

LEÇON 2

Explorer l'identité et reconnaître ses forces

Temps
approximatif
requis :

🕒 60 min

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

Nous apprenons :

- À identifier ses intérêts personnels, ses rôles, ses objectifs et ses points forts.
- La manière dont les atouts/forces identifiés sont liés à la prise de décision et au bien-être personnel.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

Établissez les critères d'évaluation avec les élèves à l'aide des questions suivantes :

« Comment saurons-nous que nous avons atteint nos résultats d'apprentissage? À quoi pouvons-nous nous attendre? »

Par exemple :

- Je peux identifier certaines de mes forces personnelles.
- Je connais/comprends le lien entre mes intérêts, mes forces et mon parcours post-secondaire.

GRANDES IDÉES

- Développer des habiletés socioémotionnelles aide à mieux se connaître et à reconnaître nos forces, et ainsi peut vous soutenir dans votre choix de carrière.
- Nous avons tous des forces et des habiletés en tant qu'individus et le fait de mieux les connaître peut contribuer à notre santé mentale globale, aujourd'hui et à l'avenir (dans notre vie personnelle, dans nos relations avec les autres, à l'école et au travail).

CONSIDÉRATIONS

- Les élèves de mauvaise humeur ou souffrant de problèmes de santé mentale peuvent avoir de la difficulté à identifier leurs forces. Ils peuvent avoir besoin d'une aide explicite pour découvrir ce à quoi ils sont bons (ou ils peuvent avoir besoin de suggestions).
- N'oubliez pas que les diverses expériences, cultures, origines ethniques et antécédents des élèves façonnent leur personnalité et contribuent à leurs forces.
- Soyez soucieux de vos préjugés et ceux des élèves, car ils peuvent influencer la façon dont les forces, les intérêts et les passions des élèves sont perçus et validés. Il est important de fournir une validation et un soutien sans jugement ni limitation afin de permettre aux élèves de cheminer dans la connaissance de soi dans cet apprentissage.

MATÉRIEL

Carnet

- 2.1 – Je suis
- 2.2 – Mes forces
- 2.3 – Extension
- 2.4 – Défi
- 2.5 – Réflexion

Diapositives

- Explorer l'identité et reconnaître les forces

RESSOURCES ADDITIONNELLES

- [Adjectifs qui me décrivent - Conscience de soi et identité - Santé mentale au quotidien \(smho-smso.ca\)](#)
- Exemples de [qualités et compétences à ajouter à son CV](#) (Indeed.com)

INTRODUCTION



Diapo 1 : Introduction

Diapo 2 : Nous apprenons

- » À identifier ses intérêts personnels, ses rôles, ses objectifs et ses points forts
- » La manière dont les atouts/forces identifiés sont liés à la prise de décision et au bien-être personnel

ACTIVITÉ DE MISE EN SITUATION



Activité d'échauffement

Diapo 3 : Remue-méninges de groupe

Suggestion au personnel enseignant : « Une partie de notre identité est composée et façonnée par **nos forces (ou qualités), qui est définie comme une qualité ou un attribut d'une personne qui est bon ou bénéfique** et par nos compétences, qui peut se définir comme la capacité à bien faire quelque chose après l'avoir appris et pratiqué.

Nous allons commencer par penser aux forces et aux habiletés personnelles en tant que groupe. Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse quand il s'agit d'énumérer nos forces. Nous avons tous des expériences, des cultures, des croyances, des antécédents différents et d'autres facteurs qui peuvent influencer ce que nous considérons comme des forces. Les choses dans lesquelles nous excellons et que nous apprécions changeront souvent au cours de notre vie; nous devons donc être patients alors que nous découvrons notre identité en constante évolution. »

Afin de générer des idées nouvelles et créatives pour aider les élèves à identifier leurs points forts, encouragez-les à faire un remue-méninges en classe. Pensez à faire une activité de "nuage de mots" lorsque vous générez des idées en classe.

Montrez les questions suivantes une par une et demandez aux élèves de faire des suggestions (vous pouvez choisir de toutes les montrer ou seulement quelques-unes) :

- » Quelles sont des choses que les gens aiment faire?
- » Quels sont les points forts, les dons, les talents des gens? Comment le savez-vous?
- » Pensez-vous que certains de ceux-ci peuvent être appliqués ou transférés à une carrière?

Facultatif : vous pouvez également utiliser les sondages sur Career Cruising ou MyBlueprint en fonction de votre conseil scolaire.

Diapo 4 : Forces et compétences transférables

Suggestion au personnel enseignant : « Voici quelques forces et compétences transférables en milieu de travail. »

- » Pensée critique et résolution de problèmes
- » Innovation, créativité et entrepreneuriat
- » Apprentissage autonome
- » Collaboration
- » Communication
- » Compétence mondiale
- » Maîtrise de la technologie

Suggestion au personnel enseignant : « Peux-tu t'imaginer dans l'une ou l'autre de ces compétences transférables? Y a-t-il des compétences que tu souhaites apprendre ou améliorer? »

Diapo 5 : Retour

- » Quels sont certains points à retenir de cette réflexion?
- » Ont-ils l'impression que les points forts peuvent facilement être utilisés comme une compétence dans leur futur emploi/carrière?

Suggestion au personnel enseignant : « Nous possédons tous de nombreuses compétences et nous pouvons en remarquer beaucoup chez les gens qui nous entourent et qui nous incitent à en apprendre davantage. Ce qui est formidable, c'est que les compétences peuvent être développées. Outre les compétences, nous avons tous des forces et des intérêts qui peuvent nous aider à explorer des options pour nos futurs emplois et carrières. C'est pourquoi, dans la leçon d'aujourd'hui, nous allons réfléchir à nos intérêts personnels, à nos forces et à nos objectifs. »

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

(pensez à vous-même, aux autres, aux carrières)

 25 min

Forces et compétences personnelles

Diapo 6 : Carnet : autoréflexion

Suggestion au personnel enseignant : « Pour commencer, nous allons prendre un moment pour que vous puissiez réfléchir et articuler à vos intérêts, vos passions et aux choses pour lesquelles vous êtes bons et bonnes. »

Demandez aux élèves d'inscrire leurs idées dans leur [Carnet 2.1 "JE SUIS"](#). Ils peuvent choisir d'écrire ou de dessiner leurs réponses dans le tableau prévu à cet effet.

Remarque : le Carnet n'est pas destiné à être présenté. Il sert uniquement à la réflexion personnelle.

Encouragez-les à considérer :

- » ce qui les passionne
- » ce qu'ils savent faire
- » ce qui les intéresse

Facultatif : Une fois que les élèves ont rempli le tableau "JE SUIS", vous pouvez les inviter à partager anonymement sur un « jamboard » ou une note autocollante – une de leurs forces ou une chose qu'ils aiment faire.

Diapo 7 : Mes forces et compétences

Suggestion au personnel enseignant : « Nous avons tous des jours où nous nous sentons tristes, bouleversés, anxieux, ou comme si tout allait de travers. Cela fait partie de la vie. Si nous nous concentrons sur nos faiblesses, il est facile de se sentir mal. Et ça peut nous faire sentir malade, fatigué, triste ou déconnecté.

La bonne nouvelle, c'est que si nous nous concentrons sur nos forces individuelles (courage, gentillesse, optimisme), nos habiletés (être bon en maths, en sport ou en musique) et nos sources de soutien (famille, communauté de foi et/ou notre culture), nous pouvons surmonter les moments difficiles et avoir une vision plus positive de notre avenir. Si nous nous concentrons sur les bonnes choses qui nous aident à être qui nous sommes, nous pouvons devenir plus résilients.

Cette réflexion peut t'aider à remarquer les multiples forces, les compétences et les sources de soutien dans ta vie. »

Invitez les élèves de se rendre à l'activité [2.2 - Mes forces](#) qui se trouve dans leur Carnet et demandez-leur d'y noter leurs forces, compétences et intérêts. Cet exercice les aidera à réfléchir à leurs compétences et forces dans différents domaines. Les élèves peuvent s'inspirer de leurs réponses ajoutées à leur tableau "Je suis".

Facultatif : Nommez une force ou une compétence pour chaque élève afin de l'aider à démarrer (vous pouvez utiliser le lien [Indeed.com](#) proposé dans les ressources additionnelles).

Remarque : Ce tableau peut être revu pour les aider à rédiger leur CV.

Diapo 8 : Remue-méninges

Suggestion au personnel enseignant : « Nous avons discuté des concepts des forces et de compétences et vous avez commencé à identifier les vôtres. J'aimerais maintenant que nous réfléchissions à la manière dont ces dernières peuvent contribuer à vos objectifs et à votre développement personnel/professionnel. »

Diapo 9 : Retour

» Qu'avez-vous retenu de cette réflexion?

Suggestion au personnel enseignant : « Les forces et les compétences vous aident à atteindre vos objectifs. Lorsque nous nous fixons des objectifs, nous devons planifier la manière dont nous voulons les atteindre. Parfois, nous disposons de tous les points forts et de toutes les compétences nécessaires pour l'atteindre, tandis qu'à d'autres moments, nous pouvons avoir besoin d'apprendre et de pratiquer de nouvelles compétences pour atteindre notre objectif. En étant conscient de nos forces et de nos compétences, nous sommes mieux à même de déterminer celles que nous voulons ou devons renforcer pour continuer à nous développer personnellement et professionnellement. »

Facultatif : Encouragez les élèves à réfléchir aux compétences supplémentaires qu'ils aimeraient développer et à la manière dont ces compétences peuvent contribuer à leurs objectifs futurs.

ACTIVITÉ DE CONSOLIDATION

 20 min

Diapo 10 : Remue-méninges

Faites un remue-méninges ou discutez avec la classe des façons qui pourraient nous aider à découvrir à quoi nous excellons.

Les réponses pourraient inclure les suivantes : demander aux parents, aux membres de la famille, aux aidants naturels, aux enseignants, aux aînés, aux dirigeants de communautés religieuses, aux amis, avoir recours aux répertoires d'habiletés, faire une liste des réalisations, la réflexion personnelle, etc.

Introduisez le concept de la rétroaction et encouragez les élèves à réfléchir à une variété de sources d'information/rétroaction qu'ils pourraient explorer afin d'obtenir une perspective différente de leurs forces personnelles et de leurs opportunités de croissance.

Offrez des astuces pour comment demander de la rétroaction et encouragez les élèves à noter l'information reçue dans leur carnet.

Trucs pour demander de la rétroaction

Suggestion au personnel enseignant : « Demander de la rétroaction peut être une expérience d'apprentissage précieuse. Lorsqu'on cherche à obtenir une rétroaction, il est important d'avoir un état d'esprit ouvert et positif. N'oubliez pas que la rétroaction est un outil précieux pour l'amélioration de soi. »

Tenez compte des trucs suivants lorsque vous demandez de la rétroaction:

- » **Diapo 11 : Est-ce le bon moment et le bon endroit :** Assurez-vous que la personne est disponible et réceptive.
 - Vous pouvez lui demander explicitement : « J'aimerais que tu me fasses part de tes réflexions et de tes commentaires sur certaines de mes compétences et de mes points forts. Est-ce le bon moment pour en parler? »
- » **Diapo 12 : Sois précis sur ce que tu veux savoir :** Communique clairement et laisse savoir à la personne que tu accordes de l'importance à sa contribution et que tu apprécies ses observations et suggestions.
 - Par exemple : « Quels sont, selon toi, mes points forts dans ce domaine? » ou « As-tu des suggestions pour mon développement personnel? »
- » **Diapo 13 : Écoute active :** Lorsque tu reçois de la rétroaction, écoute attentivement, sans interrompre.
- » **Diapo 14 : Sois réceptif/ve :** Rappelle-toi que la rétroaction a pour but de t'aider à progresser. Garde ton esprit ouvert aux critiques constructives et évite d'être sur la défensive.

- » **Diapo 15 : Exprime de la gratitude** : Après avoir reçu une rétroaction, exprime ta gratitude à la personne pour le temps qu'elle t'a consacré et les informations qu'elle t'a communiquées. Fais-lui savoir que ses commentaires sont appréciés et qu'ils contribueront à ton développement personnel.

Diapo 16 : Carnet : Défi

Invitez les élèves à un défi!

Suggestion au personnel enseignant : « C'est maintenant à votre tour! Allez demander de la rétroaction à 2 personnes de confiance, (personnel enseignant, coach, mentor, pair, aîné, sénateurs métis, gardiens du savoir, employeurs, etc.) et ajouter vos résultats dans votre Carnet.

Reste curieux et vois si tu apprends quelque chose de nouveau à ton sujet! »

SOMMAIRE



Diapo 17 : Carnet : Réflexion

Suggestion au personnel enseignant : « Explore des carrières qui correspondent à tes points forts et à tes centres d'intérêt et ajoute-les à ton Carnet. »

Diapo 18 : Carnet : Extension

Suggestion au personnel enseignant : « Comment pouvez-vous utiliser les médias sociaux pour démontrer vos champs d'intérêt, vos points forts et vos compétences aux employeurs potentiels? De quelle façon cette utilisation des médias permet-elle de développer son identité et la façon de se présenter [p. ex., se construire une marque personnelle]? »

Diapo 19 : Sommaire

Suggestion au personnel enseignant : « Les forces, compétences et centres d'intérêt sont des éléments importants à connaître, car ils peuvent t'aider à la fois dans ta vie personnelle et dans ta vie post-secondaire. »