

# Arbre de compétences

## Objectifs

- > Identification des compétences
- > Renforcement de la résilience

## Durée

environ 1 heure

## Courte description

Dans les moments intenses ou stressants, se souvenir de choses agréables peut nous aider. L'arbre de compétences est l'occasion pour les enfants de réfléchir à leurs propres forces et capacités, de les visualiser et de s'en souvenir régulièrement.

Sur une affiche A3 sont peints les contours d'un arbre avec des branches individuelles.

Dans d'autres feuilles de papier sont ensuite découpées des feuilles d'arbre - petites, grandes, fines, épaisses, rondes et longues. Sur ces feuilles sont notées les forces et compétences personnelles de l'enfant. Il peut s'agir de loisirs, d'amis, de membres de la famille, d'animaux de compagnie, de traits de caractère, de compétences particulières et ainsi de suite. Il s'agit en fait de toutes les choses qui confortent ou font du bien. Si un enfant devait manquer d'idées au début, le pédagogue peut l'aider en lui donnant un exemple.

Les feuilles annotées sont ensuite collées aux branches individuelles de l'arbre. Finalement, l'arbre est peint et décoré.

Sous réserve de l'accord des enfants, les arbres peuvent être accrochés dans la salle de classe ou salle commune.

## Matériel

- > une grande affiche (format DIN A3, papier ou carton)
- > Papier (blanc ou coloré)
- > Couleurs (crayons de cire, feutre ou crayons, peinture aquarelle)
- > Ciseaux
- > Colle