

Une activité pour apprendre à s'autoévaluer positivement - 4

Découvrir et utiliser ses forces

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à identifier ses forces pour renforcer sa confiance en soi et les mobiliser au service du groupe.

Durée : étape 1 (30 minutes) : expérimentation sur une durée définie allant d'une semaine à une période ; étape 2 (30 minutes) : post expérimentation.

Modalités : travail individuel et travail de groupe.

Prérequis : pour l'enseignant, lire la fiche sur le concept de forces/pour les élèves, compréhension du vocabulaire associé.

Matériel : un jeu de cartes des forces (préalablement construit) - un espace commun dans la classe pour noter les forces de chacun (modalités variées : tableau, arbre, fleur...).

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Consigne phase 1 : à l'aide du jeu de cartes, chercher une, deux ou trois forces par élève : « ce sont des choses que vous arrivez bien à faire, naturellement, sans vraiment faire d'effort et que vous aimez faire ».

Consigne phase 2 : recopier les forces sur le cahier.

Consigne phase 3 : ceux qui le souhaitent peuvent lire leurs forces et expliquer quand ils les utilisent, en complétant la phrase « J'ai la force ... quand ... ».

Ex. : J'ai la force « générosité » quand je partage mon goûter. »

Consigne phase 4 : présenter un grand support type affiche (par exemple en forme d'arbre) en expliquant que c'est l'espace des forces de la classe. Les élèves sont invités à coller leurs forces avec leur prénom. On peut imaginer faire des comparaisons ou regroupements de forces identiques.

Consigne phase 5 : pendant la semaine qui suit, lors des activités de la classe, écrire les forces qui ont été utilisées.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Prendre conscience de l'importance de connaître ses forces pour avoir confiance en soi.
- Terminer par : qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ?

Modalités de différenciation

- Proposer aux élèves les plus rapides d'ajouter des cartes « forces ».
- Donner les forces sous forme d'étiquettes à coller.
- Proposer un nombre restreint de forces.

Variante à ajouter entre les phases 4 et 5 :

- Offrir une force aux autres élèves de la classe lorsque l'on voit qu'il l'utilise pendant une activité sans en avoir conscience. Pour cela, un élève demande la parole et explique pourquoi il pense que l'autre élève possède cette nouvelle force et qu'il veut la lui offrir. Elle peut être ajoutée sur l'affiche des forces de la classe.

Jeu de cartes des forces

Courage

Sincérité

Persévérance

Enthousiasme

Engagement dans
une équipe

Sens de la justice

Capacité à
organiser un
travail de groupe

Capacité à créer
des amitiés

Gentillesse

Générosité

Empathie

Indulgence

Humilité

Prudence

Capacité à
maîtriser ses
émotions

Émerveillement

Espoir et
optimisme

Humour

Aime aider les
autres

Créativité