



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

**Je compose avec la comparaison sociale en observant qui je suis**



|  |   |
|--|---|
| <b>Compétences ciblées<br/>(basées sur ÉKIP et OMS)</b>                              | Se connaître, se comprendre et s'estimer<br>Adopter des comportements prosociaux  |
| <b>Contenus pour le développement des compétences personnelles et sociales (MEQ)</b> | <a href="#">Fiche 13</a> : Amis et réseau social<br><a href="#">Fiche 14</a> : Inclusion et bonne entente<br><a href="#">Fiche 16</a> : Modèle positif pour l'entourage   |
| <b>Compétences transversales (PFÉQ)</b>  | Actualiser son potentiel<br>Exercer son jugement critique   |
| <b>Objectifs généraux de l'atelier</b>   | À la fin de l'atelier, l'élève sera en mesure : <ul style="list-style-type: none"> <li>• de connaître certaines de ses valeurs et caractéristiques propres;</li> <li>• de comprendre l'impact de la comparaison sociale sur l'estime et la confiance en soi;</li> <li>• d'utiliser de nouvelles stratégies pour mieux se connaître, s'estimer et composer avec la comparaison sociale.</li> </ul> |

### Durée totale

Version de **60 MINUTES** : animer TOUTES les étapes, incluant celles marquées par l'icône

Version de **40 MINUTES** : NE PAS animer les étapes marquées par l'icône

### Matériel et préparation

- Imprimer les 2 fiches (1x par élève) : *Trois souhaits* et *Entre moi et moi-même*!
- Imprimer l'affiche *Comparaison et choix*, disponible sur le [site Web](#) dans la section : 1<sup>er</sup> cycle / Ateliers et outils pour les élèves / Affiches pour la classe, pour soutenir vos explications et réinvestir les apprentissages en classe.
- Amener 3 à 6 ballons gonflables (« ballounes »), non-gonflés.
- Disposer d'un tableau avec craies, ou d'un 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\_explor.

Avec le financement de



Agence de la santé publique du Canada

Public Health Agency of Canada

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre

Québec

**UDS** Université de Sherbrooke



Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

Eté 2025

## 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 ? ». Vous leur demandez d'inscrire ces trois souhaits sur leur fiche.



3

3. Vous invitez deux ou trois élèves volontaires à nommer un de leurs souhaits et à venir l'inscrire au tableau.

4. Vous présentez ensuite à la classe cette liste des valeurs, présente dans le diaporama :

Amitié, amour, beauté, courage, discipline, écoute, éducation, égalité, entraide, environnement, famille, fidélité, honnêteté, honneur, justice, liberté, loyauté, partage, patience, persévérance, plaisir, pouvoir, respect, réussite, santé, sécurité, tolérance, travail.



4

5. Vous demandez aux élèves d'associer, à main levée, des valeurs aux souhaits inscrits au tableau.  
\*Il est possible et normal que les élèves ne saisissent pas bien le concept de valeur en début d'atelier. L'idée ici n'est pas d'avoir les bonnes réponses, mais de s'initier au concept de valeurs.

6. Vous animez maintenant un échange de groupe à partir des questions suivantes, pour favoriser leur compréhension du concept de valeur et faire un lien avec l'exercice des souhaits :

- **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 sont nos repères : elles représentent les principes directeurs qui guident nos pensées, nos choix et nos actions tout au long de notre vie (Harris, 2009; Schwartz, 1992; Schwartz et al., 2012).



5

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



Nos valeurs sont importantes, car elles nous définissent comme individus. Elles indiquent la manière « idéale » pour nous de se comporter. Elles permettent d'agir en cohérence avec qui on est. Elles devraient guider nos choix et nos actions au quotidien, bien plus que ce que les autres pensent, disent ou font autour de nous. Elles peuvent nous aider à composer avec la comparaison sociale (Benish-Weisman et al., 2022; Lewis-Smith et al., 2021; Schwartz, 1992; Schwartz et al., 2012; Verplanken et Holland, 2002).



6

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



Oui... et non! Les valeurs que l'on porte en soi trouvent souvent leurs racines à travers les expériences, les relations et les milieux dans lesquels on évolue. Il se pourrait donc que certaines de nos valeurs soient similaires à celles de nos camarades ou de notre famille, et différentes de celles de notre école ou de la société. Nos valeurs sont aussi appelées à évoluer au fil du temps, selon notre environnement, la période de vie que l'on traverse et l'époque dans laquelle on se situe (Leijen et al., 2022; Mehta et al., 2025). Ainsi, mieux vaut tenter de se connecter à ses propres valeurs, ce qui est important pour soi, et s'affilier avec des personnes ou des groupes qui partagent ces mêmes valeurs, du moins en partie, que de définir ses valeurs en fonction de celles des autres (Assor et al., 2020; Benish-Weisman et al., 2022; Lewis-Smith et al., 2021).



6

7. Vous invitez maintenant les élèves à choisir un de leurs trois souhaits et à écrire la ou les valeurs qui y sont associées selon eux, sur leur fiche.
8. Si le temps vous le permet, vous pouvez leur demander de faire de même avec les deux autres souhaits, ou faire un court partage en grand groupe sur les valeurs que les élèves ont associées à leurs souhaits.

6

## B. Capsule éducative - Partie 1 (5 minutes)

1. Vous faites écouter la capsule éducative *Ne remets pas ta valeur entre les mains des autres – Partie 1* à vos élèves. Pour ce faire, vous choisissez parmi les deux formats suivants celui que vous jugez le plus approprié en fonction des besoins et caractéristiques de vos élèves. Notez que les deux formats contiennent essentiellement les mêmes informations :

7

[Capsule vidéo de Sacha et Nadège - Partie 1](#)

[Capsule audio – Partie 1](#)

## C. Pareil, pas pareil! (10 à 20 minutes)

1. Vous réflétez aux élèves que le fait de se comparer aux autres peut affecter la confiance en soi. Vous demandez aux élèves :
  - « Selon vous, comment la comparaison sociale peut-elle nuire à la confiance en soi? »
2. Vous prenez quelques réponses et complétez avec ce qui suit, à l'aide du diaporama :

8



Plus on se compare aux autres, plus on risque de porter un **regard dévalorisant**, voir **erroné**, sur soi-même et sur les autres. Cela pourrait affecter notre **confiance** en nous, de même qu'envers les autres (Ruan et al., 2023; Van Der Aar et al., 2018).

9

La **confiance en soi**, c'est croire en son potentiel et ses capacités (compétences, habiletés), sentir qu'on possède les moyens suffisants pour surmonter une situation (American Psychological Association, 2015). C'est avoir la conviction qu'on est **CAPABLE**!

3. Vous présentez maintenant un ballon gonflable aux élèves et vous le gonflez. Vous interrogez la classe avec les questions suivantes, tout en gonflant et dégonflant le ballon, selon les réponses des élèves.

10

- « 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 selon les contextes et les personnes avec qui vous êtes (Pekrun, 2022; Silitonga et al., 2025). Par exemple, quand je suis avec des gens 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, quand je dois m'intégrer à un groupe de personnes que je ne connais pas (ou peu), ça me stresse et je peux me mettre à douter de moi et perdre confiance.

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

11



La grosseur « normale » du ballon devrait dépendre de la façon dont on ressent intérieurement la confiance en soi. Elle peut donc être très différente d'une personne à l'autre (Pekrun, 2022; Silitonga et al., 2025).

4. Vous invitez quelques élèves volontaires à venir vous rejoindre à l'avant de la classe. Vous leur donnez chacun un ballon gonflable et leur demandez d'attendre vos consignes avant de manipuler ou de gonfler le ballon (donnez des directives claires pour éviter les débordements).



12

5. Vous donnez maintenant les consignes suivantes à toute la classe :

- En silence, les yeux ouverts ou fermés (selon ton choix), gonflez votre ballon afin qu'il représente votre niveau de confiance en soi. Tentez de conserver la grosseur de votre ballon pour la suite de l'exercice. \*Les élèves volontaires à l'avant de la classe gonflent réellement leur ballon. Les autres élèves de la classe sont invités à mimer la grosseur de leur ballon de manière fictive, avec leurs mains dans les airs.
- Maintenant, toujours en silence, jetez un regard autour de vous. Que remarquez-vous? Comment vous sentez-vous par rapport aux autres? Prenez le temps d'observer ce qui se vit à l'intérieur de vous (sensations physiques, émotions, pensées).
- Au moment de gonfler votre ballon, aviez-vous eu envie de regarder les ballons des autres autour de vous? Ou au contraire, avez-vous rapidement gonflé le vôtre avant tout le monde?

6.  Vous donnez les consignes qui suivent aux élèves, puis vous lisez les mises en situation ci-dessous (selon le temps dont vous disposez, vous pouvez choisir de lire uniquement les deux premières mises en situation ou bien les quatre) :

- Nous allons maintenant observer l'effet de la comparaison sur notre confiance en soi. Je vais lire des mises en situation. Vous devrez ajuster la grosseur de votre ballon en fonction du sentiment vécu et de votre confiance en soi quant à chacune des situations. Par exemple, votre ballon pourrait se dégonfler, se gonfler davantage ou encore se trouver inchangé, selon ce que vous ressentez.



13

| Mise en situation<br>1 | <b>GARDE LES YEUX OUVERTS</b><br><br>Tu as passé une fin de semaine très tranquille à te reposer à la maison. En ouvrant tes réseaux sociaux 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 eu d'invitation pour cette soirée. Comment te sens-tu? Comment est ta confiance en toi?<br><br><b>Ajuste ton ballon.</b> |
|------------------------|---|
|------------------------|---|



14

| Mise en situation<br>2 | <b>FERME LES YEUX ET CENTRE-TOI SUR CE QUE TU RESSENS</b><br><br>Ton enseignant annonce que vous devez effectuer un travail en équipe de quatre élèves. Tes quatre ami(e)s se placent ensemble et tu te retrouves seul(e). 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?<br><br><b>Ajuste ton ballon.</b> |
|------------------------|--|
|------------------------|--|



15

| Mise en situation<br>3 | <b>FERME LES YEUX ET CENTRE-TOI SUR CE QUE TU RESSENS</b><br><br>Tu participes à un tournoi sportif pour représenter ton école. La partie est à égalité et le prochain point sera déterminant pour l'équipe gagnante du tournoi. Tu ressens de la pression. Tu es en bonne position et un joueur de ton équipe te fait une passe. Malheureusement, tu échappes la passe et l'adversaire compte un but. Comment te sens-tu? Comment est ta confiance en toi?<br><br><b>Ajuste ton ballon.</b> |
|------------------------|--|
|------------------------|--|

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Mise en situation 4</b> | <p><b>GARDE LES YEUX OUVERTS</b></p> <p>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 71 %. La moyenne de la classe est de 85 %. Comment te sens-tu? Comment est ta confiance en toi?</p> <p><b>Ajuste ton ballon.</b></p> |
|----------------------------|--|



16

7. Vous animez une discussion de groupe en utilisant les questions suivantes :

- Est-ce que le fait d’avoir les yeux ouverts ou fermés a influencé votre manière de gonfler votre ballon? Pourquoi?
- Comment vous sentez-vous lorsque vous remarquez que votre ballon n’est pas gonflé comme celui des autres?
- Dans quelle mesure le regard des autres est important pour vous?
- À quoi sert la comparaison envers les autres?



17

8. Vous complétez en transmettant ces explications :



**La comparaison sociale est une manière de se situer socialement et de se définir** : on s’évalue par rapport aux autres en validant nos goûts, nos choix, nos opinions, nos performances. Dans certaines situations, le fait de se comparer peut avoir un effet positif sur soi : motivation, dépassement de soi. Mais généralement, comme on l’a vu précédemment, **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 sociale sur soi. Mieux vaut se comparer à soi-même, dans le temps, pour apprécier ses progrès, prendre le temps de reconnaître ses forces, ses capacités et tenter de nouvelles expériences pour développer sa confiance en soi. **La confiance en soi aide à atténuer les effets négatifs de la comparaison sociale sur soi** (Lewis, 2021; Liu et al., 2025; Van Der Aar et al., 2018).



18

## D. Entre moi et moi-même! (10 minutes)

1. Vous expliquez qu'une bonne connaissance de soi contribue à une meilleure confiance en soi. Vous définissez ensuite brièvement ce qu'est la connaissance de soi :



La connaissance de soi, c'est **comprendre sa propre nature, connaître ses valeurs, forces et aspirations, avoir conscience de ses limites et faiblesses**.(Vazire et Wilson, 2012). Elle inclut **l'intuition** (Halász et Michel, 2011), la **découverte et l'enrichissement de ses talents** (Levine, 2007; Pruneau et al., 2013), ainsi que la **conscience de ses valeurs** (Harris, 2009).



19

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 quelle activité parascolaire s’inscrire). La connaissance de soi permet aussi de **mieux se comprendre dans ses émotions et ses réactions** vis-à-vis certaines situations ou événements (Lewis et Minar, 2022; Nonweiler et al., 2024; Yildirim et al., 2023). Par exemple, lorsqu'on vit un conflit, ou face à la comparaison sociale!

2. Vous proposez aux élèves de faire un petit pas vers une meilleure connaissance de soi.

3. Vous distribuez à chaque élève la fiche à imprimer *Entre moi et moi-même!* Vous leur demandez de répondre aux questions apparaissant sur leur fiche. Vous invitez les élèves à faire preuve de curiosité et de bienveillance envers elles et eux dans cet exercice.



20

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

4. Vous posez la question suivante aux élèves :



21

- À quoi ça sert de mieux se connaître? Avez-vous des exemples dans lesquels le fait de mieux vous connaître a été important ou bénéfique?
5. Vous concluez avec les explications suivantes à l'aide de l'image dans le diaporama:  
Plus on développe notre confiance et notre connaissance de soi, moins la comparaison sociale nous affecte et nous influence.

## E. À toi de jouer! (5 minutes)

1. Vous demandez aux élèves comment elles ou ils font pour apprendre à mieux se connaître. Quelles sont leurs stratégies?



22

2. Vous enchaînez avec cette liste de **stratégies pour mieux se connaître et s'estimer**, afin de composer avec la comparaison sociale (inspirée de Firestone et al., 2002; Meeus et al., 2023; Van Der Aar et al., 2018) :

- Essaie de nouvelles choses, lance-toi!
- Donne-toi le droit à l'erreur, sans te juger. Accepte que ça ne soit pas parfait.
- Tente de voir à l'intérieur de toi ce que tu vis et ressens, pour découvrir ce qui te fait plaisir ou non, ce que tu trouves agréable ou difficile.
- 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 différent demain. Et c'est normal.
- Aie en tête que les autres 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. Tout cela t'aidera à mieux composer avec la comparaison sociale!

## F. Capsule éducative – Partie 2 (5 minutes)

1. Vous faites écouter la capsule éducative *Ne remets pas ta valeur entre les mains des autres – Partie 2* aux élèves. Assurez-vous de prendre le même format que celui utilisé précédemment.



23

[Capsule vidéo de Sacha et Nadège – Partie 2](#)

[Capsule audio – Partie 2](#)

## G. Défi HORS-PISTE

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 1) d'identifier au moins une situation au cours des prochains jours où elles et ils auront eu le réflexe de se comparer et à se poser les questions suivantes : « Pourquoi ai-je senti le besoin de me comparer? », « Qu'est-ce que ça a créé à l'intérieur de moi? », « L'effet a-t-il été plutôt aidant ou plutôt nuisible sur moi? », puis 2) vous leur proposez de mettre en œuvre au moins une stratégie pour mieux se connaître et composer avec la comparaison sociale.



Contenu écrit sous licence [CC BY-NC 4.0](#). © [Programme HORS-PISTE](#) par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke.

**Fiche à imprimer**  
*Trois souhaits*

**Liste de valeurs :**

Amitié, amour, beauté, courage, discipline, écoute, éducation, égalité, entraide, environnement, famille, fidélité, honnêteté, honneur, justice, liberté, loyauté, partage, patience, persévérance, plaisir, pouvoir, respect, réussite, santé, sécurité, tolérance, travail.

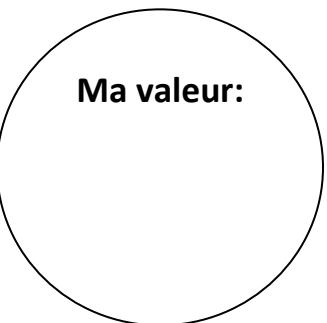
**1**

---

---

---

**Ma valeur:**



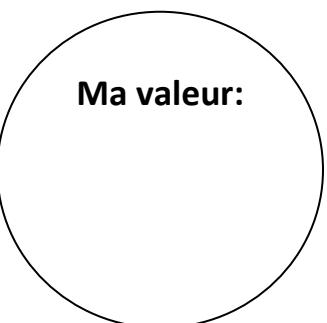
**2**

---

---

---

**Ma valeur:**



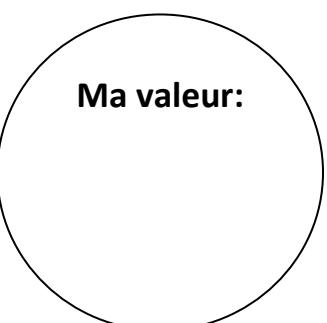
**3**

---

---

---

**Ma valeur:**



Fiche à imprimer  
*Entre moi et moi-même*

Mes quatre forces ou qualités

|   |   |
|---|---|
| 1 | 3 |
| 2 | 4 |

Mes deux imperfections

|   |   |
|---|---|
| 1 | 2 |
|---|---|

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



Ce qui représente un défi pour moi :

---

---

---

---