



ACSM: Division du Québec en chanson 2013

CONCOURS DE CHANSON POUR LES ÉLÈVES DU PRIMAIRE AVEC... **ALEXANDRA LIVERNOCHE DE LA TROUPE MIXMANIA2!**

Le concours permet de réfléchir collectivement et de manière ludique à l'estime de soi. La participation est un moyen unique de conscientiser les jeunes, de les aider à acquérir une connaissance toujours plus grande d'eux-mêmes et de mettre en œuvre leurs talents artistiques.

C'est le temps de s'inscrire!

Inscrivez-vous avant le 22 novembre 2012 au concours de chanson du Réseau québécois de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM). Le concours en est à sa troisième édition. Depuis quatre ans, nous avons travaillé sur l'estime de soi par le biais de quatre éléments qui la composent : les sentiments d'identité, de confiance, d'appartenance et de sécurité. En 2013-2014, le concours portera une dernière fois sur l'estime de soi, plus précisément sur la capacité de reconnaître sa propre valeur ainsi que celle des autres.



Disciplines dans le cadre desquelles l'outil peut être utilisé

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

Niveaux scolaires suggérés

2^e et 3^e cycles du primaire

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

- Interagir en harmonie avec les autres / coopérer / travailler en équipe;
- Savoir communiquer;
- Structurer son identité.

Objectifs pédagogiques

- Réfléchir à l'importance de construire son estime de soi et de reconnaître sa valeur;
- Réfléchir aux manières de valoriser ceux et celles qui nous entourent;
- Composer une chanson sur l'estime de soi en respectant la forme traditionnelle du couplet/refrain;
- Illustrer la chanson.

Durée approximative de l'activité

60 à 150 minutes

Quoi faire pour participer?

- Constituer un groupe de jeunes âgés de 7 à 13 ans.
- S'inscrire au concours sur le site <www.acsm.qc.ca> avant le **jeudi 22 novembre 2012**;
- Composer une chanson de 200 à 250 mots sur l'estime de soi;
- Écrire des phrases qui ont le même nombre de pieds afin de faciliter la composition de la musique;
- Illustrer chaque mot ou chaque phrase de la chanson en vue de la production d'un vidéoclip;
- Proposer la chanson et les dessins à l'ACSM – Division du Québec avant le **vendredi 21 décembre 2012**.



ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE
CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION
DIVISION DU QUÉBEC



ACSM

adresse courriel:
semaine@acsm.qc.ca

adresse postale:
911, rue Jean-Talon Est,
bureau 326,
Montréal (Québec)
H2R 1V5.

téléphone:
514 849-3291

Avec le soutien des
organismes suivants:



1800 668 6868
JeunesseJecoute.ca

Jeunesse, j'écoute



AMORCER LA RÉFLEXION AVEC LES ÉLÈVES AVANT D'ÉCRIRE LA CHANSON

Pour introduire le sujet, plusieurs façons de faire vous sont proposées. Elles peuvent soit être utilisées seules, soit être combinées.

1) Définir l'estime de soi

(selon un dictionnaire, un auteur, l'expérience, les Coffres à outils de l'ACSM, etc.).

Mon expérience en tant qu'enseignantE : Partagez avec vos élèves une expérience que vous avez vécue où vous avez eu une opinion négative de vous-même. Quelles solutions avez-vous trouvées pour retrouver une image positive de vous-même? Comment les autres ont-ils joué un rôle dans la situation?

Demander aux enfants : À partir de ton expérience, comment expliquerais-tu l'estime de soi à quelqu'un? Les élèves comprendront que ce concept peut avoir plusieurs significations et qu'il existe donc plusieurs façons d'en parler.

2) Reconnaître les qualités des autres

Chacun reçoit la liste de tous les élèves de la classe. À côté de chaque nom, chacun doit noter une qualité ou un mot qui décrit favorablement cet élève. Par exemple : *bon au basket, gentil, m'aide à faire les devoirs de maths, garde mes secrets...*

L'enseignantE fait ensuite la compilation des compliments ou mots positifs que les élèves ont inscrits. Lorsque chaque élève reçoit la liste des compliments notés à son sujet, une activité peut être animée sur le thème suivant : notre estime se forge aussi à travers le regard des autres.

3) Présenter différentes situations aux élèves et en discuter

Situation A : Gilles ne court pas vite, il s'essouffle rapidement. Ses camarades le surnomment *la tortue*.

Il est malheureux dans son cours d'éducation physique. Pensez-vous que les rires aident Gilles à avoir confiance en lui? Si la réponse est négative, quels comportements devraient adopter ses camarades?

Situation B : Patricia et ses parents viennent de déménager. Elle rentre en 6^e année dans une nouvelle école. Tous les élèves se connaissent déjà depuis longtemps et se tiennent en groupe. Patricia se sent seule. Que peut-elle ressentir? Qu'est-ce que je peux faire quand je vois une nouvelle élève dans mon école? Est-ce important de se sentir intégré et d'appartenir à un groupe?

Situation C : Aline a de la difficulté à lire tout haut sans s'accrocher dans les mots. Par contre, elle sait qu'elle est douée en dessin et se dit qu'elle a donc la capacité de devenir aussi bonne en lecture. Elle lit 15 minutes tout haut le soir pour s'entraîner. Est-il important de connaître ses forces et ses difficultés? Comment celles-ci peuvent-elles nous aider à avancer?

Situation D : Des jeunes du quartier de Bertrand consomment du pot et le talonnent pour qu'il en prenne. Ce dernier n'est pas rassuré. Il a peur de se faire ridiculiser s'il continue de refuser. Que pourrait-il faire pour retrouver son sentiment de sécurité?

4) Donner un exercice individuel aux élèves pour encourager la réflexion.

Cet exercice peut être inséré dans un travail de français. Par exemple :

Raconte-nous...

- les éléments qui t'aident à avoir confiance en toi (des encouragements de la part des professeurs, un sourire, l'aide aux devoirs, un but au hockey, etc.) ;
- les éléments qui t'insécurisent et blessent ton estime de soi (une mauvaise note, un panier de basket-ball raté, l'intimidation, etc.).

Les élèves peuvent ensuite mettre par écrit, à la manière d'un curriculum vitae, leurs forces et leurs qualités et se fixer un objectif de ce qu'ils souhaitent améliorer.

**Date limite pour soumettre votre chanson et vos dessins :
le vendredi 21 décembre 2012**



LA CHANSON



À GAGNER

- L'enregistrement de la chanson gagnante par Alexandra Livernoche de la troupe Mixmania2;
- La production d'un vidéoclip créé à partir des dessins des élèves. Pas de doute, un futur *hit* sur YouTube!
- Un cadeau-surprise et un CD de la chanson pour tous les élèves et les enseignantEs de la classe gagnante; et un trophée pour la classe;
- La publication sur Internet de toutes les chansons reçues;
- La présentation de la chanson gagnante au lancement de la Semaine de la santé mentale, en mai 2013.

UN MOT SUR ALEXANDRA LIVERNOCHE

Âgée de 17 ans, Alexandra a fait partie de la troupe Mixmania2. Elle entre au cégep. Elle a plusieurs cordes à son arc : elle danse, chante, joue de la guitare et du piano et, dans ses temps libres, elle compose ses propres chansons. Depuis son plus jeune âge, elle passe ses étés en Pologne pour visiter ses grands-parents où elle pratique son polonais. Elle profite aussi de ces séjours pour faire de l'équitation. Son autre sport favori est le ski alpin.

Création d'un vidéoclip

Avec les dessins des enfants, un vidéoclip sera créé. Une belle façon d'illustrer la chanson et de bien faire comprendre le message de l'estime de soi par la force de l'image.

Outil pédagogique

Dès sa sortie au printemps 2013, une activité pédagogique accompagnera le vidéoclip afin d'en faciliter l'utilisation en classe.

Des clips à voir pour s'inspirer.

Dans le cadre de sa campagne 2009-2013 sur l'estime de soi, l'ACSM-Division du Québec a déjà produit quatre vidéoclips grâce à l'enthousiasme et au talent des **écoles d'Iberville, du Tourne-Vent, du Pavillon Saint-Louis-de-Gonzague** et **J.-C. Chapais**. Nous vous invitons à les visionner sur YouTube afin d'imaginer ce que pourrait devenir votre chanson !

- www.youtube.com > **Le blues de Socrate**: ACSM, sur le sentiment d'identité (2009) ;
- www.youtube.com > **Es-tu bien entouré?**: ACSM sur le sentiment d'appartenance (2010) ;
- www.youtube.com > **Chemin de vie**: ACSM sur le sentiment de confiance (2011) ;
- www.youtube.com > **Le retour de la lumière**: ACSM sur le sentiment de sécurité (2012) ;

On trouve les coffres à outils 2009, 2010, 2011 et 2012 produits par l'ACSM-Division du Québec sur le site acsm.qc.ca pour préparer l'activité en classe ou pour poursuivre la réflexion.

Prendre soin de sa santé mentale est aussi important que se brosser les dents, manger sainement et faire de l'exercice physique!

L'estime de soi est une base précieuse pour se sentir bien psychologiquement, elle est un passeport pour la vie!¹ « L'estime de soi est la conscience de la valeur personnelle que l'on se reconnaît dans différents domaines de notre vie². » Or, on ne naît pas avec une conscience de soi toute faite. Celle-ci se construit à travers les expériences, mais aussi à travers le regard et les commentaires de ceux et celles qui nous entourent. Les statistiques démontrent que les jeunes souffrent plus de détresse psychologique que les adultes. Il n'est donc jamais trop tôt pour soutenir nos enfants et leur apporter les outils qui leur seront nécessaires pour le reste de leur vie.

¹ Duclos, Germain. *L'estime de soi, un passeport pour la vie*, Montréal, Hôpital Sainte-Justine, 2004.

² Définition adoptée par l'Association québécoise des intervenantes et intervenants pour le développement de l'estime de soi.