

## Atelier – Formidable!

Dans le cadre de la Semaine de promotion de la santé mentale du 6 au 12 mai 2013, nous vous invitons à réaliser un exercice de sensibilisation en lien avec l'estime de soi avec les enfants de 5 à 12 ans de votre entourage. Sous le thème « *Tu es formidable, le sais-tu?* » nous vous proposons une activité créative qui encouragera une réflexion chez l'enfant et son entourage, afin qu'il puisse se bâtir et/ou maintenir une image positive de lui-même et faire jaillir un sentiment de fierté.

Nous avons toutes et tous à l'intérieur de nous des choses qui sont FORMIDABLES! Ce sont des éléments qui nous différencient des autres. Ce sont nos forces, telles nos habiletés physiques, intellectuelles, créatrices, sociales ou interpersonnelles. Ces éléments sont en lien avec notre savoir-faire et surtout notre savoir-être. Le but de cet atelier est de permettre aux enfants de 5 à 12 ans d'exprimer pourquoi ou en quoi ils sont FORMIDABLES! Nous vous invitons à les soutenir en leur proposant de dessiner et de décrire ce qui fait en sorte qu'ils sont si FORMIDABLES. Selon l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), « *l'estime de soi est la valeur que nous nous accordons. Elle est fondée sur la perception que nous avons de nous et sur la confiance en notre capacité à être aimé, en nos compétences et en notre individualité* ».

Afin de soutenir l'enfant dans son raisonnement face à l'estime de soi pour qu'il puisse trouver son « FORMIDABLE », vous pouvez leur donner des pistes de réflexion en lien avec leurs habiletés (Laporte et Sévigny, 1998):

<p>Habiletés physiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dans les sports</li> <li>- Dans le bricolage</li> <li>- Dans les arts plastiques</li> <li>- Dans les tâches quotidiennes</li> </ul> <p>Habiletés intellectuelles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Curiosité</li> <li>- Bon jugement</li> <li>- Bonne mémoire</li> <li>- Capacité de raisonnement</li> <li>- Capacité d'abstraction</li> <li>- Capacité d'analyse</li> </ul> <p>Habiletés créatrices :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacité d'utiliser son imagination</li> <li>- Capacité d'être fantaisiste</li> <li>- Capacité de manifester son originalité</li> <li>- Capacité d'invention dans le bricolage</li> </ul>	<p>Habiletés sociales :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilité à se faire des amis</li> <li>- Capacité de partager</li> <li>- Capacité de perdre</li> <li>- Capacité de s'affirmer</li> <li>- Capacité de faire des compromis</li> </ul> <p>Habiletés interpersonnelles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacité d'écoute</li> <li>- Capacité de sympathiser</li> <li>- Capacité de s'exprimer</li> <li>- Capacité de se mettre à la place de l'autre</li> <li>- Capacité de s'affirmer</li> <li>- Capacité de demander</li> </ul>
--	--

Consignes :

Le temps nécessaire pour compléter cette activité devrait être d'environ 30 minutes. Nous vous encourageons à débiter en initiant une discussion avec les enfants dans votre classe sur ce qu'ils savent sur l'estime de soi. Par la suite, avec l'aide des dessins ci-joints, invitez-les à représenter à l'intérieur d'une des images proposées, un élément qui les caractérise et fait sorte qu'ils sont FORMIDABLES! Une fois le dessin complété, vous pouvez leur demander de partager avec la classe ce qu'ils ont dessiné. L'atelier peut se terminer en demandant aux enfants d'exprimer comment ils se sont sentis en complétant leur dessin et quel message ils retiennent. Ils sont ensuite invités à ramener leur dessin à la maison et à demander à leur (s) parent (s) ou autre adulte significatif à décrire pourquoi, pour eux, il est si FORMIDABLE! Ceci l'encouragera à être fier de lui et à prendre conscience qu'il est aimé et apprécié par son entourage.

Bon atelier !

Références :

Association canadienne pour la santé mentale (ACSM). Dépliant : **Les enfants et l'estime de soi.**

Laporte, D. et Sévigny, L. (1998). **Comment développer l'estime de soi de nos enfants. Guide pratique à l'intention des parents de 6 à 12 ans.** Hôpital Ste-Justine. 120p.

Produit par :

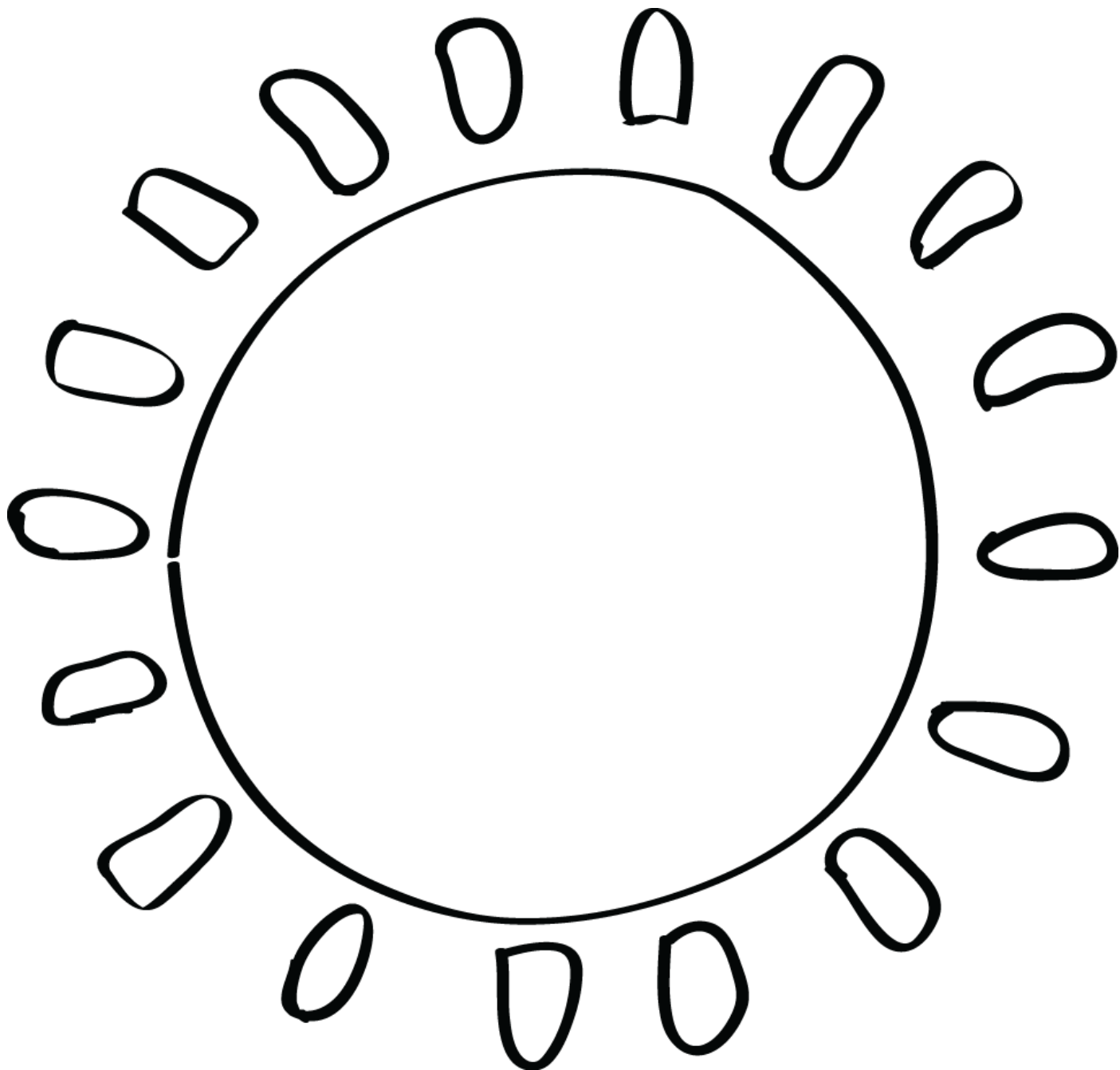
Mylène Dault, agente de planification, de programmation et de recherche, Direction de santé publique  
Stéphanie Leclerc, agente de planification, de programmation et de recherche, Direction de santé publique  
Catherine Plaziac, agente de planification, de programmation et de recherche, Direction de santé publique

Je suis FORMIDABLE parce que ...

---

---

---



Mon enfant, tu es FORMIDABLE parce que ...

---

---

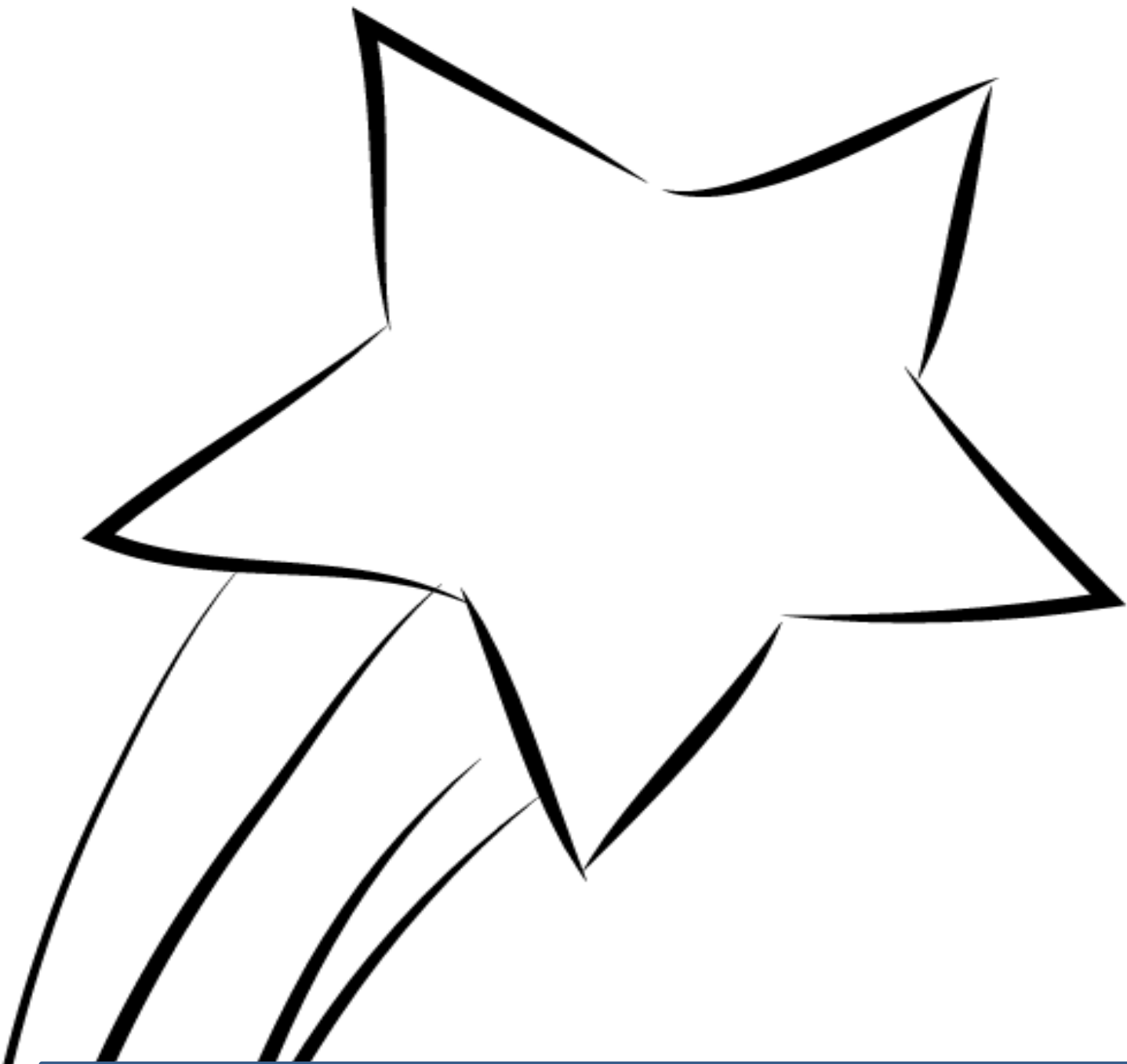
---

Je suis **FORMIDABLE** parce que ...

---

---

---



Mon enfant, tu es **FORMIDABLE** parce que ...

---

---

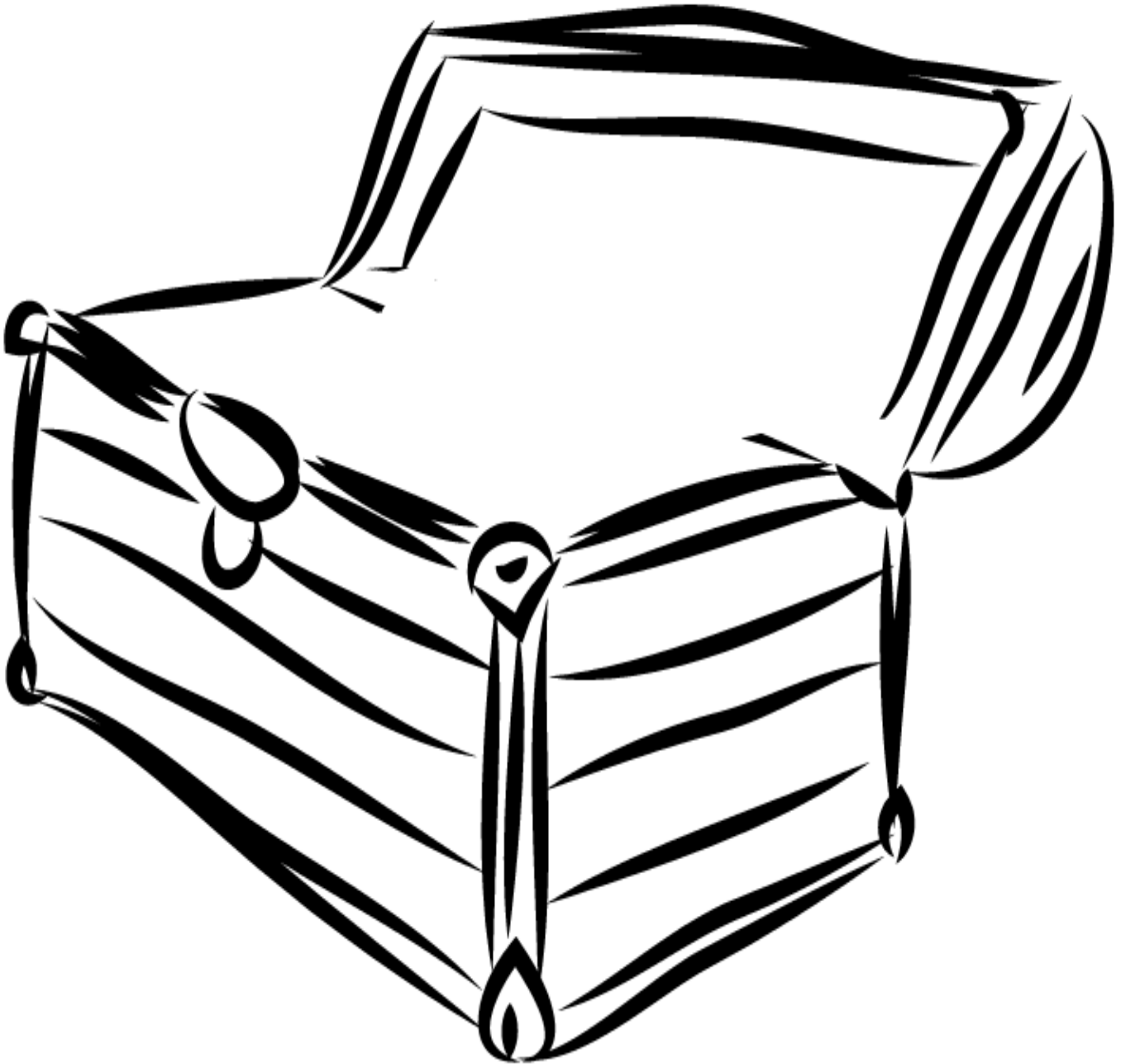
---

Je suis **FORMIDABLE** parce que ...

---

---

---



Mon enfant, tu es **FORMIDABLE** parce que ...

---

---

---