

# 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

## GUIDE D'UTILISATION



CPS TRAVAILLÉE | Renforcer sa conscience de soi



PUBLIC | Primaire - Secondaire - Adulte



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



OBJECTIFS

- Développer l'auto-évaluation positive
- Renforcer la confiance en soi (sentiment d'efficacité personnelle)

### Comment travailler cette CPS avec les jeunes via l'outil ?



#### PRÉPARATION

Imprimez un outil par jeune/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.

### 3 RETOUR RÉFLEXIF

À la fin de l'activité, prenez un moment avec les jeunes 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 **Expliciter** 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'EFFICACITE PERSONNELLE ?

Cet outil permet de renforcer la conscience de soi et notamment le sentiment d'efficacité personnelle (SEP). Le 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'EFFICACITE 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 Stanford), 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, persévérant, 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.**

## EXEMPLE DE PIERRE (5ème)

### Ma réussite

J'ai réussi à m'avancer dans mes devoirs toute la semaine.

### Mes pensées

Je suis capable de m'organiser et de limiter les distractions sur le moment pour en avoir plus ensuite.

### Mes émotions

Fierté, soulagement, sérénité

### Mes compétences et forces mobilisées à cette occasion

Organisation et méthode, persévérance, maîtrise de soi, gestion du temps

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

- Mon professeur principal, Alex mon meilleur ami, et ma soeur
- Les outils proposés par mon prof principal : outil PRET (ScholaVie), un chronomètre, un emploi du temps dédié, une routine...

# 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.**

## EXEMPLE 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