

C1 – S'auto-évaluer positivement

En développant cette compétence, l'enfant pourra :

1. reconnaître ses qualités, ses compétences et ses ressources ;
2. différencier les qualités qui lui sont propres et celles qu'il partage ;
2. développer une attitude positive à son égard ;



I. Je comprends

C'est QUOI cette CPS ?

1. S'auto-évaluer de façon positive... c'est être capable de reconnaître ses qualités, ses compétences et ses ressources ; c'est pouvoir porter un jugement positif sur soi.

Il s'agit de savoir reconnaître sa valeur et de pouvoir porter un jugement positif sur soi. Notre culture, notre histoire, notre éducation ne nous conduisent pas toujours à nous regarder de façon positive. Nous sommes souvent très critiques à notre égard. Nous pouvons avoir tendance à rechercher le regard et la valorisation des autres plutôt que de nous tourner vers nos propres ressources. Pour développer cette compétence, il est donc nécessaire de prendre conscience de nos attitudes courantes à notre égard, de connaître les limites de notre jugement et de chercher à nous focaliser davantage sur nos qualités et nos compétences.

Chaque personne possède des qualités et des talents qui se manifestent différemment selon les instants et les situations. Il est donc important de les reconnaître, de pouvoir les différencier par rapport aux autres et de s'en rappeler en situation de mal-être.

Même si notre auto-évaluation est influencée par les événements de vie, notre éducation et nos relations, cette compétence peut être développée en travaillant sur notre attitude et en nous focalisant davantage sur nos ressources.

POURQUOI cette CPS est-elle importante ?

S'auto-évaluer positivement permet d'avoir une bonne estime de soi. Une estime de soi positive favorise le bien-être, le bonheur et la prise d'initiatives positives. Les relations positives, l'adaptation sociale et la réussite éducative sont aussi associées à une bonne estime de soi.

Tout en sachant que l'estime de soi se construit à partir de nos expériences et de nos réussites, retenons qu'elle est aussi influencée par notre propre attitude à notre égard. Il est donc important de pouvoir développer cette compétence d'auto-évaluation afin de construire une image de soi positive, constructive et ajustée.

II. J'expérimente

ACTIVITÉ - 1

Briser la glace : le portrait chinois

✓ Mieux se connaître grâce à l'imaginaire.

Matériel pour l'activité : liste des propositions à compléter, colle.

1. Le portrait chinois est une façon de se décrire via des images et des comparaisons. Il s'agit d'imaginer en quoi nous nous transformerions si nous devenions un animal, un arbre, une couleur, etc.

Donner un exemple personnel en guise d'illustration.

2. Demander aux enfants de coller ou de recopier « le portrait chinois » dans leur livret.

Inviter chaque enfant à réaliser son propre portrait chinois de façon individuelle.

3. Proposer aux enfants de lire les réponses de ceux qui le souhaitent.

Mettre en avant :

- La diversité des personnalités qui fait de chacun un être unique.
- Le choix des items n'est pas le fruit du hasard.

4. Inviter chacun à réfléchir à pourquoi a-t-il choisi tel animal, tel fruit, tel objet, et en quoi cela lui ressemble-t-il ?

Exemples :

- *Si j'étais un animal, je serais un lion.*
→ *Quelles qualités a un lion ? Force, courage, beauté...*
- *Si j'étais le temps qu'il fait, je serais la pluie.*
→ *Quelles qualités a la pluie ? Douce, discrète, bienfaisante, déprimante, indispensable...*
- *Si j'étais une plante, je serais une orange.*
→ *Quelles qualités a une orange ? Vitaminée, énergisante, colorée, ...*

Matériel pour l'activité 1

Si j'étais un animal, je serais

Si j'étais une plante (arbre, fruit, fleur...), je serais

Si j'étais un objet, je serais

Si j'étais une couleur, je serais

Si j'étais un aliment, je serais

Si j'étais un personnage de BD, je serais

Si j'étais le temps qu'il fait, je serais

ACTIVITÉ - 2**Mon sac magique**

✓ Mieux (re)connaître ses qualités.

Matériel pour l'activité : liste des qualités, dessin du sac magique, ciseaux, colle.

1. Nous allons construire chacun notre « sac magique » : c'est un sac qui contient les nombreuses ressources et les multiples qualités d'une personne.
2. Distribuer les feuilles « qualités » et le « sac magique » (voir ci-après, le matériel pour l'activité 2). Demander aux enfants de coller le sac magique dans leur livret (ils peuvent prendre un moment pour le décorer et le personnaliser).
3. Demander à chacun de dresser son portrait en découpant, puis en collant dans son « sac magique » toutes les qualités qu'il se reconnaît.

Les cases vides peuvent être complétées si besoin avec des qualités qui ne figurent pas sur la feuille. Vous pouvez lire ensemble les qualités listées afin de vous assurer de leur bonne compréhension.

4. Expliquer ensuite qu'il est parfois utile de se fier à un autre regard que le sien pour reconnaître ses propres qualités.

Proposer alors aux enfants de se mettre en binômes et de compléter leur « sac magique » avec l'aide d'un camarade.

5. Inviter les enfants à retourner voir régulièrement leur « sac magique » et à le compléter au quotidien.

Matériel pour l'activité 2

Je suis un garçon :				
Aimable	Actif	Courageux	Ambitieux	Sympathique
Fiable	Fidèle	Drôle	Rassurant	Agile
Ordonné	Créatif	Généreux	Sportif	Responsable
Résistant	Amical	Sincère	Attentif	Déterminé
Énergique	Attentionné	Honnête	Ouvert	Affectueux
Patient	Organisé	Discret	Intelligent	Prudent
Calme	Efficace	Partageur	Rusé	Juste
Franc	Solidaire	Autonome	Agréable	Aidant
Logique	Gai	Souriant	Prévoyant	Débrouillard
Observateur	Curieux	Réfléchi	Combatif	Sérieux

Matériel pour l'activité 2 (suite)

Je suis une fille :				
Aimable	Active	Courageuse	Ambitieuse	Sympathique
Fiable	Fidèle	Drôle	Rassurante	Agile
Ordonnée	Créative	Généreuse	Sportive	Responsable
Résistante	Amicale	Sincère	Attentive	Déterminée
Énergique	Attentionnée	Honnête	Ouverte	Affectueuse
Patiente	Organisée	Discrète	Intelligente	Prudente
Calme	Efficace	Partageuse	Rusée	Juste
Franche	Solidaire	Autonome	Agréable	Aidante
Logique	Gaie	Souriante	Prévoyante	Débrouillarde
Observatrice	Curieuse	Réfléchie	Combative	Sérieuse

Matériel pour l'activité 2 (suite)



ACTIVITÉ - 3**En quoi suis-je doué(e) ?**

✓ Mieux (re)connaître ses compétences.

Matériel pour l'activité : liste des compétences.

1. Proposer aux enfants de penser en silence à des choses qu'ils savent bien faire.
2. Expliquer que lorsque nous sommes des enfants, nous avons parfois l'impression de ne pas savoir faire grand-chose par rapport aux adultes, qui ont beaucoup plus d'expérience. En fait, nous disposons de plein de ressources et de compétences qui peuvent encore se développer.
3. Distribuer aux enfants la liste des compétences (voir ci-après le matériel de l'activité 3).

Leur demander d'écrire à côté :

- + pour les choses qu'ils sont capables de faire
- ➔ pour les choses qu'ils aimeraient améliorer

Dire en plus qu'ils peuvent ajouter jusqu'à cinq choses supplémentaires qu'ils savent faire et qui ne sont pas dans la liste.

4. Partager en grand groupe en invitant les enfants à dire ce qu'ils savent faire et ce qu'ils aimeraient améliorer.

Pour aller plus loin :

Proposer aux enfants de choisir une des choses qu'ils savent faire et inviter-les à se dessiner en train de réaliser cette activité.

Quand les dessins sont terminés, vous pouvez les exposer ou proposer aux enfants de les apporter chez eux pour les montrer à leur famille.

Matériel pour l'activité 3Liste des compétences :

Regarde la liste ci-dessous. Selon toi, que sais-tu faire parmi toutes ces activités ?

Écris + à côté des choses que tu es capable de faire.

Nous avons tous des domaines que nous aimerions améliorer. Quels sont les tiens ?

Écris → à côté des compétences que tu souhaiterais améliorer.

Si tu penses à d'autres choses que tu sais faire et qui ne figurent pas ici, tu peux les inscrire dans les espaces libres en bas de la page.

- Pratiquer un sport
- Se faire des amis
- Sourire
- S'occuper de mon petit frère/de ma petite sœur
- Lire
- Dessiner
- Danser
- Aider aux tâches ménagères
- Cuisiner
- Jouer d'un instrument
- Faire mes devoirs
- Courir
- Parler une langue étrangère
- Faire du vélo
- Écouter mes amis quand ils ont des problèmes
- Résoudre des conflits
- Rêver
- M'occuper d'un animal

- Gagner de l'argent de poche en rendant des services
- Écrire une lettre à un proche (ami, grand-parent...)
- Écrire un journal intime
- Écrire des histoires
- Chercher une information sur Internet
- Faire des compliments
- Remercier
- Faire des projets pour quand je serai adulte
- Demander de l'aide quand j'ai des problèmes
- Me calmer quand je suis en colère ou énervé(e)
- Prendre du temps pour réfléchir, me poser des questions
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ACTIVITÉ - 4**Une situation dont je suis fier(ère)**

- ✓ Mieux (re)connaître ses qualités et ses compétences.

Matériel pour l'activité : liste des qualités (A-2), liste des compétences (A-3).

1. Inviter les enfants à former des binômes.
2. Au sein de chaque binôme, chacun raconte à l'autre une situation dans laquelle il a été fier de lui : A raconte à B, puis B raconte à A.

Ensuite, les deux enfants identifient ensemble les qualités et les compétences dont chacun a fait preuve, en s'aidant au besoin de la liste des qualités et/ou de celle des compétences (voir ci-avant, le matériel pour les activités 2 et 3).

Pour aider les enfants à trouver ces situations, vous pouvez proposer des exemples :

Rendre spontanément un service à la maison, une réussite scolaire, sportive ou culturelle, aider et soutenir une personne de son entourage, faire plaisir, faire une surprise, etc.

3. Vous pouvez inviter les enfants à ajouter ces qualités et compétences dans leur « sac magique ».

ACTIVITÉ - 5**Des qualités uniques et des qualités communes**

- ✓ Mieux (re)connaître les qualités/compétences qui nous sont propres et celles que l'on partage avec les autres.

Matériel pour l'activité : liste des qualités (A-2), liste des compétences (A-3), feuille des trois triangles.

1. Demander aux enfants s'il leur est déjà arrivé de se sentir différents des autres. Qu'ont-ils ressenti dans ces situations ? Qu'est-ce qui était agréable ? Désagréable ? Préciser que lorsque nous nous sentons différents, nous avons parfois peur d'être rejetés par les autres.
2. Former des groupes de trois enfants, puis distribuer à chaque enfant la feuille des « trois triangles » (voir ci-après le matériel pour l'activité 5).
3. Lire la consigne ensemble. Indiquer que chaque triangle de la feuille est numéroté (1, 2 ou 3) et qu'il va représenter un enfant du trinôme. Les enfants choisissent un nombre et inscrivent leur nom à l'intérieur du triangle correspondant. Au sein de chaque trinôme, il va falloir découvrir, puis écrire pour chacun une qualité qui le rend unique.

Par exemple, « l'enfant 1 » peut aimer jouer du violon, l'écrire si ni « l'enfant 2 » ni « l'enfant 3 » n'aiment ça.

Ensuite, inviter les enfants à trouver, puis à écrire trois qualités qui leur sont communes à tous les trois.

4. À la fin de l'activité, proposer aux enfants de partager, avec la classe entière, les différences et similitudes qui ont été mises en évidence.

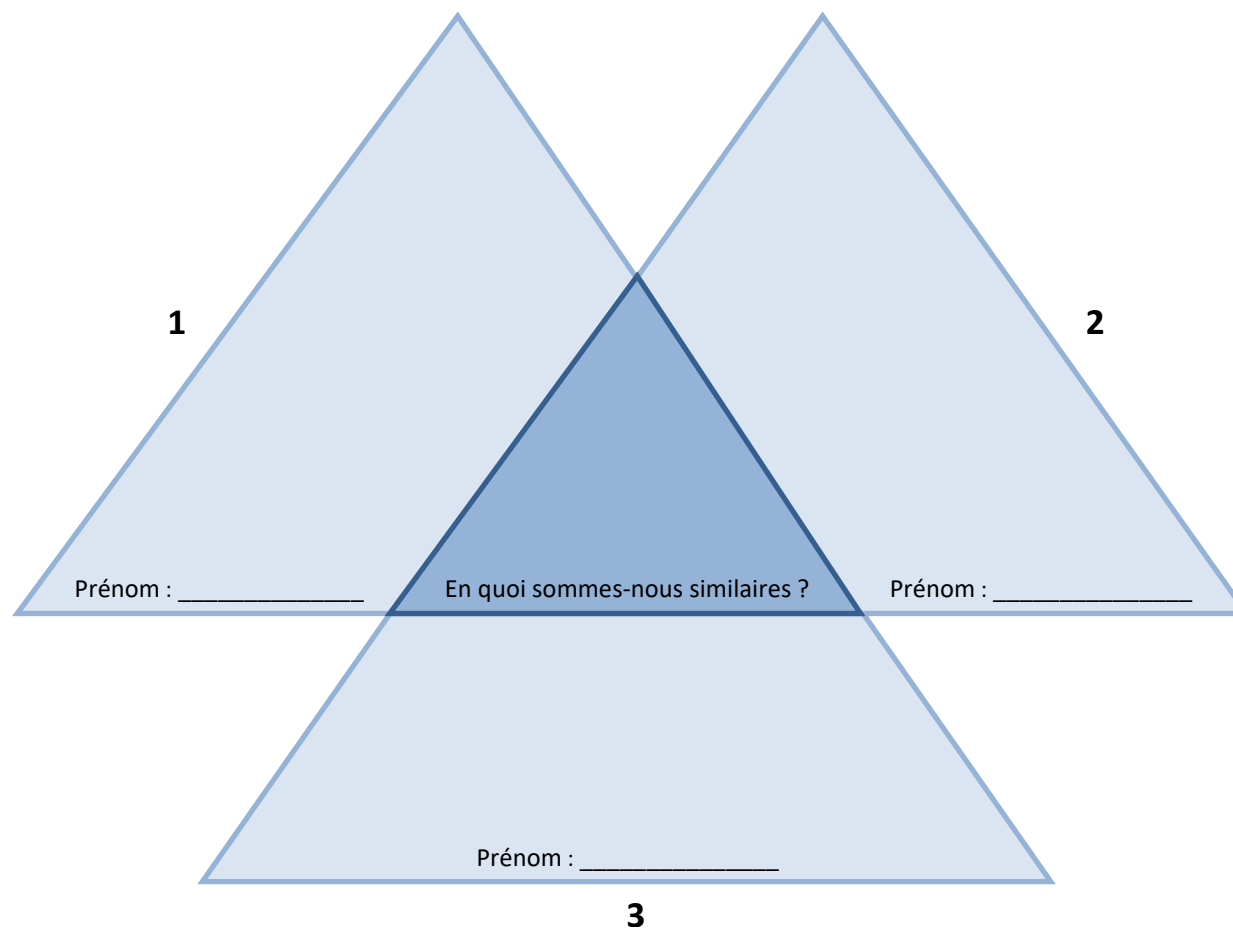
Pour aller plus loin :

Vous pouvez proposer de trouver une qualité/compétence qu'un enfant possède seul et qui le distingue alors de tous les autres.

Inversement, vous pouvez proposer de trouver une qualité/compétence que tous les enfants possèdent.

Matériel pour l'activité 5**Les trois triangles**

Consigne : Dans le triangle central, écrivez la ou les qualité(s) que vous avez en commun avec les autres membres de votre groupe. Dans les autres triangles, notez les qualités qui vous rendent chacun uniques



III. Je partage et retiens

PARTAGE COLLECTIF

- ✓ Mettre en mots sa propre expérience vécue durant l'activité et/ou la séance
- ✓ Écouter l'expérience vécue par les autres.
- ✓ Dégager des nouveaux savoirs, savoir-faire et savoir-être qui vont pouvoir être utiles dans la vie quotidienne.

Proposer un moment de partage collectif en trois temps :

1. L'expérience vécue durant l'activité

Exemple : Comment avez-vous vécu cette activité ? Qu'est-ce qui s'est passé pour vous ? Qu'avez-vous ressenti ? Est-ce qu'il y a des choses qui ont été plus faciles que d'autres ? Plus difficiles ? Etc.

2. La spécificité de l'expérience

Exemple : En quoi cette expérience a-t-elle été différente de ce que vous vivez habituellement ?

3. L'utilité pour moi, dans ma vie quotidienne

Exemple : Qu'est-ce que vous pouvez retenir de cette expérience ? En quoi ce que j'ai vécu peut m'être utile ?

RAPPEL INDIVIDUEL

- ✓ Favoriser un apprentissage positif des compétences cognitives.

Matériel pour l'activité : livret enfant, crayon.

Demander aux enfants d'écrire dans leur livret

1. ce qu'ils ont appris pendant l'activité/atelier.

Exemple : qu'avez-vous appris pendant cette activité/atelier ?

Écrivez ce que vous souhaitez retenir de l'activité/atelier dans votre livret.

2. deux ou trois choses positives en lien avec l'activité/atelier.

Exemple : sans réfléchir, laissez venir à l'esprit deux ou trois choses positives que vous avez vécues durant l'activité/atelier.

Écrivez-les dans votre livret.