



Nom de l'activité : Mon parcours de résilience

Tranche d'âge : 14-18 ans

Durée : 30 minutes

Résultats d'apprentissage / Objectifs :

- Développer la capacité des jeunes à tirer des leçons de leurs expériences passées.
- Les aider à reconnaître leurs points forts dans des situations difficiles.
- Renforcer leur résilience psychologique.

Matériel :

- Cahier/papier, crayon.

Guide pédagogique (pour l'enseignant) :

1. L'enseignant demande aux élèves de sortir un cahier ou du papier.
2. L'enseignant dit aux élèves : « Pensez à une situation passée qui vous a posé des difficultés, mais que vous avez finalement surmontée. »
3. L'enseignant leur demande ensuite de se remémorer et de noter la situation qu'ils ont trouvée difficile ainsi que la manière dont ils l'ont surmontée.
4. Les élèves racontent cette histoire dans un court texte.
5. Ceux qui le souhaitent peuvent la partager, et l'enseignant discute des similitudes et des différences au sein du groupe.
6. À la fin de l'activité, l'enseignant conclut en soulignant l'objectif de l'activité à l'aide d'une phrase. Suggestions de phrases :
« Aucune période difficile ne dure éternellement. L'important est de puiser de la force dans nos expériences et de poursuivre notre chemin. »
« Les moments difficiles ne sont pas permanents, mais la force que nous en tirons reste en nous. »
7. Tout au long de cette activité, l'enseignant doit observer attentivement les enfants, en particulier pour détecter d'éventuels sentiments ou pensées négatifs. Si des situations préoccupantes surviennent (par exemple, apathie, réaction excessive, non-coopération, etc.), l'enseignant doit les noter et les signaler au service d'orientation et de soutien psychologique.

Résultats attendus :

- Les élèves prennent conscience de leur résilience.
- Le soutien par les pairs se développe grâce au partage.
- La capacité à envisager les défis futurs avec espoir est renforcée.

Conseils aux enseignants :

- Il faut encourager les élèves à partager, sans toutefois les y contraindre.
- Il convient de créer un environnement sûr en leur rappelant que les expressions écrites sont personnelles.
- Comme les élèves de cet âge sont vulnérables au harcèlement, il convient de créer un environnement respectueux et tolérant pour tous.
- L'enseignant utilise un langage clair, calme et sans jugement dans ses propres propos. Cette attitude permet aux élèves d'adopter plus facilement la même approche.
- Il convient de souligner que les différences sont tout aussi précieuses que les similitudes dans le partage.
- À la fin de l'activité, le message d'espoir et de force doit être renforcé.