

Équipements	Une feuille vierge, des marqueurs, autre matériel artistique pour décorer, comme les autocollants ou les des paillettes (facultatif)
Résultat(s) d'apprentissage	Faire preuve de conscience de soi en identifiant des caractéristiques positives qui se rapportent directement à soi-même.

## Description

Sur une feuille vierge, dessinez le contour d'un tee-shirt, ou bien imprimez un modèle que vous trouvez en ligne. Faites un remue-méninges pour choisir différents mots ou expressions positifs qu'on pourrait utiliser pour se décrire soi-même (par exemple : intelligent(e), amusant(e), sympa, joyeux/-euse). Expliquez que de tels mots/expressions s'appellent des « caractéristiques ». Demandez à l'enfant laquelle/lesquelles des caractéristiques lui ressemble(nt) le plus. Ensuite, donnez le dessin de tee-shirt à l'enfant et demandez-lui d'écrire les caractéristiques choisies sur la feuille et d'ajouter des accents pour personnaliser le dessin. Les enfants très jeunes auront peut-être besoin d'aide avec l'écriture à la main. Si vous les avez sous la main, offrez une variété de matériel artistique avec lequel l'enfant peut décorer son tee-shirt. Quand il aura terminé, fixez le dessin au mur et ramenez l'attention de l'enfant à son tee-shirt ultérieurement au besoin, pour rappeler à l'enfant les caractéristiques positives qu'il ou elle a choisies pour se décrire.

## 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 d'un apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec l'enfant.

- Est-ce que d'autres membres de la famille ou de ton entourage ont les mêmes caractéristiques? Lesquelles?
- Quand tu te sens triste ou quand tu es fâché(e) contre toi-même, comment pourrais-tu te servir du tee-shirt que tu as créé pour t'aider à composer avec ces sentiments?