

Auteure : Geneviève Dufour, psychoéducatrice, professionnelle conseil à la Direction des services multidisciplinaires.

Collaboration : Nancy Viel, travailleuse sociale, spécialiste en activités cliniques à la Direction Jeunesse

Illustrations : Geneviève Dufour

Graphisme : Nancy Benoit

© CIUSSS de la Capitale-Nationale, 2018

Toute reproduction, totale ou partielle, et tout projet d'adaptation ou de traduction doivent faire l'objet d'une demande écrite et d'une entente préalable entre les parties : droit.auteur.ciussscn@ssss.gouv.qc.ca

**EXCEPTION : À l'achat du présent ouvrage, un lien Internet vous sera acheminé pour télécharger les activités présentées et ainsi les imprimer lors de vos interventions cliniques.**

Dépôt légal : 2018

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN : 978-2-551-26214-4

\*\*\*\*\*

L'histoire du petit Hérisson ainsi que les consignes d'utilisation nécessaires au bon déroulement des activités sont disponibles dans le livre : ***Petit Hérisson cherche sa maison*** en vente au coût de 10 \$ sur le site Web du CIUSSS de la Capitale-Nationale : [www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/petit-herisson-cherche-sa-maison](http://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/petit-herisson-cherche-sa-maison)

\*\*\*\*\*

ACTIVITÉ  
1-A

## ACTIVITÉ 1 • a - QUI SUIS-JE?

Ton nom \_\_\_\_\_

Ton âge \_\_\_\_\_

Colle une petite photo de toi

Nomme deux forces ou qualités que tu possèdes

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

Nomme une difficulté que tu as

\_\_\_\_\_

Quelles sont tes activités préférées?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

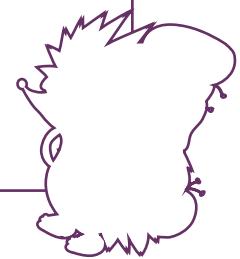
Quel est ton repas préféré?

\_\_\_\_\_

Quel est ton jouet préféré?

\_\_\_\_\_

Réalise un dessin de  
toi dans cet encadré



ACTIVITÉ  
1-B

## ACTIVITÉ 1 • B - QUI EST MA FAMILLE BIOLOGIQUE?

Nom de ma mère

Une photo  
d'elle

Mes souvenirs avec elle

---

---

Comment je me sens quand je vois ma mère?



Nom de mon père

Une photo  
de lui

Mes souvenirs avec lui

---

---

Comment je me sens quand je vois mon père?



Noms de mes frères et soeurs

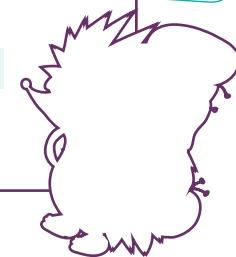
Une photo  
d'eux

Mes souvenirs avec eux

---

---

Comment je me sens quand je les vois?



ACTIVITÉ  
2-B

## ACTIVITÉ 2 • a - FAIS UN DESSIN DE TA FAMILLE

18

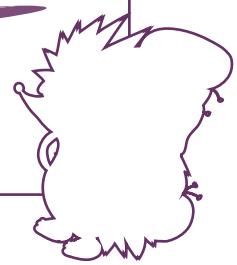


ACTIVITÉ  
2-B

## ACTIVITÉ 2 • B - ET SI TOI ET CES PERSONNES ÉTIEZ DES ANIMAUX DIFFÉRENTS?

Fais un dessin qui vous représente

20



ACTIVITÉ  
3

## ACTIVITÉ 3 • QUELLE EST MON HISTOIRE?

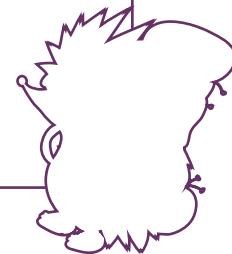
Rémi, le petit hérisson, a son histoire. Toi aussi, tu as la tienne et elle est sûrement différente de celle de Rémi. Raconte-moi, en paroles et en images, quelle est ton histoire. Fais le trajet des étapes importantes du rallye de ta vie avec le petit hérisson.

22

TU PEUX ÉCRIRE DES MOTS  
OU DESSINER DANS LES  
CASES DU TRAJET!



••• Naissance ►►►



## ACTIVITÉ 4 • DE QUOI AI-JE BESOIN POUR ME SENTIR BIEN?

Rémi, le petit hérisson, a des besoins. Toi aussi, tu as sûrement des besoins. En regardant ces images, peux-tu encercler celles qui illustrent des situations pour lesquelles des adultes peuvent t'accompagner?



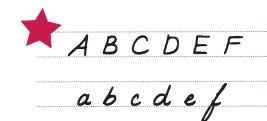
Se brosser les dents



Boire



S'amuser, rigoler



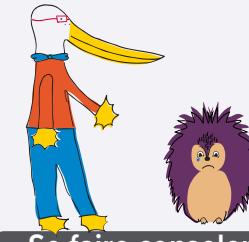
Avoir de l'aide pour ses devoirs



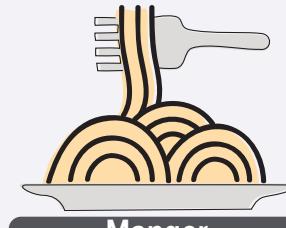
Se laver



Avoir de l'affection et des câlins



Se faire consoler



Manger



Avoir des vêtements appropriés à la température



Jouer



Être accompagné lors des moments plus stressants ou difficiles



Bien s'endormir



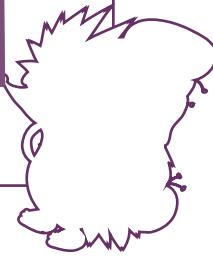
ACTIVITÉ  
5

## ACTIVITÉ 5 • SI J'AVAIS UNE BAGUETTE MAGIQUE

Si tu avais une baguette magique, quel serait le souhait que tu voudrais réaliser concernant les prochaines étapes de ton rallye? Raconte et illustre ce souhait.



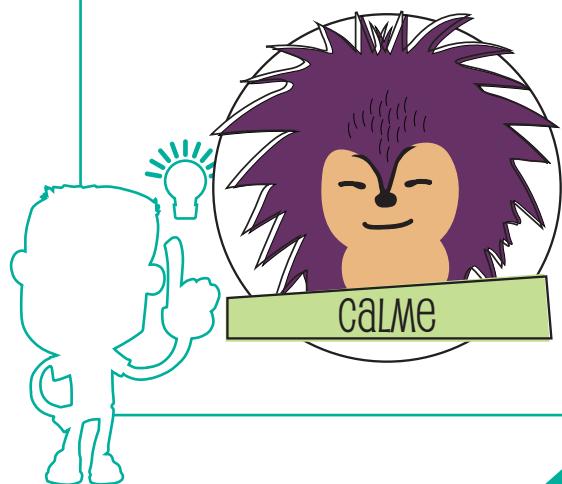
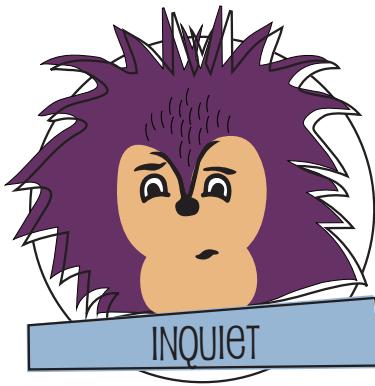
26



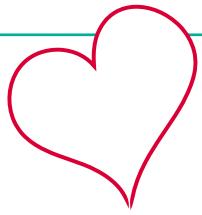
## ANNEXE 1 - ÉMOTIONS-HÉRISSON

Si l'identification des émotions est difficile, vous pouvez utiliser les cartons des sensations physiques (Duchemin, N., Dufour, G. (2015). Éditions Midi trente, Québec.

ANNEXE 1



## ANNEXE 2 - PERSONNES IMPORTANTES



Qui t'écoute quand tu as quelque chose à dire?

Avec qui te sens-tu en sécurité?

Qui aime passer du temps avec toi?

Avec qui as-tu beaucoup de plaisir?

Par qui voudrais-tu te faire border au lit le soir?

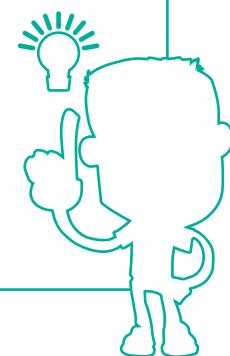
Quand tu as de la difficulté à faire tes devoirs, à qui demandes-tu de l'aide?

Avec qui veux-tu être quand tu ne te sens pas bien?

À qui aimes-tu faire un câlin?

Quelle est la personne qui t'explique le mieux les choses?

Qui connaît ton repas préféré?



## BIBLIOGRAPHIE

Association des centres jeunesse du Québec, (2009). Cadre de référence : Un projet de vie, des racines pour la vie, p.23.

Association des centres jeunesse du Québec, (2011). Le projet de vie : Journée de sensibilisation à l'intention du personnel de la réadaptation. Livret du participant. La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.

Bronfenbrenner, U., (1979). *The Ecology of Human Development : Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA : Harvard University Press.

Centre jeunesse de Québec - Institut universitaire. Direction du développement de la pratique professionnelle et des affaires universitaires, (2013). Carnet de voyage à travers ma vie. Cahier d'accompagnement à l'intervenant.

Centre jeunesse de Québec - Institut universitaire. Direction du développement de la pratique professionnelle et des affaires universitaires, (2013). Mon projet de vie : guide de pratique pour la clientèle 0-5 ans, p. 4.

Centre jeunesse de Québec, (1994). Frigolo le robot. Services des communications : Les centres jeunesse de Québec.

Centre jeunesse de Québec - Institut universitaire. Direction de l'équipe scientifique du Centre jeunesse de Québec - Institut universitaire, (2012). Un coffre d'outils pour construire mon projet de vie. Projet d'Évaluation des Pratiques (PEP), rapport d'évaluation.

Duchemin, N., Dufour, G., (2015). Cartons des sensations physiques. Éditions Midi trente, Québec.

Dufour, G., Morin, S., (2014). Moi et mon univers : Trousse d'exploration de l'identité (7 à 14 ans). Éditions Midi trente, Québec.

