



CLASSES DE
CM1 ET CM2

Vaincre les comparaisons pour renforcer la confiance en soi

AFFIRMATIONS POSITIVES

Durée

20 minutes

Matériel

- Post-its ou petits morceaux de papier avec du scotch
- Stylos, crayons, crayons de couleur ou marqueurs
- Support d'activité

**Exemples
d'affirmations
positives**

Le saviez-vous ?

L'image corporelle peut se définir comme l'ensemble des pensées, des sentiments et des comportements d'une personne concernant son apparence. En d'autres termes, l'image corporelle est la façon dont nous voyons notre corps.¹ Beaucoup de choses peuvent influencer l'image corporelle, notamment notre famille, nos amis et les médias. La recherche a montré que les commentaires et les critiques des parents et de la famille concernant la taille, le poids et la morphologie contribuent à ce que les enfants se sentent mal dans leur peau. En tant que parents, vous pouvez aider vos enfants en faisant passer des messages positifs qui mettent l'accent sur les qualités et les compétences plutôt que sur l'apparence. Pour plus de ressources, y compris des articles et des activités, visitez le site <https://www.dove.com/fr/estimedeso.html>

Présentation de l'activité

Dans cette activité, chaque membre de la famille écrira des messages positifs que ses proches pourront découvrir chaque matin. La famille se réunira ensuite pour discuter comment ces messages quotidiens ont influencé les sentiments ou les humeurs de chacun pour le reste de la journée.

¹ Cash & Pruzinsky, 1990; Cash & Smolak, 2011

Apprendre et grandir ensemble

Discussion

En famille, discutez du concept d'affirmation positive ou des pensées positives qui vous aident à combattre vos pensées ou sentiments négatifs. Dans la famille, vous arrive-t-il souvent d'échanger des commentaires positifs qui ne concernent pas votre apparence ? Comment l'ambiance à la maison pourrait-elle changer si chaque membre de la famille recevait au moins un commentaire ou un message positif chaque matin avant de quitter la maison ?

Atelier

- Chacun(e) utilisera un post-it ou un petit bout de papier pour y inscrire au moins une affirmation positive concernant chaque autre membre de la famille.
- Les messages doivent être des affirmations positives qui ne sont pas liées à l'apparence physique. Des exemples sont fournis sur le support d'activité.
- Déposez vos messages dans des endroits où les autres pourront les trouver. Par exemple, dans leur sac, scotchés sur le miroir de la salle de bains ou glissés sous la cafetière.
- Au bout de 2 ou 3 jours, réunissez-vous pour que chacun(e) puisse dire ce qu'il/elle a ressenti en trouvant son message positif et comment cela a modifié le cours de sa journée.



Exemples d'affirmations positives

1. Je crois en toi !
2. Tu es unique : reste toi-même !
3. Tu vas réussir ton devoir aujourd'hui !
4. J'ai hâte de te voir après l'école !
5. Tu es gentil(le) et courageux/courageuse.
6. Je suis tellement content(e) d'être ton/ta_____ (maman, papa, sœur, frère).
7. Chaque jour est un nouveau départ.
8. J'ai vraiment hâte de _____ avec toi ce weekend.
9. Tu es sur la bonne voie en _____.
10. Je sais que c'est dur, mais ton travail sera récompensé !
11. Tu sais ce que tu as à faire !
12. Passes une super journée.
13. Je t'aime !
14. Merci pour ton aide avec _____.
15. Profites à fond de ton aventure aujourd'hui !



Tu es

UNIQUE !

