

## Jour 5 : Bravo à toi! (Tu Rock!)

**Thème / Accent :** Célébrer l'estime de soi et le lien communautaire en reconnaissant les forces uniques qui font que chacun de nous «rock!».

**Niveau scolaire :** M-8

**Durée :** 45-60 minutes

### Objectifs :

À la fin de cette activité, les élèves seront capables de :

- Améliorer l'estime de soi en identifiant et en exprimant des qualités positives sur eux-mêmes.
- Encourager des interactions positives et bienveillantes entre les participants.
- Favoriser l'appréciation de l'individualité et le lien communautaire.

### Matériel :

- Roches lisses
  - (Souvent, ces roches peuvent se trouver sur le terrain de jeu, à la maison — parfois même des « roches de devoir »... — ou au magasin à un dollar.)
- Marqueurs ou stylos à peinture
- Papier
- Bocal ou contenant
- Préparer une liste d'attributs positifs (ex. : gentil, serviable, créatif, courageux, réfléchi) pour y faire référence si les participants manquent d'idées. (Utile pour les plus jeunes)

### Procédure :

#### Étape 1 : Présenter l'activité

- Amenez le groupe à l'extérieur pour explorer et trouver une roche unique qui attire chaque participant.
- Encouragez-les à observer la forme, la taille, la couleur et la texture de la roche choisie — en soulignant que chaque roche est différente, tout comme les personnes.
- Une fois que chacun a sa roche, invitez le groupe à revenir et expliquez que chaque participant décorera sa roche avec des mots ou des symboles représentant des qualités positives sur lui-même.
- Encouragez les participants à réfléchir à ce qui les rend spéciaux — compétences, traits ou façons dont ils soutiennent les autres.

#### Étape 2 : Créer le « Tu Rock! »

- Avec des marqueurs ou stylos à peinture, demandez à chaque participant d'écrire un ou plusieurs mots ou phrases positifs sur sa roche (ex. : « courageux », « ami gentil », « bon auditeur »).
- Laissez du temps pour la créativité — les participants peuvent également ajouter de petits dessins ou motifs.

### **Étape 3 : Cercle de partage**

- Une fois terminés, rassemblez les participants en cercle et invitez chacun à partager sa roche et ce qu'il a écrit.
- Optionnel : Après que chaque personne ait partagé, le groupe peut répondre en disant : « Tu déchires ! »

### **Activité de groupe optionnelle :**

- Créez un « Bocal Tu déchires » ou un espace d'exposition dans la classe ou l'école où les participants peuvent placer leurs roches comme rappel collectif de positivité et de soutien.

### **Discussion :**

Posez des questions réflexives pour approfondir la compréhension et le lien :

- Comment t'es-tu senti en identifiant des aspects positifs sur toi-même ?
- Était-il facile ou difficile de trouver de bonnes choses à écrire ?
- Quelles qualités positives remarques-tu chez les autres dans le groupe ?
- Pourquoi est-il important de reconnaître et de célébrer nos forces ?
- Comment pouvons-nous nous rappeler que « nous déchirons » même lors de journées difficiles ?

### **Adaptations :**

- **Pour les plus jeunes** : le facilitateur peut fournir une liste de mots positifs ou utiliser des images comme suggestions.
- **Pour les élèves plus âgés** : combiner l'activité avec de courtes réflexions écrites sur la façon dont ils ont démontré les qualités choisies.
- Si des roches ne sont pas disponibles : utiliser des « roches » en papier ou de petits jetons en bois.
- Cette activité peut également être combinée avec un graphique ou un tableau de classe pour renforcer la visibilité des qualités positives du groupe.