

# BRAVER LA MONTAGNE! J'utilise mes forces

<b>Compétence ciblée</b>	<b>Apprendre à se connaître et à s'estimer</b>
<b>Compétences transversales (PFÉQ)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Structurer son identité</li> <li>• Mettre en œuvre sa pensée créatrice</li> <li>• Résoudre des problèmes</li> <li>• Coopérer</li> </ul>
<b>Objectifs généraux</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier une de ses forces</li> <li>• Utiliser une force de chacun dans un travail d'équipe</li> </ul>



## RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

Souviens-toi, au dernier atelier, nous avons parlé de la zone de confort et de l'évitement. Est-ce que tu te souviens du défi que je t'avais proposé? Raconte-moi comment tu l'as réalisé.

\* Le défi était d'utiliser au moins un moyen pour diminuer ou affronter l'anxiété au lieu de la fuir.

## DANS LA VIE DE LÉO ET DE CHARLIE

Après en avoir discuté avec M<sup>me</sup> Nathalie, Léo et Charlie ont finalement pris leur courage à deux mains pour sortir de leur zone de confort et tenter la montée, même s'ils ont peur. La randonnée au mont Jacques-Cartier est maintenant bien entamée pour toute l'équipe du camp HORS-PISTE.

Léo demande, fatigué : « Ça fait deux heures qu'on marche et le sommet est encore super loin. Je suis fatigué et j'ai faim. Est-ce qu'on peut s'arrêter? »

« Non. Moi j'ai encore plein d'énergie. J'ai le goût de continuer », s'exprime Charlie.

Charlie redouble d'ardeur et avance rapidement sur le sentier. Elle se retrouve un peu en avant du groupe quand soudainement, elle rencontre un obstacle.

Charlie crie au reste du groupe : « Le chemin est bloqué! »

M<sup>me</sup> Catherine informe les élèves : « Les patrouilleurs m'avaient avertie que la randonnée serait plus difficile à cause du climat des derniers jours. Il y a eu des éboulements et des arbres sont même tombés. »

Léo dit au reste du groupe : « Moi, je suis quand même agile. Je pourrais passer le premier. Ensuite, je pourrais vous aider à grimper sur les roches et les arbres. »

Charlie s'exprime à son tour : « Moi aussi je peux aider : j'ai plein d'énergie! Je pourrais apporter le sac de quelqu'un qui est fatigué. »

M<sup>me</sup> Catherine, très contente, encourage ces initiatives : « Oui! C'est parfait. On va se serrer les coudes et mettre à profit les forces de tout le monde pour affronter ce défi. Cet éboulement ne nous empêchera pas de nous rendre au sommet! »

## SAVIEZ-VOUS QUE?

L'attention de chacun est souvent portée davantage vers ses limites que vers ses forces.

Cependant, certains chercheurs proposent que penser plus souvent à ses forces et leur accorder une plus grande importance au quotidien pourrait engendrer une augmentation du bien-être de même qu'une diminution du stress et des symptômes de dépression.

Il est possible de définir une force comme étant un trait positif qui caractérise un individu, tel que la gentillesse, la persévérance ou la capacité à communiquer clairement, entre autres.

Le fait d'aider l'élève à identifier ses forces et à comprendre comment il peut les mettre à contribution favorise un meilleur développement de ces dernières. Cet accompagnement lui permet aussi de mieux s'outiller pour faire face à des défis ou à des situations plus ardues.

En aidant l'élève à mettre de l'avant ses forces, vous lui rappelez qu'il a d'importantes qualités et vous favorisez son estime de lui-même en lui reflétant une vision positive. En mettant ses forces à contribution dans diverses situations, vous l'encouragez à les consolider et vous permettez à l'élève de comprendre combien elles peuvent être utiles dans une variété de contextes.

(Seligman, Steen, Park et Peterson, 2005)

## CONSIGNES

N.B : Il peut arriver que cet atelier ait une plus grande durée que les autres pour certains groupes. Il peut être judicieux de prévoir plus de temps ou de le jumeler à certains autres objectifs pédagogiques liés au français (ex : expression orale).

1. Expliquez aux élèves que, comme Léo et Charlie, ils devront identifier une de leurs forces et les mettre en commun pour atteindre un objectif.
2. Remettez une copie de la fiche à imprimer *Mes forces* à chaque élève et demandez-leur de former des équipes de quatre ou cinq.
3. Expliquez-leur qu'ils devront concevoir une idée en équipe pour améliorer leur école. Précisez-leur qu'ils n'ont aucune limite par rapport à leurs idées et ne doivent pas se préoccuper de contraintes monétaires ou physiques. Encouragez-les à être créatifs. Demandez-leur d'identifier une force pour chacun des membres de leur équipe qui se retrouve ou non sur la fiche à imprimer.
4. Expliquez aux élèves qu'ils doivent présenter leur projet d'amélioration de l'école, en mettant de l'avant la façon dont les forces de chacun peuvent les aider à la mise en œuvre. Rappelez-leur que s'ils font face à un défi, ils doivent se soutenir en équipe pour progresser.
5. Une fois les idées conçues, ramenez les élèves en grand groupe pour procéder à une conférence de presse, afin que toutes les équipes puissent communiquer aux autres leur proposition d'amélioration et la force de chacun des membres de l'équipe. Vous pouvez consigner les idées proposées dans un carnet et indiquer les forces des élèves, puis leur rappeler leur force, en cas de besoin.
6. Terminez l'activité en suscitant une discussion autour des questions suivantes :
  - Comment as-tu identifié la force que tu allais mettre à profit?
  - Qu'as-tu trouvé difficile dans la création de votre proposition d'amélioration?
  - Comment as-tu essayé de surmonter ces difficultés?
  - Comment as-tu utilisé ta force dans l'élaboration de ta proposition?
  - Comment les forces des autres t'ont-elles aidé à construire une meilleure proposition?



8



9

## DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, identifie deux forces que tu utiliseras dans tes travaux d'équipe.



## PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Proposez aux élèves de penser à une de leurs forces personnelles. Demandez-leur d'imaginer une nouvelle manière de l'utiliser au cours de la journée. Par exemple, si votre élève cible sa persévérance, il pourrait réaliser une tâche qu'il trouve généralement plus difficile. Suggérez à vos élèves de décrire, dans un cahier, cette force avec le plus de détails possible et de décrire ensuite l'utilisation qu'ils comptent en faire. Si vous voulez pousser l'expérimentation plus loin, utilisez leur agenda pour planifier l'utilisation d'une force chaque jour de la semaine.

## SUGGESTIONS DE LECTURE

- Simon Boulerice, *Les enfants à colorier*. Éditions Fonfon.
- Sandra Nelson, *La petite calligraphe*. Éditions Belin.
- Isabelle Lafonta, *Le secret de Mikissuk : un voyage au pays des inuits*. Éditions Hatier.
- Tami Lewis Brown, *L'incroyable exploit d'Elinore*. Éditions Albin Michel.

## FICHE À IMPRIMER

### Mes forces

Qu'est-ce qu'une force? Une force, c'est une caractéristique qui te définit positivement et qui t'aide à surmonter des difficultés. C'est une grande capacité authentique que tu as, qui t'aide à performer dans certaines activités, qui te rend enthousiaste et qui facilite certains éléments de ta vie. Authentique veut dire que cette force est bien à toi, unique, que tu l'exprimes à ta façon et qu'elle te représente naturellement.

Voici quelques exemples de forces pour t'aider à mieux identifier et utiliser les tiennes et à en développer de nouvelles :

Rigoureux/ rigoureuse	Dynamique	Bon/bonne en cuisine	Sportif/sportive
Bon/bonne en musique	Travaillant/ travailleuse	Persévérant/ persévérante	Créatif/créative
Débrouillard/ débrouillarde	Manuel/manuelle	Calme	Bon/bonne en sciences
Enthousiaste	À l'écoute	Ordonné/ordonnée	Motivé/motivée
Respectueux/ respectueuse	Bonne mémoire	Bon sens de l'humour	Prudent/prudente
Bon sens de la coopération	Courageux/ courageuse	Bonne capacité à communiquer	Patient/patiente
Curieux/ curieuse	Honnête	Amical/amicale	Responsable

(Dubreuil, Forest et Courcy, 2012; Commission scolaire des Samares, 2010)