

Activité pédagogique sur l'estime de soi à l'aide de la chanson *Es-tu bien entouré ?*

Dans le cadre de sa campagne de promotion de l'estime de soi 2008-2013, le Réseau québécois de l'Association canadienne pour la santé mentale a mis en avant différentes facettes composantes celle-ci: sentiment d'identité, sentiment d'appartenance, sentiment de confiance et sentiment de sécurité. Avant de lancer un concours de chansons pendant trois années consécutives (2011 à 2013), les écoles d'Iberville et du Tourne-Vent ont composé la chanson *Es-tu bien entouré ?* pour illustrer le thème 2010 : le sentiment d'appartenance. Un vidéoclip a été conçu pour accompagner la chanson et permettre son utilisation en classe. La chanson parle des aspects positifs à faire parti d'un ou de plusieurs réseaux et des bienfaits de l'amitié sur notre estime de soi. Le texte démontre bien que le sentiment d'appartenance se construit grâce à l'amour, l'amitié et le soutien des pairs et des adultes (parents, enseignant-e-s, etc.).

La présente activité pédagogique, qui accompagne le vidéoclip *Es-tu bien entouré ?* vous est proposée afin de susciter un échange en classe sur ce thème.

Niveaux scolaires suggérés

2^e et 3^e cycles du primaire

Compétences requises par le programme et liées à l'activité d'apprentissage

- Lire des textes variés;
- Apprécier des œuvres médiatiques (œuvres d'art, objets du patrimoine artistique, images médiatiques, réalisations tant personnelles que des camarades)*;
- Apprécier des œuvres musicales (ses propres réalisations et celles de ses camarades)*;
- Exercer son jugement critique, construire son opinion.

Objectif pédagogique

L'activité proposée permet aux élèves de réfléchir sur le sentiment d'appartenance, en particulier sur les bienfaits de l'amitié pour développer une bonne estime de soi.

Durée approximative

60 à 150 minutes

Matériel requis

- Une copie du texte de la chanson pour chaque élève;
- Le vidéoclip (à télécharger à l'adresse suivante : <www.acsm.qc.ca>, onglet *Nos outils*, puis *Activités pédagogiques*);
- Les questions suggérées plus bas dans la 2^e partie du *Déroulement de l'activité*;
- Feuilles de papier;
- Matériel pour beaux-arts pour l'illustration de la chanson (facultatif);
- Questions pour un travail à la maison (facultatif).

Disciplines dans le cadre desquelles l'outil peut être utilisé

- Français;
- Musique;
- Arts plastiques;
- Éthique et culture religieuse.

* **Note :** Dans la deuxième partie de l'activité, d'autres questions sont à prévoir si les enseignantEs en arts plastiques ou en musique souhaitent utiliser la chanson à des fins pédagogiques (apprécier des œuvres médiatiques ou musicales).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1^{re} partie : Introduction à l'activité (10 à 30 minutes)

- **Annouer** aux élèves que l'activité qui suit portera sur le sentiment d'appartenance, sur les liens que nous tissons avec nos proches, sur l'amitié.
Une amitié apporte du soutien et a une influence positive sur la santé mentale et le bien-être personnel. Certains sont satisfaits d'avoir un ou deux ami-e-s ; d'autres en ont besoin de plusieurs. Quoi qu'il en soit, l'amitié permet l'ouverture, l'intimité, une sensibilité à l'autre, des échanges, la détente, la spontanéité, le partage de valeurs semblables.
- **Demander** aux élèves ce que le sentiment d'appartenance signifie pour eux. Incrire les réponses au tableau. Aborder trois facettes :
 - Mon appartenance à un ou plusieurs groupes, de 2 ou plus de personnes;
 - L'importance de l'amitié dans ma vie ;
 - L'impact de mes attitudes sur les autres : isolement, exclusion ou intégration.
- **Enrichir** l'activité par des informations tirées d'autres sources (dictionnaires, Internet, etc.) et d'expériences rapportées ou vécues par les élèves. À ce sujet, vous pouvez trouver sur le site <acsm.qc.ca>, sous *Nos outils, Activités pédagogiques*, la fiche intitulée *Amorcer la réflexion avec les élèves avant d'écrire la chanson*.

2^e partie : Activité d'apprentissage (20 à 60 minutes)

- **Distribuer** le texte de la chanson en indiquant qu'il s'agit d'une composition d'élèves des écoles d'Iberville et du Tourne-Vents des commissions scolaires Marie-Victorin et des Patriotes dans la région de la Montérégie. Les informer que le travail à faire consiste à comprendre le texte puis à y réagir.
- **Présenter** le vidéoclip aux élèves.
- **Demander** aux élèves, réunis en équipe de deux ou plus, de répondre aux questions suivantes. On peut en choisir quelques-unes si l'on dispose de peu de temps ou si l'on veut que les élèves développent une compétence particulière.
 - Concernant l'habileté *Lire des textes variés* (Comprendre et réagir au texte) :
 - Explique en une phrase ou deux chacun des couplets de la chanson et donne pour chacun un exemple qui en illustre le propos.
 - Selon toi, que voulaient dire les élèves par « Es-tu bien dans ton clos? »?
 - Quels sont les couplets, les vers ou les mots que tu préfères dans la chanson?
 - Es-tu d'accord ou en désaccord avec ce qui est dit? Explique pourquoi.
 - Si certains passages te plaisent moins, par quoi les remplacerais-tu?
 - As-tu déjà lu un autre texte ou visionné un film où il était question de l'importance de l'amitié, des conséquences négatives de l'exclusion ou du rejet d'une personne d'un groupe. Raconte l'événement en quelques mots.
 - Concernant l'habileté *Réfléchir sur des questions éthiques* ou *Exercer son jugement critique* (Examiner quelques repères d'ordre culturel, moral, religieux, scientifique ou social) :

- La chanson pose la question : es-tu bien-entouré ? Qu'en penses-tu ? Es-ce important d'être bien entouré ? Est-ce préférable d'avoir 2 ami-e-s en qui l'on peut avoir confiance ou 20 que l'on connaît peu?
- Quels sont les aspects positifs à être en relation avec d'autres personnes ? (soutien, partage de valeurs, rires, etc.) Comment l'amitié peut-elle renforcer positivement l'image que l'on a de soi ?
- Quels sont les ami-e-s et adultes autour de toi avec qui tu peux parler, qui peuvent t'aider, te conseiller, t'épauler?
- Donne un exemple où ton entourage a été important pour toi.
- Que penses-tu des médias sociaux ? Est-ce que les relations virtuelles qu'ils offrent sont semblables aux rencontres en face à face?

3^e partie : Objectifs des apprentissages (30 à 60 minutes)

Revenir en plénière et questionner les élèves sur les apprentissages réalisés. Voici quelques questions pouvant être exploitées :

- Si vous voyez quelqu'un qui se fait exclure d'un jeu, d'un sport, d'un groupe, quelle serait votre attitude ? Quelles stratégies pourriez-vous trouver pour l'aider? Que pensez-vous de l'exclusion, du rejet ?
- Qu'avez-vous appris qui n'a pas été dit sur l'importance de l'amitié au cours de la première étape (Préparation à l'activité)?
- Des désaccords sont-ils ressortis parmi les membres de ton équipe? Si oui, sur quels sujets?
- Quelles sont les attitudes qui peuvent fragiliser une amitié?
- Quelles sont les attitudes qui peuvent aider à bâtir l'amitié ?
- Devrait-on faire quelque chose de plus dans la classe ou dans l'école pour éviter l'exclusion et favoriser l'amitié?

Autres pistes d'activité possibles à la suite de l'activité

- Rédiger un nouveau couplet pour la chanson.
- Illustrer la chanson.
- Questionner un adulte de l'école ou un parent sur des expériences liées à l'importance de l'appartenance à un groupe. L'élève peut utiliser les questions de l'activité.
- Écrire à l'ACSM – Division du Québec pour faire connaître vos réponses, vos dessins, vos couplets, etc., à semaine@acsm.qc.ca ou au 911, rue Jean-Talon Est, bureau 326, Montréal (Québec) H2R 1V5.

Nous remercions le ministère de la Santé et des Services sociaux et une fondation privée pour leur contribution financière.

La chanson

Es-tu bien entouré?
 Je regarde sa vie à reculons
 84 ans (...), c'est quand même bon
 Y'avait du monde, y'avait ben du monde au
 salon...
 Bien entouré? J'te laisse juger

Si t'as deux minutes, j'm'en vais te raconter
 Comment tout ça, comment tout ça s'est
 déroulé...

Es-tu bien entouré?
 As-tu r'trouvé tes clefs?

Es-tu bien dans ton clos?
As-tu construit ton réseau?

Dans les années '30, y'avait cinq ans
Les sœurs, les frères, c'était comme du
ciment
Ils soupaient ensemble, ils soupaient
ensemble tout l'temps...
Le secondaire, c'était secondaire
Y'avait pas mal de travail sur la terre
Le samedi soir, le samedi soir était
salutaire...
Un peu plus tard, les camps d'bûcherons
Bien entouré de tous ses compagnons
Il travaillait fort, travaillait fort pour son
pognon...
Des rêves, des idées plein la tête
Souvent trop brûlé pour faire la fête
Avec Germaine, avec Germaine tout l'temps
dans tête...

Es-tu bien entouré?
As-tu r'trouvé tes clefs?
Es-tu bien dans ton clos?
As-tu construit ton réseau?

En '52, il l'a croisée
La belle Germaine qui voulait l'épouser
Comment pourrait-il, pourrait-il lui refuser?
Après le mariage, ça déboulé
Un bouquet d'enfants s'est mis à pousser
Une belle trâlée, une belle trâlée pour
chaque souper
Cette belle famille a grandi

Les enfants ont eu des enfants aussi
Il s'tannait pas, il s'tannait pas de faire le
taxi
Même arrière-grand-père grabataire
Sa gang l'empêcha d'être solitaire
Jusqu'à sa dernière, sa dernière seconde sur
Terre

Es-tu bien entouré?
As-tu r'trouvé tes clefs?
Es-tu bien dans ton clos?
As-tu construit ton réseau?

Pépère, j'vais te dire en conclusion
Avec Mémère t'a donné une leçon
Aux êtres humains, aux êtres humains porte
attention
J'essaye d'appliquer c'que t'as dit
Chaque jour que j'vis avec mes amis
C't'un peu comme ça, c'est comme ça qu'le
bonheur fleurit
Maintenant Facebook, Twitter sont là
Le virtuel, c'est beau mais y'a pas qu'ça
Faut pas rester, faut pas rester sur ton sofa
Ferme ton ordi, vite, déniaise-toé
Sors ta guitare, jeux d'cartes, jeux d'société
Faut pas cesser, faut surtout pas cesser de
s'aimer...

Es-tu bien entouré?
As-tu r'trouvé tes clefs?
Es-tu bien dans ton clos?
As-tu construit ton réseau?