

LE PORTRAIT D'UNE RÉUSSITE

Un outil pour identifier une réussite (individuelle)

J'identifie une situation / action / expérience qui m'a rendu fier
Je peux la décrire, la dessiner, la mettre en musique, etc.

Ma réussite :

Mes pensées :

Mes émotions :

Mes compétences et forces mobilisées à cette occasion :
.....

Mes alliés, les personnes qui m'ont peut-être aidé :
.....

LE PORTRAIT D'UNE RÉUSSITE

Un outil pour identifier une réussite (individuelle)

J'identifie une situation / action / expérience qui m'a rendu fier.
Je peux la décrire, la dessiner, la mettre en musique, etc

EXEMPLE D'EMMA (4ème) :

Ma réussite : J'ai réussi à augmenter ma moyenne générale en français de deux points.

Mes pensées : Trop bien, j'ai atteint mon objectif, mes efforts ont payé !

Mes émotions : Fierté, joie, enthousiasme, motivation

Mes compétences et forces mobilisées à cette occasion :
Organisation et méthode, persévérance, maîtrise de soi

Mes alliés, les personnes qui m'ont peut-être aidé :

Mon professeur de français, ma meilleure amie, le CPE, mon père

LE PORTRAIT D'UNE RÉUSSITE

Un outil pour identifier une réussite (collective)

Identifions une situation/action/expérience qui nous a rendu fiers.
Nous pouvons la décrire (avec des mots parlés/chantés, avec des gestes,
des images...), la dessiner, etc.

Notre réussite :

.....

Nos pensées :

.....

Nos émotions :

.....

Nos compétences et forces mobilisées à cette occasion :

.....

.....

Nos alliés, les personnes qui ont peut-être contribué :

.....

.....

LE PORTRAIT D'UNE RÉUSSITE

Un outil pour identifier une réussite (collective)

Identifions une situation/action/expérience qui nous a rendu fiers.
Nous pouvons la décrire (avec des mots parlés/chantés, avec des gestes, des images...), la dessiner, etc.

EXEMPLE

Notre réussite : Nous avons réussi à installer des poubelles de recyclage dans l'école

Nos pensées : Notre voix a été entendue, on a tenu compte de notre avis, nous pouvons avoir de l'initiative, on a eu raison d'y croire, etc.

Nos émotions : Fierté, enthousiasme, excitation, gratitude

Nos compétences et forces mobilisées à cette occasion :

Persévérance, esprit d'initiative, coopération, écoute, capacité à faire des choix responsables, savoir demander de l'aide...

Nos alliés, les personnes qui ont peut-être contribué : le CPE, la directrice, un parent d'élève, les élèves délégués, un professeur...

LE PORTRAIT D'UNE RÉUSSITE

Notice d'utilisation

Eclairage théorique

Mettre l'élève en **situation de réussite** ou de **maîtrise** est, selon le psychologue canadien Bandura (université de Stanford), le premier levier pour développer le **sentiment d'efficacité personnelle** ou d'auto-efficacité*. Permettre à l'élève d'identifier ses réussites permet de renforcer cette croyance qu'il est capable, qu'il a les ressources pour mener à bien une activité, un projet.

Le sentiment d'efficacité personnelles est une croyance qui se façonne de l'intérieur, progressivement, au gré des expériences vécues. C'est donc **un travail du quotidien** et tous ceux qui accompagnent le jeune peuvent, par leurs actions et leurs **encouragements**, développer et nourrir ce sentiment d'efficacité personnelle, qui va lui-même renforcer **l'estime de soi**.

De ce fait, tous les outils, activités et rituels qui permettent en contexte scolaire d'**identifier, partager et fêter les réussites individuelles et collectives** sont déterminantes.

Pour **Bandura**, ce sentiment d'efficacité personnelle est le fondement de la **motivation, du bien-être et des accomplissements humains**. Elle permet d'être plus motivé, d'améliorer ses performances, de faciliter la prise de décision et les relations, d'être plus optimiste, résilient, persévérant, moins vulnérable en cas de stress ou d'échec, par exemple.

Objectifs

Le portrait d'une réussite est un outil ayant pour but de développer la **confiance en soi** (sentiment d'efficacité personnelle) et la **conscience de soi**, à travers le travail d'identification des compétences et forces de caractère mobilisées à l'occasion de cette réussite.

C'est aussi un outil de **régulation émotionnelle** qui permet d'être moins vulnérable au stress (capitaliser sur ses expériences passées de réussite permet de mieux appréhender le présent) et qui génère des émotions agréables, qui sont de formidables leviers pour l'apprentissage et sont sources de motivation.

*Lecomte, J. (2004). *Les applications du sentiment d'efficacité personnelle*. *Savoirs*, 59-90.
<https://doi.org/10.3917/savo.hs01.0059>

LE PORTRAIT D'UNE RÉUSSITE

Notice d'utilisation

Public

Cet outil est destiné aux élèves du CM1 à la terminale et aux adultes qui les accompagnent.

Utilisation de l'outil

A titre individuel : chaque personne identifie une de ses réussites personnelles, puis réfléchit à chacune des dimensions suivantes :

- **mes pensées** : quelles sont les pensées qui me viennent quand je pense à cette réussite - mon discours intérieur, comment j'interprète la situation ;
- **mes émotions** : celles qui me traversent à l'évocation de cette réussite (plutôt agréables comme la fierté, la joie, l'enthousiasme, etc.) ;
- **mes compétences et forces mobilisées** : quelles sont les qualités, stratégies, comportements, savoirs qui m'ont permis de réussir ;
- **mes alliés** : quelles sont les personnes qui m'ont aidé à réussir parmi mes amis et camarades, mes professeurs, les membres de ma famille. Quels sont les outils qui m'ont aidé (une leçon, un tuto, etc.) ?

Les résultats de cette réflexion peuvent être écrits, oraux, partagés (en binômes, équipe, grand groupe...), dessinés, mis en chansons, etc.

Vous trouverez un exemple écrit d'un portrait d'une réussite individuelle avec l'outil.

A titre collectif : un binôme, une équipe, une classe identifie une de ses réussites puis réfléchit collectivement aux différentes dimensions évoquées plus haut. Ce travail permet de nourrir le **sentiment d'efficacité collective**.

Vous trouverez un exemple écrit d'un portrait d'une réussite collective avec l'outil.

Des temps de **rituels autour des réussites** peuvent être instaurés chaque semaine ou à chaque fin de période scolaire, en variant les supports pour que ces rituels ne deviennent pas routiniers : portrait, mur, chanson, journal des réussites, etc.

Voir aussi les outils : les défis de la confiance en soi, le photolangage de la confiance, les citations de la confiance, le vélo et le thermomètre de la confiance.