

Fiche de réflexion sur la résilience :

« J'ai, je suis, je peux »



J'ai

Quelle personne ou chose t'aider à te sentir en sécurité, t'apporte du soutien et te valorise ?

Exemples :

- J'ai mon oncle qui m'écoute quand je suis triste.
- J'ai mon équipe de foot où j'ai l'impression d'être à ma place.
- J'ai la communauté de mon église qui me donne de l'espoir.

À toi :

J'ai _____

J'ai _____

J'ai _____

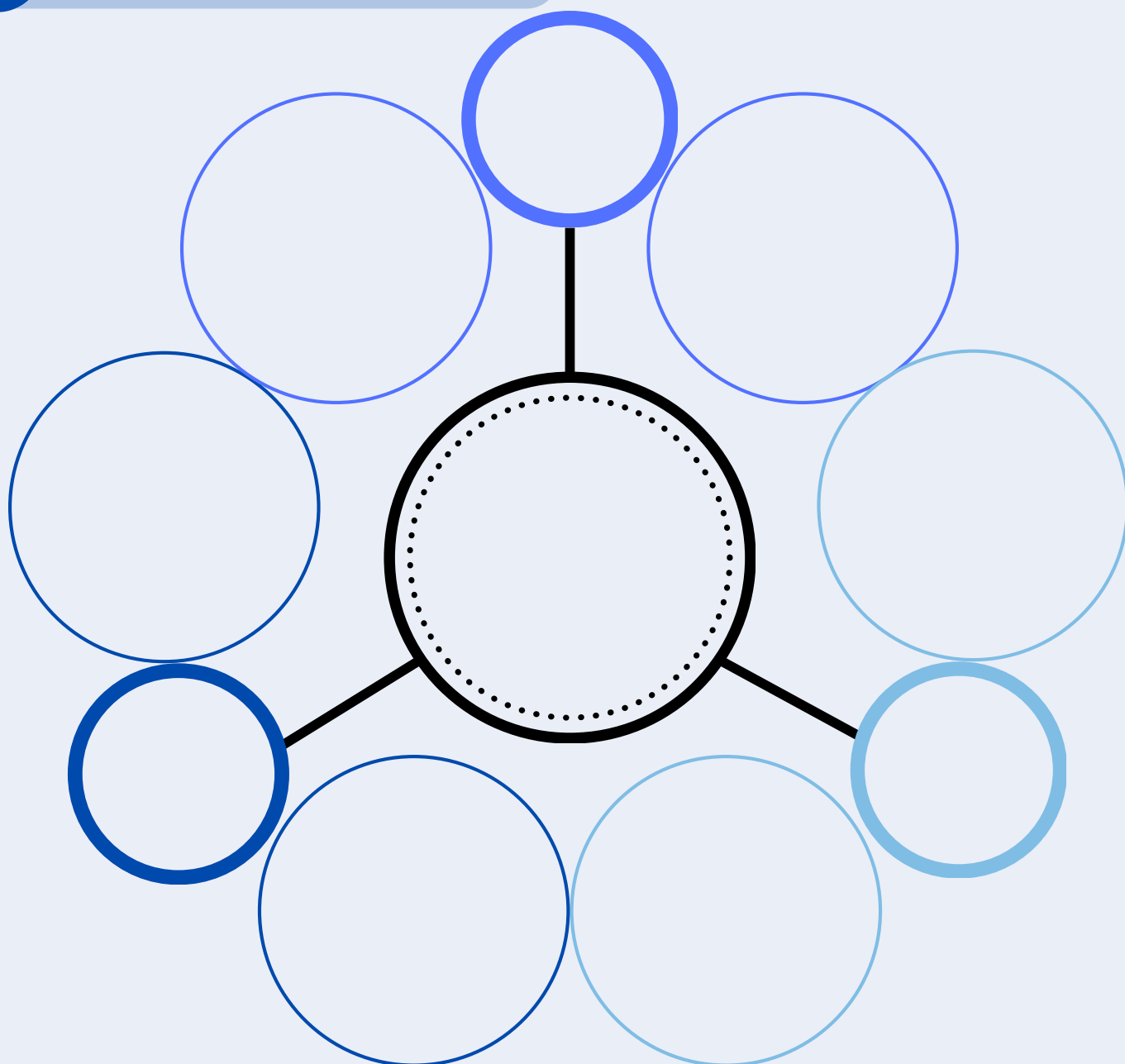
Activité « J'ai » :

Carte de ta communauté de soutien : Dessine-toi au centre de la page, puis dessine ou note des personnes, des endroits et des choses autour de toi qui te permettent de te sentir en sécurité et t'apportent du soutien.

Lieux de soutien

Personnes qui apportent un soutien

Choses qui apportent un soutien



Fiche de réflexion sur la résilience

: « J'ai, je suis, je peux »

Je suis

Quelles sont tes qualités ? Qu'est-ce qui fait de toi une personne spéciale ?

Exemples :

- Je suis courageux/courageuse.
- Je suis un bon ami/une bonne amie.
- Je suis fier/fière de ma culture.

Choisis quelques mots qui te décrivent :

Gentil/gentille, drôle, serviable, intelligent/intelligente, créatif/créative, fort/forte, sympathique, responsable

Ou propose les tiens :

Je suis _____

Je suis _____

Je suis _____

Activité « Je suis » :

Bocal ou cartes d'affirmations positives : Élabore une liste d'énoncés positifs commençant par « Je suis » Note chaque énoncé sur un petit carton ou un morceau de papier à conserver dans un bocal, un dossier ou un sac à dos. Quand tu as une journée difficile, prends un papier et lis-le.



Fiche de réflexion sur la résilience

: « J'ai, je suis, je peux »



Je peux

Qu'es-tu capable de faire dans une situation difficile ?

Exemples :

- Je peux demander de l'aide quand j'en ai besoin.
- Je peux rester calme et respirer profondément.
- Je peux parler à un professeur en cas de problème.

À toi :

Je peux _____

Je peux _____

Je peux _____

Activité « Je peux » :

Réflexion sur les stratégies de gestion des émotions : Fais une liste ou dessine différents mécanismes de gestion des émotions que tu as déjà utilisés (parler à un ami/une amie, dessiner, jouer de la musique...). Ensuite, choisis une ou deux techniques que tu penses pouvoir utiliser la prochaine fois que tu te sens mal ou que tu ressens de l'anxiété.

Option : Associe cet exercice à celui des cartes des affirmations positives pour également rajouter des affirmations commençant par « Je peux ».

1. Parler à un ami/une amie
2. Écouter de la musique
3. Aller me promener
4. Dessiner
5. Jouer avec mon chien
6. Jouer au foot