



connectquest.ca/fr

Défi des compliments

Fiche d'activité



Partager des mots gentils peut faire une grande différence. Les compliments ne font pas seulement sourire les gens, ils peuvent aussi aider à renforcer sa confiance, ses liens et son sentiment d'appartenance. Lorsqu'on s'encourage mutuellement, on se rappelle également qu'on a tous des forces uniques et des raisons d'être fiers.

Instructions

1. Rassemble quelques élèves qui souhaitent répandre la gentillesse.
2. Écris des compliments ou des pensées positives à distribuer aux élèves afin qu'ils se sentent les bienvenus. N'oublie pas de te concentrer sur ce que les gens font et qui ils sont (par exemple, leurs actions, leur créativité ou leur gentillesse), et non sur leur apparence.
3. Célébrez les succès et partagez ce que tu as ressenti en faisant des compliments.

Idées pour partager des compliments

- Écris des compliments et des pensées positives sur des « post-it » et affiche-les sur un tableau d'affichage dans ton école, comme un « mur de gentillesse ».
- Crée un bocal à compliments qui circule entre les salles de classe. Les élèves peuvent prendre un message et en ajouter un autre.
- Tes enseignants ou les membres de ton équipe d'élèves peuvent distribuer des « tickets de gentillesse » lorsqu'ils remarquent que tu fais preuve de gentillesse.
- Ton idée ! Réfléchis à la manière dont tu peux partager des compliments et des pensées positives de manière à inclure toute l'école !



Un bon compliment met en lumière les forces intérieures d'une personne. Au lieu de dire « tu es jolie aujourd'hui », essaye plutôt « j'ai vraiment apprécié que tu aies inclus tout le monde dans ce jeu » ou « tes idées ont amélioré notre projet ». Ce genre de compliments aide les gens à se sentir valorisés pour ce qu'ils sont, et non pour leur apparence.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Le but de « Mission connexion » est de créer des liens solides avec toi-même, les autres et le monde autour de toi. Quand tu te sens connecté, c'est plus facile de faire des choix réfléchis sur l'usage de substances et ton utilisation des appareils.