



1

Fiche pédagogique pour les élèves

Connaissance de soi Mes ressources et moi



Objectif : identifier tes ressources pour les utiliser pendant les périodes difficiles et pour développer ta confiance en toi. Nous allons t’emmener dans une exploration de toi en 5 étapes qui commence par la découverte de tes qualités.



Cadre : recommandations : installe-toi confortablement avec le moins de distractions possibles.

Nous t’invitons à te poser les questions suivantes. En effet, il est intéressant de commencer par aller au-dedans de toi et regarder ta météo intérieure :

⇒ *Comment je me sens ?*



⇒ *De quoi ai-je besoin pour me sentir à l’aise pour répondre au questionnaire ?*

⇒ *De quel environnement ai-je besoin pour que ce moment se passe au mieux ?*

Si tu le souhaites, tu peux contacter un ou plusieurs copains de classe pour échanger à l’occasion de ce questionnaire



Matériel : feuille A4 – bics – magazines – crayons de couleurs ou magic-colors.

Première étape

Je pars à la découverte des mes qualités



Définition. Qualité : manière d'être positive d'une personne

En annexe, tu trouveras une liste de qualités que nous t'invitons à lire pour te familiariser avec elles.

Nous te proposons de choisir 5 qualités dans lesquelles tu te retrouves :

1

2

3

4

5

Nous te suggérons de te poser les questions suivantes pour mieux définir tes qualités :

Quand je suis en classe, je suis le plus souvent : -----

Quand je suis avec mes ami(e)s, je suis le plus souvent : -----

Quand je suis en famille, je suis le plus souvent : -----

Quand je pratique une activité que j'aime, je suis le plus souvent : -----

Pour aller plus loin : choisis dans ton entourage 3 personnes en lesquelles tu as confiance et demande-leur de t'attribuer 3 qualités qu'elles te reconnaissent. Elles peuvent être tes parents, frères-sœurs, amis ou tout autre personne dont le feed-back te serait utile/précieux.

Te reconnais-tu dans les qualités que tu as reçues ?

A quoi cela sert-il que je connaisse mes qualités pour aujourd'hui et plus tard ?

A retenir

Chacun est unique et différent. Tout le monde possède des qualités qui s'acquièrent tout au long de la vie. Les qualités sont des forces que l'on peut mettre au service des autres.

