

OBJECTIFS

Mieux se connaître.

Améliorer l'estime de soi.

Renforcer l'optimisme.

DURÉE

Environ 20-30 minutes :

- 10 minutes pour faire sa liste de forces personnelles.
- 10-20 minutes de discussion.

MATÉRIEL

Cahier, agenda ou feuille spéciale.

PÉRIODICITÉ

Deux ou trois fois par année scolaire.

Pour permettre à vos élèves de comparer leurs réponses dans le temps, refaites cette activité en fin d'année pour voir s'il y a eu un changement.

MOMENT CONSEILLÉ

À n'importe quel moment de la journée.

FICHES PÉDAGO!



COMPRENDRE SES FORCES : LA CLÉ POUR RENFORCER SON OPTIMISME ET SA RÉSILIENCE

POURQUOI FAIRE CET EXERCICE AVEC VOS ÉLÈVES?

L'adolescence est une période clé où la personnalité s'installe mais où les doutes peuvent également apparaître. En aidant vos élèves à prendre conscience de leurs forces, vous leur permettrez de mieux comprendre quels sont leurs atouts face aux difficultés, à augmenter leur estime d'eux-mêmes et à être plus optimistes et résilients.

1^{ÈRE} ÉTAPE : COMMENCEZ PAR ENCOURAGER VOS ÉTUDIANTS À PENSER À LEURS FORCES PERSONNELLES.

« QUELLES SONT VOS FORCES PERSONNELLES? »

Invitez vos élèves à utiliser la fiche en 3^{ème} page et à cocher les forces qui leur correspondent. L'idée est de réaliser quelles sont les parties de leur identité dont ils.elles sont fier.es et qui pourraient potentiellement les aider dans des moments plus difficiles. Ceci encourage les élèves à s'engager dans un processus d'introspection et à mieux se connaître.



N'HÉSITEZ PAS À PARTAGER AVEC LA CLASSE QUELLES SONT VOS PROPRES FORCES PERSONNELLES.

Par exemple : « Je suis persévérant.e, j'ai l'esprit ouvert, je suis honnête, je suis à l'écoute, j'ai de l'initiative, je suis généreux.se, je sais exprimer mes émotions, etc. »

2^{ÈME} ÉTAPE : PROPOSEZ À VOS ÉLÈVES DE CLASSER LES FORCES QU'ILS ONT SÉLECTIONNÉES.

Comme étant très présentes (case ++), moins présentes (case +) ou à travailler (case + -). Ceci peut encourager vos étudiants à prendre conscience des forces qu'ils.elles aimeraient avoir, mais qui restent à travailler.

De plus, vous pouvez leur proposer de remplir le questionnaire suivant (disponible en plusieurs langues) : <https://www.viacharacter.org/account/register> (n.b. il faut se créer un identifiant – peut prendre un moment). Le questionnaire prend environ 15 minutes à remplir.

3^{ÈME} ÉTAPE : ORGANISEZ UNE DISCUSSION DE 10-20 MINUTES EN GRAND GROUPE OU EN PLUS PETITS GROUPES POUR ÉCHANGER SUR L'EXERCICE.

Vous pouvez donner des pistes de réflexion comme : Qu'est-ce que vous avez trouvé facile/difficile dans cet exercice? Si le temps le permet, laissez chaque élève choisir une ou deux de ses plus grandes forces et expliquer aux autres pourquoi celles-ci le.la représentent bien.



APPLICATION AU QUOTIDIEN :

Lorsqu'un élève vit un moment de difficulté en classe, vous pouvez lui rappeler ses forces personnelles et voir comment celles-ci pourraient l'aider dans ce moment.

MES FORCES PERSONNELLES

Coche dans cette liste les forces qui te correspondent et indique pour chacune d'elle si cette force est très présente chez toi (case ++), moins présente (case +) ou à travailler (case + -). Tu peux remettre à jour cette liste régulièrement pour voir ton évolution.

	++	+	+ -
Je suis une personne qui a de l'humilité	●	●	●
Je suis courageux-se	●	●	●
Je suis créatif-ve	●	●	●
J'ai du bon sens	●	●	●
Je suis curieux-se	●	●	●
Je suis capable de reconnaissance	●	●	●
Je suis honnête	●	●	●
J'ai un bon sens de l'humour	●	●	●
Je suis généreux-se	●	●	●
Je suis capable de mener un groupe	●	●	●
Je suis capable d'humanité	●	●	●
Je suis persévérant-e	●	●	●

	++	+	+ -
J'aime apprendre de nouvelles choses	●	●	●
Je suis prudent-e	●	●	●
Je travaille bien en équipe	●	●	●
Je suis capable de pardonner	●	●	●
Je sais me montrer responsable	●	●	●
Je suis ouvert-e d'esprit	●	●	●
Je suis à l'écoute des autres	●	●	●
Je suis patient-e	●	●	●
Je sais exprimer mes émotions	●	●	●
Je prends des initiatives	●	●	●
Je suis énergique	●	●	●
Je suis positif-ve	●	●	●
Je suis affectueux-se	●	●	●

Trouve d'autres forces qui te sont propres



Lorsque tu rencontreras des difficultés, n'hésite pas à relire cette liste pour te souvenir de tes forces. Cela te permettra de trouver des solutions en accord avec toi-même.