

LE PORTRAIT D'UNE RÉUSSITE

Un outil pour identifier une réussite
Version individuelle

J'identifie une situation / action / expérience qui m'a rendu fier
Je peux la décrire, la dessiner, la mettre en musique, etc.

Ma réussite

.....
.....

Mes pensées

.....
.....

Mes émotions

.....
.....

Mes compétences et forces mobilisées à cette occasion

.....
.....
.....

Mes alliés, les personnes qui m'ont peut-être aidé, les outils utilisés

.....
.....
.....

LE PORTRAIT D'UNE RÉUSSITE

Un outil pour identifier une réussite
Version collective

**Identifions une situation/action/expérience qui nous a rendu fiers.
Nous pouvons la dessiner, la décrire - avec des mots parlés/chantés, avec des gestes, des images -, etc.**

Notre réussite

.....
.....

Nos pensées

.....
.....

Nos émotions

.....
.....

Nos compétences et forces mobilisées à cette occasion

.....
.....
.....

Nos alliés, les personnes qui ont peut-être contribué à cette réussite et les outils utilisés

.....
.....
.....

LE PORTRAIT D'UNE RÉUSSITE

GUIDE D'UTILISATION

 CPS TRAVAILLÉE | Avoir conscience de soi

 PUBLIC | Primaire - Secondaire - Adulte

 DURÉE | 5 min de préparation + 20 min d'animation

OBJECTIFS

- Renforcer la confiance en soi (sentiment d'efficacité personnelle)
- Développer la conscience de soi
- Développer la régulation émotionnelle

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

PRÉPARATION

Imprimez un outil par enfant/groupe ou projetez l'outil au tableau.

ANIMATION

1 DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

A TITRE INDIVIDUEL

Chaque apprenant identifie une de ses réussites personnelles récentes, petite ou grande, puis réfléchit à chacune des dimensions suivantes :

- **mes pensées** : quelles sont les pensées qui me viennent quand je pense à cette réussite - mon discours intérieur, comment j'interprète la situation ;
- **mes émotions** : celles qui me traversent à l'évocation de cette réussite (plutôt agréables comme la fierté, la joie, l'enthousiasme, etc.) ;
- **mes compétences et forces mobilisées** : les qualités, stratégies, comportements, savoirs qui m'ont permis de réussir ;
- **mes alliés** : les personnes qui m'ont aidé à réussir parmi mes amis et camarades, mes professeurs, les membres de ma famille. Quels sont les outils qui m'ont peut être aidé (une leçon, un tuto, etc.) ?

LE PORTRAIT D'UNE RÉUSSITE

GUIDE D'UTILISATION

Les résultats de cette réflexion peuvent être écrits, oraux, partagés (en binômes, équipe, grand groupe...), dessinés, mis en chansons, etc.

Vous trouverez un exemple écrit d'un portrait d'une réussite individuelle avec l'outil.

A TITRE COLLECTIF

Un binôme, une équipe, une classe identifie une de ses réussites puis réfléchit collectivement aux différentes dimensions évoquées plus haut.

Ce travail permet de nourrir le **sentiment d'efficacité collective**.

Vous trouverez un exemple écrit d'un portrait d'une réussite collective avec l'outil.

Des temps de **rituels autour des réussites** peuvent être instaurés chaque semaine ou à chaque fin de période scolaire, en variant les supports pour que ces rituels ne deviennent pas routiniers : portrait, mur, chanson, journal des réussites, etc.

Voir aussi les outils : les défis de la confiance en soi, le photolangage de la confiance, les citations de la confiance, le vélo et le thermomètre de la confiance.

3 RETOUR RÉFLEXIF

À la fin de l'activité, prenez un moment avec les apprenants pour conscientiser la CPS principale mobilisée dans l'activité afin de favoriser son développement dans d'autres contextes.

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** et **Explicit**er les compétences développées : *Qu'avez-vous développé comme compétences ? Quels savoirs ont été utiles ?*
- **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 D'UNE RÉUSSITE

GUIDE D'UTILISATION

Éclairage théorique

?

QU'EST-CE QUE LE SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE ?

Le sentiment d'efficacité personnelle (SEP) est une croyance qui se façonne de l'intérieur, progressivement, au gré des expériences vécues. C'est combien je me sens capable par rapport à la tâche demandée, combien je pense avoir les ressources nécessaires pour la mener à bien.

Renforcer le SEP, c'est **un travail du quotidien** et tous ceux qui accompagnent le jeune peuvent, par leurs actions et leurs **encouragements**, développer et nourrir ce SEP, qui va lui-même renforcer l'**estime de soi**.



POURQUOI TRAVAILLER LE SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE AVEC LES ENFANTS ?

Mettre l'élève en **situation de réussite**, lui fixer des **objectifs de maîtrise** (qui rendent visible et mesurable le niveau de compétence atteint) est, selon le psychologue canadien Albert Bandura (université de Standford), le premier levier pour développer le **sentiment d'efficacité personnelle** ou d'**auto-efficacité***.

Permettre à l'élève d'identifier ses réussites permet de renforcer cette croyance qu'il est capable, qu'il a les ressources pour mener à bien une activité, un projet.

De ce fait, tous les outils, activités et rituels qui permettent en contexte scolaire **d'identifier, partager et fêter les réussites individuelles et collectives** sont déterminantes.

Pour **Bandura**, ce sentiment d'efficacité personnelle est le fondement de la **motivation, du bien-être et des accomplissements humains**. Elle permet d'être plus motivé, d'améliorer ses performances, de faciliter la prise de décision et les relations, d'être plus optimiste, résilient, persévérand, moins vulnérable en cas de stress ou d'échec, par exemple.



RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

* Lecomte, J. (2004). Les applications du sentiment d'efficacité personnelle. Savoirs, 59-90. <https://doi.org/10.3917/savo.hs01.0059>

LE PORTRAIT D'UNE RÉUSSITE

Un outil pour identifier une réussite

Version individuelle - Exemple

**J'identifie une situation / action / expérience qui m'a rendu fier
Je peux la décrire, la dessiner, la mettre en musique, etc.**

EXAMPLE D'EMMA (4ème)

Ma réussite

J'ai réussi à augmenter ma moyenne générale en français de deux points.

Mes pensées

Trop bien, j'ai atteint mon objectif, mes efforts ont payé !

Mes émotions

Fierté, joie, enthousiasme, motivation

Mes compétences et forces mobilisées à cette occasion

Organisation et méthode, persévérance, maîtrise de soi

Mes alliés, les personnes qui m'ont peut-être aidé, les outils utilisés

- Mon professeur de français, ma meilleure amie, le CPE, mon père
- Les heures de soutien, quelques cours en ligne

LE PORTRAIT D'UNE RÉUSSITE

Un outil pour identifier une réussite

Version collective - Exemple

**J'identifie une situation / action / expérience qui m'a rendu fier
Je peux la décrire, la dessiner, la mettre en musique, etc.**

EXAMPLE

Ma réussite

Nous avons réussi à installer des poubelles de recyclage dans l'école

Mes pensées

Notre voix a été entendue, on a tenu compte de notre avis, nous pouvons avoir de l'initiative, on a eu raison d'y croire, etc.

Mes émotions

Fierté, enthousiasme, excitation, reconnaissance

Mes compétences et forces mobilisées à cette occasion

Persévérance, esprit d'initiative, coopération, écoute, capacité à faire des choix responsables, savoir demander de l'aide...

Mes alliés, les personnes qui m'ont peut-être aidé, les outils utilisés

- **Les personnes** : le CPE, la directrice, un parent d'élève, les élèves délégués, un professeur
- **Les outils** : la boîte à idées, les stations de tris, le tableau de suivi et de bilan