



Aventure dans mon univers

Pour tous - 30'

Il est important de présenter le thème et les objectifs de cet atelier dans l'optique d'une merveilleuse aventure que le groupe s'apprête à vivre. Partir à l'aventure à la découverte de soi en vue de se construire une bonne estime de soi (une image positive de soi) est extraordinaire. C'est une expérience au cours de laquelle chacun apprendra à mieux se connaître et à mieux comprendre les autres.

Mise en situation

Objectif

Permettre aux jeunes de se sensibiliser au concept d'estime de soi.

Matériel

- Verre de polystyrène
- Bouteille d'eau et un bol
- Crayons

Par cette mise en situation, l'animateur donnera aux participants un aperçu du concept d'estime de soi. Il doit présenter, en les expliquant, les symboles reliés à chaque objet. L'animateur présente le verre comme le symbole du jeune, l'eau comme le symbole des éléments qui composent l'estime de soi et les énoncés comme divers exemples de ce qui peut blesser ou diminuer l'estime de soi.

Première partie

Après la lecture de chaque énoncé, l'animateur fait un trou dans le verre.

- Mes parents se disputent, je vis dans l'insécurité parce que je crois en être la cause.
- Je n'ai pas confiance en moi parce qu'on me dit souvent que je suis un "bon à rien".
- Mes amis me rejettent parce que je ne suis pas de leur avis.
- Je déménage dans une autre ville, j'ai de la difficulté à m'adapter et à m'intégrer.
- J'ai des mauvaises notes à l'école.
- Quand on me ridiculise, je n'ose pas me défendre.

Deuxième partie

L'intervenant rappelle ce que symbolise l'eau dans la présente activité; après chaque énoncé, il verse de l'eau dans le verre troué.

- Je suis convaincu que mes parents sont fiers de moi.
- C'est facile pour moi d'avoir de nouveaux amis.
- Je me découvre de nouvelles qualités.
- Je développe différentes habiletés.
- J'améliore mes résultats scolaires.



- Je découvre la richesse d'être différent des autres.
- Parfois, j'aime être comme les autres.

Réflexion sur la mise en situation

L'animateur invite les jeunes à s'exprimer sur les deux volets de la mise en situation et à faire le lien entre les deux. Pourquoi a-t-on fait des trous ? En effet, au fur et à mesure que l'on verse l'eau dans le verre, elle s'écoule par les trous. L'animateur peut alors demander aux jeunes comment faire pour garder l'eau dans le verre et comment colmater les trous. L'eau s'est perdue et il en est de même pour l'estime de soi. Des paroles négatives, des mauvais traitements, du rejet ou du mépris créent des blessures et laissent parfois des cicatrices. Une bonne estime de soi est un héritage précieux mais très fragile. Améliorer l'estime de soi, malgré les blessures et les difficultés inévitables de la vie est un défi à relever constamment.