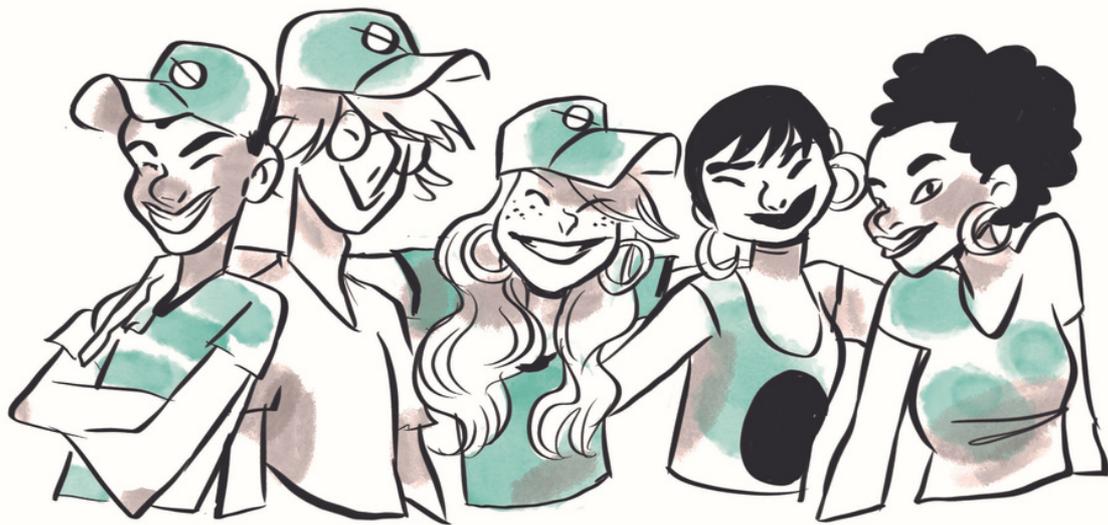


#MOICMOI

FICHE D'ANIMATION 1

Ouvrir un espace de partage en classe (ou ailleurs) sur les compétences psychosociales à partir des capsules vidéo « Mes incroyables compétences »



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

FICHE D'ANIMATION 1 OUVRIR UN ESPACE DE PARTAGE SUR LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

Cette fiche vous permet d'utiliser avec les jeunes les capsules vidéo « Mes incroyables compétences » du projet #MOICMOI pour promouvoir les compétences de vie.

Ces vidéos peuvent être rattachées à l'ensemble des objectifs de Formation Générale du PER. Elles s'adressent aux jeunes âgés de 13 à 17 ans. Chaque capsule vidéo dure moins de 3 minutes.

Pour utiliser les capsules vidéo, vous avez besoin d'une connexion Internet et d'un projecteur. Si ce matériel n'est pas disponible, les adolescent·e·s peuvent regarder le clip vidéo sélectionné sur leurs smartphones / tablettes.

Les capsules vidéo

Cinq vidéos de 2 à 3 minutes permettent d'aborder les cinq couples de compétences psychosociales en s'appuyant sur des scénarii inspirés de situations du quotidien décrites par des jeunes et testés auprès d'adolescent·e·s âgé·e·s de 13 à 17 ans.



Les vidéos sont disponibles sur les sites suivants en deux formats : un long qui propose à la fin des messages de promotion de santé et un court qui présente uniquement les scénarii.

- [#MOICMOI](#)
- [Promotion Santé Valais](#)
- [Ciao.ch](#)
- [Santépsy.ch](#)

Proposition d'animation



Préparer

Nous vous recommandons de commencer en prenant connaissance :

- des capsules vidéo sur l'un des sites ci-dessus
- de l'annexe 6 du cahier de référence « *Promouvoir la santé psychique des adolescent·e·s à l'école et dans l'espace social* » qui met en évidence les étapes pour animer des activités CPS ainsi que les liens avec le PER. [Disponible ici](#)
- de la page du site #MOICMOI qui donne des éléments pour pouvoir aborder et expliquer chaque compétence psychosociale
- des différents articles de ciao.ch qui expliquent les 10 compétences psychosociales aux adolescent·e·s.

En fonction de votre classe et de vos objectifs, vous pouvez ensuite choisir une capsule particulière pour en discuter avec les adolescent·e·s.

Pour favoriser la participation vous pouvez également lire à haute voix les 5 titres des capsules et demander aux jeunes de décider démocratiquement de la vidéo qu'ils·elles veulent regarder.



2 Poser l'objectif et les règles de fonctionnement pour le travail

Annoncer l'objectif de la séquence et le fait qu'il s'agit d'un travail sur les compétences psychosociales. Si le focus est mis sur une ou des compétences particulières, le mentionner clairement.

Organiser la classe/salle de manière à favoriser les échanges (chaises en rond sans table au centre, classe en U, travail en extérieur, etc.)

Poser ensemble avec les jeunes les modalités de fonctionnement et de communication qui soutiennent la confiance : pas de jugement, confidentialité, parler en « je », etc.



Faire visionner la capsule vidéo choisie.

3 Comprendre

Demander si quelqu'un souhaite la regarder une deuxième fois pour s'assurer que tout le monde a compris.



Demander si quelqu'un du groupe souhaite raconter l'histoire de la capsule vidéo. Les autres peuvent compléter avec des éléments qui leur semblent importants.

4 Intégrer et partager sur les thématiques des capsules

En individuel, proposer aux jeunes d'écrire sur une feuille (ou sur des post-it) :

- Une émotion qu'elles-ils ont ressentie en visionnant la vidéo
- Un ou plusieurs messages qu'elles-ils ont repérés dans la vidéo
- Un ou plusieurs liens qu'elles-ils font avec leur propre réalité quotidienne

Ouvrir la discussion avec les jeunes

Comment avez-vous vécu ce moment ?

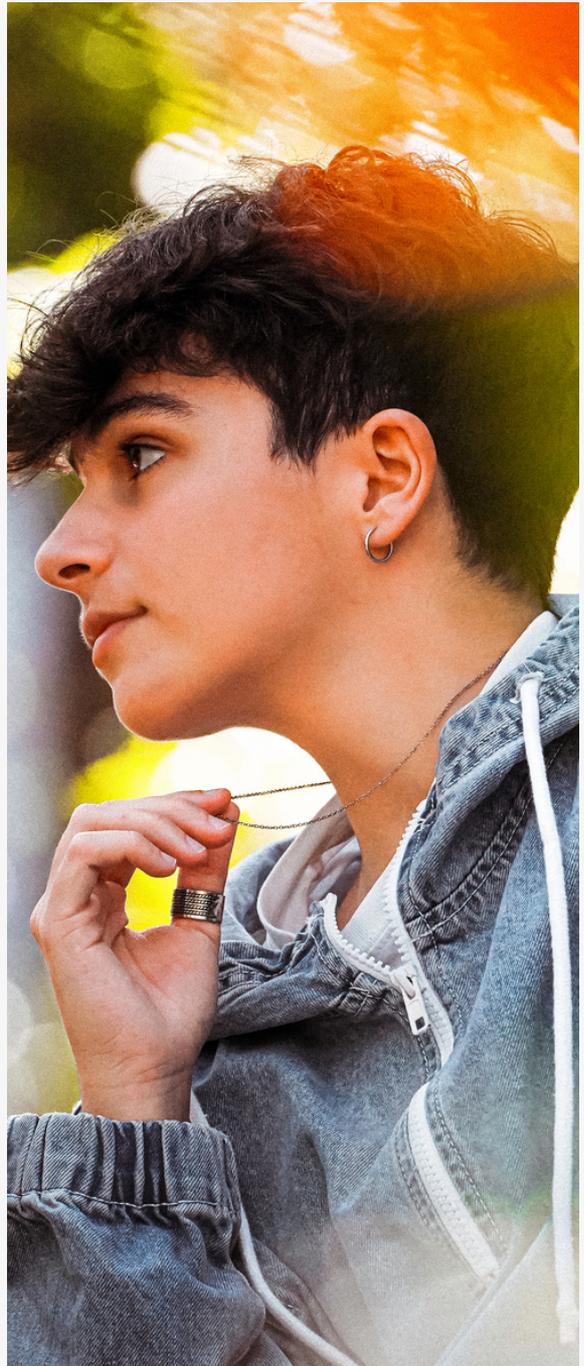
- Reprendre les questions posées en individuel en demandant à celles et ceux qui le souhaitent de partager leurs réflexions.

Pour soutenir l'échange, il est possible de s'appuyer sur les outils d'élargissement proposés en page 6.

Faire émerger les ressources et les stratégies

Quelles sont les ressources/stratégies que vous utilisez parfois dans des situations similaires à celles du film ?

- Noter les ressources partagées au tableau pour leur faire prendre conscience et valoriser leurs compétences propres
- Mettre en évidence les types de ressources : personnelles (qualités, forces, compétences, etc.) et extérieures (aide, internet, ami·e·s, parents, services, etc.)
- Aider à la prise de conscience que les émotions peuvent évoluer en fonction des circonstances de l'environnement et de sa vulnérabilité/confiance du moment



L'objectif est qu'en s'inspirant des clips vidéo les jeunes échangent entre elles-eux et puissent identifier des ressources et des solutions aux défis de leur quotidien.

FICHE D'ANIMATION 1 OUVRIR UN ESPACE DE PARTAGE SUR LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

5

Ouvrir

Inviter les jeunes à se rendre de manière autonome sur le site www.ciao.ch pour prendre connaissance des ressources du site.



Les inviter à trouver des éléments en lien avec les compétences psychosociales (CPS). Le site contient différents articles qui expliquent [les 10 compétences psychosociales aux adolescent.e.s.](#)

Idéalement ce moment devrait pouvoir être pris en classe, directement à l'issue de l'activité pour que les jeunes fassent le pas de découvrir CIAO.ch qui est une ressource importante pour leur santé psychique.

Remercier les jeunes pour les échanges et valoriser leurs compétences.

Proposer un bref tour de table pour celles et ceux qui le souhaitent avec la question :

- « *Que retenons-nous ?* »
- « *Avec quoi repartons-nous ?* »

6

Clôturer

S'inclure dans ce tour de table.



7

Exercice auto-réflexif pour l'adulte

A l'issue de l'activité, prendre un moment pour évaluer comment cela s'est passé pour soi :

- *Comment avez-vous ressenti et vécu ce moment ? (agréable, stressant, long, tendu, détendu, etc.)*
- *Vous êtes-vous senti·e utile ? Si oui en quoi, si non pourquoi ?*
- *Qu'avez-vous découvert de vos élèves ? (propos, attitudes, regards, ouverture, intérêt, compétences, etc.)*
- *Que gardez-vous pour une prochaine animation ? Que referiez-vous différemment ?*

Le travail sur les CPS et les liens avec le quotidien sont l'occasion d'aborder la question des émotions.

Si souhaité, il est possible de donner une suite à la première séquence en intégrant des activités qui permettent d'approfondir la question des émotions :

- *Comment les reconnaître et les accueillir ?*
- *Approfondir le vocabulaire lié aux émotions.*
- *Analyser l'émotion, ce qui la compose, comment elle se manifeste*
- *Identifier des manières appropriées de répondre à une émotion.*
- *Tester des manières de réguler les émotions.*
- *Etc.*

8

Elargir la réflexion aux émotions

2 outils pour approfondir la thématique des émotions :

Exercice pour apprivoiser ses émotions (Le glaçon peut être remplacé par un quartier de citron à mettre en bouche)

Des pistes pour parler des émotions et de leur utilité avec des adolescent·e·s