

## À mon sujet



### Taille du groupe

20 à 25 participant(e)s



### Âge des participant(e)s

De 14 à 18 ans



### Durée de l'activité

40 à 60 minutes/2 sessions (Cela dépend de la taille du groupe et de l'envie des participant(e)s d'exprimer leur propre opinion)

C'est une activité d'introspection qui a pour but de permettre aux participant(e)s de s'analyser, de connaître leurs désirs et de savoir ce qu'ils/elles veulent. L'école est le lieu où les élèves commencent à développer l'estime d'eux/elles-mêmes. Les intervenant(e)s peuvent aider les participant(e)s à parler de ce qui les rend heureux, les attriste et les fait rêver ou de leurs rêves et de leurs aspirations.



### Aperçu et objectifs

Cette activité vise à mettre l'accent sur les pensées positives des élèves à leur égard, ce qui est même difficile pour les adultes. Cela peut être perçu comme une éducation à l'inspiration et au positivisme. À la fin de l'activité, les participant(e)s seront capables de :

- S'exprimer
- Développer une meilleure estime d'eux/elles-mêmes.
- Renforcer leur capacité à exprimer leurs propres sentiments.



### Matières concernées

Sociologie, psychologie, orientation scolaire, réunion de classe, littérature, langues



### Matériel

1. Feuilles
2. Stylos
3. Musique de fond



### Préparation

Avant de commencer l'activité, l'intervenant(e) devra préparer une feuille avec les phrases suivantes à compléter (voir en Annexe).

La salle doit être aménagée de manière à ce que les participants puissent discuter et se voir, de préférence en cercle.



### **Mise en œuvre étape par étape**

1. L'intervenant(e) crée un environnement et une atmosphère paisibles et agréables
2. L'intervenant(e) donne à chaque participant(e) un papier avec les phrases.
3. L'intervenant(e) met un fond musical calme et laisse suffisamment de temps pour écrire les réponses. Les élèves doivent répondre à toutes les questions, mais seulement s'ils le souhaitent. Ils sont libres de ne pas répondre.
4. Lorsque tout le monde a terminé, si la dynamique générale de la classe change, l'intervenant(e) demande aux élèves de dire leurs réponses à voix haute. Les élèves doivent le faire sur une base volontaire

Ce qui peut aussi se faire au moment de partager les réponses :

5. L'intervenant(e) peut demander aux élèves de mentionner trois découvertes les plus surprenantes à leur sujet
6. L'intervenant(e) peut choisir une question en particulier et demander à tous ceux qui le souhaitent de partager leurs réponses. Les réponses sont notées au fur et à mesure au tableau
7. L'intervenant(e) peut lancer la discussion et encourager les élèves en exprimant son expérience personnelle



## Commentaires et conseils

Il faut créer une atmosphère paisible et calme pour aider les participants à réfléchir sur eux-mêmes. Cela prend du temps. Avant de demander aux étudiants de réfléchir sur eux-mêmes, l'intervenant(e) peut poser des questions générales pour adresser le sujet : quelles émotions ressentez-vous ? Comment allez-vous ? Quand avez-vous réfléchi pour la dernière fois à vous, à vos réalisations, à votre personnalité, à vos bonnes actions ?

Le risque. Les réponses peuvent être négatives, grossières, moqueuses, surtout chez les adolescents. L'intervenant(e) doit être aussi flexible que possible. Si un élève fait preuve de vulgarité ou de stupidité à son égard, ne l'ignorez pas, mais essayez d'identifier des aspects positifs.

Si vous sentez qu'il y a trop d'agressivité dans la classe, vous pouvez organiser une conversation où les participants doivent compléter des phrases sur le sujet, par exemple, "ce qui me dérange", « ce qui m'énerve », « ce que je peux faire pour gérer la colère, l'agressivité », etc. Les élèves peuvent également répondre par un dessin. En effet, certaines personnes sont timides, le dessin peut les aider à s'exprimer.

À la fin de l'activité, les questions suivantes devront être utilisées pour évaluer l'activité :

- Comment vous êtes-vous senti pendant l'activité ? Qu'est-ce qui aurait pu vous faire vous sentir mieux ?
- Est-il facile d'identifier des choses positives à votre sujet ? Est-il facile de les exprimer à haute voix ?
- Croyez-vous vraiment aux réponses que vous avez données ?
- Qu'est-ce que la confiance ? Pourquoi est-elle importante ? Comment la renforcer ?
- Qu'avez-vous en commun avec vos pairs ?
- Êtes-vous conscients de vos talents, compétences et capacités ?
- Avez-vous découvert de nouvelles choses à votre propos ou à propos de vos camarades ?



## Évaluation

## Annexe - Liste des phrases

- Je m'aime parce que ...
- Je suis expert(e) en ...
- Je me sens bien avec ...
- Mes ami(e)s diraient que j'ai un bon ...
- Mon endroit préféré est ...
- Je suis aimé(e) par ...
- Les gens disent que je suis doué(e) en ...
- On m'a dit que j'avais un(e) joli(e) ...
- Je me considère comme doué(e) en ...
- Ce que j'apprécie le plus est ...
- La personne que j'admire le plus est ...
- J'ai un talent naturel pour ...
- Mes objectifs futurs sont ...
- Je sais que je vais atteindre mes objectifs parce que je suis ...
- Les personnes me complimentent sur ...
- Je me sens bien quand je ...
- J'ai réussi (à) ...
- Je rigole quand je pense à ...
- Les traits pour lesquels je m'admire sont ...
- Je me sens serein(e) quand ...