

Promouvoir les compétences psychosociales

Fiche activité séance 1 – Le héros de la semaine

L'objectif de cette activité est de mettre l'accent sur les forces des élèves dans le but de contrebalancer le biais de négativité.

Rappel sur les forces : ce sont des traits de caractère positifs, authentiques et stimulants. On peut posséder des **forces sociales** qui permettent les relations sociales comme des relations d'amitié comme la gentillesse, l'amour, ou la conscience de ses sentiments et de ceux des autres, des **forces cognitives** qui impliquent l'acquisition et l'utilisation des connaissances comme la créativité, la curiosité ou l'ouverture d'esprit, ou encore des **forces émotionnelles** qui constituent une base pour les forces sociales et cognitives comme l'enthousiasme, la bravoure ou la persévérance.

Mise en place de l'activité

L'activité se fait en classe entière, en commençant tout d'abord par déterminer quelle force sera le héros de la semaine avec vos élèves. Une seconde partie de l'activité consiste à expérimenter différentes manières d'utiliser cette force.

Déroulement de l'activité

1. En début de semaine, choisissez une force avec vos élèves (gentillesse, esprit d'équipe, gratitude, créativité, ouverture d'esprit, enthousiasme, persévérance, sincérité, maîtrise de soi...)
2. Chaque jour, essayez de réfléchir à une manière différente d'utiliser cette force
3. Avant de débiter une nouvelle journée, faites le point sur la force de la semaine (rappel de la force que vous avez choisi ensemble et de la mission de trouver une manière différente chaque jour de l'utiliser)
4. A la fin de la journée, discutez avec les élèves de la manière concrète dont ils ont utilisé cette force

Exemple : la gentillesse

En début de semaine, vous choisissez avec vos élèves de mettre en avant la gentillesse. Ensuite, vous réfléchissez tous ensemble pour vous mettre d'accord sur une manière d'utiliser cette force dans la journée comme aider un camarade, proposer ses services, prendre soin de quelqu'un,...

A la fin de la journée, vous demandez à vos élèves ce qu'ils ont fait dans la journée grâce à cette force. Si en début de journée vous aviez choisi « aider un camarade », discutez avec vos élèves de ce qu'ils ont fait :

- Expliquer un exercice à un camarade
- Proposer à un camarade de jouer
- Ramasser le matériel d'un élève

Fin de l'activité et généralisation

Les objectifs sont de :

- Montrer qu'il existe différentes manières d'utiliser une même force
- Aider les élèves à développer leurs forces quotidiennement
- Prendre conscience des émotions positives générées par l'utilisation des forces

Vous pouvez également utiliser cette activité en la transformant en « le héros du jour ». Dans ce cas, vous choisissez une force par jour et plusieurs manières de l'utiliser dans la même journée.

Si vos élèves rencontrent des difficultés pour identifier leurs forces, aidez-les en mettant en avant les forces que vous identifiez chez eux pour les aider à utiliser et renforcer ces forces quotidiennement.

Durée estimée de l'activité

- 30 minutes pour le premier échange
- 30 à 45 minutes pour le bilan de fin de semaine, selon les élèves