

AUTOUR DES FORCES

GUIDE D'UTILISATION



CPS TRAVAILLÉES |

- Avoir conscience de soi - **famille des CPS cognitives**
- Développer des relations constructives - **famille des CPS sociales**



PUBLIC | Maternelle



DURÉE | Préparation 10 à 20 minutes + Animation 10 à 30 minutes



OBJECTIFS

- Renforcer la **connaissance de soi** et l'**auto-évaluation positive**
- Favoriser un **climat de classe** bienveillant, propice aux apprentissages
- Soutenir l'**engagement** et la **motivation**
- Renforcer l'**empathie** et la **coopération** au sein de la classe

Comment travailler cette CPS avec les enfants via l'outil ?



PRÉPARATION (10 À 20 MIN)

- Lire ce guide et choisir comment utiliser cet outil parmi les propositions qui vont suivre.
- Imprimer les 12 cartes de l'outil, les découper et éventuellement les plastifier.



ANIMATION (10 À 30 MIN)

1

PROPOSITION DE PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

"Aujourd'hui, nous allons jouer à un jeu qui nous aidera à découvrir nos super pouvoirs, comme les héros des contes et des histoires que nous aimons. Je vais vous montrer 12 cartes avec 12 super pouvoirs, qu'on appelle aussi des forces. Il y a par exemple la gentillesse, le courage ou l'amitié. Nous allons apprendre à reconnaître ces super pouvoirs et à les utiliser pour mieux vivre ensemble et mieux apprendre."

AUTOUR DES FORCES

GUIDE D'UTILISATION

2 DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

Faire comprendre le langage des forces en amont de l'activité

Profiter de la **littérature jeunesse** pour faire comprendre le concept de force et développer le langage des forces. A l'occasion d'une lecture par exemple, demandez aux enfants **comment le héros a surmonté la difficulté, quelles qualités il a utilisé.**

Par exemple : Dans Alice au pays des merveilles, on peut reconnaître à Alice les forces de la vitalité, de la curiosité et du courage ; ou encore dans l'histoire de Pinocchio, on peut reconnaître les forces de l'honnêteté, du courage, et de la persévérance pour l'aider à apprendre à dire la vérité.

Sortir les cartes concernées du jeu. Puis prolonger le questionnement pour passer à la **phase d'identification** : *qui pense avoir cette force ? Qui a vu quelqu'un d'autre l'utiliser ? Quand ? Comment ?*

Au fur et à mesure des lectures, afficher les cartes des forces découvertes et y faire référence dans le quotidien de la classe pour les cultiver.

Identifier ses propres forces et celles des autres

- **Affichez ou projetez les cartes** ou étalez-les sur une table ou par terre. Vous pouvez les faire découvrir de manière progressive comme indiqué ci-dessus.
- Commencez par en **présenter quelques-unes**, en invitant les élèves à **lever la main s'ils sont concernés.**

Par exemple : “qui aime apprendre de nouvelles choses?” si vous avez levé la main, c'est que vous avez cette qualité du goût de l'apprentissage ; “Qui aime aider les autres et faire plaisir ?” Dans ce cas, vous avez la qualité de la “Gentillesse”.

- Proposez ensuite aux élèves à tour de rôle de **choisir une force**, en les accompagnant par exemple comme suit : *“Nous avons tous des forces ou qualités. Pour connaître vos forces, regardez les cartes et quand votre cœur s'emballe plus pour l'une d'entre-elles, c'est qu'elle est active en vous en ce moment.”*

AUTOUR DES FORCES

GUIDE D'UTILISATION



AUTRES IDÉES D'ANIMATION

LA RONDE DES FORCES

Les élèves sont tous debout en cercle et les cartes sont étalées au centre. Un élève volontaire avance d'un pas en donnant son prénom, et montre une force qu'il a utilisée aujourd'hui, en faisant éventuellement un geste pour illustrer ce super-pouvoir. Un autre prend le relais, et ainsi de suite, jusqu'à ce que tous les volontaires se soient ainsi présentés.

Par exemple : Laura s'avance, prend la carte de l'humour et la montre à ses camarades et dit "Je m'appelle Laura, et j'ai le super-pouvoir de l'humour car j'ai fait rire mes copains à la récré" (geste : les bras autour du ventre en faisant semblant de rire) ; Théo s'avance, prend la carte du courage et la montre à ses camarades et dit "Je m'appelle Théo, j'ai le super-pouvoir du courage car j'ai réussi à faire une galipette ce matin alors que j'avais peur" (geste : les bras en l'air).

DÉFI DU JOUR OU DE LA SEMAINE

Un enfant pioche au hasard une carte des forces, et chacun s'engage à l'activer au cours de la période impartie. Proposez aux élèves volontaires d'exprimer la façon dont ils pensent pouvoir la développer et de partager les stratégies qu'ils peuvent mettre en place.

IDENTIFIER LES FORCES DANS LES CHANSONS

Faire écouter une chanson aux élèves et leur demander les forces qu'ils reconnaissent. Par exemple :

- "Je suis en CP" d'Aldebert encourage la force de la curiosité des enfants à mesure qu'ils découvrent de nouvelles choses à l'école.
- "Mon ami le loup" de Henri Dès met en avant la force de la gentillesse en montrant de la compréhension et de l'amitié envers un loup.
- "On écrit sur les murs" de Kids United parle de l'amour et de l'amitié en tant que forces qui peuvent unir les gens.
- "Libérée, délivrée" de La Reine des Neiges évoque le courage de la Reine Elsa pour affronter ses pouvoirs et sa peur.

AUTOUR DES FORCES

GUIDE D'UTILISATION

CULTIVER LES FORCES AU QUOTIDIEN

Invitez chacun, y compris vous-même, à nommer les forces mises en action au quotidien : *“Bravo, tu as réussi à faire tes lacets, tu as fait preuve de persévérance” ; “De quelles forces va-t-on avoir besoin pour mener à bien cette activité ?”, “Quelles forces as-tu utilisé pour réussir ?”, etc.*

3 RETOUR RÉFLEXIF

À la fin de l'activité, prenez un moment avec les enfants pour conscientiser la CPS principale mobilisée dans l'activité afin de favoriser son développement. Le retour réflexif peut s'organiser en 3 temps :

- **Observer** ce qui s'est passé (chez soi, l'autre, le groupe) : *Quels sont vos ressentis et pensées ?*
- **Analyser** les compétences développées : *Qu'avez-vous développé comme compétences ?*
- **Projeter/Tansférer** dans un futur proche les apports de cette activité : *En quoi cette activité peut-elle vous être utile pour la suite ? Quelle différence fera-t-elle, pour vous, pour les autres ? Comment le remarquerez-vous ?*

Pour favoriser la **liberté pédagogique**, cet outil, comme tous les autres proposés par ScholaVie, peut-être **adapté selon les besoins et/ou co-construit avec les élèves** afin de les associer le plus possible et d'augmenter leur niveau d'engagement.

Éclairage théorique

? QU'EST-CE QU'UNE FORCE ?

Une force est « un **trait de caractère positif**, authentique et stimulant ». Contrairement aux compétences, la force ne s'apprend pas, **c'est un mode de fonctionnement naturel**, et quand on l'utilise, elle donne de l'énergie et de la vitalité. **Ces forces ou qualités sont universelles** car présentes dans toutes les cultures, et chez chacun de nous. Il n'y a pas de forces absentes. Il y a seulement des forces prédominantes : les 5 à 8 les plus développées représentent notre signature personnelle, qui est globalement très stable dans le temps, même si elles ne sont pas immuables. C'est pourquoi on les appelle aussi les **forces de signature**.

AUTOUR DES FORCES

GUIDE D'UTILISATION

Il existe différents modèles et classifications de forces de caractère. Nous vous présentons ici très brièvement celui établi par un collectif de chercheurs en psychologie positive, dont Peterson et Seligman (2004) [1]. Ils ont identifié **24 forces universelles**, réparties en 6 familles qu'ils appellent vertus (valeurs) :

- **Sagesse et connaissance** (forces cognitives qui impliquent l'acquisition et l'utilisation des connaissances) : créativité, curiosité, ouverture d'esprit/esprit critique, goût de l'apprentissage, sagesse et perspective ;
- **Courage** (forces émotionnelles permettant d'atteindre des objectifs en dépit de l'opposition) : bravoure et vaillance, honnêteté, persévérance, enthousiasme ;
- **Humanité** (forces interpersonnelles qui impliquent de s'occuper des autres et de se lier d'amitié) : gentillesse, capacité d'aimer/être aimé, intelligence sociale ;
- **Justice** (forces permettant une vie en société saine et harmonieuse) : équité et justice, capacité à diriger (organiser des activités de groupe et veiller à ce qu'elles se produisent), esprit d'équipe ;
- **Tempérance et modération** (forces qui protègent contre les excès) : pardon, humilité, prudence, maîtrise de soi ;
- **Transcendance/Ouverture et sens** : (forces qui forgent des connexions avec l'univers plus large et qui fournissent un sens à la vie) : appréciation de la beauté, gratitude, espoir et optimisme, humour, spiritualité (recherche du sens de la vie).



POURQUOI IDENTIFIER ET DÉVELOPPER LES FORCES AVEC LES ENFANTS ?

En milieu scolaire, un travail autour des forces favorise notamment le **bien-être, les compétences relationnelles, la réussite et la réduction des comportements-problème**. Les forces viennent contrecarrer notre biais de négativité, notre tendance à nous concentrer sur ce qui ne va pas ou ne fonctionne pas, à consacrer beaucoup de temps à remédier à nos faiblesses. Les forces, ce serait comme un nouveau langage qui permettrait à tout le monde de mieux se connaître, de parler de soi sous un jour positif, de s'appuyer sur elles pour gérer ses faiblesses, de (re)connaître l'autre sous le prisme de ses forces.

Les forces nourrissent la connaissance de soi et des autres, l'auto-évaluation positive et confiance en soi, elles renforcent la motivation et construisent la résilience. **Elles sont essentielles pour l'entrée dans les apprentissages**, puisqu'elles

AUTOUR DES FORCES

GUIDE D'UTILISATION

permettent aux élèves d'aborder, par le biais de leurs forces, un sujet qui leur paraît difficile. Elles favorisent une acceptation et le respect de la diversité de chacun et donc la bienveillance et la coopération au sein de la classe.



RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

[1] Seligman, M. E., et Peterson, C., Character strengths and virtues : A handbook and classification (Vol. 1), American Psychological Association, 2004.

[2] Gale, N. K., Heath, G., Cameron, E., Rashid, S., et Redwood, S., « Using the framework method for the analysis of qualitative data in multi-disciplinary health research », BMC medical research methodology, 2013, 13(1), p. 1-8.

AUTOUR DES FORCES

JEU DE CARTES

Un outil pour comprendre, identifier
et développer les forces au quotidien.

Version maternelle

Les miennes, les tiennes, les siennes, les vôtres, les nôtres...
12 cartes pour jouer en classe, en équipe ou en famille !

LES 6 FAMILLES DE FORCES



Sagesse et connaissance



Courage



Humanité



Justice



Modération



Transcendance - Ouverture et Sens



CRÉATIVITÉ



J'aime créer de nouvelles choses, j'ai de l'imagination.



CURIOSITÉ



J'aime découvrir de nouvelles choses,
je m'intéresse à ce qui se passe autour de moi.



COURAGE



J'aime agir, même si j'ai parfois peur.



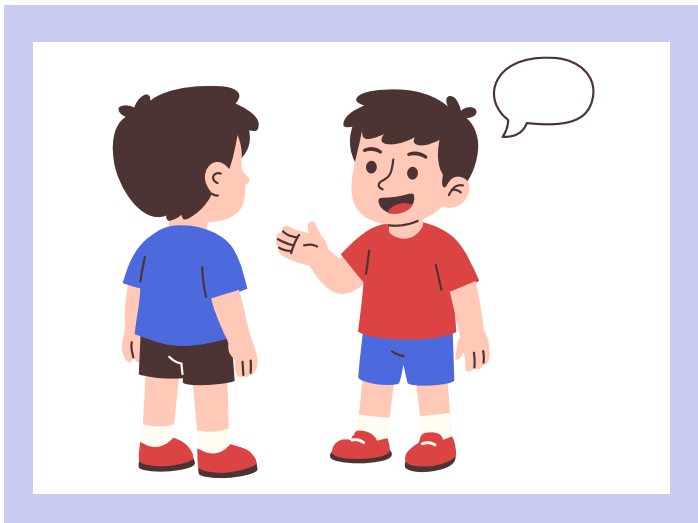
PERSÉVÉRANCE



J'aime finir ce que je commence, même si c'est difficile.
Je n'abandonne pas (trop) rapidement.



HONNÊTETÉ



J'aime dire la vérité, je suis quelqu'un de sincère.



AMOUR ET AMITIÉ



J'aime avoir des bonnes relations avec la famille, les amis...



GENTILLESSE



J'aime aider les autres, j'aime leur faire plaisir.



ESPRIT D'ÉQUIPE



J'aime jouer et travailler avec les autres.



PRUDENCE



J'aime réfléchir avant d'agir.



MAÎTRISE DE SOI



J'aime garder mon calme.



GRATITUDE



J'aime dire merci.



HUMOUR



J'aime rire et faire rire les autres.