



S'adapter et se connaître

Thématique : Se connaître et se respecter

Objectifs visés

- ✓ Les participant.e.s sont mieux conscients de leurs valeurs, forces et qualités, limites, croyances.
- ✓ Les participant.e.s ont renforcé leur confiance en eux.

Éléments techniques & logistiques

 10 à 30 participant.e.s | 15 à 18 ans

 1 animateur.trice

 Feuilles de papier | Stylos

 Aucun modules ou compétences préalables

Choix pédagogiques :

l'activité consiste à pousser les jeunes à avoir une réflexion individuelle sur qui ils sont, tout en se sentant dans un environnement bienveillant. L'animateur.trice doit s'assurer que chacun est à l'aise pour s'exprimer.

 **Durée** : 1 heure

L'Activité

Accueillir les participants et les enregistrer sur une feuille de présence.

Introduction : 10 min

- ✓ Se présenter et remercier les participants pour leur présence;
- ✓ Animer un brise-glace pour faciliter l'interconnaissance et recueillir les attentes des participant.es
(voir des exemples de brise-glace dans la boîte à outils du Guide d'Éducation populaire)
- ✓ Expliquer en quelques mots la thématique du jour et les objectifs de l'activité, et présenter le déroulé.

Déroulé de l'activité (45 min)

- ✓ Répartir les participant.es en binômes.
- ✓ distribuer des feuilles de papier et des stylos.

1. Leur demander de répondre en binôme aux questions suivantes :

- Quelles sont vos qualités (au moins deux) ?
- Quelle est votre passion ?
- Chacun a un talent. Quel est votre talent ?
- Quel est votre plus grand défaut ?
- Si dans 3 ans, un film était réalisé sur vous, de quoi voudriez-vous qu'on parle (*projet, initiative, personnalité, etc.*) ?

2. Demander aux participants de partager leurs réponses (s'ils le souhaitent). Les inciter à illustrer / justifier leurs réponses.

NB : Chaque participant va répondre aux questions. Le travail en pair, est fait juste pour s'entraider, discuter et échanger. Si une personne n'est pas à l'aise, son binôme peut présenter ses réponses à sa place et vice-versa.

Conclusion (10 min)

- ✓ Faire une synthèse des éléments partagés, et encourager la discussion de groupe.
- ✓ Encourager les participant.es à continuer leur réflexion après l'atelier et travailler sur certaines qualités et défauts.

Evaluation de l'activité

- ✓ Penser à évaluer l'activité et à récolter des retours des participants pour l'améliorer et mieux répondre aux besoins et attentes, suivre les changements de comportements chez les jeunes et la mise en pratique de ce qu'ils ont appris.
- ✓ Voir les bonnes pratiques d'évaluation dans la boîte à outils du Guide d'Éducation populaire.

Pour aller plus loin

[Identifier ses qualités pour avancer : comment s'y prendre ?](#) - prendre-confiance.fr

[Liste de qualités et défauts](#) - Université du Québec à Montréal

