



Nom de l'activité : Mon arbre des ressources

Tranche d'âge : 8 à 10 ans

Durée : 40 minutes

Résultats d'apprentissage / Objectifs :

- Permettre aux élèves de reconnaître les stratégies d'adaptation.
- Identifier les ressources internes et externes.
- Soutenir la résilience émotionnelle.

Matériel :

- Feuilles de papier imprimées avec l'image d'un arbre (tronc tracé, branches vierges).
- Crayons de couleur/autocollants.

Guide d'instructions (pour l'enseignant) :

1. L'enseignant prépare les feuilles de papier sur lesquelles est imprimée l'image d'un arbre.
2. Écrivez « Moi » sur le tronc.
3. Donnez à chaque élève une feuille avec l'image de l'arbre.
4. Donnez l'exemple aux élèves (par exemple : « Sur mon arbre des ressources, j'ai la lecture et les jeux avec mes amis »).
5. Demandez-leur d'écrire ou de dessiner sur les branches les ressources qui leur donnent de la force (amis, famille, activités préférées, stratégies d'adaptation).
6. Les élèves qui ne souhaitent pas partager leurs sentiments ne sont pas mis sous pression ; ils sont simplement autorisés à dessiner.
7. Les élèves partagent s'ils le souhaitent, et leur travail est affiché au tableau de la classe.
8. Exemples de questions que l'enseignant peut poser au sujet des ressources pouvant être inscrites sur les branches de l'arbre :
 - « Qui vous soutient lorsque vous rencontrez des difficultés ? »
 - « Quelle activité te détend ? »
 - « Que fais-tu quand tu te sens fort ? »
9. Tout au long de cette activité, l'enseignant doit observer attentivement les enfants, en particulier pour détecter d'éventuels retours négatifs. Si un comportement préoccupant est constaté (par exemple, apathie, réaction excessive, non-respect des consignes, etc.), l'enseignant doit le noter et le signaler au service d'orientation et de soutien psychologique.

Résultats attendus :

- Les élèves prennent conscience de leurs points forts et de leurs sources de soutien.
- La prise de conscience des stratégies d'adaptation s'accroît.
- Le réseau de soutien social est renforcé.

Conseils aux enseignants :

- Obtenir le consentement : les travaux des enfants doivent être approuvés avant d'être affichés au tableau de la classe. Les travaux des enfants qui ne souhaitent pas participer restent confidentiels. Cette approche permet aux enfants de sentir que leur espace personnel est respecté.
- Donner un retour positif : à la fin de l'activité, la contribution de chaque élève est mise en avant. Des phrases telles que « Les points forts de chacun sont différents et tous sont très précieux » créent une atmosphère inclusive et solidaire dans la classe.