Différents

MAIS PAS INDIFFÉRENTS

GUIDE D'ANIMATION / 1ER CYCLE DU SECONDAIRE (1re et 2e secondaire)

Outil de prévention de la violence et de promotion des conduites pacifiques.



Éditions Paulines

DIFFÉRENTS, MAIS PAS INDIFFÉRENTS

Guide d'animation Ateliers Clé en main
1er cycle du secondaire (1ère et 2e secondaire)

Outil de prévention de la violence et de promotion des conduites pacifiques. Conçu et élaboré par l'**Institut Pacifique**, 2008.

CRÉDITS

DIRECTION :
Janick Audet

RÉDACTION
Nancy Thiffault
Valérie Ducas

RECHERCHE ET CONCEPTION :
Nancy Thiffault
Valérie Ducas
Zoé-Isabelle Côté
Mathieu Ouellette
Julie Chayer
Jean Lavigne

RELECTURE ET CORRECTIONS
Nancy Thiffault
Valérie Ducas
Janick Audet
Isabelle Boissé
Françoise Gaynecoetche
Marie Albertson

DIRECTION ARTISTIQUE ET ILLUSTRATIONS :
Stéphane Lauzon

IMPRESSION :
Impression Paragraph
Imprimé au Canada

Institut Pacifique
Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

INSTITUT PACIFIQUE

Afin de contrer la violence de façon durable, l'Institut Pacifique croit que les enfants et les jeunes doivent faire partie intégrante de la solution. Son principal fer de lance, le programme **Vers le pacifique,** s'adresse aux enfants de niveaux préscolaire, primaire et secondaire. Il est maintenant implanté dans quelque cinq cents écoles et ce, tant au Québec qu'à l'international.

L'Institut Pacifique a pour mission de développer, mettre en oeuvre et promouvoir des savoir-faire en matière de résolution de conflits et de prévention des problèmes psychosociaux, pour bâtir des milieux de vie exempts de violence et soutenir l'épanouissement psychosocial des enfants, des jeunes et des adultes.

INSTITUT PACIFIQUE
2901, boul. Gouin Est
Montréal (Québec) H2B 1Y3
Tél. : (514) 598-1522
Téléc. : (514) 598-1963
www.institutpacifique.com

Dépôt légal - Bibliothèque Nationale du Québec, 2008
Dépôt légal - Bibliothèque Nationale du Canada, 2008
ISBN 978-2-922390-57-5

© 2008 Institut Pacifique • Tous droits réservés

Le masculin est utilisé dans ce document dans le but d'en alléger la lecture. Il va sans dire qu'il désigne aussi bien le féminin.

« LES GUERRES PRENANT NAISSANCE DANS L'ESPRIT DES HOMMES, C'EST DANS L'ESPRIT DES HOMMES QUE DOIVENT ÊTRE ÉLEVÉES LES DÉFENSES DE LA PAIX... »

ACTE CONSTITUTIF DE L'UNESCO, 1945

« LA CULTURE DE LA PAIX EST UN ENSEMBLE DE VALEURS, ATTITUDES, COMPORTEMENTS ET MODES DE VIE QUI REJETTENT LA VIOLENCE ET PRÉVIENNENT LES CONFLITS EN S'ATTAQUANT À LEURS RACINES PAR LE DIALOGUE ET LA NÉGOCIATION ENTRE LES INDIVIDUS, LES GROUPES ET LES ÉTATS »

RÉSOLUTIONS DES NATIONS UNIES

A/RES/52/13 - Culture de la paix et A/53/243 - Déclaration et Programme d'action sur une culture de la paix.

Institut Pacifique
Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

REMERCIEMENTS

Pour leur précieux temps, leur apport significatif et leurs judicieux conseils durant les processus de rédaction et d'expérimentation du programme **Différents, mais pas indifférents,** nous tenons à remercier les personnes suivantes :

La direction et les enseignants de **l'école secondaire Calixa-Lavallée** à Montréal, et plus particulièrement **Sylvie Beaupré, Josée Larochelle, Lucille Buist, Ginette Guilbert, François Racicot, Marie Lemire et Robert Georges.**

La direction et les enseignants de **l'école secondaire Henri-Bourassa** à Montréal, et plus particulièrement **Emilio Panetta, Didier Mendes, Martin Loignon, Jean-François Bouchard et Valérie Bastien.**

La direction et les enseignants de **l'école secondaire Monseigneur Lacourse,** à Lachute, et plus particulièrement **Johanne Guénette** et **Fernand Beauchamp.**

Les participants aux groupes de discussion :

Lucille Buist, conseillère Agir Autrement, école Calixa-Lavallée
Ginette Rioux, directrice, école La Dauversière
Nathalie Marier, TES, école La Dauversière
Josée Garon, psychoéducatrice, école Jean-Nicolet
Josée Roy, enseignante, école Jean-Nicolet
Line Hébert, surveillante, école Jean-Nicolet
Alain Vézina, DGA, C.S. des Affluents
Marie-Claire Rouleau, DGA, C.S. des Affluents
Martin Richard, psychoéducateur, C.S. des Affluents
Jean Bélanger, professeur, Formation des Maîtres, UQAM
Normand Rondeau, chercheur, Fondation Lucie et André Chagnon
Sylvie Choquette, conseillère, pédagogique – Relations avec la communauté CSDM
Les élèves du groupe D'JAM de la polyvalente St-Joseph, à Mont-Laurier

Ainsi que :

Sylvie Desjardins, Ressource intersectorielle en prévention et promotion de la santé en milieu scolaire, Agence de la santé et des services sociaux, Côte-Nord.
Isabelle Roux, travailleuse sociale ; **Marie-Claire Roy** et **Émilie Leclerc**, psychoéducatrices, polyvalente St-Joseph, Mont-Laurier
Nicole Lévesque-Savoie, enseignante, école secondaire Hanmer, Ontario
Roxanne Fortier, psychoéducatrice, école du Méandre, Rivière-Rouge
Yolaine Grimard, éducatrice en prévention et pomotion de la santé, CSSS de Manicouagan
Danielle Ouellet, agente de réadaptation, école secondaire Serge-Bouchard
Cécile Camiré, AVSEC et enseignante ressource, Centre éducatif l'Abri, Port-Cartier
Brigitte Bouchard, enseignante ressource, Centre éducatif l'Abri, Port-Cartier.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

LA CHAMBRE DES NOTAIRES DU QUÉBEC

La Chambre des notaires du Québec est fière d'être associée depuis plusieurs années à l'Institut Pacifique pour la diffusion et l'implantation du programme **Vers le pacifique**. Nous sommes convaincus que cette magnifique initiative de résolution de conflits pour les jeunes contribue à contrer la violence de plus en plus présente dans nos écoles.

Dans un environnement trop souvent favorable à la revendication et à la croissance des réclamations de toutes sortes, le notariat répond par des interventions visant à éviter les conflits et propose des mesures favorisant la prévention des antagonismes. Médiation, conciliation ou arbitrage, voilà des modes alternatifs de résolution des conflits que préconisent les juristes de l'entente que sont les notaires du Québec.

Ce programme, visant la promotion de conduites pacifiques chez les jeunes, correspond parfaitement aux valeurs qui animent le notariat. C'est en effet par ce genre d'initiative concrète que nous pourrons construire une justice plus douce et plus humaine, qui fait appel au bon sens, au dialogue et à l'entente.



Denis Marsolais, notaire
Président
Chambre des notaires du Québec

Institut Pacifique
Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

L'INSTITUT PACIFIQUE

Notre mission

L'Institut Pacifique est un organisme de bienfaisance voué au développement, à la mise en œuvre et à la promotion des savoir-faire en matière de résolution de conflits et de prévention des problèmes psychosociaux, pour bâtir des milieux de vie exempts de violence et soutenir l'épanouissement psychosocial des enfants, des jeunes et des adultes.

Nos programmes

- Activités gratuites du Centre Mariebourg destinées aux enfants de 6 à 12 ans et aux parents. Divers programmes sont offerts dans les communautés de Montréal-Nord et Ahunstic, à Montréal.
- **Vers le pacifique**, programme de prévention de la violence et de promotion des conduites pacifiques, dont les divers outils sont destinés aux enfants d'âge préscolaire, primaire et secondaire.
- Médiation sociale offerte aux groupes et aux individus, par le biais de services de médiation, formation, création de système et processus de dialogue.

Dates importantes

1994-1997	Évaluation de la mise en oeuvre des effets de la première version du programme **Vers le pacfique** au primaire (1994-1997)
1998	Lancement officiel de la 1ère édition des guides pour le programme **Vers le pacifique** : La résolution de conflits au primaire.
2001	Lancement de la version du programme au préscolaire 5 ans : **La résolution de conflits au préscolaire ;** Traduction anglophone du programme.
2001-2004	Évaluation de la mise en oeuvre et des effets de la deuxième version du programme **Vers le pacifique**, au préscolaire, au primaire, auprès des parents et du personne scolaire (2001-2004).
2002	Lancement de la 2e édition des guides au primaire, français et anglais.
2004	Lancement de la 2e édition du guide **La médiation par les pairs au primaire.**
2006	Changement de nom du C.I.R.C.M à Institut Pacifique.
2007	Accréditation de formateurs accrédités, membres en règle pour représenter, former et être consultants pour le programme **Vers le pacifique** ; Lancement de la version du programme au préscolaire 4 ans : **La résolution de conflits au préscolaire 4 ans.**
2008	Lancement de la 2e édition du programme au secondaire, appelé **Différents, mais pas indifférents.**

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

Institut Pacifique
Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

TABLE DES MATIÈRES

GUIDE D'ANIMATION ATELIERS CLÉ EN MAIN - 1ER CYCLE

INTRODUCTION ..... **XII**

UN OUTIL DE PRÉVENTION ET D'INTERVENTION... ..... **XIII**

...POUR QUI ? XIII

...POURQUOI ? XIV

- Investir en amont donne des résultats en aval XIV
- Outiller nos jeunes à faire face à leurs conflits de manière pacifique XIV
- Favoriser l'unité et l'engagement des adultes d'un même milieu autour d'une approche de gestion des conflits. XV
- Proposer un modèle d'intervention basé sur la collaboration XVI

CE QUE CET OUTIL N'EST PAS ..... **XVII**

« DIFFÉRENTS MAIS PAS INDIFFÉRENTS », L'APPROCHE ÉCOLES ET EN MILIEUX DE SANTÉ ET LE PROGRAMME DE FORMATION DE L'ÉCOLE QUÉBÉCOISE. ..... **XVIII**

STRUCTURE GÉNÉRALE DU PROGRAMME DIFFÉRENTS MAIS PAS INDIFFÉRENTS ..... **XX**

ATELIERS CLÉ EN MAIN ..... **XX**

Tableau comparatif des Ateliers Clé en main XXI

BOÎTE À OUTILS. ..... **XXII**

Tableau des thèmes et activités. XXIII

LA MÉDIATION COMME MÉTHODE D'INTERVENTION ..... **XXIV**

STRATÉGIES D'IMPLANTATION

CONDITIONS FAVORISANT L'IMPLANTATION DU PROGRAMME ..... **XXV**

OBSTACLES ET RÉSISTANCES. ..... **XXV**

DIFFÉRENTS MODÈLES : AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS ..... **XXVI**

A) Le mur à mur. XXVII

B) Les petites bouchées XXVIII

C) Le groupe ciblé XXIX

D) Votre modèle XXX

LES ATELIERS CLÉ EN MAIN – 1ER CYCLE. ..... **XXXI**

BUT GÉNÉRAL XXXI

OBJECTIFS GÉNÉRAUX XXXI

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES XXXI

CLIENTÈLE VISÉE XXXI

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

NOMBRE ET STRUCTURE DES ATELIERS XXXI
DURÉE DES ATELIERS XXXI
RYTHME D'ANIMATION XXXII
LIEU D'ANIMATION XXXII
ANIMATEUR XXXII
MÉTHODES PÉDAGOGIQUES XXXII
MATÉRIEL AU 1ER CYCLE XXXIII
CAHIER DE L'ÉLÈVE XXXIII
COÛTS XXXIII

ATELIER 1 : JE GÈRE MES CONFLITS **1**
PLAN D'ANIMATION **2**
INTRODUCTION À L'ATELIER 1 ..... **3**

THÈME 1 - LE CONFLIT **4**
DÉROULEMENT : 1.1 Bande dessinée : **Imaginez la suite...** **4**
1.2 Discussion sur le conflit **6**
1.3 L'escalade du conflit. **7**

THÈME 2 - LA VIOLENCE **9**
DÉROULEMENT : 2.1 Questionnaire : **Pour mieux te connaître** **9**
2.2 Discussion sur la violence. **11**
2.3 Exercice : **Types de violence et conséquences** **13**
2.4 Retour sur le questionnaire **15**

THÈME 3 - LA RÉSOLUTION DE CONFLITS **17**
DÉROULEMENT : 3.1 Processus de résolution de conflits : **les 4C** **17**
3.2 Quels sont les avantages ? **19**

ATELIER 2 : JE PRENDS CONSCIENCE DE MES RÉACTIONS **21**
PLAN D'ANIMATION **22**
INTRODUCTION À L'ATELIER 2. ..... **23**

THÈME 4 - LA GESTION DE LA COLÈRE **24**
DÉROULEMENT : 4.1 Questionnaire : **Gestion de la colère : Quel est ton profil ?** **24**
4.2 Discussion sur la colère **26**
4.3 Retour sur le questionnaire **26**
4.4 Processus de gestion de la colère **27**

THÈME 5 - LES RÉACTIONS AUX CONFLITS **30**
DÉROULEMENT : 5.1 Mise en situation : **Alexia et Samuel** **30**
5.2 Cinq types de réactions **33**
5.3 Réflexion personnelle **35**

Institut Pacifique
Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

THÈME 6 - L'INTIMIDATION **36**
DÉROULEMENT : 6.1 Exercice : **Pris au piège**. **36**
6.2 Discussion : **Dénoncer l'intimidation**. **39**
6.3 Réflexion sur l'intimidation **40**

ATELIER 3 : JE RESPECTE LES DIFFÉRENCES **43**
PLAN D'ANIMATION **44**
INTRODUCTION À L'ATELIER 3. ..... **45**

THÈME 7 - LES PERCEPTIONS **46**
DÉROULEMENT : 7.1 Conte : **Les aveugles et l'éléphant** **46**
7.2 Bande dessinée : **Janie et Sylvio** **48**
7.3 Discussion sur les perceptions. **50**

THÈME 8 - L'EMPATHIE **52**
DÉROULEMENT : 8.1 Exercice : **Quel est le problème ?**. **52**
8.2 Exercice : **Une image vaut...** **55**
8.3 Discussion sur l'empathie. **57**

THÈME 9 - LE RESPECT ET LA TOLÉRANCE **59**
DÉROULEMENT : 9.1 Questionnaire : **Comment réagis-tu face aux différences ?** **59**
9.2 Réflexion : **Pour moi, le respect c'est....** **61**

ATELIER 4 : JE M'ESTIME ET JE M'AFFIRME **63**
PLAN D'ANIMATION **64**
INTRODUCTION À L'ATELIER 4. ..... **65**

THÈME 10 - L'ESTIME DE SOI **66**
DÉROULEMENT : 10.1 Mise en situation : **Ali, Jade et Sacha** **66**
10.2 Discussion sur l'estime de soi **68**
10.3 Exercice : **Pour développer l'estime de soi, je peux...** **69**

THÈME 11 - L'AFFIRMATION DE SOI **71**
DÉROULEMENT : 11.1 Questionnaire : **Qu'est-ce que je ferais dans cette situation ?** **71**
11.2 Remue-méninges sur l'affirmation de soi. **73**
11.3 Discussion sur l'affirmation de soi. **74**

THÈME 12 - LA COMMUNICATION AU « JE ». **76**
DÉROULEMENT : 12.1 Texte : **Les 9 possibilités de ne pas s'entendre...** **76**
12.2 Discussion sur les conditions et les obstacles **77**
12.3 Exercice : **Reformule les messages en messaJEs clairs** **79**

PETIT GLOSSAIRE **81**
RÉFÉRENCES **83**

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

INTRODUCTION

Les travaux menés par le vérificateur général du Québec, de septembre 2004 à mars 2005 auprès du Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, de 25 commissions scolaires et de 30 établissements publics d'enseignement secondaire québécois, confirment que « les écoles secondaires sont rarement le lieu d'actes de violence graves ; cependant, le phénomène de la violence demeure une préoccupation pour chacune. »[1] Bien que les incidents de violence grave impliquant des adolescents soient rares, leur large médiatisation ces dernières années nous pousse à prendre un temps d'arrêt; à réaliser que ces drames sont la pointe d'un iceberg qui cache un lot quotidien de petites et grandes violences, de conflits interpersonnels mal gérés, d'émotions exprimées maladroitement, d'incompréhensions, etc.

**« L'école est un milieu d'apprentissage qui doit être à l'abri de la violence.
Pour répondre aux besoins sans cesse grandissants et toujours plus complexes des jeunes relativement aux problèmes de violence, l'école doit s'ouvrir aux organismes et aux institutions de son milieu. »**

Pour l'équipe de formateurs et de consultants de l'**Institut Pacifique,** il va de soi que le travail de prévention effectué au préscolaire et au primaire doit se poursuivre avec les jeunes de niveau secondaire. Le programme **Vers le pacifique,** lancé en 1998 après 4 ans d'évaluation[2], est aujourd'hui implanté annuellement dans près de 500 écoles au Québec et à l'étranger. Les deux évaluations menées par une équipe de chercheurs de l'Université de Montréal présentent des résultats significatifs[3], entre autres aux plans de l'acquisition d'habiletés pro-sociales des enfants et de l'amélioration du climat relationnel des écoles qui implantent rigoureusement le programme dans leur milieu.

Une première édition du programme **Vers le pacifique** au secondaire est sur le marché depuis plusieurs années déjà. Toutefois, tous s'accordent toutefois pour dire que bien qu'elle soit un point de départ intéressant, cette édition est limitée quant aux thèmes abordés et aux outils qu'elle offre aux adultes et élèves des milieux scolaires de niveau secondaire.

L'une des motivations de l'Institut Pacifique était donc d'offrir aux éducateurs (enseignants, intervenants, directions d'école) et aux adolescents un document visuellement plus intéressant et assez souple, facilement adaptable aux différents milieux, tout en proposant des outils clairs et concrets pouvant être utilisés par des intervenants divers. Cet outil, fruit de cinq années de travail, porte un nouveau nom : **Différents, mais pas indifférents.**

1-Tiré de : Faits saillants du vérificateur général du Québec, Rapport à l'Assemblée nationale pour 2004-2005, chap.3 « Interventions en matière de violence dans les établissements publics d'enseignement secondaire »
2-Évaluation de la mise en oeuvre des effets de la première version du programme Vers le pacfique au primaire (1994-1997)
3-Évaluation de la mise en oeuvre et des effets de la deuxième version du programme Vers le pacifique, au préscolaire, au primaire, auprès des parents et du personne scolaire (2001-2004).

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

UN OUTIL DE PRÉVENTION ET D'INTERVENTION...

...pour qui?

Les préoccupations et les besoins exprimés par les intervenants des milieux scolaires, rencontrés lors des groupes de discussion sur le terrain[4], nous ont confirmé qu'il y a une demande pour un tel outil dans les écoles secondaires, bien que de nombreux programmes, stratégies et initiatives de toutes sortes y soient déjà implantés.

Différents, mais pas indifférents se veut un outil à géométrie variable, adaptable aux besoins et réalités des milieux. Ainsi, il sera pour certains LE moyen choisi et mis en place pour répondre aux objectifs de leur plan de réussite, alors que d'autres préféreront l'utiliser ponctuellement, auprès de groupes ciblés, comme moyen de prévenir une problématique particulière. Les thèmes qui y sont proposés amènent les jeunes à mieux se connaître comme individus, à poser un regard sur leurs relations avec les autres, puis à développer des compétences et habiletés sociales, sous l'angle de la gestion pacifique des conflits.

Voici quelques-uns des principaux besoins et préoccupations exprimés par les intervenants rencontrés :

- Sentiment d'insécurité, selon les milieux ;
- Manque d'information, de formation et d'outils sur le sujet (conflits et violence) ;
- Besoin de support des collègues et de la direction ;
- Besoin de cohérence entre le discours et les actions posées ;
- Sentiment de surcharge de travail ;
- Questionnements sur le rôle de l'enseignant ;
- Sentiment d'appartenance souvent déficient dû à la grande mobilité du personnel ;
- Nécessité d'intégrer la démarche dans le projet éducatif et le plan de réussite ;
- Favoriser les échanges avec les élèves ;
- Augmenter le sentiment de confiance mutuelle ;

Cet outil s'adresse donc aux adultes qui travaillent avec une clientèle adolescente et qui désirent initier ou poursuivre un programme de promotion des conduites pacifiques auprès d'elle, en favorisant le développement de compétences sociales et relationnelles.

4-Une trentaine d'adultes (enseignants, directions d'école, psychoéducateurs, surveillants d'élèves, chercheurs, professeur d'université, etc.) et une trentaine d'élèves de 1re à 5e secondaire ont participé aux groupes de discussion en 2005, 2006 et 2008. Plus d'une centaine d'enseignants et au-delà de 1000 élèves ont participé à l'expérimentation des activités entre 2003 et 2008.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

...Pourquoi ?

INVESTIR EN AMONT DONNE DES RÉSULTATS EN AVAL

« Les autorités ont un peu partout tendance à agir une fois que la violence s'est manifestée. Or, investir dans la prévention – particulièrement dans des activités de prévention primaire qui agissent «en amont» des problèmes – pourrait bien être d'un meilleur rapport coût/efficacité et avoir d'importantes retombées à long terme. »[5] Différentes recherches démontrent clairement qu'il existe de nombreux avantages à l'implantation des programmes de prévention de la violence et de développement d'habiletés sociales : augmentation de la capacité à reconnaître et à nommer ses émotions, meilleure tolérance à la frustration et maîtrise de la colère, meilleure tolérance au stress, plus grande maîtrise de soi, meilleure aptitude à écouter les autres, augmentation de l'empathie, meilleure capacité d'analyser et de comprendre les relations avec les autres, meilleurs résultats aux examens, moins d'exclusion temporaire et de renvois, meilleur climat entre les personnes (jeunes et adultes), plus de temps d'enseignement (et moins de gestion de conflits), etc.[6]

En plus de son indéfectible conviction dans les bienfaits à long terme de la prévention, plusieurs raisons ont motivé l'équipe de l'Institut Pacifique à investir cinq années dans la recherche, la réflexion, l'organisation de groupes de discussion, la rédaction et l'expérimentation de cet outil, les trois principales étant :

1) Outiller nos jeunes à faire face à leurs conflits de manière pacifique, en les accompagnant dans le développement d'habiletés relationnelles.

2) Favoriser l'unité et l'engagement des adultes d'un même milieu, autour d'une approche de gestion des conflits.

3) Offrir aux milieux scolaires de niveau secondaire un modèle d'intervention axé sur la collaboration.

1) Outiller les jeunes à faire face à leurs conflits de manière pacifique, en les accompagnant dans le développement d'habiletés relationnelles

Germain Duclos[7] définit l'adolescence comme une période d'agitation, de transformation et d'action ; une étape importante de transition de l'enfance à l'âge adulte. De nombreux apprentissages sociaux se produisent à ce stade. En effet, l'adolescent passe d'un stade de dépendance à une autonomie personnelle grandissante, il passe du cercle familial au cercle social. Il prend réellement conscience de qui il est et affirme sa puissance, ses valeurs.

5-Rapport mondial sur la violence et la santé – synthèse Organisation Mondiale de la Santé, Genève, 2002, p.8

6-Plusieurs résultats sont répertoriés dans le livre de Daniel Goleman « L'intelligence émotionnelle ». Les résultats des équipes de recherche de François Bowen et de Michel Janosz de l'Université de Montréal sont aussi concluants.

7-Germain Duclos, psychoéducateur et orthopédagogue, spécialiste de l'estime de soi. « L'estime de soi des adolescents », Germain Duclos, Danielle Laporte, Jacques Ross, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2002

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

Sur le plan psychologique, l'adolescent se prépare à faire son entrée dans le monde adulte, ce qui signifie pour lui une recherche de ses valeurs personnelles et de son identité. L'adolescent cherche à déterminer ce qu'il est et ce qu'il désire être. Son milieu d'apprentissage doit être en mesure de lui fournir un modèle de valeurs saines, lui permettant ainsi de confronter ses expériences et d'actualiser ses choix.

Sur le plan cognitif, l'adolescent a la maturité cognitive pour effectuer des opérations formelles caractérisées par la capacité de réaliser des déductions et des raisonnements. En somme, il révèle ses aptitudes et sa capacité de réflexion. Ce moment est donc tout indiqué pour l'introspection, la confrontation, la discussion et l'analyse de différentes situations pouvant l'amener à une meilleure compréhension de lui-même et des relations interpersonnelles.

« Les compétences relationnelles et sociales expriment la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne ». C'est la définition donnée par l'OMS, Organisation Mondiale de la Santé. Ces compétences permettent à tout individu de s'épanouir dans sa vie personnelle, sociale et professionnelle. Chaque compétence se présente comme une combinaison de connaissances, d'aptitudes et d'attitudes. De nombreuses études et expérimentations démontrent que le renforcement de ces savoir-faire et de ces savoir-être constitue la meilleure prévention contre la violence et les conduites addictives.

L'arrivée au secondaire est l'occasion de vivre de nouveaux rapports sociaux en raison du nombre et de la diversité des personnes que l'élève côtoie. Cette période est déterminante dans le choix des façons d'interagir avec autrui. L'affirmation de soi s'exprime parfois dans la confrontation des perceptions et des opinions avec ceux qui font figure d'autorité, mais quelles que soient leurs caractéristiques, les adolescents ont tous besoin d'accompagnement dans l'acquisition d'habiletés sociales et le développement de compétences relationnelles.

2) Favoriser l'unité et l'engagement des adultes d'un même milieu, autour d'une approche de gestion des conflits

« Les jeunes ont aussi besoin de programmes qui les stimulent, qui leur donnent le goût de vivre en paix pour s'épanouir, pour apprendre la vie. Mais aujourd'hui, je dirais qu'ils ont surtout besoin que les éducateurs et les professionnels de toutes formations, qui les accompagnent d'une façon ou d'une autre dans leur cheminement éducatif, mettent leur pied à terre pour leur donner un message clair : la violence n'est pas un moyen approprié d'exprimer son mécontentement, et nous sommes tous assez forts pour ne pas succomber à la tentation de créer un climat de violence. Nous avons le goût de vivre avec vous dans la non-violence : aidons-nous à le faire ! Les jeunes ont besoin de ce langage, ils ont besoin de notre sécurité, de notre conviction que la non-violence est encore ce qu'il y a de plus payant. C'est cet esprit qui donnera leur sens à certaines mesures concrètes qui deviendront alors autre chose que de simples moyens de défense. Sommes-nous prêts comme adultes à relever ce défi ? »[8]

8-La violence et les jeunes; la comprendre, la contrer, ça vaut le coup! Actes de colloque, organisé par le Conseil Québécois pour l'enfance et la jeunesse. 13-14 avril 1989. Saint-Sauveur-des-Monts : Édité conjointement par le Conseil québécois pour l'enfance et la jeunesse et le Centre de services sociaux du Montréal métropolitain.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

Ce vibrant témoignage de Gilles Gendreau énonce clairement le rôle de premier plan que doivent jouer les adultes auprès des jeunes, dans le développement d'un milieu de vie exempt de violence. Ce n'est pas uniquement en tant qu'animateur d'ateliers sur les conduites pacifiques que les adultes aideront les jeunes à développer leur habiletés sociales, mais c'est surtout en utilisant ces savoir-être et ces savoir-faire au quotidien, entre eux et avec les jeunes qu'ils côtoient. Sans cet engagement réel de la part de leurs modèles éducatifs, peu de jeunes auront le désir de s'investir dans la voie de la gestion pacifique des conflits, voie qui semble de prime abord plus exigeante à emprunter que celle de la violence, voie rapide et malheureusement souvent efficace sur le moment.

Les conflits, empreints de violence ou non, sont vécus quotidiennement dans les établissements scolaires. Cette réalité concerne l'ensemble des acteurs du milieu (adolescents, enseignants, intervenants, directions, parents), bien qu'elle soit vécue différemment par chacun, selon leur perception de l'intensité et de la fréquence des conflits et des actes de violence. Malgré les différentes perceptions, tous s'accordent sur le fait que les conflits interpersonnels sont nombreux et difficiles à gérer.

L'approche proposée par l'Institut Pacifique met l'enfant (et l'adolescent) au cœur de la gestion de ses propres conflits, en considérant qu'il est capable de leur faire face pacifiquement et de se responsabiliser face à ceux-ci, dans la mesure où il est accompagné durant son apprentissage. La cohérence et la constance des interventions et attitudes des adultes de son entourage seront des facteurs déterminants dans l'apprentissage de compétences relationnelles et sociales.

3) Proposer un modèle d'intervention axé sur la collaboration.

Le programme **Différents, mais pas indifférents** promeut des valeurs de communication, de respect des différences et d'entraide. Il valorise la collaboration dans la recherche de solutions et propose la médiation comme méthode d'intervention lors de situations de conflits.

Lorsque la médiation est valorisée dans un milieu scolaire, le message envoyé aux jeunes est un message de confiance et d'entraide : le fait de demander de l'aide est une chose saine. En participant au processus de médiation, l'élève apprend à se responsabiliser face à la gestion de ses conflits. Il prend conscience que les conflits entre élèves peuvent être réglés autrement que par l'intervention de l'enseignant. Cela contribue à former des adultes autonomes qui seront en mesure de se tourner vers les ressources disponibles lorsqu'ils seront confrontés à des situations difficiles.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

De plus, le programme **Vers le pacifique** étant un outil utilisé dans les institutions d'enseignement primaire, le programme **Différents, mais pas indifférents** (sa suite logique) devient un point de repère sécurisant pour les élèves entrant dans le milieu secondaire. Ils savent qu'ils seront soutenus dans leurs efforts à résoudre les conflits pacifiquement.

La médiation est proposée comme un moyen parmi d'autres. Il serait faux de prétendre que cette méthode de résolution de conflits convient à tous types de situations. C'est un processus relativement long, qui nécessite la présence d'une personne formée (le médiateur), et qui se distingue par la volonté des deux parties en conflit à participer à la démarche. Nous savons que ces éléments ne sont que trop rarement réunis. La médiation doit aussi être utilisée à bon escient ; il convient de faire appel à cette méthode lorsque nous faisons face à une situation de conflit et non face à un rapport de force. Dans ce dernier cas, d'autres méthodes d'intervention doivent être mise en place, au moins dans un premier temps.

L'Institut Pacifique propose de soutenir les milieux qui choisissent d'emprunter le chemin de la médiation, encore relativement peu connue au Québec, tout en gardant à l'esprit que chaque milieu a des besoins propres et doit composer avec des ressources souvent limitées.

Ce que cet outil n'est pas

L'outil qui vous est proposé n'est ni une baguette magique, ni un produit miracle, ni la réponse à tous les besoins de votre école... Les conflits font partie de la vie, ils sont normaux et omniprésents à tout âge et dans tous les milieux. L'implantation de programmes de prévention de la violence ne doit donc pas être vue comme une solution pour enrayer les conflits, mais plutôt comme un outil pour permettre de mieux les gérer. Il sera donc essentiel que les adultes responsables de l'implantation du programme aient des attentes réalistes face aux résultats attendus, toujours dans l'optique que les programmes de prévention payent à moyen et à long terme. Il faudra donc répéter, et répéter, et répéter...

Différents, mais pas indifférents n'est pas non plus une solution unique à un problème très large : la violence. Celle-ci prend sa source à divers endroits et se manifeste de multiples façons. Elle atteint les personnes de manières différentes et laisse des traces et des conséquences tout aussi variées. Les moyens pour la prévenir, et les méthodes d'intervention sont vastes. Cet outil propose une approche de gestion des conflits par la promotion et l'enseignement des conduites pacifiques, en milieu scolaire. Il s'adresse principalement aux élèves de niveau secondaire et aux adultes qui travaillent avec eux. Il aborde le thème de la violence comme d'autres thèmes, en lien avec la gestion des conflits. Puisque le sujet est vaste et les thèmes à aborder nombreux, plusieurs ressources à consulter vous sont suggérées de façon à pouvoir approfondir certaines notions, au besoin.

Il y aurait également tant à dire et à mettre en place pour les parents, dont l'implication est à la fois si nécessaire et difficile à obtenir, pour de nombreuses raisons dont il ne sera pas

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

questions ici. Il est important de noter que l'Institut Pacifique est non seulement conscient de la plus grande place à accorder aux parents. Il encourage les milieux qui implantent ses programmes à les impliquer dans la démarche en les informant, en les sensibilisant, voire en leur offrant des ateliers de formation.

Finalement, **Différents, mais pas indifférents** n'est pas un outil d'intervention pour des adolescents ayant des problèmes majeurs de comportements. Il a été conçu et élaboré pour l'ensemble de la clientèle des écoles secondaires québécoises. Cela n'empêche en rien la possibilité que des intervenants adaptent le programme à des besoins ou contextes particuliers.

DIFFÉRENTS, MAIS PAS INDIFFÉRENTS, L'APPROCHE ÉCOLES ET MILIEUX EN SANTÉ ET LE PROGRAMME DE FORMATION DE L'ÉCOLE QUÉBÉCOISE.

« Au printemps 2003, les ministres québécois de la Santé et des Services sociaux et de l'Éducation, signaient une nouvelle entente de complémentarité des services[9] entre leurs réseaux autour d'un objectif commun : le développement des jeunes. Cette entente comporte plusieurs axes d'intervention, dont l'un porte sur la promotion de la santé et du bien-être et sur la prévention. »[10]

L'approche Écoles et milieux en santé propose qu'un ensemble d'actions globales et concertées en promotion et en prévention soient mises en œuvre avec comme cibles et acteurs le jeune, l'école, la famille et la communauté. Cette approche préconise de travailler sur 6 facteurs clés du développement du jeune (facteurs liés à l'individu et à l'environnement) :

- Estime de soi
- Compétence sociale
- Saines habitudes de vie
- Comportements sains et sécuritaires
- Environnements favorables : scolaire, familial, communautaire
- Services préventifs

La démarche vise entre autre à s'assurer que les « actions déployées sont appropriées » et qu'elles sont cohérentes entre elles. Il est impossible qu'une seule action puisse agir sur les six facteurs énumérés plus haut et auprès de tous les acteurs à la fois. Il est donc recommandé d'identifier et d'analyser préalablement les besoins et les objectifs à atteindre afin d'élaborer les actions les plus intégratives, « c'est-à-dire des actions susceptibles à la fois d'influencer de nombreux facteurs, de favoriser le développement des compétences des jeunes et d'être renforcées à plusieurs niveaux d'intervention »[11] Afin de mettre en œuvre cette démarche, les écoles sont invitées à l'intégrer dans leur projet éducatif et leur plan de réussite. Les actions choisies devraient donc s'inscrire en cohérence avec le renouveau pédagogique (ou la réforme

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

scolaire), permettre l'intégration de plusieurs domaines d'apprentissage et le développement de diverses compétences.

La mise en place du programme **Différents, mais pas indifférents** dans une école permet d'intégrer de 2 à 4 des 6 facteurs clés du développement du jeune, tels que définis par l'approche Écoles et milieux en santé. Par la réalisation d'activités et d'ateliers, il est possible d'intégrer les deux facteurs liés à l'individu, soit :

> **Estime de soi** (perceptions de soi sur sa vie, ses talents, son apparence; Satisfaction personnelle ; Compétences diverses) et **Compétence sociale** (Résoudre des problèmes ; S'affirmer ; Exercer son jugement critique ; Communiquer de façon appropriée ; Coopérer ; Gérer son stress ; Résister à la pression des pairs ; Se fixer des buts et les atteindre ; Avoir des relations sociales de qualité).

Selon les modèles d'implantation du programme adoptés par les différents milieux, il est également possible d'intégrer les deux facteurs liés à l'environnement, soit :

> **Environnements favorables : scolaire** (env.physique, social et pédagogique), **familial** (conditions de vie, rapport avec l'école, qualité des relations, pratiques éducatives) et **communautaire** (valeurs et normes, conditions de vie, services et ressources, culture, politique) et **Services préventifs** (services éducatifs complémentaires, services de santé et services sociaux).

De plus, le programme **Différents, mais pas indifférents** s'intègre bien à plusieurs des composantes du Programme de formation de l'école québécoise au secondaire :
Domaines généraux de formation : Santé et bien-être ; Vivre-ensemble et citoyenneté.
Compétences transversales d'ordre personnel et social : Coopérer ; Actualiser son potentiel ; Communiquer de façon appropriée.
Compétences transversales d'ordre intellectuel : Résoudre des problèmes ; Exercer son jugement critique ; Exploiter l'information ; Mettre en œuvre sa pensée créatrice.
Domaines d'apprentissage : Développement de la personne ; Univers social.

Nous croyons que l'outil qui est présenté ici peut faciliter l'acquisition et l'intégration de plusieurs des compétences d'ordres social et relationnel que le **Programme de formation de l'école québécoise et l'approche Écoles et milieux en santé** visent à développer chez les jeunes. De plus, les méthodes d'implantation proposées par l'Institut Pacifique favorisent la concertation des divers acteurs du milieu, tout en encourageant l'évaluation fréquente des processus et des résultats.

9-GOUVERNEMENT DU QUÉBEC (2003) Deux réseaux, un objectif : le développement des jeunes. Entente de complémentarité des services entre le réseau de la santé et des services sociaux et le réseau de l'éducation.
10-GOUVERNEMENT DU QUÉBEC (2005). École en santé. Guide à l'intention du milieu scolaire et de ses partenaires. Pour la réussite éducative, la santé et le bien-être des jeunes. En bref. (p.1)
11-GOUVERNEMENT DU QUÉBEC (2005). École en santé. Guide à l'intention du milieu scolaire et de ses partenaires. Pour la réussite éducative, la santé et le bien-être des jeunes. En bref. (p.7)

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

STRUCTURE GÉNÉRALE DU PROGRAMME

Cet outil comprend trois documents, qui peuvent être utilisés en parallèle ou de façon complémentaire, selon les besoins du milieu. Ces trois documents s'appellent :

- Ateliers Clé en main
- Boîte à outils
- La médiation comme méthode d'intervention[12]

Plus d'une vingtaine de thèmes et d'une centaine d'activités en lien avec la résolution de conflits et la violence y sont abordés, à l'aide de méthodes pédagogiques variées. Certains thèmes se retrouvent à la fois dans les Ateliers Clé en main et dans la Boîte à outils, ce qui permet d'approfondir le sujet tout en évitant la redondance. Chaque milieu est donc encouragé à s'approprier puis à utiliser l'outil en fonction de ses besoins et objectifs propres.

Ateliers Clé en main

Ces documents sont constitués d'une série de 4 ateliers pour les élèves du 1er cycle (1ère et 2e secondaire) et de 4 ateliers pour les élèves du 2e cycle (3e, 4e et 5e secondaire). Chaque atelier est divisé en 3 thèmes qui peuvent être animés successivement sur une période-classe, ou à 3 moments différents. Ainsi, il est possible d'animer les 4 ateliers échelonnés tout au long de l'année scolaire (un par étape par exemple), ou encore de morceler les ateliers pour animer 12 thèmes.

Comme leur nom l'indique, les ateliers Clé en main sont conçus pour que les animateurs se les approprient facilement. Les guides d'animation sont clairs, aérés, contiennent des consignes d'animation et sont entrecoupés de contenu relatif au thème abordé. Des zooms du cahier de l'élève sont insérés afin d'éviter à l'animateur de devoir manipuler deux ouvrages simultanément. Le visuel est attrayant et les méthodes pédagogiques variées. Les thèmes se suivent et forment un tout cohérent.

Les élèves disposent d'un cahier personnel dans lequel ils retrouvent du contenu sur les thèmes abordés, des activités à réaliser seul ou en équipe, des questionnaires, des réflexions, des exercices écrits, etc.

Le tableau suivant compare les ateliers et les thèmes abordés au 1er et au 2e cycle, ainsi que les méthodes pédagogiques utilisées et le matériel requis.

12-Le document sur la médiation paraîtra en 2009-2010. Informez-vous auprès de l'Institut Pacifique pour connaître la date de parution.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

TABLEAU COMPARATIF DES ATELIERS CLÉ EN MAIN

	1er cycle (1re et 2e secondaire)	2ième cycle (3e, 4e et 5e secondaire)
Nb d'ateliers	4	4
Nb de thèmes	12	12
Titres et thèmes des ateliers	**Je gère mes conflits** -Conflit -Violence -Résolution de conflits **Je prends conscience de mes réactions** -Gestion de la colère -Réactions - Intimidation **Je respecte les différences** - Perceptions - Empathie - Respect et tolérance **Je m'estime et je m'affirme** - Estime de soi - Affirmation de soi - Communication au JE	**Mieux comprendre les conflits** -Reconnaître les conflits -Analyser le conflit -Mettre en pratique l'analyse de conflits **Mieux comprendre les conflits entre pairs** -Importance de l'amitié -Influence des pairs -Intimidation **Mieux comprendre les conflits amoureux** -Perceptions des relations amoureuses -Communication -Conflit ou violence ? **Mieux comprendre les conflits avec les personnes en position d'autorité** -Conceptions de l'autorité -Pouvoir et autorité -L'art de négocier
Durée des ateliers	Variable	Variable
Méthodes pédagogiques	Brefs exposés - Échanges de groupe – Mises en situations – Questionnaires introspectifs – Exercices écrits – Réflexions personnelles – Bandes dessinées – Phrases à compléter – Histoires – Associations – Remue-méninges – Reformulation – Jeux de rôles -	Brefs exposés - Analyse de cas - Échanges de groupe – Mises en situations– Exercices écrits – Réflexions personnelles – Bandes dessinées – Débats – Association – Questionnaires – Jeux de rôles – Remue-méninges – Jeu expérientiel -
Matériel requis	**Guide de l'animateur** (1er cycle) Photocopies du **cahier de l'élève** (en entier ou page par page) **Affiche** « Les 4C de la résolution de conflits » **Affiche** « Différents, mais pas indifférents » (facultatif)	**Guide de l'animateur** (2e cycle) Photocopies du **cahier de l'élève** (en entier ou page par page) **Affiche** « Le mur du conflit » **Affiche** « Différents, mais pas indifférents » (facultatif)

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

Boîte à outils

Comme son nom l'indique, la Boîte à outils est un document de référence dans lequel on retrouve du contenu théorique sur chacun des dix thèmes ainsi que de nombreuses ressources à consulter, tant pour les adultes que pour les élèves. Ces ressources sont variées (lectures, sites Internet, films et ressources audio-visuelles, autres programmes d'activités, etc.) et les animateurs sont invités à y ajouter leurs propres ressources.

Cinq activités par thème sont suggérées, pour un total de cinquante activités.
Les fiches d'activités de la Boîte à outils sont succinctes, on y trouve les objectifs et les consignes pour l'animation et le retour. Ces activités se veulent surtout des déclencheurs pour aborder certains thèmes liés à la résolution de conflits. Elles peuvent également être utilisées en complément aux Ateliers Clé en mains.

Le tableau, à la page suivante, illustre les thèmes abordés dans la Boîte à outils.

Institut Pacifique
Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

THÈMES ET ACTIVITÉS DE LA BOÎTES À OUTILS

THÈMES	ACTIVITÉS
Intimidation et violence	Étienne et l'exercice en équipe
	Un cours comme les autres pour Gab...
	Le cyberproblème de Dominique
	Fais-tu partie du problème ou de la solution ?
	Un projet de dénonciation
Perception	Les carrés
	La pomme
	Que vois-tu ?
	La version du loup
	Le cas de Maryse
Gestion des émotions	Reconnaître ses émotions
	Le non-verbal des émotions
	Quand s'arrêter ?
	Comment réagir aux provocations ?
	Une liste de sentiments
Communication	Les chapeaux
	Le jeu du dessin
	L'architecte
	Est-ce un messaJE clair ?
	Le vestiaire des gars
Écoute	Le jeu des rumeurs
	Savoir recevoir
	En d'autres mots...
	L'anecdote
	L'enquête
Empathie	L'heure de pointe
	Le reflet
	Le découragement
	Est-ce un message empathique ?
	L'échelle d'empathie
Estime de soi	Télé-Réalité
	Qui suis-je ?
	Mes bons coups
	Qu'est-ce que j'ai dans le dos ?
	Stop !
Respect des différences	La différence c'est l'autre ou c'est moi ?
	Comment décrirais-tu...
	La place étudiante
	Dans la peau de l'autre
	Le pouvoir des mots
Recherche de solutions	Le plus de solutions possible
	L'évaluation des solutions : laquelle est la meilleure ?
	Les pièges
	Comment chercher et trouver des solutions ?
	Et après... ?
Résolution de conflits	Surin et Bailey font la paix
	Sonia et Anaïs
	Les 4C
	Le Mur du conflit
	Pourquoi régler mon conflit ?

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

La médiation comme méthode d'intervention

La médiation est une méthode de gestion des différends qui a la particularité d'impliquer les deux parties en conflit dans le processus et dans le choix de la solution au problème, tout en étant accompagnés par une personne formée et impartiale. Elle se distingue également par l'attention portée aux émotions vécues, en plus d'aborder les faits et de mettre en lumière les perceptions de chacun. C'est une méthode d'intervention encore méconnue et peu utilisée au Québec.

Le deuxième volet du programme **Vers le pacifique** destiné aux élèves de niveau primaire permet aux écoles qui le désirent de mettre sur pied un système de médiation par les pairs. Lorsqu'implanté adéquatement, ce service a des retombées vraiment intéressantes sur le climat de l'école, en plus d'offrir à des élèves, une expérience riche. Il va sans dire que la mise sur pied d'un tel service nécessite beaucoup de temps, d'organisation et de soutien de la part des adultes.

Quant aux élèves du secondaire, l'expérience a démontré qu'un tel service pouvait être mis sur pied à condition de tenir compte de facteurs davantage présents à l'adolescence et de la réalité organisationnelle des écoles secondaires. Il faut aussi comprendre que bien que la médiation soit de plus en plus connue, elle reste relativement peu utilisée comme méthode de résolution de conflits. On doit travailler davantage à en faire la promotion afin de faire diminuer les résistances, présentes autant chez les élèves que chez les adultes. Il est donc possible d'ouvrir la porte à la médiation dans une école secondaire (comme plusieurs écoles l'ont déjà fait d'ailleurs), en autant que celle-ci tienne compte de la réalité du milieu.

Au fil des ans, l'Institut Pacifique a développé une expertise dans l'élaboration de formations en médiation destinées à diverses clientèles : enfants, adolescents, enseignants, éducateurs, gestionnaires. Son équipe élabore actuellement des modèles possibles et viables de la médiation au secondaire. Ceux-ci incluront des formations aux élèves et aux adultes, présenteront les étapes d'implantation d'un service de médiation et des modalités d'accompagnement et de soutien.

Cet ouvrage constituera le 3e document de l'outil **Différents, mais pas indifférents**.

Surveillez sa sortie !

Institut Pacifique
Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

STRATÉGIES D'IMPLANTATION

Lorsqu'il est question d'implanter un nouveau programme dans un milieu scolaire, il existe des conditions de succès et des obstacles potentiels dont il faut tenir compte. Quel que soit le programme à implanter, ceux-ci sont sensiblement les mêmes, en particulier dans le cas de programmes à moyen ou long terme. Les conditions et obstacles présentés ici ont été répertoriés au cours des 4 années d'expérimentation sur le terrain. Il est fortement recommandé d'en tenir compte lors du choix du modèle d'implantation.

Conditions favorisant l'implantation du programme

- Soutien et leadership de la direction
- Identification d'une personne-ressource à l'intérieur du milieu
- Continuité dans le temps
- Intégration dans le projet éducatif de l'école
- Mise en place d'un comité de coordination
- Collaboration et intégration du plus grand nombre possible de membres du personnel (enseignants et non-enseignants)
- Engagement des adultes et ouverture
- Formation continue (entre autres auprès des nouveaux enseignants)
- Cohérence entre les messages véhiculés et les interventions
- Appropriation de l'outil, en fonction de l'identification des besoins et des objectifs
- Évaluation régulière
- Implication des parents
- Soutien de l'organisme promoteur (Institut Pacifique) et/ou de partenaires de la communauté
- Animation dynamique des ateliers et activités
- Promotion des conduites pacifiques dans le milieu
- Confiance en soi et en les jeunes
- Attentes réalistes et croyance à la prévention !

Obstacles et résistances possibles à l'implantation du programme

- Personnel et élèves nombreux – « grosses écoles »
- Aspects organisationnels complexes
- Mobilité des ressources (intervenants et enseignants)
- Groupes d'élèves éclatés
- Temps d'investissement
- Surcharge de travail des adultes
- Perception floue des adultes quant à leur rôle dans un tel projet
- Malaise face aux thèmes abordés, à la matière enseignée
- Changement potentiel dans les pratiques pédagogiques
- Mise en lumière des incohérences dans le milieu

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

- Déni ou banalisation de la réalité
- Mauvais problème ciblé
- Manque de financement

DIFFÉRENTS MODÈLES : AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS

L'outil **Différents, mais pas indifférents** a la particularité d'être à géométrie variable et plusieurs modalités d'implantation sont donc possibles en fonction des besoins, des objectifs à atteindre et des ressources disponibles dans votre milieu. Les modèles présentés ici le sont à titre information, vous pouvez vous en inspirer pour bâtir votre propre modèle d'implantation.

A) Le mur à mur
B) Les petites bouchées
C) Le groupe ciblé
D) Votre modèle

Institut Pacifique
Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

A) LE MUR À MUR

	1ère année d'implantation	2e année et subséquentes*
Nombre d'ateliers	4 ateliers divisés en 12 thèmes 1ère et de 2e secondaire = ceux du 1er cycle 3e, 4e et 5e secondaire = ceux du 2e cycle	4 ateliers divisés en 12 thèmes 1ère secondaire = ceux du 1er cycle 3e secondaire = ceux du 2e cycle
Activités de la Boîte à outils	Aucune activité animée. Des adultes consultent les ressources suggérées.	Activités séparées entre 2e et 4e secondaire Ex. : 5 premiers thèmes pour 2e sec. et 5 derniers thèmes pour 4e sec. ou activités pigées dans les 10 thèmes, distribuées entre les 2 niveaux
Rythme d'animation	1 atelier par étape Donc 4 ateliers échelonnés sur une année scolaire (d'octobre à mai environ)	1 atelier par étape et Un thème par mois (d'octobre à mai environ) Une ou plusieurs activités animée(s) à chaque mois
Animateur	Les enseignants d'une même matière animent tous les ateliers Ou Les enseignants de 4 matières différentes animent chacun un atelier * la co-animation est une avenue intéressante et appréciée, autant de la part des élèves que des adultes qui l'ont expérimentée	Les enseignants d'une même matière animent les ateliers pour les élèves de 1ère et 3e secondaire. Les enseignants de matières différentes prennent en charge un thème de la boîte à outils pour les élèves de 2e et 4e secondaire (ex. maths prend le thème de la gestion des émotions au mois de novembre)
Temps de préparation	Environ une heure par atelier (lecture et appropriation de la matière)	Plus ou moins une heure pour ceux qui ont déjà animé les ateliers. Variable pour ceux qui animent les nouvelles activités de la Boîte à outils.
Thèmes abordés	Les 12 thèmes du 1er cycle et Les 12 thèmes du 2e cycle	Les 12 thèmes du 1er cycle pour les 1ère secondaire, les 12 thèmes du 2e cycle pour les 3e secondaire. De 1 à 10 thèmes de la Boîte à outils, pour les 2e, 4e et 5e secondaire, selon le choix des enseignants.
Exemples de promotion	Les 3 affiches du programme sont visibles dans l'école ; Une lettre informant les parents du nouveau projet est envoyée à la maison ; Les adultes réutilisent le vocabulaire et les notions apprises dans leurs interventions quotidiennes ; Etc.	Les 3 affiches sont visibles dans l'école ; Une soirée de sensibilisation ou de formation est organisée pour les parents ; Le comité remet une plaque au gala de fin d'année ; Les pairs aidants font une tournée des classes ; Des élèves écrivent des articles dans le journal de l'école ; Etc.

Avantages

Grand nombre d'élèves touchés
Grand nombre d'adultes impliqués
Projet commun – stratégie commune
Modèle viable à long terme

Inconvénients

Complexité organisationnelle
Besoins de plusieurs adultes piliers
Animateurs non formés ou réticents à s'engager dans la démarche

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

B) LES PETITES BOUCHÉES

Plutôt que d'implanter le programme à tous les niveaux d'un coup, le modèle des petites bouchées propose, comme son nom l'indique, d'implanter le programme progressivement.

Exemple :

1ère année d'implantation

- Ateliers auprès des élèves de 1er cycle.

2e année d'implantation

- Ateliers auprès des élèves de 1ère secondaire (guide du 1er cycle) ;
- Choix d'activités de la Boîte à outils pour les élèves de 2e secondaire (réinvestissement des thèmes vus l'année précédente) ;
- Ateliers auprès des élèves de 3e et 4e secondaire (guide du 2e cycle) ;

3e année d'implantation

- Ateliers auprès des élèves de 1ère secondaire (guide du 1er cycle) et de 3e secondaire (guide du 2e cycle) ;
- Choix d'activités de la Boîte à outils pour les élèves de 2e et 4e secondaire (réinvestissement des thèmes vus l'année précédente) ;
- Implication des élèves de 5e secondaire par le biais de projets de sensibilisation et de promotion de la paix dans l'école.

Avantages	Inconvénients
Appropriation du programme sur plusieurs années	Investissement des adultes de certains secteurs ou niveaux à la fois
Approfondissement des notions année après année	Difficulté de faire le pont entre les niveaux, année après année
Grand nombre d'élèves rejoints à moyen terme	Certains adultes peuvent ne pas se sentir concernés
Sensibilisation des adultes au fur et à mesure	Nécessité de personnes ressources qui ont une vue d'ensemble et qui sont présentes dans le temps
	Résultats à plus long terme

Institut Pacifique
Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

C) LE GROUPE CIBLÉ

Un milieu peut également faire le choix d'implanter le programme auprès d'une ou de clientèle(s) particulière(s), ciblée(s) en fonction d'objectifs précis à atteindre.

Exemples :

- Concentrer l'animation des ateliers auprès des élèves de 1ère secondaire, qui arrivent à l'école secondaire et qui sont confrontés à une toute nouvelle réalité sociale.
- Former les élèves « pairs aidants » à pouvoir aider ou même intervenir lors de conflits entre élèves. Quelques thèmes pigés dans les ateliers du 2e cycle et dans la Boîte à outils pourraient être utilisés à cette fin ;
- Cibler un niveau ou un cycle entier ;
- Cibler une classe en particulier ;
- Cibler un groupe d'élèves faisant partie d'un projet commun (conseil étudiant, pairs aidant, comité organisateur d'activités particulières, etc.).

Avantages	Inconvénients
Objectifs clairs et réalistes pour un petit groupe	Peu d'élèves touchés
Animateurs volontaires et/ou en charge du groupe ciblé	Petit nombre d'adultes impliqués, sensibilisés
Sélection de thèmes appropriés à des besoins spécifiques	Risque de ne pas durer dans le temps, vision à court terme
	Plus ou moins d'impact sur le milieu

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

D) VOTRE MODÈLE

Élaborez votre modèle en fonction des besoins propres à votre milieu, de vos objectifs, des ressources disponibles.

Rappelez-vous que chaque modèle comporte des avantages et des inconvénients.

Tentez de bâtir un modèle réaliste et à moyen terme, échelonné sur quelques années. L'important est de vivre des réalisations, des succès les uns après les autres, aussi petits soient-ils.

N'ayez pas peur d'évaluer régulièrement votre modèle et de l'ajuster.

Lorsque les gens sont impliqués dans les différentes étapes de la démarche, ils développent une meilleure compréhension du programme et adhèrent davantage au projet collectif.

Institut Pacifique
Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

LES ATELIERS CLÉ EN MAIN – 1ER CYCLE

But général

Prévenir la violence par la promotion des conduites pacifiques

Objectifs généraux

- Développer chez les élèves des habiletés permettant l'établissement de relations interpersonnelles pacifiques.

- Former les élèves à la résolution de conflits.

Objectifs spécifiques

- Favoriser la compréhension qu'ont les élèves d'eux-mêmes.

- Favoriser la compréhension qu'ont les élèves des conflits.

- Outiller et responsabiliser les élèves face à la violence et à la gestion des conflits.

Clientèle visée

Les ateliers sur la résolution de conflits de ce guide s'adressent aux élèves du 1er cycle du secondaire (1re et 2e secondaire).

Les activités ont été conçues pour les élèves de classe régulière. Il est possible de les animer auprès d'une clientèle particulière en y apportant les modifications nécessaires.

Nombre et structure des ateliers

Au total, 4 ateliers sont proposés dans ce guide.

Chaque atelier est composé de trois thèmes qui peuvent être animés l'un après l'autre au cours de la même période, ou indépendamment sur deux ou trois périodes d'animation.

Il y a au total douze thèmes répartis sur quatre ateliers.

Durée des ateliers

Plusieurs facteurs influencent la durée d'un atelier : la participation plus ou moins active des élèves, le style d'animation de la personne qui anime, le degré d'appropriation du contenu par l'animateur, l'importance accordée à un thème plutôt qu'à un autre, le choix de morceler l'atelier, l'ajout d'activités de la Boîte à outils, etc.

Dans certaines conditions, un atelier complet peut être réalisé au cours d'une période de 75 minutes. Toutefois, en raison des facteurs énumérés précédemment, il est possible que l'atelier excède cette durée.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

Afin de ne pas brimer la créativité des enseignants qui animeront les ateliers, ni celle des élèves qui nous amènent très souvent qu'autrement sur des terrains riches d'expériences et de questionnements, il a été choisi de ne pas suggérer de temps dans le déroulement des thèmes et ateliers.

Rythme d'animation

Il est recommandé d'animer un atelier par étape (échelonner les ateliers sur une année scolaire) afin de faciliter l'intégration et le transfert des apprentissages.

Ce rythme permet également aux adultes de se préparer adéquatement à l'animation, puis, s'ils le désirent, de réaliser des activés promotionnelles en lien avec les thèmes abordés durant l'étape.

Lieu d'animation

Les ateliers se déroulent généralement en classe.

Animateur

Toute personne préalablement formée à l'animation des ateliers ou ayant pris connaissance des guides d'animation peut animer le programme (enseignant, professionnel, responsable du programme dans le milieu).

Il est préférable que l'animation soit effectuée par une personne significative qui soit en mesure de réinvestir les notions apprises au quotidien, et ce rôle est principalement joué par les enseignants.

La co-animation « enseignant-psychoéducateur » par exemple, est une avenue intéressante. Les enseignants qui ont expérimenté cette façon de faire se sont dit satisfaits de l'animation, sécurisés, mieux préparés et ont aimé la réceptivité des élèves.

Méthodes pédagogiques

Brefs exposés Phrases à compléter
Échanges de groupe Histoires
Mises en situations Associations
Questionnaires introspectifs Remue-méninges
Exercices écrits Reformulation
Réflexions personnelles Jeux de rôles
Bandes dessinées

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

Matériel au 1er cycle

Guide d'animation
Affiche principale du programme **Différents, mais pas indifférents**
Affiche **Les 4C** de la résolution de conflits
Cahier de l'élève

Cahier de l'élève

Le cahier de l'élève facilite l'intégration des notions apprises au cours de l'atelier. On y trouve des définitions et du contenu théorique des principaux concepts, des exercices à compléter seul ou en groupe, des pistes de réflexion, des illustrations ainsi qu'un glossaire.

Chaque milieu est responsable de photocopier la quantité nécessaire de cahiers de l'élève.

Coûts

Outre l'achat des guides d'animation et des affiches, des coûts peuvent être rattachés à :

-L'impression et la photocopie des cahiers de l'élève ;
-La plastification des affiches pour assurer la pérennité du matériel ;
-Du temps de libération pour les adultes responsables du programme ;
-Des sessions de formation offertes au personnel.[13]

13-L'Institut Pacifique assure un soutien aux écoles qui mettent sur pied le programme **Différents, mais pas indifférents**. Ce soutien peut prendre différentes formes : rencontres, formations, suivi téléphonique, comités de coordination, etc. Contactez l'organisme pour plus de détails.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

Institut Pacifique
Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

JE GÈRE MES CONFLITS

ATELIER 1



Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

INTRODUCTION À L'ATELIER 1

JE GÈRE MES CONFLITS

À partir du moment où deux individus sont en relation, il est possible de voir surgir des situations de conflits. En effet, l'unicité de chacun fait en sorte que nous ne partageons pas toujours les mêmes opinions, idées, intérêts ou valeurs. Il est donc important de reconnaître que **les conflits font partie de la vie** et qu'il nous est **possible d'apprendre à les régler.**

Cela dit, il n'est pas simple de régler ses conflits de façon pacifique. Les émotions désagréables, la peur de la réaction de l'autre, le sentiment de ne pas être compris sont autant d'éléments qui font en sorte que nous choisissons parfois de ne pas régler nos conflits. Toutefois, **un conflit qui traîne ou qui n'est pas réglé à la source a de fortes chances de ressurgir et de s'aggraver.**

Dans cette période de changements qu'est l'adolescence, que ce soit avec leurs parents, avec leurs enseignants ou avec leurs pairs, les adolescents nagent souvent dans une mer plus ou moins houleuse de conflits. Ils en vivent quotidiennement sans savoir comment les régler ; ils sont souvent malhabiles.

Dans cette optique, le premier atelier amène les jeunes à se questionner sur les notions de conflit et de violence. Cette analyse leur permet d'une part, de **mettre des mots sur un phénomène présent dans leur quotidien ;** d'autre part, de **prendre conscience de l'utilisation qu'ils font de la violence et de ses conséquences.** Enfin, pour conclure l'atelier, **des outils concrets** sont proposés aux élèves dans le but de les aider dans la démarche de résolution pacifique des conflits.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

THÈME 1 - LE CONFLIT

Objectifs

L'élève sera capable de :

- Définir le concept de conflit.
- Reconnaître la normalité du conflit.
- Reconnaître les aspects positifs d'un conflit.
- Identifier des éléments responsables de l'escalade d'un conflit.

Activités

1.1 Bande dessinée : **Imaginez la suite...**

1.2 Discussion sur le conflit

1.3 L'escalade du conflit

DÉROULEMENT

1.1 Bande dessinée : **Imaginez la suite...**

- Distribuez le cahier de l'élève et demandez aux élèves de lire la bande dessinée de la **page 4.**

- Demandez aux élèves d'imaginer et d'écrire une fin à l'histoire qu'ils viennent de lire. Allouez quelques minutes, puis faites un retour avec eux.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

JULIEN & LISA

Durant l'heure du dîner, Lisa n'arrête pas de se moquer de la façon dont Julien est habillé, mais elle dit que ce n'est qu'une blague.





Julien, qui ne veut pas avoir l'air niaiseux devant les autres, commence à son tour à ridiculiser Lisa parce qu'elle a un appareil dentaire.

Imagine la suite de cette situation :

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

- Demandez aux élèves qui ont imaginé une histoire qui se termine bien de lever la main. **Comptez le nombre d'élèves.**

- Demandez aux élèves qui ont imaginé une histoire qui se termine mal de lever la main. **Comptez et comparez.**

- Questionnez les élèves sur la raison qui en a motivé plusieurs à imaginer une fin négative.

Il est probable que certaines histoires se terminent mal. En effet, les conflits se terminent souvent mal parce que nous avons de la difficulté à les gérer.

1.2 Discussion sur le conflit

- Invitez les élèves à donner leur définition du conflit.

> **Un conflit est une opposition d'intérêts, d'opinions, de valeurs entre deux ou plusieurs personnes. Le conflit apparaît quand l'un des deux individus se sent brimé ou tente de prendre le dessus sur l'autre.**

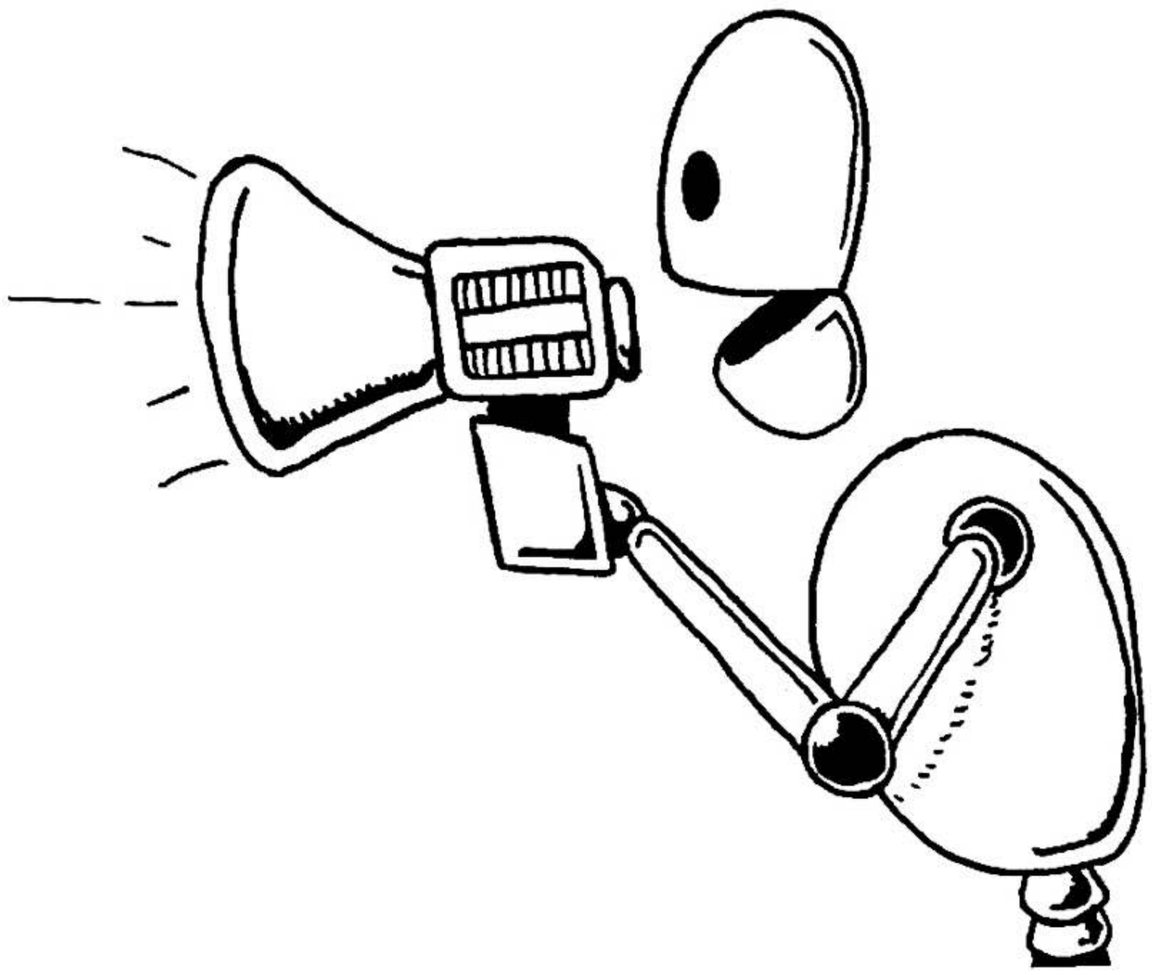
- Demandez aux élèves s'ils trouvent les conflits normaux.

> **Partant du principe que chacun est unique, les différences de valeurs, de besoins, d'intérêts et de motivations peuvent devenir source d'opposition et d'affrontement. Le conflit est donc normal dans la mesure où nous sommes tous différents.**

- Questionnez les élèves sur ce qui est dérangeant lorsque nous sommes en conflit.

> **Le conflit est dérangeant car il crée des déséquilibres. Nous avons peur de briser des relations, nous avons peur des conséquences négatives. De plus, un conflit non réglé risque de prendre de l'ampleur et de devenir plus difficile à gérer. Il risque de refaire surface plus tard sous une forme plus complexe. Un conflit non réglé fait parfois place à la violence.**

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite



- Abordez les aspects positifs du conflit.

> **Un conflit géré pacifiquement peut nous aider à mieux nous connaître, à connaître les autres et comprendre nos relations interpersonnelles. Il nous permet d'augmenter notre confiance en nos capacités de résoudre nos problèmes avec les autres et contribue à maintenir des relations positives.**

1.3 L'escalade du conflit

- Revenez sur la bande dessinée « Imaginez la suite », (**p.4** du cahier de l'élève). Demandez aux élèves qui ont écrit une histoire qui se terminait mal de lever la main.

- Parmi eux, invitez deux élèves à venir jouer ou lire leur bande dessinée devant la classe.

- À partir de la mise en scène jouée devant la classe, invitez les élèves à nommer des éléments responsables de l'escalade du conflit, selon eux. Écrivez au tableau les facteurs énumérés, et invitez les élèves à les écrire à la **page 5** de leur cahier.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

LES FACTEURS SUIVANTS PEUVENT FAIRE ESCALADER UN CONFLIT :

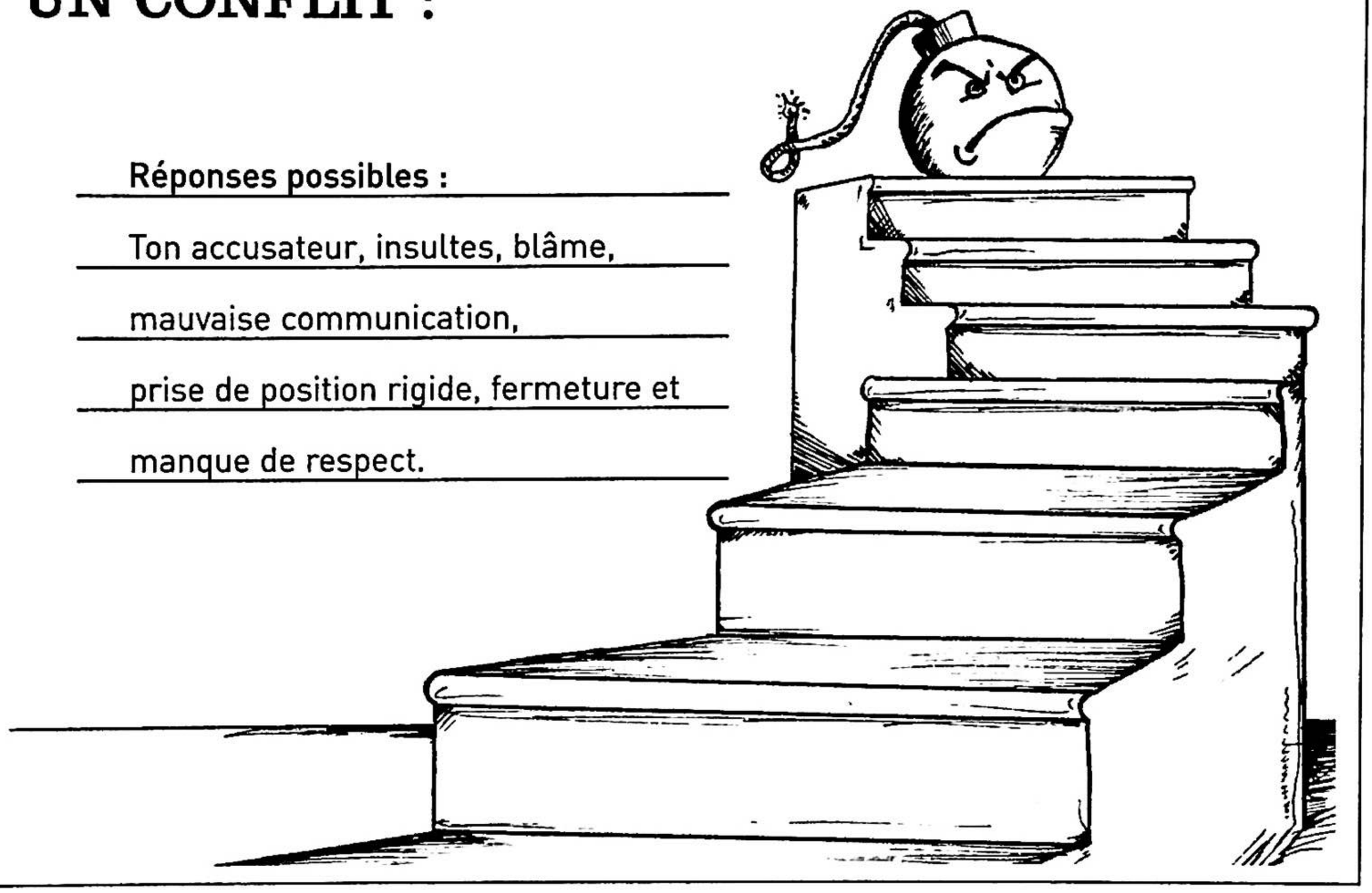
Réponses possibles :

Ton accusateur, insultes, blâme,

mauvaise communication,

prise de position rigide, fermeture et

manque de respect.



- L'escalade du conflit peut aller jusqu'à la violence. Dites aux élèves que le prochain thème permettra de mieux comprendre le phénomène de violence.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

THÈME 2 - LA VIOLENCE

Objectifs

L'élève sera capable de :

- Reconnaître le caractère acquis et choisi de la violence.
- Distinguer les types de violence.
- Identifier les conséquences et la gravité de chacun des types de violence.
- Identifier le type de violence qu'il est le plus susceptible d'employer dans son quotidien.

Activités

2.1 Questionnaire : **Pour mieux te connaître**
2.2 Discussion sur la violence
2.3 Exercice : **Types de violence et conséquences**
2.4 Retour sur le questionnaire

DÉROULEMENT

2.1 Questionnaire : **Pour mieux te connaître**

- Demandez aux élèves de répondre individuellement au questionnaire : **Pour mieux te connaître** qui se trouve dans leur cahier à la **page 6**.

- Sans leur donner de détails quant au but de l'exercice, mentionnez simplement qu'il s'agit d'une introduction au deuxième thème.

- Au besoin, lisez avec eux les énoncés du questionnaire, en vous référant à la page suivante.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

QUESTIONNAIRE : POUR MIEUX TE CONNAÎTRE

Réponds spontanément aux questions suivantes en cochant un des choix de réponses suggérés.

1_Il m'arrive de ridiculiser quelqu'un à cause de son apparence physique (vêtements, coiffure, etc.)....
souvent _ parfois _ jamais _

2_Il m'arrive de bousculer quelqu'un quand je suis en désaccord avec lui...
souvent _ parfois _ jamais _

3_Il m'arrive d'insulter quelqu'un (épais, moumoune, conne, etc.)...
souvent _ parfois _ jamais _

4_Il m'arrive d'envoyer «promener» quelqu'un...
souvent _ parfois _ jamais _

5_Il m'arrive de faire du chantage pour obtenir ce que je veux...
souvent _ parfois _ jamais _

6_Il m'arrive de donner des coups de poing ou des coups de pied au cours d'une chicane...
souvent _ parfois _ jamais _

7_Il m'arrive de prendre possession d'un objet appartenant à un autre (une calculatrice, par exemple) soit par la force, soit à son insu*...
souvent _ parfois _ jamais _

8_Il m'arrive de rire d'une personne en particulier avec ma « gang » d'amis(es)...
souvent _ parfois _ jamais _

9_Il m'arrive de refuser de travailler en équipe avec quelqu'un, si cette personne est considérée comme un « rejet » ...
souvent _ parfois _ jamais _

10_Il m'arrive de commencer des rumeurs sur le compte de quelqu'un...
souvent _ parfois _ jamais _

11_Il m'arrive de ne pas répondre à quelqu'un qui me parle, si cette personne m'énerve...
souvent _ parfois _ jamais _

12_Il m'arrive de tirer les cheveux de quelqu'un, de lui donner un coup de poing sur l'épaule ou une claque dans le dos, ou de poser d'autres gestes semblables seulement pour l'écoeurer...
souvent _ parfois _ jamais _

- Demandez aux élèves de mettre le questionnaire complété de côté. Vous y reviendrez à la fin de l'animation du thème (au point 2.4 du guide d'animation).

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

2.2 Discussion sur la violence

- Invitez les élèves à donner leur définition de la violence.

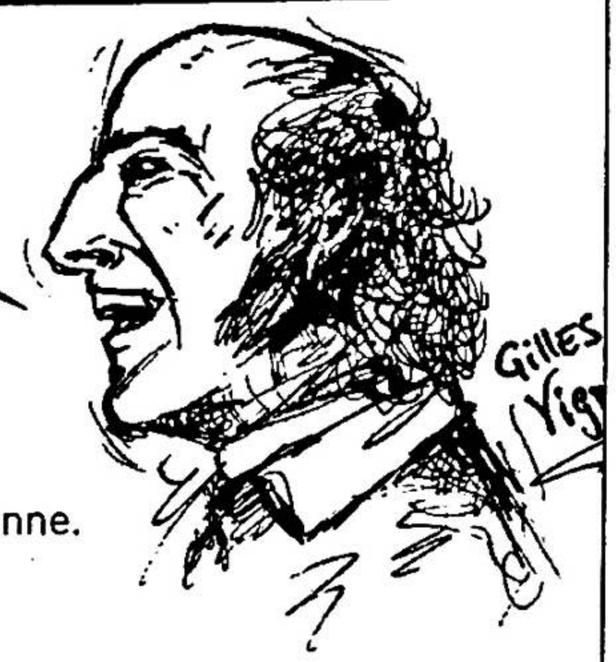
> **La violence est un comportement appris et choisi.**
> **Elle peut être un instrument de contrôle, de pouvoir ou d'expression.**
> **Elle porte atteinte à l'intégrité physique ou psychologique d'une personne.**
> **La violence peut prendre diverses formes.**

- Questionnez les élèves sur l'origine de la violence et sur les raisons qui, selon eux, expliquent que des individus en viennent à recourir à la violence (gestes ou paroles).

> **Réponses fréquemment données par les élèves:**
> **- la télévision**
> **- les journaux**
> **- l'influence des amis**
> **- les expériences de vie**
> **- l'éducation**
>
> **La violence peut aussi provenir de certains BESOINS, comme celui de se sécuriser. On peut également utiliser la violence pour se venger et se faire justice.**
> **Malgré tout, la violence reste toujours un choix.**
>
> **Contrairement à la violence, l'agressivité est innée.**
> **Nous avons tous un potentiel plus ou moins grand d'agressivité, mais nous sommes responsables de ce que nous en faisons.**
> **Nous pouvons la canaliser de façon positive, comme dans les sports, par exemple.**

- Demandez aux élèves quels types de violence ils connaissent. Référez-les à la **page 7** du cahier de l'élève.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite



Violence : définition_

La violence est un comportement appris et choisi.
Elle peut être un instrument de contrôle, de pouvoir, ou d'expression.
Elle porte atteinte à l'intégrité physique ou psychologique* d'une personne.
La violence peut prendre diverses formes.

TYPES DE VIOLENCE

Violence physique_

La violence physique compromet l'intégrité physique de l'autre.
Il y a usage de sa propre force physique ou d'objets.
Exemples : bousculer, frapper, causer des blessures, lancer des objets.

Violence verbale_

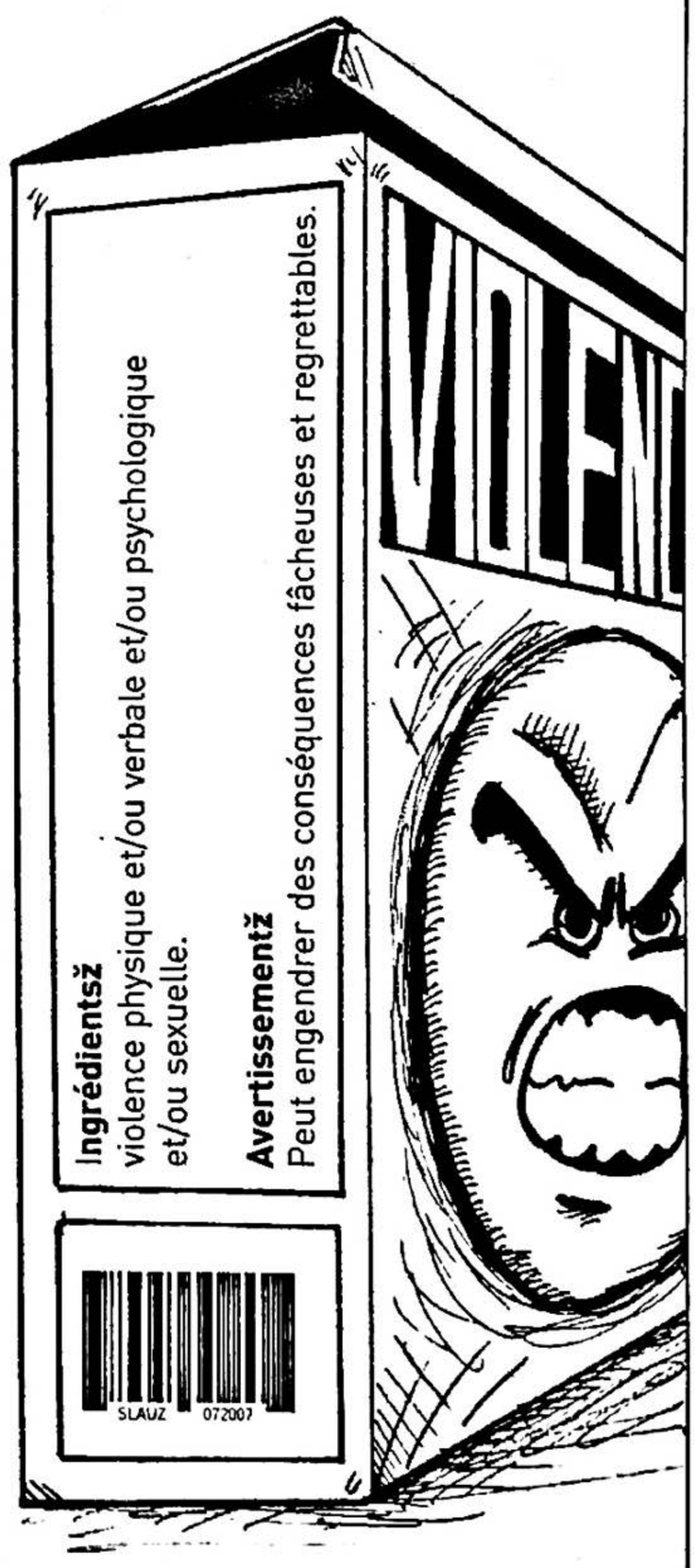
La violence verbale est une violence qui s'entend. Elle consiste à humilier l'autre par des moqueries, des insultes, des sarcasmes* ou des rumeurs.
Exemples : proférer des menaces, donner des ordres, se moquer.

Violence psychologique_

La violence psychologique est une **répétition d'attitudes, de paroles ou de gestes** à l'endroit d'une personne. Elle a pour effet de dénigrer une personne dans sa valeur, donc de diminuer sa confiance et son estime de soi.
Exemples : rejeter toujours les mêmes personnes dans un groupe, utiliser constamment un surnom péjoratif*, faire une jambette à un élève à chaque fois qu'il se rend à son pupitre.

Violence sexuelle_

La violence sexuelle consiste à forcer une personne à s'engager dans toute forme d'activité sexuelle en utilisant la manipulation, la menace ou l'intimidation.
Exemples : obliger quelqu'un à se déshabiller, harceler sexuellement, insister pour avoir une relation sexuelle même si l'autre personne dit non.



Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

- Vérifiez auprès des élèves s'ils croient qu'un type de violence est plus grave qu'un autre.

> **Toutes les situations de violence peuvent avoir des conséquences tout aussi importantes et graves les unes que les autres.**
> **Chaque type de violence peut se manifester selon différents niveaux d'intensité. Ainsi, la violence physique peut aller de la simple bousculade au coup de poing ou, pire encore, à l'homicide involontaire ou au meurtre.**
>
> **Cela dépend donc de l'intensité de la violence, mais aussi de la façon dont elle sera interprétée par la personne qui en est victime.**
>
> **Nous ne savons pas quel impact auront nos paroles et nos gestes violents sur les autres. Un commentaire dit une seule fois, comme par exemple « tu es looser » ou « rejet », peut blesser profondément la personne qui le reçoit et avoir de lourdes conséquences sur son estime de soi.**
>
> **Le danger avec la violence psychologique, c'est qu'elle peut être silencieuse et invisible. Elle a alors le temps de créer des ravages chez les personnes qui en sont victimes, avant qu'on ne s'en rende compte. Toutefois, des mots ou des gestes ont souvent d'abord été posés ; ils auraient pu donner des indices de la présence de violence. Malheureusement, ces gestes et paroles sont souvent jugés inoffensifs, sont banalisés.**
>
> **Tous les types de violence sont graves et inacceptables.**

2.3 Exercice : Types de violence et conséquences

- Référez les élèves à la **page 8** de leur cahier. Faites l'exercice proposé avec eux afin de vérifier leur compréhension des différents types de violence et de leurs conséquences. Référez-vous à la page suivante.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

TYPES DE VIOLENCE ET CONSÉQUENCES

Lis les mises en situation et réponds aux questions

[1] **À l'heure du dîner, Corinne discute avec ses amies ainsi qu'avec Isaac, un garçon de 2e secondaire qui lui plaît beaucoup. Sans aucun avertissement, Patricia passe devant le groupe et lance à Corinne : « As-tu vu la petite pute et sa gang ? »**

De quel type de violence s'agit-il ?

- Violence verbale

Quelles pourraient être les conséquences du geste de Patricia...

... sur Corinne ? **- Corinne est humiliée, elle se remet peut-être en question, etc.**

... sur les amies de Corinne ? **- Elles se posent des questions au sujet de leur amie, elles souhaitent venger leur amie et elles ont peur de se faire associer.**

[2] **En sortant de l'école, Malika, qui est toujours très pressée, bouscule Sophie. Sophie se retourne et frappe Malika qui tombe par terre.**

De quel type de violence s'agit-il ?

- Violence physique

Quelles pourraient être les conséquences du geste de Sophie...

... sur Malika ? **- Malika est peut-être blessée, elle est humiliée, il se peut qu'elle évite dorénavant Sophie ou qu'elle organise une vengeance, etc.**

... sur les témoins de la scène ? **- Ils peuvent être étonnés de la réaction violente de Sophie, avoir peur d'elle, se mettre à l'éviter et aller au secours de Malika.**

[3] **Chaque matin, en passant devant le casier de Suzie, Raphaël donne un gros coup dans sa porte pour la faire sursauter.**

De quel type de violence s'agit-il ?

- Violence psychologique parce que c'est répétitif (à chaque matin).

Quelles pourraient être les conséquences du geste de Raphaël...

... sur Suzie ? **- Suzie a peur, elle s'organise pour aller à son casier le moins possible, elle n'a plus le goût d'aller à l'école, etc.**

... sur les témoins de la scène ? **- Ils ont peur de Raphaël, l'évitent, peuvent décider de s'allier à Suzie et prendre sa défense et commencer à faire comme Raphaël.**

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

2.4 Retour sur le questionnaire

- Demandez aux élèves de reprendre le questionnaire auquel ils ont répondu en début d'atelier.

- Invitez-les à reporter leurs résultats à la **page 9** de leur cahier. (Le zoom de la page 9 se trouve à la page suivante.)

- Expliquez brièvement la méthode de compilation des résultats, puis allouez quelques minutes pour que chaque élève évalue individuellement son potentiel de violence.

- Invitez-les à identifier s'ils emploient parfois, jamais ou souvent la violence, et à essayer de cerner quel est le type de violence qu'ils sont le plus susceptibles d'utiliser dans leurs interactions quotidiennes.

- Dirigez leur réflexion en vous inspirant des questions suivantes :

  - Qu'avez-vous appris de ce questionnaire ?
  - Quelle est maintenant votre vision de la violence ?
  - Pensiez-vous que vous pouviez avoir des comportements violents ?
  - Les gestes violents sont-ils trop souvent banalisés ?

- zoom de la page 9 -

Note à l'animateur :

Les référence suivantes sont proposées aux élèves, dans le bas de la **page 9** de leur cahier :



Parles-en à un intervenant de ton école
www.tel-jeunes.com
www.msss.gouv.qc.ca/violence
www.aimersansviolence.com

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

Interprétation des résultats du questionnaire : Pour mieux te connaître

Après avoir complété le questionnaire **Pour mieux te connaître**, retranscris tes réponses dans la grille suivante. Assure-toi que ta réponse corresponde bien au numéro de la question.

Colonne A				Colonne B				Colonne C			
Question	souvent	parfois	jamais	Question	souvent	parfois	jamais	Question	souvent	parfois	jamais
#2				#3				#1			
#6				#4				#8			
#7				#5				#9			
#12				#10				#11			
Total	/4	/4	/4		/4	/4	/4		/4	/4	/4

1) Examine d'abord les résultats de la colonne A.

Si la majorité de tes résultats se retrouvent dans la colonne « souvent » ou dans la colonne « parfois », c'est que tu as tendance à utiliser souvent ou parfois la violence physique dans certaines de tes interactions quotidiennes.

Par contre, si tu as répondu « jamais » à l'ensemble des questions, c'est que tu n'as pas tendance à utiliser la **violence physique.**

2) Examine maintenant les résultats de la colonne B.

Si la majorité de tes résultats se retrouvent dans la colonne « souvent » ou dans la colonne « parfois », c'est que tu as tendance à utiliser souvent ou parfois la violence verbale dans certaines de tes interactions quotidiennes.

Par contre, si tu as répondu « jamais » à l'ensemble des questions, c'est que tu n'as pas tendance à utiliser la **violence verbale.**

3) Finalement, examine les résultats de la colonne C.

Si la majorité de tes résultats se retrouvent dans la colonne « souvent » ou dans la colonne « parfois », c'est que tu as tendance à utiliser souvent ou parfois la violence psychologique dans certaines de tes interactions quotidiennes.

Par contre, si tu as répondu « jamais » à l'ensemble des questions, c'est que tu n'as pas tendance à utiliser la **violence psychologique.**

Si tu utilises parfois ou souvent la violence, peut importe le type, voici des points importants à te rappeler :

- La violence a des conséquences SUR LES AUTRES, parfois graves et à long terme.
- La violence a des conséquences SUR TOI : bris de relation (ami, chum /blonde), sanctions (expulsion, casier judiciaire), insatisfactions (sentiments de culpabilité.)
- La violence est un comportement CHOISI : tu as le pouvoir d'agir autrement.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

THÈME 3 - LA RÉSOLUTION DE CONFLITS

Objectifs

L'élève sera capable de :

- Décrire le processus de résolution de conflits des 4C.
- Identifier les habiletés nécessaires à la résolution de conflits.
- Nommer des avantages à résoudre ou non un conflit.

Activités

3.1 Processus de résolution de conflits : **Les 4C**

3.2 Quels sont les avantages ?

DÉROULEMENT

3.1 Processus de résolution de conflits : les 4C

- Demandez aux élèves s'il exite des alternatives à la violence lorsqu'ils vivent des conflits.

- Questionnez les élèves sur ce qu'il serait souhaitable de faire pour résoudre efficacement leurs conflits.

- Expliquez aux élèves le processus de résolution de conflits **les 4C** et présentez-leur l'affiche correspondante.

- Référez-les à la **page 10** de leur cahier.

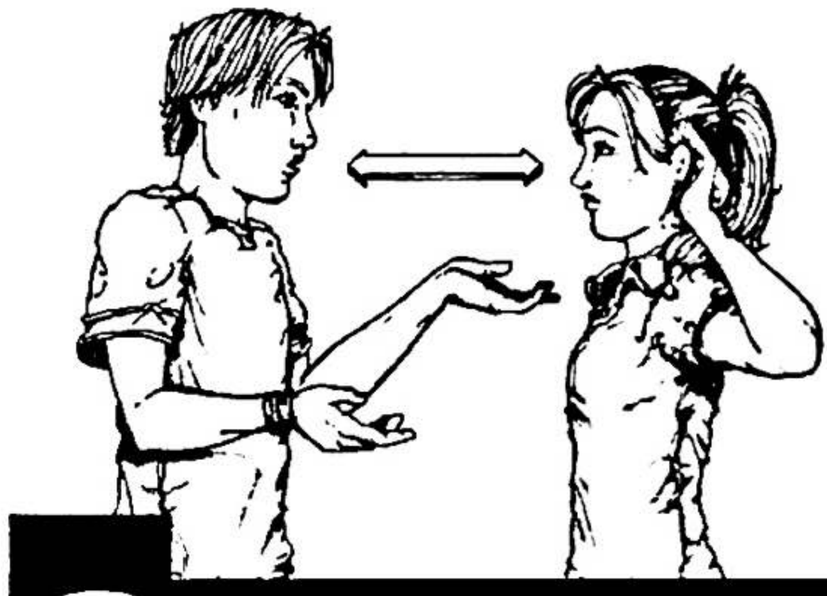
Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

4C DE LA RÉSOLUTION DE CONFLITS



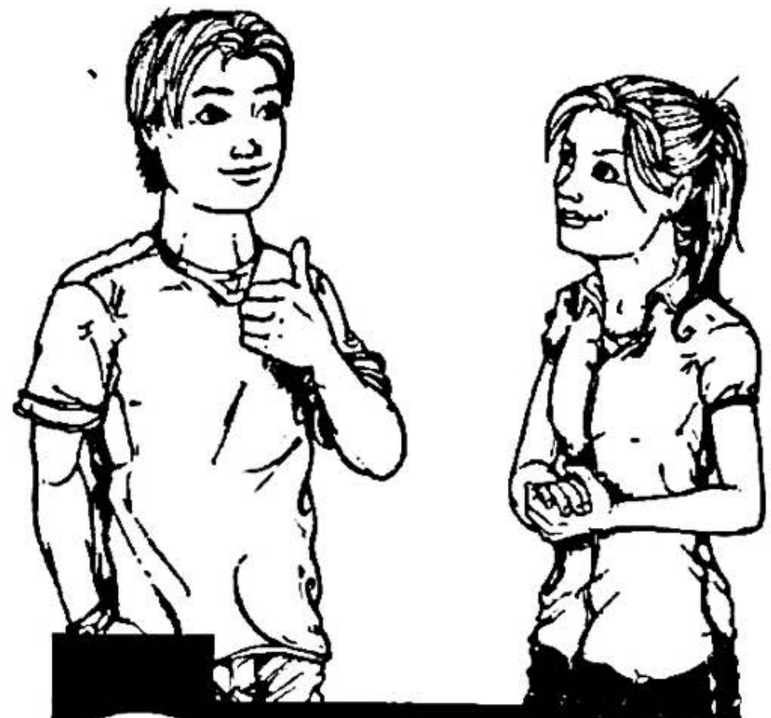
SE CALMER

COMMUNIQUER





CHERCHER DES SOLUTIONS



CHOISIR LA MEILLEURE

Institut Pacifique | Différents mais pas indifférents

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

SE CALMER

Se calmer permet de réfléchir aux sentiments que l'on vit afin de les exprimer de façon convenable.

COMMUNIQUER

Il est important de parler de ses sentiments et de ses besoins, de chercher à comprendre ce qui se passe et d'être à l'écoute au lieu d'accuser l'autre.

CHERCHER DES SOLUTIONS

Apprendre à chercher des solutions qui sont équitables pour les deux personnes et qui sont du même coup réparatrices et constructives.

CHOISIR LA MEILLEURE

Trouver une ou des solutions qui sauront satisfaire les deux personnes en conflit, selon les conditions énumérées à la 3ième étape.

- Vérifiez si cette démarche semble logique et réaliste pour les élèves.

- Précisez que le temps nécessaire pour cette démarche est « élastique », selon les personnes et la situation.

- Mentionnez-leur que les prochains thèmes leur permettront d'acquérir des moyens concrets pour arriver à résoudre leurs conflits, sans avoir recours à la violence.

3.2 Quels sont les avantages ?

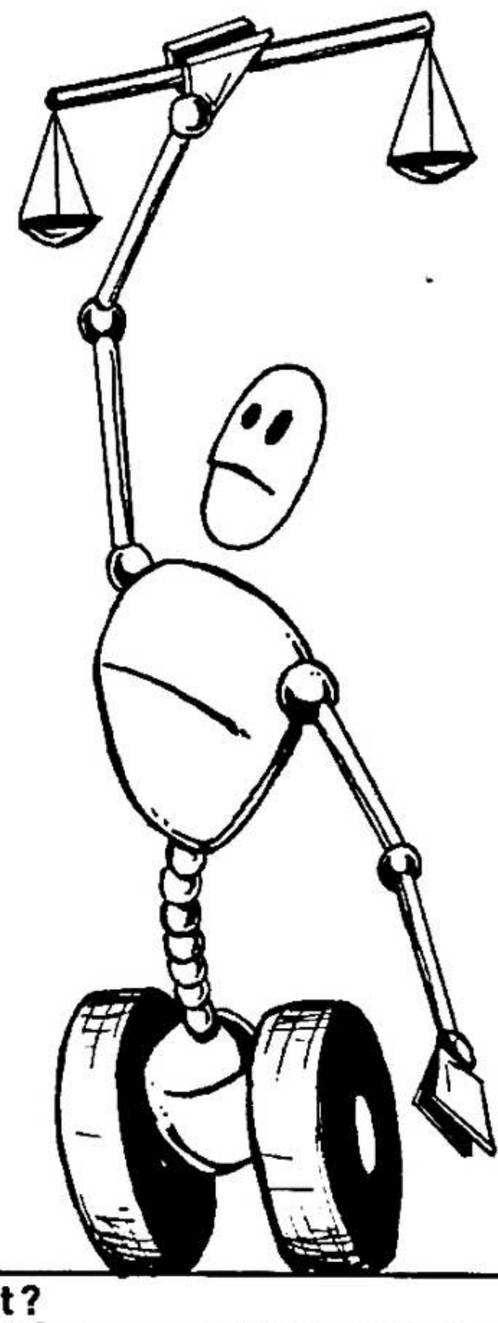
- Demandez aux élèves de réfléchir à un conflit auquel ils sont confrontés présentement ou auquel ils ont été confrontés récemment.

- Mentionnez-leur qu'ils n'auront pas à partager cette réflexion avec les autres.

- Voyez avec eux la **page 11** de leur cahier et trouvez ensemble des avantages à résoudre ou non un conflit.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

QUELS SONT LES AVANTAGES ?



J'ai toujours le choix de régler ou pas un conflit.

Dans les 2 cas, il y a des avantages.

Quels sont les avantages ...

... DE NE PAS régler un conflit ?	**... de régler un conflit ?**
- Ne prend pas de temps	- Maintien/renforcement de la relation
- Pas besoin de « piler sur son orgueil »	- Libération, allégement d'un poids
- Pas de risque de confrontation	- Sentiment de fierté/de satisfaction
- Maintien de notre position	- Meilleure connaissance de soi/de l'autre
- Évite l'introspection/de jouer dans les sentiments	- Hausse de l'estime de soi
- Évite d'être jugé/mal reçu	- Sentiment d'avoir été compris/entendu
	- Réponse à notre besoin
	- Plus disponible aux autres, aux activités, aux études
AVANTAGES À COURT TERME !	**AVANTAGES À LONG TERME !**

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

JE PRENDS CONSCIENCE DE MES RÉACTIONS

ATELIER 2



Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

PLAN D'ANIMATION

RÉSUMÉ

THÈME 4 – LA GESTION DE LA COLÈRE

4.1 Questionnaire : **Gestion de la colère : Quel est ton profil ?**
4.2 Discussion sur la colère
4.3 Retour sur le questionnaire
4.4 Processus de gestion de la colère

THÈME 5 – LES RÉACTIONS AUX CONFLITS

5.1 Mise en situation : **Alexia et Samuel**
5.2 Cinq types de réactions
5.3 Réflexion personnelle

THÈME 6 – L'INTIMIDATION

6.1 Exercice : **Pris au piège**
6.2 Discussion : **Dénoncer l'intimidation**
6.3 Réflexion sur l'intimidation

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

INTRODUCTION À L'ATELIER 2

JE PRENDS CONSCIENCE DE MES RÉACTIONS!

Il peut être tentant de croire que l'humain réagit de façon spontanée aux situations, sans avoir de contrôle sur ses réactions. S'il est vrai que nous réagissons parfois impulsivement sous le coup de l'émotion, il est faux de croire que nous n'avons aucune responsabilité quant au type de réaction adopté. **Plusieurs émotions désagréables accompagnent les situations de conflits, dont la colère.** Cet atelier amène les jeunes à **prendre conscience de la légitimité du sentiment de colère, de leurs façons de la gérer et de l'exprimer.** Ce sentiment étant bien présent lors de conflits, il est important de les aider à **identifier des moyens concrets et efficaces pour se calmer** lorsqu'ils sont fâchés. Un sentiment de colère mal géré ou mal exprimé peut facilement se transformer en propos méprisants ou en gestes violents.

Au moyen d'une mise en situation, les jeunes sont appelés à identifier cinq types de réactions et leurs conséquences sur soi et sur les autres. Une réflexion personnelle les amène à reconnaître les réactions qu'ils utilisent généralement lorsqu'ils sont en situations de conflits. Selon l'importance accordée à la situation et à la personne avec laquelle le conflit est vécu, **les réactions varient de la fuite au contrôle, en passant par le compromis.** Les valeurs, besoins, intérêts, émotions et relations en jeu influencent le choix, conscient ou non, de nos réactions. Certaines personnes ont toutefois tendance à se maintenir dans un type unique de réaction, peu importe les personnes impliquées ou la situation vécue. C'est d'abord **en prenant conscience de leurs réactions qu'elles pourront éventuellement développer leur affirmation de soi et leur empathie.**

Le dernier thème de l'atelier est consacré à l'intimidation. À partir d'une courte histoire, les élèves sont amenés à **analyser les causes et les conséquences possibles de l'intimidation. Ils échangent sur l'importance de dénoncer ce phénomène et identifient les obstacles les empêchant souvent de le faire.**

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

THÈME 4 : LA GESTION DE LA COLÈRE

Objectifs

L'élève sera capable de :

- Reconnaître la normalité de la colère.
- Prendre conscience de son profil de gestion de la colère.
- Identifier les conséquences liées à l'intériorisation et à l'extériorisation de la colère.
- Connaître les 4 phases du processus de gestion de la colère.
- Nommer des moyens respectueux pour se calmer.

Activités

4.1 Questionnaire : **Gestion de la colère : Quel est ton profil ?**
4.2 Discussion sur la colère
4.3 Retour sur le questionnaire
4.4 Processus de gestion de la colère

DÉROULEMENT

4.1 Questionnaire : Gestion de la colère : Quel est ton profil ?

- Demandez aux élèves de répondre individuellement au questionnaire **Gestion de la colère : Quel est ton profil ?** qui se trouve à la **page 14** de leur cahier.

- Spécifiez-leur qu'ils n'auront pas à partager leurs réponses.

- Une fois le questionnaire complété, demandez aux élèves de le mettre de côté. Vous y reviendrez plus tard. (au point 4.3 du guide d'animation)

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

- zoom de la page 14 -



GESTION DE LA COLÈRE : QUEL EST TON PROFIL?

Réponds OUI ou NON aux affirmations suivantes

1_Je me sens déprimé(e) quand je suis en colère.
_OUI _NON

2_Je perds le contrôle facilement.
_OUI _NON

3_J'ai de la difficulté à dormir quand je pense à ce qui m'a mis(e) en colère pendant la journée.
_OUI _NON

4_Je dis souvent des choses que je regrette par la suite quand je suis fâché(e).
_OUI _NON

5_Lorsque je suis très en colère, j'ai tendance à me sentir malade plus tard (maux de tête, maux de ventre, etc.)
_OUI _NON

6_Je ne montre pas toujours ma colère, mais lorsque je le fais, alors là attention!
_OUI _NON

7_Lorsque je me sens en colère ou blessé(e), je me tourne vers les drogues ou l'alcool.
_OUI _NON

8_Certaines personnes ont peur de moi à cause de mon tempérament.
_OUI _NON

9_Je garde ma colère pour moi et je n'arrive pas à la sortir de ma tête.
_OUI _NON

10_À quelques occasions, j'ai été tellement en colère que j'ai frappé d'autres personnes ou cassé des choses.
_OUI _NON

Si tu as répondu oui aux questions 1, 3, 5, 7 ou 9, il serait souhaitable que tu apprennes à communiquer tes sentiments aux autres.

Si tu as répondu oui aux questions 2, 4, 6, 8 ou 10, il serait souhaitable que tu sois attentif aux signes qui te montrent que tu es en colère et de prendre le temps de te calmer.

Nous verrons quelques moyens ensemble, mais tu peux toujours rencontrer un intervenant de l'école si tu désires en parler plus longuement.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

4.2 Discussion sur la colère

- Demandez aux élèves quel sentiment est difficile à contrôler lorsqu'on est en situation de conflit.

La colère est une émotion intense qui est parfois difficile à contrôler.

- Demandez aux élèves s'ils jugent normal de vivre parfois de la colère.

Il est normal et légitime de vivre de la colère.
La colère fait partie du répertoire des émotions fondamentales de l'humain. Toutefois, la colère peut mener à des problèmes de santé, des bris de relation et des comportements destructifs si elle est mal gérée.

- Questionnez les élèves sur les situations qui les mettent en colère.

Plusieurs éléments peuvent être des déclencheurs de colère : le non-respect, le manque d'écoute, le sentiment d'être incompris, dévalorisé, critiqué, insulté.

4.3 Retour sur le questionnaire

- Demandez aux élèves de nommer des réactions possibles lorsqu'une personne est en colère.

- Écrivez les réponses des élèves au tableau, selon le modèle en deux colonnes proposé ci-dessous :

Réactions de colère intériorisée

Exemples :
- manger
- consommer (drogue/alcool)
- penser sans cesse à la cause de la colère

Réactions de colère extériorisée

Exemples :
- crier
- insulter l'autre
- frapper
- briser des objets

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

- Voyez ensuite avec eux les conséquences possibles liées au fait d'extérioriser ou d'intérioriser sa colère.

Il existe différentes façons d'exprimer sa colère. Certaines personnes ont tendance à intérioriser leur colère, ce qui peut occasionner de la fatigue et de la dépression. La colère, ainsi ignorée et accumulée, risque de prendre de l'ampleur et d'éclater au mauvais moment, comme un volcan sur le point d'exploser.

D'autres personnes extériorisent leur colère physiquement, en claquant une porte par exemple ou en frappant d'autres personnes. Ces façons d'exprimer la colère sont destructrices pour la personne et son entourage.

- Faites le lien avec le questionnaire en précisant que les élèves qui ont répondu OUI aux questions impaires ont plus tendance à intérioriser leur colère, alors que ceux qui ont répondu OUI aux questions paires ont plutôt tendance à extérioriser leur colère.

- Demandez aux élèves s'ils sentent qu'ils sont responsables de leur gestion de la colère ou s'ils ont l'impression que c'est hors de leur contrôle.

Même si c'est parfois difficile de contrôler ou de gérer notre colère, nous sommes responsables de la façon dont nous l'exprimons.
Le choix d'exprimer notre colère de façon non-violente nous appartient toujours.

4.4 Processus de gestion de la colère

- Expliquez aux élèves qu'il existe des moyens pour arriver à gérer et à exprimer sa colère pacifiquement. Présentez-leur les 4 phases suivantes :

Pour exprimer sainement sa colère, il est bon de :

1) **Prendre conscience de sa colère, apprendre à la sentir monter en identifiant les changements physiologiques dans notre corps (comme l'accélération des pulsations cardiaques, la tension des muscles, la mâchoire serrée et les sourcils froncés.), ou les changements de comportements (comme parler plus fort, être impatient.)**

2) **Utiliser des moyens pour se calmer qui sont respectueux de soi et de l'autre.**

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

3) **Identifier la cause réelle de sa colère.**

4) **Exprimer sa colère de façon non-violente à la personne concernée.**

- Invitez ensuite les élèves à réfléchir sur divers moyens d'apaiser leur colère. Notez les réponses au tableau. Pour chaque moyen énuméré, demandez aux élèves s'il s'agit d'un moyen qui respecte la personne et son entourage.

Exemple de modèle de tableau :

Moyens pour se calmer	Respectueux de soi	Respectueux des autres
Respirer	+	+
Écouter de la musique	+	+
Fumer	-	-
Écrire	+	+
Lancer des rumeurs	-	-

- Faites ressortir les moyens qui respectent à la fois l'individu et son entourage. Amenez les élèves à saisir l'efficacité de ces moyens en résolution de conflits.
- Invitez-les ensuite à se choisir quelques moyens et à les écrire à la **page 15** de leur cahier.

Divers moyens respectueux aident à apaiser sa colère :

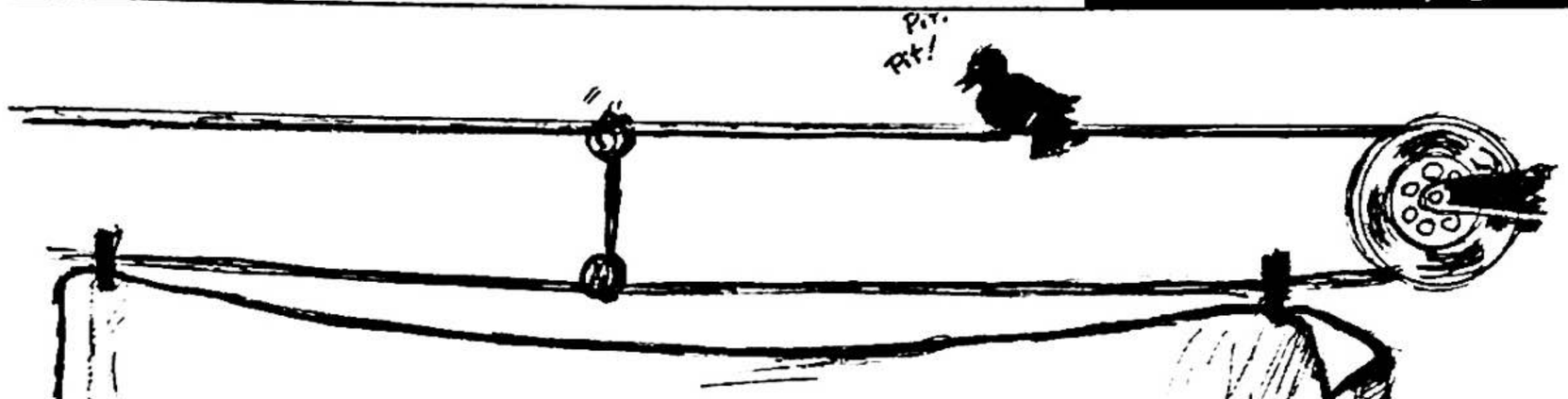
- **S'éloigner**
- **En parler à quelqu'un en qui nous avons confiance**
- **Mettre sur papier ce que nous ressentons**
- **S'isoler**
- **Aller marcher**
- **Prendre de grandes respirations**
- **Se donner des auto-instructions, comme par exemple : « Je dois rester cool » et « Je reste calme ».**
- **Faire du sport**
- **Écouter de la musique**

Chacun doit trouver le moyen qui lui convient, mais ce moyen doit aussi respecter les autres. Une fois la colère apaisée, il est plus facile de se parler sans s'agresser.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

- Concluez l'animation du thème 4 en expliquant aux élèves qu'ils ont porté un regard sur leur façon de gérer la colère et qu'une saine gestion de la colère facilite la résolution de conflits. Précisez que le prochain thème leur permettra d'identifier les réactions qu'ils ont habituellement en situation de conflits.

- zoom de la page 15 -



Trop en colère pour savoir quoi faire.

»» Éloigne-toi.

Ta colère ne veut pas te quitter.

»» Parles-en à quelqu'un de confiance.

Ta colère ne veut pas sortir en paroles.

»» Écris-la.

As-tu d'autres idées ?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

SOUVIENS-TOI DES 4 PHASES...

C'EST UTILE !

1_Prends conscience de ta colère.

2_Utilise un moyen pour te calmer.

3_Identifie ce qui a causé ta colère.

4_Exprime-la à la personne concernée... de façon non-violente !

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

THÈME 5 - LES RÉACTIONS AUX CONFLITS

Objectifs

L'élève sera capable de

- Identifier des habiletés qui aident à résoudre les conflits.
- Distinguer les cinq types de réactions aux conflits.
- Identifier les réactions qu'il a habituellement en situation de conflits.

Activités

5.1 Mise en situation : **Alexia et Samuel**
5.2 Cinq types de réactions
5.3 Réflexion personnelle

DÉROULEMENT

5.1 Mise en situation : **Alexia et Samuel**

- Référez les élèves à la **page 16** de leur cahier et lisez avec eux la mise en situation **Alexia et Samuel**.

- Invitez ensuite deux élèves volontaires à inventer la suite de la situation devant la classe.

- Laissez-leur quelques minutes afin qu'ils tentent de dénouer l'impasse, en jouant les rôles d'Alexia et Samuel.

- Animez ensuite une discussion, selon le dénouement de la situation, en vous inspirant des questions de la **page 32** (les questions varient selon que le conflit ait été réglé ou non).

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

ALEXIA ET SAMUEL

Alexia et Samuel forment un couple depuis maintenant trois mois. Ils nagent dans le bonheur. Tous les deux sont attirés par le monde des arts : Alexia adore le cinéma et Samuel est fou de musique. Justement, aujourd'hui ils doivent aller au cinéma voir le film de l'année. Samuel promet depuis plusieurs semaines une soirée toute spéciale à Alexia. Ils iront au resto et ensuite ils iront voir le film. Ce soir, c'est la dernière représentation et le film ne sortira pas en DVD avant 2 ans. Alexia est super excitée car toutes ses copines l'ont vu et sont unanimes* à l'idée qu'Alexia doit absolument le voir avec Samuel.

Pour sa part, Samuel vient d'apprendre une excellente nouvelle. Son groupe de musique a été choisi pour faire la première partie d'un important concert qui a lieu ce samedi. C'est une opportunité* incroyable de se faire entendre par des milliers de personnes et aussi de se faire découvrir par une grosse compagnie de disques. Lui et ses copains doivent répéter sérieusement avant la performance de samedi. Samuel a dit à ses amis qu'il serait à la répétition ce soir. Il avait complètement oublié la promesse qu'il avait faite à Alexia.

Il est 15h30, ils se rencontrent devant leurs casiers...



Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

SI LE CONFLIT D'ALEXIA ET SAMUEL A ÉTÉ RÉGLÉ PACIFIQUEMENT :

1) Quelle est la ou quelles sont les solutions trouvées ?

2) Est-ce que la ou les solutions sont équitables et plaîsent aux deux personnes ?

2.1) Si Non, pourquoi ?

a) Comment se sent la personne qui est la perdante ?

b) Risque t-elle d'en garder un souvenir amer ?

c) Dans ce cas-là, peut-on affirmer que le conflit est réglé ?

d) Quelles seront les conséquences sur leur relation ?

2.2) Si la ou les solutions sont équitables et plaisent aux deux personnes, diriez-vous que le conflit est réglé ?

3) Quelles habiletés ont été utilisées pour résoudre le conflit ?

Une bonne communication, de l'écoute, de l'empathie, du respect, une gestion adéquate des sentiments et une recherche créative de solutions.

SI LE CONFLIT D'ALEXIA ET SAMUEL N'A PAS ÉTÉ RÉGLÉ :

1) Pourquoi n'ont-ils pas réussi à le résoudre ?

2) Quelles habiletés sont utiles lorsque l'on tente de résoudre un conflit ?

Une bonne communication, de l'écoute, de l'empathie, du respect, une gestion adéquate des sentiments et une recherche créative de solutions.

3) Y a-t-il une solution qui permettrait aux deux personnes de répondre à leurs besoins, et du même coup de préserver leur relation ?

Une solution possible serait d'aller au restaurant et au cinéma et qu'ensuite, Samuel aille répéter avec ses amis, ou vice-versa. Une autre solution serait d'accepter de faire un compromis : aller juste au cinéma et raccourcir le temps de répétition, par exemple.

- Demandez à quelques élèves comment ils auraient réagi s'ils avaient été impliqués dans ce conflit.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

5.2 Cinq types de réactions

- Dites aux élèves qu'il existe cinq types de réactions face au conflit et écrivez-les au tableau :

Contrôle
Soumission
Collaboration
Compromis
Évitement

- Demandez aux élèves d'aller à la **page 17** de leur cahier et tentez ensemble d'associer les réactions des personnages à celles écrites au tableau.

- Pour chaque réaction, demandez aux élèves de donner leur avis sur la manière dont pourraient se sentir les personnages si le conflit se réglait de cette façon.

- zoom de la page 17 -

LES RÉACTIONS D'ALEXIA ET SAMUEL

Associe les 5 types de réactions aux situations suivantes ?

1_Alexia trouve une note sur le casier. C'est Samuel qui annule la soirée et qui explique qu'il a quelque chose d'urgent à faire.

Type de réaction : - ÉVITEMENT

2_Alexia ne veut rien entendre et elle dit à Samuel : « Si tu vas à ta pratique de musique, je casse ! »

Type de réaction : - CONTRÔLE

3_Samuel se plie à la demande d'Alexia et décide d'accompagner celle-ci au cinéma et de manquer sa répétition de musique.

Type de réaction : - SOUMISSION

4_Samuel dit : « Je te propose d'aller manger au resto, mais ensuite je vais rejoindre mes amis ».

Type de réaction : - COMPROMIS

5_Alexia propose : « Que dirais-tu d'aller plus tôt au resto et au cinéma, et ensuite tu pourrais aller rejoindre tes amis pas trop tard ? ». Samuel est d'accord.

Type de réaction : - COLLABORATION

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

- Regardez ensuite avec les élèves les définitions des différentes réactions.

- zoom de la page 17 -

LES CINQ TYPES DE RÉACTIONS

1_Contrôle_

La personne qui réagit de cette façon tente de prendre le dessus sur l'autre, de contrôler la situation. Elle ne considère pas les intérêts et les besoins de l'autre personne.

2_Soumission_

La personne qui réagit de cette façon tente d'accommoder l'autre. Elle met de côté ses propres intérêts et ses besoins pour satisfaire ceux de l'autre. Elle s'affirme très peu.

3_Collaboration_

Les deux personnes ont la volonté de parvenir à une solution qui répond aux besoins et aux préoccupations de chacun. Les deux sont « gagnantes ».

4_Compromis_

L'une des personnes cède quelque chose à l'autre dans l'espoir qu'elle cesse son comportement ou pour qu'elle cède elle aussi quelque chose en retour. Le compromis est comme une transaction où chacun échange un avantage dans le but de mettre fin au conflit.

5_Évitement_

La personne qui adopte cette réaction le fait parce qu'elle craint la confrontation. Elle tente alors de fuir la situation ou de l'éviter.

- Demandez-leur laquelle des réactions leur semble la plus appropriée à adopter en situation de conflits.

Si l'on tient compte des objectifs de la personne et de la relation, la réaction la plus appropriée dans ce cas-ci est la collaboration. Elle permet aux deux personnes de sortir gagnantes du conflit.

Toutefois, toutes les réactions ci-dessus peuvent être adéquates. Tout dépend de la situation, des objectifs que l'on vise et de la relation que l'on souhaite avoir ou maintenir avec l'autre personne. Par exemple, dans une situation de danger, il vaut mieux fuir ou se soumettre.

Cependant, une personne qui réagit toujours de la même façon, quels que soient la situation, ses objectifs ou la personne avec qui elle est en conflit, manque de souplesse.

Une personne qui est toujours soumise doit apprendre à s'affirmer davantage et à mettre ses limites. Une personne qui est toujours en contrôle doit apprendre à être plus empathique, à considérer les besoins et les intérêts d'autrui.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

5.3 Réflexion personnelle

- Invitez les élèves à répondre aux questions de la **page 18**. Précisez qu'il s'agit d'une réflexion personnelle et qu'ils n'auront pas à partager le fruit de leur réflexion en grand groupe.

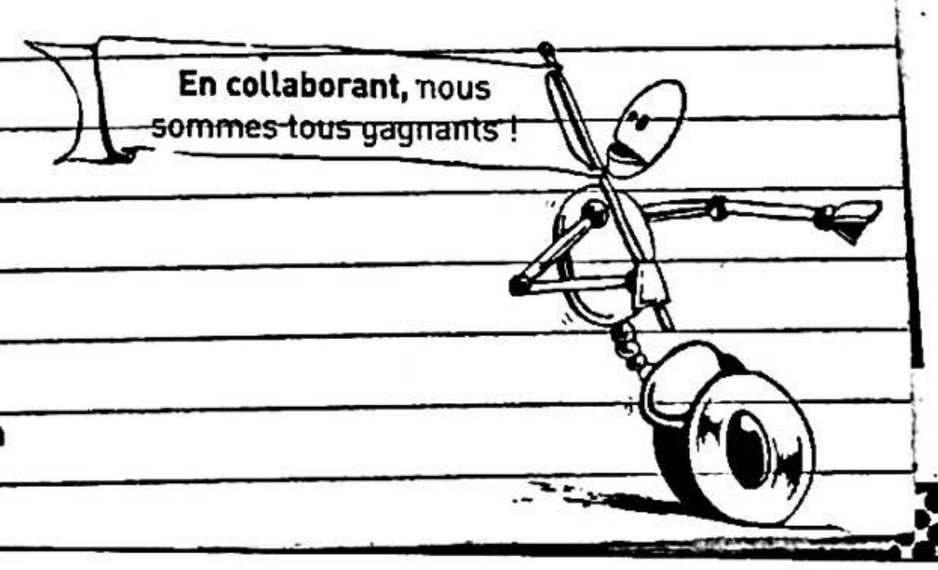
- zoom de la page 18 -

PISTES DE RÉFLEXION

Quelle(s) réaction(s) as-tu tendance à avoir généralement en situation de conflits?

Quelles sont les conséquences de tes réactions pour toi et pour les autres?

Quelles habiletés dois-tu travailler, d'après toi, pour mieux faire face aux conflits? (Être davantage à l'écoute des besoins des autres? Essayer de comprendre la position des autres? T'affirmer davantage?)



Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

THÈME 6 : L'INTIMIDATION

Objectifs

L'élève sera capable de :

- Expliquer dans ses mots ce qu'est l'intimidation.
- Expliquer les conséquences de l'intimidation sur l'intimidateur et sur la victime.
- Faire la distinction entre « dénoncer » et « rapporter ».
- Identifier des moyens pour dénoncer l'intimidation.
- Reconnaître le rôle qu'il joue ou peut jouer dans les scènes d'intimidation.

Activités

6.1 Exercice : **Pris au piège**
6.2 Discussion : **Dénoncer l'intimidation**
6.3 Réflexion sur l'intimidation

DÉROULEMENT

6.1 Exercice : **Pris au piège**

- Référez les élèves à la **page 19** de leur cahier. Lisez avec eux l'histoire **Pris au piège**.

- Demandez-leur ensuite de faire l'exercice prévu dans le cahier, soit de façon individuelle ou en petites équipes. Faites la correction en grand groupe.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

PRIS AU PIÈGE

Il y a quelques mois, Pierre, 15 ans, a pris l'habitude de prendre les choses des autres sans leur demander la permission. Étant plus grand et plus gros que les élèves de 1re et 2e secondaire, il s'est aperçu qu'il pouvait obtenir ce qu'il voulait sans avoir à donner en retour. Il ne frappait personne et n'avait même pas besoin de parler. Seules sa présence, son attitude et sa réputation suffisaient. Au début, il prenait les lunchs des autres, ensuite leurs casquettes qu'il revendait pour quelques dollars, ensuite ce fut des vêtements, des disques compacts, des téléphones cellulaires, etc... Avec cet argent, Pierre se mit à acheter toutes sortes d'objets plus beaux les uns que les autres. La vie était belle... Jusqu'au jour où lui-même fut pris au piège. Un soir, alors qu'il revenait à la maison, il se fit accoster par des jeunes plus grands et plus gros que lui. Ils lui firent vivre le même sort qu'il avait fait subir à des dizaines d'autres personnes depuis quelques mois.

1_Comment appelle-t-on ce que Pierre faisait subir aux autres?

- de l'intimidation, du taxage

2_Quel type de violence utilisait Pierre pour accomplir ses méfaits?

__ physique __ verbale ✓psychologique __sexuelle

(car ses gestes sont répétés ; « il ne frappait personne et n'avait même pas besoin de parler ».)

3_Quelles sont les raisons qui pourraient expliquer le comportement de Pierre ?

Pourquoi faisait-il cela?

- attirer l'attention, pour être populaire, pour se sentir fort,

pour se sentir valorisé, etc.

4_Quels sentiments ont pu ressentir les élèves victimes de l'intimidation de Pierre?

- peur, haine, insécurité, frustration, colère, impuissance, esprit de vengeance, etc.

5_Quelles peuvent être les conséquences pour Pierre?

- rejet de ses pairs, se retrouver seul, vivre dans la peur, remords, sanction

de l'école ou de la police, etc.

6_Quelles sanctions ou mesures devraient êtres prises envers les élèves qui font du taxage ou de l'intimidation auprès d'autres élèves?

- réponses libres à chacun

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

- Invitez ensuite les élèves à regarder la **page 20** de leur cahier.

- Faites-en la lecture à voix haute et assurez-vous que les élèves comprennent que l'intimidation est une agression où il y a **un déséquilibre de pouvoir, une intention de nuire et une répétition.**

- zoom de la page 20 -

L'intimidation est une agression qui consiste à dominer une personne en suscitant la peur chez elle. Quand on parle d'intimidation, on parle d'attaques fréquentes et répétées qui visent à dénigrer, humilier et rabaisser la personne qui en est victime.

Les comportements suivants peuvent être considérés comme des gestes d'intimidation :

-Menacer (verbalement, avec une arme, par téléphone, par lettre, courriel électronique ou site Internet)
-Harceler
-Insulter
-Convaincre les autres de ne plus parler à la personne
-Répandre des rumeurs au sujet de quelqu'un
-Taxer
-Briser les biens de la personne
-Pousser ou frapper

Dénoncer, c'est dire **NON** à une situation inacceptable. C'est avoir du respect pour soi et pour les autres.

« Stooler », c'est **rapporter** des faits dans le but de faire du tort à quelqu'un, de se venger.



C'est bien beau mais comment dire non ?

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

6.2 Discussion : **Dénoncer l'intimidation**

- Poursuivez la discussion en les questionnant sur l'importance de dénoncer les personnes qui intimident les autres par leurs comportements.

Lorsqu'on met au jour un comportement d'intimidation, on brise la loi du silence qui donne du pouvoir à l'intimidateur, pour remettre le pouvoir entre les mains des victimes et des personnes prêtes à les aider.

Tant qu'on garde les actes d'intimidation cachés, les intimidateurs restent impunis et les victimes souffrent en silence.

- Voyez avec eux ce que signifie l'action de dénoncer.

Dénoncer c'est dire NON à une situation inacceptable.
C'est avoir du respect pour soi et pour les autres.
Dénoncer c'est rendre service, même à l'intimidateur.
Ce n'est pas « faire du mal » à une personne, mais faire du bien à une situation.

Exemples : Marche de la non violence dans un quartier et écrire un article dans le journal de l'école, du quartier ou dans un grand quotidien.

L'action de dénoncer est très différente de l'action de « stooler », qui signifie rapporter des faits dans le but de faire du tort à quelqu'un, de se venger.

- Demandez aux élèves s'il est facile de dénoncer. Faites ressortir leurs craintes et les obstacles à la dénonciation.

- Peur des représailles, loi du silence
- Peur que dénoncer soit vu comme un signe de faiblesse ou de trahison
- Peur d'être associé à la victime, à l'agresseur ou à la situation
- Peur de ne pas être pris au sérieux

- Invitez-les ensuite à nommer ce dont nous avons besoin pour être en mesure de dénoncer ce qui nous dérange.

- Une bonne estime de soi
- Une volonté de se faire respecter
- Une capacité d'exprimer nos sentiments et nos besoins
- Une confiance envers les adultes qui nous entourent

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

- Questionnez les élèves sur des moyens qu'ils peuvent utiliser pour dénoncer une situation d'intimidation et invitez-les à inscrire à la **page 20** celui ou ceux qu'ils se donnent le défi d'utiliser d'ici la fin de l'année.

Il existe des moyens DIRECTS et INDIRECTS pour dénoncer une situation d'intimidation :

Moyens directs (au moment où a lieu la situation d'intimidation)
- Isoler les intimidateurs en s'éloignant d'eux ;
- Intervenir en dégageant la victime de la situation ;
- Intervenir en disant à l'intimidateur que tu n'es pas d'accord avec sa façon d'agir ;
- Utiliser l'humour pour attirer l'attention de l'intimidateur ;
- Écrire sur un site Internet qui vise à intimider quelqu'un que tu n'es pas d'accord et que tu invites les autres à éviter de rajouter des commentaires ;

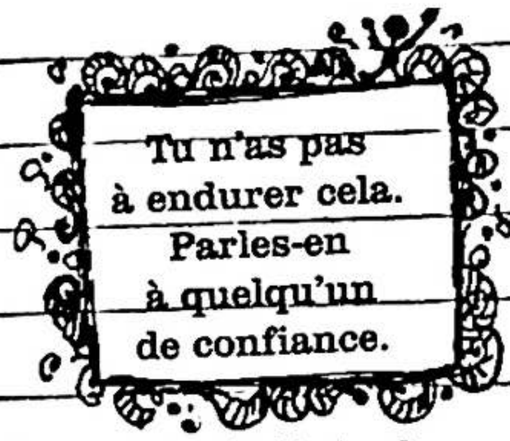
Moyens indirects :
- En parler à un intervenant clairement identifié dans l'école ;
- En parler à un adulte de confiance ;
- Soutenir l'élève victime d'intimidation et l'encourager à en parler ;
- Briser le silence ;
- Écrire un article de journal ;
- Participer à une marche pour la paix ;

6.3 Réflexion sur l'intimidation

- Référez les élèves à la **page 21** de leur cahier. Lisez avec eux les pistes de réflexion et demandez-leur de répondre aux questions dans leur tête. Précisez qu'ils n'ont pas à partager leur réflexion s'ils ne le souhaitent pas.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

PISTES DE RÉFLEXION



1_As-tu déjà été victime d'intimidation?

__OUI -Qu'as-tu ressenti?

~~Comment as-tu réagi?~~

-Quelles stratégies pourrais-tu utiliser pour dénoncer l'intimidation?

[T'éloigner / T'affirmer / Chercher de l'aide]

__NON

2_As-tu déjà été témoin d'une scène d'intimidation?

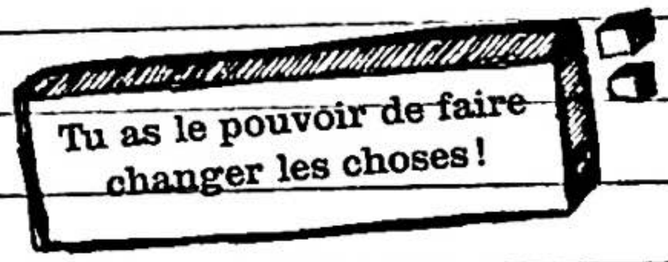
__OUI -Qu'as-tu ressenti?

~~Comment as-tu réagi?~~

-Quelles stratégies pourrais-tu utiliser pour dénoncer l'intimidation?

[Se questionner / Prendre position / Être appuyé]

__NON



~~3_As-tu déjà essayé d'intimider quelqu'un?~~

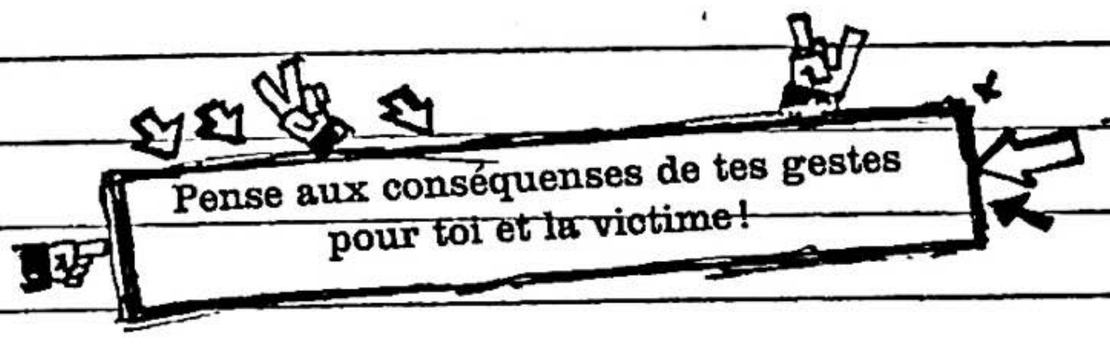
__OUI -Qu'as-tu ressenti?

-Qu'est-ce qui te motive ou t'a motivé à agir de la sorte?

-Qu'est-ce qui t'aiderait à modifier tes comportements?

~~[Devenir responsable / Maîtriser l'agressivité / Développer~~
l'empathie / Réparer ton geste / Être en contact avec tes propres besoins et sentiments pour y répondre de façon non-violente]

__NON



Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

JE RESPECTE LES DIFFÉRENCES

ATELIER 3



Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

PLAN D'ANIMATION

RÉSUMÉ

THÈME 7 – LES PERCEPTIONS

7.1 Conte : **Les aveugles et l'éléphant**
7.2 Bande dessinée : **Janie et Sylvio**
7.3 Discussion sur les perceptions

THÈME 8 – L'EMPATHIE

8.1 Exercice : **Quel est le problème ?**
8.2 Exercice : **Une image vaut...**
8.3 Discussion sur l'empathie

THÈME 9 – LE RESPECT ET LA TOLÉRANCE

9.1 Questionnaire : **Comment réagis-tu face aux différences ?**
9.2 Réflexion : **Pour moi, le respect c'est...**

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

INTRODUCTION À L'ATELIER 3

JE RESPECTE LES DIFFÉRENCES

Parce que nous sommes tous différents les uns des autres, nous voyons les situations à travers nos propres « lunettes ». Lorsqu'on ne prend pas le temps de partager avec l'autre notre vision des choses, notre perception de la situation, on risque de glisser sur le terrain de l'incompréhension et des malentendus.

Nos différences individuelles sont multiples : différences sur le plan physique, des valeurs, de l'éducation, de la personnalité, des expériences, des besoins, des croyances, des goûts et des compétences. **Bien qu'elles façonnent notre unicité, les différences font parfois peur. Elles entraînent avec elles des incompréhensions, des doutes, des stéréotypes et des préjugés.** Il est donc essentiel de communiquer à l'autre nos perceptions, nos façons différentes de voir la situation, puis de chercher à comprendre celles de l'autre personne, ce qu'elle vit. C'est ce qu'on appelle faire preuve d'empathie. C'est ce qui permettra de maintenir un climat de respect.

Respecter les autres dans leurs différences, faire preuve d'ouverture et de tolérance, c'est dire non à la discrimination et à l'exclusion. Et le respect, c'est aussi « une foule de petites choses » !

Avec l'atelier 3, **les jeunes sont amenés à découvrir le rôle des perceptions dans les relations interpersonnelles et l'importance de les vérifier. Ils se familiarisent avec la notion d'empathie. Accepter les différences ne veut pas nécessairement dire de changer qui nous sommes, mais de respecter qui l'autre est.** Finalement, l'atelier se conclut par le thème du respect et de la tolérance. Les élèves sont invités à définir ce terme et à **nommer des manifestations de respect et de non-respect.**

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

THÈME 7 - LES PERCEPTIONS

Objectifs

L'élève sera capable de :

- Expliquer dans ses mots le concept de perception.
- Identifier des facteurs qui influencent les perceptions.
- Expliquer l'impact des perceptions dans les relations interpersonnelles.
- Reconnaître l'importance de vérifier ses perceptions en situation de conflits.

Activités

7.1 Conte : **Les aveugles et l'éléphant**

7.2 Bande dessinée : **Janie et Sylvio**

7.3 Discussion sur les perceptions

DÉROULEMENT

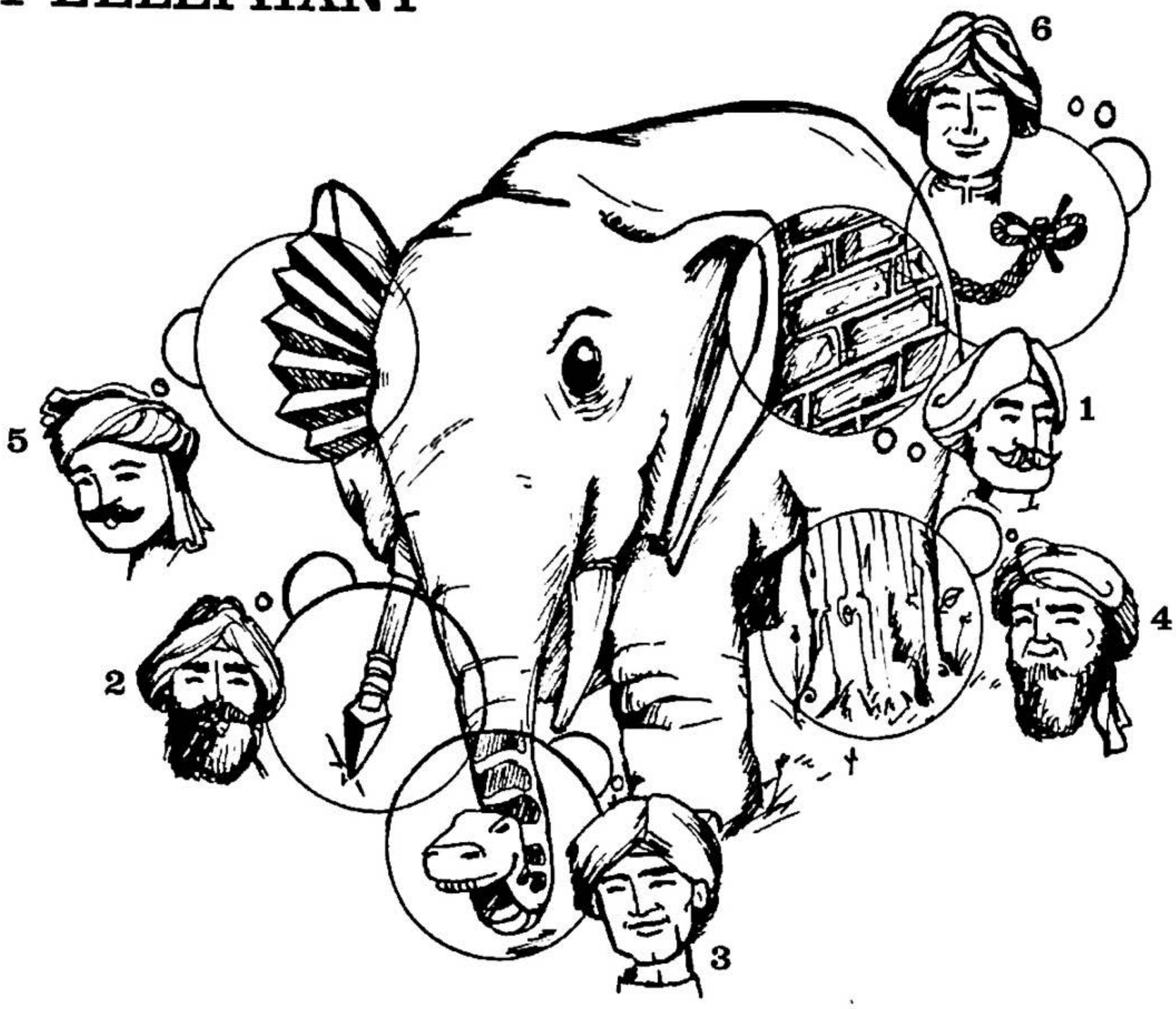
7.1 Conte : Les aveugles et l'éléphant

- Référez les élèves à la **page 24** de leur cahier.

- Lisez avec eux le conte philosophique **Les aveugles et l'éléphant.**

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

LES AVEUGLES ET L'ÉLÉPHANT



C'était six hommes de l'Indostan
Fort désireux d'apprendre
Qui ont décidé un jour d'aller voir l'éléphant
Car, même aveugles, ils voulaient comprendre.

Chacun par l'observation
Croyait pouvoir satisfaire son inclination*.

Le premier s'approcha de l'éléphant
Et, tombant contre son flanc large et dur,
Laissa échapper un beuglement :
« Ma foi, cet éléphant, c'est un vrai mur ! »

Le second, palpant doucement la défense,
S'écria : « Mais qu'avons-nous ici ?
Une rondeur lisse et aiguisée. Aucun doute permis !
Cet animal, il a définitivement la forme d'une lance. »

Le troisième s'approcha de l'animal et,
Empoignant fortuitement* la trompe se tortillant,
Laissa tomber son verdict hardiment* :
« Je vois, je vois, l'éléphant, il est pareil au serpent. »

Le quatrième allongea une main avide*
Et se trouva à tâter un gros genou :
« À quoi ressemble-t-il, cet animal solide ?
Il a bel et bien l'aspect d'un arbre, par Vishnou !* »

Le cinquième, rencontrant par hasard l'oreille,
S'étonna : « Personne ne peut nier que cet éléphant
de merveille, comme le reconnaîtrait la plus aveugle
des canailles*, rappelle la forme d'un grand éventail. »

Le sixième, impatient de faire une découverte, s'élança.
Après avoir fendu l'air inutilement, il empoigna la queue
se balançant. « Ah ! Ah ! dit-il. Je vois bien que ce
monument d'éléphant n'est rien d'autre qu'une grosse
corde, va ! »

Ainsi ces hommes de l'Indostan
Discutèrent bien longtemps.
Chacun, fort convaincu de son opinion,
Ne voulait en changer.
Bien que chacun avait un peu raison
Tous s'étaient trompés.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

- Demandez aux élèves ce que signifie cette histoire pour eux.

- Invitez-les à partager ce qu'ils ont compris du conte.

Chacun des hommes croyait détenir la vérité. Ils ne pouvaient pas imaginer avoir tort. Pourtant ils ne voyaient la réalité que sous un angle bien particulier. Jamais ils n'ont essayé de comprendre l'angle sous lequel les autres individus voyaient l'éléphant.

Dans la vie de tous les jours, plusieurs conflits naissent du fait que nous ne percevons pas les choses de la même façon. Pour comprendre le monde qui nous entoure, nous sélectionnons certaines informations parmi toutes celles présentes, nous les organisons de façon cohérente, puis nous leur donnons une signification.

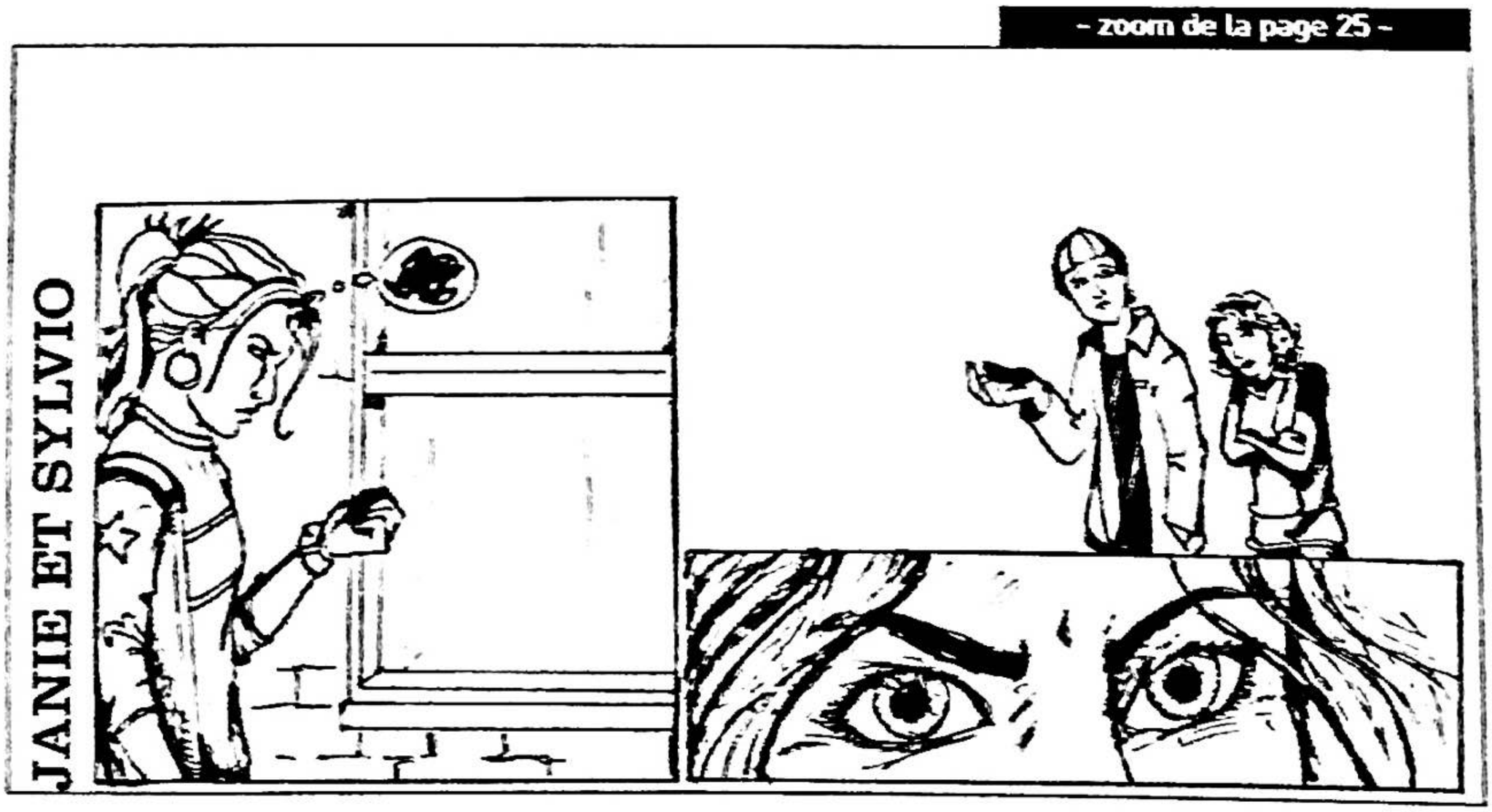
7.2 Bande dessinée : Janie et Sylvio

- Référez les élèves à la **page 25** de leur cahier.

- Mentionnez-leur que cette bande dessinée permettra de mieux illustrer ce que sont les perceptions.

- Lisez avec eux la bande dessinée : **Janie et Sylvio.**

- zoom de la page 25 -



Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite



- Invitez ensuite les élèves à se mettre à la place de chacun et à décrire comment chacun des personnages voit et vit la situation, selon eux.

Plusieurs interprétations sont possibles. Voici quelques suggestions :

Janie : Elle s'imagine que son copain préfère passer du temps avec Ève. Il n'est plus amoureux d'elle. Elle ressent de la jalousie.

Sylvio : Il ne comprend pas la réaction de Janie. Il ressent un sentiment d'injustice car il n'a pas la chance de s'expliquer. Il trouve que Janie n'est pas compréhensive. Il est frustré.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

Ève : Elle croit que Janie exagère et qu'elle ne réalise pas à quel point elle est chanceuse d'avoir un chum comme Sylvio. Elle se dit que Janie est possessive et égoïste. Elle se sent mal à l'aise d'être témoin de la scène et elle vit de l'incompréhension.

La dame du troisième âge :

Elle entend des jeunes crier et ne sait pas pourquoi. La situation est dérangeante pour elle. Elle se dit que les jeunes d'aujourd'hui sont mal élevés.

Chaque personnage interprète ce qui se passe différemment.
Ils ne perçoivent pas la situation de la même façon.

7.3 Discussion sur les perceptions

- Questionnez les élèves sur ce qui est à l'origine de la diversité des interprétations.

- Demandez-leur de nommer des facteurs qui influencent nos perceptions dans différentes situations.

- Complétez, au besoin, à partir des éléments ci-dessous.

Facteurs physiologiques

Ex. : Nous ne percevons pas les couleurs et les sons de la même façon ;
Notre âge influence notre vision des choses.

Notre personnalité

Ex. : Une personne qui a une faible estime de soi interprète le comportement d'autrui différemment d'une personne qui a confiance en elle.

Notre éducation, nos valeurs, nos idées, nos croyances

Ex. : Regarder une personne dans les yeux lorsqu'elle nous parle est une façon de montrer que nous sommes à son écoute dans la culture nord-américaine, alors que ce geste est interprété comme un manque de respect à l'égard des personnes en position d'autorité dans d'autres cultures.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

Nos désirs et nos besoins

Ex. : Une personne en voiture qui a très faim aura plus tendance à remarquer les restaurants situés le long de la route.

Ex. : Une fille qui a le béguin pour un garçon peut percevoir ses réactions comme des marques d'intérêt ou non à son égard.

Notre humeur

Ex. : Une personne qui est de mauvaise humeur aura peut-être tendance à croire que tout va mal pour elle cette journée-là. Elle ignorera les bons moments de la journée.

Nos peurs, attentes et expériences de vie.

Ex. : Une personne qui s'est déjà fait mordre par un chien peut avoir l'impression que tous les chiens sont méchants et agressifs.

- Questionnez les élèves sur des moyens à prendre afin d'éviter les malentendus comme celui de Janie et Sylvio.

Nos premières impressions ne sont pas la vérité absolue. On doit faire un effort pour les remettre en question et les valider.

Si les personnages de la B.D. avaient pris le temps d'exposer leurs perceptions et de poser des questions pour clarifier la situation, le conflit aurait pu être évité.

- Demandez aux élèves comment chaque personnage aurait pu faire pour vérifier ses perceptions :

Janie : « Sylvio, je t'attends depuis 40 minutes ! Que s'est-il passé pour que tu sois aussi en retard ? »

Sylvio : « Oh ! T'as l'air vraiment fâchée... j'ai croisé Ève en chemin et elle ne filait vraiment pas, elle avait besoin de parler. »

Ève : « Janie, j'espère que tu n'es pas fâchée contre moi ? Je suis super déprimée et Sylvio est mon bon ami. Ça m'a fait du bien qu'il m'écoute. Je suis désolée que tu aies attendu comme ça. »

Dame âgée : « Qu'est-ce qui se passe les jeunes ? Pouvez-vous discuter moins fort ? »

Livrer à l'autre notre vision de la situation, vérifier ce que l'on croit auprès de l'autre et prendre le temps d'écouter ce qu'il a à dire, aide à éviter une dispute.

Essayer de se mettre à la place de l'autre pour mieux comprendre comment il vit la situation et ce qu'il ressent est un autre outil permettant de mieux gérer les conflits.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

THÈME 8 - L'EMPATHIE

Objectifs

L'élève sera capable de :

- Identifier des sentiments vécus par d'autres personnes dans différents contextes.
- Reconnaître l'importance de l'empathie en situation de conflits.

Activités

8.1 Exercice : **Quel est le problème ?**
8.1 Exercice : **Une image vaut...**
8.1 Discussion sur l'empathie

DÉROULEMENT

8.1 Exercice : Quel est le problème ?

- Référez les élèves à la **page 26** de leur cahier.

- Lisez avec les élèves les bandes dessinées et demandez-leur de compléter la **page 27** de leur cahier.

Note à l'animateur :
Si vous le souhaitez, vous pouvez demander à des élèves de jouer les mises en situation.

- zoom de la page 26 -

QUEL EST LE PROBLÈME?

Lis les trois situations suivantes.

SITUATION 1
Un gars de secondaire 1 va rejoindre son frère de secondaire 5.



SITUATION 2
Deux gars se chamaillent.



Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

SITUATION 3
Une mère dit à sa fille :



Dans chaque situation, les personnages ne semblent pas comprendre les sentiments, les préoccupations et les besoins de l'autre. Essaie de décrire ce que vit chaque personnage.

SITUATION 1
Antoine, le petit frère : Il se sent perdu, veut être à l'heure à son cours. Pour lui, son frère devrait l'aider.

Manu, le grand frère : Il ne veut pas être vu avec son petit frère, il veut son indépendance, ne veut pas être responsable de son petit frère.

SITUATION 2
Les filles : Elles se sentent supérieures aux gars, sont peut-être intéressées par eux.

Les gars : Ils s'amusent devant les filles. Ils n'aiment pas être traités d'immatures et réagissent.

SITUATION 3
La mère : Elle veut prendre soin de sa fille, elle se préoccupe, veut être sûre que tout ira bien.

La fille : Elle n'aime pas se faire traiter en bébé, veut son indépendance et que sa mère lui fasse confiance.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

- Faites un retour sur l'activité en demandant aux élèves de partager leurs réponses.

- Faites ressortir que plusieurs conflits naissent de l'incompréhension ou du refus de prendre en compte ce que l'autre vit.

8.2 Exercice : **Une image vaut...**

- Référez les élèves aux **pages 28-29** de leur cahier.

- Demandez-leur de regarder les trois photos et d'identifier le sentiment de chaque personnage.

- zoom de la page 28 -

UNE IMAGE VAUT...



1_D'après toi, comment se sentent les personnages ?

Le groupe de filles : heureuses, joyeuses, gaies...

La fille seule : isolée, rejetée, triste, incomprise...

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

- zoom de la page 28 (suite)-

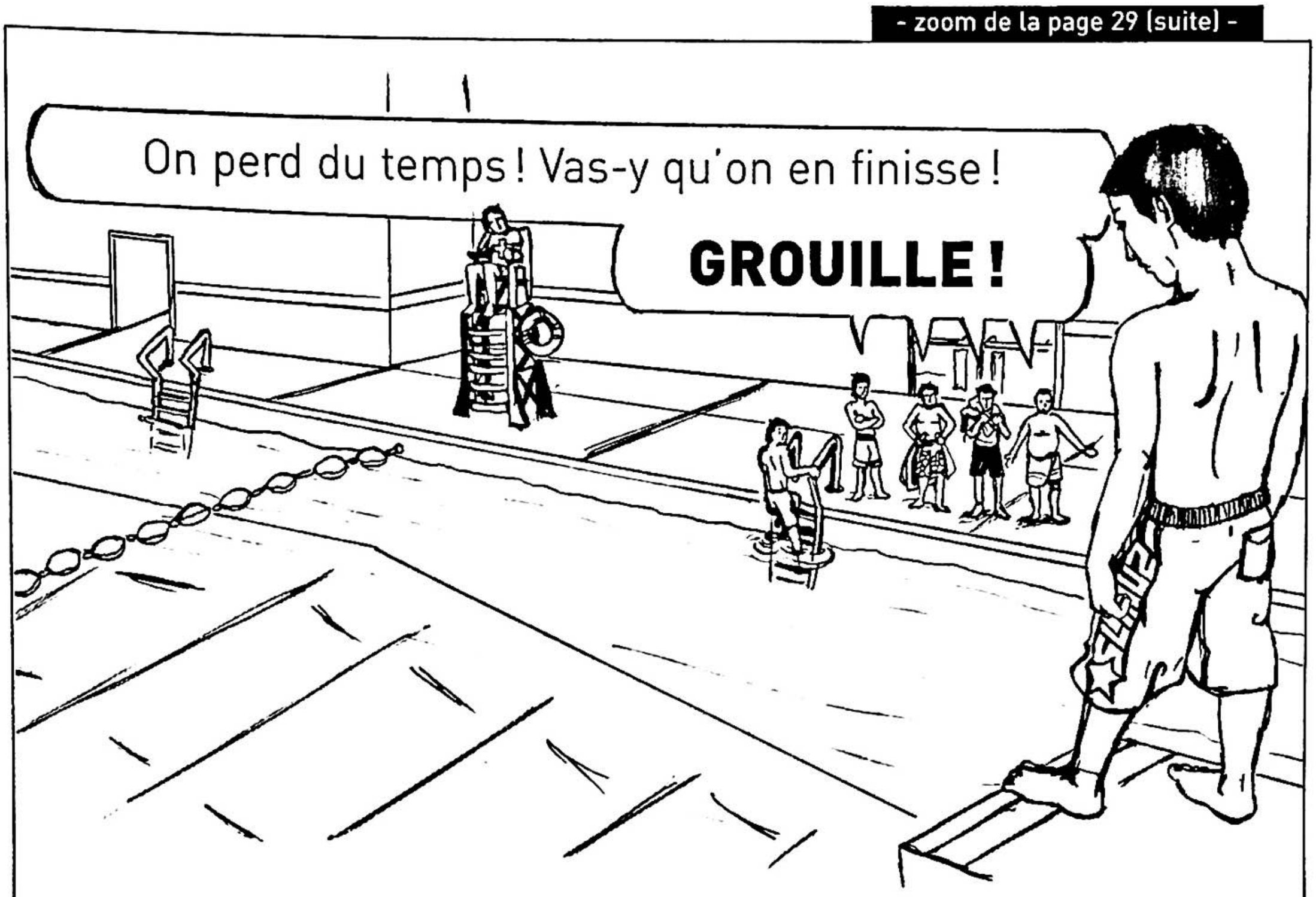


2_D'après toi, comment se sentent les personnages ?

Celui qui a une bonne note : content, fier, soulagé...

L'autre : jaloux, envieux, frustré, incompétent...

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite



3_D'après toi, comment se sentent les personnages ?

Le gars sur le tremplin : nerveux, stressé, angoissé, peureux...

Les autres sur le bord : impatients, frustrés...

- Faites un retour sur l'activité en demandant aux élèves de partager leurs réponses.

- Faites ressortir les indices qui ont aidé à identifier les sentiments.

Le contexte.
Le corps et le visage des personnages.

8.3 Discussion sur l'empathie

- Demandez aux élèves d'identifier l'habileté nécessaire pour être capable de cerner les sentiments d'autrui.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

Il s'agit de l'empathie. L'empathie, telle que nous la définissons, est la capacité intuitive à percevoir et à comprendre les sentiments d'une autre personne. Il s'agit de se mettre à la place de l'autre pour comprendre ce qu'elle vit sans vivre le ou les mêmes sentiments qu'elle. Une personne qui fait preuve d'empathie se pose en quelque sorte la question suivante : « Qu'est-ce qui se passe en ce moment chez l'autre ? »

- Faites la distinction entre l'empathie et la sympathie.

La sympathie, c'est vivre ou ressentir le même sentiment que l'autre.
Ex. : Ressentir de la rancune envers quelqu'un parce que notre ami a un conflit avec cette personne relève plus de la sympathie que de l'empathie.

L'empathie nous permet de mieux comprendre le point de vue et les sentiments de l'autre et d'installer un climat de collaboration. Lorsque l'on tente de résoudre un conflit, il est plus aidant de démontrer de l'empathie que de la sympathie.

- Demandez aux élèves de quelle façon il est possible de faire preuve d'empathie.

Nous pouvons formuler un message empathique en identifiant et en nommant le sentiment que nous percevons chez l'autre.

- Demandez aux élèves en quoi l'empathie est une habileté importante en résolution de conflits.

Nommer le sentiment que l'on perçoit chez l'autre est une façon de vérifier notre compréhension du vécu de l'autre personne. Cela donne aussi l'occasion à l'autre de nous corriger si notre compréhension est erronée. De plus, une attitude empathique peut aider l'autre à prendre conscience de ses propres sentiments et à mieux définir sa perception du problème. Elle peut même amener la personne à s'exprimer davantage. L'empathie favorise un climat de confiance, de sécurité plutôt que de méfiance.

- Questionnez les élèves sur la difficulté d'être empathique en situation de conflits.

Maintenir une distance objective face au problème et éviter de porter un jugement sur l'autre personne peut être très difficile, voire impossible, lorsqu'on vit un conflit. Sous le coup de l'émotion, nous sommes habituellement fermés aux idées de l'autre et nous voulons défendre notre point de vue à tout prix. De même, communiquer à l'autre ce que nous avons compris peut s'avérer ardu, surtout si celui-ci semble peu réceptif ou manifeste des comportements agressifs. S'accorder un temps d'arrêt pour prendre une grande respiration et du recul face à la situation aide à adopter une attitude empathique envers l'autre.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

THÈME 9 - LE RESPECT ET LA TOLÉRANCE

Objectifs

L'élève sera capable de :

- S'interroger au sujet de son niveau de tolérance face aux différences.
- Définir en ses mots ce qu'est le respect.
- Reconnaître sa part de responsabilité dans le maintien d'un climat respectueux à l'école.

Activités

9.1 Questionnaire : **Comment réagis-tu face aux différences ?**

9.2 Réflexion : **Pour moi le respect c'est....**

DÉROULEMENT

9.1 Questionnaire : **Comment réagis-tu face aux différences ?**

- Référez les élèves à la **page 30** de leur cahier.

- Demandez-leur de remplir le questionnaire des réactions face aux différences.

- Mentionnez-leur qu'ils n'auront pas à partager leurs réponses avec les autres.
  Il s'agit d'une activité individuelle.

- Faites un retour avec les élèves en les invitant à réfléchir sur les différences qu'ils ont le plus de difficultés à accepter ou à tolérer et aux raisons qui sous-tendent cette intolérance.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

- zoom de la page 30 -

COMMENT RÉAGIS-TU ?

Réponds aux questions le plus honnêtement possible !
Pas du tout = 1 • Un peu = 2 • Moyennement = 3 • Assez= 4 • Totalement = 5

1_À quel point serais-tu à l'aise <u>de faire un travail de classe</u> avec une personne ayant :

a) une autre couleur de peau	**1 2 3 4 5**
b) une autre religion	**1 2 3 4 5**
c) une autre langue maternelle	**1 2 3 4 5**
d) une autre orientation sexuelle*	**1 2 3 4 5**
e) une déficience physique*	**1 2 3 4 5**
f) une déficience intellectuelle*	**1 2 3 4 5**
g) une apparence physique qui te déplaît	**1 2 3 4 5**
h) des goûts différents des tiens	**1 2 3 4 5**

2_À quel point serais-tu à l'aise <u>d'être ami(e)</u> avec une personne ayant :

a) une autre couleur de peau	**1 2 3 4 5**
b) une autre religion	**1 2 3 4 5**
c) une autre langue maternelle	**1 2 3 4 5**
d) une autre orientation sexuelle	**1 2 3 4 5**
e) une déficience physique	**1 2 3 4 5**
f) une déficience intellectuelle	**1 2 3 4 5**
g) une apparence physique qui te déplaît	**1 2 3 4 5**
h) des goûts différents des tiens	**1 2 3 4 5**

3_As-tu déjà rejeté ou intimidé une personne parce qu'elle avait :

a) une couleur de peau différente de la tienne	**_OUI _NON**
b) une religion différente de la tienne	**_OUI _NON**
c) une langue maternelle différente de la tienne	**_OUI _NON**
d) une orientation sexuelle différente de la tienne	**_OUI _NON**
e) une déficience physique	**_OUI _NON**
f) une déficience intellectuelle	**_OUI _NON**
g) une apparence physique qui te déplaît	**_OUI _NON**
h) des goûts différents des tiens	**_OUI _NON**

Prendre conscience de nos résistances est un premier pas... mais il faut aussi faire preuve

(Adaptation d'un questionnaire du site web de La Fondation de la tolérance. www.fondationtolerance.com)

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

- Précisez la distinction entre l'inconfort face à une différence et un comportement d'intolérance.

Il est normal de ne pas être à l'aise avec toutes les formes de différences. L'important est d'être conscient de nos limites et d'essayer d'identifier pourquoi nous ne sommes pas à l'aise en présence de certaines personnes. Par contre, ce qui est inacceptable, c'est de rejeter, de discriminer ou d'intimider certaines personnes sur la base de leurs différences. Faire preuve de tolérance et de respect envers les autres favorise l'établissement de saines relations interpersonnelles.

9.2 Réflexion : **Pour moi, le respect c'est...**

- Référez les élèves à la **page 31** de leur cahier.

- Demandez-leur de prendre quelques minutes pour écrire leur définition du respect et ce qu'ils sont prêts à faire pour le respect dans l'école.

- Invitez-les à partager leurs définitions.

- Insistez sur le fait que chacun a sa définition du respect.

- Demandez aux élèves à qui appartient la responsabilité d'instaurer un climat respectueux dans l'école.

Le respect est la responsabilité de tous.
Il faut d'abord être respectueux soi-même avant de l'exiger des autres.
Il est intéressant de se demander si nous adoptons réellement les comportements respectueux que nous attendons des autres...

Il est primordial de communiquer aux autres ce qui constitue pour nous du respect ou de l'irrespect. De nombreux conflits peuvent ainsi être évités.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

PISTES DE RÉFLEXION



Pour moi, le respect c'est ...

Que suis-je prêt(e) à faire pour qu'il y ait plus de respect entre nous à l'école?

« La règle d'or de la conduite est la tolérance mutuelle, car nous ne penserons jamais tous de la même façon, nous ne verrons qu'une partie de la vérité et sous des angles différents. » GANDHI

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

JE M'ESTIME ET JE M'AFFIRME !

ATELIER 4



Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

PLAN D'ANIMATION

RÉSUMÉ

THÈME 10 – L'ESTIME DE SOI

10.1 Mise en situation : **Ali, Jade et Sacha**
10.2 Discussion sur l'estime de soi
10.3 Exercice : **Pour développer l'estime de soi, je peux...**

THÈME 11 – L'AFFIRMATION DE SOI

11.1 Questionnaire : **Qu'est-ce que je ferais dans cette situation ?**
11.2 Remue-méninges sur l'affirmation de soi
11.3 Discussion sur l'affirmation de soi

THÈME 12 – LA COMMUNICATION AU « JE »

12.1 Texte : **Les 9 possibilités de ne pas s'entendre...**
12.2 Discussion sur les conditions et les obstacles
12.3 Exercice : **Reformule les messages en messaJEs clairs.**

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

INTRODUCTION À L'ATELIER 4

JE M'ESTIME ET JE M'AFFIRME !

S'estimer à sa juste valeur, se reconnaître des forces et des limites, développer sa confiance en soi, augmenter sa capacité à se relever des coups durs, ce sont là des défis de toute une vie ! **Plusieurs facteurs influencent le développement de l'estime de soi et la font fluctuer, tout au long de l'existence :** les expériences vécues (réussites et échecs), les paroles, attitudes et gestes des gens qui nous entourent, la perception que nous avons de nous-mêmes, les attentes et les objectifs que nous nous fixons. **Le fait d'avoir une bonne estime de soi facilite les relations avec les autres.** Cela permet, entre autres, de s'affirmer.

S'affirmer, c'est être capable d'exprimer sans crainte ses pensées, ses besoins et ses sentiments, tout en respectant l'autre. Il existe une foule d'avantages à l'affirmation de soi : développer la confiance de pouvoir dire ce que l'on pense, répondre à ses besoins et se sentir cohérent envers soi-même. Toutefois, il n'est pas toujours simple de s'affirmer ! La situation ou la peur de la réaction de l'autre sont des exemples d'éléments pouvant faire obstacle à l'affirmation de soi.

L'affirmation de soi passe par une communication claire et respectueuse. La communication est un élément clé pour résoudre les conflits. Parler de soi plutôt qu'accuser l'autre, vérifier ses perceptions, choisir un moment opportun et écouter le point de vue de l'autre permettent d'ouvrir les voies de la communication. Exprimer ses sentiments et ses besoins aide l'autre personne à mieux saisir notre position.

Le quatrième atelier propose aux adolescents des outils pour développer leur estime de soi, leur capacité à s'affirmer et à communiquer. De courts questionnaires et des réflexions personnelles les amènent à porter un regard sur eux-mêmes. Des échanges de groupe les amènent à identifier des moyens et des obstacles à l'affirmation de soi et à la communication. Finalement, des mises en situation facilitent la pratique des moyens proposés.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

THÈME 10 : L'ESTIME DE SOI

Objectifs

L'élève sera capable de :

- Expliquer dans ses mots ce qu'est l'estime de soi.
- Distinguer les 3 types d'estime de soi et d'évaluer où il se situe.
- Comprendre l'importance de l'estime de soi sur ses relations avec les autres.
- Identifier des facteurs qui influencent l'estime de soi.
- Identifier des moyens lui permettant de développer une bonne estime de soi.

Activités

10.1 Mise en situation : **Ali, Jade et Sacha**

10.2 Discussion sur l'estime de soi

10.3 Exercice : **Pour développer l'estime de soi, je peux...**

DÉROULEMENT

10.1 Mise en situation : **Ali, Jade et Sacha**

- Demandez aux élèves ce que signifie pour eux l'estime de soi.

- Écrivez quelques réponses au tableau et complétez à l'aide de la définition suivante :

> **L'estime de soi, c'est la valeur que l'on s'accorde.**

- Référez les élèves à la **page 34** de leur cahier.

- Lisez avec eux la situation d'Ali, Jade et Sacha, ou faites-la jouer par trois élèves volontaires.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

- zoom de la page 34 -

MISE EN SITUATION : ALI, JADE ET SACHA

C'est le matin... Ces trois élèves se réveillent chacun dans leur chambre et pensent au travail d'équipe qu'ils doivent présenter aujourd'hui...

Ali (Il se réveille déjà très nerveux) :
« Je ne suis pas bon dans les présentations, c'est sûr que je vais me planter encore ! Les autres vont rire de moi parce que je suis nerveux et que je vais figer. Aussi bien ne rien dire et laisser Jade et Sacha parler à ma place. »

Jade (Elle se réveille en retard) :
« Ha oui ! C'est le jour de la présentation. Je ne suis pas vraiment prête, mais ce n'est pas grave, je suis vraiment « hot » en français. De toute façon, si la présentation est poche, ce n'est pas de ma faute, le prof aurait dû nous donner plus de temps. »

Sacha (Il s'étire tranquillement) :
« Bon, aujourd'hui c'est la présentation. Ça va bien se passer. Je vais réviser mes notes rapidement et je crois que ça va aller. Je n'ai qu'à faire de mon mieux. »

Les trois élèves se rencontrent à l'école...

Sacha :
« Pas trop nerveux ? »

Jade (Elle ne veut pas admettre qu'elle n'est pas prête) :
« Ben non voyons, c'est trop con les présentations. C'est super facile, je ne me suis même pas préparée. »

Ali (Il est visiblement nerveux et il se met à paniquer) :
« Comment ça tu ne t'es pas préparée, on va avoir l'air fou en avant de tout le monde ?! »

Sacha (Il reste calme) :
« O.K., on a dix minutes avant que le cours commence. Qu'est-ce que vous diriez si on regardait notre présentation ? Bon, Ali as-tu les affiches ? »

Ali :
« Quoi ??? C'est Jade qui devait les amener... »

À ton avis, comment s'estime :

Ali : Se sous-estime

Jade : Se surestime

Sacha : S'estime à sa juste valeur

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

- Questionnez les élèves sur l'estime de soi de chacun des personnages.

Ali se sous-estime.

Les personnes qui, comme Ali, se sous-estiment, portent plus attention à leurs défauts et ont tendance à se diminuer. Elles se font peu confiance. Elles attendent souvent que la valorisation vienne des autres.

Jade se surestime.

Les personnes qui se surestiment croient qu'elles sont supérieures aux autres. Elles ont de la difficulté à reconnaître leurs limites et elles ont tendance à diminuer les autres. La surestime cache parfois de la sous-estime.

Sacha a une bonne estime de lui, c'est-à-dire qu'il s'estime à sa juste valeur.

Une personne qui s'estime à sa juste valeur reconnaît autant ses forces que ses limites. Elle est confiante, essaie de nouvelles choses et n'a pas peur de l'échec. Elle fait la part des choses et accepte ses torts.

- Invitez-les à se demander, dans leur tête, à quel personnage ils s'identifient le plus.

10.2 Discussion sur l'estime de soi

- Demandez aux élèves le lien qu'ils font entre l'estime de soi et la résolution de conflits.

- Invitez-les à s'exprimer sur l'importance d'avoir une bonne estime de soi dans nos relations avec les autres.

- Complétez, au besoin, avec les éléments ci-dessous :

En général, l'individu qui a une bonne estime de soi a plus de facilité à dévoiler ses sentiments et à communiquer ses besoins à l'autre personne. Il s'affirme tout en étant à l'écoute de l'autre.

À l'inverse, l'individu qui se surestime a souvent de la difficulté à accepter sa part de responsabilités dans les situations de conflits. Il a tendance à jeter le blâme sur les autres et fait généralement preuve de peu d'empathie envers eux.

L'individu qui se sous-estime éprouve de la difficulté à s'accorder de la valeur. Il peut avoir tendance à réagir plus rapidement aux commentaires ou aux provocations des pairs, ou encore à s'isoler et à se refermer sur lui-même. Il a souvent plus de difficulté à s'affirmer.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

- Demandez aux élèves s'ils croient que la façon de s'estimer est immuable ou s'ils croient plutôt qu'elle peut changer.

L'estime de soi fluctue au cours de la vie. Elle varie selon notre environnement, nos expériences, nos réussites, nos échecs et nos relations. L'accumulation d'expériences constructives permet de développer positivement l'estime de soi.

- Abordez avec les élèves les différents facteurs qui peuvent influencer le développement de l'estime de soi.

Les autres :
Les paroles (ex. félicitations, moqueries et encouragements.), les attitudes (ex. sourires, regards et rejet.) et les gestes des gens qui nous entourent (parents, amis et enseignants.).

Les expériences personnelles :
Nos expériences passées et présentes (ex. résultats scolaires, nouvelles activités, réussites et échecs.).

Moi :
La perception que j'ai de mon corps, de ma personne, les attentes et les objectifs que je me fixe, mon discours intérieur et ma capacité à me relever des coups durs.

- Invitez-les à se prononcer sur ces facteurs : sont-ils d'accord ou non, ont-ils des exemples, jugent-ils certains facteurs plus importants que d'autres, pourquoi?

10.3 Exercice : Pour développer l'estime de soi, je peux...

- Référez les élèves à la **page 35** de leur cahier et demandez-leur de compléter les phrases.

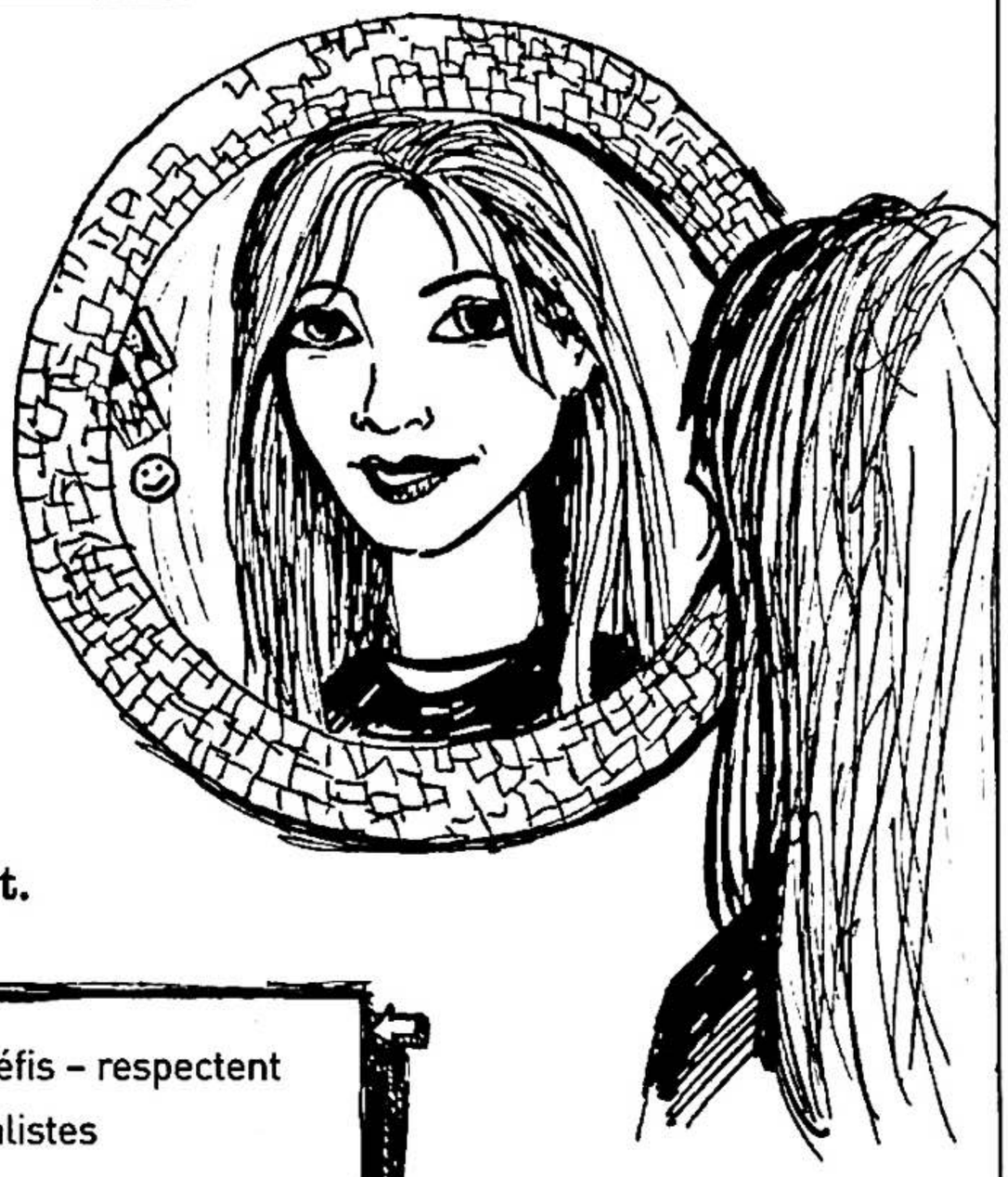
- Informez-les que l'exercice vise à leur donner des moyens utiles qui aident à développer et renforcer l'estime de soi. Ces moyens sont utiles pour tous, peu importe l'âge, le sexe ou l'origine culturelle.

- Allouez-leur quelques minutes afin qu'ils complètent l'exercice.

- Corrigez l'exercice avec les élèves et demandez-leur s'ils connaissent d'autres moyens pour développer l'estime de soi.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

POUR DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI, JE PEUX...



Place les mots suivants au bon endroit.

accorder – conflits - comparer - forces – parfait – défis – respectent – négative – différents – confiance – faiblesses - réalistes

Me reconnaître tel que je suis, avec mes ___FORCES___ et mes ___FAIBLESSES___;

Fréquenter des amis qui m'apprécient et me ___RESPECTENT___;

Reconnaître mes réussites et leur ___ACCORDER___ de l'importance;

Avoir des attentes ___RÉALISTES___ envers moi-même;

Avoir ___CONFIANCE___ en moi et me lancer de nouveaux ___DÉFIS___;

Porter attention à ma voix intérieure. Lorsqu'elle est ___NÉGATIVE___, je l'arrête.

Me rappeler que personne n'est ___PARFAIT___;

Éviter de me ___COMPARER___ aux autres, nous sommes tous ___DIFFÉRENTS___ et c'est ce qui fait notre richesse.

Apprendre à faire face à mes ___CONFLITS___ et à les régler.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

THÈME 11 - L'AFFIRMATION DE SOI

Objectifs

L'élève sera capable de :

- Évaluer la manière dont il s'affirme dans diverses situations potentiellement conflictuelles.
- Expliquer dans ses mots ce qu'est l'affirmation de soi.
- Reconnaître les obstacles à l'affirmation de soi et ses avantages.

Activités

11.1 Questionnaire : **Qu'est-ce que je ferais dans cette situation ?**
11.2 Remue-méninges sur l'affirmation de soi
11.3 Discussion sur l'affirmation de soi

DÉROULEMENT

11.1 Questionnaire : Qu'est-ce que je ferais dans cette situation ?

- Invitez les élèves à répondre de façon individuelle au questionnaire « Qu'est-ce que je ferais dans cette situation ? » à la **page 36** de leur cahier.

- Spécifiez que vous ne leur demanderez pas de partager leurs réponses.

- Laissez-leur quelques minutes afin qu'ils complètent le questionnaire.

NOTE À L'ANIMATEUR :
Ce questionnaire suscite toutes sortes de réactions. Assurez-vous que les jeunes gardent leurs commentaires pour eux afin de ne pas influencer les autres.

- Dites-leur que ce questionnaire traite de l'affirmation de soi et visait à leur faire prendre conscience qu'il n'est pas toujours facile de s'affirmer respectueusement. La prochaine discussion leur permettra de mieux comprendre le concept d'affirmation de soi.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

- zoom de la page 36 -

QU'EST-CE QUE JE FERAIS DANS CETTE SITUATION ?



Encercle la réponse qui se rapprocherait le plus de ta façon de réagir dans les situations suivantes.

1_Tu attends en file à la cafétéria. Un élève te bouscule et passe devant toi.

a) Tu es très insulté(e) mais tu gardes le silence.
b) Tu lui dis que tu attends depuis longtemps et que tu n'aimes pas qu'il te coupe.
c) Tu lui cries des bêtises.

2_Tu demandes un cheeseburger à la dame de la cafétéria. Elle te donne un hamburger régulier à la place.

a) Tu le prends. Après tout, tu n'y tenais pas tant que ça.
b) Tu lui dis qu'elle t'a donné un hamburger et que tu as demandé un cheeseburger. Tu vérifies si c'est parce qu'il n'y a plus de cheeseburger.
c) Tu lui dis de mettre ses lunettes pour ne pas se tromper la prochaine fois.

3_Ton professeur prend les présences au début du cours. Il ne nomme pas ton nom.

a) Tu te dis que ce n'est pas grave, c'est seulement un oubli.
b) Tu lui fais remarquer qu'il a oublié de te nommer et que tu aimerais qu'il inscrive ta présence sur sa liste.
c) Tu cries « Hey ! Moi, je suis invisible !? »

4_Un ami fait une remarque blessante sur ce que tu portes aujourd'hui.

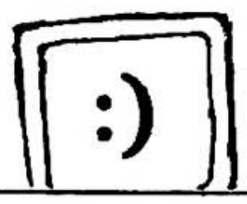
a) Tu lui fais un sourire forcé et ne dis rien.
b) Tu lui dis que sa remarque te blesse.
c) Tu lui demandes pour qui il se prend de critiquer les autres.

5_Tu vas te faire couper les cheveux. La coiffeuse te peigne d'une façon que tu n'aimes pas.

a) Tu lui dis que ça va et tu replaces tes cheveux dès que tu sors du salon.
b) Tu lui dis que tu n'aimes pas vraiment cette coiffure et tu lui demandes de les placer autrement.
c) Tu la traites d'incompétente.

Interprétation :

Si tu as encerclé la lettre **a** à quelques questions, il serait souhaitable que tu t'affirmes et que tu fasses connaître tes opinions et tes besoins aux autres.
Si tu as encerclé la lettre **b** à quelques questions, tu sais comment t'affirmer tout en respectant les autres.
Si tu as encerclé la lettre **c** à quelques questions, il serait souhaitable de t'exprimer de façon à ne pas blesser les gens autour de toi.



www.jparle.com

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

11.2 Remue-méninges sur l'affirmation de soi

- Demandez aux élèves ce que signifient pour eux les expressions « affirmation de soi » et « savoir s'affirmer ».

- Recueillez les réponses et inscrivez-les au tableau.

- Proposez ensuite la définition suivante aux élèves :

> **S'affirmer, c'est être capable d'exprimer sans crainte ses pensées, ses besoins et ses sentiments.**
> **C'est agir selon ses croyances tout en respectant l'autre.**

- Demandez aux élèves quel(s) lien(s) ils font entre les concepts d'estime de soi et d'affirmation de soi.

- Stimulez la réflexion en vous reportant aux réponses recueillies lors du remue-méninges ainsi qu'aux éléments suivants, au besoin :

> L'affirmation de soi est la manifestation visible de l'estime de soi.
>
> La personne qui s'accorde de la valeur et qui a confiance en elle et en ses ressources a davantage tendance à s'affirmer.
> Dans un groupe, elle prend sa place, toute sa place, rien que sa place.
>
> La personne qui a une faible estime d'elle-même a plutôt tendance à hésiter quand elle parle ou à garder le silence. Elle peut aussi avoir de la difficulté à s'assumer et à rejeter la faute sur les autres.
> Dans un groupe, elle se plie souvent aux idées des autres.
>
> À l'inverse, la personne qui a une faible estime d'elle-même peut démontrer des comportements d'agressivité et de confrontation. Dans un groupe, elle éprouve alors de la difficulté à laisser de la place aux autres tellement elle sent le besoin d'en prendre elle-même. Elle doit apprendre à s'affirmer sans contrôler, sans agresser.
>
> L'affirmation de soi est l'estime de soi en action.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

11.3 Discussion sur l'affirmation de soi

- Animez une discussion avec les élèves, en vous servant des pistes de réflexion suivantes (les éléments de réponse sont à titre indicatif pour l'animateur) :

A) Qu'est-ce qui nous empêche parfois de nous affirmer ?

- Manque de temps
- Situation d'urgence
- Peur de la réaction de l'autre / perte de la relation
- Méconnaissance de la personne
- Impression que la situation n'en vaut pas la peine
- Pas envie de se dévoiler à l'autre, de dire ce que l'on pense vraiment
- Peur de « perdre la face »

B) Est-ce que nous nous affirmons de la même façon dans toutes les situations ? Non. Pourquoi ?

- Certaines situations sont plus importantes que d'autres pour nous
- Des contextes aident plus ou moins (par exemple être seul avec la personne plutôt que devant un groupe... ou l'inverse si le groupe m'influence...)
- Certaines situations nous mettent mal à l'aise

C) Est-ce que nous nous affirmons de la même façon avec tout le monde ? Non. Pourquoi ?

- Tout le monde n'a pas la même importance pour nous (importance de la relation)
- On s'affirme différemment selon qu'il s'agisse de nos amis, de simples connaissances ou de nos parents
- Ça dépend de la confiance que l'on a en soi et en l'autre

D) Comment se sent-on quand on ne s'affirme pas ?

- Incompétent
- Bouleversé
- Isolé (du groupe)
- Incohérent avec soi-même
- Déçu : « J'aurais dû lui dire... »
- Frustré
- Angoissé / Stressé
- Incompris
- Impuissant

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

E) Qu'est-ce que l'on risque de perdre si l'on s'affirme pas ?

- Amitiés
- Relations
- Pas de réponse à nos besoins
- Confiance en soi
- Énergie (ça nous trotte dans la tête et ça peut durer longtemps)

F) Quels peuvent être les gains si l'on s'affirme ? Que peut-on en retirer ?

- Amélioration de l'estime de soi
- Confiance de pouvoir dire ce que l'on pense
- Sentiment de compétence
- Respect / confiance des autres envers soi
- Satisfaction de nos besoins
- Enrichissement / maintien de la relation
- Meilleure connaissance de soi
- Faire en sorte que l'autre nous connaisse mieux
- Temps / énergie à long terme
- Intégrité / cohérence envers moi-même

G) En général, comment devrait-on s'y prendre pour s'affirmer ?

- Dire ce que l'on pense, ressent et veut, sans accuser l'autre (utiliser le JE)
- Respecter l'autre
- Être clair
- Essayer d'éviter les attroupements : les autres ont un pouvoir d'influence parfois négatif sur nous
- Rester calme
- Choisir un bon moment

- Précisez aux élèves que le prochain thème leur présentera des moyens pour s'exprimer et s'affirmer, tout en respectant les autres.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

THÈME 12 - LA COMMUNICATION AU « JE »

Objectifs

L'élève sera capable de :

- Identifier les conditions nécessaires et les obstacles à une communication claire et respectueuse.
- Expliquer les avantages d'une communication au « JE ».
- Identifier les 3 composantes d'un messa**JE** clair.
- Formuler une communication des messa**JE**s clairs.

Activités

12.1 Texte : **Les 9 possibilités de ne pas s'entendre...**

12.2 Discussion sur les conditions et les obstacles

12.3 Exercice : **Reformule les en messaJEs clairs.**

DÉROULEMENT

12.1 Texte : Les 9 possibilités de ne pas s'entendre...

- Lisez avec les élèves le haut de la **page 37**, incluant le texte « Les 9 possibilités de ne pas s'entendre ».

- zoom de la page 37 -

S'AFFIRMER, c'est être capable d'exprimer sans crainte ses pensées, ses besoins et ses sentiments. C'est agir selon ses croyances, tout en respectant l'autre.

« Il n'entend pas ce qu'on lui dit, à force d'écouter ce qu'il va dire. »
Henri de Régnier (Écrivain français)



Entre ce que je pense,
Ce que je veux dire,
Ce que je crois dire,
Ce que je dis,
Ce que vous voulez entendre,
Ce que vous entendez,
Ce que vous croyez comprendre,
Ce que vous voulez comprendre,
Ce que vous comprenez,

Dans une communication, il y a au moins 9 possibilités de ne pas s'entendre !

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

- Interpellez les élèves sur le sens du texte.

- Invitez-les à réfléchir à l'importance d'une communication claire en situation de conflits.

**La communication est très importante lorsque nous vivons un conflit.
Elle nous permet de mieux comprendre comment chacun se sent dans la situation ainsi que la perception qu'a chaque personne des événements. La communication n'est pas à sens unique. On veut souvent discuter avec quelqu'un pour dire ce que l'on pense et rarement pour l'écouter !**

12.2 Discussion sur les conditions et les obstacles

- Invitez les élèves à identifier les conditions à respecter pour mieux communiquer et les écrire au tableau.

- Questionnez-les sur les obstacles et les difficultés à mettre ces conditions en pratique.

- Référez-les à la **page 37** et voyez avec eux la 2e moitié de la page.

- zoom de la page 37 -

CONDITIONS QUI AIDENT À MIEUX COMMUNIQUER

- **Être calme**
- **Être respectueux** (vocabulaire et attitudes)
- **Utiliser le « Je »** (éviter le « Tu » qui accuse)
- **Être dans un endroit propice** (à l'écart des « curieux »...)
- **S'écouter** (parler chacun son tour)
- **Démontrer des attitudes d'écoute** (reformuler, résumer les propos de l'autre, poser des questions, regarder la personne, etc !)
- **Choisir un moment opportun** (avoir du temps devant soi...)

- Questionnez les élèves sur les conséquences possibles de ne pas bien communiquer.

Une communication déficiente ou non respectueuse risque de bloquer ou de détériorer la relation. Les personnes cherchent alors à se défendre car elles se sentent attaquées ou blessées. Il est donc difficile de résoudre le conflit.

**La communication est l'élément clé pour éviter des conflits ou pour bien les résoudre. Souvent, un simple désaccord entre deux personnes peut devenir un conflit lorsque la communication est mauvaise ou irrespectueuse.
Il est donc utile et important de bien exprimer ce que l'on ressent et pourquoi, ainsi que de valider nos perceptions auprès de la personne concernée.**

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

- Demandez aux élèves quelle distinction ils font entre les messages « **JE** » et les messages « **TU** ».

Lorsqu'une situation ne nous plaît pas ou que nous sommes en désaccord avec quelqu'un, nous avons souvent l'habitude d'utiliser les messages « TU », qui accusent et placent l'autre dans une position de défense.
Lorsque c'est le cas, les discussions sont souvent le début d'un combat dans lequel chacun cherche à remporter la bataille plutôt que de chercher à régler le problème.

Par exemple : « T'es bien niaiseux de dire ça ! » « C'est toi qui est épaisse avec tes idées ! » « Puis toi, t'es-tu regardé ? Tu te penses vraiment mieux que tout le monde, hein ! »...

Le « TU » bloque la communication.
Lorsque l'on veut vraiment régler un conflit ou tout simplement être entendu, il est plus efficace d'utiliser le « JE », de transmettre des messages clairs.

Des messages au « JE » ouvrent les voies de la communication.

- Faites ressortir les 4 éléments principaux d'un message au **« JE »**.

Communiquer au « JE » signifie parler de soi, transmettre un message clair et respectueux.
Quatre éléments devraient se trouver dans une communication claire au « JE » :
- **Observation : ce qui me dérange de la situation ou du comportement de l'autre.**
- **Conséquence : ce que cette situation ou ce comportement a comme effet sur moi.**
- **Sentiment : ce que je ressens.**
- **Demande : ce que j'aimerais comme nouvelle situation ou nouveau comportement.**

Et pour que le message soit respectueux : ton de voix, mots choisis, position physique, etc.

Il n'y a pas d'ordre particulier dans lequel il faut dire les choses. Ce qui importe, c'est de parler de ce que l'on vit, de sa perception de la situation et de ses besoins.

Note à l'animateur :
Pour que les jeunes adoptent cette façon de parler, il faut leur proposer des exemples qui collent à leur niveau de langage et à leur réalité. Ils sont très préoccupés par l'image qu'ils projettent et il est difficile pour certains d'entre eux de parler de leurs sentiments.

Il peut être moins menaçant d'utiliser le « ÇA ME » que le « JE ».
Par exemple, s'ils ne sont pas à l'aise de dire « Je suis en colère », ils pourraient dire « Ça me met en colère quand... » ou « Ça me frustre quand... »

- Interpellez les élèves sur le défi de mettre en pratique ces principes dans la vie de tous les jours, et encore plus en situation de conflits.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

12.3 Exercice : Reformule les messages en messaJEs clairs

- Expliquez aux élèves que le prochain exercice va leur permettre de mettre en pratique la communication au **« JE »**.

- Référez-les à la **page 38** de leur cahier.

- zoom de la page 38 -

REFORMULE LES MESSAGES AU « JE »

Communiquer au « JE » signifie transmettre un message clair et respectueux. Quatre éléments devraient se trouver dans une communication au « JE » :

»Ce qui me dérange	»L'effet sur moi	»Ce que je ressens	»Ce que j'aimerais
↓	↓	↓	↓
OBSERVATION	CONSÉQUENCE	SENTIMENT	DEMANDE

Essaie de trouver une autre façon de dire les messages suivants_

1_Carolanne et Joshua sont en train de se disputer. Carolanne dit à Joshua : « Tu m'énerves ! Tu ne m'écoutes jamais quand je te parle. »

_____

_____

2_Youan dit à son petit frère qui vient le voir parce qu'il veut de l'aide avec son devoir de math :

« Arrête de m'écœurer, je n'ai pas le goût de te voir la face. »

_____

_____

Il n'y a pas d'ordre particulier dans lequel il faut dire les choses. L'important c'est de parler de **ce qui nous dérange, de l'impact que ça a sur nous, de ce qu'on sent et de ce qu'on veut.**

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

- Faites ensemble la lecture de la première phrase et guidez-les vers la reformulation du message, en utilisant le **« JE »**.

- Au besoin, servez-vous des questions suivantes :

Qu'est-ce qui dérange Carolanne ? (observation)
Son frère ne la regarde pas et joue au jeu vidéo (par exemple) pendant qu'elle lui parle.

Quel est l'effet du comportement de son frère sur Carolanne ?
Elle ne se sent pas écoutée, et répète plusieurs fois la même chose.

Quel est le sentiment de Carolanne ?
De la colère, de la frustration (par exemple).

Qu'est-ce que souhaite ou veut Carolanne ?
Que son frère arrête son jeu et l'écoute pendant qu'elle lui parle.

Alors, on pourrait dire : « Joshua, ça me dérange quand tu joues au jeu vidéo pendant que je te parle parce que je dois répéter plusieurs fois la même chose ! Je suis frustrée, là, puis j'aimerais que tu arrêtes deux minutes le temps de m'écouter pour vrai. »

- Allouez quelques minutes aux élèves afin qu'ils reformulent l'autre phrase de l'exercice.

- Faites un retour sur la 2e phrase de la même manière.

- Concluez en demandant aux jeunes ce qu'ils pensent de la communication au **« JE »**, du message clair.

Note à l'animateur :
Les jeunes hésitent parfois à parler au **« JE »** car ils ont peur des réactions de leur entourage. Pour être capable de partager ses sentiments et ses besoins aux autres, il faut une bonne dose de confiance en soi. Invitez-les néanmoins à expérimenter la communication au **« JE »** et à observer comment les gens réagissent. La communication au **« JE »** est très efficace, il suffit d'apprendre à la mettre en pratique.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

PETIT GLOSSAIRE



Les pages entre parathèse réfèrent au cahier de l'élève.

BRIMÉ (p.5)
qui éprouve un sentiment d'injustice, de frustration.

À SON INSU (p.6)
sans qu'il ne le sache.

PORTER ATTEINTE À L'INTÉGRITÉ PHYSIQUE OU PSYCHOLOGIQUE (p.7)
nuire, changer négativement l'état du corps ou de l'esprit de quelqu'un.

SARCASME (p.7)
moquerie, ironie.

PÉJORATIF (p.7)
défaforable, négatif.

UNANIMES (p.14)
toutes sont d'accord, du même avis.

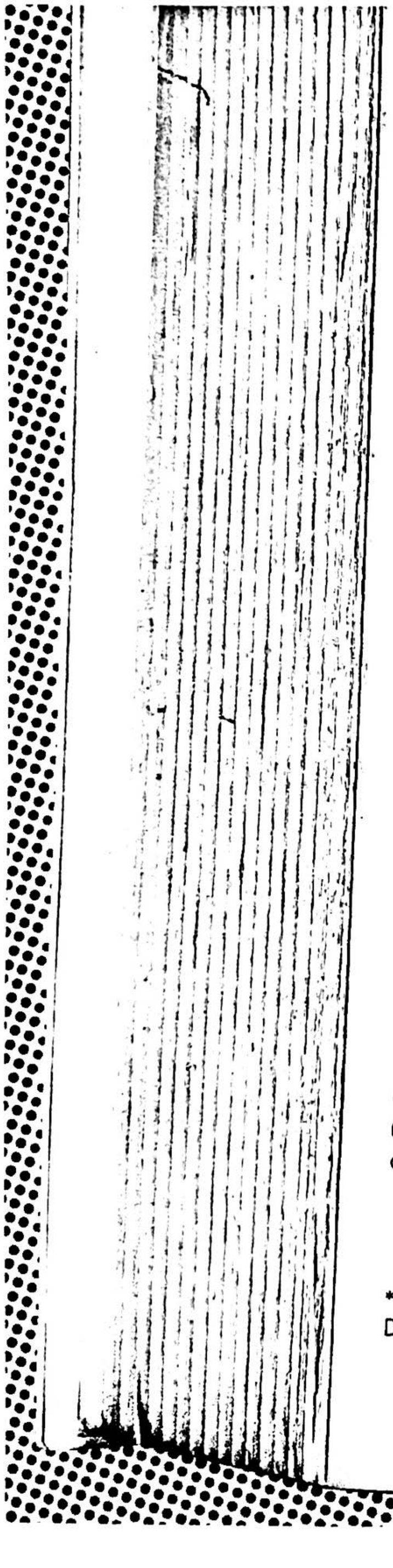
OPPORTUNITÉ (p.14)
chance, possibilité.

INCLINATION (p.21)
disposition, goût, penchant pour quelque chose.

FORTUITEMENT (p.21)
par hasard.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

PETIT GLOSSAIRE



HARDIMENT (p.21)
avec assurance.

AVIDE (p.21)
qui désire très fort quelque chose..

VISHNOU (p.21)
divinité hindoue.

CANAILLE (p.21)
personne malhonnête.

ORIENTATION SEXUELLE (p.25)
capacité d'être attiré et d'aimer une personne de même sexe (homosexualité) ou de sexe différent (hétérosexualité).

DÉFICIENCE PHYSIQUE (p.25)
insuffisance du développement physique ou handicap physique.

DÉFICIENCE INTELLECTUELLE (p.25)
insuffisance du développement intellectuel.

CRITIQUES CONSTRUCTIVES (p.30)
commentaires qui visent l'amélioration.

*LES PAGES INSCRITES SONT CELLES DU CAHIER DE L'ÉLÈVE.

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite

RÉFÉRENCES

HERDHUIN, C., KWAN, T., SPÉCIEL, O. & BEAUDET, N. (1993). **La conciliation : de la rivalité à la coopération.** Montréal. Le Centre de ressources sur la non-violence.

ADLER, R. B. & TOWNE, N. Traduit par DUMONT, É. & MALO, L. Adapté par DEVAULT, A., MARINIER, L. & THIBAULT, M. (2004). **Communication et interactions.** 2ième éd., Laval. Groupe Beauchemin.

BLAKE ET MOUTON (1971). **Corporate excellence Through GRID organization development.** Texas. Gulf Publishing Company

Fondation de la tolérance : www.fondationtolerance.com

Tél-jeunes : www.teljeunes.com/accueil/fr/index.asp

Tous droits réservés - © Institut Pacifique 2008 - reproduction interdite