

« **Bodytalk PEP** » pour le degré secondaire 1 et 2 / instructions

Les compliments font du bien

Objectifs

Renforcement de l'estime de soi et de la perception de soi grâce à des compliments sincères.

Situation

Travail dans des groupes de taille variée.

Préparation

Les personnes responsables devraient discuter à l'avance de la thématique « compliments » et observer les principes essentiels des instructions. Veuillez tenir compte des considérations ci-dessous.

Exercice/instructions

Nous nous exerçons à faire un compliment à quelqu'un. Aujourd'hui, tu feras un compliment à ta voisine ou à ton voisin. Veilles à respecter le principe suivant : le compliment doit être adressé à la personne et non pas à un objet.

Voici un exemple :

Tu peux dire à quelqu'un : « Ton pull est beau ». Dans ce cas, tu fais un compliment au pull et non pas à la personne.

Par contre, tu peux dire : « Ce pull te va bien ou la couleur de ce pull te va bien. »

D'autres exemples pourraient aussi être :

« Tu es fort au foot ! »

« J'aime beaucoup la coiffure que tu t'es faite. »

Informations

Lorsque nous adressons un compliment à quelqu'un, nous lui donnons un feedback qui suscitera toujours une réaction.

Il faut toujours penser sincèrement un compliment que nous faisons, sinon nous pouvons blesser la personne.

Un compliment doit toujours être adressé à la personne-même et non pas à un objet (voir Exercice / instructions).

Un compliment devrait renforcer notre estime de nous. Il nous aide à mieux nous évaluer et nous dit quelque chose sur notre effet sur les autres.

Après avoir fait cet exercice une première fois, l'objectif est de l'intégrer au quotidien. Avec des jeunes, il est conseillé d'utiliser le terme « feedback » à la place de « compliment », ou d'utiliser les deux termes en parallèle.

Important

Les compliments doivent être sincères, sinon ils sont blessants.

Entraînement des compliments et feedbacks

Objectifs

- Récapitulation et approfondissement de la p. 31 « Faire des compliments »
- Intégrer les compliments et les feedbacks dans la vie de tous les jours et s'exercer à en faire

Situation

Travail de groupe

Préparation

Reprendre l'exercice des compliments (p. 23, Instructions)

Exercice / instructions

Vous pouvez choisir un ou plusieurs exercices sur les compliments parmi les exemples proposés.

1) Les compliments au quotidien

Questions à discuter :

Quels compliments te font le plus plaisir ?

Qui te fait le plus souvent des compliments ?

Y a-t-il des compliments qui te troublent ? Ou qui t'énervent ?

Qu'est-ce qu'un compliment provoque chez toi ?

Fais-tu souvent des compliments ? A qui ?

Comment réagit ton interlocuteur à tes compliments ?

Sais-tu quels compliments tes collègues/ami-e-s ou parents et frères/sœurs apprécient ?

As-tu déjà fait un compliment à quelqu'un que tu ne connaissais pas ?

Rappel

Lorsque nous adressons un compliment à quelqu'un, nous lui donnons un feedback qui déclenche une réaction.

Un compliment doit toujours être sincère pour ne pas être blessant.

Un compliment peut renforcer la conscience de notre valeur.

Il nous aide à mieux nous percevoir.

Il nous aide à nous sentir mieux.

Il nous aide à nous sentir attrayant-e-s ou beaux/belles.

A éviter

Ton pull est beau ! (compliment adressé au pull et non pas à la personne)

Préférable

Ton pull te va bien ! La couleur de ce pull te va vraiment bien !

J'aime beaucoup la façon dont tu t'habilles !

Tu es fort au foot !

2) Exercer les compliments

Les participants peuvent s'entraîner à se donner des feedbacks positifs. Ils entraînent ainsi une compétence sociale très importante.

Temps : env. 45 minutes

Matériel : trois cartes et un crayon par personne

Instructions

Les participants sont répartis dans des groupes de quatre. Ils écrivent sur leur carte le nom des trois autres membres de leur groupe.

Pour chaque nom, ils écrivent ensuite deux phrases sous la forme d'un feedback positif / d'un compliment sur quelque chose qu'ils aiment chez cette personne.

Ensuite, chacun leur tour, les membres du groupe se font lire par les autres les compliments / feedbacks qui leur sont adressés.

Les cartes doivent ensuite être données à leur destinataire de manière à ce que chacun puisse repartir avec trois compliments à la fin de l'exercice.

A la fin, il serait bien de prévoir du temps pour discuter de l'expérience avec toute la classe.

Questions d'évaluation pour la discussion

- Était-ce facile d'exprimer un feedback positif / un compliment ?
- Était-ce facile d'entendre les feedbacks positifs / les compliments des autres ?
- Était-ce facile d'accepter les feedbacks positifs / les compliments des autres ?
- Ai-je cru tout ce qu'on m'a dit?

- Pourquoi est-ce que je trouve parfois difficile d'accepter les feedbacks positifs / les compliments qui me sont adressés ?
- Comment est-ce que je gère généralement les compliments au quotidien ?
- Est-ce que j'arrive aussi à exprimer un compliment de manière non verbale ?
- Si oui, comment ?

3) Douche chaude

Formez des petits groupes (3 à 6 personnes).

Un membre du groupe s'assied au milieu. Les autres personnes lui font à tour de rôle un compliment. Les compliments ne sont pas commentés, juste remerciés. L'agréable sensation ressemble à celle que l'on éprouverait sous une douche chaude.

A tour de rôle, tous les membres du groupe font l'expérience de la douche chaude.