

Équipements	Du papier, un crayon, une glace
Résultat(s) d'apprentissage	Réfléchir et s'exercer au dialogue intérieur positif pour renforcer la confiance en soi et la conscience de soi.

## Description

Demandez à l'enfant de réfléchir à des messages positifs qu'il ou elle a reçus de son entourage, et invitez-le/-la à les partager avec vous (par exemple, bien fait, je suis impressionné, comme tu es astucieux, etc.). Demandez ensuite si l'enfant se sert jamais d'expressions ou d'éloges semblables lors de se parler à lui-/elle-même.

Expliquez à l'enfant que le fait d'entretenir au quotidien un tel dialogue intérieur sur les bonnes qualités et les aspects positifs de la journée est une excellente façon pour développer la conscience de soi et pour formuler ses propres pensées et avis. En plus, cette pratique nous aide à renforcer la confiance et à croire en nous-mêmes. Il est très aisé pour la plupart des gens de faire connaissance avec autrui, mais trop de personnes ignorent complètement le besoin de mieux se connaître soi-même!

Demandez à l'enfant de réfléchir aux messages et affirmations positifs qu'il ou elle peut se dire à lui-/elle-même. Demandez à l'enfant de noter ces messages par écrit; aidez les plus jeunes avec l'écriture. Ensuite, demandez à l'enfant de se tenir devant une glace et dire les messages à lui-/elle-même. Éloignez-vous pour respecter la confidentialité de l'exercice.

Encouragez l'enfant à se dire ces messages au quotidien, et à en créer de nouveaux au fur et à mesure que d'autres idées lui viennent. Voici quelques exemples de messages positifs :

- Je fais de mon mieux dans tout ce que je fais.
- Je suis fier/fière d'être moi-même.
- Je suis gentil(le) envers tout le monde.
- Je suis amusant(e).
- J'aime cette journée parce que ...
- Je sais bien faire..J'aime mon/ma...

## 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.

- *Comment te sentais-tu après t'être exercé(e) à un dialogue intérieur positif?*
- *Si tu avais à apprendre à quelqu'un d'autre comment faire le dialogue intérieur positif, quelles démarches est-ce que tu adopterais?*