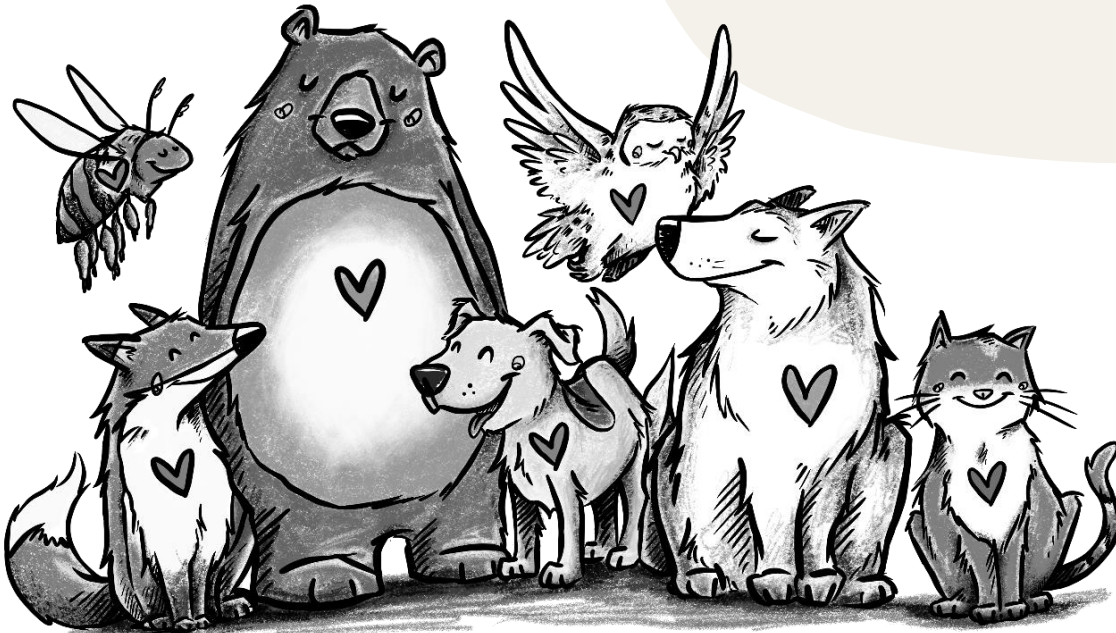


CRÉER DES LIENS

Niveau préscolaire

PRÊTS?



SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Chaudière-Appalaches
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



CRÉER DES LIENS ET ÊTRE BIEN ENTOURÉ!

Bien le bonjour cher bâtisseur de relations saines chez les adultes en devenir!

Je me présente, je suis Kopek. Mon nom signifie loup en russe.

Tout comme toi, je suis un être de relation. Il paraît même que je suis l'animal social par excellence. Ma famille se nomme la meute. Dès ma naissance, elle m'a offert **soutien**, **écoute** et **coopération**. Ils m'ont laissé développer ma personnalité, mes valeurs et mes besoins **sans me juger** ni me laisser tomber. Nous avons un très grand sentiment d'appartenance les uns envers les autres, ce qui ne m'empêche pas de développer des sentiments semblables avec ceux qui ne sont pas de ma meute.

La trousse que je vous remets aujourd'hui est pleine d'activités intéressantes pour aider les enfants à apprendre à faciliter leurs relations avec les autres et faire en sorte d'être **bien entourés**. Un bon réseau permet de créer un sentiment de **sécurité**, d'augmenter leur **confiance en soi** et leur capacité d'agir, ce qui leur permet de trouver leur **identité personnelle**. La trousse leur permettra de comprendre que nous avons besoin des autres et que les autres ont besoin de nous. **Partager** les forces de tous nous permet d'être plus efficaces!

Il est plus facile d'être bien avec les autres lorsque nous sommes bien avec nous-mêmes. Nous les voyons comme des alliés. Cela influence aussi notre capacité à prendre des décisions éclairées et à **créer des liens**.

Créer des liens c'est être bien entouré!

Au plaisir de collaborer avec toi,

Kopek

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.



MOI

NOTRE MOSAÏQUE



Découvrir son identité personnelle



- Déterminer ses préférences personnelles
- Connaître ses qualités, ses forces et ses talents
- Connaissance de soi



45 minutes



- Carré de papier de 15 cm x 15 cm
- Crayons de couleur
- Matériel de bricolage disponible et varié
- Papier adhésif ou gommette



UN PEU DE THÉORIE!

Savais-tu que chaque personne possède sa façon propre d'entrer en relation avec les autres? Développer son réseau peut être facile pour ceux qui sont extravertis et difficile pour ceux qui sont introvertis. Pour faciliter les contacts, on peut participer à une activité de groupe que nous aimons. Nous serons alors entourés de gens qui partagent le même intérêt que nous et les aborder sera plus facile d'où l'importance de développer son identité.

CONSIGNES

1. Expliquez aux enfants qu'ils vont fabriquer une mosaïque.
2. Expliquez-leur que la classe ou le groupe et les membres qui la composent sont un peu comme une famille ou encore une meute à laquelle on est relié. Chaque individu de la meute est unique et a sa propre identité.
3. Donnez à chaque enfant un carré de papier en lui demandant de réfléchir à ce qui le rend unique aux yeux du groupe.
4. Invitez les enfants à dessiner ou à bricoler une représentation de ce qui les rend uniques.
5. Récupérez tous les carrés de la mosaïque et assemblez-les de façon à former la mosaïque au mur.
6. Présentez l'œuvre au groupe ou à la classe en animant une discussion portant sur ce qu'ils observent en regardant la mosaïque. Exemple : « Qu'est-ce que tu apprends de nouveau sur les amis en regardant la mosaïque? ». Même si chaque carré est unique, la mosaïque représente leur unicité.

MOI

CARTOGRAPHIE DE MON RÉSEAU



Prendre conscience de qui m'entoure



- Connaissance de soi
- Reconnaître l'importance des amis
- Réfléchir sur les amitiés



30 à 45 minutes



- Crayons de couleur
- Sur qui je peux compter

 VOIR ANNEXE 1

UN PEU DE THÉORIE!

Savais-tu que lorsque nous avons des liens significatifs (camarades, enseignants, éducateurs) à la garderie, à l'école ou dans les loisirs, nous vivons moins d'anxiété, moins de symptômes de détresse, le sommeil est meilleur, l'estime de soi plus développée, etc.

Selon le livre de Guy Corneau, des études ont aussi démontré que l'amitié, un bon environnement affectif ou l'intimité amoureuse constituent des facteurs de guérison indéniables et prolongent la vie des personnes, alors que la solitude et l'isolement ont exactement l'effet inverse.



CONSIGNES

1. Demandez aux enfants de réfléchir aux personnes sur qui ils peuvent compter.
2. Identifiez sept personnes ou groupe de personnes sur qui ils peuvent compter.
3. Demandez-leur de les représenter par des dessins à l'annexe Sur qui je peux compter.
4. À la fin de l'activité, demandez aux enfants de présenter la cartographie de leur réseau au reste du groupe.
5. Vous pouvez rappeler aux enfants que l'important est de s'entourer d'un réseau qui nous ressemble et qui nous fait du bien.



Note à l'animateur

Vous pourriez avoir fait l'activité au préalable afin de montrer un exemple au groupe ou à la classe. N'oubliez pas d'y inclure les amis de votre groupe ou de votre classe!

MON GROUPE, MA CLASSE

UN COLLECTIF IMAGINATIF



Développer des capacités de respect et de bienveillance à l'égard des autres



- Connaître différentes façons de manifester du respect dans ses interactions
- Déterminer ce qui contribue au climat respectueux d'un groupe
- Démontrer une attitude d'ouverture aux autres
- Développer des habiletés à s'exprimer pour être bien compris



30 à 45 minutes



- Ballon mou
- Feuilles de papier 81/2 x 11
- Crayons de couleur

UN PEU DE THÉORIE!

Savais-tu que d'appartenir à un groupe et d'entretenir de bonnes relations basées sur l'entraide, le respect et l'acceptation influencent positivement le développement de l'identité? Dès la naissance, nous appartenons à un groupe : notre famille. Par la suite, nous nous intégrons à d'autres groupes comme la garderie, la gymnastique et bien d'autres. Le groupe nous permet de partager nos idées, nos sentiments et d'obtenir du support.

CONSIGNES

1. Demandez aux enfants de se placer en cercle debout ou assis.
2. Expliquez-leur qu'ils vont travailler tous ensemble à l'invention d'une histoire.
3. Dites-leur qu'ils pourront tous parler à tour de rôle et ajouter un petit bout à l'histoire.
4. Insistez sur le fait que toutes les idées sont bonnes.
5. Commencez l'histoire en introduisant un ou deux personnages ainsi qu'un décor, un lieu ou une ambiance. Par exemple : « Manie s'en va à la plage... »
6. Interpellez un enfant et lancez-lui le ballon pour qu'il poursuive l'histoire. Répétez jusqu'à ce que tous les enfants aient ajouté leur grain de sel à l'histoire. S'ils ne savent pas quoi dire, vous pouvez leur poser des questions comme « quoi », « comment » et « pourquoi ».
7. À la fin de l'exercice, distribuer une feuille et un crayon aux enfants afin d'illustrer l'histoire.
8. Finalisez le tout en les remerciant de leur collaboration bienveillante et affichez les œuvres au mur du local ou de la classe.

MON GROUPE, MA CLASSE

LA TOILE DE MON RÉSEAU



Prendre conscience de l'effet de groupe



- Reconnaître l'importance des amis
- Réfléchir sur les amitiés

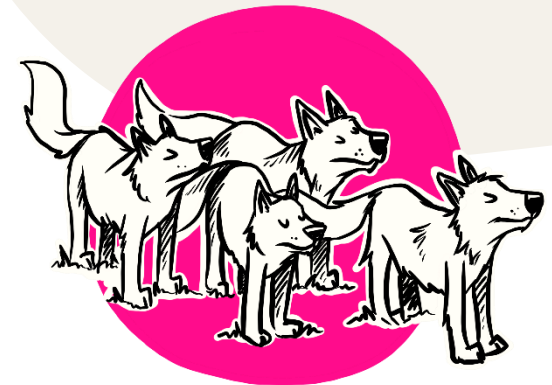


15 à 30 minutes



- Balle de laine
- [La force du nombre](#)

 VOIR ANNEXE 2



UN PEU DE THÉORIE!

Savais-tu que quand nous avons des liens significatifs (camarades, enseignants, adultes significatifs) à la garderie, à l'école ou dans les activités parascolaires, on vit moins d'anxiété, moins de symptômes de détresse, le sommeil est meilleur, l'estime de soi est plus développée, etc.? Une relation significative ne se mesure pas en nombre d'années, mais par la qualité de l'expérience qu'on en retire. Certaines personnes ne font que passer dans nos vies, mais elles sont inoubliables.

CONSIGNES

1. Demandez aux enfants de se placer en cercle debout.
2. Expliquez-leur qu'avec la balle de laine, vous allez créer un réseau insoupçonné pouvant les aider en tout temps.
3. Tenez le premier bout de laine puis, interpellez l'enfant à qui vous voulez lancer la balle de laine en nommant pourquoi vous êtes interreliés (ex. : Julie – je suis ton professeur).
4. Répétez l'exercice avec un autre enfant. Par exemple : « Sandra – nous sommes dans le même groupe de ballet ». Répétez l'exercice jusqu'à ce que tous les enfants soient dans le réseau.
5. Poursuivez l'activité en posant les autres questions se retrouvant dans l'annexe [La force du nombre](#).

MA GARDERIE, MON ÉCOLE

TOUS AU DÉFI



Initier les enfants au travail d'équipe



60 minutes



- Mettre en application diverses stratégies pour résoudre des différends
- Déterminer ce qui contribue au climat respectueux d'un groupe
- Connaître des façons d'accroître la confiance en soi à l'intérieur d'un groupe



- Matériel requis selon le défi choisi dans la [Liste des défis](#)
- Local ou salle assez grande pour accueillir tout le monde

 VOIR ANNEXE 3

UN PEU DE THÉORIE!

Savais-tu que développer des liens demande du temps? Le temps permet de faire des choses ensemble, de mener des projets, d'accroître la confiance, de développer un sens commun et de fixer ensemble des objectifs. Lorsque le contact est positif, le fait d'entrer en interaction avec une autre personne peut avoir des effets bénéfiques sur notre capacité à gérer les défis et les difficultés. Comme nous sommes des êtres sociaux, les liens qu'on entretient peuvent donc avoir d'importants impacts sur notre bien-être.

CONSIGNES

1. Choisissez un défi en groupe avant de faire l'activité et rassemblez le matériel requis.
2. Déterminez une date et une heure pour la tenue de l'événement afin de réserver le local ou la salle.
3. Assurez-vous que, le jour venu, tout soit installé dans le local (ou la salle) et que le concours soit prêt à débiter. Vous pourriez décider d'ajouter un peu de technologie comme un chronomètre projeté sur un écran.
4. Laissez le maître de cérémonie prendre le contrôle de l'animation et regarder la magie opérer.



Note à l'animateur

Le maître de cérémonie s'occupe de la gestion du temps et de l'annonce du gagnant. L'enseignant ou l'éducateur, quant à lui, s'occupe d'expliquer à son groupe les consignes du défi choisi.



MA GARDERIE, MON ÉCOLE

LE SALON DES INTÉRÊTS COMMUNS



Créer des liens via nos passions



- Développer des habiletés à s'exprimer pour être bien compris
- Déterminer ses préférences personnelles
- Démontrer une attitude d'ouverture aux autres
- Réfléchir sur les moyens de favoriser la coopération



½ journée pour la tenue du salon



- Grand local ou gymnase
- Tables et chaises
- Les objets qui seront exposés par les enfants ou la photo le représentant
- Exemple d'horaire de kiosque

 VOIR ANNEXE 4

UN PEU DE THÉORIE!

Savais-tu que la connexion humaine est un super pouvoir qui rend plus intelligent, plus heureux et plus productif? Lorsque nous ressentons un sentiment de connexion avec une ou plusieurs autres personnes, nous avons plus de facilité à donner le meilleur de nous-mêmes. La connexion humaine nous aide aussi à développer notre empathie.

CONSIGNES

1. Identifiez un adulte qui sera responsable de la logistique de l'événement et qui devra prévoir tout le matériel nécessaire pour la tenue du kiosque. Par exemple, monter à l'avance la salle selon le nombre d'exposants. Référez-vous à l'Exemple d'horaire de kiosque.
2. Dans votre groupe ou classe, expliquez aux enfants que les intérêts communs nous aident à entrer en contact avec les autres, car nous aimons les mêmes choses. Dites-leur que parfois c'est un long processus pour découvrir les intérêts des autres et que vous allez donner un coup de main au destin.
3. Demandez aux enfants de réfléchir à un intérêt qu'ils ont et qu'ils aimeraient faire découvrir aux autres (ex. : collection de bracelets, collection de petites voitures, modèle à coller, toile peinte, etc.).
4. Quelques minutes avant l'événement, demandez aux enfants de venir installer leur matériel.
5. Une fois que tout le monde est installé, le salon des intérêts communs débute!

ANNEXES

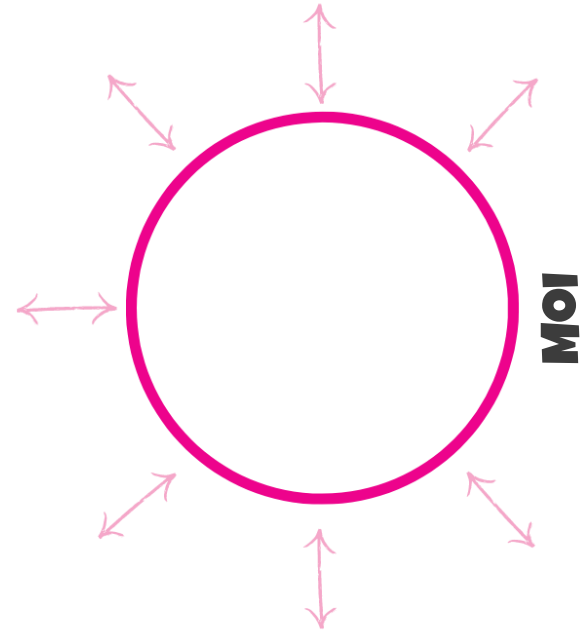
Pour vous outiller davantage,
visitez notre site.

santementaleca.com



(Nom de l'enfant)

ANNEXE 1



Activité « La cartographie de mon réseau » de la page 3

ANNEXE 2

LA FORCE DU NOMBRE

TOUT SEUL ON VA PLUS VITE, MAIS ENSEMBLE ON VA PLUS LOIN!

Ce proverbe africain résume l'essence même de l'intelligence collective. Il s'explique par le fait de faire davantage en partageant ses compétences et son savoir-faire avec les autres. La qualité des interactions lors de ce partage permettra de faire naître des solutions inédites, ce qui n'aurait pas été possible sans l'utilisation des forces de tous.

LA FORCE DU NOMBRE!

Cette affirmation illustre bien ce qui se passe quand les gens travaillent ensemble et avancent dans la même direction. La force du nombre n'est pas seulement physique. Elle peut être intellectuelle, créative et collective. Nous devons nous servir de ce que les autres apportent dans un groupe pour être plus fort.



Qu'est-ce que cette toile symbolise?

Elle représente notre réseau de relations. Dans le groupe ou la classe, nous sommes tous interreliés.

Pour illustrer encore plus le réseau

L'éducateur ou l'enseignant peut tirer sur une des cordes du réseau pour montrer l'effet sur les autres qui y sont reliés.

Définition du mot réseau

Le mot réseau représente un groupe de personnes liées par des goûts et des intérêts communs.

Définition du mot interdépendance

C'est la dépendance réciproque et mutuelle. C'est l'état de personnes ou de choses qui dépendent les unes des autres.

Pouvez-vous me nommer des personnes ou des choses qui sont interdépendantes?

- S'il n'y a pas de cultivateur, il n'y a pas de nourriture.
- S'il n'y a pas d'abeille, il n'y a pas de miel.
- Si je n'ai pas de roues sur mon vélo, je ne pourrai pas en faire.
- Toutes nos connaissances sont le résultat de l'interdépendance entre nous et les autres.

Pour bien illustrer ce qui se passe

Demandez à un enfant de lâcher son bout de fil. Observez ce qui se passe. Par exemple, le réseau s'est désorganisé. Un enfant peut avoir tiré sur sa partie pour remettre de la solidité dans le réseau.

Activité « La toile de mon réseau » de la page 5

ANNEXE 3

LISTE DES DÉFIS

LE DÉFI DES AVIONS DE PAPIER

Matériel par équipe de 5 personnes

- 3 feuilles 8 1/2 x 11 de couleurs variées
- Galon à mesurer
- Ruban adhésif pour ligne de départ du lancer

Buts et contraintes

- L'avion qui parcourt la plus longue distance gagne.
- Vous avez le droit de trouver des modèles en ligne.
- Vous avez le droit de pratiquer avant le grand jour.
- Vous avez 15 minutes pour faire trois essais.
- Temps de fabrication 30 minutes pour les trois avions.

LE SAUVETAGE

Consignes

Un joueur dans chaque équipe se trouve de l'autre côté de la salle (la terre ferme, c'est le sauveur). Celui-ci doit traverser la mer pour aller chercher un joueur qui se trouve sur l'île déserte, le prendre par la main et le ramener sur la terre. De là, ils repartent tous les deux chercher le suivant et ainsi de suite. Les sauveurs doivent toujours se donner la main sinon ils recommencent.

Buts et contraintes

Temps d'exécution 15 minutes.

LE DÉFI DE LA TOUR

Matériel par équipe de 5 personnes

- 25 bâtons à brochettes de bois
- 1 bloc de mousse verte pour plantes taillé en plusieurs cubes ou des éponges
- Ciseaux
- 1 guimauve

Buts et contraintes

- La plus haute tour gagne.
- La guimauve doit trôner au sommet de la tour.
- La tour doit tenir debout sans aide 10 secondes.
- Le temps d'exécution alloué est de 15 minutes.

Ces défis développent la communication non violente, l'ouverture à l'autre et la stratégie. De plus, l'enfant développera un sentiment d'appartenance à son équipe. Vous pourriez décider d'afficher des photos de l'événement ainsi que les résultats par équipe dans un endroit stratégique de l'école/garderie cela augmentera la fierté des participants et la réminiscence de l'événement.

ANNEXE 4

EXEMPLE D'HORAIRE DE KIOSQUE

ÉCOLE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
EXPOSANT	Maternelle	Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3	
VISITEUR	Toute l'école	Toute l'école	Toute l'école	Toute l'école	



Note à l'animateur

Si les groupes sont trop gros, vous pouvez les diviser en deux. Par exemple, un en avant-midi et l'autre en après-midi.

GARDERIE

EXPOSANT	Les groupes des quatre et cinq ans
VISITEUR	Les groupes des 18 mois à trois ans

DESSINE-MOI



LEXIQUE

COMPÉTENCES (DÉTAILS)

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

Connaître ses qualités, ses forces et ses talents

Reconnaître les émotions des autres à partir de signes verbaux et non verbaux

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 des mots 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 (pour permettre de reconnaître le langage non verbal).

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

- Développer des moyens adéquats de chercher l'attention.
- Comprendre l'importance de se donner les moyens de faire face aux moments difficiles.
- Comprendre que nos gestes et nos paroles ont un effet sur les autres.
- Démontrer une attitude d'ouverture aux autres.
- Développer des habiletés à s'exprimer pour être bien compris.
- Écoute et respect des différences.
- Utilisation d'un langage respectueux (verbal et non verbal).

Déterminer ce qui contribue au climat respectueux d'un groupe

- Façon appropriée d'exprimer ses idées et ses points de vue : messages constructifs, écoute, discussion et conclusion de la conversation dans le calme et le respect.
- Façon appropriée d'exprimer ses émotions : utilisation de mots appropriés, voix calme, expression au « je », maîtrise de ses élans verbaux et moteurs.

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.

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

Réfléchir sur les amitiés

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, contributions aux tâches communes).

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.

Réfléchir sur les moyens de favoriser la coopération

- Établissement et respect des principes et règles du travail d'équipe.
- Engagement actif et respect de ses engagements.
- Consensus, compromis dans les décisions et entraide.

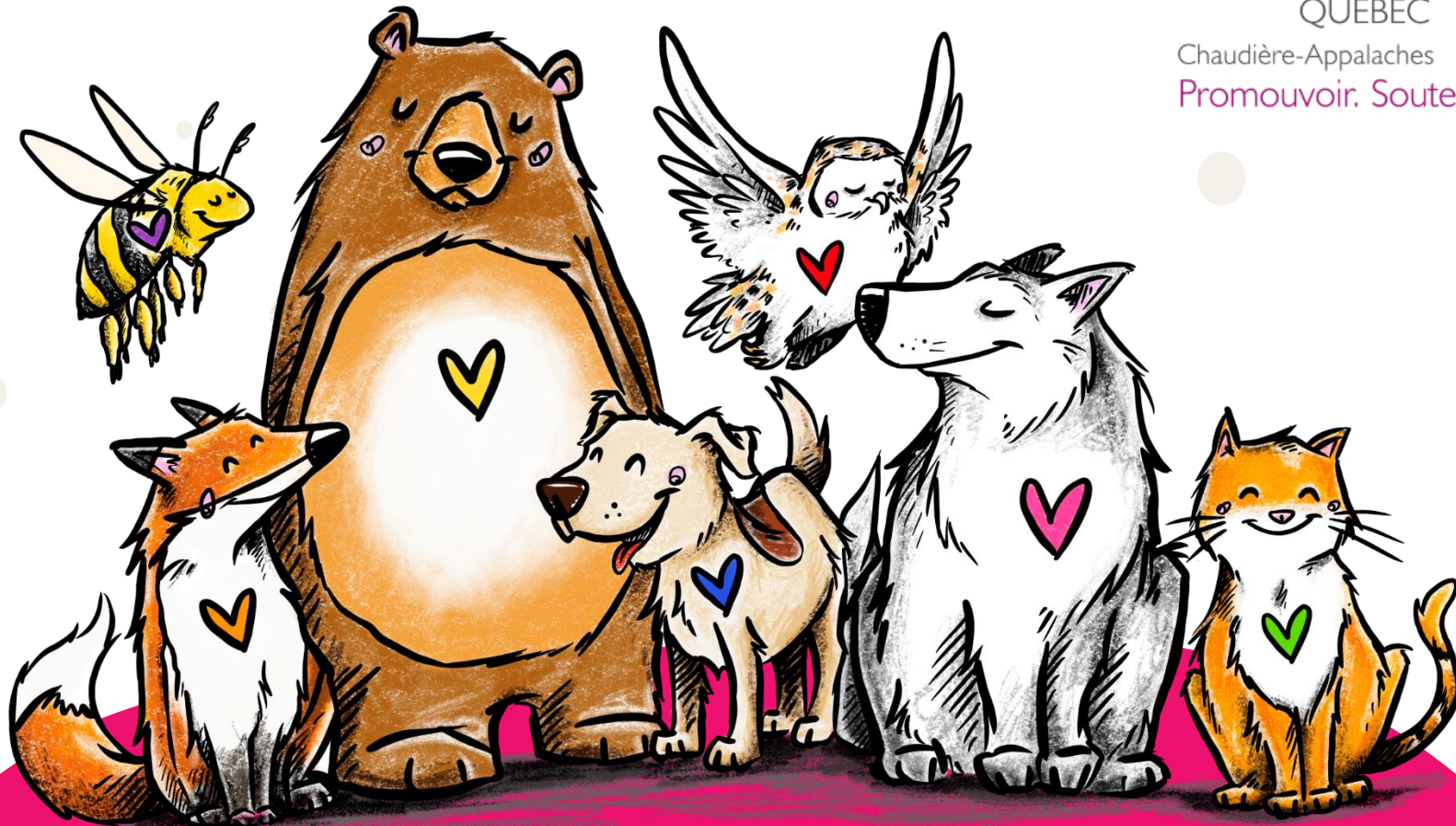
Ce lexique est tiré du référent ÉKIP, une initiative du Gouvernement du Québec

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