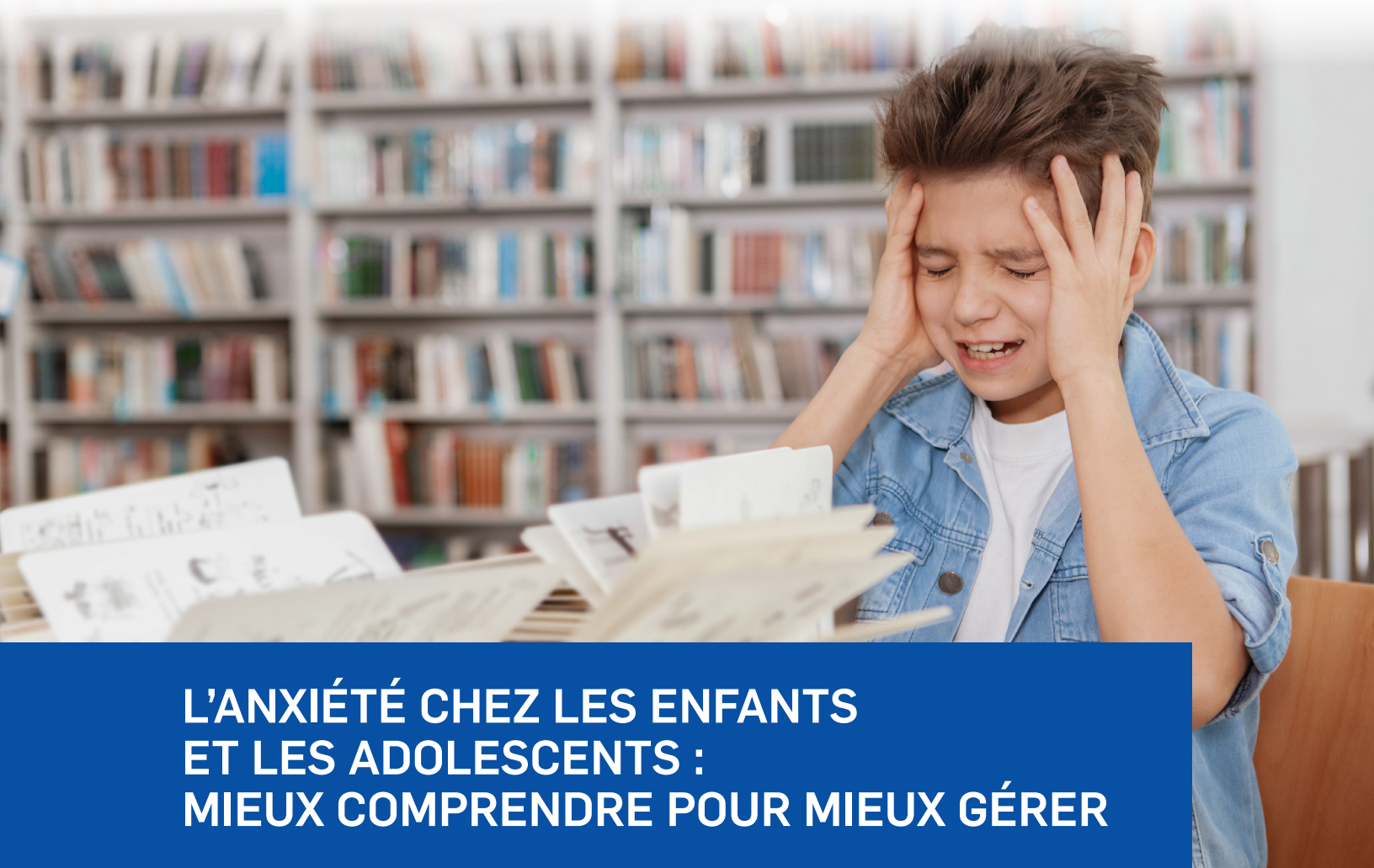




COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



L'ANXIÉTÉ CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS : MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX GÉRER

**OUTIL 11 – CALMER LE COEUR : LA CONFIANCE EN SOI,
ÇA SE CULTIVE!**

OUTIL : De prévention | D'intervention

PUBLIC CIBLE : Enfants d'âge préscolaire et primaire et adolescents

PERSONNES VISÉES : Parents, enseignants et autres intervenants

CONCEPTION

Julie Beaulieu, Ph. D.
Sarah Kirouac, B. Éd.



INTENTIONS DE L'OUTIL

- Amener l'enfant ou l'adolescent à accroître son sentiment de compétence et à améliorer son estime de soi.
- Amener l'enfant à développer un sentiment de fierté envers ses accomplissements et à identifier ses défis.

GROUPES D'ÂGE CIBLÉS

- Enfants de 8 à 12 ans.
- Adolescents de 13 à 17 ans.

CONTEXTE DE RÉALISATION

- Seul.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- **Fiche 11a** – La confiance en soi, ça se cultive!;
- Crayon de plomb;
- Gomme à effacer.

DURÉE → Environ 10 minutes (variable).

DÉROULEMENT

1. Présenter à l'enfant ou à l'adolescent la fiche **11a – La confiance en soi, ça se cultive!** et expliquez-lui les objectifs visés par celle-ci : « Cette activité te permettra de développer ton sentiment de fierté lorsque tu vis des réussites ou des accomplissements et te permettra également d'identifier des défis quotidiens à relever. La réalisation de cette activité pourra t'aider à augmenter ton sentiment de compétence et à améliorer ton estime de soi ». Par ailleurs, cette activité peut être réalisée à tout moment de la journée, mais il est plus opportun de la vivre en fin de journée pour permettre à l'enfant ou à l'adolescent de porter un regard rétrospectif sur sa journée.
2. Demandez à l'enfant ou à l'adolescent de réfléchir à trois éléments de sa journée qui le rendent fier de lui ou qui ont été vécus positivement. Ces éléments peuvent être un défi relevé, un moment vécu, un service rendu, l'application d'une stratégie de gestion du stress ou de l'anxiété qui a bien fonctionné, des efforts déployés à l'égard d'une tâche ou d'une évaluation, etc.
3. Invitez-le à écrire les trois éléments de sa journée qui le rendent fier, au bon endroit sur la fiche **11a – La confiance en soi, ça se cultive!**. L'enfant ou l'adolescent peut décider de vous les partager ou choisir de les garder pour lui. Respectez-le dans son choix personnel. S'il choisit de vous les partager, vous pouvez le questionner sur ses choix. *Pourquoi t'es-tu senti fier de cela? Qu'est-ce qui t'a rendu le plus fier lors de ce moment? Qu'as-tu ressenti, lors de ce moment, outre la fierté?*



4. Demandez ensuite à l'enfant ou à l'adolescent d'identifier un défi à relever pour le lendemain ou les jours à venir. Toutefois, ne lui mettez pas de pression en lui imposant un délai précis. Ce défi peut être un service à rendre, un accomplissement à réaliser, une attitude à adopter, une stratégie de gestion du stress ou de l'anxiété à utiliser, etc.
5. Invitez-le à écrire ce défi à relever au bon endroit sur la fiche **11a – La confiance en soi, ça se cultive!**. L'enfant ou l'adolescent peut décider de vous le partager ou choisir de le garder pour lui. Encore une fois, respectez-le dans son choix personnel. S'il choisit de vous le partager, vous pouvez le questionner sur son choix. *Pourquoi est-ce un défi pour toi? Quels moyens prendras-tu pour y arriver? Quand et où penses-tu réaliser ce défi? Quelles sont les étapes à franchir pour atteindre celui-ci? Qui peut te soutenir dans la réalisation de ton défi?*

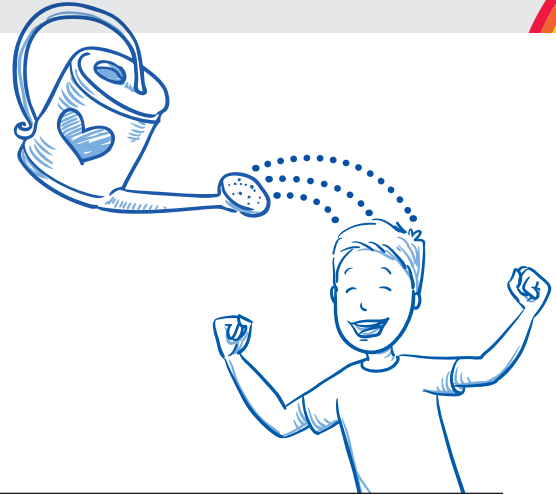
SUGGESTIONS ET ADAPTATIONS

- Cette activité pourrait être intégrée quotidiennement à une routine de fin de journée pour permettre à l'enfant ou à l'adolescent de faire un retour sur sa journée.
- Cette activité pourrait également être intégrée au journal des émotions de l'enfant ou de l'adolescent (Outil 13 – Calmer le cœur : Le journal des émotions).



FICHE 11a

LA CONFIANCE EN SOI, ÇA SE CULTIVE!



Nom : _____

Date : _____

Identifie trois éléments pour lesquels tu es fier de toi :

1. _____

2. _____

3. _____

Nomme un défi à relever et un ou deux moyen(s) concret(s) que tu prendras pour y parvenir :

Défi à relever : _____

Moyen(s) concret(s) pour y parvenir : _____
