



MINORITAIREMENT MAJEUR :

L'ART DE PRENDRE SA PLACE
PAR EDDY KING

TABLE DES MATIÈRES

A French guide about self-esteem	3
Humoristes du spectacle Minoritairement majeur.....	4
Fondation Dialogue.....	5
ACFO SDG	6
La confiance en soi	7
Le jugement	8
Autodérision	9
Rire : ça fait du bien	10
L'humour	11
Profil	12
Qui suis-je ?	13
Prends ta place	14
Qu'est-ce qui est important ?	15
je me présente	16
Des citations qui m'inspirent	17
Mes réussites	18
J'ai confiance en moi	19

A French guide about self-esteem based on Eddy King's conference. Adapted for grades 8-12 students.

Why

Created as part of Les Rendez-vous de la Francophonie, this guide is designed to equip young students of grades 8-12 about self-esteem and humour based on Eddy King's conference **Minoritairement Majeur**.

Intended for teachers, French immersion teachers and educators could use this guide to promote the development of personal and social skills by enhancing young folks' self-confidence and self-esteem.

What

- Information about self-confidence, humour, laughs and the art of stepping up;
- Inspiring quotes;
- Brainstorming exercises;
- Fun games for self-expression;
- And much more

When

Teachers could use any part of this guide in French immersion classrooms during a thematic activity, in afterschool programs or even after watching the video of Eddy King's conference.

How

To use this guide, make sure that:

- You have at least 45 minutes to experience the chosen exercise. This will give you enough time to explain the instructions, go through the exercise and facilitate discussions.
- Each student should have a copy of the guide or the exercise page. The layout of the room is important because a circle is the preferred layout so that all students can see each other.
- Before starting an exercise, ground rules must be confirmed: listening, respect, taking turns, creativity, imagination, judgment-free....and having fun!
- Encourage students to not jump to conclusions but to ask clarification questions to better understand others.



Eddy King

Eddy offre des outils aux jeunes pour leur permettre de prendre leur place dans la société en utilisant leurs différences comme atouts, quelles qu'elles soient. Eddy King s'est fait connaître du grand public grâce à son humour mordant, franc et sincère. Né en France de parents congolais, il s'est magnifiquement intégré dans le monde artistique québécois sans jamais devoir compromettre les multiples identités culturelles qui font de lui l'homme qu'il est aujourd'hui. Il cumule les présences dans les Galas Juste pour rire et on a pu le voir aux émissions « Les Dieux de la Danse », « Dans ma tête », « Les Pêcheurs » et comme chroniqueur de billets d'humeur à « Gravel le matin ».



Sinem Kara

Humoriste et comédienne, Sinem a grandi avec sa famille turque dans une pizzeria de Saint-Jean-sur-Richelieu en se prenant pour une princesse du Moyen-Orient... Ce que ça donne ? Une diplômée de l'option théâtre du Collège Lionel-Groulx qui parle fort et assume ses travers (surtout ceux de sa famille, on les salue au passage). Elle est une véritable boule d'énergie!



Ryana Balmir

Ryana est une artiste haïtienne de la région d'Orléans. Elle a fréquenté l'école secondaire catholique Béatrice-Desloges et en a profité pour faire du théâtre et de l'humour. Elle est la grande gagnante de la 6e édition du Concours LOL-Mort de rire!, ce qui lui a permis de présenter ses numéros à quelques reprises! Elle entame présentement son baccalauréat en psychologie avec une mineure en gestion.

Introduction

Les RVF en sont à leur 25^e édition en 2023! Depuis 2004, ils sont organisés par la Fondation dialogue, qui a comme mission d'engager, dans un esprit de collaboration, un dialogue durable au sein de la francophonie de même qu'avec toute la diversité du Canada.

Les Rendez-vous de la Francophonie (RVF) font partie des manifestations culturelles entourant la Journée internationale de la Francophonie (20 mars), organisée chaque année pour promouvoir la langue française et ses multiples expressions partout au Canada.

Du 1^{er} au 31 mars, la francophonie canadienne est en fête! Des centaines d'activités sont prévues partout au Canada : rencontres multiculturelles, spectacles, projections de films, concours, activités pédagogiques... Bref, tout est prétexte à célébrer!

Parmi ce qui peut également vous intéresser pour le mois des RVF :

- Les Mini-Rendez-vous, qui répertorie des concours, activités et films gratuits pour les 12 ans et moins ;
- Le défi d'orthographe Écris-moi sans fautes, avec 1 000 \$ à gagner ;
- Les films gratuits de l'Office national du film, grand public ;
- Les activités communautaires locales ;
- Le concours Vire-langue pimenté, où 25 prix de participations seront offerts ;
- Encore plus sur www.RVF.ca!



Introduction

Depuis plusieurs années, l'ACFO SDG développe LOL-Mort de rire, un projet qui a transformé la vie de milliers de jeunes. L'ACFO SDG jouit d'une reconnaissance dans toutes les sphères d'activités de la francophonie. L'organisation est un chef de file qui facilite la collaboration des forces vives contribuant à la vitalité de la communauté francophone sur l'ensemble de son territoire. Pratiquant un leadership d'ouverture, l'ACFO SDG engage toutes les parties prenantes dans un travail collectif pour une cohésion communautaire soutenue. De plus, elle offre des services communautaires, culturels, récréatifs et économiques novateurs au sein d'une communauté fière et diversifiée.

Un brin d'histoire

Depuis 2014, l'ACFO SDG a créé LOL-Mort de rire, un programme humoristique complet, à la fois ludique et pédagogique, favorisant la construction identitaire et le renforcement du sentiment d'appartenance plus large de la jeunesse à la francophonie. La première initiative de ce programme humoristique est le Concours LOL-Mort de rire Desjardins.

LOL-Mort de rire! c'est :

- Une initiative 100 % franco-ontarienne, unique en Amérique du Nord, née de la vision de deux enseignantes au secondaire ;
- Un projet qui se construit en collaboration avec les conseils scolaires, les organismes communautaires et la communauté, et ce, en harmonie avec les besoins et les réalités des jeunes ;
- Une organisation qui a obtenu l'aval de plusieurs grands organismes de la francophonie.

Site web : concours-lol.ca

La confiance en soi

C'est quoi?

La confiance en soi c'est le sentiment de connaître et d'accepter où sont tes limites. Lorsque tu essaies quelque chose pour la première fois, c'est compliqué de croire que tu es bon à le faire! Mais sache que ta confiance en toi peut se développer avec l'âge, l'expérience que tu as dans un domaine, les personnes qui t'entourent, les priorités que tu mets de l'avant, etc.

L'importance de la confiance en soi

La confiance en soi jouera un rôle très important tout le long de ta vie! Avoir une bonne confiance en toi peut te permettre de mieux gérer tes émotions, de faciliter ta prise de décision, d'atteindre tes buts plus aisément, de réduire ton niveau d'anxiété, de te garder motivé, etc. Le plus tôt que tu peux bâtir ta confiance en toi, le mieux que tu entreprendras toutes les étapes dans ta vie.

Identifie tes défis, tes insécurités

Écris, dans la case, tes défis ou tes insécurités. C'est important de les prendre en note tout de suite parce que les prochaines activités du guide pourront t'aider à les surmonter. Tu peux garder ce que tu as écrit pour toi.

Le jugement

Le jugement ça fait mal

Parfois on juge rapidement les autres ou les autres nous jugent rapidement. Voici une activité qui te permettra de voir les diverses réalités avant d'avoir une opinion.

D'abord, choisis une des photos et dans la section « Ce que je vois », décris ce qui se passe simplement en te basant sur les éléments de base. Dans ta description, essaie de répondre aux questions : qui, quoi, où, quand, comment et pourquoi.

Une fois cette étape terminée, reprends le processus, mais cette fois-ci, dans l'autre section, invente une histoire complètement différente en te fiant à ton imagination et aux choses qui pourraient être possibles. Souvent, on ne sait pas ce qui se passe dans la vie des autres! Ne saute pas trop vite aux conclusions!



Ce que je vois

Réalité possible

Parfois il faut prendre du recul et essayer de se mettre dans les souliers de l'autre personne.

Autodérision

L'autodérision est une technique qui est utilisée par plusieurs humoristes pour créer un lien avec leur public. Souvent, lorsqu'une personne fait des blagues envers elle-même, c'est parce qu'elle a accepté de vivre avec ses insécurités! Rire de ses propres défis peut montrer aux autres, autour de toi, que tu es bien dans ta peau!

À ton tour !

Prends quelques minutes et essaye d'écrire des blagues à propos de toi même. Elles peuvent être exagérées ou basées sur des faits réels.

Exemples :

- Mes dents sont comme des politiciens... Utiles, mais très croches!
- Je suis tellement petit! La semaine dernière, j'ai reçu une lettre d'embauche de la part du Père Noël!
- Dans mon portefeuille, j'ai plein d'affaires! Mon permis de conduire, ma carte santé et puis l'argent de ma mère!



Rire - ça fait du bien

Tout le monde aime rire

Les bienfaits du rire sur la santé sont reconnus depuis l'Antiquité. De nombreuses études scientifiques montrent que le rire diminue le stress et le niveau d'anxiété, et plus généralement améliore le bien-être et la santé morale.

Le rire :

- permet de te faire des amis, de socialiser ;
- fait du bien et rallie les gens même s'ils ne parlent pas la même langue. Le rire est un bon point de départ pour parler aux autres ;
- peut briser la glace dans une situation embarrassante ou difficile.

Ce n'est pas d'hier que tout le monde tente de faire rire les autres.

Rire c'est bon pour ta santé

Imagine, le rire est :

- une technique respiratoire proche du yoga ;
- aide à mieux digérer ;
- est un puissant antidouleur et antidépresseur ;
- renforce le système immunitaire ;
- aide à dormir ;
- améliore la mémoire.

Pis c'est gratuit!

L'humour est un atout à tous les jours

L'humour est bien utile au quotidien pour se changer les idées. Sans lui tu serais assez triste puisque tu rigolerais rarement. L'humour est une façon de te faire rire et de faire rire les autres, mais plus que ça! L'humour sert à comprendre les « blagues » des autres ou le caractère drôle d'une situation, lorsque tu en rencontres.

Prendre confiance en toi grâce à l'humour

En humour, pour être crédible, tu dois partir de toi!

Ça rend l'expérience plus personnelle et tu auras du plaisir à parler de quelque chose que tu connais bien.

Voici quelques exercices qui t'aideront à te découvrir et à raconter des blagues en partant de toi-même.

Pour commencer, voici quelques questions qui sont intéressantes à explorer :

1. Tu pars sur une île déserte. Quelles sont les trois choses que tu amènes et pourquoi ?
2. Tu es le monarque du monde ! Quelles sont les trois choses que tu élimines et pourquoi ?
3. Tu organises un party. Tu peux inviter trois personnes. Qui invites-tu et pourquoi ?

Profil

Mon profil

Toi, tu te connais bien, mais les autres autour de toi te connaissent-ils ?
Et toi, les connais-tu bien ? Et si tu devais te présenter ? Avec quoi commencerais tu ?

Moi et ma famille

**Un repas que je
déteste**

Mes activités préférées

Mes petits défis

Qu'est-ce qui me fait rire ?

Mes origines

**La saison que
j'aime le moins**

Mes défauts

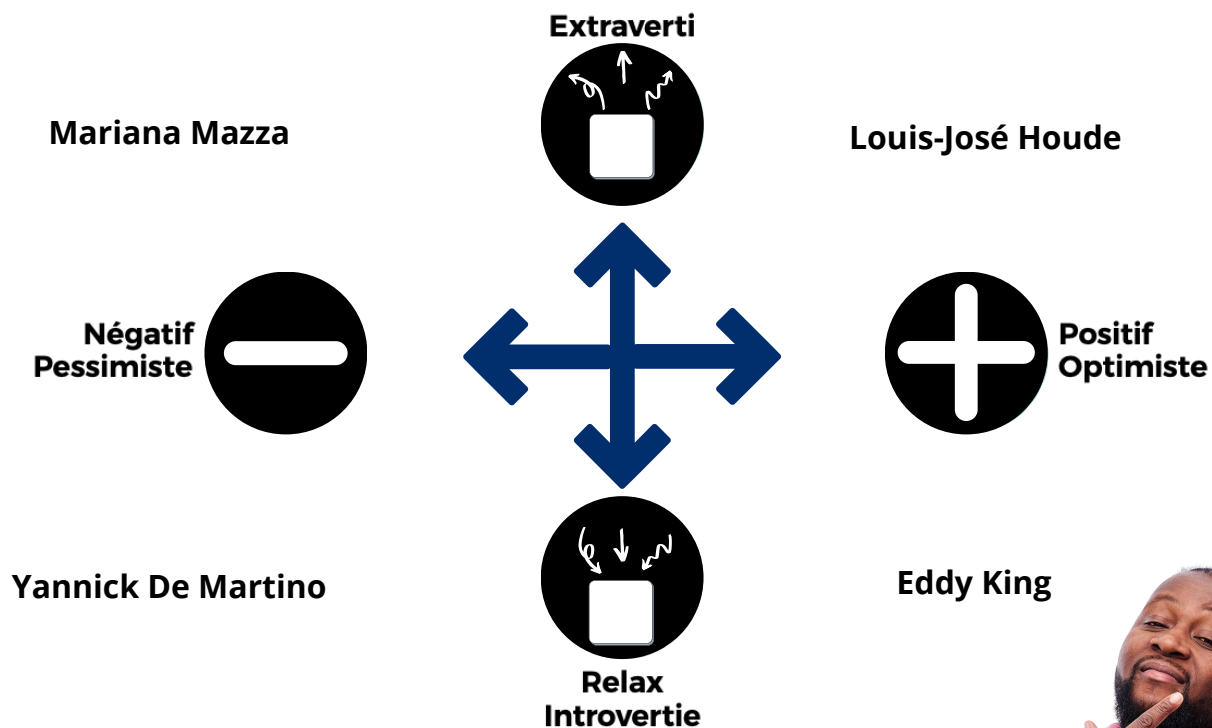
Mes goûts musicaux/séries télévisées/films

Qui suis-je ?

Je suis ...

Afin de t'aider à trouver quel genre de personne tu es, examine "l'axe de l'attitude".
Es-tu plus calme ou plus énergique ? Plus négatif ou positif ?

En regardant l'axe de l'attitude, Eddy King est relax et positif tandis que Louis-José Houde est extraverti et positif.



Voici quelques questions qui pourront t'aider:

Quels sont mes traits qui ressortent le plus ?

Mes amis me reconnaissent comment ?

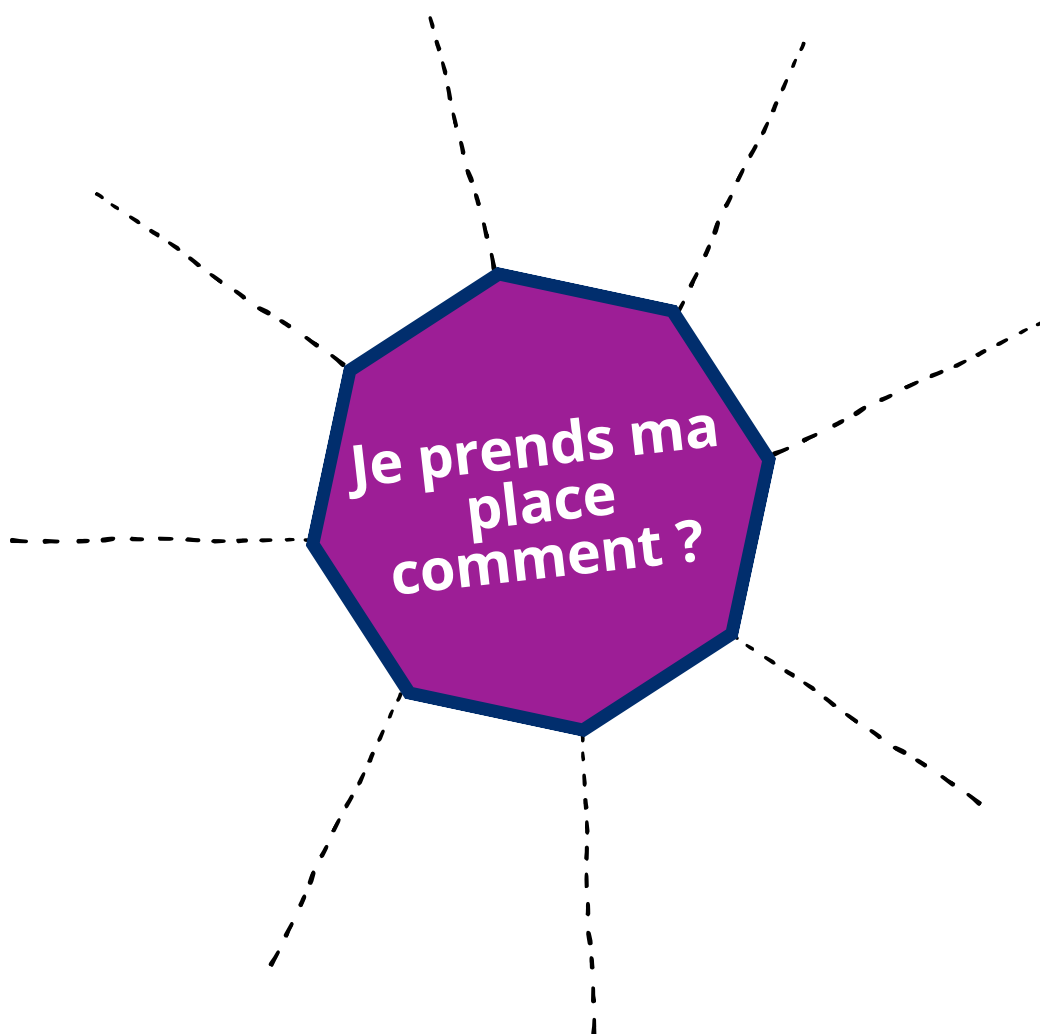
Je parle rapidement ou lentement ?



Prends ta place

Je prends ma place!

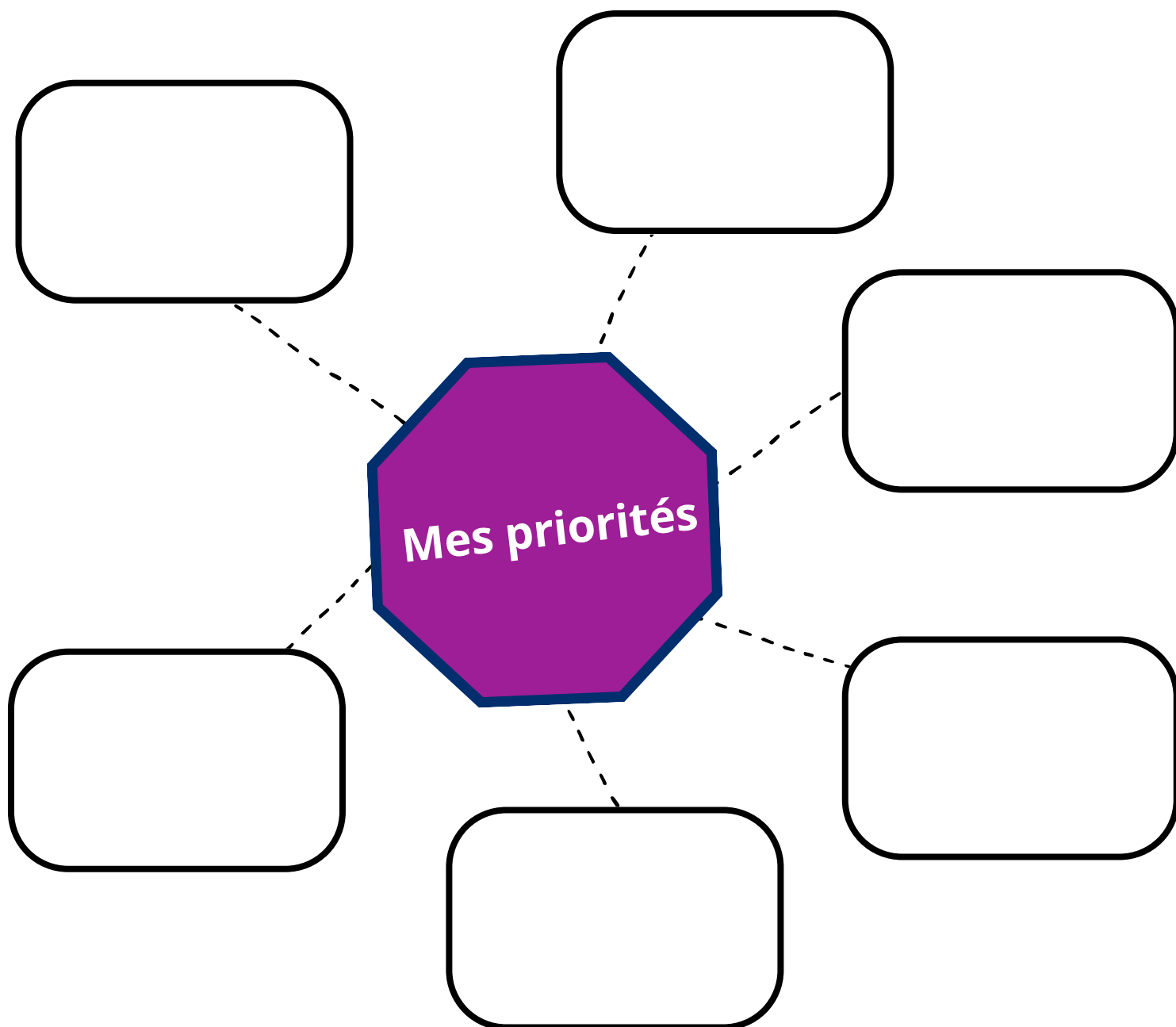
Comment prends-tu ta place auprès de tes amis,
ta famille, tes collègues, des étrangers, etc. ?



Qu'est-ce qui est important ?

Quelles sont mes priorités ?

Mentionne les priorités les plus importantes dans ta vie.



Présentation originale

C'est le temps de te présenter!

Inspire-toi des affirmations que tu as écrites ici et là dans le guide et écris un court texte qui te représente. Il n'y a aucune contrainte.

Une chanson, un poème, un acrostiche, etc. Ça peut être drôle!



Des citations qui m'inspirent

Inspiration

Voici quelques citations inspirantes que tu peux lire quand tu en as besoin. Après avoir relu toutes les citations, essaie de créer ta propre citation en te basant sur ton vécu et ce qui est important pour toi.

je n'ai pas échoué. J'ai juste trouvé 1 000 façons qui ne fonctionnent pas.

Thomas Edison

Lorsqu'on te ferme la porte, il y a toujours la fenêtre!

Eddy King

Si tu as l'impression que tu es trop petit pour pouvoir changer quelque chose, essaie donc de dormir avec un moustique... et tu verras lequel des deux empêche l'autre de dormir.

Dalaï Lama

Si vous croyez en vous quand personne d'autre le fait, vous avez déjà gagné.

Vénus Williams

J'ai appris que le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité de la vaincre.

Nelson Mandela

Citations inspirantes

Donner son 300% et tous ses efforts même si les résultats sont loin de nos objectifs!

Eddy King

Ne limite pas tes défis, défie tes limites.

Source inconnue

Nom

Carnet de mes réussites

Remplis un carnet de tes réussites.

Se faire confiance souvent peut partir de comment tu agis ou tu réagis avec les autres. Prends quelques minutes pour remplir les gabarits suivants, tu dis ce que tu as fait et pour quelle raison tu l'as fait :

Une bonne action _____

Un compliment _____

Normalement, j'aurais fait... Mais aujourd'hui j'ai fait ...

Une chose que je ferai mieux demain ...

Décris ta journée tout en soulignant les moments agréables et les actions qui te rendent fier.

J'ai confiance en moi

La confiance en soi, d'après moi, c'est :

Après avoir passé au travers du guide, tu peux maintenant écrire ta définition complète de la confiance en soi.

