



CPS : Conscience de soi

Thème : Qualités - Compétences - Réussites

Type d'activités : Exploration

Activité

A la recherche de nos qualités

Niveau : 8 - 12 ans

Participants : 15

Durée : 30 mn

Objectifs

- Repérer en quoi nous sommes appréciés par les autres
- Reconnaître et exprimer à l'autre ce qu'on apprécie chez lui, chez elle





A la recherche de nos qualités

Expérimentation / Mise en situation

Étape 1- Mise en route

Constituer des groupes de 3 participants.

Conseil : utiliser un signe de reconnaissance des groupes, par exemple en utilisant des serviettes en papier de couleur.

Consigne : chaque groupe sera chargé de trouver les qualités des participants d'un autre groupe, par exemple le groupe 'bleu' cherchera les qualités des membres du groupe 'vert' ...

Distribuer les fiches et préciser qu'elles sont destinées à y inscrire les qualités trouvées (Fiche annexe « Attribution de Qualités »)

Inviter à s'entraider pour la recherche des qualités.

Aide à la recherche : liste de qualités établie en classe ou fiche annexe « Liste de qualités »

Étape 2 – Présentation

Consigne : présenter les qualités trouvées en commençant par citer le prénom de la personne concernée, suggérer de commencer la présentation par une phrase du type « nous trouvons que tu ... » et lui remettre ensuite sa fiche.

A l'issue de chaque présentation, chaque personne qui s'est vue attribuée des qualités, précisera si elle est d'accord ou non avec cette attribution.

Suggestions

- Pour l'appropriation de ses qualités, réaliser un « domino humain » (cf. Fiche d'activité) à partir de qualités.
- Réaliser un support collectif, type un arbre et des feuilles sur lesquelles chacun pourra noter les qualités qu'il se reconnaît au cours de l'année.
- Proposer une appropriation individuelle à partir d'une fiche ou d'un support (cf. Fiche La fleur des qualités) que chacun pourra compléter en y notant les qualités qu'il/elle se reconnaît.

Source

Jeux coopératifs pour bâtir la paix de l'Université de paix de Namur
Mieux vivre ensemble dès l'école maternelle de J. Fortin.

Prise de conscience / Analyse

Cette étape peut se faire à l'aide d'une fiche d'évaluation remplie en temps personnel (cf. Fiche « Mon ressenti ») ou bien en réalisant un sondage à mains levées à partir des questions suivantes et en sollicitant les explications des participants.

- Avez-vous aimé ou non cette activité ? Qui a été surpris ? Déçu ? Gêné ? Heureux ?
- Était-ce difficile ou facile de rechercher ou recevoir des qualités ?
- Qu'est-ce qui vous a aidé à trouver des qualités ?
- Quelles ont été les qualités nécessaires à la réalisation de cette activité ?

Élargissement / Synthèse / Généralisation

Que peut-on retenir sur les qualités à partir de cette activité ?

Noter les propositions et reprendre ce qui a été exprimé ou observé pendant l'activité.





A la recherche de nos qualités

Reconnaître des qualités :

- suppose de se connaître un peu
- de regarder dans différents domaines (scolaire, familial, amical)
- de passer par le regard des autres (c'est un jugement de l'autre) avec lequel on a le droit de ne pas être d'accord.

A quoi sert de reconnaître ses qualités et de les exprimer ?

- on peut procurer une satisfaction personnelle, renforcer la confiance en soi, donner un regard positif sur soi, sur les autres
- c'est reconnaître que chacun a des qualités qu'il/elle peut révéler au long et selon les événements de la vie

Approfondir éventuellement une question comme :

- Les qualités peuvent-elles évoluer avec le temps ? Comment ?
- Qu'est-ce qui peut empêcher ou aider à regarder ses propres qualités ou celles des autres ?
- Qu'est-ce que l'on regarde plus facilement chez l'autre ou chez soi-même, ses qualités ou ses défauts ?
Pourquoi ?





Annexes

A la recherche de nos qualités





Les qualités que nous attribuons à sont :

A large rectangular box with rounded corners. On the left side, there is a vertical scroll-like element with a circular end at the top and bottom. The box is empty, intended for writing.

Les qualités que nous attribuons à sont :

A large rectangular box with rounded corners. On the left side, there is a vertical scroll-like element with a circular end at the top and bottom. The box is empty, intended for writing.



« Mon ressenti »

Entoure le visage¹ qui correspond à ce que tu as ressenti pendant la séance, tu peux aussi écrire à quel moment tu as ressenti cette émotion.



j'ai ressenti de la joie quand ...

j'ai ressenti de la surprise quand ...



j'ai ressenti de la tristesse quand ...

j'ai ressenti de la colère quand ...



j'ai ressenti de la peur quand ...

j'ai ressenti de la gêne quand ...



¹ Les visages sont tirés de l'outil Contes sur moi disponibles à l'adresse suivante [santepub-mtl.qc.ca-jeunesse-conte-pdf-expression.pdf](http://santepub-mtl.qc.ca/jeunesse-conte-pdf-expression.pdf)





Liste des qualités

A Amusant Adroit Affectueux Agréable Appliqué Astucieux Attentif Aidant	B Bon Bienveillant	C Calme Confiant Chanceux Charmeur Courageux Créatif Compréhensif	D Discret Décidé Délicat	E Energique Efficace
F Fort Franc Fidèle	G Gentil Généreux Gai	H Habile Honnête	I Imaginatif	J Joueur Juste
L Loyal Logique	M Modeste Minutieux	N Naturel	O Optimiste Objectif Ordonné Organisé	P Patient Poli Persévérant Pacifique
R Réfléchi Raisonnable Rassurant	S Sincère Sensible	T Tolérant	V Vrai	





Accueillant(e)	Disponible	Modeste(e)
Actif/active	Dynamique	Optimiste
Affirmé(e)	Facilité à communiquer	Ordonné(e)
Ambitieux/ambitieuse	A l'écoute	Organisé(e)
Audacieux/audacieuse	Efficace	Patient(e)
Autonome	Elégant (e)	Persévérant(e)
Attentionné(e)	Emerveillé(e)	Ponctuel(e)
Attentif /attentive	Energique	Poli(e)
Bienveillant (e)	Enthousiaste	Prévoyant(e)
Calme	Esprit d'initiative	Précis (e)
Clair (e)	Esprit d'entraide	Sens pratique
Confiant (e) (en soi)	Esprit critique	Reconnaissant(e)
Confiant (e)(dans les autres)	Fidèle	Responsable
Concentré(e)	Franc/franche	Respectueux/respectueuse
Courageux/courageuse	Fraternel(e)	
Créatif/créative	Généreux/génèreuse	Sens de la justice
Convainquant(e)	Goût pour la surprise	Sérieux/sérieuse
Curieux/curieuse	Habile	Simple
« Débrouillard(e) »	Harmonieux/harmonieuse	Sincère
Désintéressé(e)	Honnête	Sens de la solidarité
Délicat(e)	Sens de l'humour	Spontané(e)
Déterminé(e)	Indulgent(e)	Tendre
Dévoué(e)	Intuitif/intuitive	Tolérant(e)
Doux/douce	Intelligent(e)	Sens du travail
Droit(e)	Loyal(e)	
	Maîtrise de soi	





Accueillant(e)

Actif/active

Affirmé(e)

Ambitieux/ambitieuse

Audacieux/audacieuse

Autonome

Attentionné(e)

Attentif /attentive

Bienveillant (e)

Calme

Clair (e)





Confiant (e) (en soi)

Confiant (e)(dans les autres)

Concentré(e)

Courageux/courageuse

Créatif/créative

Convainquant(e)

Curieux/curieuse

« Débrouillard(e) »

Désintéressé(e)

Délicat(e)

Déterminé(e)





Dévoué(e)

Doux/douce

Droit(e)

Disponible

Dynamique

Facilité à communiquer

A l'écoute

Efficace

Elégant (e)

Emerveillé'(e)

Energique

Enthousiaste





Esprit d'initiative

Esprit d'entraide

Esprit critique

Fidèle

Franc/franche

Fraternel(e)

Généreux/généreuse

Goût pour la surprise

Habile

Harmonieux/harmonieuse

Honnête

Sens de l'humour





Indulgent(e)

Intuitif/intuitive

Intelligent(e)

Loyal(e)

Maîtrise de soi

Modeste(e)

Optimiste

Ordonné(e)

Organisé(e)

Patient(e)

Persévérant(e)

Ponctuel(e)





Poli(e)

Prévoyant(e)

Précis (e)

Sens pratique

Reconnaissant(e)

Responsable

Respectueux/respectueu
se

Sens de la justice

Sérieux/sérieuse

Simple

Sincère





Sens de la solidarité
Spontané(e)
Tendre
Tolérant(e)
Sens du travail

