

## Jeu de rôle

**Compétences métacognitives visées :** suivi du travail, réflexion sur soi, gestion de soi, amélioration de soi, auto-évaluation, stratégie metacognitive d'apprentissage

(Autres compétences : travail d'équipe, communication)

### Quand utiliser cet outil ?

Un jeu de rôle (JDR) est un jeu dans laquelle les participants incarnent des personnages qui évoluent dans un monde imaginaire ou dans une situation donnée. Tu peux utiliser cet outil quand tu veux vivre une situation spécifique dans un contexte sécurisé, ou quand tu veux t'entraîner à mettre en place des stratégies utiles dans la vraie vie grâce à la narration collaborative, la résolution de problèmes et la prise de décision. Par exemple, quand tu veux te préparer à mieux gérer des situations stressantes (par exemple : comment gérer le stress et l'anxiété dans l'apprentissage/avant un examen/à l'école, etc.). Ces jeux de rôle peuvent t'aider à développer des connaissances et des compétences à partir de diverses situations d'apprentissage.

### Qu'est-ce que tu vas faire ?

Dans ce jeu, tu vas devoir imaginer des situations où tu dois résoudre des problèmes, prendre des décisions ou gérer ton stress. Cela va t'aider à t'entraîner « en toute sécurité » dans ce genre de circonstances, en ayant le temps et un environnement « sûr » pour réfléchir, agir et t'exercer. De cette façon, tu seras prêt à faire face à ce genre de situations quand elles se présenteront à l'avenir.

Choisis l'histoire/le thème principal de ton jeu de rôle en fonction d'un scénario réel qui reflète une difficulté de comportement ou d'apprentissage de ta vie quotidienne.

## De quoi as-tu besoin ?

- 1) Choisis si les rôles seront joués à deux ou en groupe, ce qui permet de faire un scénario plus compliqué.
- 2) Imprime le modèle de questions et les cartes des personnages pour définir et préparer avec ton ou tes camarade(s) les rôles et le scénario de votre jeu de rôle.

Tu auras aussi besoin d'un crayon.

- 3) Écris les réponses et les indications.

Dès que tu as fini d'écrire, n'oublie pas de découper les deux faces des cartes des personnages et de les coller l'une derrière l'autre.

## Comment l'utiliser ?

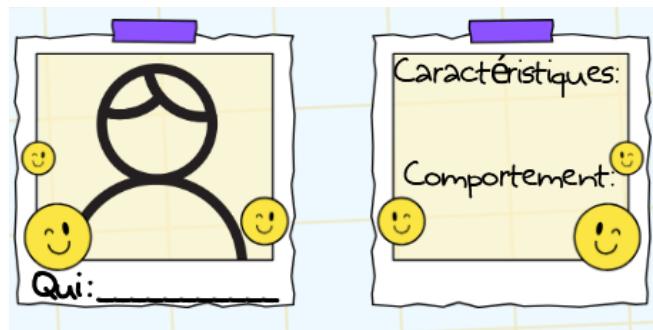
- 1) Travaille avec ton ou tes camarade(s) et ton professeur. Suis les questions du modèle et utilise les cartes des personnages pour mettre en place le scenario.
- 2) Note tes réponses. Si tu as beaucoup de contenu, divise-le en petites sections qui peuvent être présentées plus facilement sous forme de jeu de rôle.
- 3) Répète le scénario ; prends le temps de répéter le jeu de rôle, même s'il est spontané, pour pouvoir réfléchir à ton personnage et le présenter de manière intéressante.
- 4) N'oublie pas d'inclure :
  - Les éléments toujours importants dans une présentation (contact visuel, gestes, projection de la voix) ;
  - Des accessoires appropriés
  - Selon le contexte, le langage spécifique à utiliser (vocabulaire lié au contenu) et retire le langage à éviter (grossièretés, argot).

- 5) N'oublie pas que le but du jeu de rôle est de communiquer un message sur un scénario lié à la vie réelle, et non de se concentrer sur la personne qui joue le rôle.

## À propos de cet outil

Voici un exemple de la façon d'utiliser les **cartes des personnages** et le **modèle de questions** pour créer ton propre jeu de rôle.

### CARTES DES PERSONNAGES



*Complète ...*

#### RECTO

Qui : \_\_\_\_\_ (nom, âge, rôle) (ex. : Alicia, 10 ans, en CM2)

#### VERSO

Caractéristiques : \_\_\_\_\_ (ajouter des adjectifs et des informations sur son caractère ; par exemple, anxieux/anxieuse, nerveux/nerveuse, timide, s'énerve facilement/souvent, etc.)

Comportement : \_\_\_\_\_ (ajouter des informations sur son comportement ; par exemple, transpire, tremble, mordille son crayon, a mal au ventre ou à la tête, etc.)

## MODÈLE DE QUESTIONS

### **Q1: Quelles situations peuvent te poser problème dans ta vie de tous les jours ?**

(Ici, dis quelles situations te posent des difficultés dans ta vie quotidienne, que ce soit pour résoudre des problèmes, prendre des décisions ou gérer tes émotions - comme l'anxiété et le stress intense pendant les examens scolaires).

### **Q2 : Qui sont les personnes qui rencontrent cette difficulté dans leur vie quotidienne ?**

(Par exemple, toi et/ou certains de tes camarades de classe qui subissent un stress important lorsqu'ils passent un examen à l'école)

### **Q3: Pourquoi ? Qu'est-ce qui rend cela si difficile ? Est-ce qu'il y a une raison particulière (comme des peurs ou des problèmes d'apprentissage) ?**

(Prends un peu de temps pour réfléchir à la raison pour laquelle tu trouves cela difficile. Pose-toi cette question et essaie de te donner une réponse honnête ; par exemple : tu as peur de faire des erreurs, ou tu as peur d'échouer, ou tu penses qu'une mauvaise note décevrait tes parents, etc.)

### **Q4: Est-ce que ces raisons valent la peine de faire face à une telle difficulté ? Si oui, qu'est-ce que la ou les personnes concernées par cette difficulté peuvent faire pour la gérer ?**

(Prends une nouvelle fois le temps de réfléchir sérieusement à la question de savoir si « ça vaut la peine » de rencontrer cette difficulté dans ta vie réelle ; par exemple, *est-ce que ça vaut la peine d'être très anxieux/anxieuse avant tes tests ou tes examens, par peur de « l'échec » ou d'une mauvaise note ? Dans quelle mesure est-ce qu'un un « échec » ou une mauvaise note a un impact sur ta vie réelle ? etc.*)

**Q5: Qui d'autre pourrait t'aider à surmonter cette difficulté ? Comment ?**

(Tu peux par exemple en parler à ton professeur et discuter rapidement avec lui de ton anxiété et/ou lui demander de t'accompagner pendant tes exercices de respiration pour gérer ton stress, etc.)

**Conseils de réutilisation / Conseils pour la suite**

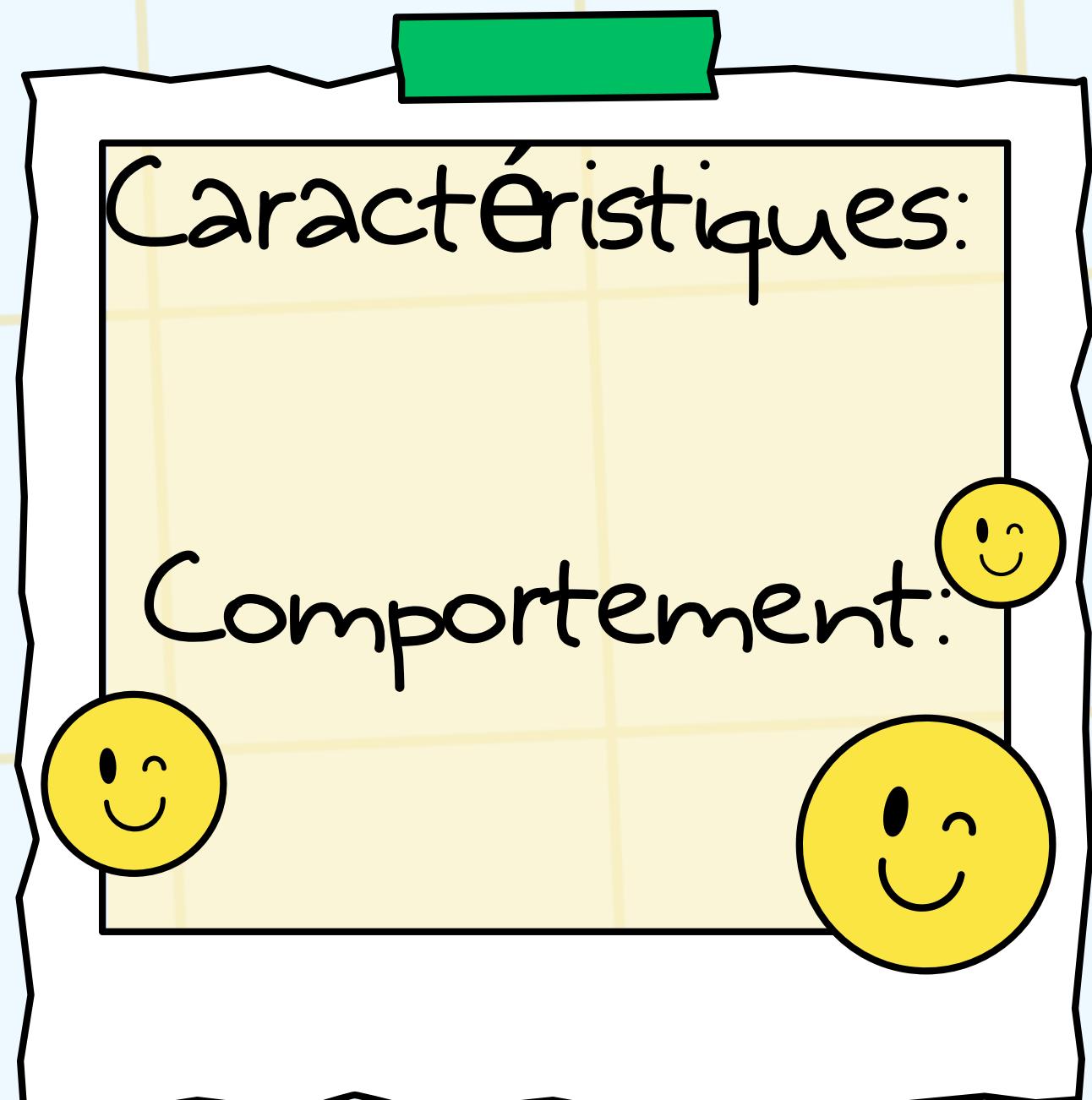
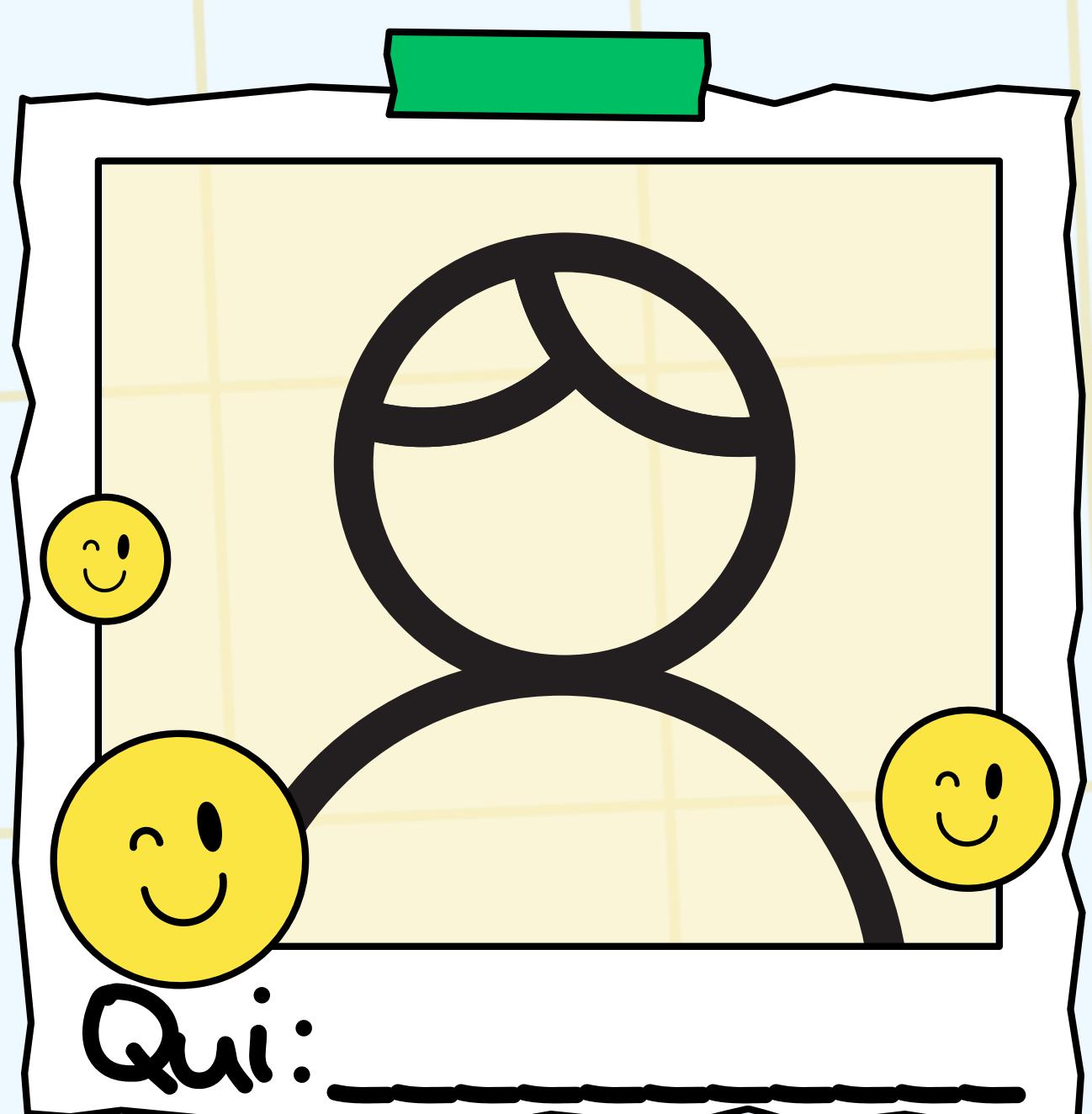
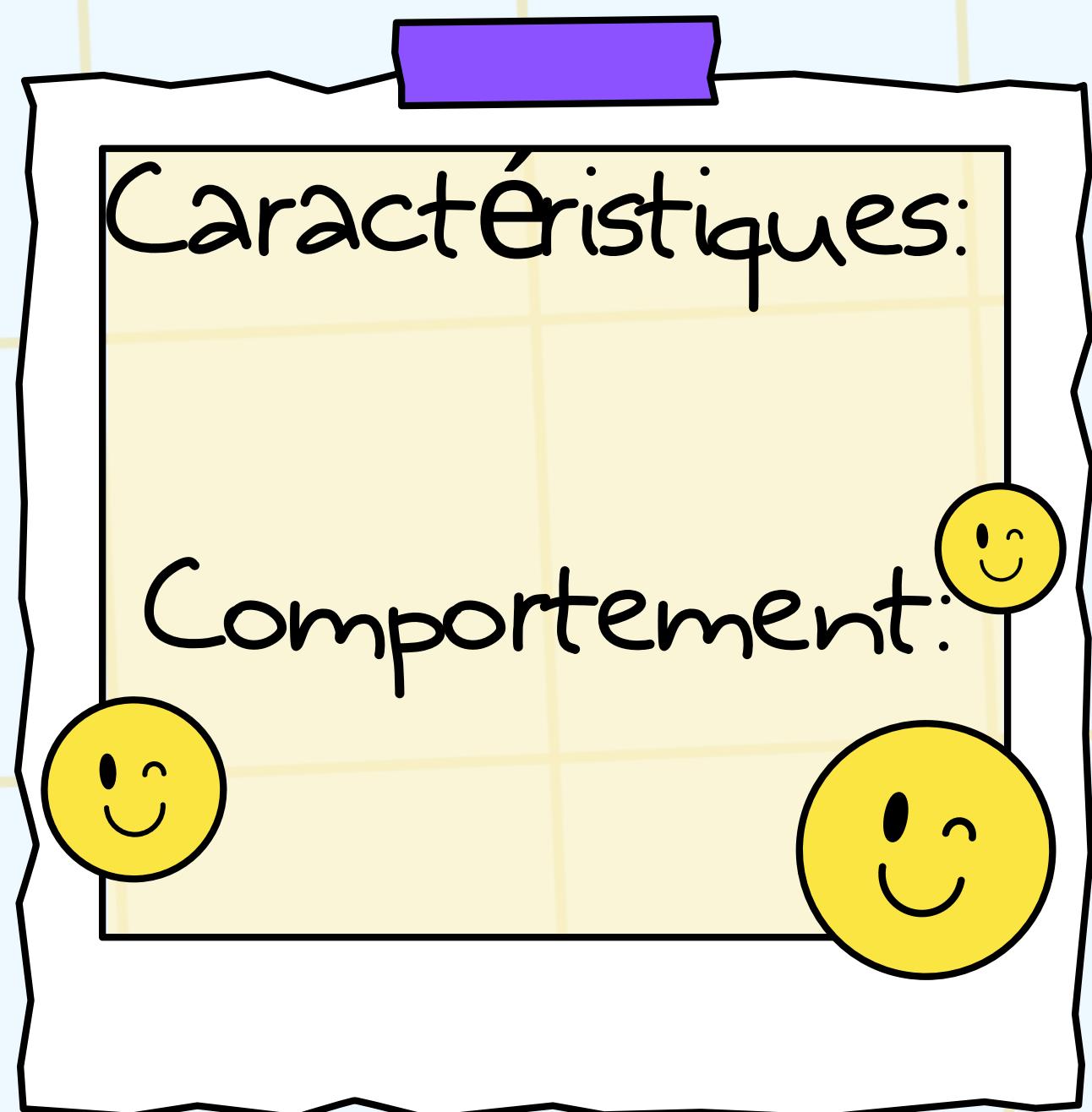
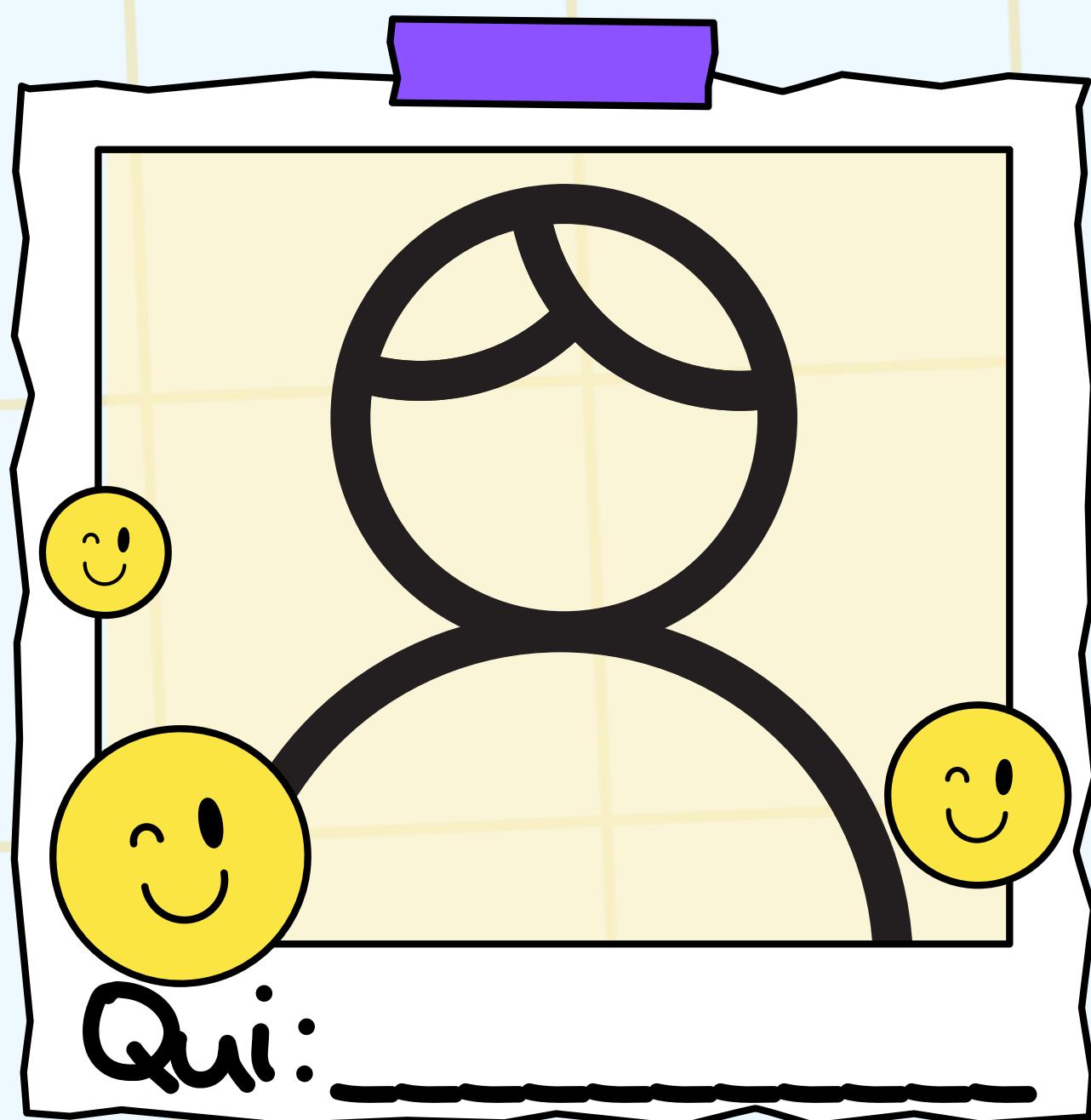
- Une fois ton jeu de rôle fini, essaie d'utiliser les stratégies/conseils appris dès que tu te retrouves dans une situation similaire dans la vraie vie (par exemple, avant/pendant tes prochains examens). Réfléchis à ce que tu as fait pendant le jeu de rôle et à ce que tu as fait dans la vraie vie. Tu peux ensuite organiser un autre jeu de rôle (idéalement avec les mêmes camarades), comme suite de ton jeu de rôle précédent ou avec un nouveau scénario.
- Il serait aussi très intéressant de t'évaluer (par exemple, ton niveau d'anxiété) sur une échelle de 0 à 5 (où 0 veut dire « pas du tout » et 5 « beaucoup ») ou en dessinant un thermomètre, avant et après le jeu de rôle. Comme ça, tu peux voir si ce jeu t'a aidé à améliorer tes compétences et dans quelle mesure. Par exemple, tu peux faire une auto-évaluation de ton niveau d'anxiété pendant tes tests/examens avant l'introduction du jeu de rôle et après 1 ou 2 exercices du jeu de rôle en classe.
- Quels que soient les résultats, n'hésite pas à essayer un autre scénario avec une autre difficulté liée à la vie réelle après deux semaines.

**Jouer**  
**et**  
**Apprendre**

**MODÈLE DE QUESTIONS  
ET CARTES DE  
PERSONNAGES POUR UN  
JEU DE RÔLE  
MÉTACOGNITIF**

# Cartes des personnages

## JEU DE RÔLE MÉTACOGNITIF



# Modèle de questions



**Utilisez les questions suivantes pour définir le scénario de votre jeu de rôle**



**Quelles situations peuvent poser problème**  
dans votre vie de tous les jours ?



**Qui est sont les personnes principalement**  
confrontées à cette difficulté dans leur vie quotidienne ?



**Pourquoi ? Quelles** sont **les causes** de ce problème ?  
Est-ce qu'il y a une raison fondamentale, par exemple  
des peurs ou des difficultés d'apprentissage ?



**Ces raisons méritent-elles qu'on affronte**  
une telle difficulté ? Si oui, que peuvent faire les  
personnes concernées pour la gérer ?



**Qui pourrait aider** à résoudre ce problème ?  
**Comment ?**