

TROUSSE D'OUTILS POUR LA CLASSE



REMERCIEMENTS

Bonjour!

Nous tenons à vous exprimer notre sincère gratitude pour votre soutien envers l'initiative Teal Up.

Les enfants de familles militaires doivent composer avec des déménagements fréquents, des changements d'école et de longues séparations de leurs proches, tout en faisant preuve d'une adaptabilité et d'un courage remarquables.

Votre engagement à sensibiliser et à encourager la compréhension dans votre salle de classe ou votre milieu jeunesse aide à faire en sorte que ces enfants se sentent reconnus, soutenus et valorisés.

Nous tenons à exprimer notre sincère gratitude pour votre décision de soutenir l'initiative Teal Up.

Merci de vous joindre à nous pour honorer les enfants de militaires et pour contribuer à bâtir une communauté plus inclusive, compatissante et résiliente.

Merci de vous joindre à nous pour honorer les enfants de militaires et contribuer à bâtir une communauté plus inclusive, compatissante et résiliente.

Avec toute ma reconnaissance,

Shannon Chapman

Cofondatrice, initiative Teal Up
#TealUp



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION 06

Comment utiliser cette trousse

Qu'est-ce que Teal Up?

Comment en apprendre davantage

ACTIVITÉS TEAL UP POUR LA SALLE DE CLASSE 09

Maternelle à 2e Année

- Respiration du pissenlit
 - *Activité de pleine conscience*
- Pissenlits en ouate
 - *Bricolage manuel*
- Je ne peux pas... encore!
 - *Activité sur l'état d'esprit de croissance*

3e à 5e Année

- Mis cactus vs amis fleurs
 - *Leçon sur les relations saines*
 - Pissenlits en pompons
 - *Activité artistique*
 - Ce que je peux vs ce que je ne peux pas contrôler
 - *Leçon sur l'intelligence émotionnelle*
-



TROUSSE POUR LA SALLE DE CLASSE TEAL UP

09

6e à 8e Année

- Bracelets d'affirmations positives
 - *Activité d'estime de soi et d'amitié*
- Pissenlits à la peinture éclaboussée
 - *Projet artistique créatif*
- Qu'est-ce que la résilience?
 - *Discussion et démonstration*

9e à 12e Année

- Poèmes de pissenlits
 - *Écriture créative et réflexion*
- Graffiti avec affirmations positives
 - *Projet artistique communautaire*
- Tableau de visualisation
 - *Activité d'objectifs et aspirations*

RESSOURCES

25

Informations générales sur la vie militaire et les familles de militaires

Livres et lectures à voix haute mettant en vedette des enfants de militaires

Vidéos et ressources multimédias

Abarits et fiches imprimables



TROUSSE POUR LA SALLE DE
CLASSE TEAL UP

QU'EST-CE QUE TEAL UP?

Mois de l'enfant militaire

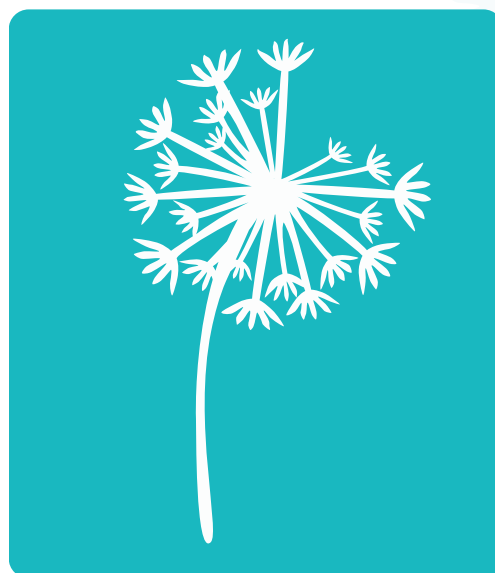
Avril est le **Mois de l'enfant militaire**, une période pour reconnaître et célébrer la force, la résilience et les expériences uniques des enfants de familles militaires à travers le Canada.

Dans la région de Shilo, les élèves issus **de familles militaires sont intégrés dans les salles** de classe de plusieurs écoles, et contrairement à la plupart des enfants, les enfants de militaires grandissent dans des familles qui déménagent fréquemment, laissant souvent derrière eux amis, écoles et activités. Ils vivent également de longues périodes de séparation d'un parent ou d'un proche en raison des déploiements, des entraînements ou des exercices militaires.

Malgré ces défis, les enfants de militaires continuent de s'adapter, de grandir et de réussir – **et cette résilience mérite d'être célébrée!**

Cette année, nous invitons tout le monde à **porter du turquoise** pendant le mois d'avril pour montrer aux enfants des familles militaires que nous voyons leur force et apprécions leurs expériences.

**TEAL UP POUR LES
ENFANTS MILITAIRES!**



TROUSSE POUR LA SALLE DE CLASSE TEAL UP

Pour appuyer les éducateurs dans la reconnaissance et l'hommage aux enfants issus **de familles militaires**, nous avons créé cette trousse éducative Teal Up.

Cette trousse est une ressource stimulante et facile à utiliser, remplie **d'activités** à intégrer tout au long du mois d'avril.

Chaque **activité** comprend des recommandations selon les niveaux scolaires, mais n'hésitez pas à les adapter en fonction des besoins de vos élèves.

Ces **activités** abordent les thèmes de la résilience, de l'adaptation aux changements, des relations saines et de la régulation émotionnelle—des compétences importantes pour tous les élèves, qu'ils proviennent ou non **de familles militaires**.

Cette trousse est conçue pour être flexible!

Vous pouvez l'utiliser :

- **Pendant les réunions matinales ou les cercles de discussion**
- **Comme activité de transition lorsque des cours sont reprogrammés**
- **Durant les leçons d'art, de littératie ou de bien-être**
- **Pendant les programmes de lecture en duo**
- **À tout moment pour favoriser un esprit communautaire et l'empathie dans votre classe!**

Remarque : Certains documents et informations contenus dans cette trousse ont été adaptés de diverses ressources éducatives.

I AM



TEALUP

Activités pour la salle de classe

Maternelle à 2e Année

ACTIVITÉS POUR LA SALLE DE CLASSE

MATERNELLE À 2E ANNÉE

Respiration du pissenlit

Activité de pleine conscience

Pourquoi des pissenlits?

Le pissenlit est la fleur officielle des enfants de militaires, car comme eux, elle peut s'enraciner et s'épanouir partout.

Cet exercice de respiration aide les élèves à visualiser leur force tout en pratiquant la pleine conscience.

Instructions:

- 1 Imagine que tu tiens le plus gros et le plus duveteux des pissenlits dans ta main.
- 2 Prends une grande respiration et retiens-la quelques instants.
- 3 Souffle lentement en imaginant ton souffle transporter les graines du pissenlit dans les airs.
- 4 Regarde les graines flotter et danser en expirant.

Essayez cette activité avec un vrai pissenlit (si c'est la saison) ou utilisez des boules de coton pour représenter les graines!



ACTIVITÉS POUR LA SALLE DE CLASSE

MATERNELLE À 2E ANNÉE

Pissenlits en ouate

Activité artistique manuelle

Matériel nécessaire :

- Cure-pipes verts
- Boules de coton

Instructions:

- 1 Donnez à chaque élève une boule de coton et un cure-pipe.
- 2 Demandez-leur d'enrouler le cure-pipe autour de la boule de coton pour créer la tige du pissenlit.
- 3 Tirez doucement sur la boule de coton pour lui donner une apparence moelleuse comme un pissenlit en graines.

Bonus:

- Ajoutez des perles sur la tige – chaque perle peut représenter une fois où l'élève a pratiqué la respiration du pissenlit.
- Utilisez le pissenlit comme outil de peinture en le trempant dans la peinture pour tamponner un dessin!



ACTIVITÉS POUR LA SALLE DE CLASSE

MATERNELLE À 2E ANNÉE

« Je ne suis pas capable... encore! »

Activité sur l'état d'esprit de croissance

Tous les enfants, surtout les enfants militaires, vivent plusieurs changements, mais ces défis leur offrent la chance de développer un fort état d'esprit de croissance.

Cette activité aide les élèves à comprendre que l'apprentissage prend du temps, et que « je ne peux pas » signifie simplement « je ne peux pas encore! ».

Instructions:

- 1 Demandez : Qui sait comment attacher ses souliers?
- 2 Discutez : Est-ce que vous avez toujours su comment faire? Comment était l'apprentissage?
- 3 Remue-méninges : Faites une liste en classe de 5 choses que les élèves peuvent faire maintenant mais qu'ils ne pouvaient pas faire avant.
- 4 Créez une affiche de classe : « Les choses que nous ne pouvons pas faire... encore! »
- 5 Tout au long du mois, rayez les choses que les élèves apprennent à faire!

Organisez un « spectacle de talents » où les élèves présentent une nouvelle compétence qu'ils ont apprise!



TEALUP

Activités pour la salle de classe

3e à 5e Année

ACTIVITÉS POUR LA SALLE DE CLASSE

3E À 5E ANNÉE

Amis cactus vs amis fleurs

Leçon sur les relations saine

Les enfants de familles militaires déménagent souvent et doivent fréquemment se faire de nouveaux amis dans différentes écoles.

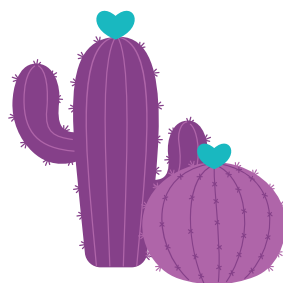
Cette activité enseigne aux élèves les différents types d'amitié et les qualités d'un ami gentil et encourageant.

Matériel nécessaire :

- Modèles imprimables de cactus et de fleurs
(voir les ressources)
- Crayons ou marqueurs
- Diaporama sur les types d'amis
(voir les ressources)

Instructions:

- 1 Distribuez les modèles de cactus et de fleurs pour que les élèves puissent les découper et les colorier.
- 2 Présentez le diaporama sur les types d'amis.
- 3 **Discutez :** Qu'est-ce qui caractérise un ami cactus? (Quelqu'un de difficile à approcher ou avec qui il est dur de se lier.) Qu'est-ce qui caractérise un ami fleur? (Quelqu'un qui est gentil et accueillant.)
- 4 Encouragez les élèves à réfléchir sur leurs propres amitiés.



ACTIVITÉS POUR LA SALLE DE CLASSE

3E À 5E ANNÉE

Pissenlits en Pompons

Activité artistique

Le pissenlit est la fleur officielle des enfants de militaires, car comme eux, elle peut s'enraciner et s'épanouir partout!

Matériel nécessaire :

- Toile ou papier
- Peinture acrylique (bleu pâle, turquoise, blanc, vert)
- Pompons et bâtonnets de bois (pour tamponner)

Instructions:

- 1 Créez un fond serein avec de la peinture bleu pâle et verte. Laissez sécher.
- 2 Peignez une tige verte pour le pissenlit.
- 3 Trempez les pompons dans la peinture blanche et tamponnez-les sur la toile pour former le duvet du pissenlit.

Bonus:

- Ajoutez des graines flottantes avec un pinceau fin pour symboliser le déplacement, comme les familles militaires!



ACTIVITÉS POUR LA SALLE DE CLASSE

3E À 5E ANNÉE

Ce que je peux contrôler vs ce que je ne peux pas contrôler

Emotio Leçon sur la régulation émotionnelle
nal Regulation Lesson

Les enfants militaires font face à beaucoup de situations qu'ils ne peuvent pas contrôler, comme les déploiements, les déménagements et les séparations familiales.

Cette activité aide les élèves à se concentrer sur ce qu'ils peuvent contrôler.

Matériel nécessaire

- Grandes feuilles de papier (affiches) et marqueurs

Instructions:

- 1 Faites un remue-méninges en classe sur les choses qui changent (ex. : déménager, un parent en déploiement).
- 2 Divisez la classe en groupes :
 - Deux groupes dressent une liste des choses qu'ils PEUVENT contrôler (ex. : attitude, effort, gentillesse).
 - Deux groupes listent des choses qu'ils NE PEUVENT PAS contrôler (ex. : météo, changement d'école).
- 3 Discutez en classe et créez un visuel pour rappeler aux élèves de se concentrer sur ce qu'ils peuvent contrôler.



TEALUP

Activités pour la salle de classe

6e à 8e Année

ACTIVITÉS POUR LA SALLE DE CLASSE

6E À 8E ANNÉE

Bracelets d'affirmations positive

Bracelets d'affirmations positive

Les enfants de familles militaires déménagent souvent et doivent fréquemment se faire de nouveaux amis.

Cette activité encourage les élèves à développer leur résilience et à célébrer des amitiés positives en créant des bracelets d'affirmations positives pour eux-mêmes et pour un ami.

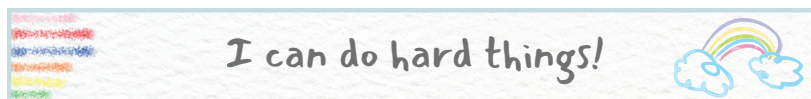
Matériel nécessaire

- Modèles de bracelets à imprimer (ou bandes de carton rigide)
(Voir Ressources)
- Marqueurs, crayons de couleur ou autocollants

Instructions:

- 1 Expliquez aux élèves qu'ils vont créer un bracelet avec une affirmation positive pour eux-mêmes et un autre pour un camarade.
- 2 Demandez-leur de choisir parmi trois modèles proposés ou d'en créer un eux-mêmes.
- 3 Décorez un bracelet pour soi-même avec une phrase significative (par ex. : « Je suis fort(e) », « Je suis capable », « J'ai ma place »).
- 4 Créez un deuxième bracelet destiné à un ami ou camarade avec un message encourageant.
- 5 Discutez de l'importance des mots gentils et de la confiance en soi dans les moments difficiles.

Optionnel : Utilisez de la ficelle et des perles à lettres pour créer des bracelets d'amitié à porter plutôt que des bracelets en papier!



ACTIVITÉS POUR LA SALLE DE CLASSE

6E À 8E ANNÉE

Pissenlits à la peinture éclaboussée

Projet artistique créatif

Cette activité amusante et créative symbolise la résilience par l'art! Les élèves utiliseront des tapettes à mouches pour peindre des pissenlits, représentant comment les enfants de familles militaires sont souvent déracinés mais grandissent partout où le vent les mène.

Matériel nécessaire :

- Longs morceaux de tissu (bleu ou turquoise)
- Tapettes à mouches (une par élève)
- Protection pour tables et vêtements
- Peinture acrylique ou pour tissu (blanc, jaune, vert)
- Pinceaux (optionnel)
- Assiettes en carton ou plateaux à peinture

Instructions:

- 1 Couvrez les espaces de travail et demandez aux élèves de porter de vieux vêtements ou des tabliers.
- 2 Étendez le tissu à plat sur une surface protégée.
- 3 Avec un pinceau, dessinez une tige verte de pissenlit. Laissez sécher.
- 4 Trempez la tapette à mouches dans la peinture blanche et pressez-la sur le tissu pour créer la tête duvetueuse du pissenlit.
- 5 Ajoutez des détails comme des graines flottantes avec de petits pinceaux.

Optionnel :

- *Exposez les œuvres finales dans un corridor ou la classe pour célébrer les enfants de familles militaires!*



ACTIVITÉS POUR LA SALLE DE CLASSE

6^E À 8^E ANNÉE

Qu'est-ce que la résilience?

Discussion et démonstration interactive

On décrit souvent les enfants des familles militaires comme étant résilients, mais que signifie vraiment ce terme?

Cette activité aide les élèves à comprendre le concept de résilience grâce à une discussion et une démonstration interactive.

Matériel nécessaire :

- Élastiques (un par élève)
- Vidéo : « La résilience – Mais qu'est-ce que c'est? »
(Voir Ressources)
- Livre optionnel : The Hugging Tree: A Story About Resilience par Jill Neimark
(Voir Ressources)

Instructions:

- 1 Demandez : « Qu'est-ce que la résilience signifie pour vous? »
- 2 Selon le niveau scolaire, choisissez une des options suivantes :
 - Lisez le livre The Hugging Tree et discutez de son message.
 - Regardez la courte vidéo sur la résilience et discutez des idées principales.
- 3 Distribuez à chaque élève un élastique et montrez comment il s'étire et reprend sa forme initiale.
- 4 Discutez : « Quel est le lien avec la résilience? » (Quand nous faisons face à des défis, nous nous étirons, mais nous trouvons des moyens de rebondir.)
- 5 Demandez aux élèves : « Qu'est-ce qui rend les enfants de militaires résilients? Qu'est-ce qui VOUS rend résilients? »

Optionnel : Créez une liste en classe des façons dont les élèves peuvent renforcer leur résilience au quotidien.

TEALUP

Activités pour la salle de classe

9e à 12e Année

ACTIVITÉS TEAL UP POUR LA SALLE DE CLASSE

9E À 12E ANNÉE

Poèmes de pissenlits

Écriture créative et réflexion

Un poème ayant comme thème le pissenlit peut symboliser la résilience, le changement et la croissance —comme le vivent les enfants de familles militaires.

Matériel nécessaire :

- Papier ou cahiers
- Crayons, stylos ou marqueurs
- Images ou imprimés de pissenlits
- Exemples de poèmes de pissenlits (pour inspiration)

Instructions:

- 1 Discutez d'abord des caractéristiques du pissenlit —comment il pousse partout, disperse ses graines et s'épanouit malgré les défis.
- 2 Montrez des images de pissenlits à différentes étapes (fleurs jaunes, graines duveteuses).
- 3 Lisez un court poème ou un extrait descriptif sur les pissenlits pour inspirer les élèves.
Faites un remue-méninges sur les mots et
- 4 phrases descriptives liés aux pissenlits (ex.: « pétales dorés », « graines flottantes », « se balançant dans la brise »).
- 5 Encouragez les élèves à rédiger leur propre poème sur le thème du pissenlit, en mettant l'accent sur la résilience et le changement.
- 6 Les élèves peuvent décorer leurs pages avec des illustrations ou motifs de pissenlits.

Optionnel : Les élèves peuvent présenter leurs poèmes devant la classe ou compiler les œuvres dans un livret de poésie de classe!

ACTIVITÉS TEAL UP POUR LA SALLE DE CLASSE

9E À 12E ANNÉE

Graffiti avec affirmations positives

Projet artistique communautaire

Créer de l'art sous forme de graffiti avec des affirmations positives est une excellente façon pour les élèves de s'exprimer et d'encourager les autres.

Matériel nécessaire :

- Grandes affiches ou toiles
- Peinture acrylique de différentes couleurs
- Marqueurs à peinture pour les détails fins
- Équipement de protection (gants, tabliers)
- Exemples d'affirmations positives

Voir Ressources

Instructions:

- 1 Discutez du pouvoir des mots positifs et de leur influence sur notre état d'esprit.
- 2 Faites un remue-méninges pour trouver des affirmations motivantes (ex. : « Je suis fort(e) », « Je suis capable », « Je peux relever des défis »).
- 3 Les élèves esquissent leurs idées de design.
- 4 Peignez un fond de couleur qui fait ressortir leur affirmation.
- 5 Utilisez des lettres bien visibles pour écrire leur message positif.
- 6 Ajoutez des ombres, des reflets ou des petits dessins pour rendre le tout unique!
- 7 Affichez les œuvres d'art dans la classe ou les couloirs de l'école comme rappel visuel de résilience et de force.

Bonus:

- Si la peinture n'est pas une option, les élèves peuvent créer un graffiti numérique à l'aide d'une application de design!

ACTIVITÉS TEAL UP POUR LA SALLE DE CLASSE

9E À 12E ANNÉE

Tableaux de visualisation

Activité d'établissement d'objectifs et aspirations

Créer un tableau de visualisation aide les élèves à visualiser leurs rêves, objectifs et aspirations pour l'avenir.

Matériel nécessaire

- Cartons d'affichage ou grandes feuilles cartonnées
- Magazines, journaux et images imprimées
- Ciseaux et colle
- Marqueurs, autocollants et ruban washi

Instructions:

- 1 Expliquez : Un tableau de visualisation est une représentation visuelle des objectifs et des rêves. Il aide à rester motivé et concentré sur ce qu'on souhaite réaliser.
 - 2 Donnez quelques minutes aux élèves pour réfléchir à leurs objectifs personnels et scolaires.
 - 3 Posez des questions comme :
 - Quels sont tes objectifs à court et à long terme?
 - Qu'est-ce qui te rend heureux(se) et enthousiaste?
 - Que veux-tu accomplir dans la prochaine année?
 - 4 Fournissez des magazines et des images imprimées afin que les élèves puissent découper des images, des mots et des phrases représentant leurs aspirations.
 - 5 Encouragez des mises en page créatives—il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de concevoir un tableau de visualisation!
 - 6 Demandez aux élèves de présenter leurs tableaux en petits groupes ou devant la classe.
 - 7 Encouragez les élèves à garder leur tableau de visualisation à un endroit visible comme rappel quotidien de leurs objectifs.
-

TEALUP

Ressources



RESSOURCES SOUTENIR LES ENFANTS MILITAIRES SOUTENIRAIRES DANS LES CLASSES CANADIENNES

Soutenir les enfants de militaires dans les classes canadiennes

Cette section Ressources offre des outils, des lectures, des vidéos et des activités supplémentaires pour vous aider à mieux comprendre et soutenir les enfants des familles militaires dans votre classe.

Que vous cherchiez à approfondir vos connaissances, à initier vos élèves à la réalité d'un enfant de militaire ou à favoriser des discussions inclusives en classe, ces ressources soigneusement sélectionnées appuieront votre planification et votre enseignement tout au long du Mois de l'enfant militaire — et au-delà.



TEAL UP POUR LES ENFANTS MILITAIRES!

RESSOURCES

Informations générales sur la vie militaire et les familles de militaires

Les Forces armées canadiennes (FAC)

Une carrière dans les Forces armées canadiennes (FAC) implique un engagement à servir et à protéger le Canada, au pays comme à l'étranger. Les militaires suivent une formation rigoureuse pour développer les compétences nécessaires au combat, au maintien de la paix et aux interventions en cas de catastrophe.

Les FAC comprennent trois branches opérationnelles principales :

- Marine royale canadienne – Opérations et sécurité maritimes
- Armée canadienne – Défense et opérations terrestres
- Aviation royale canadienne – Défense aérienne et spatiale, logistique, et recherche et sauvetage

La vie militaire et son impact sur les familles

Relocalisations et affectations

Les membres des FAC sont fréquemment affectés à de nouveaux endroits, souvent tous les 3 à 5 ans. Ces déménagements favorisent la progression de carrière, mais exigent que les familles s'adaptent à de nouvelles écoles, emplois et communautés.

Entraînements et déploiements

Les entraînements et déploiements éloignent les militaires de leurs familles pendant des semaines, voire des mois. Cet engagement assure la préparation opérationnelle, mais peut être difficile pour leurs proches.

Restrictions imposées (RI) et séparations

Dans certains cas, les militaires déménagent sans leur famille pour des raisons scolaires, financières ou médicales. Cette situation, appelée Restriction imposée (RI), permet aux familles de rester au même endroit pendant que le membre sert ailleurs.

Soutien aux familles militaires

Le Pacte des Forces armées canadiennes avec les familles reconnaît les sacrifices faits par les familles et renforce l'engagement des FAC à offrir des ressources et des services pour les soutenir.

Les Centres de ressources pour les familles des militaires (CRFM) à travers le Canada jouent un rôle essentiel dans le soutien aux familles lors de ces transitions.



Les familles de militaires peuvent faire face à des défis liés à :

- Trouver un emploi après un déménagement
- Accéder aux services de garde et à l'éducation
- Composer avec les déploiements et les séparations
- Naviguer dans les services de santé et de soutien en santé mental

RESOURCES

Livres et histoires mettant en vedette des enfants militaires

Cette section propose une sélection de livres qui mettent en lumière l'expérience des enfants militaires, leur résilience, ainsi que des thèmes comme le changement, l'amitié et les liens familiaux.

Ces histoires peuvent déclencher des conversations en classe ou être utilisées lors d'activités de lecture en duo, cercles de partage ou ateliers de littératie.

Tous disponibles
gratuitement sur le
site web des SBMFC

<https://cfmws.ca/support-services/families/children-youth/storybooks-for-military-children>



Livres numériques/en ligne

● D comme Déploiement : Ann fait du rap!

Par Marg Rogers

La vie militaire comporte des défis uniques pour nos familles. Les membres militaires doivent souvent s'absenter pour de longues périodes en raison de leurs obligations professionnelles. Dans D comme Déploiement, Emma, le personnage principal, exprime ses émotions complexes et aide le lecteur à comprendre que traverser ensemble le cycle des déploiements peut renforcer les liens familiaux.

● La maman de Joey s'en va

Par Nathalie Connoly

Ce livre soutient les enfants séparés d'un parent. À travers des textes, des illustrations et des activités, l'histoire transporte les enfants dans le monde de Joey le castor, qui apprend à gérer l'absence de sa mère.

● Ma maman est soldate

Par Shawn Belisle

Destiné à informer et soutenir les enfants de 4 à 8 ans durant les périodes souvent émotionnelles et stressantes des affectations militaires.

Ressources pour la trousse pédagogique

● The Hugging Tree: The Hugging Tree : Une histoire sur la résilience

Par Jill Neimark

<https://www.jillneimark.com/hugging.php>

Seul sur une grande falaise près de la mer, un petit arbre lutte pour grandir et s'épanouir. Il est nourri par la mer, le soleil et la lune, et devient le refuge d'une famille de plongeurs. Mais les tempêtes de verglas et le froid intense cassent ses branches et ses racines. Va-t-il survivre? Découvrez comment le petit arbre grandit jusqu'à pouvoir enlacer et abriter les autres.

La résilience du « Hugging Tree » évoque le potentiel en chacun de nous : s'épanouir malgré les moments de lutte et de difficulté, nourrir l'étincelle d'espoir et la détermination, rêver et grandir là où nous sommes.

Vidéos et ressources supplémentaires :

- **La résilience: Mais qu'est-ce que c'est?**
5 façons de renforcer la résilience

Par Leicestershire Partnership NHS Trust

Nous faisons tous face à des défis, et nous trouvons tous des façons de les surmonter. La résilience est ordinaire, pas extraordinaire. Nous en possédons tous à des degrés différents. Nous souhaitons sensibiliser les jeunes à leur capacité à poser des gestes positifs et réalistes pour se soutenir eux-mêmes. Alors, dépasse-toi, fixe-toi de nouveaux objectifs et franchis un obstacle

<https://www.youtube.com/watch?v=1FDyiUEn8Vw>

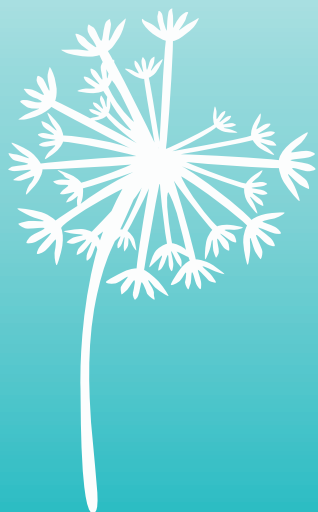
Présentation en Diaporama

- **Amis cactus vs amis fleurs**
Diaporama sur les types d'amitié

Créé par Teal Up

Cette activité enseigne aux élèves différents types d'amitié et les caractéristiques d'un ami gentil et encourageant.

<http://shilomfrc.shor.tn/friendship>



RESOURCES

Bracelets d'affirmations positives

JE SUIS FORTE

JE SUIS RÉSILIENTE

JE SUIS COURAGEUX(SE)

JE SUIS
INTELLIGENT(E)

JE PEUX RELEVER DES DÉFIS

J'AI LE DROIT DE FAIRE DES ERREURS

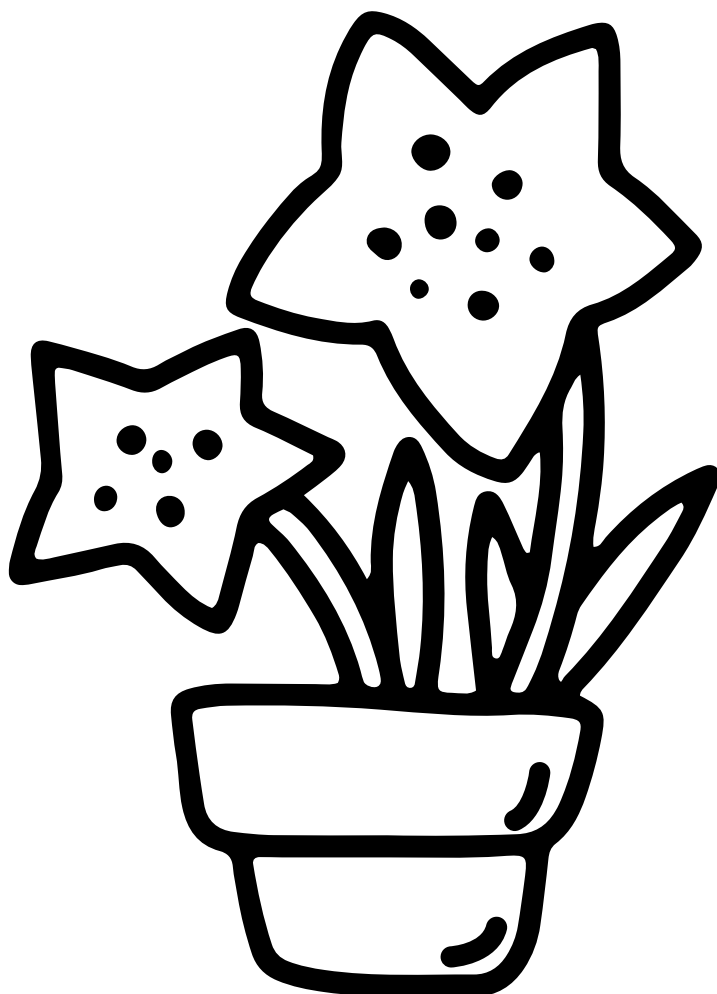
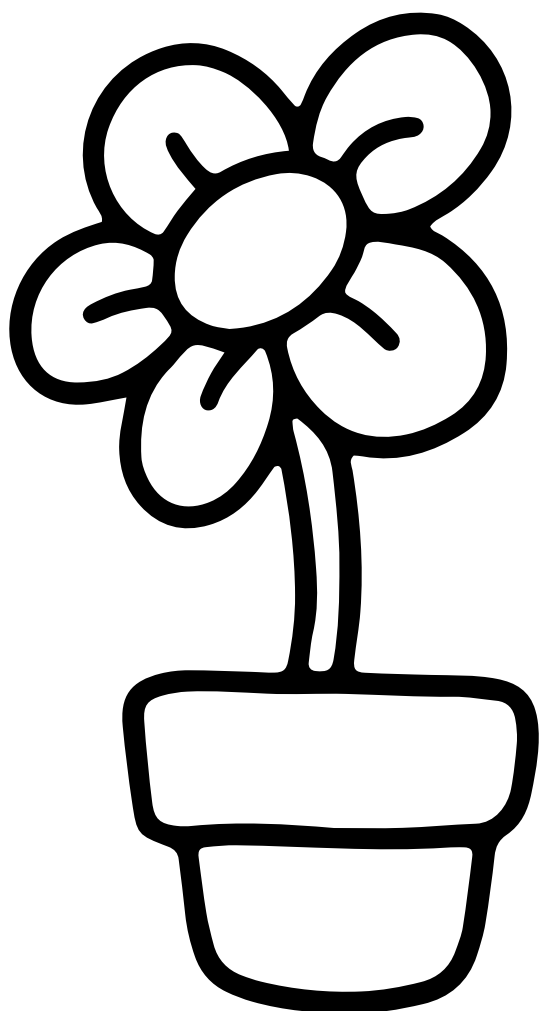
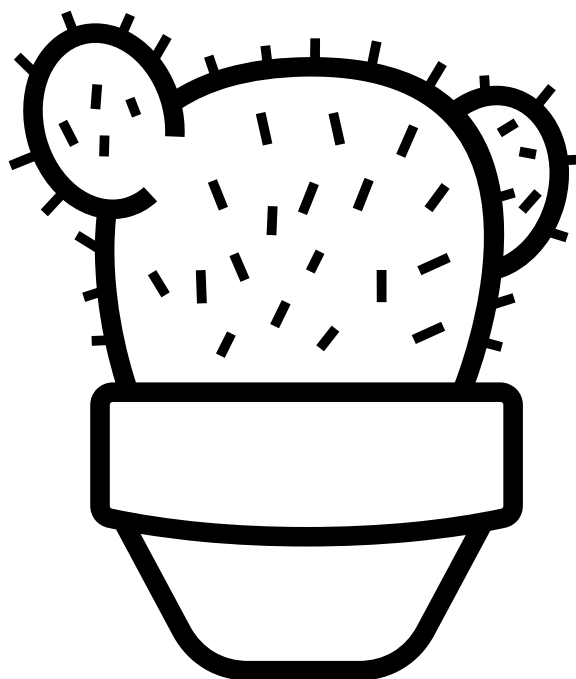
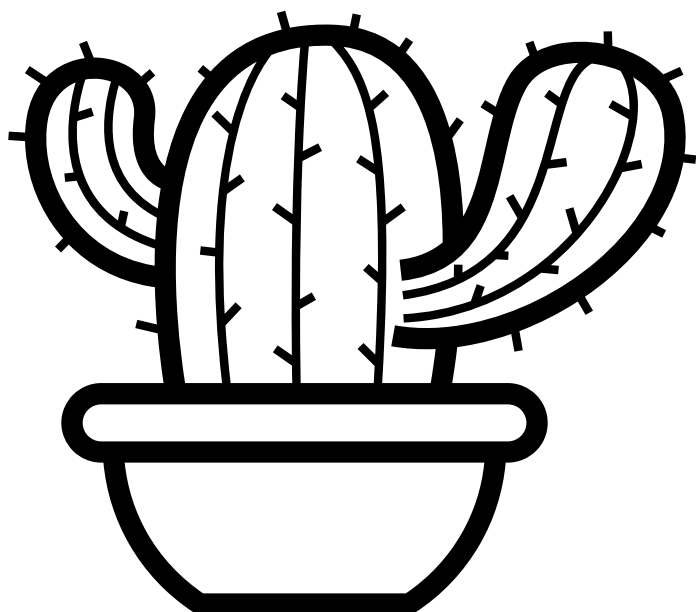
TEAL UP

JE SUIS



RESOURCES

Cactus et Fleurs



MERCI

Merci beaucoup d'avoir participé à la Trousse pour la salle de classe « Teal Up » 2024!

Cette ressource a été fièrement créée par le Centre de ressources pour les familles des militaires de Shilo.

Il s'agit de notre troisième édition de la Trousse pédagogique « Teal Up » et nous serions ravis de voir comment vous et vos élèves l'utilisez!

Si votre classe crée des œuvres d'art, des projets ou des expositions inspirés de cette trousse, nous serions très heureux que vous partagiez vos photos avec nous. Identifiez-nous sur les médias sociaux en utilisant

#TealUp ou envoyez directement vos photos par courriel à [**nicole.taborowski@forces.gc.ca**](mailto:nicole.taborowski@forces.gc.ca) afin que nous puissions mettre en vedette la créativité de vos élèves dans les prochaines éditions.

Pour partager vos commentaires ou vos photos, veuillez écrire à :

nicole.taborowski@forces.gc.ca

Merci de soutenir les enfants des familles militaires et de nous aider à célébrer leur force et leur résilience!

