



Nom de l'activité : Ma carte de soutien

Tranche d'âge : 10-14 ans

Durée : 30 minutes

Résultats d'apprentissage / Objectifs :

- Permettre aux élèves d'identifier leurs ressources de soutien social.
- Réduire le sentiment de solitude après une catastrophe ou un traumatisme.
- Développer des compétences pour solliciter de l'aide.

Matériel :

- Papier A4, crayons, règles.
- Post-it ou autocollants de couleur.

Guide d'instructions (pour l'enseignant) :

- L'enseignant demande aux élèves d'ouvrir une page.
- Il explique le principe de la carte en disant : « Nous allons dessiner une « carte de soutien » sur cette page », puis leur demande de la dessiner.
- Les élèves dessinent une « carte de soutien » : « Moi » au centre, entouré de cercles représentant la famille, les amis, les enseignants, les voisins, etc.
- Les élèves notent sur la carte les personnes vers qui ils peuvent se tourner lorsqu'ils rencontrent des difficultés.
- Ceux qui le souhaitent peuvent partager leurs réponses, et les ressources de soutien sont discutées au sein du groupe.
- On dit aux élèves qui souhaitent conserver leur carte qu'ils peuvent s'en servir comme aide-mémoire dans les moments difficiles.

Résultats attendus :

- Les élèves identifient clairement les personnes vers lesquelles ils peuvent se tourner pour obtenir de l'aide.
- Le sentiment de solitude diminue.
- La conscience de la solidarité au sein du groupe s'accroît.

Conseils aux enseignants :

- On rappelle aux élèves que les personnes vers lesquelles ils peuvent se tourner pour obtenir de l'aide ne se limitent pas aux membres de leur famille ; leurs amis, leurs enseignants, leurs voisins ou d'autres personnes de leur entourage immédiat peuvent également constituer des ressources, ce qui permet de diversifier les sources de soutien.

- Il convient de veiller à ce que les élèves se sentent en sécurité pendant l'activité.
- Les élèves qui ne souhaitent pas partager doivent être autorisés à travailler uniquement sur leur propre feuille.
- L'accent mis sur la solidarité et l'entraide au sein de la classe doit être mis en avant à travers les cartes.