



# FICHES PÉDAGO!

## COMPRENDRE SES FORCES : UNE CLÉ POUR RENFORCER SON OPTIMISME ET SA RÉSILIENCE

### OBJECTIF PRINCIPAL

Aider les jeunes à mieux connaître leurs forces afin de mieux surmonter les difficultés auxquelles ils(elles) peuvent faire face.

#### Pourquoi faire cet atelier avec vos élèves ?

- Pour les aider à mieux comprendre quels sont leurs atouts face aux difficultés, à augmenter leur estime d'eux-mêmes et à être plus optimistes et résilient(e)s.

COMPÉTENCE

Pleine conscience

NIVEAU  
RECOMMANDÉ

Tous les niveaux  
du secondaire

DURÉE

30-40 minutes  
2e questionnaire en ligne  
**Facultatif :**  
questionnaire complet de  
personnalité en ligne : 30 minutes

# PROGRAMME DE FORMATION DE L'ÉCOLE QUÉBÉCOISE

## ⌚ DOMAINES GÉNÉRAUX DE FORMATION

- Santé et bien-être
- Orientation et entrepreneuriat

## ⚙ COMPÉTENCES TRANSVERSALES

- De l'ordre personnel et social :**  
- Actualiser son potentiel

- De l'ordre de la communication :**  
- Communiquer de façon appropriée

- D'ordre méthodologique :**  
- Exploiter les technologies de l'information et de la communication

## 👤 DISCIPLINES ET COMPÉTENCES

### Français, langue d'enseignement

- Communiquer oralement selon des modalités variées

### Projet personnel d'orientation

- Se situer au regard de son orientation scolaire et professionnelle

### Projet intégrateur

- Établir des liens entre ses apprentissages

## MATÉRIEL

- Feuille brouillon pour tous(tes) les élèves.
- Fiche élève « Mes forces personnelles » pour tous(tes) les élèves.
- La fiche élève préalablement complétée par l'enseignant(e) à titre d'exemple.
- TNI ou tableau avec craies.



**Facultatif :** Accès au site <https://www.viacharacter.org/account/register> sur TNI. Ordinateurs branchés à Internet pour tous(tes) les élèves (en classe ou à la maison).

## SOMMAIRE

### À SAVOIR

Notions théoriques sur la pleine conscience

03

### PHASE DE PRÉPARATION : 10 minutes

04

- **ÉTAPE 1 :** Amener les élèves à exprimer spontanément leurs forces personnelles
- **ÉTAPE 2 :** Réflexion sur l'utilité de connaître ses forces

### PHASE DE RÉALISATION : 10 à 15 minutes

05

- **ÉTAPE 1 :** Présenter et compléter la fiche élève « Mes forces personnelles »
- **ÉTAPE 2** (facultative) : Présenter le questionnaire en ligne des 24 forces

### TÂCHE DE BILLET DE SORTIE : 5 à 10 minutes

08

Chaque élève compare sa fiche de départ à sa fiche élève complétée

## À SAVOIR

**L'adolescence est une période clé où la personnalité s'installe** mais où les doutes peuvent également apparaître. Dans cette activité, l'idée est de permettre à vos élèves de réaliser quelles sont leurs forces personnelles et de pouvoir s'appuyer dessus pour surmonter les moments difficiles.

### QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE ?

**La méditation pleine conscience** (ou présence attentive) vient du bouddhisme mais, dans sa forme actuelle, elle est totalement laïque et ne préconise aucune pratique religieuse ou spirituelle. Son objectif est de centrer la personne sur le moment présent (ici et maintenant) pour pouvoir ainsi prêter une attention particulière à ses sensations physiques, à ses émotions et à ses pensées. Cette observation se fait sans porter de jugement sur son expérience.

- QUELLES SENSATIONS PHYSIQUES JE RESSENS EN CE MOMENT?
- QUELLES SONT LES ÉMOTIONS QUI M'HABITENT EN CE MOMENT?
- QUELLES SONT LES IDÉES QUI TRAVERSENT MON ESPRIT?

### LES DIFFÉRENTES PRATIQUES DE LA PLEINE CONSCIENCE

#### LA PRATIQUE FORMELLE



C'est la forme la plus connue, associée à la méditation.

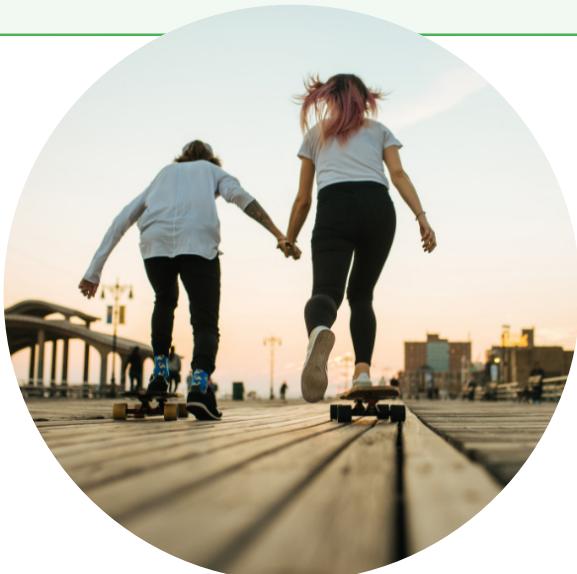
#### LA PRATIQUE « DANS L'ACTION »



C'est cette pratique que nous vous proposons d'explorer dans cette activité. Elle repose sur l'utilisation de la pleine conscience dans son quotidien : en marchant, mangeant, écoutant, respirant...

### POURQUOI LA PLEINE CONSCIENCE EST UTILE POUR PRENDRE CONSCIENCE DE SES FORCES ?

En donnant le temps à vos élèves de faire le point sur leurs forces, vous les encouragez à s'engager dans un processus d'introspection et à mieux se connaître. En comprenant mieux qui ils(elles) sont, vos élèves seront capable de prendre de meilleures décisions, de faire des choix qui leur ressemblent et de mieux gérer les difficultés de la vie.



PRÉPARATION :  
10 minRÉALISATION :  
10 à 15 minSORTIE :  
5 à 10 min

OBJECTIF : Identifier ses forces personnelles

## PHASE DE PRÉPARATION :

### 10 minutes

**Étape 1 : Amener les élèves à exprimer spontanément leurs forces personnelles.**



**À FAIRE** Commencez par encourager vos élèves à penser à leurs forces personnelles.

**À DIRE** « Connaissez-vous vos forces personnelles (ou qualités)? Dans un cahier ou sur une feuille brouillon, je vous donne 2 minutes pour en écrire le plus possible. Je vous demande de conserver vos réponses, nous allons y revenir à la fin.

**À FAIRE** Une fois que les élèves ont écrit leurs réponses, leur poser les questions suivantes.

**À DIRE** « Qu'avez-vous pensé de cet exercice? Était-ce difficile parfois? Ce n'est pas toujours facile d'identifier ses forces. Souvent, on doute de soi et on est davantage conscient(e) de ses faiblesses. »

## Étape 2 : Réflexion sur l'utilité de connaître ses forces

**À DIRE** « À votre avis, pourquoi est-ce important de connaître ses forces? »

**À FAIRE** Inviter les élèves à partager leurs réponses à main levée.

**À DIRE** « Compléter à l'aide des informations ci-dessous :

« Mieux connaître ses forces, ça aide à surmonter les difficultés qu'on peut rencontrer en comprenant quels sont nos atouts pour y faire face.

Ça aide aussi à augmenter son estime de soi et sa confiance en soi et à être plus optimistes et résilient(e)s. »

**À SAVOIR** L'estime de soi, c'est la perception d'une personne de sa propre valeur. Il s'agit du jugement global qu'elle porte sur elle-même.

La résilience, c'est la capacité à surmonter les épreuves difficiles de la vie et à rebondir après un choc ou un traumatisme.



PRÉPARATION :  
10 minRÉALISATION :  
10 à 15 minSORTIE :  
5 à 10 min

OBJECTIF : se découvrir de nouvelles forces

## PHASE DE RÉALISATION :

### 10 à 15 minutes



**Étape 1 : Présenter et compléter la fiche élève  
« Mes forces personnelles ».**

**À DIRE** « Vous avez commencé à réfléchir à quelques-unes de vos forces, mais il y en a sûrement d'autres auxquelles vous ne pensez pas spontanément. Grâce à cet exercice, vous allez pouvoir en identifier davantage. »

**À FAIRE** Distribuer le fiche élève « **Mes forces personnelles** » à tous(tes) les élèves. Afficher cette fiche sur TNI pour expliquer l'échelle de notation et donner vos réponses à titre d'exemple.

**À DIRE** « À l'aide de la fiche que je viens de vous distribuer, je vous demande de cocher les forces qui vous correspondent.

**Je vous donne l'exemple de la fiche que j'ai complétée pour faire le bilan de mes forces :**

- **Le symbole « ++ »** signifie que c'est une **force très présente**. Par exemple, je pense que je suis très persévérant(e), alors j'ai coché « ++ ».
- **Le symbole « +- »** signifie que cette **force est moins présente**. Par exemple, je suis généreux(se), mais pas au point de donner tout mon dessert à mon voisin! Toutefois, je partagerais sûrement une bouchée. 😊
- **Le symbole « - »** signifie que c'est à **travailler**. Par exemple, j'aimerais apprendre à exprimer plus rapidement mes émotions, avant de me sentir frustré ou en colère. »

**À SAVOIR** En utilisant l'échelle de notation, ceci peut encourager vos élèves à prendre conscience de l'intensité de leurs forces et de travailler sur certaines pour les renforcer, mais qui restent à travailler.



# MES FORCES PERSONNELLES

**Coche dans cette liste les forces qui te correspondent**

et indique pour chacune d'elle si cette force est très présente chez toi (case **++**), moins présente (case **+**) ou à travailler (case **+ -**).

Tu peux remettre à jour cette liste régulièrement pour voir ton évolution.

**++    +    + -**

Je suis une personne qui a de l'humilité.

Je suis courageux(se).

Je suis créatif(ve).

J'ai du bon sens.

Je suis curieux(se).

Je suis capable d'éprouver de la reconnaissance.

Je suis honnête.

J'ai un bon sens de l'humour.

Je suis généreux(se).

Je suis capable de mener un groupe.

Je suis capable d'humanité.

Je suis persévérant(e).

**++    +    + -**

J'aime apprendre de nouvelles choses.

Je suis prudent(e).

Je travaille bien en équipe.

Je suis capable de pardonner.

Je sais me montrer responsable.

Je suis ouvert(e) d'esprit.

Je suis à l'écoute des autres.

Je suis patient(e).

Je sais exprimer mes émotions.

Je prends des initiatives.

Je suis énergique.

Je suis positif(ve).

Je suis affectueux(se).

**TROUVE D'AUTRES FORCES QUE TU AS.**



Lorsque tu rencontreras des difficultés, n'hésite pas à relire cette liste pour te souvenir de tes forces. Cela te permettra de trouver des solutions en accord avec toi-même.

PRÉPARATION :  
10 minRÉALISATION :  
10 à 15 minSORTIE :  
5 à 10 min

OBJECTIF : se découvrir de nouvelles forces

## ÉTAPE 2 (FACULTATIVE) : Présenter le questionnaire en ligne des 24 forces

(Prévoir 15 minutes additionnelles pour la modélisation et 15 minutes pour compléter le questionnaire en devoir ou en classe.)

Pour aller plus loin dans la **démarche d'introspection** et permettre à vos élèves de mieux connaître leurs forces, il est possible de leur proposer de compléter un 2<sup>e</sup> questionnaire disponible en ligne. Vous pouvez proposer de le faire en classe ou en devoir. Il est nécessaire d'avoir accès à un ordinateur branché à Internet pour chaque élève.

### À FAIRE

Sur TNI, **vous rendre sur** le site <https://www.viacharacter.org/surveys/takesurvey> et modéliser la procédure pour s'y inscrire.

### À SAVOIR

- Ce questionnaire est une ressource validée par des psychologues.
- Le questionnaire est gratuit et accessible aux enfants de 13 ans et plus. Un adulte (parent ou enseignant) doit créer le compte d'un enfant de moins de 13 ans.
- Le site s'affiche en anglais par défaut, il est possible de sélectionner la langue de son choix.
- La création d'un compte requiert notamment un courriel valide (à prévoir pour chaque élève).
- Le site comporte des fonctionnalités payantes auxquelles il n'est pas nécessaire de souscrire pour obtenir les résultats des élèves.
- Le questionnaire prend environ 15 minutes à remplir.

### À DIRE

« Pour en savoir encore plus sur vos forces, je vous propose une activité qui vous permettra d'aller plus loin. Je vais vous la présenter sur le TNI.

Voici le site de l'*Institute of character* où vous trouverez un questionnaire portant sur 24 forces ou traits de personnalité. **Pour compléter le questionnaire et obtenir la liste de vos plus grandes forces :**

1. En haut à gauche, vous cliquez sur *Language* et vous sélectionnez « Français ».
2. Cliquez sur l'onglet jaune en haut à droite « Répondez au sondage gratuit ».
3. Complétez le formulaire « Inscrivez-vous pour participer à un sondage VIA ».
4. Sélectionnez le « Sondage auprès des jeunes de VIA » conçu pour les jeunes de 8 à 17 ans et complétez le bref formulaire en précisant votre âge.
5. Prévoir qu'il y a 103 questions. Pour chacun, cochez en indiquant si « C'est tout à fait moi, c'est presque moi, c'est plutôt moi, c'est un peu moi ou si ça ne me correspond pas du tout. » Ex. De manière générale, je suis plein(e) d'énergie.



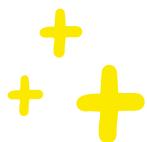
PRÉPARATION :  
10 minRÉALISATION :  
10 à 15 minSORTIE :  
5 à 10 min

OBJECTIF : se découvrir de nouvelles forces

**À SAVOIR****Les 24 points forts du caractère selon l'*Institute of character***

Au début des années 2000, les scientifiques ont découvert 24 forces de caractère qui résument ce qu'il y a de mieux dans notre personnalité. Tout le monde possède les 24 forces de caractère à divers degrés, de sorte que chaque personne a un profil vraiment unique.

**L'enquête gratuite fournit la liste des forces de caractère en spécifiant vos plus grandes forces.**



PRÉPARATION :  
10 minRÉALISATION :  
10 à 15 minSORTIE :  
5 à 10 min

OBJECTIF : Réinvestir les connaissances

## TÂCHE DE BILLET DE SORTIE :

### 5 à 10 minutes



**À FAIRE** Revenir à la feuille sur laquelle les élèves avaient inscrit leurs forces au début de l'activité et la comparer avec leur fiche élève complétée pour dégager les nouvelles forces dont ils(elles) ont pris conscience pendant l'activité.

**À DIRE** « Observez la feuille sur laquelle vous aviez indiqué vos forces au début de l'activité et comparez-la avec votre fiche élève. Sur la fiche élève, surlignez de nouvelles forces que vous avez découvertes, auxquelles vous n'aviez pas pensé au début.

Y a-t-il beaucoup de forces auxquelles vous n'aviez pas pensé?

Comment avez-vous trouvé cet exercice?

Maintenant que vous avez pris conscience de vos forces, n'hésitez pas à vous appuyer sur elles pour traverser les moments difficiles. »

Option :

- Pour aller plus loin, vous pouvez encourager vos élèves à conserver cette fiche car leurs forces personnelles peuvent évoluer.
- Vous pouvez refaire cette activité en fin d'année pour leur permettre de comparer leurs réponses dans le temps et voir s'il y a eu un changement.

**À SAVOIR** Application au quotidien

Lorsqu'un(e) élève vit un moment de difficulté en classe, vous pouvez lui rappeler ses forces personnelles et voir comment celles-ci pourraient l'aider dans ce moment.



## POUR EN SAVOIR PLUS

### DÉCOUVREZ NOTRE GUIDE COMPLET

pour vous permettre de pratiquer la pleine conscience auprès de vos élèves.



### WEBCONFÉRENCE

avec Catherine Malboeuf-Hurtubise PH. D., psychologue et professeure.



### DÉCOUVREZ L'EXPÉRIENCE DE DEUX ENSEIGNANTES

avec la méditation pleine conscience en classe ainsi qu'un tutoriel en 5 étapes pour animer votre première méditation avec vos élèves.



[fondationjeunesentete.org](http://fondationjeunesentete.org)

SOUTENEZ NOTRE ACTION EN FAISANT UN DON



Fondation Jeunes en Tête



@jeunesentete



Fondation Jeunes en Tête