

# LE QUESTIONNAIRE DE PROUST

Un outil pour développer la connaissance de soi et des autres.

Version adulte

- 1** Un mot qui évoque les compétences psychosociales
- 2** Une force ou qualité que je me reconnaiss
- 3** Une force ou qualité que les autres me reconnaissent
- 4** Une force ou qualité que j'aimerais développer
- 5** Une émotion agréable que je ressens souvent
- 6** Une expérience positive récente
- 7** Une chanson qui me donne de l'énergie
- 8** Une de mes belles réussites
- 9** Une erreur qui m'a fait avancer
- 10** Une activité qui m'apaise ou me captive
- 11** Une activité physique que j'aime pratiquer
- 12** Une manière d'exprimer ma reconnaissance
- 13** Mon objectif de l'année
- 14** Une valeur qui me guide
- 15** La personne que je souhaite remercier
- 16** La personne que je souhaite encourager
- 17** Un héros qui m'inspire
- 18** Les mots que j'aime le plus
- 19** Ma citation préférée
- 20** Ce que j'apprécie le plus dans ma vie

# LE QUESTIONNAIRE DE PROUST

## GUIDE D'UTILISATION

### CPS TRAVAILLÉES

- Renforcer sa conscience de soi - [famille des CPS cognitives](#)
- Développer des relations constructives - [famille des CPS sociales](#)

### PUBLIC | Adulte

### DURÉE | Entre 5 et 35 minutes

### OBJECTIFS

- Apprendre à se connaître et découvrir les autres
- Favoriser un climat de classe optimal en améliorant les relations interpersonnelles
- Renforcer l'écoute, l'entraide, l'empathie et la coopération au sein de la classe

## Comment travailler ces CPS via l'outil ?

### PRÉPARATION

Imprimez un questionnaire par personne ou un par groupe

### ANIMATION

#### 1 DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Constituez des groupes de **4 au maximum**
- Choisissez l'option qui vous convient en fonction du temps que vous souhaitez consacrer à l'activité :
  - 30min : les participants **répondent dans l'ordre aux items du questionnaire chacun à leur tour** au sein de leur groupe.
  - 15min : les participants choisissent **5 items et y répondent à tour de rôle**. Les participants peuvent se mettre d'accord en groupe sur les 5 items auxquels ils souhaitent répondre, ou bien chaque personne du groupe répond aux 5 items de son choix.
  - 5 min : les participants choisissent un item auquel ils ont envie de répondre et échangent avec leur voisin.

# LE QUESTIONNAIRE DE PROUST

## GUIDE D'UTILISATION

### 2 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 ?*
- **Expliquer/analyser** les compétences développées : *Qu'avez-vous développé comme compétences ?*
- **Projeter /transférer** 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



### POURQUOI TRAVAILLER CES CPS ?

Au-delà des compétences académiques, les professionnels de l'éducation jouent également un rôle crucial en tant qu'**agents de socialisation**. Leurs gestes professionnels et attitudes contribuent à la **création d'un climat de classe favorable à l'apprentissage**, au bien-être et à la réussite. Favoriser des relations sociales positives par le soutien social, le développement de relations constructives et la connaissance de soi, influencent positivement le **sentiment d'appartenance, l'empathie et la coopération**. [1]

La connaissance de soi est donc une **compétence clé pour cultiver des liens positifs à l'école**. Avoir conscience de soi, c'est savoir ce que l'on pense, ressent, désire et comment cela influe sur notre comportement. Cela nécessite de réfléchir à ce que l'on pense de soi, comment on se juge, et comment notre entourage peut influencer nos pensées et émotions. Cette compétence nous aide à **mieux comprendre nos forces et nos limites**, à développer une attitude bienveillante envers nous-mêmes et envers les autres. De plus, l'**auto-évaluation positive renforce la confiance en soi**. Au

# LE QUESTIONNAIRE DE PROUST

## GUIDE D'UTILISATION

quotidien, cela signifie être attentif et à nos pensées et émotions pour choisir de réagir avec respect [2] [3] [4] [5].

Les **relations entre les élèves et les enseignants** ont un impact considérable sur leur expérience scolaire, favorisant **l'engagement**, la **motivation** et la **réussite** [6] [7]. Ces relations sont particulièrement bénéfiques pour les élèves qui manquent de soutien familial et social, **réduisant les comportements perturbateurs** en classe [8]. Par ailleurs, les élèves apprécient les enseignants qui prennent le temps de les connaître, renforçant ainsi leur sentiment d'appartenance et d'acceptation, ce qui influe sur leur **engagement et leur comportement en classe** [9] [10].

Cultiver un sentiment d'appartenance et de proximité sociale par l'apprentissage de la connaissance de soi est essentiel pour les élèves, qui se soucient de leur place au sein du groupe et de l'acceptation de leurs pairs. Des relations sincères et saines sont un élément essentiel du bien-être, favorisant **l'écoute mutuelle** et la **découverte de soi et des autres**. En fin de compte, ces éléments contribuent au bien-être général et à la réussite de tous [11].



### RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] Hurlemann, R., Patin, A., Onur, O. A., Cohen, M. X., Baumgartner, T., Metzler, S., ... & Kendrick, K. M. (2010). Oxytocin enhances amygdala-dependent, socially reinforced learning and emotional empathy in humans. *Journal of neuroscience*, 30(14), 4999-5007.
- [2] Wigelsworth M, Verity L, Mason C, Humphrey N, Qualter P, Troncoso P. Primary Social and Emotional Learning: Evidence review. London: Education Endowment Foundation; 2019.
- [3] Lawson GM, McKenzie ME, Becker KD, Selby L, Hoover SA. The Core Components of Evidence-Based Social Emotional Learning Programs. *Prev Sci*. 2019;20(4):457-67.
- [4] Lamboy B. Les compétences psychosociales. Grenoble: UGA PUG; 2021.
- [5] Martinot, D. (2001). Connaissance de soi et estime de soi: ingrédients pour la réussite scolaire. *Revue des sciences de l'éducation*, 27(3), 483-502.

# LE QUESTIONNAIRE DE PROUST

## GUIDE D'UTILISATION

- [6] Bear, G. G. (2014). Preventive and classroom-based strategies. In *Handbook of classroom management* (pp. 15-39). Routledge.
- [7] Bernier, V., Gaudreau, N., & Massé, L. (2021). La gestion de classe sous le prisme des perceptions des élèves avec difficultés comportementales: une recension des écrits. *La nouvelle revue-Éducation et société inclusives*, (1-2), 167-186.
- [8] Pianta, R. C. (2013). Classroom management and relationships between children and teachers: Implications for research and practice. In *Handbook of classroom management* (pp. 695-720). Routledge.
- [9] Gaudreau, N. (2019). *Gérer efficacement sa classe: les cinq ingrédients essentiels*. PUQ.
- [10] Corbett, D., & Wilson, B. (2002). What urban students say about good teaching. *Educational Leadership*, 60(1), 18-23.
- [11] Cornelius-White, J. (2007). Learner-centered teacher-student relationships are effective: A meta-analysis. *Review of educational research*, 77(1), 113-143.