



Compétences psychosociales



Exemples d'activités

AVOIR CONSCIENCE DE SOI

ÉLÉMENTS DE COMPRÉHENSION

La Conscience de soi est la compétence première sur laquelle va se développer l'estime de soi des individus. Elle nous aide à mieux surmonter les échecs, à assumer la responsabilité de ses actes, à faire face aux problèmes et à rechercher des solutions, à nous affirmer mais aussi mieux accepter « le regard » de l'autre. Elle est essentielle dans la capacité à se projeter : avoir des buts, des rêves, et se donner les moyens pour les atteindre. Avoir conscience de soi c'est aussi mieux connaître ses besoins et, in fine, considérer que l'on a de la valeur et que l'on a droit à sa place dans la société.

Un individu avec une bonne conscience de soi pourra identifier ses qualités, ses défauts, mettre en avant ses capacités et partager ses goûts, identifier ce qui le différencie des autres ou au contraire ce qui lui fait ressembler aux autres.

L'empathie est fondamentale dans nos relations interpersonnelles. Elle nous aide à comprendre le point de vue d'autrui, et donc de partager des émotions et des sentiments, mais aussi de reconnaître les besoins des autres et de les prendre en compte. Travailler sur l'empathie implique de travailler sur la diversité des perceptions, les nôtres, ce qui les influence, et celles des autres. Pour développer l'empathie il faudra donc développer l'attention à l'autre, ses sentiments, ses besoins, ce qui permettra de diminuer les sources d'incompréhension et les sources potentielles de conflits.

En action auprès d'un public, cela suppose de travailler sur trois points de manière progressive :

01

IDENTIFIER CE QUI CARACTÉRISE :

- › « je suis » (mon identité) ;
- › « je me sais » (qualités/défauts) ;
- › « je suis capable de » (capacités) ;
- › « j'aime » (goûts) ;
- › « j'aimerais » (se projeter).



OBJECTIFS

Porter le regard sur ses qualités, ses talents, ses goûts ; apprendre à mieux se connaître soi-même ; s'exprimer devant les autres ; exposer quelques facettes de soi devant les autres ; montrer qu'il existe différentes manières de se voir et se présenter.



MESSAGES CLEFS

Faire porter le regard sur ses qualités permet de renforcer la confiance en soi et l'estime de soi ; connaître ses forces, ses talents mais aussi ses faiblesses, ses limites, permet de s'engager plus sereinement dans l'action. Exposer quelques facettes de soi devant les autres nous montre qu'il existe différentes manières de se voir et de se présenter.

AVOIR CONSCIENCE DE SOI

02

CONNAÎTRE SES BESOINS



OBJECTIFS

- › Être capable d'identifier les besoins des êtres humains, ses propres besoins.
- › Repérer l'importance de leur satisfaction.
- › Être capable de lier situation et satisfaction/non-satisfaction d'un besoin.



MESSAGES CLEFS

Nous ressentons tous des besoins, il est important d'écouter et de reconnaître nos besoins, d'en comprendre le sens ; des besoins importants non satisfaits peuvent avoir des conséquences sur notre bien-être et notre santé.

03

DÉVELOPPER SON EMPATHIE



OBJECTIFS

- › Comprendre la diversité des perceptions et des vécus, les siens et ceux des autres.
- › Être attentif aux sentiments et aux besoins de l'autre.
- › Comprendre les facteurs qui influencent les perceptions.



MESSAGES CLEFS

- › Prendre conscience de soi, de ses besoins, de ses sentiments, est un défi en soi
- › Prendre conscience de ceux des autres l'est tout autant. L'empathie amène peu à peu à concevoir que l'autre puisse lui aussi vivre des besoins et des sentiments, qui peuvent être différents des siens.

EXEMPLE D'ACTIVITÉ POUR TRAVAILLER LA CONSCIENCE DE SOI ET L'EMPATHIE



enfants

Étape

01

Mise en route : Constituer des groupes de 4 participants

**CONSEIL**

› Utiliser un signe de reconnaissance des groupes, par exemple en utilisant des couleurs différentes.

**CONSIGNE**

› Chaque groupe sera chargé de trouver les qualités des participants d'un autre groupe, par exemple le groupe "bleu" cherchera les qualités des membres du groupe "vert" etc.

› Distribuer des feuilles et préciser qu'elles sont destinées à y inscrire les qualités trouvées. Inviter à s'entraider pour la recherche des qualités. Aide à la recherche : liste de qualités établie en amont.

Étape

02

Présentation de la consigne

**CONSIGNE**

› Présenter les qualités trouvées en commençant par citer le prénom de la personne concernée, suggérer de commencer la présentation par une phrase du type « nous trouvons que tu... » et lui remettre ensuite sa fiche. À l'issue de chaque présentation, chaque personne qui s'est vue attribuée des qualités, précisera si elle est d'accord ou non avec cette attribution.

Étape

03

Prise de conscience/analyse

Cette étape peut se faire à l'aide d'une fiche d'évaluation remplie en temps personnel (cf. Fiche « Mon ressenti ») ou bien en réalisant un sondage à mains levées à partir des questions suivantes et en sollicitant les explications des participants.

- Avez-vous aimé ou non cette activité ? Qui a été surpris ? Déçu ? Gêné ? Heureux ?
- Était-ce difficile ou facile de rechercher ou recevoir des qualités ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce qui vous a aidé à trouver des qualités ?
- Quelles ont été les qualités nécessaires à la réalisation de cette activité ?

EXEMPLE D'ACTIVITÉ POUR TRAVAILLER LA CONSCIENCE DE SOI ET L'EMPATHIE



enfants

Étape
04

Synthèse

Que peut-on retenir sur les qualités à partir de cette activité ?

Notez les propositions et reprendre ce qui a été exprimé ou observé pendant l'activité.

Reconnaître des qualités suppose de :

- › se connaître un peu
- › regarder dans différents domaines (scolaire, familial, amical)
- › passer par le regard des autres (c'est un jugement de l'autre) avec lequel on a le droit de ne pas être d'accord. À quoi sert de reconnaître ses qualités et de les exprimer ?
- › reconnaître que chacun a des qualités qu'il/elle peut révéler au long et selon les événements de la vie

Approfondir éventuellement des questions comme :

- › Les qualités peuvent-elles évoluer avec le temps ? Comment ?
- › Qu'est-ce qui peut empêcher ou aider à regarder ses propres qualités ou celles des autres ?
- › Qu'est-ce que l'on regarde plus facilement chez l'autre ou chez soi-même, ses qualités ou ses défauts ? Pourquoi ?



SOURCES

- › Jeux coopératifs pour bâtir la paix. MASHEDER Mildred, D'ANSEMBOURG Thomas. CHRONIQUE SOCIALE. 2011
- › Mieux vivre ensemble dès l'école maternelle. FORTIN Jacques. HACHETTE ÉDUCATION. 2001