

LE PORTRAIT CHINOIS

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

Version adulte

- 1 Si j'étais une **citation**, je serais...
- 2 Si j'étais une **émotion**, je serais...
- 3 Si j'étais un **livre**, je serais...
- 4 Si j'étais une **technologie**, je serais...
- 5 Si j'étais un **aliment**, je serais...
- 6 Si j'étais un **voyage**, je serais...
- 7 Si j'étais un **instrument de musique**, je serais...
- 8 Si j'étais une **qualité**, je serais...
- 9 Si j'étais un **personnage célèbre**, je serais...
- 10 Si j'étais un **sport**, je serais...

LE PORTRAIT CHINOIS

GUIDE D'UTILISATION



CPS TRAVAILLÉES

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



PUBLIC | Adulte



DURÉE | Entre 10 et 30 minutes



OBJECTIFS

- Améliorer sa **motivation** et son **l'engagement**
- **Mieux se connaître** pour mieux accompagner ses élèves
- Favoriser des **relations interpersonnelles positives** au sein des équipes pédagogiques
- Renforcer **l'entraide**, **l'empathie** et la **coopération** au sein de l'équipe

Comment travailler ces CPS via l'outil ?



PRÉPARATION

Imprimez un exemplaire par participant, ou projetez l'outil.



ANIMATION

1

PROPOSITION DE PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

Vous allez participer à une activité qui vise à développer la connaissance de soi, intitulée le 'Portrait chinois'. Vous allez recevoir une liste d'items, par exemple 'si j'étais un voyage', 'si j'étais un instrument de musique', 'si j'étais un héros', 'si j'étais une citation', et bien d'autres encore. Cette activité vous offre l'opportunité de vous exprimer et de partager vos pensées et vos aspirations. Réfléchissez à ce qui vous représente le mieux avant de répondre. Le 'Portrait Chinois' vous aidera à mieux vous connaître, à renforcer les liens avec vos pairs, et à découvrir ce qui vous anime. Êtes-vous prêts à relever ce défi ?"

LE PORTRAIT CHINOIS

GUIDE D'UTILISATION

2 DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

- **Étape 1 (5 à 10 min)** : Demandez aux participants de **répondre par écrit de façon individuelle**.
- **Étape 2 (5 à 20 min)** : Organisez ensuite une **discussion en groupe** pour que les participants partagent leurs portraits et expliquent leurs choix. Vous pouvez également encourager des **discussions en petits groupes** pour que les participants partagent leurs portraits et en apprennent davantage les uns sur les autres.

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 ?*
- **Expliciter** les compétences développées : *Qu'avez-vous développé comme compétences ?*
- **Projeter** 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.

LE PORTRAIT CHINOIS

GUIDE D'UTILISATION

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 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].

LE PORTRAIT CHINOIS

GUIDE D'UTILISATION



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.
- [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.