

Fiche à imprimer
Pour explorer ton estime



1. Explore ton « Moi réel » et ton « Moi idéal »!

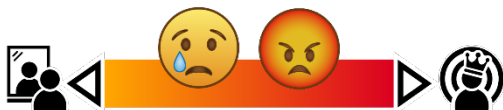
- **Décris ton « Moi réel »** : Le regard que tu portes sur toi, ta valeur, ton importance. Le reflet que tu vois de toi dans le miroir, ici et maintenant (p. ex. sur le plan scolaire, social, émotionnel, physique).

- **Décris ton « Moi idéal »** : C'est l'idée que tu te fais de la personne que tu aimerais ou devrais être, dans un monde idéal. Toi, à ton meilleur (p. ex. sur le plan scolaire, social, émotionnel, physique).

2. Comment est la distance entre tes deux « moi » ? Plutôt...

- ☐ **Éloignée** (estime de soi plus négative ou fragile);
- ☐ **Rapprochée** (estime de soi plus positive, équilibrée, saine et solide).

**PLUTÔT
ÉLOIGNÉE?**



**PLUTÔT
RAPPROCHÉE?**



Fiche à imprimer

Résolution de conflits

- **Étape 1 – Se calmer et se recentrer :**

- S’arrêter, prendre une pause;
- Se retirer de la situation conflictuelle, aller dans un endroit tranquille;
- Respirer profondément;
- Observer ce qui se vit à l’intérieur de soi;
- Identifier ses émotions et besoins dans le conflit;
- Libérer sainement ses émotions (bouger, dessiner, écrire, écouter de la musique qui apaise, etc.);
- Recentrer son attention sur ce qui est important pour soi, ses valeurs;
- Demander de l’aide en cas de besoin.

- **Étape 2 – Communiquer avec bienveillance**

Écouter l’autre :

- Écouter l’autre pleinement, en étant dans le moment présent;
- Adopter une posture non-verbale d’intérêt (p. ex. regard, expressions faciales, ton);
- Être dans l’ouverture et l’accueil de ce que l’autre a à dire;
- Lui laisser le temps de parler, sans l’interrompre;
- Tenter de comprendre le point de vue de l’autre, sans porter de jugement;
- Se mettre à la place de l’autre, être sensible à ses émotions et besoins;
- Bref, écouter l’autre comme on aimerait être écouté!

S’exprimer :

- Décrire les faits observés dans la situation, sans jugement ni interprétation;
- Éviter de faire des suppositions sur les intentions de l’autre;
- Parler de soi au « Je », pas de l’autre au « Tu »;
- Exprimer clairement ses émotions et ses besoins dans le conflit;
- Ne pas attribuer la responsabilité de ses émotions et sentiments à l’autre;
- Admettre ses propres torts dans la situation, savoir s’excuser.

- **Étape 3 – Chercher des solutions**

- Proposer des idées, solutions ou actions concrètes qui pourraient répondre aux besoins de chaque personne dans le conflit;
- Créer un éventail de solutions.

- **Étape 4 – Choisir et appliquer une solution :**

- Penser aux avantages et inconvénients de toutes les idées, solutions et actions proposées;
- Ensemble, choisir la ou les solutions qui répondent le mieux au(x) besoin(s) de chaque personne dans le conflit;
- Appliquez la solution.

Fiche à imprimer
Émotions et besoins

MES ÉMOTIONS

**PEUR**

Insécurité Timidité
Inquiétude Anxiété
Panique

**TRISTESSE**

Déprime
Déception
Chagrin

**DÉGOÛT**

Répugnance
Répulsion

**COLÈRE**

Irritation Révolte
Frustration

**SURPRISE**

Excitation
Étonnement

**JOIE**

Satisfaction
Fierté Optimisme

MES BESOINS

Sécurité

Considération

Affection

Acceptation

Accomplissement

Appartenance

Liberté

Autonomie

Divertissement

Repos

Plaisir

Justice

Temps

Confiance

Réconfort

Compréhension

Aide

Reconnaissance

Calme

Équilibre

Écoute

Et toi, que **vis-tu en ce moment ?**

Fiche à imprimer

Missions secrètes

<p style="text-align: center;">MISSION SECRÈTE 1</p> <p>Tu dois faire dévier ton équipe de la tâche (p. ex. parler d'autres sujets, émettre des commentaires hors propos, échapper du matériel, les amener à porter leur attention sur quelque chose qui se passe ailleurs, etc.).</p>	<p style="text-align: center;">MISSION SECRÈTE 2</p> <p>Tu dois choisir une COULEUR et insister pour l'inclure de façon exagérée dans le dessin de ton équipe, de toutes les manières possibles.</p>
<p style="text-align: center;">MISSION SECRÈTE 3</p> <p>Tu dois adopter une attitude NÉGATIVE tout au long de l'activité (p. ex. paraître découragé(e), soupirer, arrêter de faire le dessin collectif, partir t'asseoir à l'écart du groupe, dénigrer le travail réalisé, refuser de continuer à participer, etc.).</p>	<p style="text-align: center;">MISSION SECRÈTE 4</p> <p>Tu dois insister pour que ton équipe choisisse la thématique « ENVIRONNEMENT » pour le dessin collectif. Tu dois te montrer convaincant(e) et donner des arguments en faveur de cette thématique.</p>
<p style="text-align: center;">MISSION SECRÈTE 5</p> <p>Tu dois adopter une attitude POSITIVE tout au long de l'activité (p. ex. paraître enthousiaste, t'exclamer de joie, sourire et rire, vouloir que tout le monde s'entende, tenter de trouver des compromis entre les personnes, etc.).</p>	<p style="text-align: center;">MISSION SECRÈTE 6</p> <p>Tu dois insister pour que ton équipe choisisse la thématique « SPORT » pour le dessin collectif. Tu dois te montrer convaincant(e) et donner des arguments en faveur de cette thématique.</p>

<p style="text-align: center;">MISSION SECRÈTE 1</p> <p>Tu dois faire dévier ton équipe de la tâche (p. ex. parler d'autres sujets, émettre des commentaires hors propos, échapper du matériel, les amener à porter leur attention sur quelque chose qui se passe ailleurs, etc.).</p>	<p style="text-align: center;">MISSION SECRÈTE 2</p> <p>Tu dois choisir une COULEUR et insister pour l'inclure de façon exagérée dans le dessin de ton équipe, de toutes les manières possibles.</p>
<p style="text-align: center;">MISSION SECRÈTE 3</p> <p>Tu dois adopter une attitude NÉGATIVE tout au long de l'activité (p. ex. paraître découragé(e), soupirer, arrêter de faire le dessin collectif, partir t'asseoir à l'écart du groupe, dénigrer le travail réalisé, refuser de continuer à participer, etc.).</p>	<p style="text-align: center;">MISSION SECRÈTE 4</p> <p>Tu dois insister pour que ton équipe choisisse la thématique « ARTS » pour le dessin collectif. Tu dois te montrer convaincant(e) et donner des arguments en faveur de cette thématique.</p>
<p style="text-align: center;">MISSION SECRÈTE 5</p> <p>Tu dois adopter une attitude POSITIVE tout au long de l'activité (p. ex. paraître enthousiaste, t'exclamer de joie, sourire et rire, vouloir que tout le monde s'entende, tenter de trouver des compromis entre les personnes, etc.).</p>	<p style="text-align: center;">MISSION SECRÈTE 6</p> <p>Tu dois insister pour que ton équipe choisisse la thématique « VOYAGE » pour le dessin collectif. Tu dois te montrer convaincant(e) et donner des arguments en faveur de cette thématique.</p>