

Prénom _____

Date ___ / ___ / ___

Qui suis-je ?



Quelques étapes pour se découvrir

Micaël Chevalley

enseigner.org

Introduction

Sur la liste de nos principes de classe, **se respecter** est le premier. Les exemples tournent autour du fait de bien se tenir sur sa chaise, de ne pas se balancer, ... En préparant cette nouvelle année scolaire, j'ai voulu *pousser le bouchon un peu plus loin...*

Si *se respecter* est le principe fondateur de notre vie ensemble, un peu comme le dit le proverbe *Aime ton prochain comme toi-même*, il s'agit peut-être d'en savoir un peu plus sur cette première personne à respecter. Ce dossier se veut donc tout d'abord être un itinéraire de découverte personnelle au-travers de différentes étapes et questionnaires :

Étape 1. J'♥ & je n'♥ pas (p. 3)

Étape 2. Mes domaines de prédilection (p. 5)

Étape 3. Comment je vis... (p. 7)

Étape 4. Ce que j'aime(ra)is faire (p. 9)

Étape 5. Mes besoins (p. 11)

Étape 6. Comment je comprends qu'on m'aime ? (p. 13)

Étape 7. Comment j'apprends ? (p. 15)

Pour terminer, l'élève pourra relever les éléments essentiels de son parcours (p. 19) puis réaliser son blason (p. 21), à présenter à ses camarades de classe.

Ensuite, nous pourrons comprendre ce qu'est le respect de l'autre dans une toute nouvelle dimension. Ce sera aussi l'occasion d'introduire la notion de *mes limites*, de *ses limites* et de compromis pour vivre ensemble !

Une belle découverte, qui a peut-être attendu trop longtemps ...

Micaël Chevalley

Yverdon-les-Bains, août 2017



Prénom _____

Date ___ / ___ / ___

Santé & Bien être / Vivre ensemble

Etape 1

J'♥ & je n'♥ pas

Commençons par quelque chose de facile : ce que tu aimes ou que tu n'aimes pas. Tu n'as pas besoin de justifier tes choix, réponds sans - trop - réfléchir.

Dessine un cœur à côté de ce que tu aimes, de ce qui est important pour toi.

Être bien habillé

Écouter de la musique

Vivre dehors

Parler, répondre à des questions

Que ma chambre soit en ordre

Ranger ma chambre

Lire

Faire du sport

Caresser les animaux

Recevoir des consignes

Qui suis-je ?

Écrire plutôt que parler

Parler plutôt qu'écrire

Construire des choses

Bouger

Rester assis

Dormir ailleurs que chez moi

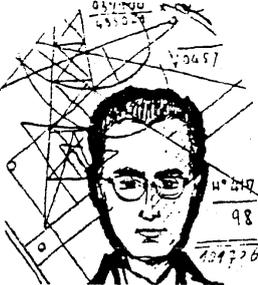
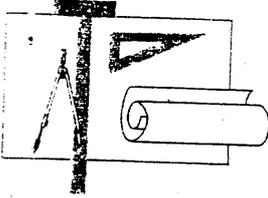
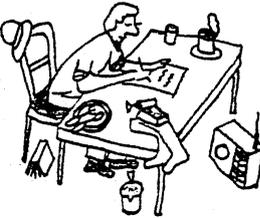
Prénom _____
Date ___ / ___ / ___

Etape 2

Mes domaines de prédilection

Dans la vie, il y a toujours des domaines dans lesquels on est plutôt doué et d'autres pour lesquels on l'est beaucoup moins.

Colorie les éléments pour lesquels tu penses que tu es doué.

			
<p>Je suis doué pour l'orthographe</p>	<p>Je suis doué pour les calculs.</p>	<p>Je suis doué pour la géométrie.</p>	<p>Je suis doué pour la mécanique.</p>
			
<p>Je suis doué pour la couture.</p>	<p>Je suis doué pour le dessin et la peinture.</p>	<p>Je suis doué pour la cuisine.</p>	<p>Je suis doué pour organiser.</p>

Qui suis-je ?

Y a-t-il d'autres domaines dans lesquels tu es doué ? Dessine-les et inscris les ci-dessous.

<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>

Prénom _____

Date ___ / ___ / ___

Etape 3

Comment je vis...

Tu vas découvrir tes habitudes, ta manière de vivre au quotidien. Il s'agit d'indiquer ce que tu penses de toi-même. Ici non plus, on ne va pas te demander de justifier tes choix. Il ne s'agit pas d'un jugement de valeur : il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Colorie une case par ligne.

Attentif	Rêveur
Rebelle	Obéissant
Original	Conformiste (= suit les règles)
Serviable	Chacun pour soi
Curieux	Blasé (vite saoulé)
Impulsif (agit puis réfléchit)	Réfléchi (réfléchit puis agit)
Méthodique	Brouillon
Persévérant	Vite découragé
Tolérant	Intolérant
Énergique	Passif
Attiré par les responsabilités	Pas attiré par les responsabilités

Qui suis-je ?

Audacieux	Timide
Calme	Remuant
S'énerve vite	Reste calme
Aime vivre avec les autres	Préfère rester seul
Travailleur (le travail ne te fait pas peur)	Plutôt paresseux (c'est dur de s'y mettre)
Rapide	Lent
Ambitieux	Modeste
Sûr(e) de toi	Pas sûr(e) de toi
Confiant dans les autres	Méfiant
Patient	Impatient
Casse-cou	Prudent

Prénom _____

Date ___ / ___ / ___

Étape 4

Ce que j'aime(ra)is faire

Voici une liste d'activités. Colorie les 5 propositions qui tu aimerais vraiment faire ou que tu as déjà faites et que tu as beaucoup appréciées.

Aller à la chasse aux papillons	Faire un bonhomme de neige	Marcher en équilibre sur un tronc d'arbre
Cueillir des mûres sauvages	Faire de la trompette avec une herbe	Organiser une course d'escargots
Examiner un insecte à la loupe	Escalader un gros rocher ou une petite paroi	Partir à la recherche d'os et de fossiles
Faire un feu de camp	Faire des ricochets	Passer derrière une chute d'eau
Attraper un poisson avec un filet	Faire des roulades sur une grande pente	Regarder le soleil se lever
Aller à la pêche aux grenouilles	Faire du camping en pleine nature	Regarder le soleil se coucher
Attraper un crabe	Faire du canoë sur une rivière ou un lac	Se baigner en pleine nature (dans un ruisseau, une rivière, un lac)
Chercher des coquillages sur la plage	Faire manger un oiseau dans sa main	S'orienter avec une carte et une boussole
Construire une cabane	Faire un bateau en papier	Suivre les traces d'un animal sauvage

Qui suis-je ?

Courir sous la pluie et patauger dans les flaques	Faire un herbier	Trouver des têtards
Créer un barrage sur un petit ruisseau	Faire une bataille de boules de neige	Visiter une ferme
Cueillir un bouquet de fleurs sauvages	faire une couronne de feuilles	Repérer la grande ourse et la petite ourse
Découvrir tous les animaux qui vivent dans une marre, un étang	Faire une promenade la nuit avec une lampe de poche	Découvrir des formes en regardant les nuages
Donner du foin à des chevaux	Faire voler un cerf-volant	Partir à la recherche d'un trésor
Enterrer quelqu'un dans le sable	Grimper à un arbre	Faire un château de sable
Faire pousser des légumes puis les manger	Monter tout en haut d'une haute colline	Essayer d'attraper une poule
Faire de la luge	Construire un circuit de billes	Manger un fruit cueilli à l'arbre

✓ **Source** : <http://www.les-supers-parents.com/51-activites-a-faire-imperativement-avant-12-ans/>

Prénom _____

Date ___ / ___ / ___

Etape 5

Mes besoins

Ce qui est important pour moi...

Nous avons tous des besoins semblables (manger, boire, avoir un toit, ...) ou spécifiques. Tu trouveras ci-dessous une liste de besoins dont plusieurs sont nécessaires.

Coche les 5 besoins qui te paraissent les plus importants.

⚠ Il ne s'agit pas de savoir si ces besoins sont importants ou nécessaires pour survivre : ils peuvent tous être légitimes. Choisis simplement parmi eux ceux que toi tu trouves importants, les éléments qui te manqueraient vraiment s'ils n'étaient pas remplis.

Bien-être & Survie

- Abri
- Nourriture
- Bouger, faire du sport
- Respirer
- Être en sécurité
- Être consolé

Vivre ensemble

- Être accepté, apprécié
- Être aimé
- Appartenir à un groupe, avoir des amis
- Aider les autres
- Donner (de l'aide, un cadeau)
- Recevoir (de l'aide, un cadeau)
- Partager
- Participer
- Respecter

Loisirs

- Se défouler
- Jouer
- Me reposer
- Lire
- Dessiner, colorier, faire de la musique

Être & Devenir

- Apprendre
- Utiliser la créativité
- Grandir
- M'exprimer
- Vivre en paix
- Réaliser de belles choses

Qui suis-je ?

Autonomie

- Être libre
- Faire des choix
- Avoir mes rêves, fixer des objectifs

Rituels

- Apprécier les passages dans la vie (anniversaires, passages importants, comme le début ou la fin de l'école)
- Se rappeler des personnes qui sont décédées
- Partager ses joies et ses peines

Prénom _____

Date ___ / ___ / ___

Etape 6

Comment je comprends qu'on m'aime ?

Nous aimons tous qu'on nous dise des choses gentilles, qu'on passe du temps avec nous, qu'on nous donne des cadeaux, qu'on nous rende service ou qu'on nous fasse des câlins...

Cependant, un ou deux de ces 5 éléments sont plus importants que les autres... C'est ce que tu vas découvrir dans cette quatrième étape.

Les 5 langages de l'amour

Les
paroles
valorisantes

Les
moments de
qualité

Les
cadeaux

Les
services
rendus

Le
toucher
physique



Les paroles valorisantes

Il y a plusieurs manières de dire des paroles valorisantes :

- Les compliments (Tu es beau/belle, J'aime quand tu...)
- Les encouragements (Je suis sûr que tu réussiras, Vas-y, tu peux le faire, ...)
- Les paroles aimables (C'est très gentil de..., Merci...)
- Les excuses et reconnaissance des torts (Je m'excuse..., je me suis trompé)

Qui suis-je ?



Les moments de qualité

Passer du temps tout seul avec papa, maman ou un ami ... juste pour discuter, ou pour faire une activité ensemble.



Les cadeaux

Le cadeau est le petit objet, acheté ou fabriqué qui signifie « Il·elle a pensé à moi » !



Les services rendus

Un service, c'est quelque chose que l'on fait pour moi, ou que l'on fait à ma place. Ils sont une manière de dire « Je t'aime » lorsqu'ils sont rendus avec une attitude positive.



Le contact physique

Le contact physique, c'est un câlin, un bisou, se tenir la main, ... Tout le monde le fait plus ou moins souvent mais pour certains d'entre nous, leur manque est grave.

Entoure les langage(s) d'amour qui sont les plus importants pour toi.

① Maximum 2.

- ✓ *Source : Les langages de l'amour de Gary Chapman (éditions Farel). Disponible en médiathèque, en librairie ou sur internet.*
- ✓ *Illustration : blove.syone.me*

Prénom _____
Date ___ / ___ / ___

Etape 7

Comment j'apprends ?

Il y a plusieurs manières d'apprendre, c'est-à-dire plusieurs manières de faire appel à son intelligence. Ce questionnaire, réalisé par des enseignants canadiens, va te permettre de découvrir tes formes d'intelligence.

La question n'est pas de savoir dans quelle mesure chacun est intelligent...



mais de quelles multiples façons on l'est.

Colorie le sourire si la phrase te correspond.

☺	1. Je lis beaucoup.
☺	2. J'aime utiliser la calculatrice ou des programmes informatiques pour calculer.
☺	3. Je joue ou j'aimerais jouer d'un instrument de musique.

Qui suis-je ?

😊	4. Quand je lis, je préfère les illustrations et je les revois facilement en pensée.
😊	5. J'aime travailler avec les autres et me tenir avec les autres.
😊	6. J'ai besoin de bouger.
😊	7. Je travaille mieux seul qu'avec les autres.
😊	8. J'aime apprendre de nouvelles choses sur la nature.
😊	9. Je suis autonome et j'ai de la volonté.
😊	10. Je marque la mesure avec mon corps quand j'écoute une pièce musicale.
😊	11. Je perçois facilement les sentiments des autres.
😊	12. Je vois des images dans ma tête quand je pense à quelque chose.
😊	13. Je fredonne souvent une chanson (ou un air) dans ma tête ou à haute voix.
😊	14. J'aime que mes choses soient en ordre.
😊	15. J'aime faire des mots-mystères ou jouer au Scrabble.
😊	16. J'adore les animaux (chiens, chats, hamsters, écureuils, oiseaux...).
😊	17. Je compte rapidement dans ma tête.
😊	18. Je me rappelle facilement le rythme ou la musique des messages publicitaires.
😊	19. Je lis des cartes, des tableaux et des diagrammes sans difficulté.
😊	20. J'ai plusieurs ami(e)s. Je suis populaire.
😊	21. Je bouge ou je tapote du pied lorsque je suis assis(e) trop longtemps.
😊	22. Je suis capable d'avoir mes propres opinions.
😊	23. Je me préoccupe de l'environnement dans mes gestes quotidiens (recyclage, usage des ressources).
😊	24. J'aime raconter des histoires ou faire des jeux de mots.
😊	25. Je passe beaucoup de temps dehors ; j'aime le plein air.
😊	26. J'écris et je compose mieux que la moyenne.
😊	27. J'aime faire des expériences scientifiques.
😊	28. Je suis capable de ressentir à fond mes émotions.

😊	29. Je suis habile de mes mains ; j'aime travailler avec mes mains.
😊	30. J'aime écouter de la musique très souvent.
😊	31. J'ai un bon sens de l'observation.
😊	32. Je partage, je rends service facilement.
😊	33. J'ai de la facilité à écouter des explications ou à lire des textes d'information.
😊	34. J'ai de la difficulté à me concentrer sur un travail quand j'écoute la radio ou la télévision.
😊	35. J'adore dessiner ou griffonner des dessins.
😊	36. Je gesticule beaucoup en parlant.
😊	37. J'aime reconnaître ou classifier des plantes, des animaux, des insectes, des coquillages ou des roches.
😊	38. Je me pose beaucoup de questions sur le fonctionnement des objets; ou sur les causes d'un phénomène ou d'un événement.
😊	39. Je peux mimer les gestes, les manières et les comportements d'autres personnes.
😊	40. Je suis conscient de mes forces et de mes faiblesses.
😊	41. Je m'exprime avec un vocabulaire riche.
😊	42. Je suis habile aux jeux de stratégie (échecs, dames, ...).
😊	43. J'organise des activités avec mes ami(e)s.
😊	44. J'adore faire des casse-tête, des jeux de labyrinthe et de construction.
😊	45. Je suis capable d'entendre de la musique dans ma tête.
😊	46. J'ai un bon sens de la coordination (ex. en sport, en danse, en théâtre...).
😊	47. J'ai besoin d'un espace à moi.
😊	48. Je me sens bien dans la nature.
😊	49. J'aime aller à la chasse et à la pêche, ou bien marcher en forêt.
😊	50. J'aime écrire mon journal, exprimer mes sentiments dans des poèmes ou pratiquer certains passe-temps seul.
😊	51. Je suis habile dans plusieurs sports ou activités physiques.

Qui suis-je ?

😊	52. Je parle facilement à des personnes que je ne connais pas.
😊	53. J'écoute plusieurs styles de musique.
😊	54. J'ai de la facilité à résoudre des problèmes.
😊	55. J'aime inventer et écrire des histoires.
😊	56. Je m'oriente facilement dans un nouveau quartier.
😊	57. Je suis membre d'une équipe sportive ou d'un club social.
😊	58. J'aime visionner des films et regarder des photos.
😊	59. Je porte attention aux bruits et aux sons.
😊	60. J'aime toucher les choses.
😊	61. J'ai des projets personnels.
😊	62. Ça m'aide beaucoup d'avoir une démarche étape par étape quand je fais quelque chose.
😊	63. J'aime collectionner des cartes de sport, reconnaître des modèles d'autos ou des marques de vêtements.
😊	64. J'apprends mieux quand la personne qui veut me montrer quelque chose dit en mots ce qu'elle fait.

✓ *Source : Adaptation par Pierrette Boudreau (CSRDN) et Ginette Grenier (CSA), en 2003, d'un questionnaire préalablement élaboré par France Lapierre et Nicole Roy (CSRDN). 2001*

✓ *Plus d'information sur les intelligences multiples (IM) :*
https://csaffluents.qc.ca/im/pages/ens_outils.html#Anchor-introduire-49575

Prénom _____

Date ___ / ___ / ___

Étape 8

En résumé ...

Depuis que nous avons commencé ce dossier, tu as découvert - ou simplement mis sur papier - beaucoup de choses à propos de toi. C'est maintenant l'heure de se rappeler des plus importantes.

Bien sûr, il ne s'agit pas de tout recopier, mais de reprendre les éléments qui parlent de toi le plus...

Étape 1 : J'♥ & Je n'♥ pas

Recopie 2 éléments que tu aimes beaucoup.

- _____
- _____

Étape 2 : Mes domaines de prédilection

Indique 1 domaine dans lequel tu es doué.

- _____

Étape 3 : Comment je vis...

Recopie 2 éléments de tes manières d'être.

- _____
- _____

Qui suis-je ?

Etape 4 : Ce que j'aime(ra)is faire

Recopie 1 activité que tu aimerais bien faire.

- _____

Etape 5 : Mes besoins

Note les 2 besoins les plus importants pour toi.

- _____
- _____

Etape 6 : Comment je comprends qu'on m'aime

Quel est ton langage d'amour préféré ? Note-le ci-dessous.

- _____

Etape 7 : Comment j'apprends

Note tes 2 intelligences favorites.

① C'est-à-dire les 2 intelligences pour lesquelles tu as eu le plus de cases coloriées.

- _____
- _____

Prénom _____

Date ___ / ___ / ___

Étape 9

Mon blason

Maintenant que tu as découvert plein de choses sur toi, il s'agit de mettre ensemble ces différents éléments, afin de pouvoir s'en souvenir et de pouvoir les communiquer aux gens qui vivent avec toi : tes camarades de classe, tes amis, ta famille, tes enseignants, ...

Pour cela, tu vas réaliser un blason.



Qu'est-ce qu'un blason ?

À l'origine, un blason est un symbole, représentant une famille noble. Il peut être aussi un des symboles d'une ville, d'une région ou d'un pays.

✓ En savoir plus : <https://fr.vikidia.org/wiki/Blason>

Un blason est généralement composé de dessins, de couleurs, et parfois d'une ou de 2 lettres. Afin de rendre le tien compréhensible à chacun, tiens compte des éléments suivants :

- Pour **chaque étape**, trouve **un dessin** qui illustre l'idée et écrit un mot.
- Veille au **soin** et à la **propreté** afin que ton blason soit **compréhensible**.
- Pour l'**écriture de ton prénom**, tu peux choisir une écriture originale, tout en veillant qu'on arrive toujours à le lire.

Qui suis-je ?

Entraîne-toi ...

Sur une feuille de brouillon, exerce-toi à représenter un dessin pour chaque élément de ton RÉSUMÉ.

- ① Tu peux reprendre les dessins utilisés pour représenter les domaines de prédilection, les langages d'amour ou les intelligences.

Réalise une œuvre d'art

Réalise ton blason personnel en suivant les consignes suivantes :

- *Reprends un élément par catégorie et dessine-le dans le blason.*
- *Écris joliment ton prénom dans la banderole du dessous.*
- *Colorie le blason de manière à créer une unité.*

Prénom _____
Date ___ / ___ / ___

Annexe

Mon tableau des intelligences multiples

L	LM	S	M	K	INTER	INTRA	N
Linguistique	Logico-mathématique	Spatiale	Musicale	Kinesthésique	Interpersonnelle	Intrapersonnelle	Naturaliste
64 	62 	58 	59 	60 	57 	61 	63
55 	54 	56 	53 	51 	52 	50 	49
41 	42 	44 	45 	46 	43 	47 	48
33 	38 	35 	34 	36 	39 	40 	37
26 	27 	31 	30 	29 	32 	28 	25
24 	17 	19 	18 	21 	20 	22 	23
15 	14 	12 	13 	10 	11 	9 	16
1 	2 	4 	3 	6 	5 	7 	8
TOTAL	TOTAL	TOTAL	TOTAL	TOTAL	TOTAL	TOTAL	TOTAL

Rappelle-toi...

- Chaque personne possède toutes les formes d'intelligence.
- Tu peux développer davantage chacune des formes d'intelligence.
- Ce petit test te donne une image de ton profil maintenant ; ton profil peut changer.
- Les Intelligences Multiples ont pour but d'aider chacun à reconnaître ses ressources et d'inciter chacun à continuer de se développer.

