



connectquest.ca/fr

L'arbre des liens

Fiche d'activité



Tout comme un arbre, on devient plus fort lorsque on a des racines solides, un tronc solide et de l'espace pour grandir. Cette activité t'aide à identifier les liens clés que tu as dans différents domaines de ta vie. Tu découvriras également comment ils t'aident à rester ancré, à grandir et à te soutenir dans les moments de changement et les périodes difficiles.

Instructions

1. Dessine les contours d'un arbre avec des racines, un tronc, des branches et des feuilles, ou utilise le contour ci-dessous. Laisse suffisamment d'espace à l'intérieur de l'arbre pour écrire des mots ou faire des dessins.
2. Lis les informations ci-dessous sur les différentes parties de l'arbre. Suis les instructions pour ajouter tes propres mots, dessins ou illustrations à l'intérieur de chaque partie de l'arbre. Continue jusqu'à ce que tu aies rempli tout l'arbre avec tes liens.

Parties d'un arbre des liens

- 1 Les racines : les racines sont le fondement de l'arbre. Elles lui fournissent nourriture et force, même pendant les tempêtes. Dans ta vie, tu as des liens avec des personnes, des lieux, une culture, une foi et des traditions. Ce sont tes racines et elles t'aident à garder les pieds sur terre lorsque des défis se présentent.
 - a. Pense aux liens que tu as ou que tu souhaites développer et qui t'aident à traverser les moments difficiles. Dessine-les ou écris-les dans les racines de l'arbre.
- 2 Le tronc : le tronc est le cœur de l'arbre. Au plus profond de toi, tu as ton identité, tes forces, tes qualités et bien d'autres choses qui font de toi ce que tu es.
 - a. Pense aux liens que tu as avec toi-même et à ce que tu sais de ton identité. Dessine-les ou écris-les dans le tronc de l'arbre.
- 3 Les branches et les feuilles : les branches et les feuilles s'étendent et redonnent au tronc et aux racines. Pour toi, tes « branches de connexion » sont les moments où tu tends la main ou essayes de nouvelles choses. Cela peut également être lorsque tu changes grâce à des expériences telles que faire partie d'une équipe, acquérir une nouvelle compétence ou passer du temps avec des amis.
 - a. Pense aux liens que tu as et qui t'aident à grandir, à changer et à établir des liens solides. Dessine-les ou écris-les dans les branches ou les feuilles de l'arbre.



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.



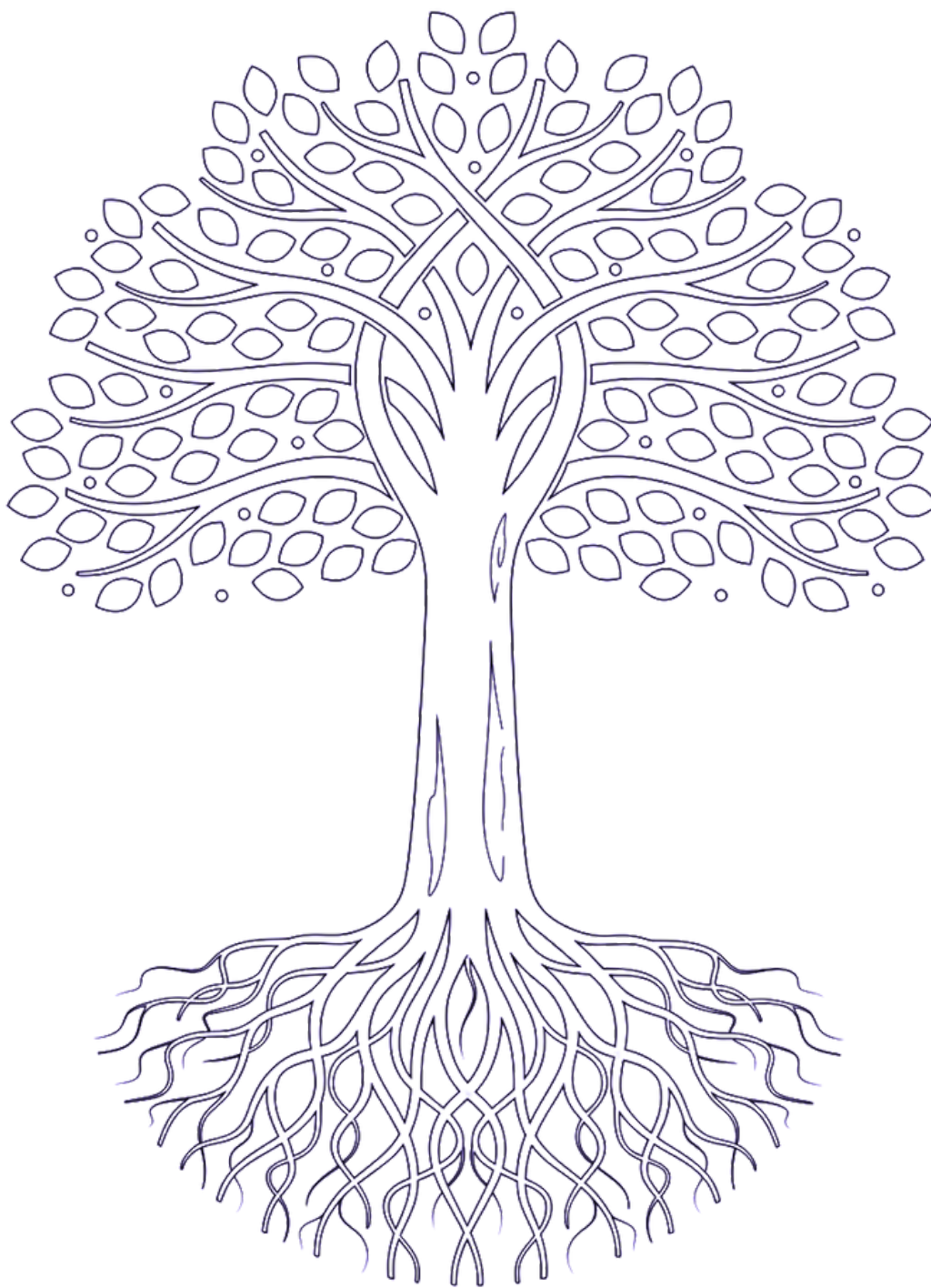
connectquest.ca/fr

L'arbre des liens

Fiche d'activité



L'arbre des liens



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.