



**RASSEMBLONS-
NOUS,
CANADA.**

Des liens plus forts.
Une meilleure santé mentale.



ACTIVITÉS SUR LA CRÉATION DE LIENS

CRÉER DES LIENS EN CLASSE – TROUSSE À OUTILS POUR LA SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE DESTINÉE AUX ÉCOLES

Bienvenue et merci d'aider les élèves à se rassembler.

La création de liens est essentielle pour la santé mentale et les classes jouent un rôle important dans le développement du sentiment d'appartenance, de l'empathie et du soutien chez les jeunes. Cet ensemble d'activités est conçu pour favoriser la création de liens dans différents groupes d'âge grâce à la collaboration, à la réflexion et au partage d'expériences.

Que les élèves travaillent ensemble, se découvrent des points communs ou s'expriment de façon créative, ces moments contribuent à renforcer les relations et à créer un environnement de classe plus solidaire.

ACTIVITÉS DE LA MATERNELLE À LA 4^E ANNÉE :

Ce qui compte pour moi

(explication de choses sur l'établissement de liens)

Durée : 20 à 30 minutes

Matériel : objet personnel ou photo (facultatif), papier pour dessiner (facultatif)

Instructions : Les élèves apportent ou évoquent une photo ou un objet ou décrivent un souvenir qui a une signification particulière à leurs yeux. Elles et ils le présentent à la classe lors d'une séance d'explication de choses.

Questions de réflexion :

- Qu'avez-vous aimé dans votre présentation ou dans celles des autres?
- Avez-vous découvert quelque chose de nouveau à propos de vos camarades de classe?

Créer des liens par l'art

(dessiner un ou une ami-e)

Durée : 15 à 20 minutes

Matériel : papier, crayons, feutres

Instructions : L'activité se déroule en binôme, chaque élève faisant le portrait de l'autre.

Les élèves peuvent se poser des questions tout en dessinant afin d'en apprendre davantage sur leur partenaire et d'inclure ces éléments dans leur dessin (p. ex. des chaussons de danse ou leur endroit préféré).

Questions de réflexion :

- Qu'avez-vous appris sur votre partenaire?
- Qu'est-ce que le fait que quelqu'un d'autre vous observe et vous dessine vous a fait ressentir?

Faites circuler le cerceau en équipe

Durée : 10 à 15 minutes

Matériel : un cerceau

Instructions : Les élèves se tiennent en cercle en se tenant par la main.

Un cerceau est placé sur le bras d'un ou une élève, et il faut lui faire faire le tour du groupe.

Les élèves ne doivent pas se lâcher les mains pendant l'activité. Le cerceau ne doit pas toucher le sol.

Variantes :

- Chronométrez le groupe pendant le défi.
- Divisez-vous en petits groupes pour effectuer une compétition amicale.

Questions de réflexion :

- Qu'est-ce qui a été difficile dans ce défi?
- Qu'avez-vous fait pour vous soutenir mutuellement pendant ce défi?

La toile de la connexion (ou la toile des questions)

Durée : 15 minutes

Matériel : une pelote de laine

Instructions : Les élèves se tiennent debout ou s'assoient en cercle.

Un ou une élève tient la pelote de laine, répond à une question simple posée par l'enseignant ou l'enseignante (p. ex. « Quel est ton plat préféré? », « As-tu un animal de compagnie? »), puis lance la pelote à un ou une autre élève tout en gardant son bout du fil.

Cela se poursuit jusqu'à ce qu'une toile soit formée, laquelle représente visuellement les liens entre les élèves.

Questions de réflexion :

- Qu'avez-vous appris sur vos camarades de classe?
- Que représente la toile pour votre classe?

Rassemblement et classement par date d'anniversaire

Durée : 10 à 15 minutes

Matériel : aucun

Instructions : Les élèves doivent se placer en ligne selon l'ordre de leurs dates d'anniversaire sans demander l'aide de leur enseignant ou enseignante. Elles et ils doivent communiquer ensemble pour déterminer le bon ordre.

Variantes (selon le groupe d'âge) :

Se classer par couleur préférée ou par couleur du chandail.

Questions de réflexion :

- Qu'est-ce qui vous a aidé-es à travailler ensemble?
- Qu'est-ce qui a facilité ou compliqué la communication?



ACTIVITÉS POUR LES ÉLÈVES DE LA 5E À LA 8E ANNÉE

Ressentons et dessinons ensemble

(activité artistique sur les sentiments)

Durée : 10 à 15 minutes

Matériel : papier, crayons, feutres (facultatifs)

Instructions : L'enseignant ou l'enseignante nomme différents sentiments (p. ex. bonheur, nervosité, enthousiasme, frustration). Les élèves dessinent ce à quoi ressemble chaque sentiment pour elles et eux.

Questions de réflexion :

- Est-ce que tout le monde a représenté le même sentiment de la même façon?
- Qu'avez-vous remarqué sur la façon dont les autres voient les émotions?

Trouvez votre dénominateur commun

Durée : 10 à 15 minutes

Matériel : aucun

Instructions : Les élèves forment de petits groupes et disposent d'un temps limité pour trouver des choses qu'elles et ils ont en commun, mais qui ne sont pas évidentes.

Augmentez la difficulté en réduisant le temps imparti ou en imposant des catégories précises.

Questions de réflexion :

- Qu'est-ce qui vous a étonné-e au sein de votre groupe?
- Comment le fait de vous trouver des points communs a-t-il changé la façon dont vous vous percevez mutuellement?

Construisons ensemble

(défi de cohésion d'équipe)

Durée : 30 minutes

Matériel : 2 à 3 rames de papier pour imprimante, 1 à 2 rouleaux de ruban adhésif, Du carton (facultatif), Des trombones ou des pince-feuilles, Des ciseaux

Instructions : Les élèves travaillent en équipes de 3 à 5 pour construire un tabouret en utilisant uniquement les matériaux fournis. Le tabouret doit avoir une hauteur de 30 à 45 cm et soutenir une personne pendant 10 secondes.

Questions de réflexion :

- Comment votre groupe a-t-il pris des décisions?
- Qu'est-ce qui a aidé les membres de votre équipe à travailler efficacement ensemble?

Bingo de la connexion

(bingo humain)

Durée : 15 à 20 minutes

Matériel : cartes de bingo imprimées, stylos ou crayons

Instructions : Les élèves se déplacent dans la classe et trouvent des camarades qui correspondent à des énoncés sur leur carte de bingo (p. ex. a un frère ou une sœur aîné-e, aime un certain passe-temps). Cliquez [ICI](#) pour accéder aux cartes de bingo à imprimer.

Questions de réflexion :

- Qu'avez-vous appris sur vos camarades de classe?
- Avez-vous découvert quelque chose que vous avez en commun avec d'autres élèves?

Prenons position ensemble

(les quatre coins)

Durée : 15 à 20 minutes

Matériel : du papier pour désigner ce à quoi correspond chaque coin.

Instructions : Chaque coin de la salle représente une réponse : d'accord, plutôt d'accord, pas d'accord, plutôt pas d'accord.

L'enseignant ou l'enseignante lit à voix haute des énoncés à faible enjeu, basés sur des opinions, et les élèves se déplacent vers le coin qui reflète leur point de vue.

Exemples d'énoncés :

- Je préfère passer du temps avec un petit groupe plutôt qu'avec un grand groupe.
- Il est plus facile de parler aux personnes que je connais déjà que de rencontrer quelqu'un de nouveau.
- Je me sens plus connecté-e lorsque je passe du temps en personne qu'en ligne.
- Je préfère travailler en équipe que travailler seul-e.
- La musique m'aide à me sentir connecté-e à mes émotions.
- Je trouve facile d'engager une conversation avec quelqu'un de nouveau.
- Je me sens plus à l'aise de m'exprimer par des actions que par des mots.
- Avoir des intérêts communs facilite les liens avec les autres.
- J'aime essayer de nouvelles activités avec d'autres personnes.
- De petits gestes de gentillesse peuvent avoir un effet important sur la journée de quelqu'un.

Questions de réflexion :

- Avez-vous remarqué des similitudes ou des différences dans les opinions?
- Comment vous êtes-vous senti-e en partageant votre point de vue avec les autres? élèves?

ACTIVITÉS POUR LES ÉLÈVES DE LA 9^E À LA 12^E ANNÉE :

Notre classe, notre liste de lecture

(liste de lecture de la classe)

Durée : 20 à 30 minutes

Matériel : application de musique ou haut-parleur (facultatif)

Instructions : Chaque élève propose une chanson qui représente ce qu'elle ou il ressent, quelque chose qui a une signification pour elle ou lui ou quelque chose qui l'aide à se détendre (demandez aux élèves de veiller à ce que leurs choix restent « appropriés pour l'école »).

Les élèves expliquent brièvement leur choix en une ou deux phrases.

Les chansons sont regroupées dans une liste de lecture de classe qui peut être écoutée tout au long de la semaine.

Variantes :

- Nommez un ou une « DJ de la classe » en fonction de la participation ou des activités en classe.
- Utilisez la liste de lecture pendant les transitions ou les périodes de travail dans le calme.

Questions de réflexion :

- Avez-vous remarqué des thèmes communs?
- Avez-vous trouvé certains choix de chansons surprenants?



La connexion par le don (activité de bénévolat)

Durée : une demi-journée ou une journée complète (flexible)

Matériel : dépend de l'activité

Instructions : Les élèves participent à une activité de bénévolat en groupe pour soutenir leur communauté. Cela peut être fait dans le cadre d'une initiative à l'échelle de la classe ou du niveau scolaire.

Voici quelques exemples :

- faire du bénévolat dans le cadre d'un programme alimentaire local;
- participer à une activité de nettoyage d'un parc ou d'un quartier;
- assembler des colis réconfort pour des refuges ou des organismes communautaires.

Questions de réflexion :

- Comment vous êtes-vous senti-es en contribuant au mieux-être de votre communauté?
- Comment le fait d'aider les autres peut-il renforcer les liens?

Trouvons des solutions ensemble (défi sur la connexion)

Durée : 30 à 45 minutes

Matériel : papier pour affiche ou outils numériques (facultatifs)

Instructions : Les élèves travaillent individuellement ou en groupes pour explorer la question suivante :

Comment pouvons-nous réduire la déconnexion et la solitude chez les personnes de notre âge?

Les élèves doivent exposer leurs idées à l'aide d'une affiche, d'une œuvre d'art ou d'une courte présentation.

- Elles et ils peuvent également concevoir des solutions qui favorisent les liens au sein de leur école ou de leur communauté.

Questions de réflexion :

- Quelles idées avez-vous trouvées les plus percutantes?
- Comment de petits gestes peuvent-ils aider à créer des liens plus solides?

Dessiner, deviner, créer des liens

Durée : 20 à 30 minutes

Matériel : papier, crayons

Instructions : Les élèves sont réparti-es en groupes.

Un ou une élève dessine un mot ou une expression, un ou une autre écrit ce qu'elle ou il pense que le dessin représente, et un ou une troisième dessine cette description.

Cela se poursuit jusqu'à ce que chaque membre du groupe ait écrit ou dessiné.

L'objectif est de voir comment le message se transforme à mesure qu'il circule dans le groupe.

Questions de réflexion :

- Comment le message a-t-il changé au fur et à mesure qu'il circulait dans le groupe?
- Qu'est-ce que cela montre au sujet de la communication et de la compréhension?

