



## L'ÉCUREUIL EN TOI



*Si l'exercice est fait avec des élèves de niveau primaire, voici les apprentissages visés (ou « compétences » à développer) chez l'enfant :*

- Résoudre des problèmes;
- Exercer son jugement critique;
- Structurer son identité.

### **Que peuvent t'apprendre les écureuils sur tes peurs et sur les moyens de les surmonter ?**

Si tu te promènes dans une forêt, il y a de bonnes raisons de penser que les écureuils fuiront à ton approche. Ils se protègent des prédateurs. Par contre, si tu te promènes dans un parc en ville et que tu croises un écureuil, il est fort probable que celui-ci s'arrêtera, voire s'avancera vers toi pour autant que tu ne fasses pas de mouvements brusques. Il sait que les gens le nourrissent et ne lui font pas de mal. Les deux écureuils sont venus au monde avec les mêmes peurs. Cependant, les écureuils des villes ont été beaucoup exposés aux humains sans que ceux-ci les attaquent. Leurs multiples expériences positives leur ont permis de surmonter leurs peurs<sup>1</sup>.

**Dans quelle situation es-tu un écureuil des champs ? Quelles sont tes peurs ?**  
(p. ex. : peur du noir, de l'école, du cours de gym, de la solitude, des chiens, etc.)

**Quelles solutions peux-tu envisager pour te protéger comme écureuil des villes ? Qu'est-ce qui te protège dans la vie ? Qui et qu'est-ce qui te rassure ?**  
(p. ex. : parler à mon grand frère, à ma meilleure amie, à la prof de dessin; m'inscrire à l'aide aux devoirs, allumer une veilleuse avant d'aller dormir, etc.)

<sup>1/</sup> Exercice inspiré de Zacchia, Camillo (2011). « La psychologie de l'écureuil », *La vie en tranches, une chronique, 100 tranches*, Institut universitaire en santé mentale Douglas, p. 17.