

ACTIVITÉ DE CRÉATION

Les mains de l'amitié



Produit par :

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

En partenariat avec :



Disciplines et compétences suggérées

Ce concours peut être organisé dans le cadre des disciplines suivantes :

- Français
 - Communiquer oralement
 - Écrire
- Arts plastiques
 - Réaliser des créations plastiques personnelles
 - Apprécier des œuvres d'art, des objets culturels du patrimoine artistique, des images médiatiques, ses réalisations et celles de ses camarades
- Éthique et culture religieuse
 - Pratiquer le dialogue
 - Réfléchir sur des questions éthiques
- Projet multidisciplinaire.

Niveaux scolaires suggérés

De la 1^{re} à la 6^e année.

Compétences transversales visées

- Exercer son jugement critique
- Mettre en œuvre sa pensée créatrice
- Structurer son identité
- Résoudre des problèmes
- Coopérer
- Communiquer de façon appropriée

Objectifs pédagogiques

- Construire son opinion, exprimer et relativiser son jugement
- Interagir avec ouverture d'esprit dans différents contextes
- Prendre conscience de sa place parmi les autres
- Analyser les éléments de la situation et imaginer des pistes de solutions
- S'engager dans une réalisation

Durée approximative

L'activité peut durer de 50 à 150 minutes.

Projet final

Les Mains de l'amitié

Marche à suivre

- 1 - Annoncez le thème aux élèves.
- 2 - Réfléchissez collectivement au thème.
(Pour soutenir la réflexion, vous pourrez décider de faire une ou les deux activités facultatives proposées – fiche Activités.)
- 3 - **Faites l'activité *Les Mains de l'amitié*.**
(Voir la fiche Activités : toutes les informations s'y trouvent.)

Produit par :



SMQ — Bas-Saint-Laurent
SMQ — Chaudière-Appalaches
SMQ — Côte-Nord
SMQ — Haut-Richelieu
SMQ — Lac-Saint-Jean
SMQ — Pierre-De-Saurel
SMQ — Rive-Sud
ACSM — Filiale de Québec

ACSM — Filiale de Saguenay
CAP Santé Outaouais
Centre Accalmie
Comité de prévention du suicide L-sur-Q
Nouveau Regard Gaspésie
Perspective communautaire en santé mentale
RAIDD-AT
Le traversier

En partenariat avec :



Élèves de 1^{re}, 2^e, 3^e et 4^e, année

FICHE DE CRÉATION

Les Mains de l'amitié

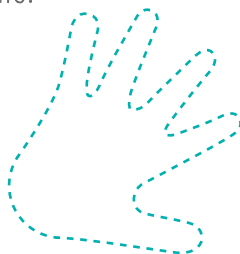
1

Place ta main bien à plat sur la feuille ou le carton remis par ton enseignant·e.

Ce sera ta main gauche si tu écris avec la main droite,
ou ta main droite si tu écris avec la main gauche.

2

Avec un crayon, trace le contour de ta main.



3

Tu peux faire un **brouillon** sur une autre feuille pour bien choisir les mots que tu écriras dans ta main de l'amitié. Inscris au centre de ta main tracée :

- un moyen de te faire des ami·es;
- une façon d'entretenir tes liens avec tes ami·es;
- un truc pour te réconcilier après une dispute.

4

Vas-y! Tu peux te tromper et recommencer. Le but, c'est de **s'amuser**.

5

Puis, choisis tes **couleurs** pour décorer ta main si tu le souhaites.

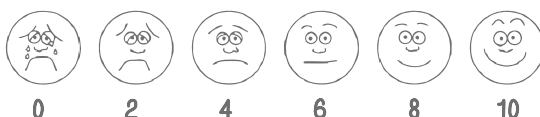
6

Tu as fini! **Découpe ta main.**

7

Comment as-tu apprécié cette activité?

Entoure le visage qui représente le mieux ton état. Le visage 10 signifie que tu as beaucoup apprécié l'activité et le visage 0 que tu n'as pas du tout apprécié cette activité.



Produit par :



SMQ — Bas-Saint-Laurent
SMQ — Chaudière-Appalaches
SMQ — Côte-Nord
SMQ — Haut-Richelieu
SMQ — Lac-Saint-Jean
SMQ — Pierre-De-Saurel
SMQ — Rive-Sud
ACSM — Filiale de Québec

ACSM — Filiale de Saguenay
CAP Santé Outaouais
Centre Accalmie
Comité de prévention du suicide L-sur-Q
Nouveau Regard Gaspésie
Perspective communautaire en santé mentale
RAIDD-AT
Le traversier

En partenariat avec :



Élèves de 5^e et 6^e année

FICHE DE CRÉATION

Les Mains de l'amitié

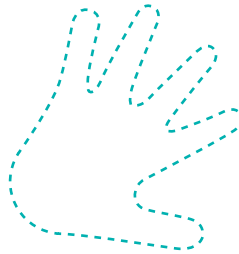
1

Place ta main bien à plat sur la feuille ou le carton remis par ton enseignant·e.

Ce sera ta main gauche si tu écris avec la main droite,
ou ta main droite si tu écris avec la main gauche.

2

Avec un crayon, trace le contour de ta main.



3

Tu peux faire un **brouillon** sur une autre feuille pour bien choisir les mots que tu écriras dans ta main de l'amitié. Relève le défi suivant et construis ton autoportrait en amitié en inscrivant :

- dans ta **paume** : tes principales stratégies pour entretenir une amitié;
- sur ton **pouce** : ta principale qualité comme ami·e;
- sur ton **index** : un moyen d'aller vers les autres;
- sur ton **majeur** : une personne (enfant ou adulte) à qui tu peux demander de l'aide;
- sur ton **annulaire** : un truc pour te réconcilier après une dispute;
- sur l'**auriculaire** : un élément que tu pourrais améliorer dans ton comportement en amitié.

4

Vas-y! Tu peux te tromper et recommencer. Le but, c'est de **s'amuser**.

5

Puis, choisis tes **couleurs** pour décorer ta main si tu le souhaites.

6

Tu as fini! **Découpe ta main**.

7

Comment as-tu apprécié cette activité?

Entoure le visage qui représente le mieux ton état. Le visage **10** signifie que tu as beaucoup apprécié l'activité et le visage **0** que tu n'as pas du tout apprécié cette activité.



0



2



4



6



8



10

Produit par :



SMQ — Bas-Saint-Laurent
SMQ — Chaudière-Appalaches
SMQ — Côte-Nord
SMQ — Haut-Richelieu
SMQ — Lac-Saint-Jean
SMQ — Pierre-De-Saurel
SMQ — Rive-Sud
ACSM — Filiale de Québec

ACSM — Filiale de Saguenay
CAP Santé Outaouais
Centre Accalmie
Comité de prévention du suicide L-sur-Q
Nouveau Regard Gaspésie
Perspective communautaire en santé mentale
RAIDD-AT
Le traversier

En partenariat avec :





Activité principale

FICHE PRATIQUE

LES MAINS DE L'AMITIE (DUREE MINIMALE DE 50 MINUTES)

Partie A – Mise en situation (durée d'environ 20 minutes — si vous n'avez pas le temps, allez directement à la partie B)

Apprendre à créer et surtout réussir à maintenir de bonnes relations n'est pas toujours facile. Il arrive souvent que des ami·es se disputent et vivent des conflits. Parfois, il faut être patient·e et recommencer à plusieurs reprises pour arriver à se faire des ami·es.

1. Tracez les 4 colonnes de l'amitié au tableau ou sur une grande feuille (voir le détail à la fin de l'exercice). Les enfants pourront aussi s'y référer pour la partie B de l'exercice.

- Colonne 1 : Se faire des ami·es
- Colonne 2 : Entretenir l'amitié
- Colonne 3 : Éléments qui nuisent à l'amitié
- Colonne 4 : Se réconcilier avec nos ami·es

2. Présentez la mise en situation suivante aux élèves :

Philippe est en... (nommez le niveau de votre classe), il aime le soccer et les livres. Il vient de déménager. C'est sa première journée dans sa nouvelle école. Il ne connaît encore personne et il se retrouve seul dans la cour de récréation.

3. Engagez une discussion⁵ avec les élèves.

- Quels sentiments peut ressentir Philippe lors de son premier jour dans une nouvelle école? (p. ex. : peur, anxiété, colère envers ses parents qui ont décidé du déménagement, nervosité, excitation, solitude, sentiment de rejet, curiosité);
- Comment pourrait-il aller à la rencontre des autres? (p. ex. : sourire à un·e élève, se joindre à ceux qui jouent au ballon, aller vers un·e autre enfant qui semble seul·e aussi);
- Est-ce que les élèves se connaissaient tous en arrivant à l'école? Est-ce que ça leur est arrivé de changer d'école? Ont-ils/elles déjà accueilli un·e nouvel·e élève dans leur classe ou nouvelle personne dans son voisinage? Si oui, comment l'a-t-on accueilli·e? (ils/elles l'ont salué·e, invité·e à jouer, ignoré·e, se sont moqués de lui ou d'elle, etc.)

a. À partir des réponses obtenues, écrivez dans la **colonne 1** les stratégies énumérées par les élèves pour **se faire des ami·es**

b. Puis, demandez-leur de nommer des stratégies pour **entretenir l'amitié**. Inscrivez-les dans la **colonne 2**.

* Si les enfants n'ont pas d'idées, vous pouvez leur donner quelques exemples : être gentil·le et s'intéresser à l'autre, écouter lorsqu'il ou elle a un problème, tenter de consoler son ami·e si il/elle est triste, partager, dire la vérité, prévoir des activités agréables à faire ensemble, etc.

c. Demandez ensuite aux élèves de nommer des éléments qui peuvent **nuire à l'amitié**. Inscrivez-les dans la **colonne 3**.

* Si les enfants n'ont pas d'idées, vous pouvez leur demander de nommer de possibles raisons d'une dispute avec un·e ami·e ou ses parents (sans mentionner de nom), ou leur donner quelques pistes de suggestions : il/elle me fait mal, m'insulte, se moque de moi ou parle dans mon dos, me manque de respect, se bat avec moi, m'ignore, ment, etc.

5 Activité s'inspirant des programmes scolaires pour le primaire suivants : *Passeport : S'équiper pour la vie*, module 2 : Les relations avec les autres et l'entraide, CRISE-UQAM, 2011, www.passeportsequiperlavie.ca; et *Les amis de Zippy*, module 3 : Établir et mettre fin à des relations, Partnership for Children, 2004, www.zippy.uqam.ca.

d. Demandez aux élèves ce qu'ils font pour **se réconcilier** avec un-e ami-e après une dispute. Inscrivez les réponses dans la **colonne 4**.

* Si les enfants n'ont pas d'idées, vous pouvez leur en suggérer : on s'excuse et on pardonne, on offre une carte ou un dessin, on demande l'avis d'un-e adulte ou d'un-e autre ami-e, etc.

Une amitié peut se terminer et d'autres, se former. Avec le temps, chaque personne change et développe de nouveaux champs d'intérêt, de nouvelles amitiés. L'amitié se crée par une affection partagée, on ne la force pas. Il est parfois plus sage de laisser partir une personne qui ne souhaite plus être notre ami-e. À l'inverse, il y a des ami-es dont il vaut mieux se séparer.

Partie B – Les Mains de l'amitié (durée minimale de 30 minutes)

La création des *Mains de l'amitié* permettra à chaque élève d'explorer son esprit créatif et de réfléchir à son comportement vis-à-vis des autres, mais aussi de découvrir et de mémoriser de nouvelles façons qui l'aideront à créer et maintenir des liens forts. Cette activité est la même pour tout le primaire, mais elle comporte différents niveaux de difficulté selon les cycles.

Pour réaliser cette activité, vous aurez besoin du matériel suivant :

- la fiche Élève à distribuer à tous, différente selon les niveaux
- feuilles ou cartons blancs ou de couleur
- crayons à colorier
- ciseaux
- colle ou gommette bleue pour fixer les dessins des mains au mur

Consignes pour les élèves :

- 1- Chaque élève choisit un papier ou un carton.
- 2- Il/elle place sa main à plat sur le papier et en trace le contour avec un crayon.
- 3- Recommandations par cycle pour la partie écrite :

1^{er} cycle Les élèves inscrivent au centre de la main tracée un moyen de se faire des amiEs et une façon d'entretenir l'amitié.

2^e cycle* Les élèves inscrivent dans la main tracée :

- 1) un moyen de se faire des ami-es;
- 2) une façon d'entretenir leurs amitiés;
- 3) un truc pour se réconcilier après une dispute.

3^e cycle* Les élèves relèvent le défi de la main en dressant leur autoportrait en amitié. Ils inscrivent :

- 1) dans la paume : leurs principales stratégies pour entretenir une amitié;
- 2) sur le pouce : leur principale qualité personnelle comme ami-e;
- 3) sur l'index : un moyen pour aller vers les autres⁶;
- 4) sur le majeur : une personne (enfant ou adulte) à qui ils/elles peuvent demander de l'aide;
- 5) sur l'annulaire : un truc pour se réconcilier après une dispute;
- 6) sur l'auriculaire : un élément à améliorer dans leur comportement en amitié.

⁶ L'amitié se construit à deux. On ne peut pas se faire un ou une ami-e d'un coup de baguette magique. Si l'autre n'est pas intéressé-e, il se peut que l'amitié ne se développe pas.

* Les enseignants des 2^e et 3^e cycles peuvent approfondir l'activité en demandant à leurs élèves de réaliser deux mains. L'une sera fixée au mur de la classe avec celles des autres élèves. La seconde sera collée sur une feuille cartonnée à partir de laquelle chaque élève fera un collage illustrant sa vision de l'amitié avec le matériel mis à sa disposition (fils, cordes ou rubans, pages de magazines, boutons, etc.). L'élève présentera son collage à ses camarades. Il pourra ensuite l'apporter à la maison.

Vous pouvez inviter les élèves à s'entraider et à échanger dans le respect avec d'autres camarades que leurs amis. Une fois la partie écrite terminée, ils regagneront leur place pour terminer leur main par le dessin ou le collage, en s'inspirant toujours du thème de l'amitié.

4- Lorsque les élèves ont terminé le travail sur leur main, ils la découpent.

5- Ils sont invités à coller leur main au mur soit avec de la gommette bleue soit après l'avoir d'abord fixée sur une grande feuille. L'ensemble des mains sera disposé de manière à composer une forme choisie par la classe pour symboliser l'amitié (arbre, arc-en-ciel, cœur, fusée, etc.)**.

** Si vous souhaitez poursuivre l'activité et travailler les compétences orales des élèves, vous demanderez à chacun de s'approcher de sa main et de présenter oralement l'un des éléments qu'il ou elle y a inscrits.

Questions préparatoires

Pense à un ou une ami·e sans inscrire son nom.

• Nomme une de ses qualités : _____

• Indique une raison pour laquelle vous êtes ami·es : _____

• Écris la façon dont vous êtes devenu·es ami·es : _____

• Nomme une qualité que tu trouves importante en amitié : _____

• Nomme une nouvelle façon de créer des liens que tu aimerais essayer : _____

.....

Si je vis une situation stressante ou difficile, je peux demander de l'aide à : _____

Produit par :



SMQ — Bas-Saint-Laurent
SMQ — Chaudière-Appalaches
SMQ — Côte-Nord
SMQ — Haut-Richelieu
SMQ — Lac-Saint-Jean
SMQ — Pierre-De-Saurel
SMQ — Rive-Sud
ACSM — Filiale de Québec

ACSM — Filiale de Saguenay
CAP Santé Outaouais
Centre Accalmie
Comité de prévention du suicide L-sur-Q
Nouveau Regard Gaspésie
Perspective communautaire en santé mentale
RAIDD-AT
Le traversier

En partenariat avec :



Un mot sur les programmes scolaires pour le primaire de l'UQAM-CRISE

Les amis de Zippy

Ce programme novateur de promotion de la santé mentale en milieu scolaire **favorise le développement de stratégies d'adaptation et améliore les habiletés sociales des enfants âgés de 6 à 7 ans**. Il les outille pour les aider à affronter aujourd'hui, à l'adolescence et à l'âge adulte les difficultés du quotidien. Le programme comporte 24 séances de 45 minutes chacune, animées en classe par unE enseignantE. *Les amis de Zippy* aborde les problèmes et les défis habituels que rencontrent les jeunes enfants — tels que **vivre des émotions positives et négatives, communiquer, nouer et mettre fin à des relations, résoudre des conflits, composer avec la perte et le changement**. Reconnu par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le programme *Les amis de Zippy* est implanté dans plus de 30 pays à travers le monde. Plus de 1,3 million d'enfants y ont participé à ce jour!

Passeport : S'équiper pour la vie

Fondé sur les mêmes principes que *Les amis de Zippy*, *Passeport : S'équiper pour la vie* est un nouveau programme qui **favorise le bien-être émotionnel des enfants de 9 à 11 ans**. Financé par l'Agence de la santé publique du Canada, il a été élaboré par le centre de recherche interdisciplinaire UQAM-CRISE et évalué favorablement au Québec comme en Ontario. Il propose des activités diversifiées et amusantes qui permettent aux enfants d'identifier, d'expérimenter et d'évaluer différentes stratégies d'adaptation afin de se les approprier. Animées en classe par unE enseignantE, les 17 séances d'une durée de 55 minutes abordent des thèmes pertinents comme **l'amitié, l'intimidation, le stress, les changements et les deuils**. Ces thèmes sont incarnés dans les aventures d'Olya et Milo qui outillent les enfants à mieux faire face au stress et aux situations difficiles!

Offerts en français et en anglais, les deux programmes ont fait l'objet d'évaluations scientifiques rigoureuses. Leurs effets positifs se font sentir non seulement dans l'augmentation des habiletés sociales et de l'adaptabilité des enfants, mais aussi sur le climat en classe et la réussite scolaire.

Pour en savoir davantage, visitez le site Web de UQAM-CRISE, www.crise.uqam.ca, ou communiquez avec nous via crise@uqam.ca ou (+1) 514-987-4832.

Produit par :



SMQ — Bas-Saint-Laurent
SMQ — Chaudière-Appalaches
SMQ — Côte-Nord
SMQ — Haut-Richelieu
SMQ — Lac-Saint-Jean
SMQ — Pierre-De-Saurel
SMQ — Rive-Sud
ACSM — Filiale de Québec

ACSM — Filiale de Saguenay
CAP Santé Outaouais
Centre Accalmie
Comité de prévention du suicide L-sur-Q
Nouveau Regard Gaspésie
Perspective communautaire en santé mentale
RAIDD-AT
Le traversier

En partenariat avec :

