



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## 53. Au meilleur de vous-même

**Source:** <https://positivepsychology.com/self-esteem-worksheets/>

**Durée:** 30-60 min.

**Objectif:** Aider les apprenants à réfléchir sur les points forts de leur caractère personnel; Développer l'estime de soi.

**Matériel:**

- Aucun

### Consignes pour l'exercice

Cet exercice est un excellent moyen d'aider les apprenants à réfléchir aux forces de leur caractère personnel qui les définissent au mieux. L'exercice vise à utiliser la narration et les étudiants sont invités à identifier leurs forces uniques en écrivant une histoire sur une expérience passée où ils étaient «au meilleur d'eux-mêmes».

Au cours de l'activité, vous orienterez les apprenants à travers quatre étapes:

1. Commencez par demander aux élèves de se rappeler une occasion spécifique au cours de laquelle ils ont été à leur meilleur. Ce pourrait être un problème ou une période difficile qu'ils ont surmonté avec succès, ou où ils ont accompli quelque chose dont ils étaient fiers. Cela devrait être une situation dans laquelle ils se sont sentis énergiques, positifs et fiers, et ils devront créer une histoire (vraie) à ce sujet.
2. Ils écrivent ensuite l'histoire en mettant l'accent sur leurs propres forces de caractère et leurs valeurs personnelles dans le récit. En utilisant un langage descriptif, cette deuxième étape consiste à raconter ce qui s'est passé, ce qu'ils ont apporté à la situation, les émotions qu'ils ont ressenties et / ou la façon dont ils ont aidé les autres.
3. L'histoire de l'apprenant doit être structurée avec un début, un milieu et une fin puissante. Écrire le récit pourrait être plus facile s'ils essayaient de reconstruire de façon vivante l'expérience dans leur esprit.
4. Demandez aux apprenants de revenir sur leur histoire en encerclant ou en mettant en évidence des mots et des phrases clés qui, selon eux, se rapportent à leurs forces personnelles.

Cet exercice subjectif basé sur les sentiments est un moyen utile pour vous ou les apprenants de réfléchir à leurs forces et qualités de caractère uniques, contribuant à améliorer leur estime de soi.