

> BIEN-ÊTRE/PSYCHOLOGIE POSITIVE

> CARTES DES FORCES

> ENFANTS

DESCRIPTION :

Ce jeu permet d'identifier ses forces, de les développer et d'apprécier celles des autres. Il contient 24 cartes représentant les 24 forces de caractère avec leurs définitions.

TYPE DE SUPPORT : jeu de cartes.

PROFIL DU PUBLIC : public enfants.

ÂGE DU PUBLIC : 8-14 ans.

THÉMATIQUE PRINCIPALE : Bien-être, psychologie positive

ÉDITEUR : Crips Île-de-France.

DATE : février 2022.



DIFFICULTÉ D'UTILISATION :

- Connaissances : ① ② ③ ④ ⑤
- Technique d'animation : ① ② ③ ④ ⑤

UTILISATION

- En groupe ou en individuel.
- Avec animateur.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE L'OUTIL

- Identifier ses 3 forces principales, et des situations dans lesquelles ces aptitudes sont mises en valeur.
- Identifier les 3 forces principales d'une personne et des situations dans lesquelles elles sont mises en valeur.
- Acquérir des connaissances sur les forces.
- Améliorer le climat scolaire.

THÈMES ABORDÉS

École, émotions, relations interpersonnelles, bien-être / mal-être, estime de soi, confiance en soi, qualités individuelles, ressources individuelles/collectives.

CONSEILS D'UTILISATION DE L'OUTIL

Taille du groupe : 30 enfants (groupe classe) / en individuel.
Durée : 1 heure minimum pour chaque étape.
Contexte : groupe classe / stand / consultation individuelle
Un animateur pour accompagner les enfants.

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES MOBILISÉES

Communication verbale et non verbale, prise de décision, pensée critique, auto-évaluation, autorégulation, estime de soi, confiance en soi, empathie.

MATÉRIEL

L'outil se compose d'un jeu de 26 cartes dont deux cartes de présentation et 24 cartes des forces et leurs définitions.

CONSIGNE

« Parmi les 24 cartes, identifiez vos 3 forces principales, celles qui sont les plus développées chez vous. Donnez un exemple concret pour chaque force choisie. »

AVANTAGES ET LIMITES DE L'OUTIL

Avantages :

Permet de travailler la connaissance de soi.
C'est un outil très valorisant qui met en lumière les ressources individuelles.
Facilite les échanges entre enfants et avec l'animateur.

Limites :

Peut paraître compliqué pour les enfants de trouver les exemples concrets associés aux forces choisies.
ATTENTION Prérequis : au préalable il est important de travailler la compréhension du concept des forces ainsi que le vocabulaire et la signification de chaque force.

RESSOURCES :

Sites internet : VIA Character <https://www.viacharacter.org/>

> BIEN-ÊTRE/PSYCHOLOGIE POSITIVE

> CARTES DES FORCES

> ENFANTS



AIDE À L'ANIMATION

1^{re} étape (1h) : Identifier ses forces

En petit groupe, pendant 15 à 20 minutes, les enfants choisissent leurs trois forces les plus développées qu'ils associent à un exemple concret d'utilisation de chacune d'elles au quotidien. Au besoin, l'animateur passe dans les groupes afin d'aider les enfants à identifier leurs forces et des exemples concrets.

Les enfants volontaires peuvent partager leurs forces avec les autres.

2^e étape (1h) : identifier les forces des autres/ le cadeau des forces

Les enfants se mettent en binôme. Ils et elles choisissent une ou plusieurs cartes des forces avec un exemple concret qui correspond à leur camarade. Ils et elles vont ensuite pouvoir se les offrir.

Pour aller plus loin : L'arbre des forces

Les enfants écrivent la force qu'ils et elles ont reçue sur un post-it et peuvent coller cette force sur l'affiche de l'arbre des forces (affiche de l'arbre des forces téléchargeable sur le site du Crips). Celui-ci constituera l'arbre des forces de la classe.

Questions de relance

Pour quelles raisons avez-vous choisi cette carte ?

Dans quelle situation utilisez-vous / avez-vous utilisé cette force ?

Quelles méthodes/stratégies avez-vous utilisées pour les identifier ?

Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez identifié vos forces ?

Est-ce qu'il a été facile ou difficile d'identifier ses forces ? Des exemples concrets ?

Est-ce que vous pensiez que votre classe possédait toutes ces forces ?

Comment vous sentez-vous après cet exercice ?

Est-ce que c'était facile ou difficile d'offrir des forces ?

Est-ce que c'était facile ou difficile d'en recevoir ?

Est-ce que vous percevez différemment vos camarades ?