

S'auto-évaluer positivement

C1.5

Compétences cognitives - Renforcer sa conscience de soi

C1

Savoir-faire 1

2 principaux savoir-faire

Enrichir son image de soi

en reconnaissant ses qualités,
ses forces personnelles et
ses compétences

Savoir-faire 2

**Développer une relation
bienveillante** et constructive
avec soi

Définition conceptuelle : S'auto-évaluer renvoie à la compétence du **Soi sujet** de pouvoir porter un jugement sur lui-même (sur ses comportements, ses performances, ses compétences, ses qualités et celles qui seraient à développer...). « **La capacité d'autoévaluation positive** s'appuie sur la capacité à pouvoir porter un jugement positif sur soi-même et d'avoir une attitude positive et bienveillante envers

soi-même. Elle implique d'une part de prendre conscience de ses qualités, de ses compétences, de ses ressources et de ses forces et d'autre part de pouvoir développer une relation bienveillante et constructive avec soi-même. Renforcer cette capacité d'autoévaluation positive permet d'accroître sa confiance en soi (ou sentiment d'auto-efficacité) » et de développer une image et une estime de soi positive et non biaisée [1].

Définition opérationnelle : S'auto-évaluer positivement implique de développer deux principaux savoir-faire psychologiques :

1. Enrichir son image de soi en reconnaissant ses qualités, ses forces personnelles et ses compétences

Nous avons de très nombreuses représentations de notre personne qui sont souvent le fruit des jugements que nous avons reçus dans notre vie, notamment dans les milieux éducatifs. La reconnaissance de représentations positives et non biaisées à notre propre égard permet d'améliorer **notre image de soi**. Il est cependant important de garder à l'esprit que ces représentations ne sont que des images auxquelles il est important de ne pas s'identifier (*voir compétence cognitive C1.1 et C1.2*) pour pouvoir se remettre en question et élargir notre vision de nous-mêmes. Chaque individu possède des qualités et des talents dont il fait preuve et/ou qu'il détient mais n'extériorise pas. **En nous appuyant sur ce que nous percevons de nous-mêmes intérieurement et sur ce que nous manifestons extérieurement, nous pouvons construire une image de soi plus riche et plus objective.**

Les qualités humaines sont l'ensemble des attitudes positives qu'une personne manifeste envers soi, les autres et son environnement. Au niveau scientifique, les qualités humaines ont été particulièrement étudiées sous l'angle des

forces personnelles aussi appelées « forces de caractère » ou « forces et qualités humaines ». **Les compétences personnelles** renvoient à l'ensemble des habiletés et savoir-faire que nous manifestons dans différents domaines de notre vie. Nous pouvons nommer et nous représenter nos compétences personnelles en les regroupant par domaines d'activité et de vie : compétences créatives et artistiques, compétences pratiques et de la vie quotidienne, compétences intellectuelles, compétences scolaires, compétences professionnelles, compétences physiques et sportives, compétences relationnelles et sociales, compétences émotionnelles...

2. Développer une relation bienveillante et constructive avec soi

Cela implique de prendre conscience de notre relation à nous-même et de la questionner. **Observer la façon dont nous nous considérons au quotidien est essentiel.** Nous pouvons regarder comment nous prenons soin de nous et de nos besoins physiques et psychologiques au quotidien (*voir liste des besoins psychologiques dans la compétence cognitive C1.3*). Nous pouvons aussi porter notre attention sur la façon dont nous nous parlons au quotidien : qu'est-ce que nous nous disons ? quels sont les mots que nous portons sur nous-mêmes ? **Cette auto-observation va nous permettre de prendre conscience de notre relation à soi ; nous pourrons ensuite choisir de maintenir ou de modifier certaines attitudes.**

Principaux effets : s'auto-évaluer de façon positive et non biaisée permet de :

- **améliorer et maintenir l'estime de soi** : en portant plus fréquemment notre attention sur nos qualités et nos compétences, en minimisant nos autoévaluations biaisées, nous pouvons développer des représentations positives de soi, enrichir notre image de soi et développer une estime de soi plus positive.

- **renforcer le bien-être et l'autonomie** : en reconnaissant sans biais ce qui fonctionne bien chez soi, nous répondons à un de nos besoins psychologiques de base : le besoin de reconnaissance et de confirmation, ce qui nous permet d'améliorer notre bien-être. Cette reconnaissance de soi par soi nous permet alors de nous distancier du regard de l'autre et réduire notre dépendance à autrui ; nous gagnons ainsi en liberté et en autonomie.

- **améliorer nos relations aux autres** : notre relation aux autres est largement dépendante de

notre relation à soi. En reconnaissant sans biais, nos propres qualités et nos compétences, nous devenons capables de les percevoir davantage chez les autres ; en développant une relation accueillante, non biaisée et positive avec soi-même, notre relation aux autres devient plus ouverte et apaisée.

Principale condition : s'auto-évaluer positivement implique d'accepter de changer son regard et son Image de soi : Notre besoin de cohérence et de confirmation de soi (voir compétence cognitive C1.3) nous pousse à préserver notre vision de nous-mêmes (et du monde) et à adopter une attitude rigide et arrêtée vis-à-vis de nous-mêmes (et des autres). Il est nécessaire d'apprendre et de travailler le mécanisme de **défusion cognitive** (voir compétence cognitive C1.1 et C1.2), afin de prendre conscience que ces représentations ne sont que des croyances (largement construites socialement) qui peuvent être transformées.

Liste des 24 forces personnelles [in SpF,2025, p.71]

1. Créativité, ingéniosité, et originalité
2. Curiosité et intérêt accordé au monde
3. Discernement, pensée critique, et ouverture d'esprit
4. Amour de l'étude, de l'apprentissage
5. Perspective, Sagesse
6. Courage et vaillance
7. Assiduité, application, et persévérance
8. Honnêteté, intégrité et sincérité
9. Joie de vivre, enthousiasme, vigueur et énergie
10. Capacité d'aimer et d'être aimé(e)
11. Gentillesse et générosité
12. Intelligence sociale
13. Citoyenneté, travail d'équipe et fidélité
14. Impartialité, équité et justice
15. Leadership (capacité à diriger)
16. Capacité à pardonner
17. Modestie et humilité
18. Précaution, prudence et discréption
19. Maîtrise de soi et autorégulation
20. Reconnaissance de la beauté
21. Gratitude
22. Espoir, optimisme et anticipation du futur
23. Humour et enjouement
24. Transcendance, but dans la vie et foi

Exemple de questions pour renforcer sa capacité d'auto-observation [SpF,2025, p.72]

Observer comment nous nous considérons au quotidien est rendu possible par un questionnaire au quotidien :

- Comment est-ce que je me considère ?
- Comment est-ce que je me parle ? Quel est mon discours interne ?
- Comment est-ce que je prends soin de moi ?
- Comment est-ce que j'écoute et réponds à mes besoins physiques et psychologiques ?

EXEMPLES DE PRATIQUE – Renforcer sa CPS

(Adultes)

Chanceux de m'avoir comme professionnel ! (ou comme parents !)

(Extrait de Lamboy B, Shankland R. & Williamson M., 2021)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : S'auto-évaluer positivement C1.5

Savoirs et savoir-faire développés :

- Enrichir son image de soi en reconnaissant ses qualités, ses forces personnelles et ses compétences
- Développer une relation bienveillante et constructive avec soi-même

Modalités : En individuel ; En groupe

« Listez 5 raisons pour lesquelles votre public (enfants, parents...) (ou votre enfant) a de la chance de vous avoir en tant que professionnel (enseignant, éducateur, formateur, psychologue...) (ou en tant que parent) :

- Mon public (ou mon enfant) a de la chance de m'avoir en tant que professionnel (ou parent) parce que.....
.....
- Mon public (ou mon enfant) a de la chance de m'avoir en tant que professionnel (ou parent) parce que.....
.....
- Mon public (ou mon enfant) a de la chance de m'avoir en tant que professionnel (ou parent) parce que.....
.....
- Mon public (ou mon enfant) a de la chance de m'avoir en tant que professionnel (ou parent) parce que.....
.....
- Mon public (ou mon enfant) a de la chance de m'avoir en tant que professionnel (ou parent) parce que.....
..... »

Une situation dont je suis fier/fière

(Extrait de Lamboy B, Shankland R & Williamson M, 2021)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : S'auto-évaluer positivement C1.5

Savoirs et savoir-faire développés :

- Enrichir son image de soi en reconnaissant ses qualités, ses forces personnelles et ses compétences
- Développer une relation bienveillante et constructive avec soi-même

Modalités : En individuel ; En groupe

« Asseyez-vous confortablement et prenez le temps de vous détendre. Vous pouvez fermer les yeux. Laissez venir à votre esprit, une situation qui vous a rendu fier de vous en tant que professionnel (ou en tant que parent). Il ne s'agit pas nécessairement d'une action extraordinaire mais de quelque chose qui vous renvoie une image positive en tant que professionnel (ou en tant que parent).

- Laissez venir à vous toute la situation : qu'est-ce qui s'était passé ? Qu'est-ce que vous aviez fait ? Qu'aviez-vous pensé ? Ressenti ?
.....
.....
.....
.....

Identifiez les qualités et les compétences que vous avez manifestées dans cette situation. Écrivez-les ci-dessous.

-
-
-
-
- ».

Je me souviens d'un moment de réussite/de satisfaction

(Proposé par l'Observatoire du Bien-Être à l'école, Université de Lyon 2)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : S'auto-évaluer positivement C1.5

Savoirs et savoir-faire développés :

- Enrichir son image de soi en reconnaissant ses qualités, ses forces personnelles et ses compétences
- Développer une relation bienveillante et constructive avec soi-même

Modalités : En individuel ; En groupe

« Nous vous invitons à vous souvenir d'un moment où vous étiez au mieux, où tout s'est déroulé du mieux possible. Une réussite personnelle ou professionnelle, un moment de grande satisfaction, une situation que vous aviez souhaitée atteindre. Imaginez-vous dans la situation comme si vous la viviez à nouveau. Prenez le temps de revivre la situation et ce qu'elle a provoqué en vous.

Qu'est-ce qui, dans cette situation, vous a donné de la satisfaction ?

Quelles sont les ressources, forces et qualités que vous avez alors mobilisées pour que tout se déroule pour le mieux ?

Quelles qualités les personnes de votre entourage vous attribueraient-elles en lien avec cette réussite ? Pour vous aider, vous pouvez repenser aux messages que vous avez reçus ces derniers jours.

Par exemple :

- *Situation choisie : accompagnement d'un jeune dans ses apprentissages*
- *J'ai ressenti de la satisfaction en voyant son évolution tout au long de l'accompagnement, sa persévérance, ses efforts, ses réussites et surtout en voyant que ce jeune reprenait confiance en lui.*
- *Mes forces, ressources, qualités : écoute, analyse de son besoin, adaptation, patience, persévérance, soutien moral mais aussi pratique (conseils), ma confiance en sa réussite, espoir, ma confiance en mes compétences d'accompagnement, mes compétences professionnelles, bonne humeur, le soutien des collègues.*
- *Les qualités que les autres m'ont attribuées : bienveillant, patient, encourageant, inspirant. »*

Je m'imagine dans le futur

(Proposé par l'Observatoire du Bien-Être à l'école, Université de Lyon 2)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : S'auto-évaluer positivement C1.5

Savoirs et savoir-faire développés :

Enrichir son image de soi en reconnaissant ses qualités, ses forces personnelles et ses compétences

Développer une relation bienveillante et constructive avec soi-même

Modalités : En individuel ; En groupe

« Nous vous invitons maintenant à prendre un temps pour vous projeter dans le futur, un futur dans lequel vous êtes la meilleure version de vous-même. Autrement dit, imaginez-vous dans le futur, après que tout se soit passé du mieux possible. Vous avez réussi à atteindre les objectifs de votre vie. Considérez que vos rêves ont été réalisés et que vous avez beaucoup appris. Imaginez-vous à la fois heureux·se et passionné·e.

Nous vous proposons d'imaginer la situation au cours des 5 prochaines minutes. Imaginez la situation dans ses moindres détails. Comment vous sentez-vous ? Où êtes-vous ? Qu'est-ce qui caractérise votre vie ? Quelles forces, qualités et ressources avez-vous mobilisées pour atteindre ce meilleur futur possible ?

(...)

Une fois le temps écoulé, notez ce à quoi ressemble ce futur dans lequel tout s'est passé pour le mieux pour vous. Prenez le temps qui est bon pour vous pour noter ce meilleur futur possible. (...)

Une fois cela fait, notez (...) les forces, qualités et ressources que vous avez identifiées dans ce futur.

(...)

Aide : vous pouvez vous aider, entre autres, de la liste des forces »

EXEMPLES DE PRATIQUE – Développer la CPS

(Enfants et jeunes)

Mon parchemin de qualités

(Extrait de Lamboy B, Shankland R & Williamson M, 2021)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : S'auto-évaluer positivement C1.5

Savoirs et savoir-faire psychologiques développés :

Enrichir son image de soi en reconnaissant ses qualités, ses forces personnelles et ses compétences

Développer une relation bienveillante et constructive avec soi-même

Modalités : En individuel ; En groupe

« Construis ton parchemin magique en utilisant la liste des qualités ci-dessous. (Tu peux rajouter des qualités dans les cases vides en bas du tableau)

Aimable	Actif	Courageux (se)	Fiable	Fidèle
Drôle	Ordonné (e)	Créatif (e)	Généreux (se)	Résistant (e)
Amical (e)	Sincère	Énergique	Attentionné (e)	Honnête
Patient (e)	Discret (e)	Calme	Efficace	Partageur (se)
Franc (he)	Solidaire	Autonome	Logique	Gai(e)
Souriant(e)	Curieux(se)	Réfléchi(e)	Sportif(ve)	Ambitieux(se)
Sympathique	Responsable	Rassurant(e)	Agile	Affectueux(se)
Sérieux(se)	Rusé(e)	Juste	Combatif(ve)	Agréable
Aidant(e)	Prévoyant(e)	Débrouillard(e)	Observateur	Malin(e)
Attentif(ve)	Ouvert(e)	Déterminé(e)	Intelligent(e)	Prudent(e)
.....
.....

Quelles sont tes qualités ? Inscris-les sur ton parchemin.

Ce parchemin magique appartient à.....



Ensuite, les deux enfants identifient ensemble les qualités et les compétences dont chacun a fait preuve, en s'aidant au besoin d'une liste de qualités (voir activité ci-dessus : « Mon parchemin de qualités »).

- Vous pouvez inviter les enfants à ajouter des qualités et des compétences et à les inscrire (dans un cahier ou sur leur fiche). »

Si les enfants n'arrivent pas à trouver de 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. ».

Une chose que j'aime faire et que je pense bien faire
(Extrait du programme Prodas, Planning familial, www.prodas.fr)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : S'auto-évaluer positivement C1.5

Savoirs et savoir-faire psychologiques développés :

Enrichir son image de soi en reconnaissant ses qualités, ses forces personnelles et ses compétences
 Développer une relation bienveillante et constructive avec soi-même

Modalités : En individuel ; En groupe

« L'animateur explique que les membres du groupe et lui-même vont prendre un temps de réflexion et d'expression personnelle, qui va permettre de mieux se connaître soi-même et de mieux connaître les autres, en essayant, aujourd'hui, de se chercher une expérience personnelle sur le thème suivant : *Une chose que j'aime faire et que je pense bien faire*. Une fois qu'ils ont trouvé une expérience, les participants sont invités à identifier, en plus de la chose qu'il pense bien faire, les ressentis éprouvés, les pensées qui les traversent et les comportements qu'ils adoptent lors de cette expérience.

Lorsqu'un participant prend la parole, l'animateur l'aide à formuler son histoire s'il a du mal à le faire, puis reformule son propos pour qu'il se sente entendu, compris et accepté. Une fois qu'il a terminé, s'il n'a pas exprimé son ressenti, ses pensées et comportements, l'animateur l'aide à les identifier : - Si j'ai bien compris ton histoire/expérience, tu nous as raconté que la chose que tu aimes faire et que tu penses bien faire c'est... Est-ce que c'est bien ça ?

L'animateur laisse la personne compléter, rectifier ou bien valider sa reformulation. - Comment te sens-tu lorsque tu arrives à faire cela ? Est-ce que tu te dis quelque chose de particulier à ce moment-là ? – Comment tu réagis quand tu vois le résultat ? - Merci beaucoup pour cette histoire ! Il est fondamental de remercier chaque personne pour le partage de son expérience qui sert à tout le groupe.

Puis l'animateur passe la parole à une autre personne qui souhaite raconter une expérience. L'animateur est également invité à raconter une expérience sur le même thème, ce qui permet de favoriser l'interconnaissance et le lien de confiance entre l'adulte en position d'éducateur et les jeunes. Si les participants ont du mal à se lancer, l'animateur peut aussi commencer par raconter son expérience sur le thème ».

L'arbre des compétences

(Extrait du Programme « Le Voyage des Toimoinous, grandir et vivre ensemble », consortium d'opérateurs et ARS Nouvelle-Aquitaine inspiré du cartable des CPS de Promotion Santé Pays de la Loire)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : S'auto-évaluer positivement C1.5

Savoirs et savoir-faire psychologiques développés :

Enrichir son image de soi en reconnaissant ses qualités, ses forces personnelles et ses compétences

Développer une relation bienveillante et constructive avec soi-même

Modalités : En individuel ; En groupe



L'arbre des compétences

Rappel des objectifs

- avoir conscience de ses propres compétences,
- apprendre à se valoriser.

Déroulé et consignes

Avant de commencer, l'animateur demande aux participants :

- ce qu'ils savent faire,
- s'ils pensent savoir faire beaucoup de choses différentes ?
- si leurs compétences peuvent leur faciliter la vie au quotidien ?

A partir de la fiche « Je sais.../ J'ai... », demander aux participants de choisir 3 (et seulement 3) compétences qu'ils ont actuellement.

Dessiner ensuite un arbre (sur une feuille A3 de préférence, pour garder une trace) et inviter chaque participant à venir coller ses compétences pour représenter les feuilles de l'arbre.

L'animateur demande à chacun :

- Comment ces compétences ont-elles été acquises ?
- A quoi leur servent elles au quotidien ? A l'école ? A la maison ?
- Est-il possible de les transmettre à d'autres ? Pourquoi ? Comment ?

Puis, de manière globale :

- Toutes ces compétences sont-elles innées ?
- De quelle manière peut-on les développer ?

L'animateur pourra également noter les différences et les similarités qui existent entre les participants et le fait que les compétences peuvent être complémentaires.

L'arbre pourra être réutilisé lors d'autres activités avec un même groupe afin de mesurer, par exemple, l'évolution des compétences de chacun, les partages qu'il y a pu avoir au sein ou en dehors du groupe.

Points forts

Cette technique permet de mettre en avant ce que l'on sait faire et permet de le valoriser auprès du groupe.

Je me souviens d'un moment de réussite/de satisfaction

(Proposé par l'Observatoire du Bien-Être à l'école, Université de Lyon 2)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : S'auto-évaluer positivement C1.5

Savoirs et savoir-faire développés :

- Enrichir son image de soi en reconnaissant ses qualités, ses forces personnelles et ses compétences
- Développer une relation bienveillante et constructive avec soi-même

Modalités : En individuel ; En groupe

« Nous t'invitons à te souvenir d'un moment où tu étais au mieux, où tout s'est déroulé du mieux possible. Une réussite personnelle, sportive, scolaire ou professionnelle, un moment de grande satisfaction, une situation que tu avais souhaitée atteindre. Imagine-toi dans la situation comme si tu la vivais à nouveau. Prends le temps de revivre la situation et ce qu'elle a provoqué en toi. Qu'est-ce qui, dans cette situation, t'a donné de la satisfaction ? Quelles sont les ressources, forces et qualités que tu as alors mobilisées pour que tout se déroule pour le mieux ? Quelles qualités les personnes de ton entourage t'attribueraient-elles en lien avec cette réussite ? Pour t'aider, tu peux repenser aux messages que tu as reçus ces derniers jours.

Par exemple :

- Situation choisie : victoire en finale du championnat de football
- J'ai ressenti de la satisfaction et une grande joie au coup de sifflet final. On a gagné ensemble, c'était énorme. C'était un bel accomplissement de toute notre saison, du travail que l'on a fourni, de tous nos efforts et de notre entente aussi.
- Mes forces, ressources, qualités : qualités physiques, engagement, persévérance, écoute du coach et des co-équipiers, communication efficace entre nous, capacité à soutenir mes co-équipiers, leur soutien, le soutien des familles et du public, espoir, bonne humeur
- Les qualités que les autres m'ont attribuées : personnes de confiance, soutien, encourageant, drôle, honnête

(...) Note (...) ci-dessous les forces, qualités et ressources que tu as identifiées dans cette situation.

Je m'imagine dans le futur

(Proposé par l'Observatoire du Bien-Être à l'école, Université de Lyon 2)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : S'auto-évaluer positivement C1.5

Savoirs et savoir-faire développés :

- Enrichir son image de soi en reconnaissant ses qualités, ses forces personnelles et ses compétences
- Développer une relation bienveillante et constructive avec soi-même

Modalités : En individuel ; En groupe

« Nous t'invitons maintenant à prendre un temps pour toi projeter dans le futur, un futur dans lequel tu es la meilleure version de toi-même. Autrement dit, imagine-toi dans le futur, après que tout se soit passé du mieux possible. Tu as réussi à atteindre les objectifs de ta vie. Considère que tes rêves ont été réalisés et que tu as beaucoup appris. Imagine-toi à la fois heureux ou heureuse et passionné ou passionnée.

Nous te proposons d'imaginer la situation au cours des 5 prochaines minutes. Imagine la situation dans ses moindres détails. Comment te sens-tu ? Où es-tu ? Qu'est-ce qui caractérise ta vie ? Quelles forces, qualités et ressources as-tu mobilisées pour atteindre ce meilleur futur possible ?

Quand tu es prêt ou prête, (...) imagine la situation.

Une fois le temps écoulé, note ce à quoi ressemble ce futur dans lequel tout s'est passé pour le mieux pour toi. Prends le temps qui est bon pour toi pour noter ce meilleur futur possible. (...)

Note (...) ci-dessous les forces, qualités et ressources que tu as identifiées dans ce futur.

Le carnet des forces

(Extrait des outils ScholaVie, ScholaVie - Les compétences psychosociales à l'école)

Public : Enfants (à partir du CP) ; Jeunes ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : S'auto-évaluer positivement C1.5

Savoirs et savoir-faire psychologiques développés :

Enrichir son image de soi en reconnaissant ses qualités, ses forces personnelles et ses compétences

Développer une relation bienveillante et constructive avec soi-même

Modalités : En individuel ; En groupe

Matériel : cahier des forces ci-dessous

«Cet outil peut être utilisé à titre individuel ou collectif (équipe, groupe classe, etc.). Il permet de consolider la compréhension du concept de force, de faciliter l'identification des forces de signature et la manière de les développer au quotidien. Il permet aussi de prendre conscience des forces les moins développées et de mettre en place si besoin des interventions pour les utiliser davantage.

- **À titre individuel**

Chaque élève dispose d'un carnet de forces. Sur une période donnée qui peut varier d'une semaine à une période scolaire, à chaque fois qu'il utilise une force, il peut écrire en quelques mots comment il l'a utilisée, ce qu'il a ressenti en l'utilisant, etc. Il peut aussi, tout simplement, faire une croix, un rond ou tout autre signe à chaque utilisation de la force en question. À la fin de la période impartie, un temps d'observation et de rétroaction est proposé : quelles sont les forces les plus utilisées, comment elles ont été utilisées, quels sont les ressentis et émotions, quelles difficultés ont été rencontrées, quelle différence l'utilisation de ses forces a fait pour lui/elle, etc.

- **À titre collectif**

Le carnet des forces devient celui de la classe. À chaque fois qu'un élève utilise une des 24 forces de caractère, une phrase explicative, un signe peut être écrit dessus. À la fin de la période impartie, un temps de rétroaction est proposé : quelles sont les forces les plus utilisées dans la classe, comment le sont-elles, les forces les moins développées, etc. ».

MON CARNET DES FORCES

Un outil pour identifier et développer ses forces au quotidien

- Version élémentaire/secondaire -

FAMILLE SAGESSE ET CONNAISSANCES



MA FORCE DE LA CRÉATIVITÉ



MA FORCE DE LA CURIOSITÉ



MA FORCE DE L'OUVERTURE D'ESPRIT



MA FORCE DE L'AMOUR DE L'APPRENTISSAGE



MA FORCE DE LA SAGESSE

FAMILLE COURAGE



MA FORCE DE LA BRAVOUR



MA FORCE DE LA PERSÉVÉRANCE



MA FORCE DE LA SINCÉRITÉ / HONNÉTETÉ



MA FORCE DE L'ENTHOUSIASME

SCHOLAVIE

Outil proposé par Scholavie © - Tous droits réservés - Éd. 2022

TRANSCENDANCE, OUVERTURE ET SENS



MA FORCE DE L'ÉMERVEILLEMENT



MA FORCE DE LA GRATITUDE



MA FORCE DE L'ESPOIR / OPTIMISME



MA FORCE DE L'HUMOUR



MA FORCE DE LA RECHERCHE DU SENS

MODÉRATION ET TEMPÉRANCE



MA FORCE DE L'INDULGENCE / PARDON



MA FORCE DE L'HUMILITÉ / MODESTIE



MA FORCE DE LA PRUDENCE



MA FORCE DE L'AUTO-DISCIPLINE

SCHOLAVIE

Outil proposé par Scholavie © - Tous droits réservés - Éd. 2022

JUSTICE



MA FORCE DE L'ESPRIT D'ÉQUIPE



MA FORCE DE L'ÉQUITÉ



MA FORCE DE LA CAPACITÉ À DIRIGER

HUMANITÉ



MA FORCE DE L'AMOUR



MA FORCE DE LA GENTILLESSE / GÉNÉROSITÉ



MA FORCE DE L'INTELLIGENCE SOCIALE

MES COMMENTAIRES

SCHOLAVIE

Outil proposé par ScholaVie © - Tous droits réservés - Éd. 2022

Le monde caché des émotions

Un programme de développement des compétences émotionnelles pour les enfants

(Extrait de Annabelle Pernet, Rebecca Shankland & Ilios Kotsou, 2024)

Public : Enfants (à partir du CP) ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : S'auto-évaluer positivement C1.5

Savoirs et savoir-faire psychologiques développés :

Enrichir son image de soi en reconnaissant ses qualités, ses forces personnelles et ses compétences

Développer une relation bienveillante et constructive avec soi-même

Modalités : En individuel ; En groupe

Matériel : modèle ci-dessous



Que dirais-tu à ton/ta meilleur(e) ami(e) dans cette situation?

« La pratique proposée vise à encourager les enfants à développer une attitude de compassion envers eux-mêmes, comme pourrait le faire un bon ami.

L'animateur invite les enfants à repenser à une situation récente lors de laquelle ils se sont sentis déçus d'eux-mêmes, frustrés de ne pas être suffisamment compétent ou efficace. Puis, il demande aux enfants d'imaginer que c'est un bon ami qui leur décrit cette situation qui leur est arrivée. L'animateur pose ensuite la question suivante aux enfants : « Qu'auriez-vous envie de lui dire pour le soutenir, l'encourager, lui montrer que vous le comprenez ? »

Ils peuvent s'ils le veulent utiliser le fichier individuel pour noter et ainsi garder une trace ».

Rituels des réussites (Extrait de Reynaud L, 2021)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : S'auto-évaluer positivement C1.5

Savoirs et savoir-faire psychologiques développés :

- Enrichir son image de soi en reconnaissant ses qualités, ses forces personnelles et ses compétences
- Développer une relation bienveillante et constructive avec soi-même

Modalités : En individuel ; En groupe

« Posture des adultes en position d'éducation. À la fin d'activités réalisées, souligner les compétences ou les qualités mobilisées par les enfants en leur faisant des feedbacks précis et illustrés. Il est nécessaire d'être sincère et ajusté. « Dans cette activité dessin, tu es resté assis tout le long, tu as été patient ». « Tu as colorié dans les lignes, en dépassant seulement 3 fois. Tu as été précis ».

« Pendant toute la lecture de l'histoire, tu (vous) es (êtes) resté (e.s) calme(s), silencieux. J'ai pu vous lire facilement cette histoire. »

« Pendant la partie « d'épervier part en chasse », tu as couru vite et fait des changements de direction rapides. »

« J'ai vu que tu as essayé de donner la réponse à la question que je posais. C'est la première fois que tu oses. Tu as été courageux. »

« J'ai vu que tu es resté assis tout le long de l'exercice. Pourtant, j'ai bien compris que tu avais très envie d'aller dehors. Tu as été patient et nous avons pu finir ce que nous avions à faire ».

Le cadeau des forces

(Extrait de Reynaud L, 2021)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : S'auto-évaluer positivement C1.5

Savoirs et savoir-faire psychologiques développés :

Enrichir son image de soi en reconnaissant ses qualités, ses forces personnelles et ses compétences

Développer une relation bienveillante et constructive avec soi-même

Modalités : En individuel ; En groupe

E | Le cadeau des forces

5-10 minutes, outil « Autour des forces » et/ou médailles des forces.

Ce rituel est à utiliser sans modération tant ses bienfaits sont considérables. Il complète les rituels précédents.

Au moment du regroupement, les élèves qui le souhaitent sont invités à choisir une force qu'ils ont envie d'offrir à un camarade. Chaque élève est ainsi reconnu par ses pairs, à travers le prisme de ses forces qu'il reçoit comme des cadeaux, consolidant aussi la connaissance qu'il a de lui-même comme de celle des autres.

Ils offrent la carte des forces qui correspond à la force observée et reconnue chez l'autre ou une médaille, une gommette, en l'accompagnant si possible d'un petit mot ou d'un geste.

Dans tous les cas, il est important de faire verbaliser autant que possible la force en question, de donner des exemples d'utilisation de cette force et d'encourager au maximum l'expression des ressentis et émotions vécus en offrant la force comme en la recevant, par des mots ou des gestes.

Exemples : Un élève pourrait choisir d'offrir la force de la gentillesse à un autre car il l'a aidé à ranger le coin cuisine et cela lui a fait plaisir.

Un autre élève pourrait offrir la force du courage à un de ses camarades car il s'est fait mal pendant l'atelier et n'a même pas pleuré. Cet enfant qui reçoit le cadeau pourrait répondre : merci pour cette force, ça me fait plaisir, ça me fait du bien, je me sens plus fort, etc.

Il est important que vous animiez et participiez à cette distribution de cadeaux en identifiant les forces développées par un enfant, un binôme, un groupe d'enfants, le groupe classe. Veiller à ce que chacun dans la semaine reçoive au moins une force en cadeau.

Exemple : Vous pouvez offrir à tous les membres d'un atelier la force du travail ou de l'esprit d'équipe, car ils ont bien su travailler ensemble, dans le calme et l'écoute.

Inciter aussi les enfants à observer les forces des autres, notamment ceux qui ne sont pas toujours dans la classe mais qui contribuent au bien-être à l'école : l'Atsem, la directrice, les personnes qui s'occupent d'eux à la cantine, etc. Il est aussi possible de demander aux élèves d'offrir des cadeaux de forces à la maison en associant les parents dans cette mission pour garantir son succès.



Une réalisation personnelle

(Extrait du Cartable des compétences psychosociales de Promotion Santé Pays de la Loire)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : S'auto-évaluer positivement C1.5

Savoirs et savoir-faire développés :

- Enrichir son image de soi en reconnaissant ses qualités, ses forces personnelles et ses compétences
- Développer une relation bienveillante et constructive avec soi-même

Modalités : En individuel ; En groupe

Matériel : des crayons ; une liste des qualités et une fiche individuelle « fiche réalisation personnelle » ci-dessous

Le cartable des compétences psychosociales



Une réalisation personnelle

Expérimentation / Mise en situation

Etape 1 : Distribuer la fiche individuelle et inviter les participants à réfléchir à une réalisation personnelle « Vous allez prendre un temps personnel pour réfléchir et écrire quelque chose / une action que vous avez réalisée dont vous êtes fier·ères, qui vous a rendu contents, heureux. Ce que vous écrivez ne sera pas partagé sans votre accord ». L'intervenant peut solliciter des exemples et préciser qu'il peut s'agir de toutes sortes de choses, qui ont pris un peu ou beaucoup de temps, réalisées seul·es ou à plusieurs.

Etape 2 : Constituer des groupes de 3, éventuellement 4 participants et lancer la consigne « par groupe, vous allez chacun votre tour raconter ou lire votre réalisation aux autres qui vous écouteront attentivement. A la fin du récit, les autres membres du groupe vous présenteront les qualités qu'ils ont reconnues nécessaires pour cette réalisation. Des listes de qualités sont à votre disposition pour vous aider. Vous pourrez alors écrire sur votre fiche les qualités qui vous ont été attribuées et que vous vous reconnaissiez également »

Cette étape est répétée pour chaque participant.

L'activité prend fin quand les participants de tous les groupes ont raconté leurs récits.

Prise de conscience / Analyse

Inviter les participants à revenir en groupe entier pour s'exprimer sur l'activité vécue.

- « Avez-vous aimé cette activité ? Qu'est-ce que vous avez aimé dans cette activité ? »
- Comment vous êtes-vous senti.e pendant l'activité, lors de la 1^{ère} étape, de la 2^{nde} étape pendant que vous présentiez votre expérience, puis lorsqu'on vous a attribué des qualités ?
- « Était-ce facile ? Difficile ? Certaines étapes étaient-elles plus facile que d'autres ? Réfléchir à sa réalisation ? Recevoir des qualités ? Attribuer des qualités ? Qu'est-ce qui explique que ce soit difficile ? »

Plaisir de convoquer un souvenir agréable, de se sentir reconnu.e par les autres, de prendre conscience de nos capacités, de faire plaisir à l'autre. Fierté de recevoir des qualités...

Gêne de recevoir des qualités, d'être mis en lumière, de ne pas se reconnaître dans les qualités attribuées. Peur de ne pas trouver de réalisation, de s'exprimer devant les autres, du regard des autres...

Activité inhabituelle...

Variantes

1. Etape 2 : Inviter à noter son prénom au dos de sa fiche individuelle. Recueillir toutes les fiches et en piocher une au hasard. Le participant à qui la fiche appartient est invité à lire sa réalisation. Les autres écoutent puis attribuent les qualités et les compétences qui ont été nécessaires pour cette réalisation.

2. A tour de rôle, tirer un début de phrase « Ce que je sais faire... », « Je suis bon à... », « un jour, j'ai réussi à... », « une fois j'ai été content de moi quand ... ». Chaque participant complète la phrase. L'intervenant aide le groupe à trouver et nommer les qualités nécessaires à la réalisation citée. Élargissement : noter et classer ensuite les qualités citées. Possibilité de travailler dans la continuité sur l'identité du groupe, ses ressources et le thème de la coopération.

3. Au lieu d'une liste de qualités, il est possible de distinguer qualités et compétences Of Activité Mes qualités-Mes compétences. Utiliser, dans ce cas la version 2 de la fiche individuelle

Matériel

Des crayons,
Une liste de qualités par personne
Une fiche individuelle « Une réalisation personnelle »

Source

Université de paix, Namur



Une réalisation personnelle

- « Quels sont les éléments qui rendent l'activité agréable ? Qui la facilitent ? »

La connaissance des autres, le partage en petit groupe, l'environnement favorisant l'écoute, la qualité de l'écoute, l'écoute réciproque ...

Le fait de partager sur une dimension positive de soi

Élargissement / Synthèse / Généralisation

Conclure selon les différents sujets qui émergent :

- L'aspect inhabituel de l'exercice et les raisons qui expliquent parfois la gêne, l'importance accordée au regard de l'autre.
- Les moyens de reconnaître ses qualités : en s'appuyant sur le regard de l'autre avec lequel on peut être d'accord ou non, en reconnaissant ce qui nous rend fier.e de nous, en reconnaissant nos réussites.
- L'intérêt de reconnaître ses qualités et celles des autres : « Quel est l'intérêt de reconnaître ses qualités et celles des autres ? ».
→ Prendre confiance, avoir une image positive de soi, se sentir fier.e...
→ Changer le regard sur soi, sur l'autre. Favoriser les relations, une ambiance de classe agréable...

Elargir éventuellement sur les conditions qui favorisent la connaissance de soi, la communication dans un groupe. Un climat de confiance, le calme, le temps, l'attitude verbale / non-verbale, la participation de chacun.e.

Elargir éventuellement à d'autres situations du quotidien :

- « Est-ce que cela vous est arrivé qu'on vous exprime vos qualités ? Qu'on vous félicite ? »
- « Est-ce que cela vous est déjà arrivé de féliciter quelqu'un ? »

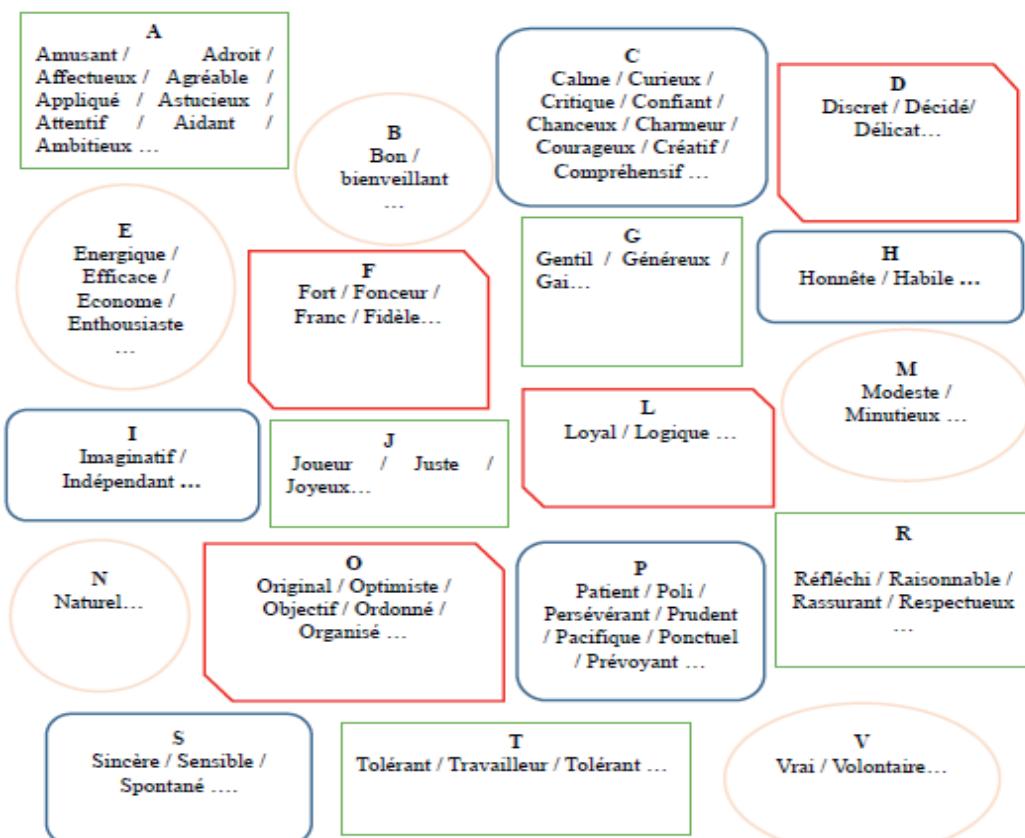
Matériel à distribuer et à compléter



Le cartable des compétences psychosociales



Liste des qualités



Débusquer les ressources dans chaque activité

(Proposé par Promotion santé Auvergne-Rhône-Alpes – Soizic Brunet)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : S'auto-évaluer positivement C1.5

Savoirs et savoir-faire développés :

Enrichir son image de soi en reconnaissant ses qualités, ses forces personnelles et ses compétences

Développer une relation bienveillante et constructive avec soi-même

Modalités : En individuel ; En groupe

« À la fin de nombreuses activités réalisées, il est possible de souligner les compétences ou les qualités mobilisées par les jeunes en leur faisant des feedbacks précis et illustrés. Il est nécessaire d'être sincère et ajusté. Il est aussi possible d'inviter les jeunes à identifier eux-mêmes les compétences ou qualités utilisées. Attention, les jeunes ayant une image d'eux-mêmes plus dégradée pourront avoir plus de mal à repérer leurs ressources. Il est utile de s'appuyer sur des éléments factuels pour construire les feedbacks.

Lors d'une recherche de stage :

« Tu as trouvé un stage. Comment tu t'y es pris ? » Au fil de la discussion, faire émerger les compétences et qualités utilisées dans cette situation.

Exemple de compétences : faire des recherches, passer des appels, envoyer des mails, relancer, recentrer sa recherche en fonction des retours, suivre plusieurs pistes, demander de l'aide...

Exemple de qualité : curiosité, autonomie, persévérance, lucidité, dynamisme, courage, astuce...

« Tu as passé toi-même les appels ? Est-ce que c'était facile ? comment tu t'y es pris ? » Exemple : « Tu as su gérer ton stress », « tu as été clair dans tes explications », « tu t'étais exercé avant », « tu t'étais préparé en rédigeant un texte », « tu es à l'aise à l'oral et en communication », etc.

Autoquestionnaire de fin de contrôle : à l'issue des évaluations inviter les jeunes à prendre quelques minutes d'auto-analyse en se centrant sur ce qui a fonctionné :

- Pour moi, comment ce contrôle s'est-il passé ?
- Qu'est-ce que je pense avoir réussi ?
- À mon avis, qu'est-ce qui fait que j'ai réussi cela ?
- Qu'est-ce que je peux apprendre de cette expérience ?

Projet en centre de loisir ou espace jeune : Inviter les jeunes à être pleinement participants à la construction des projets. Les accompagner dans les démarches pour aider à la structuration sans faire à leur place. Les aider en temps d'échanges individuels ou collectifs à lister l'ensemble des compétences et qualités qu'ils ont utilisées. (S'organiser, effectuer des recherches, prendre des renseignements, débattre, faire des choix, être persévérent, avoir eu des idées (être créatif), être ponctuel, avoir tenu compte du groupe, avoir surmonté des difficultés ou des tensions...). Si le projet n'est pas allé au bout. En profiter pour analyser ce qui a coincé. Chercher ce qui pourrait être fait la prochaine fois. Si vos conditions le permettre, retenter l'expérience pour aller au bout ».