



HEPVS | PHVS
Haute école pédagogique du Valais
Pädagogische Hochschule Wallis

Réorienter leur (notre) attention

Activer les ressources des ados avec les forces de caractère
Journée PS Valais, 10.11.2021, atelier.

Nicolas Bressoud, formateur HEP-VS gestion de classe et hétérogénéité

1



(c) <https://nottinghamplayhouse.co.uk/events/little-red-riding-hood/>

HEPVS | PHVS

3

Atelier – Ressources des adolescent·es

Visées

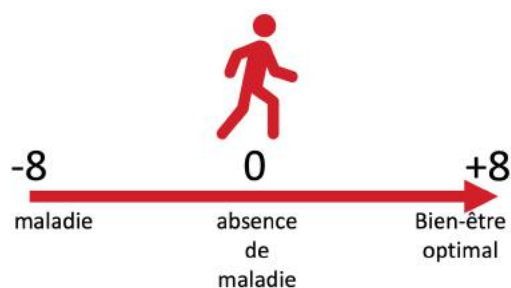
- Expérimenter des activités sur les forces
- Envisager leur implémentation dans son contexte professionnel

Menu

- Recap'
- Série d'activités
- Mutualisation
- Perspectives

santé positive éducation positive
management positif discipline positive
psychologie positive
santé mentale positive
climat de classe positif
pensée positive

Les mots et les modes



Un modèle de santé promu par l'OMS depuis 1946

Troubles et biais de négativité

- Changer de point de vue dans un monde obsédé par les faiblesses, les problèmes, les difficultés.

(Waters, 2017)

- *Lutter contre ou promouvoir ?*

24 forces



Une proposition du VIA Institute

Forces - quel scénario ?

1. Développer un langage commun
2. Reconnaître et réfléchir aux forces des autres
3. Reconnaître et réfléchir à ses propres forces
4. Pratiquer et appliquer les forces
5. Identifier, célébrer et cultiver les forces du groupe

(Linkins et al., 2014)

■ En bref...

- Entraîner **son** attention à se focaliser sur ce qui fonctionne et sa promotion
- Entraîner **leur** attention à se focaliser sur ce qui fonctionne et sa promotion
- Favoriser le développement des CPS relatives :
 - Avoir conscience de soi <-> Avoir de l'empathie
 - Savoir résoudre les problèmes <-> Savoir prendre des décisions

Mon héros



(c) J. García / unsplash

■ Activité 1 – Mon héros

- **Matériel** : Cartes des forces
- **Déroulement** :
 1. Penser à une personne que vous **admirez**.
 2. Quelles **actions** la rendent admirable selon vous ?
 3. Quelles sont les **forces** sous-jacentes potentielles ?
- **Point-clé** : **Les forces sont dynamiquement liées aux actions.**
- **Et avec vos étudiant-es** :
 - Quel serait le sens de cette activité ?
 - Quel serait l'apprentissage lié ?



■ Activité 2 – May the Force be with you!

- **Matériel** : Cartes des forces
- **Déroulement** :
 1. Identifier 3 à 5 de vos **forces**
 2. Penser à une **situation difficile**
 3. Envisager comment **utiliser vos forces** dans ce contexte
- **Point-clé** : **Utiliser ses ressources plutôt que combler ses manques.**
- **Et avec vos étudiant-es** :
 - Comment s'autoévaluent-ils ?
 - Comment développent-ils de la résilience ? De la confiance ?




■ Activité – Ensemble, on est plus forts !

- **Matériel** : Cartes des forces
- **Déroulement** :
 1. Rassembler des **informations** sur vos collègues
 2. Identifier les forces sous-jacentes et les **communiquer**
 3. Identifier une situation professionnelle où ces forces sont utiles
- **Point-clé** : **Reconnaître les forces de l'autre au service du groupe.**
- **Et avec vos étudiant-es** :
 - Comment les aider à cultiver leur rapport aux autres (comparaison sociale) ?



Ressources



18

Ressources



CARTES DES FORCES

Identifier ses propres forces
Sur le sommaire

à chacun ses forces
et forte ensemble

Identifier les forces des autres
45 minutes

Stopper un langage commun
45 minutes

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
départ arrivée



19

Ressources



Perspectives

- Qu'est-ce que vous pouvez entreprendre pour votre développement personnel / professionnel ?
- Qu'est-ce qui est possible à l'échelle de
 - Vos cours ?
 - Vos classes (conseils de classe, etc) ?
 - Votre établissement ?

