

« Merci de me faire confiance, ça me donne des ailes ! »

## OBJECTIF

Activité de groupe

FAVORISER le développement de la confiance en soi.

## MATÉRIEL

Un crayon pour chaque élève

Une feuille de Papier pour chaque élève

De grandes feuilles et un crayon-feutre ou tableau

## DURÉE

45 min à 1 h 00

## DÉROULEMENT

L'ANIMATEUR INVITE les élèves à définir ce qu'est la confiance. Il complète la présentation faite par les participants et s'assure que les éléments de la définition suivante sont fournis.

*« Selon le réseau québécois de l'association canadienne pour la santé mentale, la confiance, c'est croire que nous avons ce qu'il faut pour affronter une situation. »*

*La confiance agit comme un tremplin qui nous donne la force et la liberté d'agir et de voler de nos propres ailes. »*

IL AJOUTE QUE le sentiment de confiance relève de la responsabilité de tous. Dès lors, il précise qu'il abordera la confiance en soi par rapport à soi et aux autres. Le format sera interactif et mettra sur les échanges et partages. La réflexion se fait en équipe de 3 ou 4 et ensuite en plénière.

L'ANIMATEUR fait la lecture aux élèves de l'histoire « Une vilaine petite boule » présentée dans le coffre à outils 2011. « Merci de me faire confiance ça me donne des ailes!, être bien dans sa tête.com » produit par l'Association canadienne pour la santé mentale. Édition 2011. Page 1.

L'ANIMATEUR POSE les questions suivantes aux élèves en plénière

- Dans quelle (s) situation (s) j'ai aussi eu une boule de doute qui est montée en moi?

---

---

---

« Merci de me faire confiance, ça me donne des ailes ! »

- Si besoin, l'animateur pose des sous questions aux élèves pour les inviter à explorer le plus de situations possible qui ébranlent la confiance en soi telles que :  
Dans quelle situation ai-je pensé que je ne serais pas capable de faire quelque chose (à l'école, à la maison, dans un sport, un jeu, une activité....)
- Qu'est-ce que j'ai fait pour faire fondre la boule?

---

---

---

Si besoin, l'animateur pose des sous questions aux élèves pour les inviter à expliquer :

- Qu'est-ce que tu t'es dit pour faire fondre la boule?
- En as-tu parlé à quelqu'un?
- Qu'est-ce que cette personne t'a dit pour faire fondre la boule?

L'ANIMATEUR invite les élèves à partager les situations où ils ont contribué à développer la confiance chez les autres en posant les questions suivantes :

- Dans quelle (s) situation (s) ai-je encouragé mes amis (es), frère(s), sœur (s).....?

---

---

---

- Qu'est-ce que je leur ai dit pour faire fondre la boule?

---

---

---

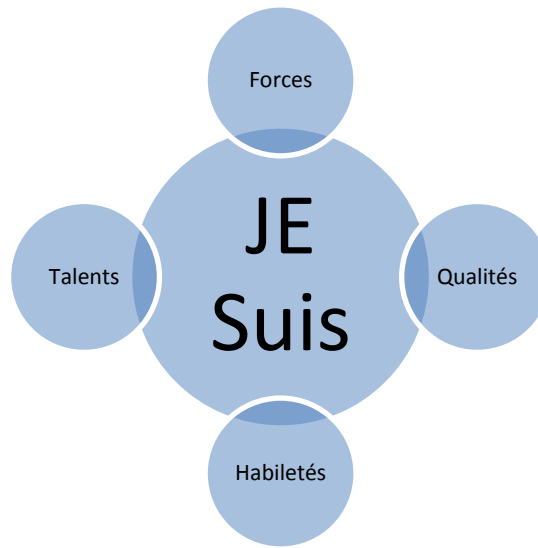
L'ANIMATEUR COMPLÈTE s'il y a lieu.

« Merci de me faire confiance, ça me donne des ailes ! »

### **ACTIVITÉ : Forces/qualités**

CETTE ACTIVITÉ se fait en équipe de 3-4 et par la suite les élèves reviennent en grand groupe.

L'ANIMATEUR INVITE les élèves à écrire au milieu d'une feuille « JE SUIS » et à écrire leurs forces/qualités/talents/habilités sur leur feuille respective.



Qu'est-ce que j'aime de moi..... Dans quoi je me considère bon....qu'est-ce que je réussis bien....

L'ANIMATEUR INVITE les élèves à échanger par équipe leurs réponses et à rajouter sur leur feuille respective des forces partagées qu'ils reconnaissent en eux qu'ils n'avaient pas déjà inscrites.

L'ANIMATEUR INVITE chaque élève à nommer une force/qualité pour chaque élève de son équipe. Les élèves rajoutent sur leur feuille respective les forces/qualités reçues des autres membres de l'équipe.

L'ANIMATEUR POSE les questions suivantes aux élèves en plénière

- Quelle (s) forces/qualités ai-je reçues que je ne voyais pas en moi?

---

---

« Merci de me faire confiance, ça me donne des ailes ! »

- Est-ce difficile de trouver des compliments, pour soi et aux autres?

---

---

- Comment je me sens lorsque je reçois des compliments?

---

---

L'ANIMATEUR invite les élèves à partager en plénière leur liste de forces/qualités/habilités/qualités.

L'ANIMATEUR suggère aux élèves de se faire un journal de forces/qualités dans lequel ils peuvent en rajouter au fur et à mesure qu'ils en découvrent en eux et en reçoivent. L'animateur explique qu'ils peuvent s'y référer pour faire fondre la boule de doute lorsqu'elle émerge en eux.

L'ANIMATEUR peut approfondir le thème de la confiance en soi avec les suggestions présentées dans le coffre à outils 2011. « Merci de me faire confiance ça me donne des ailes!, être bien dans sa tête.com » produit par l'Association canadienne pour la santé mentale, section jeune, page 8.