

4. NE REMETS PAS TA VALEUR ENTRE LES MAINS DES AUTRES!


Je compose avec la comparaison sociale en observant qui je suis



Compétence(s) ciblée(s) (ÉKIP, OMS)	SE CONNAÎTRE ET S'ESTIMER
Compétences transversales (PFÉQ)	ACTUALISER SON POTENTIEL EXERCER SON JUGEMENT CRITIQUE
Objectifs généraux de l'atelier	<p>À LA FIN DE L'ATELIER, L'ÉLÈVE SERA EN MESURE</p> <ul style="list-style-type: none"> • de connaître certaines de ses valeurs et caractéristiques propres • de comprendre l'impact de la comparaison sociale sur la confiance en soi • d'utiliser de nouvelles stratégies pour mieux se connaître, s'estimer et composer avec la comparaison sociale

Durée totale

Version de **60 MINUTES**, suivre toutes les étapes

Version de **40 MINUTES**, NE PAS animer les activités marquées par l'icône 

Matériel et préparation

Imprimer les fiches suivantes

- *Trois souhaits* (1 x élève)
- *Entre moi et moi-même!* (1 x élève)

Matériel requis

- 3 à 6 ballons (ballounes)
- Tableau et craies ou tableau numérique interactif (TNI)

Pour réinvestir le programme, encouragez les élèves à se rendre sur Mon Casier Hors-Piste à l'adresse suivante : <https://www.moncasierhors-piste.ca/> et à suivre Hors-Piste sur Instagram @horspiste_explo.

A. Trois souhaits... (15 minutes)

1. Vous distribuez à chaque élève la fiche à imprimer *Trois souhaits*.
2. Vous suggérez le scénario suivant aux élèves : « Tu as le pouvoir de réaliser trois de tes souhaits les plus chers. Quels souhaits fais-tu? »
3. Vous demandez à chacun d'inscrire ses trois souhaits sur sa fiche. Vous invitez deux ou trois élèves volontaires à nommer un de leurs souhaits et à venir l'inscrire au tableau.
4. Vous présentez à la classe la liste des valeurs présente dans le *PowerPoint*. Vous demandez aux élèves d'associer des valeurs aux souhaits inscrits au tableau.
5. Vous animez ensuite une discussion à partir des questions suivantes :

- **C'est quoi une valeur?**



Les valeurs sont « les désirs les plus chers à notre cœur, ce que nous souhaitons défendre et la façon dont nous voulons échanger avec le monde qui nous entoure; elles représentent les principes directeurs qui nous guident et nous motivent tout au long de notre vie. » (Harris, 2009, p. 191).

- **Pourquoi est-il important de connaître tes valeurs?**



Tes valeurs sont importantes, car elles te définissent comme individu. Elles sont à la base de tes actions, motivent tes choix et t'indiquent la manière « idéale » de te comporter (Alloprof, s.d.). Elles te permettent d'agir en cohérence avec qui tu es. Elles devraient guider tes choix et tes actions au quotidien, bien plus que ce que les autres pensent, disent ou font autour de toi. Elles peuvent t'aider à composer avec la comparaison sociale.

- **Est-ce que tes valeurs devraient être les mêmes que celles des autres? Pourquoi?**



Oui... et non! Les valeurs que l'on porte en nous trouvent souvent leurs racines à travers nos expériences et les milieux dans lesquels on évolue. Il est donc fort possible que certaines de tes valeurs soient similaires à celles de tes camarades ou de ta famille et différentes de celles de ton école ou de la société, par exemple. Nos valeurs sont aussi appelées à évoluer selon les contextes et le temps (Hayes et al., 2012).

6. Enfin, vous invitez les élèves à choisir un de leurs souhaits et à écrire la ou les valeurs qui y sont associées, selon eux (vous pouvez demander de faire de même avec les autres souhaits si le temps le permet ou si certains élèves terminent plus rapidement que d'autres).

B. Capsule vidéo : Sacha et la comparaison – Partie 1

C. Pareil, pas pareil! (20 minutes)

1. Vous revenez sur la situation de comparaison vécue par Sacha dans la capsule vidéo. Vous reflétez que cela semble affecter la confiance en soi de Sacha. Vous demandez aux élèves comment ce genre de situation de comparaison sociale peut avoir des effets néfastes sur la confiance en soi. Vous prenez quelques réponses. Au besoin, vous complétez avec les informations dans la bulle *Pour aller plus loin*.
2. Vous présentez maintenant un ballon devant la classe et vous le gonflez. Vous questionnez la classe avec les questions suivantes, tout en gonflant ou dégonflant le ballon selon les réponses des élèves.
 - Imaginons que le ballon que je tiens dans mes mains représente la confiance en soi. Si je le gonfle, qu'est-ce que ça veut dire? Si je le dégonfle, qu'est-ce que ça veut dire?



La confiance en soi varie. Par exemple, quand je suis avec mes amies ou mes amis que j'adore et avec lesquels je me sens bien, j'ai davantage confiance en moi, je donne mon opinion et je suis plus relax. En revanche, si je suis devant la classe en train de faire une présentation orale qui me stress, je peux me mettre à douter de ma capacité à réussir.

- Quelle devrait être la grosseur « normale » du ballon?



La grosseur « normale » du ballon dépend de la représentation initiale de la confiance en soi et peut donc être très variable d'un individu à l'autre.

3. Vous invitez deux élèves volontaires à venir vous rejoindre à l'avant de la classe. Vous leur donnez chacun un ballon et leur demandez d'attendre vos consignes avant de manipuler ou de gonfler le ballon (donnez des directives claires pour éviter les débordements). Vous donnez les consignes suivantes à toute la classe.
 - En silence, j'aimerais que tu réfléchisses à la façon dont tu évalues ta confiance en soi. Je te demande de gonfler ton ballon en conséquence (les deux élèves volontaires à l'avant de la classe peuvent réellement gonfler leur ballon. Les autres élèves de la classe n'ont pas de ballon. Ils sont invités à mimer la grosseur de leur ballon fictif avec leurs mains levées). Il est important de conserver la grosseur initiale de ton ballon pour la suite de l'exercice.
 - Toujours en silence, jette un regard autour de toi. Que remarques-tu? As-tu eu envie de regarder les ballons des autres autour de toi avant de gonfler le tien? Ou au contraire, as-tu rapidement gonflé le tien avant tout le monde? Comment te sens-tu par rapport aux autres? Prends le temps d'y penser à l'intérieur de toi...
 - Nous allons maintenant observer l'effet de la comparaison sur notre confiance en soi. Je vais lire des mises en situation. Tu devras ajuster la grosseur de ton ballon en fonction du sentiment vécu et de ta confiance en soi quant à chacune des situations. Par exemple, ton ballon pourrait se dégonfler, se gonfler davantage ou encore se trouver inchangé, selon ce que tu ressens.

POUR ALLER PLUS LOIN

La confiance en soi et la comparaison sociale

La confiance en soi, c'est croire en son potentiel et en ses capacités. Cela nous aide à prendre des décisions, à créer des relations et à passer à l'action. La confiance en soi peut être définie comme la conviction ou le degré de certitude que les individus possèdent sur leur capacité à réussir dans diverses situations.

(Vealey, 2001)

De son côté, la comparaison sociale [...] peut créer un regard erroné sur soi ou sur les autres. Parfois dévalorisant pour soi, parfois dépréciant pour les autres. Être conscient de l'effet de la comparaison sur notre confiance en soi permet de relativiser cette comparaison. Il est parfois favorable de se comparer à soi-même dans le temps pour apprécier nos progrès. On peut aussi prendre le temps de reconnaître nos forces, nos capacités et oser en développer d'autres en essayant de nouvelles expériences.

CONSEIL D'ANIMATION

Il est important d'amener les élèves à ne pas chercher une réponse le plus rapidement possible, mais à prendre le temps de la laisser émerger. Les élèves peuvent fermer les yeux et peut-être même essayer d'observer ce qui se passe à l'intérieur d'eux quand ils pensent à ces éléments. Par exemple, y a-t-il des sensations physiques particulières qui prennent place? Peuvent-ils ressentir une émotion particulière? Si le temps le permet, vous pouvez demander à des volontaires de partager quelques-unes de leurs réflexions.

Mise en situation 1	GARDE LES YEUX OUVERTS Tu as passé une fin de semaine très tranquille à te reposer à la maison. En ouvrant <i>Instagram</i> le dimanche, tu vois que tes camarades sont allés se promener en ville samedi soir et publient des photos sur lesquelles ils semblent vraiment s'amuser. Tu n'avais pas été invité. Comment te sens-tu? Comment est ta confiance en soi? Ajuste ton ballon.
Mise en situation 2	FERME LES YEUX ET CENTRE-TOI SUR CE QUE TU RESSENS Ton professeur annonce que vous devez vous faire un travail en équipe de 4 élèves. Tes 4 amis se placent ensemble et tu te retrouves seule. Le temps de chercher d'autres partenaires, les autres élèves se sont déjà tous placés ensemble. Comment te sens-tu? Comment est ta confiance en toi? Ajuste ton ballon.
Mise en situation 3 	FERME LES YEUX ET CENTRE-TOI SUR CE QUE TU RESSENS Tes amies et amis discutent de leurs expériences amoureuses et intimes. Tu en connais peu sur le sujet et tu vis même de la gêne par rapport à cela. Ceux-ci te posent des questions à savoir ce que tu as déjà expérimenté, ils te regardent tous et attendent ta réponse... Comment te sens-tu? Comment est ta confiance en toi? Ajuste ton ballon.
Mise en situation 4 	GARDE LES YEUX OUVERTS Aujourd'hui en classe, vous recevez vos notes d'examen en mathématiques. Tu as beaucoup étudié pour cet examen et tu as une note de 73 %. La moyenne de la classe est de 85 %. Comment te sens-tu? Comment est ta confiance en soi? Ajuste ton ballon.



4. Vous expliquez que faire l'exercice les yeux ouverts ou les yeux fermés a un impact différent sur la comparaison sociale chez les jeunes. Vous animez une discussion en utilisant les questions suivantes.
- Est-ce que le fait de se voir les uns les autres a influencé ta manière de gonfler ton ballon? Pourquoi?
 - Comment te sens-tu lorsque tu remarques que ton ballon est gonflé différemment de celui des autres?
 - Dans quelle mesure le regard des autres est important pour toi?
 - À quoi sert de se comparer aux autres? Pourquoi se comparer?






Comme l'abordait Sacha dans la capsule vidéo, la comparaison sociale est une manière de se situer socialement et de se définir (en s'évaluant par rapport aux autres et en validant nos goûts, nos choix, nos opinions, nos performances). Bien que dans certaines situations, le fait de se comparer puisse avoir un effet positif sur soi (motivation, dépassement), souvent, la comparaison entraîne des effets négatifs sur l'estime et la confiance en soi. C'est pourquoi il est important de porter attention à l'effet de la comparaison sur soi.

D. Entre moi et moi-même! (20 minutes)

1. Vous distribuez à chaque élève la fiche à imprimer *Entre moi et moi-même!*
2. Vous choisissez débutez avec les deux premières questions présentées dans le *PowerPoint* et les posez à l'ensemble de la classe. Chaque élève doit, individuellement, répondre aux deux questions à l'endroit prévu sur sa fiche à imprimer. Vous invitez les élèves à prendre leur temps et à faire preuve de curiosité et de bienveillance envers eux dans cet exercice. Vous refaites l'exercice avec les deux autres questions, selon le temps dont vous disposez.

Questions
• Quelles sont tes qualités, tes forces? Identifies-en quatre.
• Quelles sont tes imperfections ? Identifies-en deux.
• Qu'est-ce qui te fait du bien ou qui t'apporte satisfaction? 
• Qu'est-ce qui représente un défi pour toi? 

3. Vous posez les questions suivantes aux élèves, tout en vous appuyant sur les informations se trouvant dans la bulle *Pour aller plus loin - La connaissance de soi* pour animer la discussion :
 - À quoi ça sert de mieux te connaître? As-tu des exemples dans lesquels le fait de mieux te connaître a été important ou bénéfique?
 - En quoi le fait de mieux se connaître influence la confiance en soi? 
 - Comment fais-tu pour mieux te connaître? 
4.  Vous notez au tableau les stratégies nommées par les élèves, puis vous complétez avec la réflexion suivante.



Pour mieux te connaître, essaie de nouvelles choses, lance-toi! Donne-toi le droit à l'erreur, sans te juger. Accepte que ça ne soit pas parfait. Tente aussi de voir ce qui se passe à l'intérieur de toi, observe ce que tu ressens. Dans cette quête pour apprendre à mieux te connaître, tente de faire preuve de tolérance envers toi-même. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Elles ont toutes leur place. Ce qui est vrai aujourd'hui sera peut-être incertain demain. Et c'est normal. Aie en tête que les autres jeunes autour de toi sont eux aussi en train de développer leur connaissance d'eux-mêmes. Tente donc de faire preuve de tolérance et de non-jugement envers eux aussi (Firestone, Firestone, Catlett et Love, 2002). Tout cela t'aidera à mieux composer avec la comparaison sociale.

E. Capsule vidéo : Sacha et la comparaison – Partie 2

F. Rappel défi HORS-PISTE (5 minutes)

Cette semaine, vous invitez les élèves à observer leur tendance à se comparer aux autres. « Est-ce que ça m'arrive souvent? Rarement? » Vous leur demandez d'identifier au moins une situation au cours des prochains jours où ils auront tendance à se comparer. Vous leur suggérez de se poser les questions suivantes : « Pourquoi ai-je senti le besoin de me comparer? »; « Est-ce le fait de me comparer

POUR ALLER PLUS LOIN

La connaissance de soi

La connaissance de soi représente la compréhension de sa propre nature, de ses capacités et de ses limites (Vazire et Wilson, 2012). Elle inclut « l'intuition, la connaissance de ses forces et de ses faiblesses, la découverte et l'enrichissement de ses talents, la conscience de ses limites et l'analyse de ses attentes personnelles » (Pruneau, Kerry, Langis et Léger, 2013, p. 9). La connaissance de soi a plusieurs utilités. Par exemple, elle permet de prendre des décisions éclairées qui tiennent compte de nos forces, de nos faiblesses et de nos aspirations (par exemple, pour choisir dans quel programme s'inscrire au cégep). La connaissance de soi permet aussi de mieux comprendre nos réactions par rapport aux événements (par exemple, lorsqu'on vit un conflit) (Martinot,



a eu un effet plutôt positif ou plutôt négatif sur moi? »; « Qu'est-ce que ça a créé à l'intérieur de moi? ».

Vous leur proposez de prendre conscience de la fonction de la comparaison et de ses effets sur eux, et de mettre en œuvre au moins une stratégie pour mieux se connaître, favoriser l'estime de soi et composer avec la comparaison sociale.



Fiche à imprimer
Trois souhaits

1

Ma valeur:

2

Ma valeur:

3

Ma valeur:

Mes quatre qualités

1	3
2	4

Mes deux imperfections

1	2
---	---



Ce qui me fait du bien ou m'apporte satisfaction :

Ce que j'aimerais être capable de faire :
