

Fiche 7 → Mes qualités

Objectif

Identifier et apprivoiser qui je suis.

Matériel

Marqueurs, panneaux, Post-it.

Déroulement

Tu expliques aux animés que l'activité sera faite autour de la notion de « Qualité ». Demande-leur ce que signifie ce mot à leurs yeux. Tu peux noter les réponses sur un panneau (une alternative consiste à ce que chaque animé écrive sur des post-it des mots qu'il met en lien avec le concept de « qualité »). Ensuite, enrichis la définition faite par les jeunes en indiquant pourquoi ce talent ou cette caractéristique nous permet d'être appréciés des autres.

Tu peux ensuite citer une ou deux de tes propres qualités et les justifier en donnant des exemples concrets (je suis patient, j'attends toujours mon tour ; je suis adroit, je sais fabriquer un avion en papier...).

Afin d'aider les jeunes et à ne pas tomber dans les qualités « bateau », n'hésite pas à leur distribuer une liste de qualité. Pour t'aider, nous te proposons une liste de qualités au verso de cette fiche.

Pour terminer, laisse quelques minutes à chacun pour réfléchir à ses qualités et demande aux jeunes, qui le souhaitent, de les partager.

Variante

Dans un groupe qui se connaît déjà un peu, il peut être valorisant de demander à chacun d'attribuer au moins une qualité aux autres.

Place le groupe en cercle, et distribue une feuille par personne afin qu'il y inscrive son nom. Ensuite, fais tourner les feuilles dans un sens. Chacun y inscrit alors une qualité de la personne (sois attentif à ce que chaque animé sache à qui la feuille appartient). Une fois la qualité inscrite sur le papier, l'animé plie la feuille pour cacher la qualité et ne pas influencer les autres.



... ▸ Fiche 7 → Mes qualités

A
abordable
accessible
accueillant
actif
adorable
adroit
affectueux
agréable
aidant
aimable
aimant
amusant
ambitieux
amical
animé
apaisant
appliqué
ardent
artistique
assidu
astucieux
attachant
attentif
(aux autres)
attentionné
attractif
audacieux
autonome
authentique
aventureux

B
beau / belle
bienfaisant
bienveillant
bon
brave
brillant

C
calme
capable
captivant
chaleureux
charismatique
charmant
clément
cohérent
collaborateur
communicatif
confiant
constant

content
conséquent
convaincant
convenable
coopératif
courageux
courtois
conscientieux
combatif
compréhensif
compatissant
complaisant
complice
créatif
curieux

D
débrouillard
décidé
décideur
délicat
détendu
déterminé
dévoué
digne
(confiance)
diplomate
discret
discipliné
disponible
distingué
direct
dévoué
divertissant
distrayant
doux
dynamique
droit
drôle

E
éblouissant
éclatant
économe
édifiant
efficace
égyant
encourageant
énergique
engagé
enthousiaste
empathique
émouvant
épanoui

équilibré
équitable
érudit
espégle
étincelant
étonnant
euphorique
éveillé
exaltant
exact
exemplaire
explicite
expressif
exubérant

F
facile
fantaisiste
fantastique
fascinant
ferme
fiable
fidèle
fin
flexible
fort
formidable
fou / folle
franc

G
gai
gagnant
galant
gentil
généreux
gracieux
grand
grandiose

H
habile
hardi
heureux
honnête
honorabile
hospitalier
humain
humble
humoristique

I
Idéaliste
indulgent

indépendant
influent
ingénieur
insouciant
inspiré
inoubliable
intelligent
intéressé
intrépide
inventif
imaginatif
impliqué

J
joueur
jovial
joyeux
judicieux
juste

L
Libéré
Libre
loyal
logique
lucide

M
magnifique
malin
marrant
mature
méthodique
minutieux
modèle
modeste
motivé

N
naturel
novateur
nuancé

O
obligeant
objectif
observateur
obstiné
optimiste
ordonné
organisé
ouvert
(d'esprit)
original

P
pacifique
paisible
pardonnant
passionné
passionnant
patient
penseur
perfectionniste
perspicace
persévérant
pétillant
planificateur
philosophe
plein d'idée
poli
polyvalent
pondéré
ponctuel
posé
positif
présent
pragmatique
pratique
précis
productif
propre
protecteur
prudent

R
radieux
raffiné
raisonnable
rassurant
rayonnant
réfléchi
réaliste
réceptif
réconfortant
reconnaissant
réservé
résolu
responsable
respectueux
rigolo
rigoureux
romantique
rusé

S
sage
savant

serein
sensible
serviable
sérieux
sincère
sociable
solide
souple
souriant
spirituel
spontané
sportif
stable
stimulant
stupéfiant
structuré
sûr de soi

T
talentueux
tranquille
tenace
tendre
tempéré
tolérant
travailleur

V
vrai
vaillant
valeurux
vigilant
vigoureux
vivant
volontaire

Z
zen

