MÉTHODE

Planète CPS // Une action dont je suis fier !

Mise à jour de cette page :
05/11/2025

Le public
Adultes et enfants de plus de 12 ans

La durée
environ 40 minutes

Les effectifs minimum et maximum
6 à 15 participants

Auteur (s) **Pôle ESE** *69002 LYON* Réseau d'acteur

Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes / Délégation Isère *38100 grenoble* Acteur de terrain Référents ESE ARA

Cette activité permet de s'auto-évaluer positivement et de se sentir acteur face aux enjeux environnementaux.

Objectifs

- **renforcer sa conscience de soi**
- **mieux se connaitre**
- **s'auto-évaluer positivement**

Préparation

Pour être plus à l'aise dans l'animation de cette activité, nous vous recommandons de lire la partie théorique de planète CPS.

Ainsi que les fiches récap proposées par Promotion Santé Normandie : renforcer la connaissance de soi , s'auto-évaluer positivement, et connaitre ses buts personnels.

Description

cette activité se déroule en 3 parties.

Partie 1 : une action dont je suis fier 10'

- Invitez les participants à un temps de réflexion individuelle pour identifier une action dont ils sont fiers et qui est en lien avec les enjeux environnementaux.

Donnez des exemples si vous sentez que le groupe est en difficulté. (ex : aller à l'école à pied, acheter en vrac, réparer ses vêtements, acheter des livres d'occasions, jardiner, etc.)

- Une fois l'action identifiée, demandez aux participants de préciser leurs réflexions : « Pourquoi je suis fier de cette action ? Qu'est-ce qu'elle dit de moi ? de quelles compétences/savoir-faire ai-je besoin pour réaliser cette action ? »

Partie 2 : échanges en collectifs 10 à 20' selon la taille du groupe

Ceux qui le souhaitent partagent leur action et les compétences nécessaires qu'ils ont identifiées.

Partie 3 : Debriefing CPS 20'

Pour animer cette discussion, vous pouvez vous aider de la fiche animer un temps de discussion d'une activité CPS

Est-ce que vous avez aimé cette activité ? est-ce que c'était facile ou difficile de trouver une action dont vous êtes fier / fière ? est-ce que cet exercice était agréable ou désagréable ?

Si pour certains participants cette activité a été difficile, rappelez que l'auto-évaluation positive n'est pas encouragée dans notre culture. Qu'on confond facilement fierté et prétention. On ne nous apprend pas à ressentir de la fierté pour soi, pour l'autre ou pour le groupe. Pourtant on peut se sentir fier de petites actions du quotidien comme réussir une recette, il n'y a pas besoin de grand exploit.

Qu'avez-vous observé pendant cette activité en individuel, chez soi, ou pendant le temps d'échanges en grand groupe ?

A votre avis, à quoi sert cette activité ?

A mieux se connaitre, à renforcer son image de soi, à s'auto-évaluer positivement, à se sentir acteur / actrice dans la transition écologique... à apprendre à identifier ses états internes, en particulier émotionnels et les actions qui les nourrissent.

A votre avis, dans la vie de tous les jours, ça sert à quoi de s'auto-évaluer positivement ?

Se rassurer, se faire du bien, se motiver à continuer, inspirer d'autres personnes/donner envie, montrer que c'est possible. Dans la vie de tous les jours on peut aussi être fier pour quelqu'un d'autre, pour les réalisations d'un groupe. Il peut y avoir un aspect collectif à la fierté.

Variantes possibles

A la fin de cette activité, vous pouvez distribuer aux participants un « carnet des 3 choses qui m'ont rendu fier aujourd'hui », et inviter chaque participant à le remplir le soir avant de se coucher.