



LA CONFIANCE, ÇA SE CONSTRUIT. ÎLOT PAR ÎLOT...

Exercice pour les 6-11 ans

Nous ne naissons pas avec une confiance illimitée et à toute épreuve. Celle-ci se construit petit à petit, par le sport, les tâches, les projets scolaires. Nous pouvons voir ces sphères d'activité comme des îlots de confiance.

- 1 Inscris sous les îles les champs d'activité et d'intérêt dans lesquels tu as développé une confiance en toi. Est-ce la pêche, les mathématiques, l'amitié, le hockey, la musique, le canot, la lecture, le dessin, les jeux dans la cour de l'école, la danse ? Est-ce autre chose ?
- 2 Attention ! Lorsque nous nageons d'un îlot à l'autre, nous naviguons parfois en eaux troubles. Nous rencontrons alors des récifs ou des rochers blessants, des tempêtes, des rorquals ou des requins ! Ces obstacles peuvent prendre la forme de paroles méchantes, de moqueries, de doutes, de peurs, de gestes agressifs ou autres. As-tu déjà rencontré de telles difficultés ? Écris-les sous les rochers.
- 3 Enfin, inscris sous les bouées les solutions que tu as trouvées ou que tu envisages pour surmonter ces difficultés.

