

Équipements	Du papier, des marqueurs
Résultat(s) d'apprentissage	Renforcer la conscience de soi en définissant ses valeurs fondamentales.

Description

Expliquez à la jeune personne que nous avons tous un ensemble de valeurs fondamentales qui ont une incidence sur nos comportements, sur la façon dont nous traitons les autres personnes, et sur notre perspective sur la vie. Les valeurs sont des choses qui apportent une signification à notre vie et qui nous aident dans les moments difficiles. Souvent, les valeurs orientent notre conduite et les décisions que nous prenons. Les valeurs d'une personne peuvent être influencées par les circonstances dans lesquelles on est élevé, et par les personnes dans son entourage. Expliquez à la jeune personne que c'est une bonne pratique de dresser une liste des valeurs fondamentales et les définir. Demandez-lui de réfléchir à 5 valeurs fondamentales qui le/la guident. Ces valeurs fondamentales peuvent inclure : la loyauté, l'honnêteté, le courage, la persévérance, la compassion, et la fiabilité. Après que la jeune personne aura indiqué ses 5 valeurs fondamentales, invitez-le/-la à noter les valeurs sur une feuille de papier et exposer cette liste dans sa chambre, pour s'y reporter au quotidien.

Compétences de bien-être émotionnel



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à la jeune personne et discutez des réponses avec l'élève.

- Est-ce que tu penses que tu as plus de 5 valeurs fondamentales? Si c'est le cas, quelles sont les autres que tu pourrais ajouter à ta liste?
- Est-ce que tu vois des différences entre tes valeurs fondamentales à toi et celles des autres membres de la famille? Est-ce que tu vois des ressemblances?