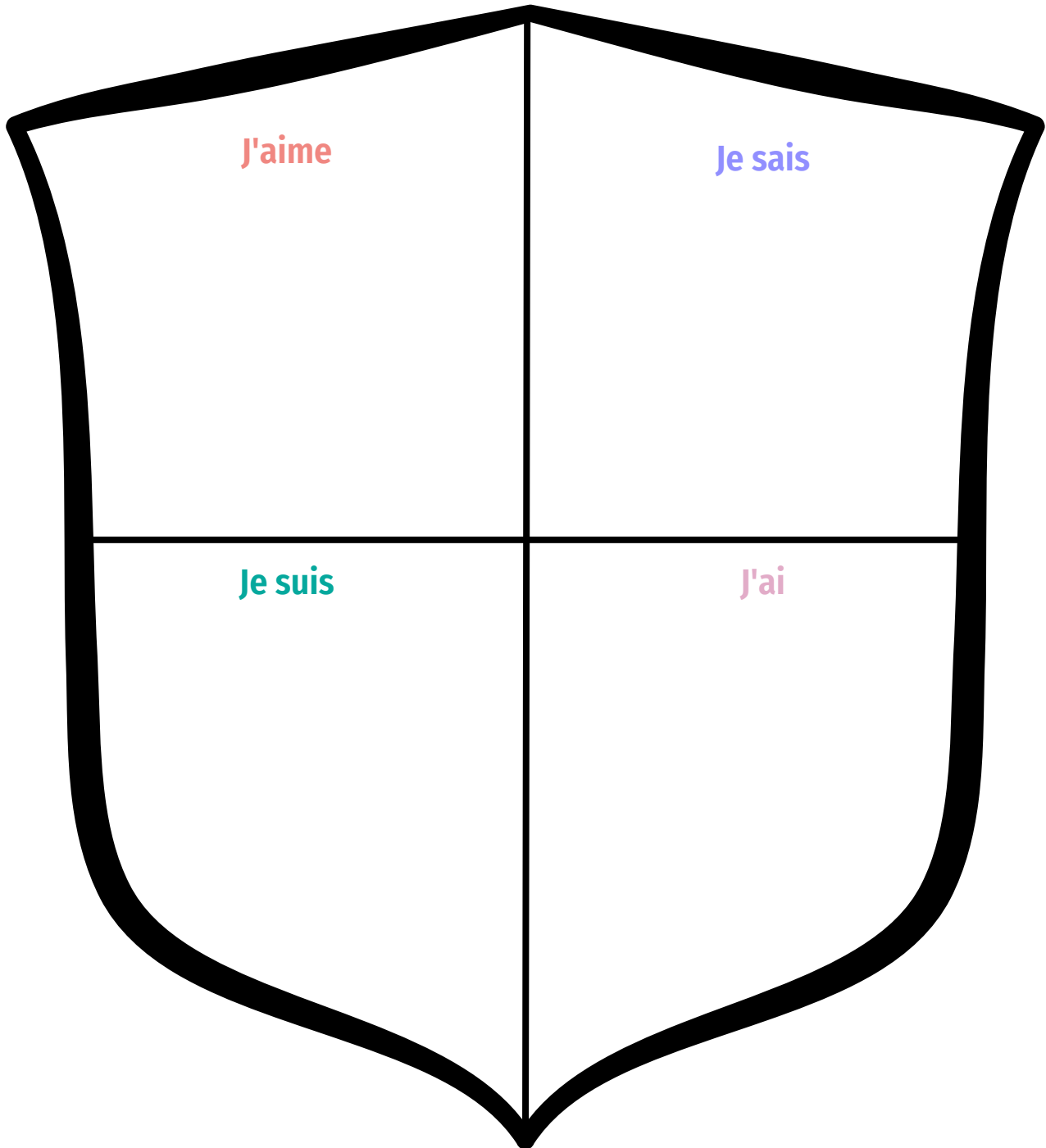


LE BLASON DE LA CONSCIENCE DE SOI

Un outil pour explorer notre propre perception de soi.



LE BLASON DE LA CONSCIENCE DE SOI

Un outil pour explorer notre propre perception de soi.

Exemple

The diagram is a shield-shaped frame divided into four equal quadrants by a vertical and a horizontal line. Each quadrant contains a title and handwritten text.

J'aime	Je sais
J'aime voir mes élèves sourire, et le chocolat. ♡	Je sais m'adapter à mon environnement. Je ne sais pas dire NON
Je suis	J'ai
Je suis motivée !	J'ai confiance en moi et de supers collègues.

LE BLASON DE LA CONSCIENCE DE SOI

GUIDE D'UTILISATION

CPS TRAVAILLÉES

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

PUBLIC | Élémentaire - Secondaire - Adulte

DURÉE | Entre 15 et 25 minutes et de manière progressive, dans la durée

OBJECTIFS

- Améliorer sa **connaissance de soi**
- **S'auto-évaluer positivement**
- **Connaître ses valeurs**
- Favoriser un **climat de classe** optimal en améliorant les **relations interpersonnelles**

Comment travailler ces CPS via l'outil ?

PRÉPARATION

Imprimez un outil par enfant/groupe ou projetez l'outil au tableau ou faites-le dessiner.

ANIMATION

1 PROPOSITION DE PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

“Bienvenue dans l'exploration de votre propre univers (votre identité) à travers le 'Blason de la Conscience de Soi'. Comme les chevaliers qui portaient leurs couleurs et leurs symboles, vous pouvez porter fièrement vos qualités, valeurs et soutiens.

Cet outil vous permet donc de plonger au cœur de qui vous êtes pour mieux comprendre ce qui fait de vous une personne unique. Le blason est divisé en quatre parties essentielles : 'J'aime', 'Je sais', 'Je suis', et 'J'ai'. À travers chacune de ces sections, nous allons explorer vos préférences, vos compétences, vos forces, et les personnes ressources qui vous soutiennent au jour le jour.

LE BLASON DE LA CONSCIENCE DE SOI

GUIDE D'UTILISATION

- Dans la section 'J'aime', partagez ces activités qui nourrissent votre engagement et vous donnent de l'énergie, celles qui vous mettent en joie, qui vous ressourcent, qui vous procurent vitalité et plaisir. C'est un voyage vers la découverte de vos motivations et centres d'intérêts.
- Dans 'Je sais', mettez en lumière vos compétences, ce que vous savez bien faire, vos réussites, vos points forts. C'est le moment de renforcer votre confiance en vous.
- 'Je suis' vous invite à explorer vos valeurs, vos forces et qualités. C'est une plongée en vous-mêmes qui met en lumière votre identité et authenticité et les traits de personnalité qui vous donnent de l'énergie quand vous les utilisez.
- Enfin, dans la section 'J'ai', identifiez votre environnement de sécurité, vos soutiens et relations, les personnes qui sont importantes pour vous, celles en qui vous avez confiance, celles qui vous soutiennent et auprès de qui vous pouvez solliciter de l'aide pour atteindre vos objectifs ou surmonter les difficultés.

Le Blason de la conscience de soi a pour but de faire prendre conscience de soi-même, de valoriser ses forces et qualités, et de faciliter les interactions positives avec les autres dans un contexte d'apprentissage.

Je vous invite pour le moment à compléter votre blason individuellement. Prêt à commencer cette exploration ?”

2 DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

- **Étape 1 (2 à 5min)** : Invitez les élèves à prendre le temps de réfléchir à chaque section de leur blason. Dans 'J'aime', **noter les activités qui procurent de la joie**. Dans 'Je sais', réfléchir à ce qu'ils **savent bien faire**. Dans 'Je suis', identifier leurs valeurs, forces et qualités. Et dans 'J'ai', répertorier les **personnes qui comptent pour eux** et qui les soutiennent au quotidien.
- **Étape 2 (5 à 15min)** : Invitez les élèves à **partager leur blason** en **binômes** ou **petits groupes** de 4 maximum, afin qu'ils échangent à propos de ce qu'ils ont découvert sur eux-même, en insistant sur l'importance de l'écoute des uns et des autres.

LE BLASON DE LA CONSCIENCE DE SOI

GUIDE D'UTILISATION

- **Étape 3 (5 à 10 min)** : En **groupe classe**, vous pouvez ensuite **discuter de l'expérience pour que les élèves volontaires partagent leurs réflexions, découvertes**, et comment cette activité les aide à mieux se connaître et à comprendre leur réseau de soutien.
- **Étape 4 (3 à 5 min)** : Proposez une **conclusion** sur cette activité, par exemple : “Le 'Blason de la Conscience de Soi' est un outil pour la connaissance de soi et la capacité à atteindre ses buts. Il vous encourage à reconnaître vos atouts et à les utiliser pour réaliser vos objectifs et à demander de l'aide auprès des personnes soutenantes et encourageantes.”



VARIANTES POSSIBLES

Explorer chacune des 4 dimensions les unes après les autres, demander de l'aide pour les remplir, utiliser des dessins ou pictogrammes, faire le blason de la classe, d'une équipe, 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 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** 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.

LE BLASON DE LA CONSCIENCE DE SOI

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 BLASON DE LA CONSCIENCE DE SOI

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.