

Séance d'Éducation à la Vie Affective et Relationnelle (EVAR)

Titre de la séance : **Le Jeu des Qualités : Apprendre à s'autoévaluer positivement**

Cycles : ☐ Cycle 1 ☒ Cycle 2 ☐ Cycle 3

Âge des élèves/Niveaux : ☐ Avant 4 ans ☐ À partir de 4 ans ☐ À partir de 5 ans ☐ CP ☐ CE1 ☒ CE2 ☐ CM1 ☐ CM2 ☐ 6ème

Durée : 45 à 60 minutes

Axes travaillés

☒ Se connaître, vivre et grandir avec son corps

☐ Rencontrer les autres et construire des relations, s'y épanouir

☐ Trouver sa place dans la société, y être libre et responsable

Objectif(s) d'apprentissage (BO) :

- *Se sentir bien dans son corps et en prendre soin.*

Notions et compétences visées (BO) :

- Prendre conscience de l'importance d'apprécier et de prendre soin de son corps.
- Développer sa capacité d'attention à soi.
- Être capable de repérer les comportements favorables à sa santé et apprendre à faire des choix favorables à soi et aux autres.

Critères d'évaluation (observation des comportements, verbalisation, attitude...)

L'élève est capable de :

- Nommer plusieurs de ses qualités.
- Développer une image de lui même positive.
- Apprendre à valoriser l'autre de manière respectueuse.
- Comprendre que se connaître permet de mieux vivre ensemble.

Déroulement				
Étapes	Durée	Description – Objectif(s)	Modalités - Matériel	Observations
1. Mise en Projet	10 min	Créer un climat de confiance et de bienveillance. ➤ Placer la classe en cercle avec rappel des règles de la charte de parole : chacun peut s'exprimer, ne pas être d'accord, ou choisir de ne pas parler. Présenter l'objectif de la séance : ➤ « Aujourd'hui, nous allons découvrir nos qualités pour mieux nous connaître et apprendre à nous apprécier. ».	<i>Groupe classe.</i>	L'enseignant installe un cadre de parole bienveillant, sans jugement de valeur. Rappel des règles fondamentales : écoute active, respect mutuel (« On se respecte » « J'ai le droit d'avoir un avis différent ») et droit au silence ou à ne pas s'exprimer (« J'ai le droit de simplement observer/Joker »)
2. Mise en Activité	30 min	1) Comprendre ce qu'est une qualité (5 min) ➤ Échanger collectivement : « <i>C'est quoi une qualité ?</i> » S'assurer que les élèves perçoivent explicitement ce que l'on entend par "qualité". ➤ Constituer une liste de qualités au tableau et présenter le tableau des qualités déjà prêt. 2) Le jeu des qualités : Auto-évaluation et évaluation bienveillante par les pairs (15 min). ➤ Les élèves constituent des binômes. ➤ Distribuer le tableau des qualités à chacun. ➤ Chaque élève colorie 3 qualités qu'il pense avoir. ➤ Chacun échange avec son binôme sur le choix des cases coloriées qu'il a colorié. « <i>Je suis courageux</i>	<i>Échange collectif.</i> Matériel : Tableau des qualités élaboré ou distribué) avec des cases vides pour ajouter d'autres qualités si souhaité. <i>Travail en binôme.</i> Matériel : Tableau des qualités	Le tableau récapitulatif des différentes qualités est idéalement élaboré en amont avec les élèves afin que tous perçoivent explicitement ce que l'on entend par « qualité » et qu'un travail en vocabulaire ait pu être mené.

		<i>parce que je n'abandonne pas quand c'est difficile.</i> » ➤ Le binôme peut ajouter 1 ou 2 qualités qu'il reconnaît chez l'autre. Cela permet de renforcer les représentations positives et l'image de soi. 3) Rédiger une phrase sur soi (10 min). ➤ Chaque élève écrit 1 ou 2 phrases avec une ou plusieurs qualités en expliquant pourquoi à la première personne : « <i>Je suis organisé parce que je range toujours mon matériel.</i> « Je suis créative, j'aime beaucoup dessiner et faire du bricolage ». <u>Variante</u> : écrire une phrase sur soi + une phrase positive sur son camarade.	<i>Quelques exemples donnés au groupe classe puis phase individuelle.</i> Matériel : support utilisé pour garder la trace écrite.	Adaptations possibles : - Phrase à trous proposée pour les élèves fragiles. - Donner le tableau sous forme d'étiquettes à coller. - Possibilité de dessiner sa qualité (ex : un "super-héros de la gentillesse")
3. Bilan	5 min	Synthèse : valoriser les éléments positifs à renforcer. ➤ Inviter les élèves volontaires à s'exprimer sur les qualités qu'ils pensent avoir et qui leur semblent importantes. ➤ Demander aux élèves ce que l'activité leur a apporté. Conscientiser l'importance de connaître ses qualités pour avoir une bonne estime de soi et s'en servir pour mieux réussir. Rétablir le lien avec l'objectif : renforcer l'estime de soi contribue à un meilleur bien-être et un meilleur rapport à soi, ce qui permet de se sentir bien dans son corps et d'en prendre soin. Questions possibles : • <i>Quelle qualité as-tu redécouverte aujourd'hui ?</i>	<i>Échange collectif.</i>	Options possibles : >>> Post-it ou dessin à coller sur l'« Arbre des forces ». >>> Carte-qualité à garder dans sa trousse ou son casier.

		• <i>Est-ce que c'est facile ou difficile de parler de soi ?</i> • <i>Pourquoi est-ce important de se connaître et de valoriser les autres ?</i>		
--	--	---	--	--

Tableau des qualités :

Qualité (Masculin / Féminin)	Qualité (Masculin / Féminin)	Qualité (Masculin / Féminin)	Qualité (Masculin / Féminin)
Aimable	Actif / Active	Courageux / Courageuse	Fiable (on peut compter sur moi)
Fidèle	Ordonné / Ordonnée	Créatif / Créative	Généreux / Généreuse
Patient / Patiente	Sincère	Énergique	Attentionné / Attentionnée
Résistant / Résistante	Amical / Amicale	Discret / Discrète	Autonome
Logique	Curieux / Curieuse	Gentil / Gentille	Joyeux / Joyeuse
Sérieux / Sérieuse	Rusé / Rusée	Concentré / Concentrée	Prudent / Prudente
Déterminé / Déterminée	Souriant / Souriante	Sympathique	Débrouillard / Débrouillarde
Malin / Maligne	Sportif / Sportive	Rassurant / Rassurante	Fort / Forte