



connectquest.ca/fr

Liens sur l'heure du dîner

Fiche d'activité



Passes l'heure du dîner à l'école avec quelqu'un de nouveau, crée un lien. Cela renforce également ton sentiment d'appartenance et de soutien à l'école. Cette activité montre comment nouer de nouveaux liens avec d'autres élèves peut t'aider à te sentir plus fort et plus confiant dans ta capacité à relever des défis et à faire des choix éclairés.

Instructions

1. Choisis un jour où tous les élèves de ta classe changeront de place à l'heure du dîner. C'est le moment de faire connaissance avec de nouvelles personnes.
2. Donne un nom à chacune des tables de la salle à manger (par exemple, une couleur, un animal ou un chiffre).
 - Écris le nom de chaque table sur un petit bout de papier.
 - Demande ensuite à chaque élève de choisir au hasard l'un des noms de table pour savoir où il s'assiéra pendant le dîner.
3. Place du papier vierge, des stylos ou des crayons et une copie de la liste « ceci ou cela » sur chaque table.
4. Répondez à tour de rôle aux questions « ceci ou cela ». Chaque personne partage sa réponse et explique pourquoi elle l'a choisie.
5. Écoute attentivement aux réponses des autres et remarque les similitudes et les différences.
6. À la fin de l'heure du dîner, demande à chaque élève d'utiliser les feuilles de papier vierges pour noter deux nouvelles choses qu'il a apprises sur les autres.



Tu peux utiliser d'autres **activités pour briser la glace** pour faciliter les conversations pendant l'heure du dîner. Une fois que tout le monde a fini de manger, pourquoi ne pas organiser un jeu de charades sur le bien-être ou un jeu où il faut essayer de ne pas rire ?



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

Liens sur l'heure du dîner

Fiche d'activité



Liste « ceci ou cela »

1. Boissons chaudes ou froides ?
2. Salé ou sucré ?
3. Hiver ou été ?
4. Sciences ou mathématiques ?
5. Livres ou films ?
6. Dessin ou peinture ?
7. La capacité de voler ou celle d'être invisible ?
8. Tu préfères jouer d'un instrument ou écouter de la musique ?
9. Chanter ou danser ?
10. Rester à l'intérieur ou sortir ?
11. _____
12. _____

Questions de réflexion

- Qu'as-tu apprécié dans le fait de discuter avec quelqu'un de nouveau ?
- As-tu appris quelque chose de surprenant sur un camarade de classe ?



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.