

Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances

IDENTITÉ PERSONNELLE... MON ARBRE À MOI

Discussion préparatoire :

Il est plus facile de faire des *choix sains* lorsque l'on a des connaissances et des capacités. Aidez les élèves à découvrir leurs forces personnelles et leur réseau de soutien ainsi que leurs rêves, leurs objectifs et les défis positifs dans leur vie. Pour commencer, faites un remue-méninges sur les défis, les adversités et les choix auxquels nous devons faire face au cours de notre vie. Ensuite, menez une discussion sur le concept de l'identité personnelle et de la croissance en vous servant du symbole de l'arbre. En petits groupes ou tous ensemble, les élèves peuvent faire un remue-méninges sur les sujets suivants :

- **L'environnement de croissance** - Quels sont certains défis auxquels nous faisons face dans notre environnement? Par exemple, se faire des amis, gagner de l'argent, trouver un emploi, faire des choix difficiles, se fier aux autres, etc.
- **Les racines** - Quelles personnes ou quelles choses nous donnent force et stabilité? Par exemple, les grands-parents, la famille, les traditions culturelles, les amitiés, les sports, les passe-temps, les groupes jeunesse, etc.
- **Le tronc** - Quelles sont les choses qui nous nourrissent et qui nous aident à grandir, à nous épanouir et, en fin de compte, à atteindre nos objectifs? Par exemple, la famille, les amis, les études, le travail, la culture, la religion, l'apprentissage, etc.
- **Les branches** - Quels sont vos objectifs ou rêves? Dans quels domaines ou directions aimeriez-vous grandir? Par exemple, devenir chanteur ou chanteuse, finir les études secondaires, obtenir un permis de conduire, étudier au collège ou à l'université, mettre sur pied sa propre entreprise, réussir un cours de mathématiques, gagner aux échecs, faire partie d'une équipe sportive, etc.
- **Les feuilles** - Quelles sont vos réalisations actuelles? Par exemple, jouer au soccer, jouer d'un instrument, avoir un emploi à temps partiel, faire du baby-sitting, faire du dessin, chanter dans une chorale, jouer ou danser dans une pièce de théâtre à l'école, etc.
- **Les étoiles** - Contributions - Tel un arbre qui produit de l'oxygène, des semences et des feuilles qui se décomposent dans la terre, nous pouvons contribuer à notre croissance personnelle ainsi qu'à la vie des autres. Grâce à la l'interaction de tous ces éléments, quelles sont les possibilités? Visez les étoiles! Par exemple, devenir coureur automobile de la NASCAR, être la nouvelle « *Canadian Idol* », découvrir un remède, devenir un auteur célèbre, devenir premier ministre, lutter pour la protection de la planète, protéger les forêts, devenir astronaute ou mettre fin à la pollution, etc.

Directives pour l'activité :

- ✓ En utilisant l'image de l'arbre comme métaphore, demandez aux étudiants de faire un dessin d'eux-mêmes comme arbre dans la forêt de la vie. Vous pouvez agrandir l'illustration de l'arbre qui vous a été fournie ou l'utiliser telle quelle. Vous pouvez aussi la transformer en murale de salle de classe.
- ✓ Chaque partie de l'arbre et son environnement peut être étiquetés de la façon suivante :
 - ❖ **Le sol - Environnement de croissance** - Noter les défis et les risques qui vous entourent.
 - ❖ **Les racines** - Noter sur les **six racines** les personnes et les choses qui vous donnent force et stabilité.
 - ❖ **Le tronc** - Noter sur le tronc les choses qui vous nourrissent et qui vous aident à grandir, à vous épanouir et à atteindre vos objectifs.
 - ❖ **Les branches** - Noter sur les **six branches** les objectifs, rêves et directions vers lesquels vous aimeriez grandir.
 - ❖ **Les feuilles** - Noter sur les **six groupes de feuilles** ce que vous avez accompli jusqu'à présent.
 - ❖ **Les étoiles** - Visez les étoiles. Noter sur les **huit étoiles** ce que vous pourriez accomplir afin d'améliorer la situation des personnes, de la communauté et de la planète dont vous vous souciez.

SOURCES : Cette activité a été tirée du guide d'étude intitulé *Belonging: The Search For Acceptance* avec la permission de L'Arche Canada.