



# KidActions

## P2: Votre meilleur vous-même

Educational Toolkit

Funded by the Rights, Equality  
and Citizenship Programme (2014-2020)  
of the European Union



## APERÇU

### Domaines couverts :

Comprendre	Prévenir	Répondre
------------	----------	----------

### Domaines du SEL :

Conscience de soi	Autogestion	Sensibilisation sociale	Compétences relationnelles	Prise de décision responsable
-------------------	-------------	-------------------------	----------------------------	-------------------------------

### Audience :

11-13	14-18
-------	-------

Durée : **40 minutes**

Résultats de l'apprentissage :

**Les apprenants seront capables de :**

- **Explorez les aspects de leur personnalité.**
- **Envisagez des stratégies de régulation émotionnelle pour façonner les réponses à la cyberintimidation.**

Vocabulaire clé : **cyberintimidation, émotions, personnalité, régulation, stratégies, meilleur soi.**

Ressources : **Google Slides, papier ordinaire**

Questions clés :

- Comment vous décririez-vous (votre personnalité) ?
- Vous comportez-vous différemment lorsque vous vous sentez...
  - ...en colère ? Comment ?
  - ...bouleversé ? Comment ?
  - ...excité ? Comment ?
  - ...heureux ? Comment ?
- Que pensez-vous du "meilleur de vous-même" ? Comment se comporterait-il ?
  - Que penserait-il ?
  - Que dirait-il ?
- Comment se comporterait votre "meilleur moi" si vous...
  - ... voyez un ami se faire intimider en ligne ?

- ...voyez un étranger se faire intimider en ligne ?
- ...étiez victime d'intimidation en ligne ?
- ...étiez tenté d'intimider quelqu'un en ligne ?

## PLAN D'ACTIVITÉ :

*Note : Cette activité est liée à l'activité "R3 - Prenez un méta-moment". Il est conseillé de réaliser cette activité en premier.*

### Activité de démarrage (5 minutes)

*Décrivez-vous*

Demandez à tous les apprenants de réfléchir à leur personnalité. Se décriraient-ils comme étant gentils ? Responsable ? S'ils devaient réduire leur personnalité à 10 mots clés, quels mots utiliseraient-ils ? Encouragez les apprenants à considérer les aspects positifs, négatifs et neutres de leur personnalité.

Si les apprenants trouvent cela difficile, voici une [liste](#) qui fournit beaucoup de vocabulaire utile.

S'ils se sentent à l'aise pour le faire, encouragez les apprenants à partager leurs listes et demandez aux autres apprenants s'ils sont d'accord avec ses descriptions. Il peut être intéressant de voir comment le point de vue des autres peut varier par rapport à sa propre perception!

### Activité (30 minutes)

*Mon meilleur moi en ligne*

Expliquez aux apprenants que, dans des situations difficiles qui créent de fortes réactions émotionnelles, notre comportement ne reflète pas toujours notre personnalité.. Ces situations peuvent conduire à faire des choix qui nous affectent et créent des sentiments tels que le regret ou la culpabilité.

Donnez à chaque apprenant une feuille de papier et demandez-leur de faire un dessin rapide d'eux-mêmes (un dessin du corps entier) au centre de la page. Ils devront ensuite nommer les différentes parties de leur corps pour expliquer comment leur meilleur "moi" se comporterait face à une situation difficile en ligne (par exemple, être la cible de harcèlement, voir un meilleur ami se faire harceler, voir quelque chose en ligne qui vous bouleverse, etc.)

Un exemple est fourni sur la diapositive 5, mais les apprenants sont libres de nommer leur corps comme ils le souhaitent. Ils peuvent, s'ils le souhaitent, inclure plusieurs étiquettes pour des parties spécifiques du corps (par exemple la bouche).

Une fois terminé, demandez aux apprenants de partager leurs stratégies de "meilleur soi" et discutez-en.

Montrez les quatre exemples de la diapositive 6 :

- Comment se comporterait votre "meilleur moi" si vous...

- ...voyez un ami se faire intimider en ligne ?
- ...voyez un étranger se faire intimider en ligne ?
- ...étiez victime d'intimidation en ligne ?
- ...étiez tentés d'intimider quelqu'un en ligne ?

Demandez aux apprenants de travailler en binôme pour expliquer ce que leur “meilleur moi” dirait et ferait dans chacune des situations. Encouragez les apprenants à ajouter plus de détails à chaque exemple (par exemple, un ami est victime d'intimidation par le biais de commentaires méchants sur les réseaux sociaux, ou vous êtes constamment exclu d'un groupe de jeux en ligne, etc.)

En groupe, demandez aux apprenants de partager leurs stratégies pour les différents scénarios et ouvrez la discussion pour comprendre quand et où les aspects de leur meilleure personnalité sont les plus appropriés. Par exemple, comprendre quand s'éloigner d'une situation conflictuelle en ligne pour protéger ou protéger les autres, tout en sachant que cela ne contribuera probablement pas à résoudre le problème. Par conséquent, d'autres aspects de votre “meilleur vous-même” sont nécessaires pour gérer pleinement la situation.

## Plénière (5 minutes)

Expliquez aux apprenants qu'il est important de comprendre comment donner le meilleur de soi-même en ligne afin d'assurer sa propre sécurité et celle des autres. Cependant, dans des situations difficiles où les émotions sont fortes, ce n'est pas toujours facile !

Si vous prévoyez d'organiser l'activité " Prenez un méta-moment ", expliquez aux apprenants qu'ils exploreront des stratégies pour réguler leurs émotions dans une activité future, et que cela peut être combiné avec leur meilleure personnalité pour développer une réponse positive à la cyberintimidation.