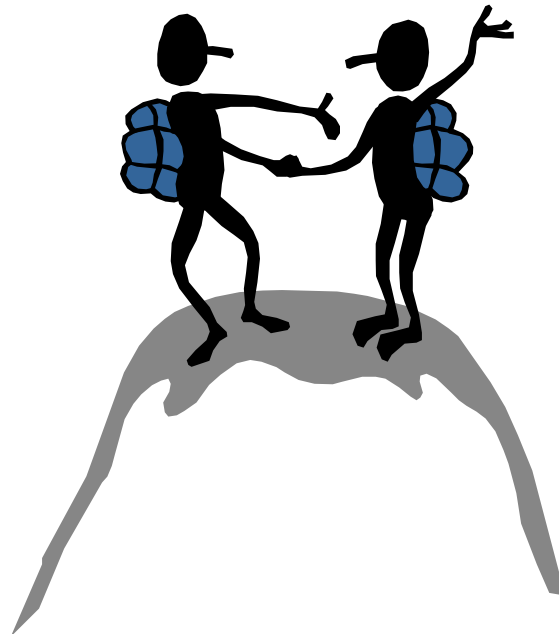


*Service d'animation spirituelle et  
d'engagement communautaire au primaire*

**«Du temps pour moi»**  
**Ateliers d'estime de soi**  
Séquence de 8 rencontres en petit groupe



# ESTIME DE SOI POUR DES PETITS GROUPES

## «DU TEMPS POUR MOI»

### Atelier 1 : Présentation du projet – Je me présente

Accueil : Présenter le projet et vérifier les attentes de chacun.

Se donner des règles de fonctionnement (5 maximum), les écrire sur un grand carton et faire signer les participants (ou signature d'un contrat).

Activité : Mon portrait  
Sur une feuille blanche, chaque participant fabrique une affiche qui le représente (avec dessins, images découpées dans des revues, etc.).

Partage : Chacun présente son affiche au groupe.

Expliquer «portfolio» et si le temps le permet, en commencer la page couverture.

### Atelier 2 : Qui suis-je?

Accueil : Comment ça va ? (utiliser boîte à questions, images illustrant différentes émotions, etc.)

(Terminer, s'il y a lieu, présentation des affiches de la semaine précédente.)

Activité : Voilà où j'habite  
Chacun décrit sa maison et la pièce où il se sent le mieux, avec des mots, en dessin ou à l'aide d'une maison (genre Fisher Price)

Activité : Voici ma famille  
Chaque participant énumère, sur une feuille, les membres de sa famille et au moins une activité qu'il aime faire avec chacun d'eux.

Partage en groupe.

Demander à chacun d'apporter des perles de vieux colliers ou des boutons qui ne servent plus, pour la prochaine rencontre.

### Atelier 3 : Je me fais connaître (collier de vie)

Accueil : Comment ça va?

Activité : Collier de vie  
Créer une atmosphère appropriée (éclairage tamisé, musique douce...)  
Miser sur l'importance de la concentration et de faire l'activité en silence.

Former des équipes de deux. Remettre à chaque participant un fil (à pêche) et à chaque diade, un plateau contenant des boutons et des perles mélangés. Les participants fabriquent leur collier en prenant le temps de bien choisir les boutons et les perles qui les inspirent et qui leur rappellent un souvenir, une personne qui leur est chère, un animal, un sentiment, etc.

Partage : Chacun présente son collier aux autres membres du groupe.

Note : Il est toutefois préférable d'étaler l'activité sur deux rencontres.

### **Atelier 3 (suite) : Collier de vie**

Accueil : Comment ça va?

Activité : Partage sur le collier de vie où chaque participant présente au groupe son propre collier.  
Insister sur l'importance de l'écoute, de la confidentialité (ce qui est dit reste entre nous) et du respect.

### **Atelier 4 : J'ai des forces et des qualités**

Accueil : Comment ça va?

Bilan rapide des rencontres vécues jusqu'à présent. Faire ressortir aspects positifs (meilleure connaissance de soi et des autres, de notre environnement, etc.).

Activité : Histoire *Le roi et la petite fleur Bien-Aise* (Monbourquette, 1996, p.38).  
À la suite de la lecture du conte, chaque participant dessine une fleur, un arrosoir (à la droite de la fleur) et un amas de compost (à la gauche de la fleur) sur une feuille de couleur. Il choisit ensuite 7 forces et qualités qu'il possède (pour aider, on peut afficher une liste de différentes qualités) et les inscrit où il le désire (sur la fleur, l'arrosoir ou le tas de compost).  
Musique pour favoriser l'intériorisation.

Partage : Chacun présente son dessin.

### **Atelier 5 : Des moyens pour « grandir »...**

Accueil : Comment ça va?

Activité : Histoire de *Luana, la pêcheuse de perles*.  
À la suite de l'histoire, former des triades et trouver les 10 conseils du parchemin de Luana. Partage en grand groupe.  
Si le temps le permet, création d'une œuvre collective représentant le conte.

### **Atelier 6 : Je suis capable de reconnaître les qualités des autres**

Accueil : Comment ça va?

Activité : On remet à chaque participant un grand cœur de papier où chaque membre du groupe inscrit un commentaire positif, un mot d'encouragement, une qualité qu'il reconnaît au participant. Chacun doit signer son commentaire.

Partage : Chacun présente les « coups de cœur » qu'il a reçu.

### **Atelier 7 : Je m'implique dans mon milieu**

Accueil : Comment ça va?

Activité : Discussion en grand groupe permettant de définir un projet d'engagement communautaire qui sera vécu à l'école. Exemples : organisation des paniers de Noël, création d'un jardin communautaire, etc.

### **Atelier 8 : La fête**

Accueil : Comment ça va?

Activité : Partage-bilan de la série de rencontres autour d'une collation spéciale (gâteau préparé par les parents). Rituel de passage avec bougies et chant *Mes chers amis, c'est à notre tour...*

Remise des certificats.

## Boîte à question

L'animal qui pourrait me représenter serait...  
à cause de ...

La raison pour laquelle je suis ici,  
c'est...

Actuellement, je me sens...

Quand j'arrive dans un  
nouveau groupe, je...

Quand j'entre dans une salle pleine de monde,  
habituellement je me sens...

Je suis très heureux quand...

Ce qui me tombe le plus sur les nerfs,  
c'est...

Je deviens très affectueux quand...

Quand je suis solitaire,  
habituellement je...

Ma plus grande faiblesse c'est...

J'aime...

Ce qui me rend le plus honteux,  
c'est...

Je ressens de la jalousie envers...  
quand...

La plus grande bêtise de ma vie,  
c'est...

J'ai peur quand...

Je me décourage quand...

Je me sens vraiment moi quand...

Ce que j'aime le plus chez  
quelqu'un c'est...

Je me mets en colère quand...

Une chose que je désire accomplir,  
c'est...

Ce que je préfère en moi,  
c'est...

Une chose que j'aimerais changer en moi,  
c'est...

Mon passe-temps favori  
c'est...

Je suis compétent dans...

Le moment le plus difficile  
pour moi a été quand...

Je me sens bien lorsque je...

À l'école, je réussis mieux lorsque...

J'aime être avec...

Parfois je blesse les autres lorsque je...

S'il pleut, j'aime...

S'il fait beau, j'aime...

# Du temps pour moi

Voilà où j'habite !



*Je décris ma maison et la pièce où je me sens le mieux (en dessin ou avec des mots).*



# Ma famille



Je nomme ou dessine les membres de ma famille et j'écris au moins une activité que je fais avec chacune d'elles.

Ma famille

Les activités

<u>Ma famille</u>	<u>Les activités</u>

**Ma famille**

**Les activités**


## *Luana la pêcheuse de perles*

Dans la famille de Luana, on pêche des perles depuis la nuit des temps. La mer de Tahiti regorge de ces huîtres qui produisent des perles. Le père de Luana, un excellent pêcheur de perles, lui a enseigné tout ce qu'il sait. Luana vit dans une famille unie où l'harmonie règne. Mais elle n'est pas heureuse pour autant. Bien qu'elle soit une bonne pêcheuse de perles, Luana se trouve toutes sortes de défauts: sa peau est trop bronzée, ses cheveux trop courts. Elle ne sait pas danser, donc elle ne va pas aux fêtes du village. Elle ne se trouve pas intelligente parce qu'elle a pris du retard à l'école. Elle passe son temps seule et rumine des idées noires. Elle est même devenue méchante à l'égard des autres et a perdu tous ses amis.

Un jour qu'elle plongeait dans les eaux limpides d'une baie, sous un soleil torride, et que la pêche n'était pas trop bonne, elle décida d'aller nager, pour le plaisir, dans une lagune alimentée par une chute d'eau qui la rafraîchissait. Comme elle plongeait à plus de quatre mètres de profondeur, elle aperçut un vieux coffre recouvert de coquillages. Elle retourna à la surface pour prendre de l'air et replongea pour aller forcer l'ouverture du coffre. Elle utilisa un couteau dont elle se servait pour ouvrir les huîtres. Le couvercle céda et elle trouva à l'intérieur une petite boîte dorée qui n'avait presque pas été altérée par son séjour dans l'eau tellement le coffre était étanche. Elle remonta la boîte à la surface et se rendit sur la plage pour l'ouvrir à l'ombre d'un palmier. Elle trouva, à l'intérieur, un parchemin étrange qui s'adressait à elle. Il était constitué de dix conseils qui s'adressaient à elle. Un sourire illumina son visage à la lecture du document.

Une année plus tard, Luana n'était plus reconnaissable. Elle avait rattrapé son retard scolaire, elle dansait merveilleusement bien et elle s'était fait beaucoup d'amis.

## *Voici ma famille (suite)*

Nom ou dessin des personnes

Activités



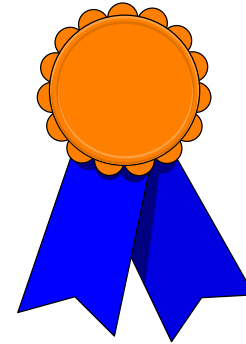


# Bravo à

Pour ta participation  
au projet

**Du temps pour moi**

*2006-2007*



Félicitations pour \_\_\_\_\_

**Tu es vraiment quelqu'un de spécial!**

\_\_\_\_\_  
Direction

\_\_\_\_\_  
Animatrice de vie spirituelle et d'engagement communautaire