

L'ARBRE EST DANS SES FORCES

Prendre part au développement de la confiance et de l'estime de soi, piliers du bien-être

projet jeunesse créatif



Tout pour animer un atelier sur les forces et les célébrer

Adolescent·es et jeunes adultes

Adaptable aux enfants et aux grands

Qu'elles soient physiques ou mentales, les forces sont les capacités sur lesquelles on peut s'appuyer au quotidien pour vivre au mieux notre vie. Nombreuses et diverses, elles ont tout intérêt à être identifiées et célébrées. C'est le moment de les mettre de l'avant !

« L'arbre est dans ses forces » est un projet qui fait contrepoids aux messages médiatiques qui, depuis la pandémie, abordent trop souvent la vulnérabilité des jeunes.

Objectifs

- Offrir l'occasion aux jeunes de reconnaître leurs forces ;
- Favoriser le développement de la confiance et l'estime de soi ;
- Célébrer et mettre en valeur les forces des jeunes de milieux variés.

Atelier en deux parties

Vous pouvez choisir de n'en faire qu'une.

partie 1

temps estimé

60 minutes

« Feuilles de forces »

Créer des feuilles de forces en origami (art du papier plié) en forme de feuilles d'arbres.

partie 2

temps estimé

60 minutes

« L'arbre à forces »

Avec les feuilles produites, réaliser une œuvre collective : un arbre à forces !



Matériel requis

- Un gabarit «Ma feuille de force» ([Annexe 1](#)) imprimé pour chaque participant·e, ou papier recyclé de format 8,5 x 11 po (papier journal, ancienne affiche ou autre)
- Liste de forces ([Annexe 2](#))
- Crayons de votre choix
- Ciseaux
- Colle
- Matériel d'art (crayons de couleurs, feutres, peinture...)
- Ficelle (facultatif, étape 2)



Ce projet répond aux objectifs du programme ÉKIP des ministères de la Santé et de l'Éducation, du Plan d'action interministériel en santé mentale ainsi qu'au Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur. Pour plus d'information, voir [Annexe 4](#).

Atelier : L'arbre est dans ses forces

Vidéo à écouter en groupe



S'accepter et cultiver ses compétences avec Claude

Aujourd'hui, nous allons parler de nos forces! Qu'elles soient physiques ou mentales, les forces sont les capacités sur lesquelles on peut s'appuyer au quotidien pour vivre au mieux notre vie.

Reconnaître ses forces et ses capacités renforce la confiance en soi, une composante centrale de l'estime de soi. La confiance en soi nous permet de croire en nos capacités, innées comme acquises, de nous dire «je suis capable». Elle nourrit notre bien-être et est notre alliée!

Pourquoi miser sur nos forces ? Quelle différence entre estime de soi et confiance en soi ? Plus de contenu théorique à présenter si vous le souhaitez en [Annexe 3](#).

Activité brise-glace

En grand groupe, au choix :

- Parle-nous d'une force que tu as dû utiliser dernièrement.
- Laquelle de tes forces es-tu particulièrement content·e d'avoir?
- On dit que «quand on se plante, on pousse». Quelle force t'a été particulièrement utile dans une situation où tu t'es «planté·e»?



Partie 1 : Les feuilles de forces



Le saviez-vous ? L'arbre symbolise la vie, l'évolution et la diversité. Ses feuilles contribuent activement à son énergie et à sa force, à son développement et à sa longévité.

Instructions

Imprimez un gabarit «Ma feuille de forces» ([Annexe 1](#)) pour chaque participant·e. Le gabarit peut être reproduit sur du papier recyclé ou sur n'importe quelle feuille de papier à disposition.



1

Former les équipes

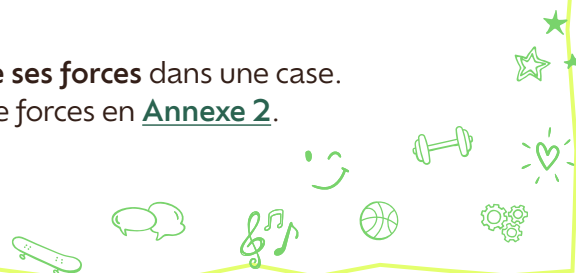
De manière aléatoire, **divisez le groupe en équipes d'au maximum 8 personnes**. Jeunes comme adultes sont invité·es à se joindre à un groupe!

2

Remplir sa propre feuille de forces

Chaque jeune inscrit **son nom** sur sa feuille de forces et y note **l'une de ses forces** dans une case. En manque d'inspiration pour remplir la feuille? Retrouvez une liste de forces en [Annexe 2](#).

Chaque jeune passe sa feuille de forces **à sa droite**.



3

Attribuer des forces aux autres

Chaque jeune écrit sur la feuille reçue la **force qui devrait, à son avis, être attribuée à la personne dont c'est la feuille**.

Puis chaque jeune passe la feuille à sa droite et **recommence**.

Et ainsi de suite jusqu'à ce que la feuille de forces de chaque participant·e ait été remplie par l'ensemble. Une fois la tournée terminée, **chaque jeune récupère sa propre feuille de forces**.

Proposez à celles et ceux qui le souhaitent de lire leur feuille de forces à voix haute dans leurs équipes.

4 Échanger en groupe sur nos forces

Pour renforcer l'estime de soi des jeunes, vous pourriez poser :

Parmi les forces notées sur ta feuille...

Y en a-t-il une ou plusieurs auxquelles tu n'avais pas pensé?

Laquelle de tes forces préfères-tu?

Laquelle t'aide le plus dans ta vie?

Laquelle souhaites-tu développer?

Vous pouvez proposer aux jeunes de remplir le triangle du gabarit intitulé « **Mes forces** » ou de noter leurs forces sur un papier. C'est un super aide-mémoire à rapporter à la maison ou à garder dans son sac !

5

Décorer sa feuille

Chaque jeune est libre de décorer sa feuille à sa guise, avec des crayons de couleur, de la peinture, des autocollants ou autres.

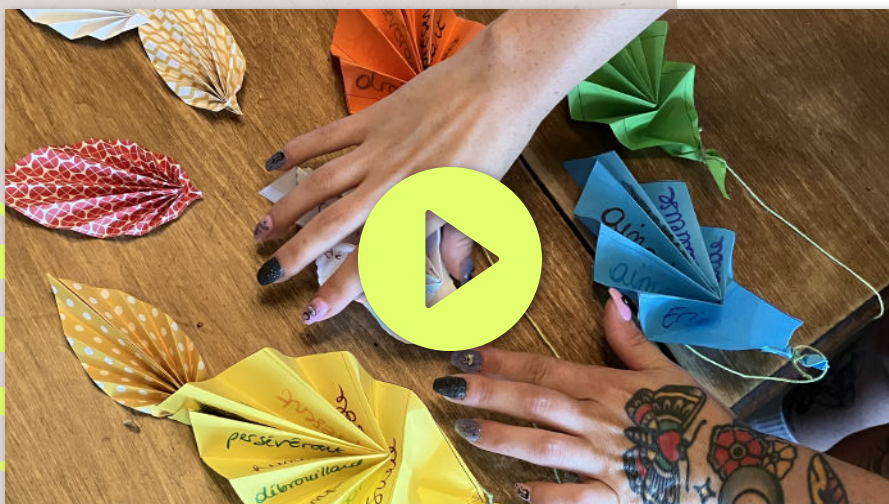
On peut aussi décorer une case de sa feuille puis passer celle-ci à sa droite pour que chacun-e contribue à ce qui deviendra une œuvre collective.

6

Plier sa feuille

Enfin, pour lui donner la forme d'une feuille d'arbre, chaque jeune plie sa feuille de forces en suivant les instructions sur le gabarit ou dans le [tutoriel vidéo](#).

tutoriel — vidéo



Partie 2 : L'arbre à forces

Pour mener le projet un peu plus loin, on vous propose de rendre visible à tous et toutes les feuilles de forces pour que celles-ci soient reconnues et soutenues. Pourquoi ne pas en faire un projet-école, communautaire, social!

J'ai beaucoup aimé faire ma feuille de forces, mais quand j'ai vu notre œuvre collective avec les feuilles des autres, ça m'a fait un effet wow!

Faire un mur de feuilles dans les corridors, dans la classe... Attachez les feuilles à des ficelles et créez un mur de feuilles de forces.



Profitez du plein air! Attachez les feuilles de forces à des ficelles et décorez-en un arbre ou une plante.



Avec les feuilles de forces, **créez une murale ou autre œuvre collective** à partir des feuilles de forces, sur le thème de l'arbre (une deuxième rencontre peut être proposée).



Partagez vos feuilles ou votre arbre avec nous!

Nous aimerions à notre tour partager vos forces individuelles et collectives. Faites-nous parvenir des photos ou des vidéos de vous et de vos forces!

Par courriel

à Joséphine – relationspubliques@mouvementsmq.ca

Sur Instagram

en message privé ou en nous identifiant [@projetsjeunessemq](https://www.instagram.com/projetsjeunessemq)

Vous publiez vos créations sur vos réseaux sociaux?
Ajoutez le mot-clic **#arbreforces** ou **#feuilledeforces**

Pour toutes questions, contactez Joséphine Tschirhart à relationspubliques@mouvementsmq.ca





Le Mouvement Santé mentale Québec est un regroupement d'organismes communautaires agissant en promotion et prévention en santé mentale. 100% des individus ont une santé mentale comme ils ont une santé physique. La santé mentale est un équilibre qu'on peut nourrir et enrichir tout au long de notre vie pour être bien dans sa tête. C'est une richesse individuelle et collective.

Chaque année, et ce, jusqu'en 2026, le Mouvement Santé mentale Québec parle de l'une des 7 astuces pour se recharger, ces 7 solides fondations qui nous aident à maintenir une bonne santé mentale individuelle et collective. En 2023-2024, nous mettons en lumière l'astuce **S'accepter**.

Nos organisations membres : SQM – Bas-Saint-Laurent · SQM – Chaudière-Appalaches · SQM – Côte-Nord · SQM – Haut-Richelieu · SQM – Lac-Saint-Jean · SQM – Pierre-De-Saurel · SQM – Rive-Sud · ACSM – Filiale Québec · ACSM – Filiale Saguenay · CAP Santé Outaouais · Centre Accalmie · Comité de prévention du suicide L-s-Q · PCSM · RAIDDAT

À découvrir, à télécharger et à partager :



Cahier d'exercices et de réflexion jeunesse



coin-coin



Affiche



Jeu de cartes « Si ça m'arrivait »



Revue S'accepter

S'ACCEPTER

c'est être soi-même, ensemble



S'accepter
Quelques trucs

Retrouvez et commandez tous nos outils sur mouvementsmq.ca.

colle

force force

force force

force force

force force

mon prénom

Mes forces

la force qui m'a surpris-e

ma force préférée

la force qui m'aide le plus

la force que je veux développer

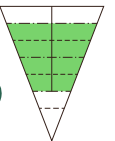
mon prénom :

Annexe 1

1



2



Écris une de tes forces dans une des cases « force ».

3



Passes la feuille à la personne à ta droite pour qu'elle écrive une de tes forces dans une des cases. Ainsi de suite jusqu'à ce que ta feuille soit remplie.

Si tu fais l'activité seul-e, remplis les 8 cases avec tes forces.

4

Décore ta feuille à ton image! Tout le monde peut y contribuer.

5

Plie le triangle en accordéon en suivant les pointillés.



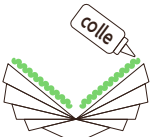
6

Plie l'accordéon en 2.



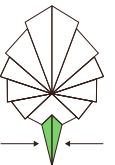
7

Colle la partie du haut ensemble.



8

Pince le triangle du bas pour former le pétiole.



tutoriel vidéo





Liste de forces

Aimant / Aimante	Intelligent / Intelligente
Ambitieux / Ambitieuse	Juste
Appliqué / Appliquée	Loyal / Loyale
Attentionné / Attentionnée	Minutieux / Minutieuse
Autonome	Optimiste
Calme	Organisé / Organisée
Compétent / Compétente	Patient / Patiente
Courageux / Courageuse	Persévérant / Persévérante
Créatif / Créative	Perspicace
Curieux / Curieuse	Positif / Positive
De bon conseil	Précis / Précise
Déterminé / Déterminée	Prévenant / Prévenante
Drôle	Prudent / Prudente
Efficace	Rapide
Empathique	S'adapte facilement
Énergique	Sagesse
Enthousiaste	Sensible
Fiable	Sincère
Gentil / Gentille	Sociable
Honnête	Spontané / Spontanée
Humble	Sympathique
Innovateur / Innovatrice	Tenace



Annexe 3

Pourquoi miser sur nos forces?

Il n'est pas toujours facile d'identifier ses forces. D'ailleurs, on a souvent conscience de nos difficultés bien avant de reconnaître nos forces.

Mieux connaître nos forces nous aide à avoir une image positive de nous-même, ce qui renforce notre **estime de soi**. L'estime de soi est la valeur que l'on se donne. C'est reconnaître ses forces, ses capacités comme ses difficultés, c'est aussi apprendre de ses erreurs.

Mieux connaître ses forces est utile pour faire face aux défis, petits ou grands. Pouvoir puiser dans nos forces nous aide à nous sentir capables de surmonter ces défis, ce qui augmente notre **confiance en soi**.

Reconnaître nos forces collectivement nous amène à être uni-es, à nourrir un sentiment de communauté, à nous appuyer les un-es sur les autres et à avoir le sentiment de ne pas être seul-e face à ses défis.

Quelle est la différence entre estime de soi et confiance en soi ?

L'**estime de soi**, c'est l'appréciation que l'on a de sa propre valeur. L'estime de soi n'est jamais acquise pour toujours, elle se construit tout au long de la vie! De nombreux éléments peuvent contribuer à la développer ou la fragiliser – la reconnaissance gagnée, les défis relevés et le soutien reçu, la bienveillance dans les relations, les comparaisons subies sur les médias sociaux, l'intimidation, la violence...

La **confiance en soi**, c'est l'une des composantes de l'estime de soi. C'est la confiance que nous avons en nos capacités, nos habiletés ou nos compétences, qui nous permet de nous dire « je peux y arriver ». Elle ne se situe pas au même niveau dans toutes les sphères de notre vie. Je peux, par exemple, avoir confiance dans mes capacités sportives et douter de mes capacités relationnelles.

Pourquoi santé mentale et estime de soi sont-elles reliées?

L'estime de soi est un pilier de la santé mentale de même que du bien-être individuel et collectif. Une bonne confiance en soi et une bonne estime de soi nous aident à nous affirmer, à améliorer notre résilience, à mieux gérer notre stress, à nous accepter entre humains, à être plus heureuse ou heureux.

Lorsque notre estime de soi a besoin d'un peu d'encouragement, faisons preuve de compassion envers soi-même, donnons-nous le droit à l'erreur et prenons le temps d'apprécier le chemin parcouru! **Des ressources existent**, n'hésitons pas à demander de l'aide.

Découvrez notre carton [« Quelques trucs pour améliorer l'estime de soi »](#) et notre [cahier d'exercices jeunesse sur la confiance en soi](#), de précieux outils pour pousser la réflexion en groupe avant de fabriquer vos feuilles!



Annexe 4

Objectifs ministériels

Le projet « L'arbre est dans ses forces » répond aux objectifs du programme ÉKIP des ministères de la Santé et de l'Éducation, au Plan d'action interministériel en santé mentale et au Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur.



Le programme ÉKIP est un référent pour des actions de promotion de santé, de bien-être et de prévention afin de favoriser la persévérance et la réussite éducative des jeunes.



Le Plan d'action interministériel en santé mentale réserve un de ses axes pour la promotion de la santé mentale et la prévention des troubles mentaux.



Le Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur agit pour des campus favorables à une santé mentale florissante.

Pour plus d'informations, retrouvez ces référents sur le site du gouvernement du Québec.