

TU DILO : NOUS RETROUVER NOUS-MÊMES*

Introduction : Promouvoir la reconnaissance des points forts individuels à garder à l'esprit dans les défis quotidiens.

Activités de bien-être et de résilience

Durée

15 minutes

Difficulté

Facile

Matériel

Ballon

*Cette activité a été créée dans le cadre de la poursuite de l'apprentissage lié au projet [Tu Dilo](#) Limitless.

Étape 1

- La personne qui dirige cette activité doit commencer par une brève introduction, par exemple : « Bonjour à tous, dans cette activité, nous allons réfléchir à nos points forts. Les éléments qui nous rendent uniques et nous distinguent des autres. Je vous invite à fermer les yeux, à vous connecter à votre respiration et petit à petit, à penser aux choses qui, à votre avis, vous donnent de la force. Il peut parfois être ardu de penser à un ou plusieurs de vos points forts, mais il est important d'en prendre conscience afin d'atteindre votre potentiel. Lorsque vous en avez établi la liste, je vous demande d'ouvrir les yeux et de garder ces points forts à l'esprit tout au long de cette activité. »

Étape 2

- Lorsque les participants ont identifié leurs points forts, l'animateur formera 2 groupes en ligne.

Étape 3

- Les uns après les autres, deux participants - un par équipe - doivent courir et atteindre un ballon qui se trouve à une certaine distance d'eux.
- Le premier à s'emparer du ballon devra expliquer comment il a mis en pratique les points forts qu'il a identifiés pour progresser dans le scénario présenté par l'animateur.

Étape 4

- S'il parvient à répondre de manière adéquate sur la mise en application de ses points forts, il gagnera un point pour son équipe et l'équipe ayant le plus de points remportera le défi.



TU DILO : NOUS RETROUVER NOUS-MÊMES*

Annexe - Situations quotidiennes

· Vous participez à une réunion importante avec vos camarades de classe et ils doivent proposer un projet pour résoudre un problème qui se pose dans une communauté spécifique. En vous basant sur les points forts que vous avez identifiés, comment aideriez-vous le groupe à trouver une solution ?

Vous traversez une période difficile dans votre vie. Sur quels points forts vous appuyez-vous pour essayer d'aller de l'avant ?

Citez un point fort que vous avez découvert en vous à cause de la pandémie

Connaissez-vous les points forts de votre communauté ? Mentionnez comment ils vous aideraient à réaliser une activité dans votre communauté

Vous constatez que l'un de vos camarades de classe se sent un peu triste et démotivé. Sur quel point fort vous appuyez-vous pour l'approcher et essayer de l'aider ?

La pression est très grande dans le cadre de votre travail, vous savez que vous devez effectuer certaines tâches mais vous avez l'impression de ne pas avoir assez de temps pour les terminer. Sur quels points forts vous appuyez-vous pour trouver une solution ?

Vous êtes en train d'effectuer une activité importante et un malentendu s'est installé entre vous et l'un de vos camarades de classe. En vous appuyant sur vos points forts, comment pourriez-vous résoudre la situation ?

Vous êtes en colère contre vos parents parce que vous avez l'impression qu'ils contrôlent beaucoup vos activités et vous considérez que vous n'avez pas suffisamment de liberté. En vous appuyant sur vos points forts, comment parleriez-vous à vos parents pour leur expliquer ce que vous ressentez et trouver un terrain d'entente ?

