



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^{ème} (l'activité peut être réalisée à nouveau en 6^{ème})



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



Lieux 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^{ème} semble nécessaire pour pouvoir faire d'autres démarches dans la suite du 3^{ème} 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 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 15 juillet 2021 du site : https://vie-etudiante.uqam.ca/medias/fichiers/emploi-orientation/qualites_defauts.pdf

à l'écoute	dépensier	ingénieux	poli
accueillant	désinvolte	insouciant	polyvalent
actif	désordonné	intellectuel	ponctuel
adroit	désorganisé	intelligent	populaire
affectueux	déterminé	intransigeant	précis
aimable	dévoué	introverti	prévoyant
altruiste	diplomate	intuitif	profiteur
ambitieux	discipliné	jaloux	prudent
analytique	discret	joueur	pudique
anxieux	disponible	juste	raisonnable
apaisant	distract	leader	râleur
appliqué	drôle	lent	rancunier
arrogant	dynamique	logique	rapide
artistique	efficace	loyal	réaliste
astucieux	égoïste	lucide	réfléchi
attentionné	éloquent	maladroit	réservé
audacieux	émotif	manuel	respectueux
autonome	empathique	mature	responsable
autoritaire	engagé	méfiant	rêveur
avare	enthousiaste	mélancolique	rigide
aventureux	entreprenant	méthodique	rigoureux
bavard	équilibré	modeste	sceptique
bienveillant	exigeant	moralisateur	scrupuleux
bon vivant	expressif	naïf	sédentaire
brillant	extraverti	négligent	sensé
brouillon	fêlard	négociateur	sensible
calculateur	fiable	nerveux	sérieux
calme	fier	obéissant	serviable
capricieux	flexible	observateur	sincère
chaleureux	fragile	optimiste	sociable
charmeur	franc	ordonné	soigneux
clairvoyant	froid	organisé	solitaire
compétiteur	gaffeur	original	spirituel
confiant	généreux	ouvert	spontané
conscientieux	habile	paresseux	sportif
coopératif	honnête	passif	studieux
courageux	impatient	passionné	sûr de lui
créatif	imprévisible	patient	susceptible
critique	impulsif	perfectionniste	sympathique
cultivé	incohérent	persévérant	têtu
curieux	indécis	perspicace	timide
débrouillard	indépendant	persuasif	tolérant
décidé	individualiste	pessimiste	travailleur
décontracté	indulgent	peureux	vif d'esprit
défaitiste	influençable	plaintif	vigilant

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 15 juillet 2021 du site : 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.	

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 tu 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 tu 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 ?