



Nom de l'activité : Mes atouts / Mes points forts

Tranche d'âge : 6 à 8 ans

Durée : 40 minutes

Résultats d'apprentissage / Objectifs :

- Permettre aux élèves de reconnaître leurs propres forces.
- Renforcer la confiance en soi et le sentiment d'efficacité personnelle.
- Établir un lien entre la résilience et les ressources internes.

Matériel :

- « Cartes étoiles » (étoiles vierges pré-découpées)
- Crayons de couleur.

Guide d'instructions (pour l'enseignant) :

1. Les cartes étoiles sont préparées en dessinant des étoiles sur du papier ou du carton, puis en les découpant.
2. Tout d'abord, un dialogue est engagé avec les élèves sur le thème « Qu'est-ce qu'une force ? ». Pour les enfants de cet âge, les forces peuvent inclure les choses qu'ils aiment, les activités qu'ils aiment pratiquer, les animaux de compagnie, les jouets, les personnes qu'ils apprécient, etc. L'enseignant lance le dialogue en donnant des exemples tirés de sa propre vie. Par exemple : « J'aime beaucoup cuisiner. »
3. Chaque élève reçoit une « carte étoile ».
4. L'enseignant dit : « Nous avons tous des points forts. Écrivez ou dessinez les caractéristiques qui font de vous une personne forte à l'intérieur de cette étoile. »
5. Les élèves écrivent et dessinent.
6. Ceux qui souhaitent partager leur travail avec la classe le font, et les étoiles sont épinglées au tableau.

Résultats attendus :

- Les enfants prennent conscience de leurs points forts.
- Leur confiance en eux s'accroît.
- Une image positive d'eux-mêmes est encouragée au sein du groupe.

Conseils à l'enseignant :

- Placer les étoiles au tableau sert de rappel concret que les points forts des enfants sont précieux et visibles.
- Proposer de dessiner ou d'écrire permet à chaque enfant de s'exprimer par le moyen avec lequel il se sent le plus à l'aise.