



ACTIVITÉ DE CRÉATION

Dessine-moi un drapeau



Produit par :

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

En partenariat avec :



Pour une enfance
en sécurité et sans violence

Activité organisée
avec le soutien de

1 800 668 6868
Jeunesseécoute.ca

Jeunesse, l'écoute



Enseignant·es

FICHE TECHNIQUE

Disciplines suggérées

Cette activité peut être organisée dans le cadre des disciplines suivantes :

- Français;
- Arts plastiques;
- Éthique et culture religieuse;
- Mathématiques (lien avec les formes géométriques);
- Projet multidisciplinaire.

Niveaux scolaires suggérés

De la 1^{re} à la 6^e année.

Compétences visées

- Développer le langage oral ainsi que les dimensions affectives, sociales et cognitives;
- Communiquer de façon appropriée;
- Interagir en harmonie avec les autres, coopérer, travailler en équipe;
- Exercer son sens critique;
- Développer son esprit créatif;
- Développer ses habiletés motrices;
- Structurer son identité;
- Raisonner à l'aide de concepts mathématiques;
- Se donner des méthodes de travail efficaces.

Objectifs pédagogiques

- Reconnaître et nommer ses perceptions et ses émotions quant à la sécurité;
- Réfléchir à l'importance de se sentir bien et en sécurité;
- Développer l'entraide entre pairs;
- Contribuer à la création de milieux sécuritaires;
- Renforcer son estime de soi;
- Exercer sa motricité fine par le dessin ou la peinture;
- Favoriser l'ouverture d'esprit en faisant ressortir la diversité et la complémentarité des dessins choisis.

Durée approximative

L'activité peut durer de 60 à 150 minutes.

Projet final

Un **drapeau** « Se sentir bien et en sécurité, c'est important ! »

Marche à suivre

- 1 - Annoncez le thème aux élèves et explorez le sens du drapeau. (Faire l'activité 1 - Fiche *Activités*)
- 2 - Réfléchissez collectivement au thème. (Choisir les activités 2, 3 ou 4 ou toutes - Fiche *Activités*)
- 3 - **Créez votre drapeau « Se sentir bien et en sécurité, c'est important ! ».** (Voir l'activité 5 - Fiche *Activités* : toutes les informations techniques s'y trouvent.)

Produit par :

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

SMQ – Bas-Saint-Laurent
SMQ – Chaudière-Appalaches
SMQ – Côte-Nord
SMQ – Haut-Richelieu
SMQ – Lac-Saint-Jean
SMQ – Rive-Sud
SMQ – Pierre-De Saurel

ACSM – Filiale de Québec
ACSM – Filiale Saguenay
Cap Santé Outaouais
Centre Accalmie
Comité de prévention du suicide Lebel-sur-Quévillon
L'Ensoleillée
Perspective communautaire en santé mentale (PCSM)
Raiddat

En partenariat avec :

ESPACE
Pour une enfance
en sécurité et sans violence

Activité organisée
avec le soutien de

1 800 668 6868
Jeunesseécoute.ca
Jeunesse, l'écoute

Activités

FICHE PRATIQUE

CRÉEZ UN DRAPEAU SUR LE THÈME « SE SENTIR BIEN ET EN SÉCURITÉ, C'EST IMPORTANT! ».

Plusieurs manières de procéder vous sont proposées. Elles peuvent être utilisées seules ou être combinées.

Activité 1

POURQUOI CRÉER UN DRAPEAU « SE SENTIR BIEN ET EN SÉCURITÉ, C'EST IMPORTANT! » ?

Un drapeau permet de se distinguer, de se rallier, d'appartenir à un groupe. Le drapeau porte les couleurs d'une nation, d'une ville, d'une organisation, d'une école, d'une classe. Il sert d'emblème. L'emblème représente une idée. Par exemple :



La colombe
représente la paix



Les anneaux des Jeux olympiques
représentent les cinq continents

Votre drapeau représentera votre classe: les élèves et l'enseignant·e. Sur le drapeau, vos dessins serviront d'emblème, ils représenteront ce qui vous aide à vous sentir bien et en sécurité.

L'emblème peut être une couleur, une forme, un animal ou un autre signe destiné à représenter une idée ou une personne.

Votre classe va créer une œuvre unique. Ensemble, vous allez, à travers le drapeau, dire qu'il est important de se sentir bien et en sécurité et montrer comment on peut y arriver.

Activité 2

MILLE ET UNE QUESTIONS

A. Connais-tu la Convention relative aux droits de l'enfant ?

En 1989, l'Organisation des Nations unies (ONU) invitait les habitants de la terre – hommes et femmes, qu'ils soient ou non parents – de même que les organisations bénévoles, les autorités locales et les gouvernements nationaux à respecter les droits des enfants, incluant celui de se sentir en sécurité. Parmi les autres figurent les droits à l'éducation, à l'épanouissement harmonieux, à la protection contre les discriminations, la négligence, l'abus, la violence, les mauvais traitements; les droits à l'information, au choix des ami·es qui sont bons pour soi, à la pratique de sa religion, au respect¹.

¹ http://www.unicef.ca/sites/default/files/imce_uploads/UTILITY%20NAV/TEACHERS/DOCS/croposterfr_fa.pdf

Activité 2 (suite)

B. Si tu as le droit de te sentir en sécurité, crois-tu que les autres ont aussi le même droit ? Que peux-tu faire pour les aider à garder leur droit de se sentir en sécurité ?

Tous les habitants de la terre sont invités à respecter les droits des enfants, et tu fais partie de ces personnes. Tu as le droit d'être protégé·e contre la discrimination, c'est-à-dire contre un jugement que d'autres pourraient porter sur quelque chose qui te distingue. Mais tu as toi aussi le devoir de respecter les autres, de ne pas les juger à partir d'un signe comme la couleur de leur peau, leur poids, leurs vêtements ou ce qu'ils mangent. Tu as le devoir de prendre le temps de découvrir leurs forces et leurs difficultés.

Tu as le droit d'être protégé et tu as aussi le devoir de tenter d'aider les autres à rester en sécurité, de ne pas les agresser ou les intimider et de parler à un adulte de confiance – un·e enseignant·e, une éducatrice ou autre – si tu trouves qu'un·e élève ou un·e ami·e ne se sent pas en sécurité ou subit la violence. C'est tous ensemble qu'on crée le sentiment de sécurité.

C. Vrai ou faux ? Tes parents t'obligent à porter ton casque quand tu fais du vélo. Ils t'enlèvent ton droit de choisir.

Faux. Les parents ont la responsabilité de voir au bien-être de leurs enfants. Lorsqu'ils t'obligent à porter ton casque, ils protègent ton droit à la santé.

D. Vrai ou faux ? Quand je fais une erreur, on a le droit de me traiter d'imbécile.

Faux. Tu peux faire des bêtises, mais tu n'es pas quelqu'un d'imbécile pour autant. Personne n'a le droit de rabaisser les autres. Les enfants, comme les adultes, font parfois des erreurs. Par contre, une personne peut te dire qu'elle n'est pas d'accord avec ce que tu fais

E. Vrai ou faux ? Mon père ou ma mère veut toujours me bercer et moi je n'aime plus ça, car j'ai grandi. Mais je ne peux pas le lui dire. Je lui ferais de la peine.

Faux. C'est correct de dire ce que tu ressens même si cela peut décevoir l'autre personne. Pour te sentir en sécurité, il est très important d'exprimer ce que tu aimes et n'aimes pas, et de pouvoir en parler³.

F. Vrai ou faux ? Il peut arriver que tu ne te sentes pas à l'aise de parler de certains de tes problèmes avec tes parents, tes professeurs ou un·e ami·e.

Vrai. Tu peux avoir peur de leur faire de la peine, d'avoir une punition, etc. Tu peux alors choisir d'en parler à quelqu'un d'autre⁴. À qui pourrais-tu parler de certains problèmes ou de questions qui te préoccupent ?

En résumé, il y a des règles un peu partout : à la maison, à l'école, sur la route, ailleurs. Ces règles sont là pour aider à ce que nos droits et ceux des autres soient respectés. Lorsqu'un·e adulte nous demande de respecter des règles comme faire nos devoirs ou notre lit, ou encore sortir les ordures, c'est pour nous aider à apprendre. Toutefois, lorsqu'on sent que notre droit à la sécurité ou au bien-être n'est pas respecté, il est important d'en parler à un·e adulte de confiance.

² *Idem.*

³ Regroupement des organismes ESPACE du Québec (juillet 2012). *Cahier d'activités en complément au programme ESPACE - Pour une enfance en sécurité et sans violence.*

⁴ *Idem.*

Activité 3

LA PEUR EN TOI

Quand on fait quelque chose de nouveau, qu'on fait face à des situations qui nous sont inconnues et on ne se sent pas toujours en sécurité. On peut alors avoir peur. On n'a pas tous les mêmes peurs des mêmes choses. Par exemple, Simone adore les chiens. Elle en a deux depuis toujours. Amadou, lui, a très peur des chiens. Quand il était tout petit, le gros chien Toto de sa tante a sauté sur lui pour lui dire bonjour. Amadou est tombé sous le poids de Toto. Depuis ce jour, il a peur des chiens.

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

Quelles solutions peux-tu envisager pour diminuer ta peur? Qu'est-ce qui peut te rassurer? (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)

Activité 4

REGARDER LA VIDÉO *LE RETOUR DE LA LUMIÈRE*

Cliquez sur le lien <https://youtu.be/4jhkv8Knqk> et découvrez le vidéoclip de la composition gagnante du concours de chanson 2012 du réseau québécois de l'ACSM sur l'intimidation et le sentiment de sécurité. Les paroles et les dessins des élèves y sont mis en musique et en animation.

Paroles: les élèves des 4^e, 5^e et 6^e années de l'école J.-C. Chapais, à Saint-Denis de Kamouraska (professeure: Mélissa Viel)

Interprétation: Alexandra Livernoche

Dans la vidéo, qu'est-ce qui aide l'enfant à retrouver son sentiment de sécurité?

Activité 5

CRÉER VOTRE DRAPEAU « SE SENTIR BIEN ET EN SÉCURITÉ, C'EST IMPORTANT! »

Sais-tu que « personne n'a le droit de te menacer, de te mettre mal à l'aise ou de te faire sentir que tu n'es pas en sécurité? Personne n'a le droit de te faire du tort émotivement ou physiquement. Tu as le droit de te sentir à l'aise et en sécurité où que tu sois. Tu as aussi le pouvoir d'obtenir l'aide dont tu as besoin. » – **Jeunesse, J'écoute**

Pour faire le drapeau, c'est tout simple! Voici la marche à suivre:

1. Imprimez les modèles de drapeaux (Fiche *Modèle*);
2. Imprimez les formes géométriques qui serviront de supports aux dessins (Fiche *Modèle*);
3. Prévoyez une grande feuille de papier à dessin de type Mayfair (20 po x 26 po) à laquelle vous enlèverez une bande de 2 pouces (nouvelle dimension: 18 po x 26 po);
4. Prévoyez du matériel pour le projet créatif.



Activité 5 (suite)

A. Au tableau, tracez quatre colonnes et, dans l'en-tête des colonnes, les quatre figures géométriques sous lesquelles seront inscrits les éléments sécurisants qui leur correspondent. Ainsi, **une personne qui nous sécurise** sera associée à l'ovale; **un lieu sécurisant** sera associé au pentagone; **un moment particulier**, au triangle; **une personne qu'on a aidée**, au losange.



B. Discutez avec les élèves des questions suivantes et inscrivez leurs réponses dans les colonnes correspondantes. En répondant aux questions du jeu, chacun doit réfléchir à des attitudes ou des comportements qui peuvent l'aider à conserver ou à retrouver sa sécurité. Voilà un bon moyen de développer ses réflexes et ses habiletés préventives!

- **Quelles sont les personnes avec qui tu te sens en sécurité?** Par exemple: enseignant·e, voisin·e, parent, grand-parent, ami·e, frère ou sœur.
- **Quels sont les lieux où tu te sens en sécurité?** Par exemple: maison, école, centre communautaire, forêt, chambre, lit, salle de bain.
- **Quels sont les moments où tu te sens en sécurité?** Par exemple: au cours de piano, avec mes ami·es, au soccer, au souper en famille, quand je me fais lire une histoire, en voiture avec ma mère, quand je visionne un film avec mon père, à la pêche avec ma mère.
- **Qui sont les personnes que tu as aidées à se sentir en sécurité?** Par exemple: mon père quand j'ai enlevé une araignée dans son dos; ma grand-mère quand je l'ai aidée à se relever; mon ami·e quand je l'ai écouté et qu'on est allé·es voir l'enseignant·e ensemble; un élève quand j'ai dit aux autres d'arrêter de l'intimider ou de lui adresser des paroles blessantes.

C. Invitez chaque élève à choisir l'élément de sécurité qu'il souhaite représenter sur le drapeau: une **personne**, un **lieu**, un **moment** ou une **personne qu'il a aidée à se sentir en sécurité**.

D. Découpez ou faites découper par les élèves les formes géométriques.

E. Invitez chaque élève à prendre possession de la forme géométrique représentant l'élément sécurisant qu'il a choisi et à le dessiner.

F. Proposez aux élèves de présenter leur dessin en petit groupe ou à toute la classe.

G. Choisissez ensemble un modèle de drapeau et déterminez ses couleurs (voir les exemples sur la Fiche *Modèle*).

H. Invitez les élèves à réaliser l'arrière-plan du drapeau.

I. Procédez collectivement à l'assemblage du drapeau: chaque élève choisit l'emplacement de son dessin et le colle.

BONNE CRÉATION!

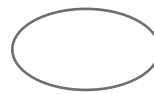
Élèves

FICHE DE CRÉATION

Dessine-moi un drapeau

1 Choisis l'élément de sécurité que tu souhaites dessiner sur le drapeau: une **personne**, un **lieu**, un **moment** ou une **personne que tu as aidée à se sentir en sécurité**.

2 Va **chercher la forme** associée à ton choix.



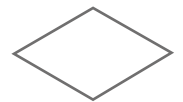
Une personne



Un lieu



Un moment



Une personne que j'ai aidée

3 Imagine ton dessin.

4 Tu peux faire un **brouillon**.

5 Choisis tes **couleurs**.

6 Vas-y, **dessine!**

7 Tu peux te **tromper** et **recommencer**.

8 Si tu es stressé-e, prends une **grande respiration**. Le but, c'est juste de **s'amuser**.

9 Écris tes **initiales** au dos de ton dessin.

10 Choisis la **forme** et les **couleurs** du drapeau avec toute ta classe.

11 Colle ton dessin sur le drapeau là où tu as envie de le mettre.

12 Comment t'es-tu senti-e pendant la création du drapeau?
Entoure le visage qui représente le mieux ton état.

Le visage **10** signifie que tu t'es **très bien** senti-e
et le visage **0**, que tu t'es **très mal** senti-e.



0



2



4



6



8



10

Produit par :



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

SMQ – Bas-Saint-Laurent
SMQ – Chaudière-Appalaches
SMQ – Côte-Nord
SMQ – Haut-Richelieu
SMQ – Lac-Saint-Jean
SMQ – Rive-Sud
SMQ – Pierre-De Saurel

ACSM – Filiale de Québec
ACSM – Filiale Saguenay
Cap Santé Outaouais
Centre Accalmie
Comité de prévention du suicide Lebel-sur-Quévillon
L'Ensoleillée
Perspective communautaire en santé mentale (PCSM)
Raiddat

En partenariat avec :



Activité organisée
avec le soutien de





Mon élément sécurisant

Une personne

FICHE MODÈLE

Produit par :



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

SMQ – Bas-Saint-Laurent
SMQ – Chaudière-Appalaches
SMQ – Côte-Nord
SMQ – Haut-Richelieu
SMQ – Lac-Saint-Jean
SMQ – Rive-Sud
SMQ – Pierre-De Saurel

ACSM – Filiale de Québec
ACSM – Filiale Saguenay
Cap Santé Outaouais
Centre Accalmie
Comité de prévention du suicide Lebel-sur-Quévillon
L'Ensoleillée
Perspective communautaire en santé mentale (PCSM)
Raiddat

En partenariat avec :



Activité organisée
avec le soutien de

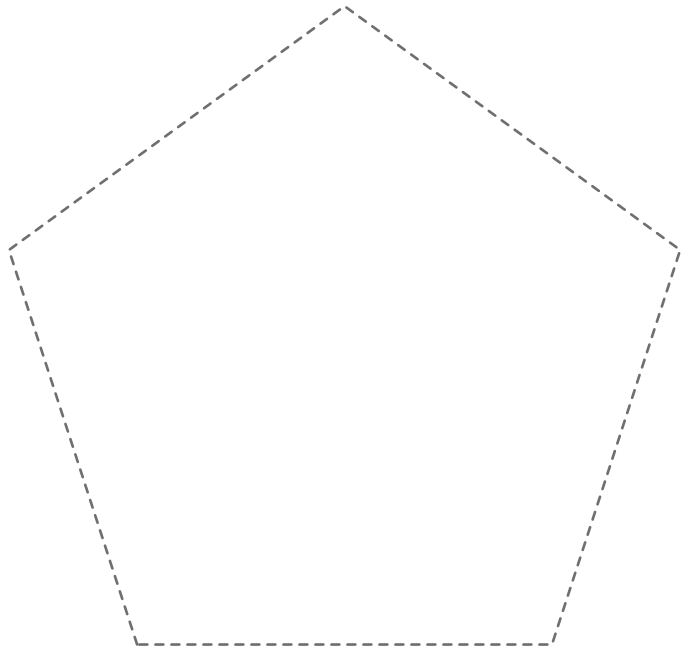
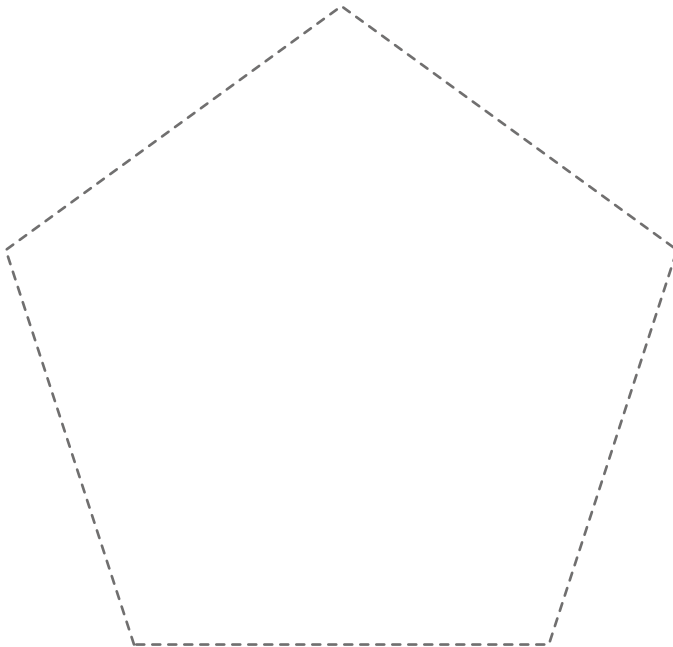
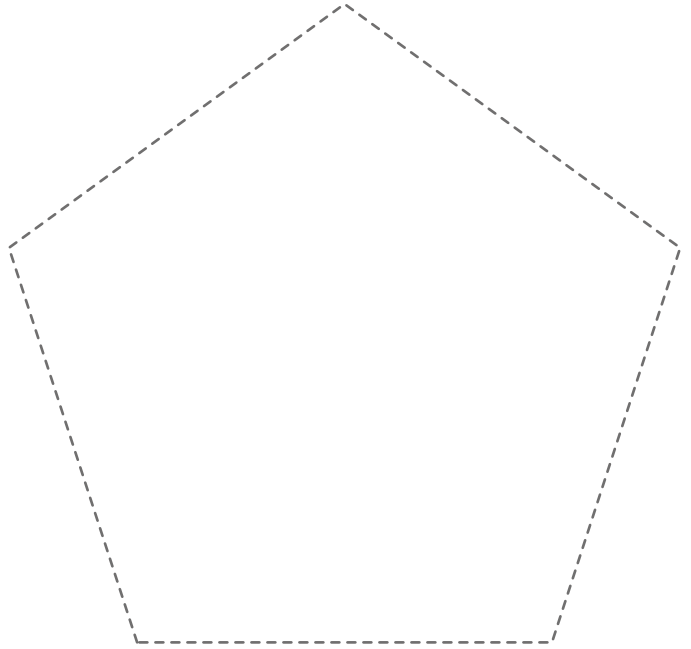
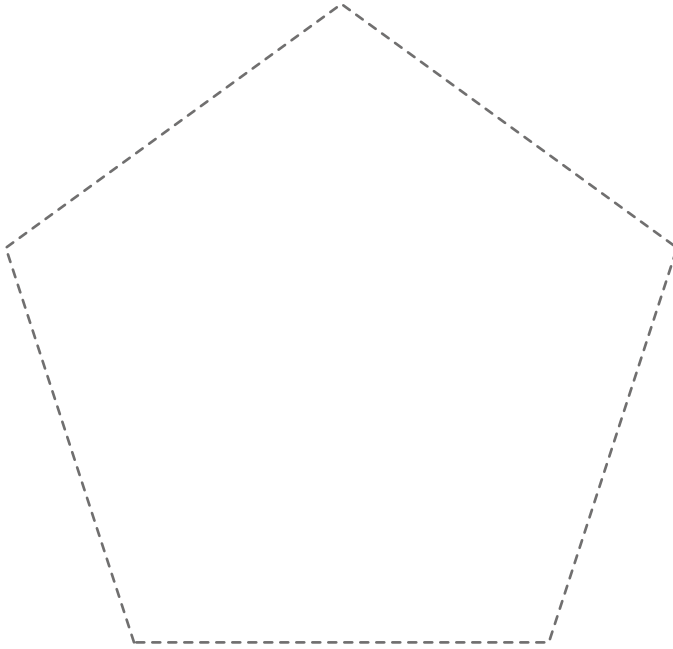




Mon élément sécurisant

Un lieu

FICHE MODÈLE



Produit par :



SMQ – Bas-Saint-Laurent
SMQ – Chaudière-Appalaches
SMQ – Côte-Nord
SMQ – Haut-Richelieu
SMQ – Lac-Saint-Jean
SMQ – Rive-Sud
SMQ – Pierre-De Saurel

ACSM – Filiale de Québec
ACSM – Filiale Saguenay
Cap Santé Outaouais
Centre Accalmie
Comité de prévention du suicide Lebel-sur-Quévillon
L'Ensoleillée
Perspective communautaire en santé mentale (PCSM)
Raiddat

En partenariat avec :



Activité organisée
avec le soutien de

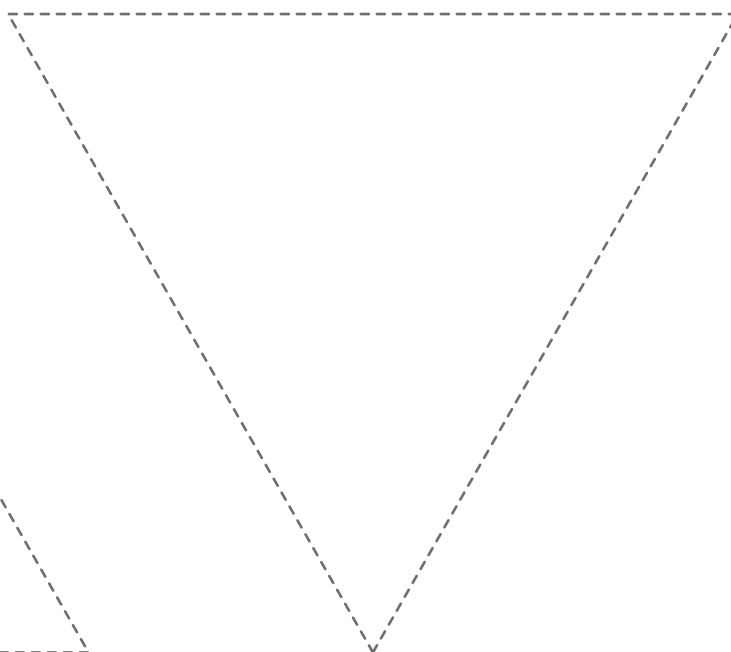
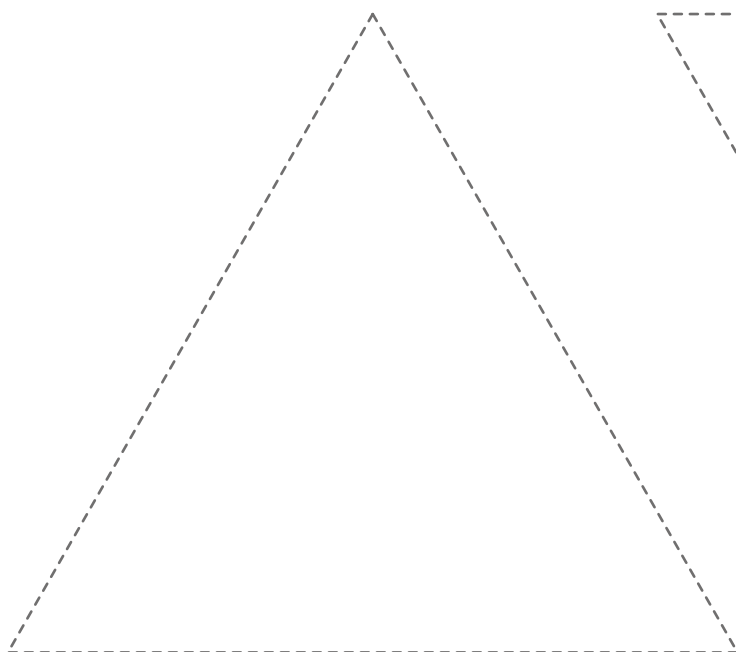
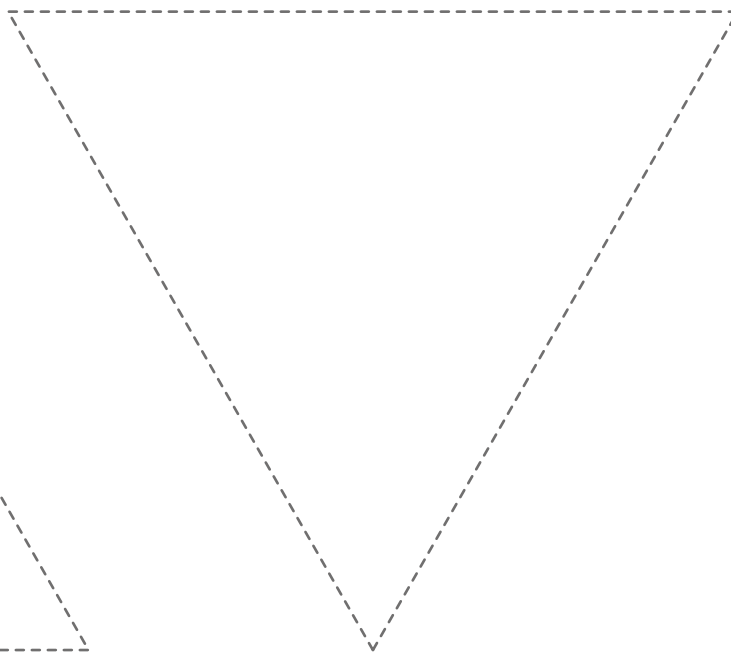
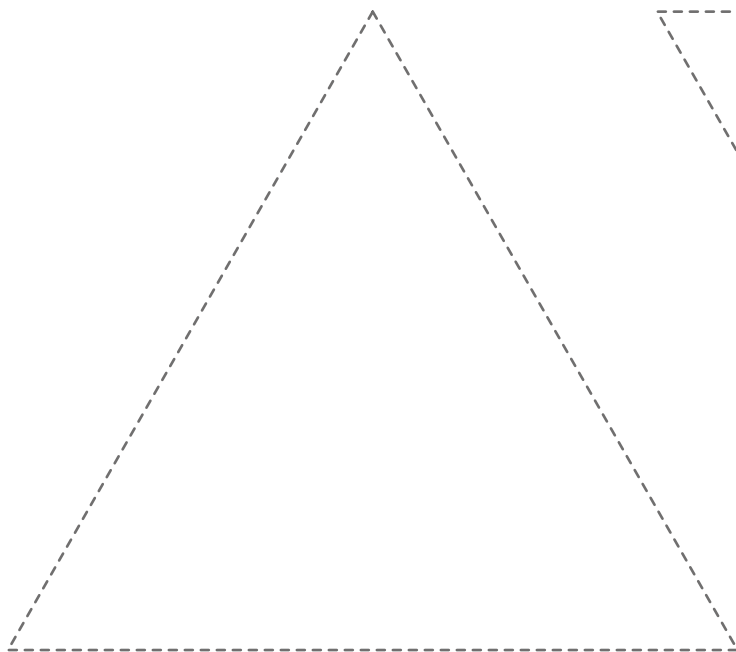




Mon élément sécurisant

Un moment

FICHE MODÈLE



Produit par :



SMQ – Bas-Saint-Laurent
SMQ – Chaudière-Appalaches
SMQ – Côte-Nord
SMQ – Haut-Richelieu
SMQ – Lac-Saint-Jean
SMQ – Rive-Sud
SMQ – Pierre-De Saurel

ACSM – Filiale de Québec
ACSM – Filiale Saguenay
Cap Santé Outaouais
Centre Accalmie
Comité de prévention du suicide Lebel-sur-Quévillon
L'Ensoleillée
Perspective communautaire en santé mentale (PCSM)
Raiddat

En partenariat avec :



Activité organisée
avec le soutien de



Mon élément sécurisant



Une personne que j'ai aidée

FICHE MODÈLE

Produit par :



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

SMQ – Bas-Saint-Laurent
SMQ – Chaudière-Appalaches
SMQ – Côte-Nord
SMQ – Haut-Richelieu
SMQ – Lac-Saint-Jean
SMQ – Rive-Sud
SMQ – Pierre-De Saurel

ACSM – Filiale de Québec
ACSM – Filiale Saguenay
Cap Santé Outaouais
Centre Accalmie
Comité de prévention du suicide Lebel-sur-Quévillon
L'Ensoleillée
Perspective communautaire en santé mentale (PCSM)
Raiddat

En partenariat avec :



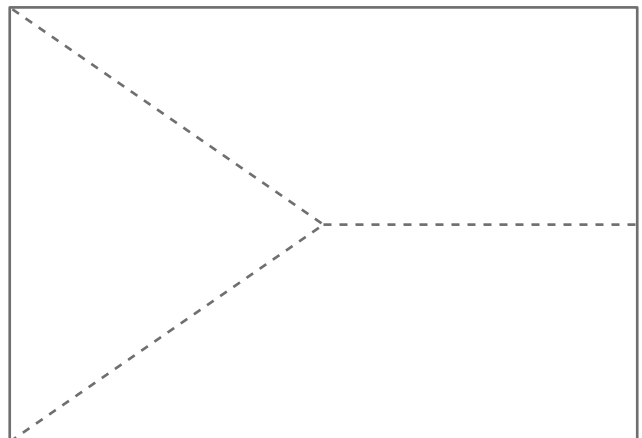
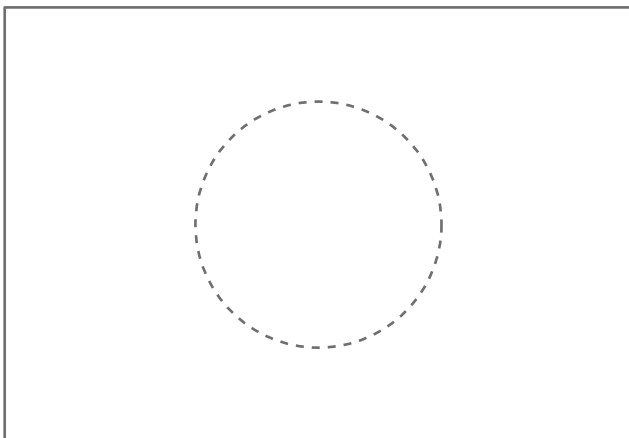
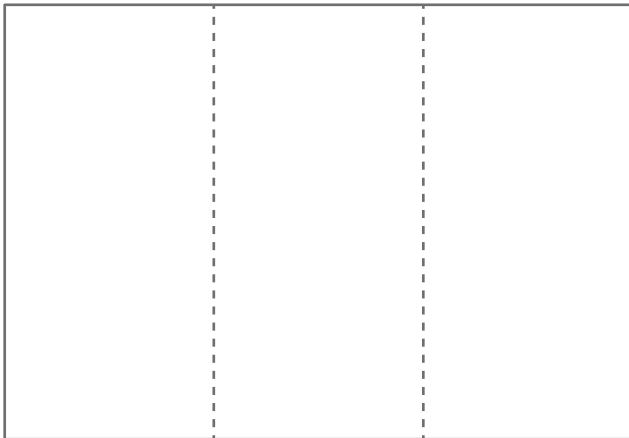
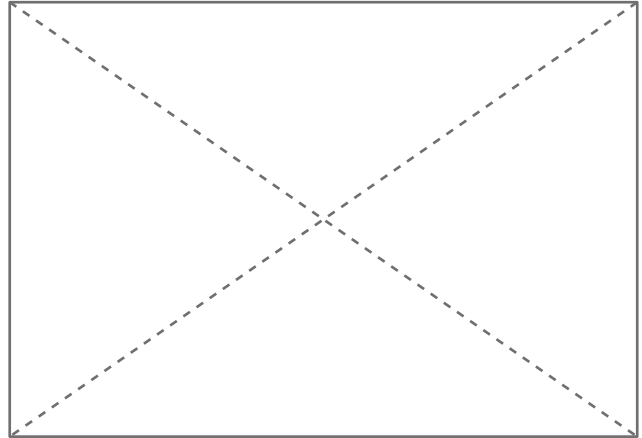
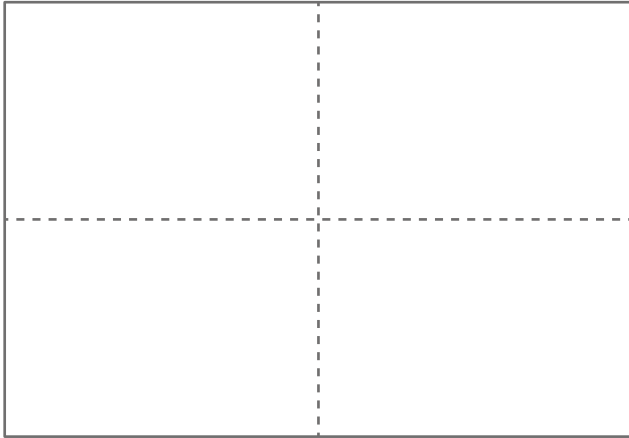
Activité organisée
avec le soutien de





Choisissez votre drapeau!

FICHE MODÈLE



Produit par :



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

SMQ – Bas-Saint-Laurent
SMQ – Chaudière-Appalaches
SMQ – Côte-Nord
SMQ – Haut-Richelieu
SMQ – Lac-Saint-Jean
SMQ – Rive-Sud
SMQ – Pierre-De Saurel

ACSM – Filiale de Québec
ACSM – Filiale Saguenay
Cap Santé Outaouais
Centre Accalmie
Comité de prévention du suicide Lebel-sur-Quévillon
L'Ensoleillée
Perspective communautaire en santé mentale (PCSM)
Raiddat

En partenariat avec :



Activité organisée
avec le soutien de

