



4

Fiche pédagogique pour les élèves

Connaissance de soi Mes ressources et moi



Objectif : après avoir pris connaissance de tes qualités, de tes réussites, de tes valeurs, nous t’emmenons à la rencontre des personnes ou des personnages qui t’inspirent dans ta vie quotidienne.



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.



Quatrième étape

Je pars à la découverte des personnes qui m'inspirent

Définition. Personne inspirante : C'est une personne que tu admires, à qui tu voudrais peut-être ressembler, qui peut te servir de modèle par ses actions, ses valeurs, son métier, ses qualités.

Cette personne peut être un(e) sportif (ve), un(e) héros (oïne) de BD, de film, de roman, mais aussi quelqu'un de ta famille, un(e) acteur (trice), entrepreneur (re), créateur (trice), artisan(e), enseignant(e)...

Exemples :

Un joueur de foot pour son esprit d'équipe, sa combativité, sa ténacité, ...

Un enseignant pour ses encouragements, son écoute, sa disponibilité, sa manière de se faire respecter, ...

Un membre de la famille pour....

Un(e) ami(e)/copain(ine) pour....

Etc...

Nomme la/les personne(s) qui t'inspire(nt) ?

Explique en quoi cette personne t'inspire ? Pourquoi souhaites-tu éventuellement lui ressembler ?

A retenir

As tu déjà remarqué que les qualités que tu apprécies chez ces personnes sont soit des qualités que tu possèdes soit des qualités que tu as envie d'acquérir et développer ?

Prends le temps d'observer autour de toi tout ce qui pourrait te ressourcer dans ton quotidien ou dans les moments difficiles !

