



L'importance de l'affirmation de soi

Dire NON est un acte de respect envers soi-même qui préserve notre temps, notre énergie et nos valeurs. Pour les enfants, apprendre à s'affirmer est essentiel pour leur développement personnel.

Pourquoi est-ce difficile pour les enfants ?

- Pression sociale : Beaucoup d'enfants, comme Francisco, ressentent le besoin de plaire aux autres, ce qui peut mener à l'acceptation de situations qui les mettent mal à l'aise, voir pire.
- Habitudes d'acceptation : Dire OUI devient une habitude sociale, souvent sans réflexion sur les conséquences, les amenant à se sentir épuisés et invisibles.

Aider les enfants à dire NON et à se respecter

Stratégies pour aider un enfant à s'affirmer

Mettre en avant ses OUI

Aidez-les à réfléchir à leurs priorités et à ce qui compte vraiment pour eux. Cela les aidera à comprendre les raisons de leur refus.

Proposer une alternative

Expliquer que le NON n'est pas une fin en soi. Offrir des alternatives permet de rester collaboratif tout en préservant ses limites, comme jouer à un autre jeu.

Comprendre les raisons de leurs OUI passés

Discutez des situations où ils ont dit OUI sans être à l'aise. Quels en étaient les bénéfices ? Cela les aidera à éviter de retomber dans les mêmes pièges à l'avenir.

Dire NON de manière appropriée

Apprenez aux enfants à bien choisir leurs moments de refus. Refuser de travailler avec un camarade simplement parce qu'on ne l'aime pas n'est pas un bon motif. Encouragez-les à réfléchir à la situation : "Est-ce que je dis NON parce que je suis mal à l'aise ou parce que je veux éviter un travail d'équipe qui est important ?"

Conseils pratiques

- Modéliser le NON bienveillant : Montrez-leur, par votre exemple, comment vous exprimez vos propres limites sans culpabilité.
- Utiliser des mises en situation : Créez des scénarios où ils doivent dire NON pour qu'ils puissent s'exercer dans un environnement sûr.
- Reconnaître et valider leurs émotions : Encouragez-les à exprimer leurs sentiments, qu'ils soient positifs ou négatifs, et montrez que toutes les émotions ont leur place.

Dire NON, c'est s'assurer que nos OUI ont du sens.

Apprenez-leur que refuser n'est pas être égoïste, mais c'est respecter leurs propres besoins et valeurs. Aider un enfant à dire NON, c'est lui permettre d'exister pleinement dans ses choix et de renforcer son identité.

Toi aussi tu peux dire NON!



teacherpirouette

Pourquoi dire
NON c'est
important ?

1. ÊTRE SOI-MÊME
Dire NON aide à se sentir bien
dans sa peau et à se
respecter. Quand on dit OUI
tout le temps, on risque de
perdre de vue qui nous sommes.

**2. ÉCOUTER SES
SENTIMENTS**

Si quelque chose ne te plaît
pas, il est normal de le dire !

Conseils simples
pour dire NON

1. ÉCOUTE CE QUE TU RESSENS

Si tu es mal
avec une
situation,
n'hésite pas



à l'aise
à le dire.

2. UTILISE LE NON POUR RESTER FIDÈLE À TOI-MÊME

Dire NON montre que tu sais ce que tu
veux et que tu respectes tes goûts.

3. PROPOSE UNE ALTERNATIVE

Si on te demande de faire quelque chose
que tu n'aimes pas, essaie de proposer un
autre jeu ou activité que tu préfères.

2 exemples

1. Quand Jules propose d'embêter
les filles, tu peux dire :
"Non merci, je préfère jouer
à autre chose."



2. Quand quelqu'un se moque, tu
peux soutenir ton camarade et
affirmer tes valeurs : "C'est pas
sympa de se moquer !"



Message encourageant

**ÊTRE TOI-MÊME, C'EST CE QUI FAIT
DE TOI UNE PERSONNE UNIQUE !**

Chaque fois que tu exprimes ce
que tu ressens, tu deviens plus
fort. N'oublie pas que tu as le
droit d'exprimer tes opinions et
que ta voix compte !



Toi aussi tu peux dire NON!



Conseils simples
pour dire NON

1.

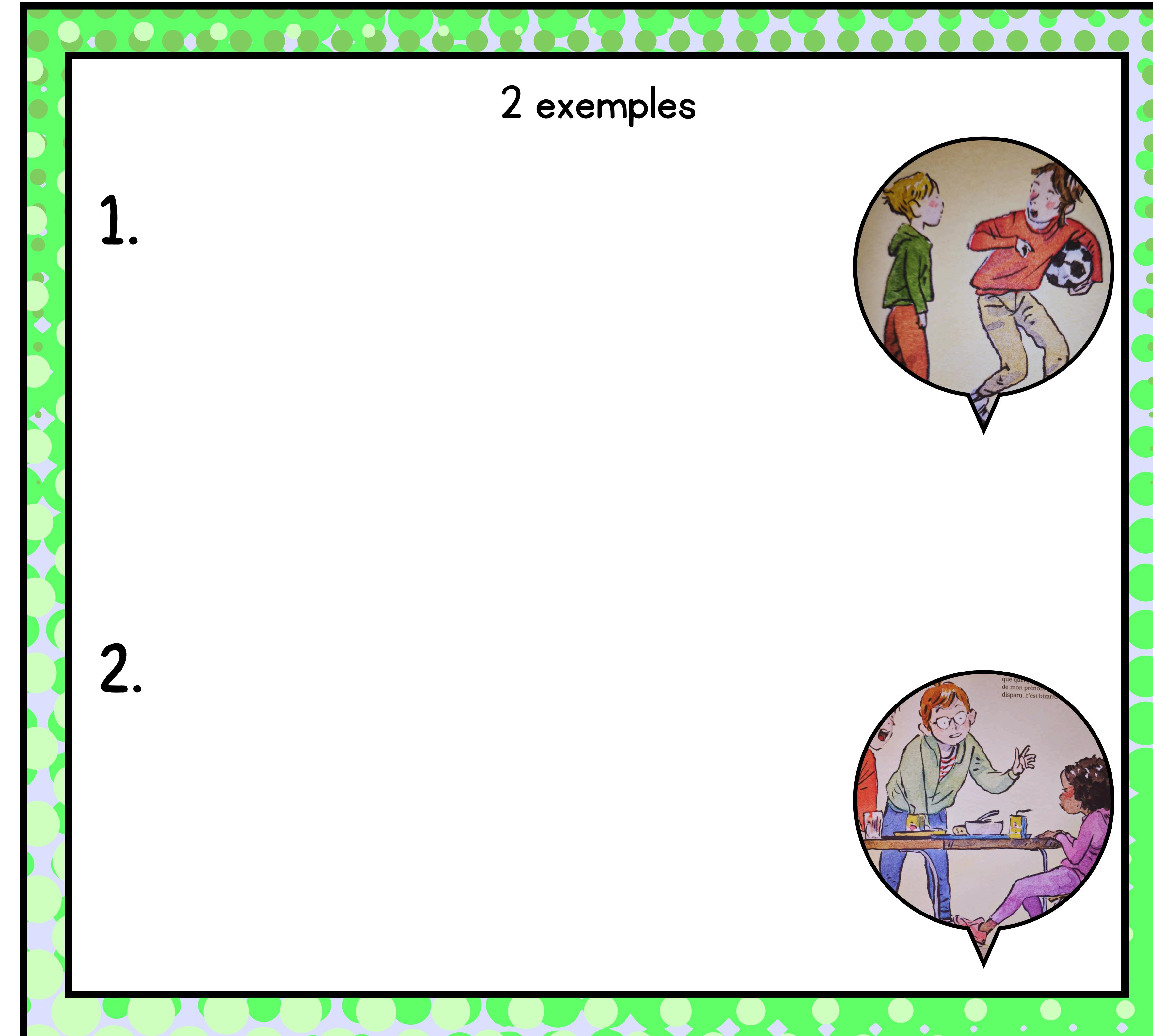
2.

3.

Pourquoi dire
NON c'est
important ?

1.

2.



Message encourageant



Les émotions des personnages



teacherpirouette

Choisis la réponse qui correspond le mieux aux émotions ressenties par Francisco dans différentes situations.

Lorsque les garçons se moquent de Victoria, Francisco ressent :

- * de la joie.
- * de la tristesse.
- * de la colère.

Quand Francisco joue au foot avec ses camarades, il se sent :

- * Heureux
- * Mal à l'aise
- * Excité

Quand Francisco se regarde dans le miroir et souhaite être "plus grand, plus fort, courir plus vite," il se sent :

- * Confiant
- * Inquiet
- * Fier

Quand il défend Victoria, il se sent :

- * fier
- * Effrayé
- * Indifférent

Mon prénom : _____

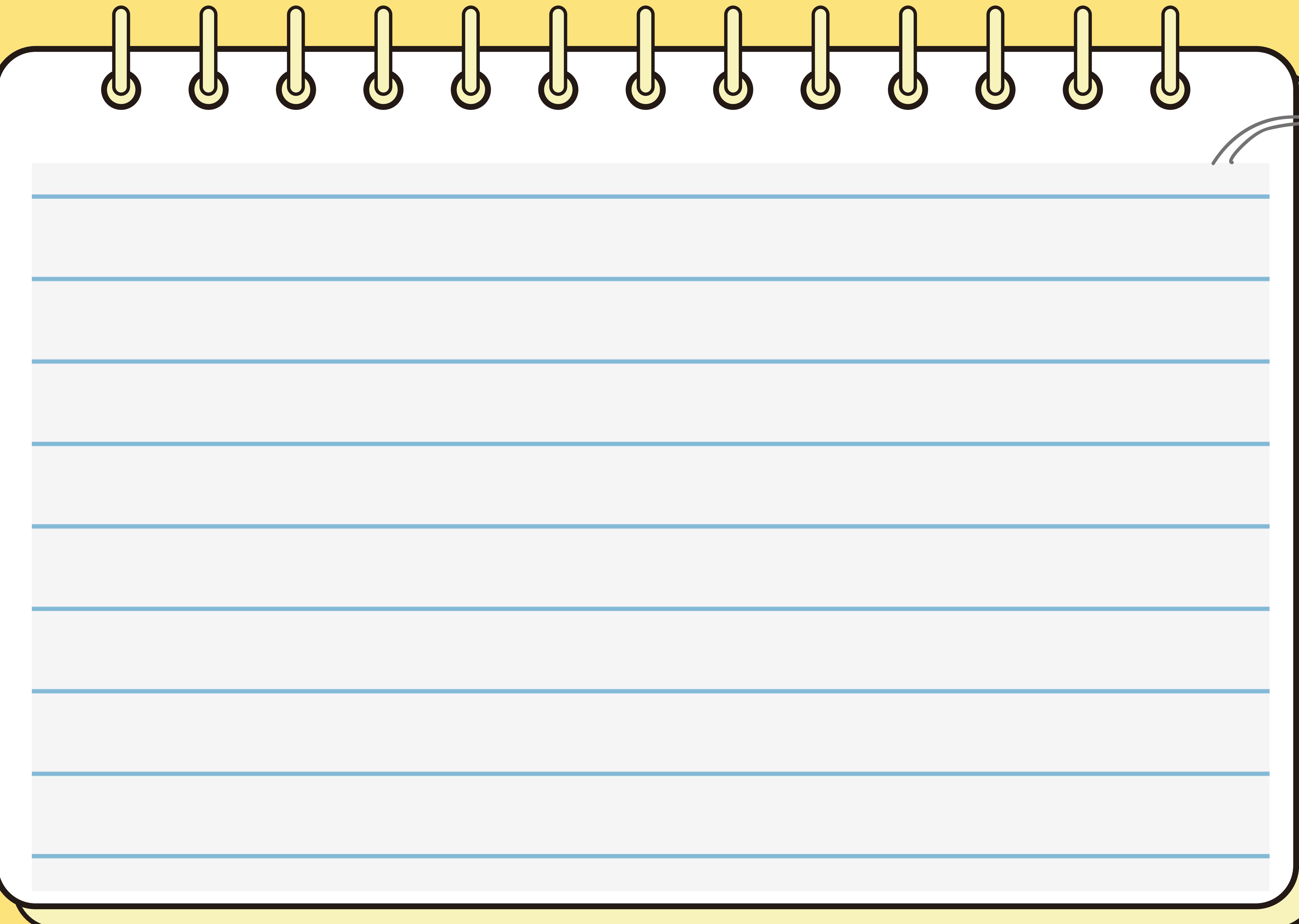
Quand dire NON est difficile

teacherpirouette

Souviens-toi d'un moment où tu as dit OUI alors que tu voulais dire NON.

Écris quelques phrases pour expliquer ce qui s'est passé, ce que tu as ressenti. Que ferais-tu différemment maintenant ?

Par exemple, est-ce qu'on t'a déjà poussé à faire quelque chose qui ne te plaisait pas, comme jouer à un jeu que tu n'aimes pas, te moquer de quelqu'un, ou dire que tu aimais quelque chose juste pour faire plaisir aux autres ?



* Écris quelques phrases pour expliquer ce que tu as ressenti à ce moment-là.
Voici des questions pour t'aider : Était-ce difficile ? Comment te sentais-tu (mal à l'aise, triste, énervé...) ?
* Pourquoi as-tu dit OUI ? ➡ Pour faire plaisir à un ami ? Pour éviter que quelqu'un se fâche ?
Pour te sentir accepté(e) ?

* Réfléchis à ce que tu pourrais faire différemment maintenant.
Cherche des solutions pour la prochaine fois : Préparer une réponse simple : Si tu n'es pas à l'aise, que pourrais-tu dire pour exprimer ton choix ?

Par exemple : « Je préfère ne pas faire ça. » ou « Ce n'est pas pour moi, mais on peut trouver autre chose à faire ! »

* Écouter tes émotions : Comment savoir si une situation ne te plaît vraiment pas ? Parfois, si tu te sens tendu(e) ou triste, c'est un signe que tu dois dire ce que tu ressens.

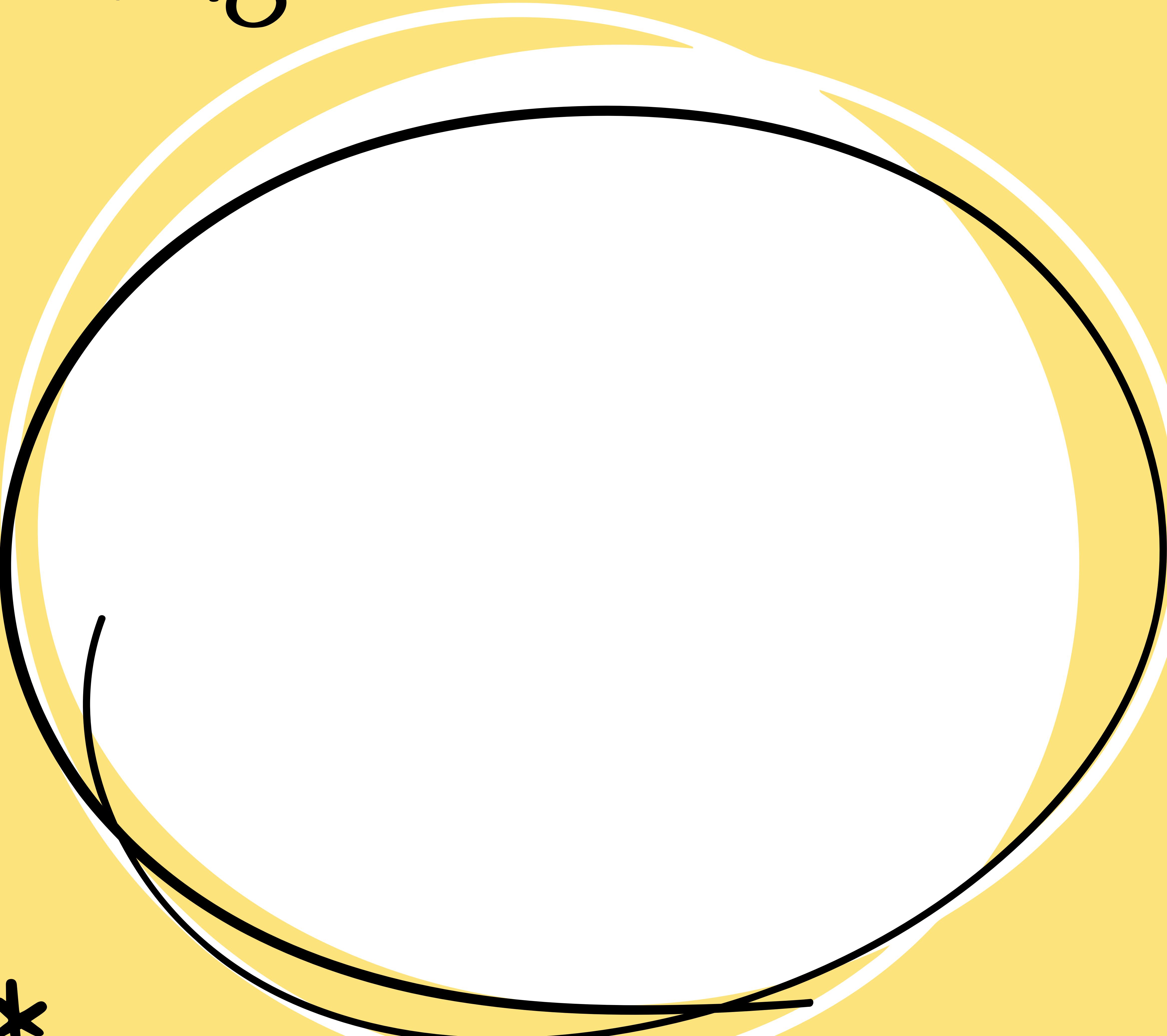


Mon prénom : _____

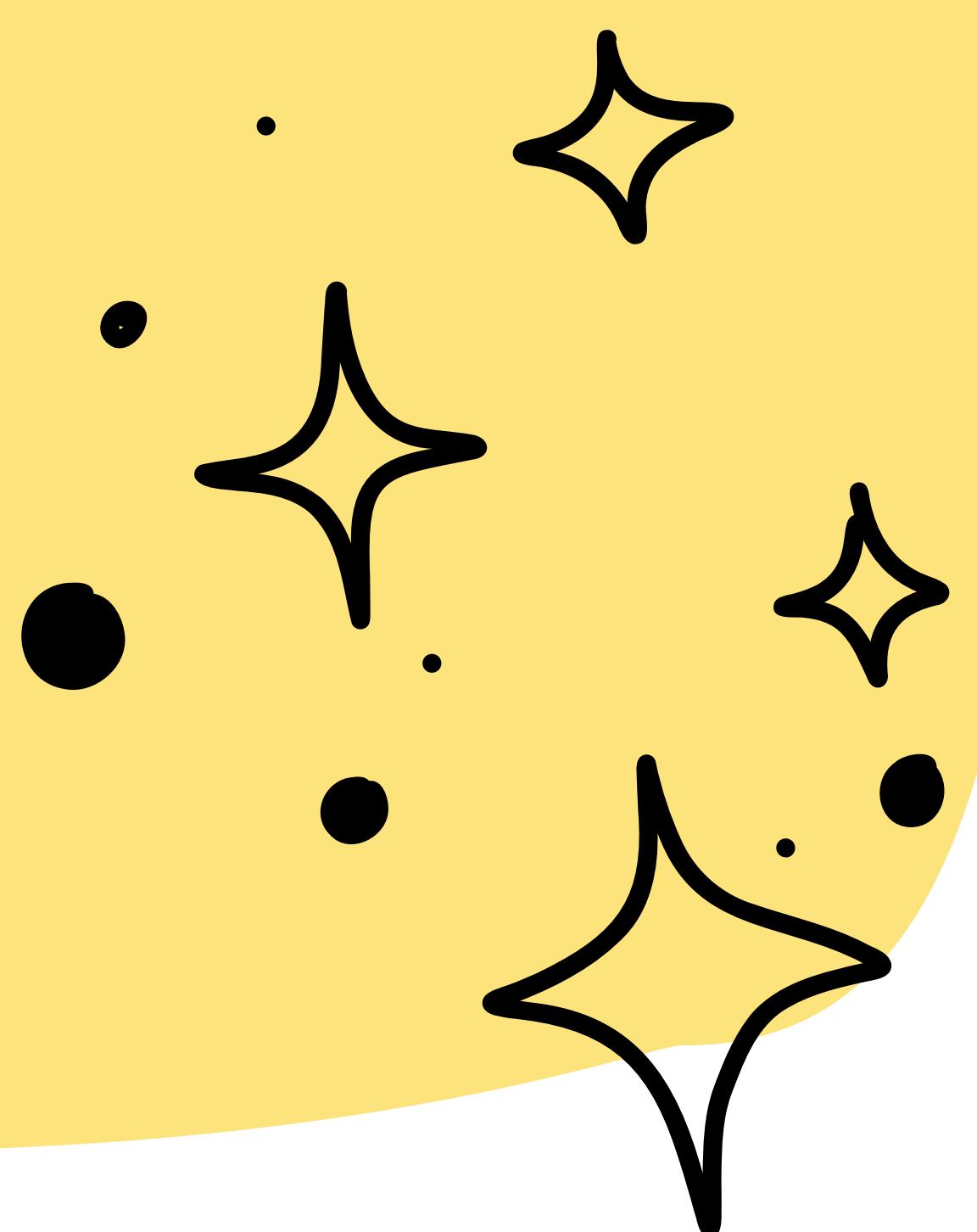
Mon NON de Courage



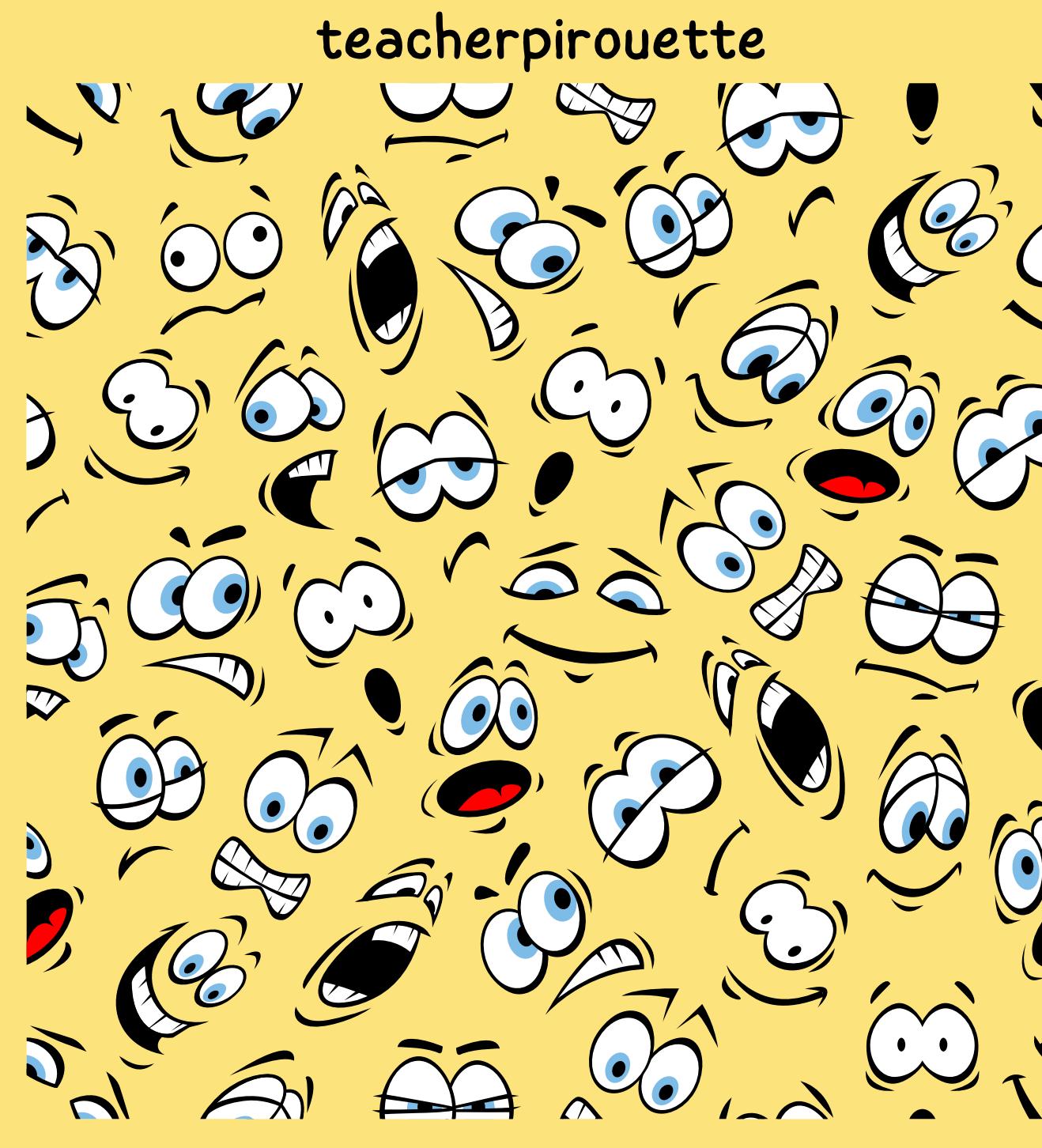
Dessine une scène où tu te sens fort(e) et fier(e) d'avoir dit NON. Ajoute un petit texte expliquant pourquoi c'était important pour toi.



Mon prénom : _____



Des émotions à profusion !



Mon prénom : _____

Associe chaque expression
à la bonne émotion ou au bon sentiment.

Avoir le cœur léger

confiance

Se sentir comme un poisson dans l'eau

enthousiasme

Être sur un petit nuage

surprise

Avoir un cœur de pierre

tristesse

En rester baba

colère

Sauter de joie

insensibilité

Broyer du noir

joie

Avoir le moral à zéro

découragement

Avoir la moutarde qui monte au nez

soulagement

Émotions en action



Choisis 4 expressions. Puis, crée une phrase qui montre comment cette émotion peut être vécue dans une situation.



Exemple : "Sauter de joie"

"Quand j'ai appris que j'avais réussi mon contrôle, j'ai sauté de joie !"

Mon prénom : _____