

## OBJECTIFS

Mieux se connaître  
soi-même.

Améliorer son estime  
de soi.

Promouvoir l'empathie  
et la compassion envers  
soi-même.

## DURÉE

Environ 20 minutes :

- 10-15 minutes  
de discussion.
- 5-10 minutes pour faire  
sa liste personnelle.

## MATÉRIEL

Fiche en 2<sup>ème</sup> page.

## PÉRIODICITÉ

Vous pouvez faire cet  
exercice une fois dans  
l'année scolaire et ensuite  
encourager les élèves à  
retourner voir leur liste au  
cours de l'année.

## MOMENT CONSEILLÉ

À n'importe quel  
moment de la journée.

# FICHES PÉDAGO!



# PRENDRE SOIN DE SOI LA CLÉ POUR PLUS DE SÉRÉNITÉ ET DE RÉSILIENCE

## POURQUOI FAIRE CET EXERCICE AVEC VOS ÉLÈVES?

Les adolescents, comme beaucoup d'adultes, peuvent parfois se juger avec dureté, ce qui peut les empêcher de réagir positivement face aux difficultés. Grâce à cet exercice, vous leur permettrez de développer de l'empathie envers eux-mêmes, mettre en place des stratégies pour prendre soin d'eux, d'accepter positivement leurs expériences et d'observer ce qui leur arrive sans jugement.

### 1<sup>ÈRE</sup> ÉTAPE : ENCOURAGEZ UNE DISCUSSION DE 10-15 MINUTES (OU PLUS) SUR CE QU'EST PRENDRE SOIN DE SOI.

**QUESTIONS : POURQUOI EST-CE IMPORTANT DE PRENDRE SOIN DE SOI? QUAND RESENTENT-ILS.ELLES LE BESOIN DE PRENDRE SOIN D'EUX-MÊMES?**

Vous pouvez compléter la discussion en mentionnant que :



**Avoir de la compassion envers soi signifie être gentil et compréhensif avec soi-même** lorsqu'on fait face à des échecs personnels.



**Avoir de la compassion envers soi-même et prendre soin de soi permet d'être plus ouvert et de mieux accepter nos expériences et nos émotions.** En effet, on réalise ainsi (et on accepte) qu'on n'est pas parfait et qu'on peut faire des erreurs.



**Lorsqu'on pratique la compassion envers soi-même, on s'observe sans jugement dans l'instant présent. Cela permet de faire baisser l'anxiété et le stress, surtout lorsqu'on pratique en plus la méditation.**

### 2<sup>ÈME</sup> ÉTAPE (FACULTATIVE) : SI VOUS TROUVEZ QUE C'EST PROPICE, VOUS POUVEZ POURSUIVRE AVEC UNE DISCUSSION SUR LES LIMITES ENTRE PRENDRE SOIN DE SOI ET L'ÉGOÏSME.

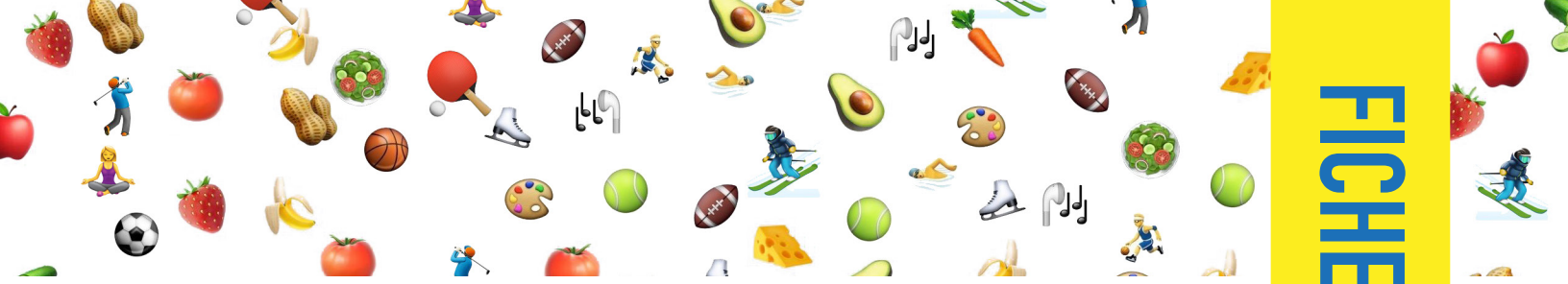
**QUESTIONS : À VOTRE AVIS, EST-CE QUE PRENDRE SOIN DE SOI, C'EST ÊTRE ÉGOÏSTE? QUAND EST-CE QUE ÇA PEUT DEVENIR ÉGOÏSTE DE PRENDRE SOIN DE SOI – DONNEZ DES EXEMPLES?**

Complétez leurs réponses par une métaphore qui est souvent utilisée en pleine conscience : le cœur doit pomper le sang d'abord pour lui-même pour être en mesure de le pomper ailleurs dans le corps par la suite. Donc c'est important de prendre soin de soi-même pour être en mesure de prendre soin des autres.

### 3<sup>ÈME</sup> ÉTAPE : ENCOURAGEZ VOS ÉLÈVES À FAIRE UNE LISTE DES CHOSSES QU'ILS.ELLES AIMENT FAIRE POUR PRENDRE SOIN D'EUX-MÊMES (VOIR FICHE EN PAGE 2).

En guise d'exemple, vous pouvez partager avec eux ce que vous faites pour prendre soin de vous-même (écouter de la musique, lire, faire du sport, ne rien faire, cuisiner, aller marcher, etc.)

Vous pouvez leur donner le « devoir » de s'accorder du temps pour prendre soin d'eux et de faire deux ou trois des choses qu'ils.elles ont mis sur leur liste durant la semaine.



# TES MISSIONS À LA MAISON

Liste ici quelques missions que tu aimerais faire pour prendre soin de toi au quotidien. Tu peux ensuite écrire comment s'est passée ton expérience, quelles ont été tes émotions et tes sensations physiques.

**ACTIVITÉ 1** Nom : \_\_\_\_\_

Description de tes sensations : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ACTIVITÉ 2**

Nom : \_\_\_\_\_

Description de tes sensations : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ACTIVITÉ 3**

Nom : \_\_\_\_\_

Description de tes sensations : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ACTIVITÉ 4**

Nom : \_\_\_\_\_

Description de tes sensations : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_