



Totem

Le jeu qui fait du bien®



GUIDE DU PROFESSEUR

Activités d'estime
de soi

LES BASES DU CONCEPT TOTEM

Imaginez des classes bienveillantes où chaque enfant prendrait plaisir à dire à ses camarades ce qu'il aime de chacun d'eux et que ces jeunes puissent entendre leurs amis s'exprimer sur ce qu'ils voient de beau en eux. Totem, Le Jeu Qui Fait du Bien a été conçu pour vous assurer de faire vivre ces moments en classe ou en famille, tout en s'amusant.

À partir de 80 cartes ANIMAL et de 80 cartes QUALITÉ, les élèves se donnent des « Totems » animaliers qui mettent en valeur leurs forces et leurs qualités.

Exemple de Totem :

Dauphin (ce que j'aime de toi : tu établis une connexion naturelle avec les autres)

Créatif (ce qui m'inspire chez toi : ta grande créativité)

Les cartes sont conçues pour faciliter l'expression de gratitude. Chaque fois qu'on y joue, le hasard permet aux élèves de découvrir un autre volet de leur riche personnalité!



Les gens qui **connaissent leurs forces et les utilisent souvent, longtemps et intensément** performant mieux et ont un plus grand sentiment de bien-être général.



COMMENT INTRODUIRE TOTEM EN CLASSE

Avant de commencer l'une des trois activités proposées dans ce document, parlez de l'importance et des bienfaits de souligner les forces et qualités des gens qui nous entourent.

Saviez-vous qu'il est prouvé qu'on est plus heureux quand :

- on connaît ses forces et les utilise souvent, longtemps, intensément
- on exprime fréquemment de la gratitude envers les autres

Décrivez la façon suggérée de remettre les Totems

On cherche à trouver les forces et qualités qui sont les plus présentes chez notre camarade et non à nommer celles qui ne le sont pas! (très important)

Quand on remet une carte Animal ou une carte Qualité, pour avoir plus d'impact, il est recommandé de le faire en 3 étapes.

1

On lit la carte en s'adressant directement à la personne au « tu ».

« Mathias, ce que j'aime de toi, c'est que tu ensoleilles nos journées par ta personnalité colorée (l'énoncé de force associé à la coccinelle).

2

On dit pourquoi on a choisi cette carte en donnant un exemple où la personne a démontré la force ou la qualité choisie. C'est ce qui donne du sens à tout ça!

« Pendant les récrés au début de l'année, alors qu'on ne se connaissait pas encore beaucoup, tu as souvent fait des blagues qui nous ont tous bien fait rire et tu l'as fait sans ne jamais blesser personne. »

3

Si on veut aller un peu plus loin et faire encore plus de bien, on dit en quelques mots ce que ça apporte de positif quand la personne utilise cette force ou cette qualité.

« En utilisant cette force, tu as mis tout le monde de bonne humeur et tu nous as aidés à faire une rentrée beaucoup plus agréable. »



ACTIVITÉ 1

TOUS POUR UN ET UN POUR TOUS!

Cette activité est conçue pour que chaque élève reçoive son totem.

Préparez la salle de façon à favoriser un maximum d'interaction
(ex. : chaises placées pour former des cercles).



1

PRÉPARATION

Formez des groupes de 5 à 7 personnes.

Présentez les cartes et expliquez ce qu'est un Totem.

Demandez à chaque groupe de choisir un premier élève qui recevra un Totem (le receveur)*.

Par la suite, distribuez au hasard les 80 cartes *Animal* et 80 cartes *Qualité* entre les groupes formés.

Demandez à chaque groupe de disposer au centre de la table les cartes *Animal* (en premier) face vers le haut.

*L'élève qui reçoit son Totem complète sa feuille Aide-Mémoire.

2

LE CHOIX

Invitez les élèves à choisir et à écrire sur un papier (sans prendre la carte) **la force (l'animal)** qu'ils reconnaissent et veulent souligner chez leur camarade.

Tour à tour, chaque élève nomme la carte qu'il a choisie et dit pourquoi il a fait ce choix en donnant un exemple.

Parmi les cartes retenues, le groupe choisi **une seule carte animal (force) qui sera la première partie du Totem.**

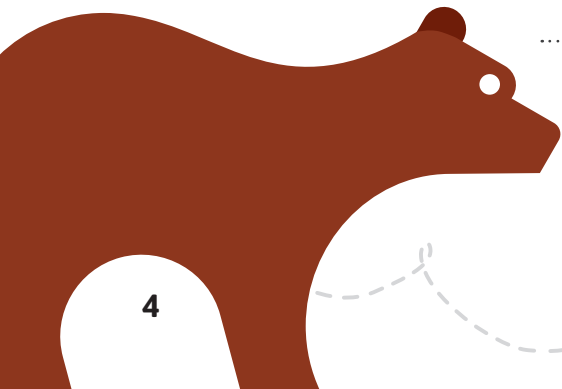
Invitez maintenant les groupes à faire la même chose pour les cartes *Qualité*.

3

AU SUIVANT

Quand l'élève a reçu son totem, on remet les cartes en jeu et on reprend l'exercice pour celui assis à sa gauche.

On poursuit jusqu'à ce que chaque élève ait reçu un Totem de ses camarades.



ACTIVITÉ 2

UN TOTEM JUSTE POUR TOI!

Cette activité est conçue pour qu'un seul élève reçoive son totem (par exemple pour son anniversaire ou tout simplement parce qu'il en a besoin).

Préparez la salle de façon à favoriser un maximum d'interaction (ex. : chaises placées pour former un cercle).

1

PRÉPARATION

Formez des groupes de 5 à 7 personnes.

Présentez les cartes et expliquez ce qu'est un Totem.

Distribuez au hasard les 80 cartes *Animal* et 80 cartes *Qualité* entre les groupes formés.

Demandez à chaque groupe de disposer au centre de la table les cartes *Animal* (en premier) face vers le haut.



2

CHOISIR

Invitez les élèves à choisir un porte-parole pour chaque groupe.

Invitez-les ensuite à choisir et à écrire sur du papier (ou feuille Aide-mémoire) la carte *Animal* qu'ils reconnaissent et veulent souligner chez leur camarade (le groupe doit choisir les cartes ensemble).

Quand la carte *Animal* est choisie, invitez les élèves à faire la même chose pour les cartes *Qualité*.

3

DONNER

Lorsque chaque groupe a choisi son Totem pour le receveur (une carte *Animal* et une carte *Qualité*), invitez chaque porte-parole à nommer le Totem et à expliquer pourquoi pourquoi le groupe a fait ce choix en donnant toujours un exemple.

Si le temps le permet, demandez à la classe de choisir parmi tous les totems celui qui représente le plus leur camarade.

Les feuilles Aide-mémoire sont recueillies par l'enseignant avant de les remettre au receveur*.



5

ACTIVITÉ 3

VOICI MES FORCES!

Cette activité est conçue pour une activité de groupe où chaque élève se choisira personnellement un Totem.

Préparez, au besoin, la salle de façon à favoriser un maximum d'interaction (ex. : chaises placées pour former un cercle).

1

INTRODUCTION

Présentez les cartes et expliquez ce qu'est un Totem.

Disposez face vers le haut les cartes Qualité sur une table, et les cartes Animal sur une autre table.

Séparez le groupe en deux et invitez chacun d'eux à se placer autour de l'une des deux tables.

2

LE CHOIX

Invitez les participants à prendre, ou à inscrire sur une feuille, 2 cartes parmi celles déposées sur la table. Une carte qui représente une force (un animal) ou une qualité qu'ils reconnaissent posséder.

Quand ils ont tous fait leur choix, demandez aux deux groupes de changer de tables et de faire la même chose pour compléter leur totem.

Suggestion : participez vous aussi et créez votre Totem.

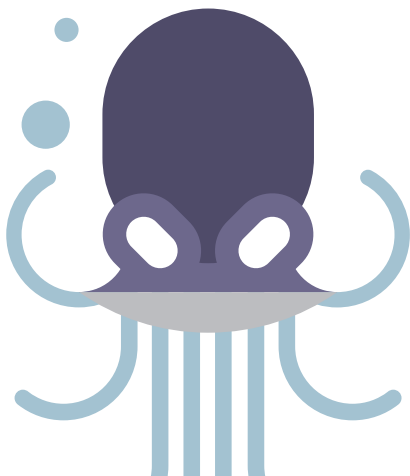
3

PARTAGE DES TOTEMS

Invitez chaque élève à partager son animal (lire le libellé de la force) et sa qualité.

Demandez-lui d'exprimer pourquoi ce Totem le représente et comment il se manifeste au quotidien.

Suggestion : commencez par vous.



Feuille Aide-Mémoire

Le Totem construit à chaque table est noté sur la feuille Aide-Mémoire Totem par le receveur. Chaque membre de l'équipe y appose sa signature.

Les feuilles Aide-Mémoire sont remises à l'élève et lui permettent de repartir avec ses Totems mais surtout de garder en mémoire et partager avec sa famille :

- Les forces et qualités qu'on lui reconnaît
- Les raisons de ces choix par des exemples récents où il a démontré ces forces et qualités
- Quelques mots qui expriment comment ces forces et ces qualités contribuent au mieux-être du groupe

Totem

AIDE-MÉMOIRE

NOM: _____

Animal: _____

Qualité: _____

NOM: _____

Animal: _____

Qualité: _____

NOM: _____

Animal: _____

Qualité: _____

NOM: _____

Animal: _____

Qualité: _____

NOM: _____

Animal: _____

Qualité: _____

NOM: _____

Animal: _____

Qualité: _____

NOM: _____

Animal: _____

Qualité: _____

L'habitude qui fait du bien!
totemteam.com



totemteam.com