



**Mots-clés :** connaissance de soi, réflexion, personnalité, qualités, défauts



**Type d'activité :** Exploration de soi



**Objectif de l'activité :** Amener l'élève à identifier ses qualités et ses défauts.



**Public cible :** 5<sup>ème</sup> (l'activité peut être réalisée à nouveau en 6<sup>ème</sup>)



**Nombre d'enseignant(s) par élèves :** un ou deux enseignant(s) par groupe classe



**Lieu et durée de l'activité :**

En classe :

- 1 période de cours pour la préparation et l'étape 1 de l'activité
- ½ période de cours pour le débriefing

En dehors de l'établissement : 1 à 2 heures



**Partenaires extérieurs :** Cette activité touche à la connaissance de soi et doit être menée en collaboration avec un agent d'un centre **PMS** par exemple, pour en assurer la conduite objective et éviter d'influencer l'élève dans sa réflexion personnelle.



**Matériel nécessaire :**

4 documents « élève » à photocopier :

- « **Exploration de mes qualités et défauts : Liste de qualificatifs** »
- « **Exploration de mes qualités et défauts : Comment je me vois** »
- « **Exploration de mes qualités et défauts : Comment mes proches me perçoivent** »
- « **Exploration de mes qualités et défauts : Ce que je retiens** »



**Contenu de l'activité :**

### Préparation

Distribuer à chaque élève la liste des qualités et défauts reprise dans le document « **Exploration de mes qualités et défauts : Liste de qualificatifs** ». Les laisser parcourir le document et identifier les mots dont ils ne sont pas sûrs de connaître le sens. Recenser les mots problématiques et les expliquer.

### Activité

#### **Étape 1 : Quels sont les qualités et défauts que je me reconnais ?**

Afin de favoriser l'introspection et la réflexion des élèves, l'enseignant veillera au maintien d'une ambiance calme et détendue en classe lors de cette activité.

L'élève choisit, dans la liste fournie, des mots susceptibles de le décrire : au moins deux qualités et deux défauts. Dans le document « **Exploration de mes qualités et défauts : Comment je me vois** », l'élève illustre ensuite chaque qualité/défaut par une situation concrète qu'il a vécue. La description s'exprime sous forme de texte ou de dessin, en fonction des préférences de l'élève.

S'il le souhaite, l'élève est libre de proposer un qualificatif absent de la liste fournie.

## Étape 2 : Comment mes proches me perçoivent-ils ?

Le regard de l'autre est important dans la maturation du projet vocationnel de l'élève car l'élève lui-même ne se perçoit pas toujours comme les autres le voient. Dans cette deuxième étape, l'élève est invité à questionner un membre de sa famille proche et un ami afin qu'ils identifient trois qualités et trois défauts qu'ils lui attribuent en les illustrant, au sein du document « **Exploration de mes qualités et défauts : Comment mes proches me perçoivent** », par des situations vécues. L'élève peut proposer à ses proches d'utiliser la liste des qualificatifs fournie pour faciliter leur réflexion.

Annoncer aux élèves la date à laquelle le débriefing aura lieu afin qu'ils aient le temps de questionner leur famille.

### Débriefing

Le débriefing est une relecture de l'activité et des rencontres faites par l'élève. Cette relecture, nécessaire pour avancer dans leur projet personnel, est réalisée par chacun d'eux, individuellement, en classe, en répondant aux questions reprises dans le document « **Exploration de mes qualités et défauts : Ce que je retiens** ».



### Mises en garde, points d'attention, conseils :

- Les étapes 1 et 2 peuvent être espacées dans le temps mais les réaliser en 5<sup>ème</sup> semble nécessaire pour pouvoir faire d'autres démarches dans la suite du 3<sup>ème</sup> degré (choix de stages, de cours ouverts, de portes ouvertes, ...).
- Il est préférable que l'élève n'interroge pas le partenaire d'une éventuelle relation affective lors de la deuxième étape.
- Le rôle de l'enseignant dans cette activité est celui d'une oreille attentive et d'un maître du temps. Il respectera l'intimité nécessaire à l'élève pour réaliser l'activité.
- Attirer l'attention de l'élève sur le fait que les documents produits sont personnels et lui appartiennent pour qu'il se sente en confiance d'exprimer ce qui le caractérise.
- Si un partage d'idées est organisé à un moment avec le groupe classe, l'enseignant veillera à ce qu'un climat de confiance et de bienveillance soit instauré au préalable.



### Prolongements de l'activité :

- L'élève peut multiplier les échanges avec des membres de sa famille et des amis afin d'affiner encore sa connaissance de lui-même.
- Lors du débriefing, les élèves qui le souhaitent peuvent partager avec la classe ce qu'ils ont appris sur eux via cette activité.
- Les qualités et défauts identifiés par l'élève peuvent être indiqués dans le puzzle « **Le point sur moi** » de l'activité de **Planification et synthèse des activités d'orientation** (Fiche 1) si celle-ci est mise en place avec la classe.
- Les qualités et défauts sont un des éléments à prendre en compte dans la connaissance de soi. Il est néanmoins intéressant de combiner cette activité avec celle décrite dans la fiche-outil **Exploration de ses intérêts** (Fiche 3) pour tenir compte d'autres aspects de l'exploration de soi.



### Références :

1. Formation ReBOND (Février 2019). Approfondir la connaissance de soi : mes qualités et défauts. Dans Construction et validation de projets (p158-162).
2. Université du Québec à Montréal (n.d.). Liste de qualités et de défauts. Récupéré le 1 octobre 2019 du site : [https://vie-etudiante.uqam.ca/medias/fichiers/emploi-orientation/qualites\\_defauts.pdf](https://vie-etudiante.uqam.ca/medias/fichiers/emploi-orientation/qualites_defauts.pdf)

## Exploration de mes qualités et défauts : Liste de qualificatifs

accueillant	confus	expressif	limpide	prétentieux
actif	conscientieux	extraverti	logique	prévoyant
adroit	conservateur	fataliste	loyal	profiteur
affectueux	constant	fêtard	lucide	prudent
affirmé	convaincant	fiable	lunatique	raffiné
agréable	coopératif	fidèle	maladroit	raisonnable
aidant	courageux	fier	malin	râleur
aimable	courtois	flexible	manque d'estime de soi	rancunier
altruiste	créatif	formel	manuel	rapide
ambitieux	critique	fragile	maternant	rationnel
amical	cultivé	franc	mature	réaliste
amusant	curieux	froid	méfiant	réceptif aux autres
analytique	débrouillard	gaffeur	mélancolique	réfléchi
animateur né	décidé	gai	méthodique	réservé
anxieux	décontracté	généreux	méticuleux	respectueux
apaisant	défaitiste	habile	minutieux	responsable
appliqué	dépensier	hésitant	modeste	rêveur
arriviste	désinvolve	honnête	moralisateur	rigide
arrogant	désordonné	humble	motivé	rigoureux
artistique	désorganisé	imaginatif	naïf	rusé
astucieux	détendu	impartial	négatif	sceptique
attentif	déterminé	impatient	négligent	scrupuleux
attentionné	dévoué	imprévisible	négociateur	secret
audacieux	digne	impulsif	nerveux	sédentaire
autonome	diplomate	incohérent	obéissant	sensible
autoritaire	direct	indécis	observateur	sérieux
avare	discipliné	indépendant	obstiné	serviable
aventureux	discret	individualiste	optimiste	silencieux
bavard	disponible	indulgent	ordonné	sincère
bienveillant	dissipé	influençable	organisateur	sociable
bon sens (plein de)	distract	influent	organisé	soigneux
bon vivant	docile	ingénieur	orgueilleux	solitaire
brillant	droit	innovateur	original	spirituel
brouillon	drôle	insatisfait	ouvert d'esprit	spontané
calculateur	dur pour lui-même	insensible	paresseux	sportif
calme	dynamique	insouciant	passif	stressé
capricieux	efficace	intellectuel	passionné	studieux
chaleureux	égoïste	intelligent	patient	subtil
charmeur	éloquent	intéressant	perfectionniste	susceptible
clairvoyant	émotif	intransigeant	persévérant	sympathique
clément	empathique	intrépide	perspicace	tact (plein de)
combatif	encourageant	introverti	persuasif	taiseux
comique	énergique	intuitif	pessimiste	téméraire
compatissant	engagé	inventif	peureux	tenace
compétitif	enthousiaste	jaloux	plaintif	têtu
compréhensif	entreprenant	joueur	poli	timide
comprend vite	envieux	jovial	polyvalent	tolérant
concentré	épicurien	judicieux	ponctuel	travailleur
confiant	équilibré	juste	populaire	vif d'esprit
confiant en soi	éveillé	leader	pragmatique	vigilant
conformiste	exigeant	lent	précis	volontaire

Sources bibliographiques :

1. Formation ReBOND (Février 2019). Approfondir la connaissance de soi : mes qualités et défauts. Dans Construction et validation de projets (p158-162).

2. Université du Québec à Montréal (n.d.). Liste de qualités et de défauts. Récupéré le 1 octobre 2019 du site : [https://vie-etudiante.uqam.ca/medias/fichiers/emploi-orientation/qualites\\_defauts.pdf](https://vie-etudiante.uqam.ca/medias/fichiers/emploi-orientation/qualites_defauts.pdf)



*Cette activité touche à qui tu es et à ce qui te caractérise, par conséquent il est important que tu saches que tout ce que tu écriras dans ce cadre t'appartient et ne sera pas partagé, à moins que tu ne le souhaites.*

Après avoir parcouru le document « **Exploration de mes qualités et défauts : liste de qualificatifs** » qui propose une liste de mots susceptibles de te décrire, choisis **au moins deux qualités et deux défauts** qui correspondent à la façon dont tu te perçois actuellement.

Qualité 1 :

Défaut 1 :

Qualité 2 :

Défaut 2 :

**Illustre** brièvement chaque qualité/défaut choisi(e) par une **situation concrète** que tu as vécue. Une même situation peut parfois te permettre d'expliquer plusieurs de tes choix.

Interroge tes **parents** (ou grands-parents, parrain, marraine, ...) et demande-leur de **t'attribuer 3 qualités et 3 défauts** qui te caractérisent et de les illustrer brièvement par des situations vécues.

Qualités	Situations vécues qui illustrent tes qualités
1.	
2.	
3.	

Défauts	Situations vécues qui illustrent tes défauts
1.	
2.	
3.	

## Exploration de mes qualités et défauts : Comment mes proches me perçoivent

Interroge l'un de tes **amis** (de l'école, de ton club de sport, de ton mouvement de jeunesse, ...) et demande-lui de **t'attribuer 3 qualités** et **3 défauts** qui te caractérisent et de les illustrer brièvement par des situations vécues.

Qualités	Situations vécues qui illustrent tes qualités
1.	
2.	
3.	

Défauts	Situations vécues qui illustrent tes défauts
1.	
2.	
3.	

1. Parmi les qualificatifs que tes **parents** t'ont attribués, quels sont ceux :
  - Qui t'ont surpris(e) ?
  - Que tu attendais et que n'as pas reçus ?
  - Qui t'ont fait plaisir / t'ont déçu(e) / ... ?

2. Parmi les qualificatifs que ton **ami(e)** t'a attribués, quels sont ceux :
  - Qui t'ont surpris(e) ?
  - Que tu attendais et que n'as pas reçus ?
  - Qui t'ont fait plaisir / t'ont déçu(e) / ... ?

3. Ce que les autres ont dit de toi ressemble-t-il à ce que tu penses de toi ? Explique.

4. Sur base des qualités et défauts que tu t'es attribué et de ceux que t'ont donnés tes proches, quels qualificatifs choisirais-tu maintenant pour te définir ?

5. Que retiens-tu de cette activité ? Qu'as-tu appris sur toi ?