

apprivoise

GUIDE D'ANIMATION
POUR LES GROUPES DE
JEUNES DE 10 À 12 ANS



ta
personnalité

Semaine de prévention des dépendances



GUIDE D'ANIMATION POUR LES GROUPES DE JEUNES DE 10 À 12 ANS

Cette année, à l'occasion de la Semaine de prévention des dépendances (SPD), qui se tient du 17 au 23 novembre 2019, nous vous proposons une activité originale pour les jeunes de 10 à 12 ans. Des activités ainsi que des guides d'animation sont aussi disponibles pour les jeunes de 13 à 16 ans et pour ceux de 17 à 24 ans et sont téléchargeables à l'adresse Web www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/dependances.

LE GUIDE D'ANIMATION 2019 EST UN OUTIL POUR LES ENSEIGNANTS ET LES INTERVENANTS QUI TRAVAILLENT AUPRÈS DES JEUNES DE 10 À 12 ANS.

Bien que leur lancement s'insère dans le contexte de la SPD, les activités proposées peuvent être réalisées à tout autre moment de l'année. Il est recommandé d'établir des liens avec d'autres initiatives déjà implantées dans l'école, dans le contexte de l'approche École en santé et du référent ÉKIP pour favoriser la santé, le bien-être et la réussite éducative des jeunes. Ainsi, vous pourrez participer à la mise en place d'actions dans une approche globale et contribuer à éviter de compartimenter vos efforts de promotion de la santé et de prévention des problèmes chez les jeunes.

Comme le recommandent les experts, les outils destinés aux jeunes de 10 à 12 ans ne contiennent aucune information concernant la consommation d'alcool ou d'autres drogues. Étant donné le niveau de développement des jeunes de ce groupe d'âge, les interventions qui leur sont destinées misent sur le développement de facteurs de protection plutôt que sur la connaissance des risques associés à la consommation ou à la pratique des jeux de hasard et d'argent.

L'activité proposée dans ce guide d'animation a comme objectif général de promouvoir un facteur de protection reconnu parmi les plus efficaces pour contrer les risques associés à la consommation d'alcool ou d'autres drogues et à la pratique des jeux de hasard et d'argent, c'est-à-dire la connaissance de soi.

Connaître les caractéristiques de notre personnalité, reconnaître notre valeur et nous accepter tels que nous sommes renforcent notre sentiment de satisfaction personnelle, augmentent notre confiance en nous et nous permettent de faire de meilleurs choix dans tous les domaines de notre vie, comme lorsqu'il est question de consommation d'alcool ou d'autres drogues et de pratique des jeux de hasard et d'argent.

Vous trouverez, à l'**annexe 1** de ce guide, de l'information complémentaire concernant ce facteur de protection.

1. LES OBJECTIFS DE CETTE ACTIVITÉ SONT DE PERMETTRE AUX JEUNES :

- de reconnaître ce qui les caractérise;
- de prendre un temps pour mieux se connaître.

2. L'ACTIVITÉ SE DÉROULE EN TROIS ÉTAPES

1. Définition et discussion sur la connaissance de soi

- Se reporter à la section 1 du guide d'animation
- Durée de 5 à 10 minutes

2. Exercices de réflexion sur la personnalité

- Se reporter à la section 2 du guide d'animation
- Durée de 15 à 20 minutes

3. Atelier «Quel animal es-tu?»

- Se reporter à la section 3 du guide d'animation
- Durée de 20 à 30 minutes



TITRE DE L'ACTIVITÉ: APPRIVOISE TA PERSONNALITÉ

3. MATÉRIEL REQUIS

Pour l'enseignant ou l'intervenant:

- Guide d'animation

Pour les jeunes:

- Crayon
- Crayons de couleur
- Guide du participant imprimé

SECTION 1

L'ENSEIGNANT OU L'INTERVENANT DISTRIBUE LE GUIDE DU PARTICIPANT AUX JEUNES, LIT AVEC EUX L'INTRODUCTION SUR LA CONNAISSANCE DE SOI ET PRÉCISE QU'UNE DISCUSSION À CE SUJET SUIVRA.

DÉFINITION DE LA CONNAISSANCE DE SOI

- Passer en revue la définition inscrite à la page 2 du guide du participant dans la section «Mieux te connaître».
- Donner des exemples concrets au besoin.
- Discuter en groupe de l'importance et des avantages de bien se connaître.

(Vous pouvez vous reporter à l'annexe 1 pour plus de contenus relatifs à cette étape.)

SECTION 2

DEUX EXERCICES DE RÉFLEXION SUR LA PERSONNALITÉ

EXERCICE 1:

(PAGE 3 DU GUIDE DU PARTICIPANT)

1. Vous pouvez lire ou faire lire par des jeunes les exemples fournis à chacun des éléments énumérés. En discussion de groupe, trouver d'autres exemples, d'autres situations où il y a différentes façons de réagir.
2. Demander aux jeunes d'encercler la réponse qui leur ressemble le plus dans le guide du participant.
3. Expliquer qu'il n'y a pas de mauvaise réponse.
4. L'activité n'est pas restrictive; les jeunes peuvent encercler les deux réponses, ou en écrire une autre de leur choix.

ENCERCLE LA RÉPONSE QUI TE RESSEMBLE LE PLUS:

DANS LES SPORTS, LES ARTS ET LES TRAVAUX SCOLAIRES, JE PRÉFÈRE LES ACTIVITÉS...

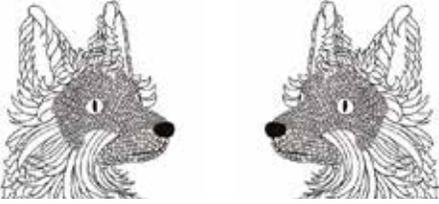
- de groupe
- individuelles

QUAND JE FAIS UN SPORT OU UN TRAVAIL SCOLAIRE, J'AIME SURTOUT...

- la compétition, finir au premier rang
- apprendre en m'amusant

EN GÉNÉRAL, JE PRÉFÈRE...

- la nouveauté, les découvertes, le changement, les surprises
- la routine, les habitudes, savoir à quoi m'attendre



3

EXERCICE 2:

(PAGE 4 DU GUIDE DU PARTICIPANT)

1. Vous pouvez lire ou faire lire par des jeunes les exemples fournis à chacun des éléments énumérés. En discussion de groupe, trouver d'autres exemples pour chacune des questions.
2. Demander aux jeunes d'écrire leurs réponses à chacune des questions.
3. L'activité n'est pas restrictive; les jeunes peuvent écrire plus de deux réponses s'ils le souhaitent.

POUR BIEN TE CONNAÎTRE, IL FAUT AUSSI RECONNAÎTRE QUELS SONT TES:

GOÛTS ET CHAMPS D'INTÉRÊT

comme les activités artistiques (ex.: dessiner, faire de la musique, etc.), sportives (ex.: soccer, vélo, danse, etc.), intellectuelles (ex.: lire, résoudre des énigmes, faire des sudokus, etc.) ou sociales (ex.: bénévolat, comités scolaires, maison des jeunes, etc.)

Inscris ici deux de tes champs d'intérêt

1 _____

2 _____

TRAITES DE CARACTÈRE

comme la persévérance, l'esprit d'équipe, la curiosité, le sens de l'humour, la générosité, la patience, le courage, un tempérament calme ou agité, etc.

Inscris ici deux de tes traits de caractère

1 _____

2 _____

APTITUDES

(CAPACITÉ NATURELLE OU ACQUISE DE QUELQU'UN À FAIRE QUELQUE CHOSE - CE QUI EST FACILE POUR TOI)

comme la créativité, les habiletés manuelles, une bonne mémoire, de la facilité dans les sports, en français, en maths, en science, en langue, etc.

Inscris ici deux de tes aptitudes

1 _____

2 _____

OBJECTIFS OU RÊVES

comme ce que tu veux réaliser, ce que tu veux devenir ou faire plus tard

Inscris ici deux de tes objectifs

1 _____

2 _____



4

SECTION 3



1. Lire en groupe les différents profils d'animaux.
2. **Expliquer que tout est possible. Il n'y a pas de meilleure réponse ni d'animal mieux qu'un autre. Chacun est unique.**
3. Donner du temps aux jeunes pour relire les profils individuellement et pour souligner les traits de caractère qui leur ressemblent dans chaque descriptif d'animal.
4. Les jeunes peuvent également ajouter des caractéristiques qui leur sont propres sous le descriptif de l'animal ou des animaux de leur choix.
5. L'activité n'est pas restrictive; les jeunes peuvent choisir d'être un mélange de plusieurs de ces animaux, ou aucun d'entre eux.
6. En discussion de groupe, trouver d'autres exemples pour chaque animal. Vous pouvez également vous amuser à trouver différents exemples de mélanges d'animaux – donc de personnalités.
7. Souligner que chaque personne est différente et unique et qu'il est tout à fait possible d'avoir un profil multiple.

LE SINGE

IL Y A DU SINGE EN TOI SI...

LA PANTHÈRE

IL Y A DE LA PANTHÈRE EN TOI SI...

LE RENARD

IL Y A DU RENARD EN TOI SI...

LE KOALA

IL Y A DU KOALA EN TOI SI...

L'OURS

IL Y A DE L'OURS EN TOI SI...

LA CHOUETTE

IL Y A DE LA CHOUETTE EN TOI SI...



**PÉRIODE DE DISCUSSION
SUR LA PERSONNALITÉ**

**PAR EXEMPLE, VOUS POUVEZ POSER
LES QUESTIONS SUIVANTES:**

**PARMI LEURS CARACTÉRISTIQUES,
QUELLES SONT CELLES QUE LES
ÉLÈVES PARTAGENT AVEC LEURS
PARENTS, AVEC LES AUTRES
MEMBRES DE LEUR FAMILLE
OU AVEC LEURS AMIS?**

**PARMI LES SITUATIONS
QU'ILS ONT VÉCUES, LESQUELLES
ONT ÉTÉ INFLUENCÉES PAR L'UNE
DE LEURS CARACTÉRISTIQUES
PERSONNELLES? ETC.**



L'ANIMAPAR

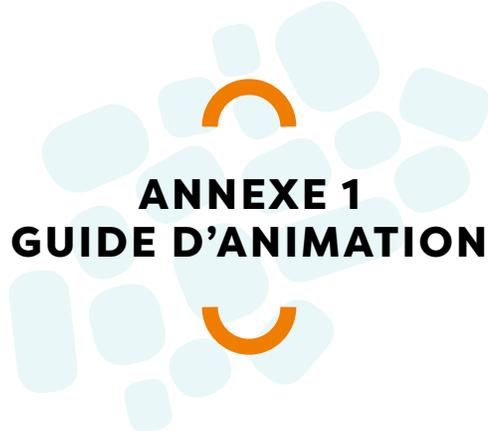
ACTIVITÉ DE DESSIN

DEMANDER À CHACUN DE **COLORIER**
L'ANIMAL DE SON CHOIX ET **D'INSCRIRE**
DEUX DE SES PROPRES
CARACTÉRISTIQUES DE CHAQUE
CÔTÉ DE L'ANIMAL.

VOUS POUVEZ INVITER LES JEUNES
À PERSONNALISER L'ANIMAL EN
LUI AJOUTANT DES CARACTÉRISTIQUES
PHYSIQUES OU DES OBJETS QUI
SONT SIGNIFICATIFS POUR EUX
(**CASQUETTE, LUNETTES,**
BALLON DE SOCCER, ETC.).

UN JEUNE PEUT AUSSI IMAGINER
UN AUTRE ANIMAL QUI CORRESPOND
À SA PERSONNALITÉ,
LE DESSINER ET LE COLORIER
SUR **LA PAGE BLANCHE**.

ENTÔ



ANNEXE 1 GUIDE D'ANIMATION

INFORMATION SUR LA CONNAISSANCE DE SOI COMME FACTEUR DE PROTECTION

La connaissance de soi ne constitue pas une compétence au sens propre, mais elle est si déterminante pour le développement de toutes les autres compétences que sa prise en considération s'impose.

Par ailleurs, les forces que nous aidons les jeunes à reconnaître et à utiliser dans tous les domaines deviennent une source de progrès et de bien-être. En effet, il est généralement reconnu que nous prenons plaisir à exercer des activités qui mettent en œuvre nos capacités, nos habiletés, nos talents, et ce, tout au long de notre vie. Cela permet d'avoir une vie plus épanouie et d'utiliser au maximum notre potentiel.

La connaissance de soi renvoie à un ensemble de caractéristiques et de traits personnels, de valeurs et de rôles que le jeune

reconnaît comme faisant partie de lui-même, par exemple :

1. ses goûts et champs d'intérêt,
2. ses qualités et forces,
3. ses sentiments et émotions,
4. ses talents et aptitudes,
5. ses caractéristiques physiques,
6. ses attentes,
7. ses aspirations scolaires.

Il s'agit de permettre au jeune de mieux se connaître sur les plans physique, émotionnel, scolaire et social. Les savoirs liés à cette compétence sont précurseurs de prises de décisions éclairées en ce qui concerne sa réussite scolaire et ses relations sociales, ses habitudes de vie et son adaptation.

Notre personnalité, nos habiletés, nos aptitudes, ce que nous pensons, ce que nous souhaitons, ce que nous préférons, ce que nous ressentons... influencent toute notre vie.

Bien connaître nos forces et nos habiletés de même que les

mettre à profit dans tous les domaines de notre vie apportent plus de satisfaction personnelle. En effet, des études en psychologie ont démontré que les personnes qui exploitent et développent leurs forces et leurs habiletés naturelles ont un niveau d'épanouissement et de bien-être plus élevé.

MIEUX NOUS CONNAÎTRE PERMET :

1. de faire de meilleurs choix, dans tous les domaines de la vie, par exemple:
 - choisir de faire des activités qui nous plaisent,
 - choisir les gens que nous souhaitons fréquenter;
2. d'être capables de nous exprimer et de nous affirmer, comme:
 - partager nos idées, nos opinions, ce que nous pensons,
 - communiquer nos besoins,
 - exprimer nos sentiments, nos émotions;
3. d'augmenter notre confiance en nous et notre bien-être;
4. de reconnaître les personnes qui partagent les mêmes goûts que nous;
5. de mieux réagir à l'encontre des difficultés.

En fin de compte, bien nous connaître et miser sur nos forces permet d'augmenter notre confiance en nous et notre estime personnelle. Ainsi, nous sommes plus susceptibles de faire des choix sains dans tous les domaines de notre vie.

