



Pour une image corporelle positive, agissons de la même façon avec les filles et les garçons !

UNE ESTIME DE SOI DIVERSIFIÉE

Exemple d'activité: MES QUALITÉS

Avant de faire l'activité, imprimez les pages 3, 6, 10, 11, 14, 17 et 18 du livre *Tu peux* de Élise Gravel (disponible gratuitement sur le site elisegravel.com dans la section « Boutique »). On y représente certaines caractéristiques: être drôle (p. 3), être un artiste (p. 6), être forte (p. 10), prendre soin des autres (p. 11), aider (p. 14), être une aventurière (p. 17) et être tranquille (p. 18). **Assurez-vous d'avoir quelques copies de chaque caractéristique.**

- 1 Invitez les enfants qui veulent participer à s'asseoir avec vous.
- 2 À partir de certains dessins du livre *Tu peux* de Élise Gravel, discutez avec les enfants du sens de certaines caractéristiques*. Offrez-leur une explication si nécessaire pour compléter.

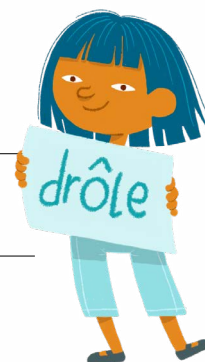
*Vous pouvez simplifier ou raccourcir l'activité en utilisant moins de caractéristiques.

Présente des images de filles et de garçons non stéréotypées

Savez-vous ce que ça veut dire...

Fait connaître des qualités et des caractéristiques grâce auxquelles nous pouvons nous valoriser

...être drôle?	Faire rire les autres, faire des blagues
...être un ou une artiste?	Avoir de l'imagination, aimer dessiner, chanter, se déguiser, faire du bricolage, etc.
...être forte ou fort?	Avoir beaucoup de force physique, être capable de soulever ou de pousser des choses lourdes
...prendre soin des autres?	Faire attention aux autres, s'occuper d'eux, les consoler, leur dire des mots doux, etc.
...aider (être serviable)?	Rendre service aux autres, participer aux tâches
...être un aventurier ou une aventurière?	Être curieux ou curieuse, aimer essayer de nouvelles choses, aimer explorer
...être tranquille?	Être calme, relax, sage, ne pas faire beaucoup de bruit



- 3 Choisissez un premier enfant. Demandez-lui : «Peux-tu me nommer une de tes qualités ou une de tes forces?» Remontrez-lui les choix pour l'aider (les dessins du livre *Tu peux*). Lorsqu'il a choisi la caractéristique qui le représente bien, remettez-lui le dessin. Poursuivez ensuite l'activité avec les autres enfants intéressés à participer.
- 4 Les enfants peuvent décorer leur illustration (coloriage, dessins, collage, etc.) et la ramener à la maison pour en discuter avec leurs parents.

Fait prendre
conscience de
ses qualités



Variante pour les plus petits

Procurez-vous le livre *Tu peux* de Élise Gravel (empruntez-le à la bibliothèque ou imprimez-le gratuitement). **Rendez-le accessible aux enfants.** Puis, lorsqu'un enfant s'y intéresse, regardez avec lui les images, discutez de leur signification, mimez les caractéristiques, etc.

Au quotidien

Si vous le désirez, affichez ces illustrations au mur et utilisez-les pour enrichir vos interactions avec les enfants. Par exemple, lorsque vous valorisez un enfant en utilisant l'une de ces qualités, profitez-en pour lui montrer l'image et discuter avec lui du sens de cette caractéristique.