



Nom de l'activité : Mon cercle de confiance

Tranche d'âge : 3 à 5 ans

Durée : 15 à 20 minutes

Résultats d'apprentissage / Objectifs :

- Aider l'enfant à identifier les personnes avec lesquelles il se sent en sécurité.
- Renforcer le sentiment de soutien social.
- Reconnaître les figures d'attachement.

Matériel :

- Grande feuille de papier blanc ou carton (pour dessiner des cercles).
- Pastels de couleur/feutres.
- Autocollants (facultatif).

Guide pédagogique (pour l'enseignant) :

1. L'enseignant distribue aux élèves des feuilles qu'il a préparées à l'avance en dessinant un cercle avec le mot « MOI » écrit au centre.
2. On demande aux enfants de dessiner ou d'écrire autour du cercle les noms des personnes avec lesquelles ils se sentent en sécurité (maman, papa, enseignant, frère ou sœur, etc.).
3. Les enfants qui le souhaitent peuvent dessiner ; ceux qui le souhaitent peuvent demander l'aide de l'enseignant pour écrire leur nom.
4. Une fois l'activité terminée, les enfants qui le souhaitent peuvent dire avec qui ils se sont sentis en sécurité.

Résultats attendus :

- Les enfants identifient les personnes en qui ils ont confiance.
- Le sentiment de résilience est renforcé grâce à des relations de confiance.
- Les enseignants ont l'occasion d'observer les sources de soutien social des élèves.

Conseils aux enseignants :

- Encouragez le partage, sans le forcer : le partage volontaire à la fin de l'activité favorise à la fois la confiance émotionnelle de l'enfant et ses compétences en matière de participation sociale. Cependant, il est très important de ne pas le forcer, car apprendre à protéger ses propres limites fait également partie de la résilience.
- Donnez aux enfants le droit de choisir : permettre à l'enfant de s'exprimer par le dessin ou l'écriture lui procure un sentiment de contrôle. À cet âge, l'un des besoins psychologiques fondamentaux est de pouvoir faire des choix dans des limites sécurisantes. Proposer des

choix plutôt qu'imposer des obligations renforce la confiance en soi de l'enfant, son sentiment d'efficacité personnelle et sa capacité à s'exprimer.