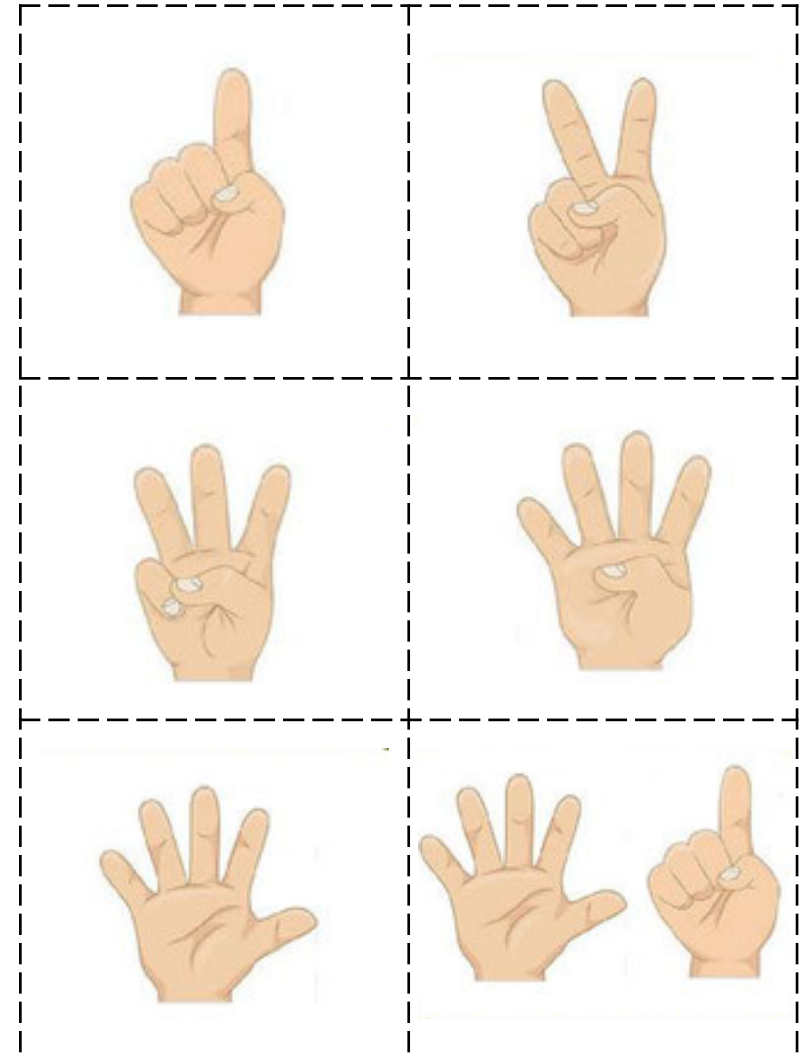
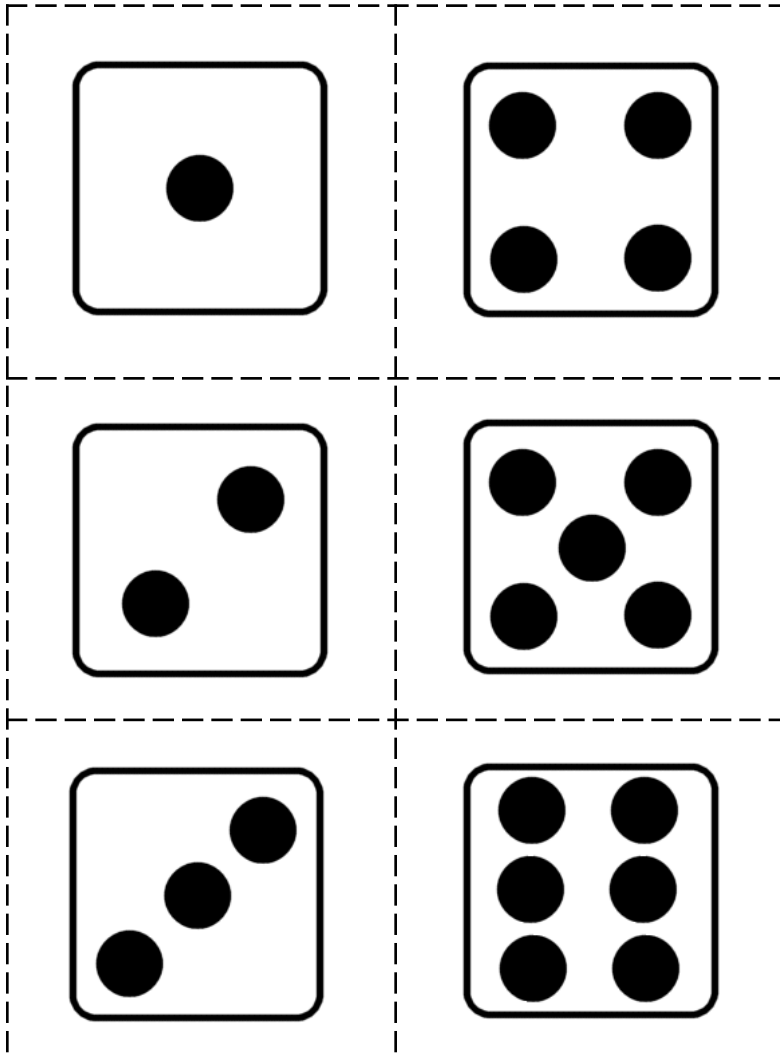
4. Repliez chacune des pointes du carré vers le centre.

Activité « Le coin-coin de l'action » de la page 3

ANNEXE 4

LES PICTOGRAMMES DES CHIFFRES

Important de prendre autant de chiffres pairs qu'impairs



Activité « Le coin-coin de l'action » de la page 3

ANNEXE 5

LES PICTOGRAMMES DES ACTIONS

Les enfants doivent en choisir huit au total



Activité « Le coin-coin de l'action » de la page 3

ANNEXE 6

LES EXPLICATIONS DES ACTIONS

Trouver le sens c'est un peu répondre à la question : « Pourquoi fais-je cette action? »

DONNER UN BISOU

Je le fais pour montrer à quelqu'un que je l'aime, pour le protéger, pour lui montrer que je tiens à lui, pour lui dire merci ou le réconforter.

FAIRE SES DEVOIRS

Je les fais pour vérifier si j'ai bien compris en classe, pour apprendre l'organisation du travail, pour réussir mes études et développer mon autonomie.

FLATTER SON ANIMAL DE COMPAGNIE

Je le fais pour me calmer, parce que c'est doux, pour montrer à mon animal que je l'aime ou parce que ça me fait du bien.

APPELER MES GRANDS-PARENTS

Je le fais pour leur montrer que je les aime, parce qu'un des deux vit seul, parce que je m'ennuie d'eux, parce que je veux leur faire plaisir.

FAIRE UN DESSIN

Je le fais parce que j'aime le dessin, parce que je veux faire un cadeau à quelqu'un, parce que je trouve que je suis bon là-dedans, parce que ça me permet de ne penser à rien.

ARROSER LES PLANTES

Je le fais pour aider mes parents, parce qu'elles en ont besoin pour vivre, parce que ça me demande d'être minutieux, parce que ça me permet de relever un défi et d'apprendre quelque chose.

CONSOLER UN AMI

Je le fais parce que je n'aime pas voir mes amis tristes, parce que j'aimerais que quelqu'un me le fasse si j'avais de la peine, parce que je veux que mon ami soit mieux.

FAIRE LA VAISSELLE

Je le fais parce que j'aime ça, parce que je veux faire plaisir, parce que ça me fait me sentir grand(e), parce que je veux que la cuisine soit propre, parce que j'aime jouer dans l'eau chaude.

RAMASSER LES DÉCHETS

Je le fais parce que je trouve cela important, parce que ça me rend plus responsable, parce que je crois que ça peut sauver la planète, parce que j'aime que ça sente bon dans la classe.

RANGER MA CHAMBRE

Je le fais pour aider mes parents, parce que je veux recevoir mes amis dans un endroit propre, parce que je n'aime pas le bordel, parce que ça me pratique pour quand je serai adulte.

LEVER LA MAIN POUR PARLER DANS MON GROUPE

Je le fais parce que c'est une des règles de vie de la classe, parce que je trouve que le respect est important, parce que je veux que tout le monde entende ce que les autres ont à dire.

PRENDRE UNE DOUCHE

Je le fais parce que ça fait partie de l'hygiène corporelle, parce que j'aime ce moment de détente, parce que je peux chanter fort, parce qu'après je sens bon, parce que j'aime jouer dans l'eau.

LIRE UNE HISTOIRE LE SOIR

Je le fais parce que j'aime me coller sur mon parent, parce que ça m'aide à m'endormir, parce que je veux faire de beaux rêves, parce que j'aime les histoires de chevalier.

Activité « Le coin-coin de l'action » de la page 3

ANNEXE 7

S'ENGAGER POUR PASSER À L'ACTION

S'engager personnellement en faveur d'une cause qui nous tient à cœur. L'avantage c'est que l'engagement peut prendre plusieurs formes.

Plus simplement, c'est donner quelque chose de soi-même (temps, connaissance, habileté, compétence, désir), c'est s'investir dans une action, c'est croire qu'on peut faire une différence, qu'il n'y a pas de gestes inutiles ou futiles pour défendre une cause ou un principe auquel on croit.

C'est aussi, dans une autre mesure, prendre position pour des problèmes politiques ou sociaux. Comme nous nous adressons à des tout-petits, nous parlerons en termes d'engagements sociaux ou scolaires.

Pour y parvenir, la motivation va de pair avec l'engagement.

La motivation, c'est la force qui pousse à l'action.

L'engagement, c'est la décision de prendre part à une action.

Il y a différentes formes d'engagement soit :

- Scolaire (ex. : aide aux devoirs, responsabilité dans la classe, participez à des comités, encouragez son équipe sportive)
- Sociale (ex. : bénévolat, ramasser de la nourriture pour les démunis, ramasser des jouets pour les enfants malades)
- Écologique (ex. : faire du nettoyage de plage pour aider les animaux, grand ménage du village ou des parcs)

L'engagement a des effets sur la motivation intrinsèque des enfants. Normalement on s'engage face à quelque chose qui nous tient à cœur donc on mettra les efforts nécessaires pour réussir.

Participer à un projet authentique apporte souvent un plus grand niveau de satisfaction chez l'enfant qui y prend part, car il voit les résultats et impacts sur les autres. Il se fera poser des questions sur le projet et prendra conscience du fait qu'il est une référence pour les autres.

Le jeune prendra aussi conscience du fait qu'il a eu de l'influence sur les autres enfants qui voudront peut-être eux aussi s'engager dans ce projet ou un autre. L'enfant comprendra que ce n'est pas parce qu'il est petit qu'on ne peut pas faire bouger les choses.

En s'engageant, l'enfant développe plein de compétences comme le travail d'équipe, la négociation, la logistique, le sentiment d'autonomie, l'appartenance et plusieurs autres capacités qui ne sont que peu touchées par l'enseignement.

On peut distinguer dans l'engagement trois composantes particulièrement importantes : l'implication, la responsabilité et le rapport à l'avenir. Quand on s'engage, c'est qu'on se sent concerné par la situation.

En résumé

Motivation ► Engagement ► Persévérance ► Réussite

Activité « Semer la graine de l'engagement » de la page 5

ANNEXE 8

SUGGESTIONS DE PROJETS ENGAGEANTS

PROJET AVEC UNE RÉSIDENCE POUR PERSONNES ÂGÉES

- Spectacle de chant monté par les enfants.
- Visite d'amitié pour le temps des fêtes.
- Atelier de bricolage ou d'artisanat.
- Présentation de l'enfance vue par les aînés.

PROJET EN LIEN AVEC L'ENVIRONNEMENT

- Mettre en pratique les trois « R » (réduire l'achat de matériel nouveau, réutiliser les objets ou les contenants, recycler).
- Nettoyer la cour d'école ou un parc et faire une murale avec les déchets récoltés (<https://scout.org/news/news/27/500-bottle-caps-and-message-climate-action>).
- Poser des affiches originales pour sensibiliser au recyclage.
- Devenez une classe sans gaspillage.

PROJET EN LIEN AVEC UNE CAUSE SOCIALE

- Faire une collecte de vêtements d'hiver pour un organisme.
- Organiser une collecte de couvertures pour les sans-abris.
- Faire une collecte de jouets pour un organisme.
- Vendre des biscuits ou autre pour Opération Enfant Soleil.

PROJET EN LIEN AVEC LES ANIMAUX

- Fabriquer des dortoirs à chauve-souris.
- Fabriquer des nichoirs pour les oiseaux.
- Fabriquer un abri pour les abeilles sauvages.
- Organiser une visite dans un refuge.

PROJET EN LIEN AVEC L'ÉDUCATION OU LA CULTURE

- Correspondre avec des enfants d'une école à l'étranger.
- Organiser une collecte de livres pour la création de boîtes aux lettres de livres (donnez-en un et prenez-en un).

Tout autre projet qui vous tient à cœur ou que vous jugez utile d'aborder.

COMMENT CHOISIR SON PROJET ENGAGEANT?

- Cernez vos besoins et vos motivations.
- Qu'aimez-vous faire et ne pas faire? Dans quel domaine aimeriez-vous impliquer?
- Choisir une cause qui colle à nos valeurs nous aidera à demeurer motivés.
- S'assurez du sérieux de l'organisme et s'il est disposé à travailler avec des enfants.
- Déterminez la durée de l'engagement en respectant le programme scolaire ou éducatif et les besoins de l'organisme approché.

Activité « Semer la graine de l'engagement » de la page 5

ANNEXE 9

AFFICHE À LANGUETTES DÉTACHABLES



LES MESSAGERS DU BONHEUR

Pour devenir un messenger du bonheur rien de plus simple!

Tu n'as qu'à choisir une des languettes détachables disponibles pour passer à l'action!



De cette façon, tu mettras du soleil dans la vie d'une autre personne et tu contribueras à faire grandir la chaîne des bonnes actions.



Aujourd'hui, je fais un sourire à quelqu'un qui a l'air triste.

Cette semaine, j'aide un camarade de classe avec ses devoirs.

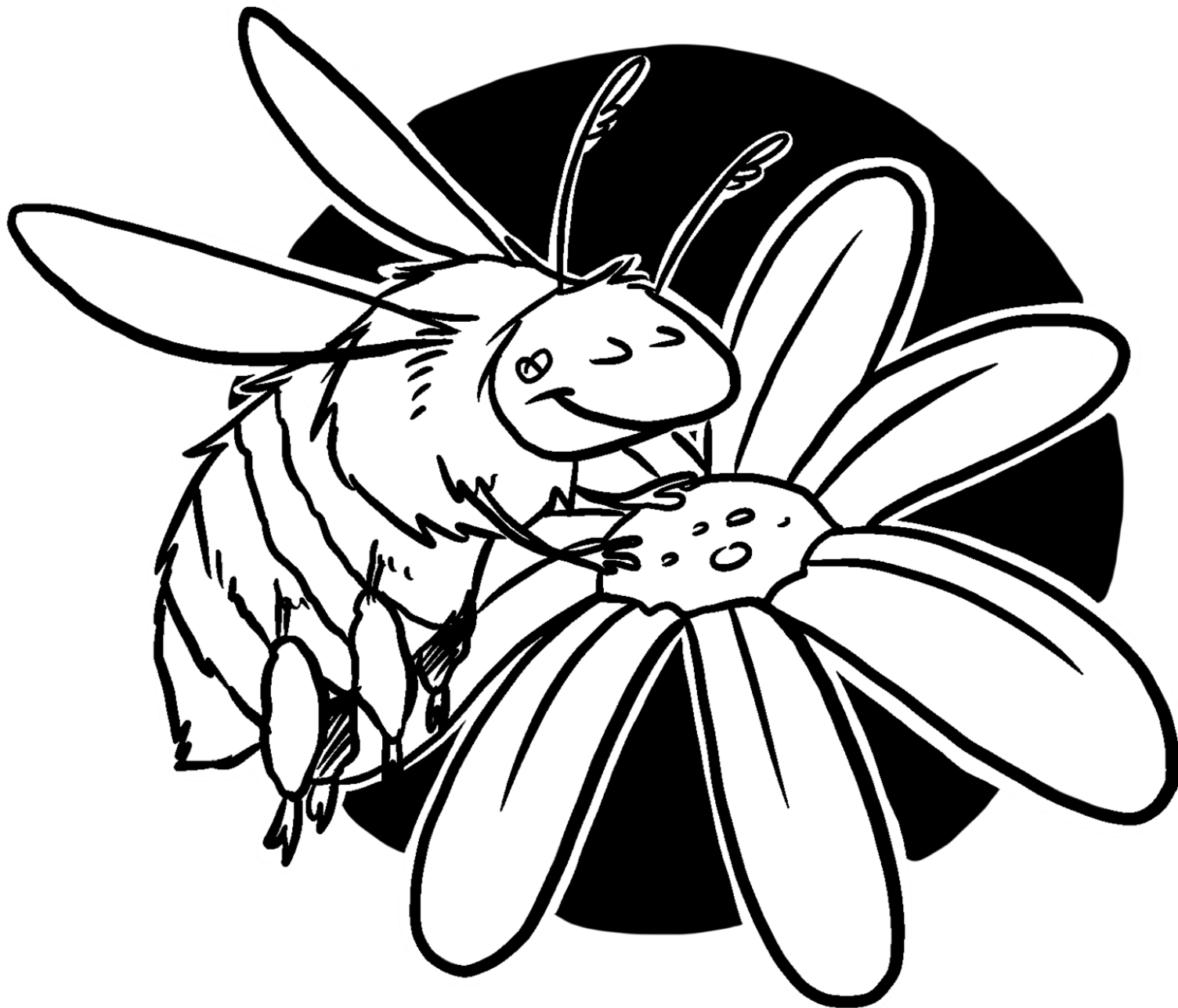
Aujourd'hui, je ramasse les déchets que je croise sur ma route.

ANNEXE 10



Activité « La Forêt des bien-aimés » de la page 9

DESSINE-MOI



LEXIQUE

COMPÉTENCES (DÉTAILS)

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.

Développer des habiletés à s'exprimer pour être bien compris

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

Comprendre l'importance de certaines habitudes de vie pour sa santé, son bien-être et ses apprentissages

- Bienfaits d'un sommeil réparateur et comprendre les facteurs qui l'influencent
- Bienfaits de pratiquer une activité physique (détente, contact avec les amis) et les facteurs qui influencent la condition physique
- Bénéfices d'une utilisation limitée de l'écran

Trouver des moyens simples de maintenir ou d'améliorer ses habitudes de vie

- Mode de vie physiquement actif : pratique régulière d'activités physiques plaisantes
- Sommeil : adoption d'une routine agréable avant d'aller dormir

Reconnaître l'importance des amis (ex. : partage, plaisir, réconfort, soutien)

Connaître différentes façons de manifester du respect dans ses interactions avec les autres et dans son environnement

- Respect du matériel et de l'environnement
- Partage

Réfléchir sur les moyens de favoriser la coopération

- Établissement et respect des principes et règle du travail d'équipe
- Engagement actif dans la réalisation d'un projet ou travail d'équipe
- Respect de ses engagements
- Consensus, compromis dans les décisions
- Entraide

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

- Déterminer ses préférences personnelles
- Affirmation respectueuse de ses idées, de ses opinions, de ses préférences

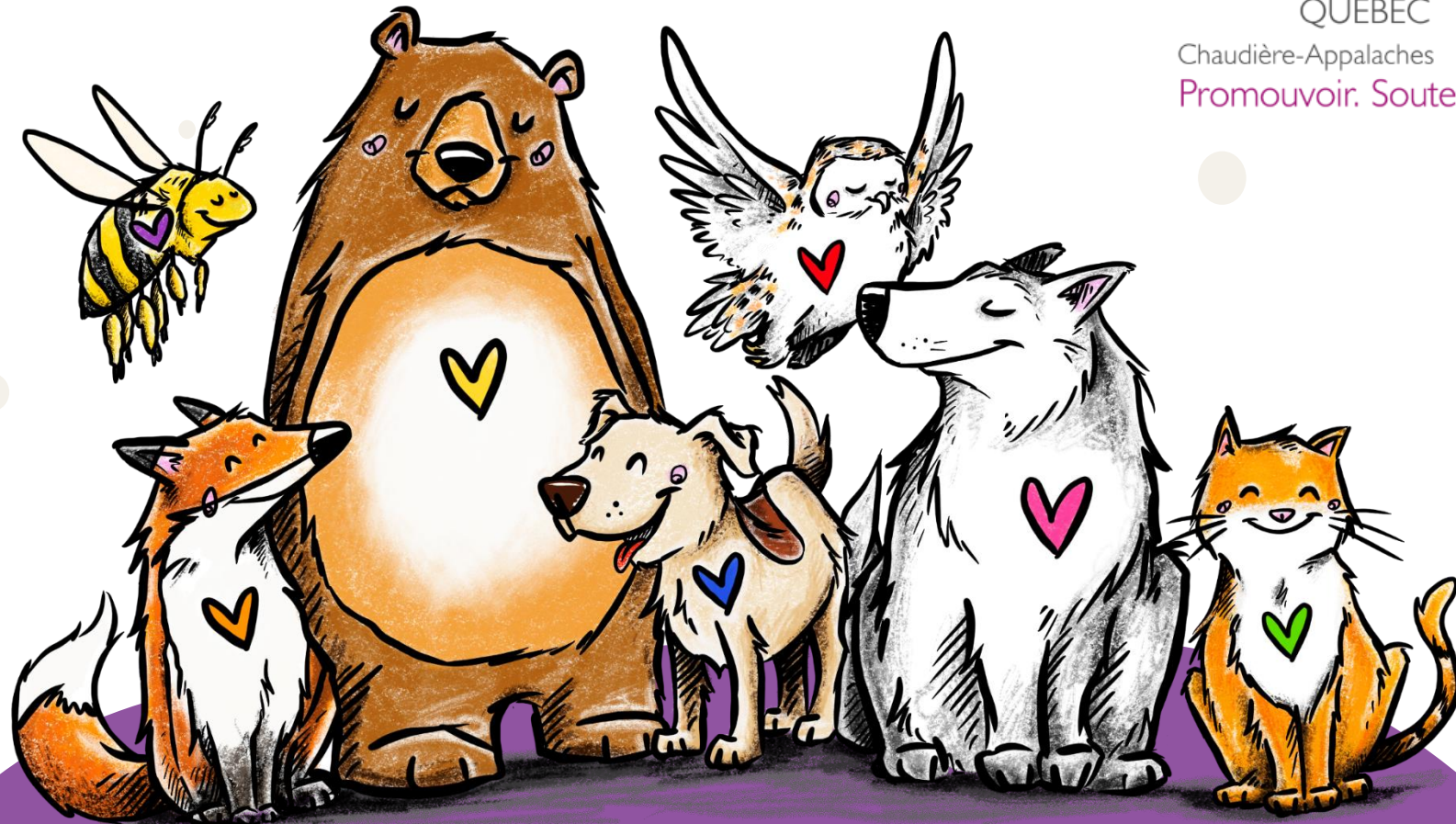
Ce lexique est tiré du référent **ÉKIP**, une initiative du Gouvernement du Québec

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 de 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