

# > BIEN-ÊTRE

# > LES FORCES AU QUOTIDIEN

# > JEUNES

**Description :** Ce jeu propose aux jeunes de travailler l'identification des forces à travers des activités de la vie quotidienne.

**Type de support :** Cartes.

**Profil du public :** 13-25 ans

**Thématique principale :** Bien-être / Forces

**Éditeur :** Crips Île-de-France

**Date :** Septembre 2018



## Réseaux sociaux

### UTILISATION

- En groupe.
- Avec animateur ou animatrice.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE L'OUTIL

À la fin de l'animation, les participants et participantes :

- Connaissent les forces.
- Identifient les forces.

### THÈMES ABORDÉS

Forces.  
Bien-être.

### COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES MOBILISÉES

Avoir une pensée créative.  
Savoir prendre des décisions.  
Avoir conscience de soi / Avoir de l'empathie pour les autres.

### MATÉRIEL

L'outil se compose de :  
12 cartes d'activités format A6.

### CONSIGNE

Identifiez ses propres forces à travers les activités de la vie quotidienne.

### RÈGLES DU JEU

Les intervenant.e.s proposent aux jeunes de citer des activités qu'ils ou elles ont l'habitude de faire après les cours.

Des cartes d'activités peuvent être placées au tableau au fur et à mesure des activités citées par les jeunes. Si une des activités des jeunes n'est pas sur une carte, l'intervenant.e l'écrit au tableau.

Ensuite, les jeunes se mettent en petits groupes et choisissent une activité. Individuellement ils.elles vont devoir identifier les forces développées dans ces activités. Ils.elles mettent leurs résultats en commun.

Pour aider les jeunes, l'intervenant.e place la liste des forces au tableau.

Un.e porte parole par groupe vient présenter les résultats au reste de la classe.

L'intervenant.e indique à côté de chaque carte activité, les forces mobilisées par les jeunes. En se référant au tableau des forces, il.elle indique quelques forces qui n'ont pas été citées et demande aux jeunes quelles activités pourraient permettre de développer ces forces.

Pour finir, les intervenant.e.s débriefent sur le concept des forces en apportant des connaissances théoriques.

### CONSEILS D'UTILISATION DE L'OUTIL

Cartes d'activité (cette liste n'est pas exhaustive, des activités peuvent y être ajoutées)

**JEUX VIDÉOS :** curiosité, créativité, persévérance, le pardon, intelligence sociale, travail d'équipe, courage, leadership, prudence, auto-régulation, discernement.

**SPORT :** courage, persévérance, vitalité, maîtrise de soi et auto-régulation, créativité, intelligence sociale, espoir, modestie, travail d'équipe, leadership, intégrité.

**SORTIE AVEC SES AMI.E.S :** intelligence sociale, curiosité, gentillesse, leadership, humour, prudence, intégrité, citoyenneté, ouverture d'esprit, joie de vivre, capacité d'aimer et d'être aimé, maîtrise de soi.

**DEVOIRS :** amour de la connaissance, ouverture d'esprit, pensée critique, créativité, travail d'équipe, curiosité, courage, persévérance, perspective.

**RÉSEAUX SOCIAUX :** intelligence sociale, curiosité, honnêteté, ouverture d'esprit, leadership, prudence, intégrité, humour, gratitude, modestie, justice, amour de la connaissance, créativité.

**SÉRIES / TV :** curiosité, reconnaissance de la beauté, joie de vivre, pensée critique, humour, auto-régulation

**DISCUSSION AVEC SES PARENTS :** intelligence sociale, équité, honnêteté, ouverture d'esprit, gratitude, pardon, auto-régulation, anticipation du futur.

**VOIR SON COPAIN / COPINE :** capacité d'aimer et d'être aimé, pardon, gratitude, intelligence sociale, maîtrise de soi et auto-régulation, perspective, humour, modestie, joie de vivre, gentillesse.

MANGER : reconnaissance de la beauté, gratitude, curiosité, joie de vivre, créativité, maîtrise de soi.

ÉCOUTER DE LA MUSIQUE : reconnaissance de la beauté, gratitude, joie de vivre, ouverture d'esprit, spiritualité, curiosité, amour de la connaissance.

FAIRE DE LA MUSIQUE : reconnaissance de la beauté, amour de la connaissance, intelligence sociale, auto-régulation, leadership, curiosité, courage, persévérance, ouverture d'esprit, joie de vivre.

LECTURE : reconnaissance de la beauté, gratitude, joie de vivre, ouverture d'esprit, spiritualité, curiosité, amour de la connaissance

## **AVANTAGES ET LIMITES DE L'OUTIL**

Avantages :

- L'outil est ludique et interactif.
- L'outil permet de travailler la coopération et le travail en équipe.
- L'outil s'intègre dans le quotidien des jeunes et permet de travailler les forces individuellement.

Limites :

- Cet outil nécessite une préparation en amont de l'animation ( le concept des forces).

## **RESSOURCES NUMÉRIQUES**

Site internet avec un questionnaire pour découvrir ses forces : [www.viacharacter.org/survey](http://www.viacharacter.org/survey)