

## Accroître la compassion

### L'Arbre du Vrai Moi

#### RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE



Conscience de soi

#### ÉLÉMENTS NÉCESSAIRES



Papier et stylo

#### DURÉE



15 minutes

#### 1. Quoi ?

- + Il s'agit d'un exercice créatif visant à encourager les participants à réfléchir à qui ils sont, d'où ils viennent et où ils vont.

#### 2. Pourquoi ?

- + Encourager l'auto-réflexion les aide à découvrir leur identité authentique et à reconnaître que leurs expériences changent d'un moment à l'autre.

#### 3. Comment ?

- + À l'aide de l'illustration de *l'Arbre du Vrai Moi* ou sur une feuille de papier, demandez-leur de dessiner un arbre avec des racines, un tronc, des branches et des feuilles. Commencez par vous concentrer sur les racines de l'arbre. Demandez-leur d'ajouter les mots et les déclarations qui décrivent le mieux leurs « racines ». Servez-vous des guides suivants :

- + Je suis né
- + Je me souviens de
- + Ma famille comprend
- + J'ai eu des difficultés avec
- + J'ai été heureux quand
- + Mon ami préféré

- + Passez au « tronc ». Le/la participant(e) se concentre sur le présent et sur l'endroit où il/elle se voit actuellement. Servez-vous des guides suivants:

- + Ce qui me donne de la force, c'est
- + Je me sens le plus reconnaissant lorsque
- + Je suis mis au défi lorsque
- + Je ressens de la compassion quand

- + Enfin, concentrez-vous sur les « feuilles », et demandez à chaque participant d'imaginer où il ou elle souhaite être à l'avenir. Servez-vous des guides suivants :

- + Je rêve de
- + J'espère
- + J'aide les autres en
- + Je crois en
- + Il est important que je sois
- + Quand je serai plus âgé

- + Une fois l'activité terminée, les participants partagent leur expérience en se servant des amorces de conversation proposées comme point de départ.

#### 4. Amorces de conversation

- + Qu'avez-vous découvert sur vous-même ?

#### Le saviez-vous ?

Aider les jeunes apprenants à développer un fort sentiment de soi leur permet de vivre plus authentiquement et avec une compréhension compatissante envers eux-mêmes et les autres.

# Accroître la compassion

## L'Arbre du Vrai Moi

### Les feuilles

Je rêve de \_\_\_\_\_

J'aide les autres en \_\_\_\_\_

Il est important que je sois \_\_\_\_\_

J'espère \_\_\_\_\_

Je crois en \_\_\_\_\_

Quand je serai plus âgé \_\_\_\_\_

### Le tronc

Ce qui me donne de la force, c'est \_\_\_\_\_

Je suis mis au défi quand \_\_\_\_\_

Je me sens le plus reconnaissant lorsque \_\_\_\_\_

Je ressens de la compassion quand \_\_\_\_\_

### Les racines

Je suis né \_\_\_\_\_

Ma famille comprend \_\_\_\_\_

J'ai été heureux quand \_\_\_\_\_

Je me souviens \_\_\_\_\_

J'ai eu des difficultés avec \_\_\_\_\_

Mon ami préféré \_\_\_\_\_

