

Les
ATELIERS
360



LA **RÉALITÉ VIRTUELLE**
AU SERVICE DES APPRENTISSAGES
SOCIAUX ET ÉMOTIONNELS
CHEZ LES ADOLESCENTS

FASCICULE :
Réinvestissement
au quotidien



FONDATION
Jasmin Roy

CRÉDITS

LEADERSHIP ET COORDINATION DU PROJET

Jasmin Roy, président de la Fondation Jasmin Roy

Mylène Isabelle, chargée de projet, Fondation Jasmin Roy

RECHERCHE, CONCEPTION ET RÉDACTION DES FASCICULES PÉDAGOGIQUES

Isabelle Boissé, directrice principale - développement, recherche et innovation, Institut Pacifique

Geneviève Duchesne, formatrice-consultante et médiatrice, Institut Pacifique

Amandine le Polain de Waroux, formatrice-consultante et médiatrice, Institut Pacifique

Rebecca Medeiros, formatrice-consultante, Institut Pacifique

Vincent Domon-Archambault, D.Ps., psychologue

Miguel M. Terradas, Ph.D., psychologue clinicien, professeur, département de psychologie, Université de Sherbrooke

RECHERCHE ET RÉDACTION DES SCÉNARIOS

Guillaume Corbeil, scénariste

Jasmin Roy, président de la Fondation Jasmin Roy

Vincent Domon-Archambault, D.Ps., psychologue

PRODUCTION DES VIDÉOS

Carl Ruscica, réalisateur

Francis Gélinas, producteur

John Hamilton, producteur exécutif, UNLTD inc.

Sébastien Gros, directeur de la photographie, UNLTD inc.

DISTRIBUTION

Dounia Quirzane dans le rôle de Léa

Jacob Sillon dans le rôle de Valère

Lori-Lune Sévigny dans le rôle de Juliette

Marek Cauchy-Vaillancourt dans le rôle de Philippe

Renaud Labelle dans le rôle de Charles

Ted Pluviose dans le rôle du coach

Zakary Auclair dans le rôle de Fred

GRAPHISME DES FASCICULES PÉDAGOGIQUES

Carlos Paya, Révolution Publicité et Design

RÉVISION LINGUISTIQUE DES FASCICULES PÉDAGOGIQUES

Jean-Sébastien Bourré

Remerciements au **Comité d'investissement communautaire de TELUS Montréal**

© Fondation Jasmin Roy, 2018, tous droits réservés.

© Institut Pacifique, 2018, tous droits réservés.

© Université de Sherbrooke, 2018, tous droits réservés.

PRÉSENTATION DES PARTENAIRES

FONDATION JASMIN ROY



La Fondation Jasmin Roy a comme première mission de lutter contre l'intimidation, la violence et la discrimination faites aux enfants en milieu scolaire au primaire et au secondaire. Le but de la Fondation est de favoriser la création de milieux bienveillants pour les élèves en soutenant et en organisant diverses initiatives qui visent une meilleure intervention auprès des victimes, des agresseurs et des témoins. L'équipe de la Fondation Jasmin Roy se donne le mandat de contribuer à la recherche de solutions durables aux problèmes de violence et d'intimidation dans tous les milieux de vie ; elle travaille également à créer des milieux bienveillants et positifs dans les environnements de travail et chez les personnes âgées en luttant contre le harcèlement et la maltraitance.

INSTITUT PACIFIQUE



L'Institut Pacifique développe depuis 1976 des programmes et des services afin de prévenir la violence et les problèmes psychosociaux auprès des jeunes en milieu éducatif à la petite enfance et scolaire, et auprès des communautés. Au fil du temps, le savoir-faire et la réputation de l'Institut Pacifique en matière de résolution de conflits ont dépassé la région de Montréal pour s'étendre à l'ensemble du Québec, au Canada et ailleurs à l'international. C'est dans le but de prévenir ces problèmes et de bâtir des milieux de vie exempts de violence que l'Institut Pacifique fait la promotion des conduites pacifiques au quotidien.

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE



Institution prestigieuse et moderne, l'Université de Sherbrooke (UdeS) figure parmi les universités les mieux cotées au Canada. Reconnue pour sa dimension humaine et son caractère novateur, elle se distingue par sa culture centrée sur l'étudiante et l'étudiant et les nombreuses actions qu'elle met de l'avant pour favoriser la réussite de chacun, chacune.

L'UdeS se distingue aussi par son offre complète de formations aux trois cycles, couvrant un large spectre de disciplines (près de 400 programmes d'études). L'Université propose une offre diversifiée correspondant aux besoins de formation, particulièrement aux cycles supérieurs (programmes en recherche, maîtrises de type cours, formation continue et programmes gigognes, formations sur mesure).

La grande qualité des travaux menés par ses professeurs a permis à l'Université de Sherbrooke d'acquérir une excellente réputation internationale et de participer à des découvertes et à des innovations majeures dans plusieurs disciplines. Aussi, des investissements importants de partenaires publics et privés, au cours des dernières années, ont permis de moderniser et de développer de nouvelles infrastructures de recherche de très haut calibre.

Étudier à l'Université de Sherbrooke, c'est vivre une expérience enrichissante tant sur le plan humain que scolaire dans un environnement dynamique et stimulant.

RÉINVESTISSEMENT AU QUOTIDIEN

Le contenu de ce fascicule est destiné au personnel scolaire qui désire réinvestir certaines notions abordées durant l'animation de l'activité *Les Ateliers 360* et présentes dans les scénarios. Il permet de guider les adultes dans leurs interventions de soutien visant le développement des apprentissages sociaux et émotionnels (ASÉ) et de réinvestir les thèmes abordés dans le cadre de l'animation de l'activité.

VOUS TROUVEREZ DANS CE FASCICULE :

- Des suggestions de questions pour une période de retour sur les animations ;
- Des tableaux qui proposent l'approfondissement de deux compétences par vidéo ;
- Des exemples de réinvestissement lors de trois situations au quotidien ;
- Neuf fiches techniques sur des compétences qui peuvent être renforcées auprès des élèves sous la forme de soutien personnalisé ou de comportements et d'attitudes « modèles ».



RÉINVESTISSEMENT : PÉRIODE DE RETOUR APRÈS L'ACTIVITÉ

Une courte période de retour avec les élèves qui ont expérimenté l'activité *Les Ateliers 360* peut être pertinente afin de raviver les apprentissages et de favoriser les prises de conscience. Elle peut être animée brièvement après l'animation de l'activité et être le point de départ à d'autres actions de réinvestissement.

- De quoi te souviens-tu des vidéos que nous avons regardées en réalité virtuelle (RV) ?
- Quels comportements négatifs te souviens-tu avoir observés ? Et les comportements positifs ?
- Depuis l'animation de l'activité *Les Ateliers 360*, as-tu observé certains de ces comportements parmi tes pairs (sans nommer qui que ce soit) ?
- As-tu toi-même adopté certains de ces comportements ?
- Même si on sait que certains comportements ont des conséquences négatives, pourquoi est-il difficile d'adopter seulement des comportements positifs ?
- As-tu vécu des situations semblables à celles dans les vidéos depuis l'animation ? Comment ces situations se sont-elles passées ?

RÉINVESTISSEMENT : COMPÉTENCES VUES DANS LES VIDÉOS

Chacune des vidéos visionnées lors de l'activité *Les Ateliers 360* peut susciter plusieurs réflexions et apprentissages. Vous trouverez ici des suggestions de questions et de compétences pouvant être abordées avec les élèves afin d'approfondir certaines notions et d'ancrer leurs apprentissages.

Vidéo **Le p'tit nouveau**

COMPÉTENCE : LA RÉSISTANCE À L'INFLUENCE NÉGATIVE DES PAIRS *

QUESTIONS

ÉLÉMENTS DE RÉPONSES POSSIBLES

Comment se fait-il que nous ayons tendance à nous comporter comme nos pairs?

- L'être humain a tendance à se rapprocher des personnes qui lui ressemblent, tant physiquement que sur le plan des intérêts communs. Faire partie d'un groupe est aussi un besoin fondamental.
- C'est plus facile et moins confrontant d'aller vers des personnes qui partagent nos idées, nos opinions, nos valeurs ou, encore, notre style de vie (Charles et Valère semblent partager le même style d'humour – Fred et Juliette aiment le même groupe de musique).
- Bien paraître devant les autres est un enjeu important, particulièrement à l'adolescence.

Est-ce positif ou négatif de se laisser influencer par les autres? Pourquoi?

- L'être humain est social, il est donc impossible de ne pas être influencé par les autres.
- Il n'est ni positif ni négatif en soi de se laisser influencer, mais l'influence peut avoir des conséquences positives ou négatives. (Influencer un ami pour qu'il s'affirme pacifiquement peut avoir des conséquences positives. Influencer un ami pour qu'il se batte peut avoir des conséquences négatives).
- Lors de situations de violence ou d'intimidation, les encouragements de témoins ou l'inaction de ceux-ci peuvent avoir des conséquences négatives sur la cible.

Quelles sont les stratégies permettant de résister à l'influence négative des pairs?

- Avoir une bonne connaissance de soi, de ses besoins et de ses valeurs.
- Agir en fonction de ses propres besoins et croyances.
- Être à l'écoute des signaux intérieurs (malaise, gêne, sentiment d'injustice, etc.).
- Avoir un ton déterminé et confiant.
- S'entourer de gens avec qui on est à l'aise de s'exprimer ou de faire valoir notre point de vue, même lorsqu'il est différent.
- Utiliser l'humour.
- Questionner les autres sur leurs intentions et leurs motifs.
- S'éloigner de la personne ou du groupe.

QUESTIONS

ÉLÉMENTS DE RÉPONSES POSSIBLES

Que vois-tu concernant l'influence des pairs dans la vidéo?

Lorsque Léa, Juliette et Philippe rient, cela encourage Charles et Valère à poursuivre leurs insultes envers Fred. Par contre, lorsqu'ils demandent à ceux-ci d'arrêter, les insultes cessent.

Quels comportements représentent une influence négative?

- Rire d'une insulte;
- Ajouter des insultes comme le fait Valère;
- Ne pas rire;
- Ne pas encourager;
- Demander d'arrêter;
- Nommer que ce n'est pas drôle;
- S'excuser.

Quels comportements représentent une influence positive?

Les leaders positifs ne sont pas toujours reconnus d'emblée comme étant des leaders. Ce sont des jeunes qui aident les autres sans attendre quoi que ce soit en retour, qui adoptent des comportements agréables et appréciés. Ils exercent leur leadership par l'exemple.

Qu'est-ce qu'un leader positif, selon toi?

Être un leader positif signifie non seulement de résister à l'influence négative des pairs, mais également d'influencer positivement son environnement social.

COMPÉTENCE: L’AFFIRMATION POSITIVE DE SOI*

QUESTIONS

ÉLÉMENTS DE RÉPONSES POSSIBLES

Qu'est-ce que l'affirmation de soi, selon toi?

L'affirmation de soi est la capacité d'un individu à s'exprimer sur ce qu'il veut ou ce qu'il ne veut pas, ce qu'il ressent ou, encore, ce dont il a besoin. Certaines personnes s'affirment aussi par leurs gestes/leurs choix.

Quels sont les obstacles qui nous empêchent parfois de nous affirmer en tant que cible ou témoin d'une situation de violence ou d'intimidation?

Les obstacles qui nous empêchent de nous affirmer sont multiples et dépendent non seulement de la situation, mais aussi de chaque personne. Il peut y avoir :

- la peur du jugement ou de la réaction de l'autre;
- le manque de confiance en soi et/ou en l'autre;
- le sentiment de ne pas être capable;
- la perception des échecs antérieurs;
- la crainte des représailles que cela peut engendrer;
- l'impression que la situation n'en vaut pas la peine;
- le manque de temps;
- la peur de perdre la relation;
- la peur de « perdre la face ».

QUESTIONS

ÉLÉMENTS DE RÉPONSES POSSIBLES

Comment se sent-on lorsque l'on ne s'affirme pas?

- Incompétent;
- Bouleversé;
- Isolé;
- Incohérent avec soi-même;
- Déçu;
- Frustré;
- Angoissé/stressé;
- Incompris, pas considéré;
- Impuissant.

Comment peut-on dépasser/surmonter de tels obstacles?

- Demander de l'aide;
- Chercher des alliés;
- Choisir son moment;
- Se pratiquer;
- Visualiser;
- Commencer par l'écrire;
- Etc.

Il est important de se rappeler que chacun d'entre nous est unique et que si nous exprimons une opinion, ce n'est pas nécessairement à l'encontre de quelqu'un, mais pour rester vrai et en cohérence avec nos valeurs. De plus, même si nous ne pouvons pas anticiper les réactions des autres, nous pouvons contrôler notre façon de nous adresser à eux. En utilisant une communication axée sur l'expression de notre vision des choses, nous diminuons le risque que les autres se sentent attaqués et réagissent inadéquatement à nos propos.

Quand quelqu'un ne partage pas nos idées, on ne peut pas s'attaquer personnellement à l'autre personne; il faut rester simplement dans le débat d'idées. Ce n'est pas parce que nous ne partageons pas la même vision des choses que nous avons plus ou moins de valeur que les autres.

Quels sont les avantages à s'affirmer adéquatement?

Les avantages d'une affirmation de soi bienveillante sont multiples, surtout s'ils perdurent sur le long terme :

- augmentation de notre confiance en soi;
- satisfaction d'être resté fidèle à nos valeurs;
- donner l'occasion aux autres de mieux nous connaître;
- faire cheminer nos réflexions
- satisfaction de nos besoins;
- etc.

Qui ose s'affirmer dans la vidéo?
Quelles en sont les conséquences?

Dans le présent scénario, Léa et Juliette osent s'affirmer et non seulement mettent-elles fin à une situation inacceptable, mais elles créent aussi un lien avec une nouvelle personne.

*Voir les fiches techniques *La résistance à l'influence négative des pairs* et *L'affirmation positive de soi* aux pages 16 et 17

Vidéo Les nerfs à vif au gymnase

COMPÉTENCE: L'AUTORÉGULATION DES ÉMOTIONS ET DU COMPORTEMENT*

QUESTIONS

ÉLÉMENTS DE RÉPONSES POSSIBLES

Qu'est-ce que les termes « autorégulation des émotions » évoquent pour toi?

L'autorégulation des émotions réfère à la capacité à prendre conscience que l'on vit une émotion en mettant en place des stratégies pour ne pas se faire envahir par celle-ci afin de pouvoir l'exprimer de façon adéquate. C'est aussi la capacité à réguler ses émotions et ses comportements pour s'adapter de façon optimale au contexte environnemental.

Quelles sont pour toi les émotions les plus difficiles à gérer?

Réponses des élèves.

Est-ce que tu crois que c'est normal d'être en colère, déçu ou exaspéré?

Toutes les émotions sont normales; elles nous renseignent sur des besoins ou des valeurs qui sont heurtés. Par contre, les êtres humains ne vivent pas tous les mêmes émotions dans les mêmes situations. Tous les individus sont différents, il est donc normal d'éprouver de la colère dans une situation au sein de laquelle nos amis, par exemple, ne vivent pas la même colère que nous.

Est-ce qu'une émotion positive peut avoir des effets négatifs ou, encore, être si intense qu'elle nous empêche de fonctionner?

Même les émotions positives doivent être gérées pour ne pas avoir d'impacts négatifs sur notre fonctionnement. Par exemple, être très enthousiaste et avoir de la difficulté à dormir ou à se concentrer; être très heureux de gagner et mettre les adversaires mal à l'aise avec notre démonstration de joie.

Comment, selon toi, peut-on réaliser qu'on est en train de vivre une émotion?

Il y a des signes physiques qui nous indiquent qu'on est en train de vivre une émotion. Ces signes physiques ne peuvent pas être contrôlés et ils varient d'une émotion à l'autre, d'un individu à l'autre.

Quels sont les signes physiques qui t'indiquent que tu es en colère, par exemple?

- Sourcils froncés;
- Poings fermés;
- Rougeur au visage ou aux oreilles;
- Cœur qui bat rapidement;
- Tension musculaire;
- Etc.

Quelles sont tes réactions lorsque tu es en colère? Comment les autres savent-ils que tu es en train de vivre de la colère?

Réponses des élèves.

Qu'est-ce qui déclenche rapidement une émotion de colère chez toi?

Réponses des élèves.

QUESTIONS

ÉLÉMENTS DE RÉPONSES POSSIBLES

Quels sont les moyens que l'on peut prendre pour se calmer quand cela arrive :

- En classe ?
- En situation sportive ?
- Aux pauses avec nos amis ?

En classe :

- Demander la permission d'aller boire de l'eau ou de prendre une pause;
- Prendre de grandes respirations;
- Dessiner;
- Demander du soutien;
- Dire brièvement comment on se sent si on est capable;
- Etc.

En situation sportive :

- Demander la permission d'aller boire de l'eau ou de prendre une pause;
- Prendre de grandes respirations;
- « Se parler », rationaliser la situation;
- Quitter le terrain si possible;
- Etc.

Aux pauses avec nos amis :

- Prendre de grandes respirations;
- S'éloigner;
- Aller écouter de la musique;
- Etc.

Que peut-il arriver si on ne prend pas le temps de se calmer avant d'exprimer nos émotions?

- On peut dire des choses que l'on ne pense pas vraiment;
- On peut poser des gestes de violence envers nous-mêmes et envers les autres;
- On peut blesser les autres, perdre des amis;
- On peut vivre des conséquences, par exemple, être expulsé d'une partie;
- Etc.

Que peut-on faire si nous n'avons pas été capables de nous calmer avant de nous exprimer?

- Faire un retour avec les individus concernés en exprimant ce qui s'est passé pour nous;
- Apprendre à connaître ce qui « pousse nos boutons »;
- Réfléchir à d'autres façons de faire la prochaine fois.

Combien de temps cela prend-il pour réguler une émotion et un comportement?

Le temps varie d'une personne à l'autre. Certaines personnes ont la capacité de se calmer rapidement et de pouvoir s'exprimer adéquatement quelques minutes seulement après avoir vécu une émotion vive. Certaines personnes ont besoin de quelques heures ou de quelques jours. Cela est normal et il est préférable de respecter le rythme de chacun.

Comment peut-on réagir face à quelqu'un qui vit de la colère?

- Valider notre perception;
- Lui laisser l'espace ou le temps dont il a besoin, si c'est le cas et que la situation le permet;
- Nommer notre compréhension;
- Si nécessaire, nommer calmement que certaines réactions sont inacceptables tout en démontrant que l'on comprend l'émotion de l'autre;
- Suggérer des moyens de se calmer, sans demander à la personne de se calmer directement;
- Etc.

QUESTIONS

ÉLÉMENTS DE RÉPONSES POSSIBLES

Comment est-il possible d'exprimer nos émotions de façon adéquate?

En prenant un moyen pour se calmer et en essayant d'identifier la cause de notre émotion, il est ensuite possible de s'exprimer en insistant sur ce que l'on vit, notre émotion, sans accuser l'autre et en indiquant clairement nos besoins liés à cette émotion.

Dans la vidéo, qui a de la difficulté à réguler ses émotions et son comportement?

Philippe et Jean-Sébastien.

Qu'y a-t-il de différent dans la deuxième partie de la vidéo? Comment la situation se termine-t-elle ?

- Jean-Sébastien intervient rapidement avant que la tension ne monte et il n'est plus dans la menace d'une conséquence envers Philippe. Au contraire, il l'encourage à adopter un moyen pour réguler son émotion.
- Philippe se met à l'écart du groupe pour calmer son émotion.
- Jean-Sébastien témoigne au groupe que lui aussi, en tant qu'adulte, il lui arrive de vivre de la colère. De cette façon, il normalise ce sentiment tout en mentionnant qu'il est important de choisir un moyen qui nous convient pour se calmer.
- Ces différents comportements permettent d'éviter que la situation dérape. D'ailleurs, à la fin de la vidéo, Philippe est sur le point de renverser une étagère pleine de ballons, mais il se ravise au dernier moment.

COMPÉTENCE: LA CIVILITÉ*

QUESTIONS

ÉLÉMENTS DE RÉPONSES POSSIBLES

Qu'est-ce que le mot « incivilité » signifie pour toi?

Les incivilités peuvent se définir comme un manque de courtoisie, de politesse ou de respect à l'égard d'autrui, souvent causé par l'ignorance ou le rejet des règles du savoir-vivre en société.

En quoi les incivilités peuvent-elles avoir un impact sur les élèves et sur le climat général de l'école?

- Stress;
- Frustration;
- Manque de confiance;
- Démotivation;
- Diminution de l'efficacité et de la performance scolaire;
- Perte de temps;
- Dégradation des relations;
- Etc.

Quels gestes d'incivilité as-tu pu observer dans la vidéo?

- Crier;
- Insulter (traiter de tricheur, de *douchbag*);
- Renverser l'étagère;
- Claquer la porte.

*Voir les fiches techniques *L'autorégulation des émotions et du comportement* et *La civilité* aux pages 20 à 23

Vidéo Le travail d'équipe

COMPÉTENCE: LA VALIDATION DES PERCEPTIONS*

QUESTIONS	ÉLÉMENTS DE RÉPONSES POSSIBLES
Comment définis-tu le mot « perception »?	La perception d'un individu est la façon dont il voit et dont il interprète la réalité.
Quels sont les facteurs qui influencent nos perceptions?	<ul style="list-style-type: none">• Nos valeurs;• Notre éducation;• Nos expériences de vie positives et négatives;• Notre humeur du moment;• Notre culture d'origine;• Nos préjugés;• etc.
Pourquoi devrait-on valider nos perceptions? Et comment peut-on le faire?	<p>Il est normal, dans nos échanges quotidiens, d'avoir des malentendus puisque nous sommes tous différents. Valider nos perceptions permet d'éviter les malentendus, mais aussi de vivre des émotions désagréables ou d'avoir des réactions négatives face à une situation. Cela évite, enfin, de porter un jugement sur l'autre ou sur la situation.</p> <p>Il est possible de valider ses perceptions en posant des questions ou tout simplement en mentionnant clairement ce que l'on comprend des propos de l'autre ou d'une situation et en demandant à l'autre s'il voit les choses comme nous.</p> <p><i>(Lorsque Philippe demande à Léa les vraies raisons de son départ et qu'elle répond honnêtement, cela évite que les membres de l'équipe trouvent Léa paresseuse, qu'ils croient qu'elle ne veut pas s'impliquer, etc. De plus, Léa est heureuse de dire la vérité et de ne pas se faire juger.)</i></p>
Quels sont les risques de ne pas valider nos perceptions?	<ul style="list-style-type: none">• Ne pas voir la réalité de l'autre;• Cristalliser une perception erronée de l'autre ou d'une situation;• Favoriser l'émergence ou l'escalade d'un conflit;• Poser des gestes inadéquats;• Ne pas trouver une solution appropriée à la situation;• Blessier les autres sans le vouloir;• Ne pas être compris ou ne pas comprendre l'autre. <p><i>(Léa est persuadée que les autres vont se moquer d'elle si elle dit que son copain l'attend et qu'elle ne l'a pas vu depuis une semaine. Elle ne valide pas sa perception et ment, ce qui amène les autres à la juger et à avoir, eux aussi, une perception erronée de la situation.)</i></p>

COMPÉTENCE: LA RÉOLUTION POSITIVE DES CONFLITS*

QUESTIONS

ÉLÉMENTS DE RÉPONSES POSSIBLES

Selon toi, pourquoi est-il normal de vivre des conflits avec nos amis, nos pairs et les figures d'autorité?

Vivre des conflits est normal puisque chaque individu a ses opinions, sa façon de voir les choses, ses intérêts, etc. Il est donc fréquent que nos échanges soient teintés de ces différences et que celles-ci causent des malentendus, des confrontations, etc.

Pour régler un conflit de façon efficace et durable, que doit-on faire avant d'essayer de trouver une solution au conflit?

Il est préférable de prendre un temps d'arrêt pour gérer ses émotions et, ensuite, échanger calmement sur ce que la situation nous fait vivre, sur nos sentiments et nos besoins. Cela nous permettra de trouver une solution de façon constructive, en reconnaissant la part de responsabilité de chacun. De plus, la solution trouvée et choisie sera alors en meilleure adéquation avec les besoins et les intérêts en jeu dans la situation, donc plus satisfaisante et durable pour toutes les personnes impliquées.

(Dans la vidéo, Philippe marque un temps d'arrêt en invitant tout le monde à se calmer et invite Léa à s'exprimer de façon authentique. C'est à partir de ce moment que les personnages entrent en mode solution et que l'échange devient constructif.)

Quelles sont les attitudes qui peuvent mener à une résolution de conflits inadéquate et inefficace?

- Accuser l'autre;
- Défendre son point de vue sans écouter l'autre;
- Penser que l'autre est la seule source du problème;
- Exprimer ses émotions vivement, de façon non contrôlée;
- Croire qu'il n'y a qu'une seule solution possible.

Quelles attitudes et aptitudes peuvent favoriser une résolution de conflits adéquate et efficace?

- Ouverture et écoute attentive;
- Capacité et volonté à nommer calmement ses sentiments et ce qui est réellement important pour soi;
- Empathie;
- Se laisser le temps d'être dans de meilleures conditions lorsqu'on est envahi par l'émotion et tolérer ce besoin chez l'autre;
- Assumer sa part de responsabilité dans la situation;
- Créativité;
- Communication bienveillante.

Quels sont les critères à respecter pour qu'une solution soit efficace à long terme?

- La solution doit être réaliste;
- La solution doit être trouvée à deux ou en équipe;
- La solution doit être équitable;
- La solution doit être sans violence ou sans confrontation;
- La solution doit être précise.

Que peut-on faire si on est témoin d'un conflit?

- Faire un lien avec l'influence des pairs :
- Ne pas tenter d'influencer l'une ou l'autre des personnes;
 - Inviter les personnes à se retirer dans un endroit calme, à se parler clairement, honnêtement, respectueusement et calmement;
 - Encourager les personnes à prendre le temps de régler leur conflit.

*Voir les fiches techniques *La résolution positive des conflits* page 14 et 15 et *La validation des perceptions* page 24 et 25

RÉINVESTISSEMENT: SITUATIONS QUOTIDIENNES

Vous trouverez ici trois exemples de situations quotidiennes qui peuvent représenter des occasions de réinvestir les apprentissages sociaux et émotionnels* (ASÉ) auprès des élèves. Nous vous suggérons quelques exemples de discours et d'attitudes favorisant l'ancrage des apprentissages sociaux et émotionnels (ASÉ) chez les élèves.

*Voir le fascicule *Les Ateliers 360 – La réalité virtuelle, les apprentissages sociaux et émotionnels et l'école*

Un élève est très en colère, car il a eu une mauvaise note : il déchire sa copie d'examen.

C'est ta note qui te fâche autant, c'est ça? Voudrais-tu une petite pause, aller boire de l'eau pour décompresser un peu? J'aimerais ça te reparler de ça, mais quand tu seras prêt, d'accord?

Moi, l'autre jour, j'étais vraiment pas satisfait d'un texte que j'ai écrit... Je t'avoue que j'ai dû prendre trois bonnes respirations, sinon j'aurais brisé mon ordinateur...

Comment t'es-tu senti, tout à l'heure, lorsque tu as vu ta copie? Moi, je t'ai vu devenir rouge... je pense que tu étais pas mal fâché, est-ce que je me trompe? Ou déçu?

Quel moyen aurais-tu pu prendre pour te calmer un peu et éviter de déchirer ta copie?

Qu'est-ce qui te dérange le plus, dans ta note? Est-ce que tu es inquiet de la réussite de ton cours? Est-ce que c'est parce que tu avais beaucoup étudié?

La prochaine fois que tu es fâché en classe comme ça, qu'est-ce que tu peux faire pour éviter de poser un geste comme celui de déchirer ta copie?

**Deux élèves s'insultent au sujet de leur participation à un travail d'équipe.
L'un accuse l'autre d'être paresseux, tandis que l'autre le compare à un général d'armée.**

Vous savez, c'est normal de ne pas toujours être d'accord sur la façon de fonctionner dans un travail d'équipe, parce qu'il y a vraiment plusieurs façons de faire tout aussi valables les unes que les autres. Ce n'est pas nécessaire de s'insulter non plus. Par contre, je vous invite à discuter calmement de votre façon de voir les choses. Mais avant de parler, vous pourriez peut-être prendre une petite pause pour vous changer les idées?

Comment tu te sens en ce moment par rapport au travail d'équipe? Comment peux-tu lui dire que tu es inquiet et fâché?

Qu'est-ce qui est le plus important pour toi, dans le travail? Est-ce que ça se peut que ça soit très important pour toi et pas nécessairement aussi important pour lui?

Comment penses-tu que lui voit les choses? Est-ce que tu pourrais lui demander comment il voit ça?

Je pense que c'est important que tu lui dises comment tu te sens et comment tu vois les choses... Malheureusement, ça te semble évident, mais c'est normal que ça ne soit pas si évident pour lui.

Comment aimerais-tu que les choses se passent? Est-ce que c'est réaliste?

Quelles seraient les solutions possibles et réalistes pour que vous vous sentiez tous les deux bien avant de poursuivre le travail ensemble?

Quels attitudes et comportements vous permettraient de mieux travailler en équipe, dans l'avenir? Je suis certain que si chacun prend le temps d'écouter l'autre, de dire ses idées tout en étant ouvert à celles des autres, d'essayer de trouver des solutions qui vont plaire à tous les membres de l'équipe, vous allez avoir du plaisir à travailler ensemble! Chacun a ses forces, alors de croire que chacun peut contribuer au travail permet d'éviter la compétition malsaine et laisse la place à la créativité!



Un élève qui s'était engagé dans une activité parascolaire décide d'y assister malgré les demandes insistantes d'un groupe pour qu'il aille dîner avec eux.

Comment t'es-tu senti quand tu as eu à faire le choix entre l'activité et le groupe? Je trouvais que tu avais l'air déchiré... est-ce que je me trompe?

Qu'est-ce que qui a fait que tu étais déchiré? Qu'est-ce qui était important pour toi ou agréable dans le fait de participer à l'activité parascolaire? Et dans le fait de suivre le groupe?

J'ai l'impression que ça n'a pas été facile de dire au groupe que tu ne les suivrais pas, est-ce que je me trompe?

Selon toi, qu'est-ce qui serait arrivé si tu étais allé avec le groupe?

Je pense que c'est important que tu fasses tes propres choix selon tes valeurs, selon ce qui est important pour toi. Je te félicite de t'être affirmé et d'avoir agi selon tes convictions à toi. Ce n'est pas toujours facile, mais tu as le pouvoir de décider de ce que tu veux. Moi, tu vois, au secondaire, les autres me trouvaient bizarre de vouloir devenir enseignant, mais c'est ce que je voulais faire et je suis très heureux, aujourd'hui!

RÉINVESTISSEMENT: FICHES TECHNIQUES

Les fiches techniques suivantes décrivent certaines compétences liées aux apprentissages sociaux et émotionnels* (ASÉ). Elles permettent de bien comprendre les enjeux de chacune des compétences énoncées ainsi que leur importance dans la prévention de la violence et dans l'établissement de relations interpersonnelles saines. Elles proposent également des pistes d'action afin d'offrir un modèle aux élèves, en plus de les accompagner dans le développement de leurs compétences.

*Voir le fascicule *Les Ateliers 360 – La réalité virtuelle, les apprentissages sociaux et émotionnels et l'école*

Fiche technique : LA RÉOLUTION POSITIVE DES CONFLITS

(Compétence liée à la composante *Prise de décision responsable des apprentissages sociaux et émotionnels* (ASÉ))

QU'EST-CE QUE C'EST?

Le conflit se définit comme étant « une opposition d'idées, de goûts, d'intérêts, de valeurs et de besoins. Sa particularité réside dans le fait que l'une des deux personnes, ou les deux, se sent brimée par les attitudes ou le comportement de l'autre ou tente de prendre le dessus » (1). Le conflit ne doit pas se confondre avec une simple divergence d'opinions.

On parle de résolution de conflits, plus particulièrement de résolution positive de conflits, lorsque deux personnes prennent le temps de s'écouter et de communiquer adéquatement leurs perceptions de la situation, leur ressenti et leurs besoins pour que la relation évolue dans une direction satisfaisante pour les deux parties.

Une méthode de résolution de conflits en quatre étapes (2) peut facilement être enseignée aux élèves pour les guider dans leur démarche :

- **Se calmer** : il est important d'être apaisé dans nos émotions avant de vouloir entamer une discussion ou une résolution de notre conflit. Pour ce faire, il vaut mieux guider les élèves en conflit afin qu'ils trouvent un moyen pour réguler leurs émotions qui leur soit approprié. Il est également important de respecter le rythme de chacun dans l'autorégulation de ses émotions et de ses comportements;
- **Communiquer** : après s'être calmé, il est important que chacun puisse partager sa perception de la situation, ses sentiments et ses besoins, mais aussi qu'il soit à l'écoute de l'autre. Il importe alors de parler au « je » et de ne pas prêter d'intention ou de sentiments à l'autre;
- **Chercher des solutions** : après que chacun se soit exprimé et ait été entendu, il y a une phase d'exploration des solutions. Il est important de ne pas influencer ni de brimer l'imagination des élèves lors de cette étape, car nous pourrions être surpris par les options de solutions apportées.
- **Choisir la ou les meilleures solutions** : cette dernière étape permet de garantir le choix de la meilleure solution, c'est-à-dire celle qui saura satisfaire les deux élèves et qui sera réaliste et juste pour tous.

IMPORTANCE DE LA COMPÉTENCE

Les conflits interpersonnels font partie de la vie, quel que soit notre âge. En effet, nous sommes tous différents et, par conséquent, nous ne partageons pas nécessairement les mêmes valeurs ni les mêmes opinions. Ces divergences de points de vue peuvent engendrer des conflits qui, même s'ils sont normaux, doivent être gérés adéquatement par une résolution pacifique et positive des conflits.

Ainsi, par le biais d'actions de prévention ou d'une gestion positive des conflits, il est possible d'éviter que certaines situations ne deviennent pas des situations de violence ou d'intimidation ou fassent l'objet d'un malentendu qui se transforme en une réelle crise conflictuelle.

Pour ce faire, le développement des apprentissages sociaux et émotionnels (ASÉ) est essentiel. Ceux-ci permettent aux élèves de régler leurs conflits de façon adéquate et respectueuse. De plus, ces apprentissages deviendront des outils précieux pour le restant de leur vie. Plus un élève fera l'expérience positive d'une résolution de conflits, plus il percevra le conflit non plus comme quelque chose à éviter, car sujet à des propos ou à des gestes violents et désagréables, mais comme une occasion de changer et d'évoluer vers un mieux-être.

COMMENT?

ACCOMPAGNER MES ÉLÈVES DANS LE DÉVELOPPEMENT DE CETTE COMPÉTENCE?

Reconnaître qu'il est normal de vivre des conflits en accueillant les difficultés que certains élèves peuvent rencontrer tout en insistant sur l'importance de leur résolution positive;

Pour un élève qui semble constamment dans le déni ou la fuite de ses conflits, on l'invite à tendre vers une résolution positive de son conflit en lui faisant entrevoir les avantages d'une telle démarche :

- Exprimer son vécu et ses sentiments face à une situation;
- Être entendu dans ses attentes et ses besoins;
- Participer à la recherche d'une solution gagnant/gagnant;
- Acquérir une confiance dans sa capacité à résoudre un conflit;
- Etc.

Soutenir un élève à travers les quatre étapes de résolution de conflits en :

- l'accompagnant de façon plus soutenue dans les étapes pour lesquelles il éprouve plus de difficultés;
- assurant un suivi auprès des élèves ayant pratiqué une résolution positive de conflits.

Encourager vos élèves à identifier un ou plusieurs moyens pour réguler leurs émotions en veillant à ce que ceux-ci soient respectueux de chacun, des autres et de l'environnement.

ÊTRE UN MODÈLE POUR MES ÉLÈVES DANS MES ATTITUDES ET MES COMPORTEMENTS LIÉS À CETTE COMPÉTENCE?

Être vous-même convaincu que l'apprentissage de la résolution positive de conflits est une compétence essentielle à transmettre aux élèves en accordant du temps pour accompagner adéquatement vos élèves dans cette démarche;

Faire preuve d'une communication positive lorsque vous éprouvez une insatisfaction par rapport aux comportements de vos élèves en prenant le temps de nommer vos sentiments et vos besoins face à la situation;

Éviter l'installation d'un malentendu ou l'escalade d'un éventuel conflit en nommant vos perceptions et votre ressenti face à une situation engendrée par vos élèves et en vous assurant d'être entendu et bien compris par eux;

Faire preuve d'ouverture dans vos interactions avec vos élèves en étant prêt à recevoir et à entendre les insatisfactions de vos élèves pour autant que cela se fasse dans le respect mutuel;

S'excuser et reconnaître vos torts;

Accepter les excuses des élèves et de vos collègues;

Appliquer les quatre étapes de résolution de conflits lors d'un différend avec ou en présence d'élèves.

Fiche technique : LA RÉSISTANCE À L'INFLUENCE NÉGATIVE DES PAIRS

(Compétence liée à la composante *Prise de décision responsable des apprentissages sociaux et émotionnels* (ASÉ))

QU'EST-CE QUE C'EST?

Le besoin d'appartenance est un besoin psychologique de base, présent chez tous les êtres humains. Ce besoin d'intégration et de socialisation à travers lequel nous accordons une grande importance aux autres prend de l'ampleur dès l'âge de 8 ans et ne fait que croître avec l'âge. Cela signifie qu'à la préadolescence et à l'adolescence, l'influence des pairs est particulièrement présente.

L'influence est un phénomène normal que nous ressentons tout au long de notre vie. Plusieurs sources peuvent nous influencer : nos parents, notre famille, les publicités, nos amis, etc. À l'adolescence, c'est l'influence des pairs qui prédomine puisque c'est le moment où les élèves se détachent de leurs parents pour s'allier davantage à leurs amis.

Toutefois, il arrive que l'influence d'un groupe devienne excessive et finisse par imposer des normes injustes envers certaines personnes ou un groupe de personnes. Les élèves se retrouvent alors confrontés à une prise de position : se rallier à la force du groupe, tout en étant mal à l'aise par rapport aux comportements de celui-ci, ou se désolidariser du groupe afin de se sentir en cohérence avec leurs valeurs de justice et d'égalité.

Le développement d'un leadership positif permet non seulement de résister à l'influence négative des pairs, mais également, par un comportement bienveillant, naturel et orienté vers le soutien et l'entraide, d'influencer positivement son environnement social.

IMPORTANCE DE LA COMPÉTENCE

De façon générale, la création de groupes de pairs apporte de nombreux effets positifs aux élèves. En effet, en plus de l'apparition de liens d'amitié positifs, les élèves apprennent à développer leur propre jugement, à défendre leurs valeurs et à combler leurs besoins tout en étant capables de cerner les moments où il faut céder et ceux où il faut rester fermes sur leurs convictions.

Dans la plupart des cas, les élèves sont tout à fait capables de différencier les comportements adéquats de ceux qui le sont moins et, par conséquent, de se rallier aux valeurs positives. Cependant, lorsque l'influence du groupe est particulièrement forte ou que l'estime de soi d'un élève est fragilisée, cela peut représenter un réel défi que d'oser prendre position à l'encontre d'un groupe.

L'effet de groupe joue donc un rôle très important dans les relations entre adolescents. Lorsque l'influence des pairs devient négative, elle peut entraîner des comportements de rejet, d'ignorance, de violence ou, encore, d'intimidation envers certaines personnes ou groupes de personnes. Ces comportements viennent fortement affecter le bien-être des élèves ainsi que le climat d'une école. Il convient donc de prendre position face à de telles situations.

COMMENT?

ACCOMPAGNER MES ÉLÈVES DANS LE DÉVELOPPEMENT DE CETTE COMPÉTENCE?

Encourager un élève à faire son propre choix dans une situation où il se positionne différemment des autres;

Encourager l'expression des opinions individuelles en félicitant un élève qui exprime une opinion différente par rapport au reste du groupe;

Encourager le respect de la différence en demandant aux élèves de respecter le choix de chacun sans tenter d'influencer;

Favoriser une influence saine en félicitant des élèves qui ont évité d'influencer négativement un élève ou le déroulement d'un événement;

Accompagner un élève dans l'identification de valeurs importantes pour lui et l'encourager à les respecter;

Encourager le développement d'un leadership positif chez un élève en soulignant les actions positives qu'il entreprend.

ÊTRE UN MODÈLE POUR MES ÉLÈVES DANS MES ATTITUDES ET MES COMPORTEMENTS LIÉS À CETTE COMPÉTENCE?

Favoriser l'ouverture d'esprit au sein de votre classe en accordant une place aux divergences d'opinions, en les soulignant et en exprimant les vôtres;

Valoriser la diversité en discutant de vos propres différences par rapport à vos différents groupes d'appartenance;

Conscientiser les élèves aux conséquences d'une influence négative en partageant vos propres expériences;

Encourager un réel esprit de classe en imposant la composition des équipes lors de certains travaux de groupe afin de briser les clans;

Créer des espaces d'échanges et de réflexion durant lesquels les élèves et vous avez l'occasion de réfléchir à votre identité, à vos valeurs, à vos goûts, à vos intérêts, etc.

Fiche technique : L’AFFIRMATION POSITIVE DE SOI

(Compétence liée à la composante *Compétences relationnelles des apprentissages sociaux et émotionnels* (ASÉ))

QU’EST-CE QUE C’EST?

L’affirmation de soi est la capacité d’un individu à s’exprimer sur ce qu’il veut ou ce qu’il ne veut pas, ce qu’il ressent ou, encore, ce dont il a besoin. C’est également sa capacité à oser affirmer ses opinions.

Cette compétence s’acquiert au cours de la vie de chaque individu et se développe essentiellement au contact des autres. Ainsi, au travers de ses relations avec ses pairs, l’élève prend conscience de ses sentiments, de ses besoins et de ses intérêts et il apprend à les affirmer.

Lorsqu’on parle d’affirmation positive de soi, cela signifie d’être capable de s’exprimer poliment en respectant l’autre, tout en étant clair, convaincu et convaincant. Pour ce faire, il est essentiel que les élèves prennent conscience de l’importance de s’affirmer adéquatement et développent des stratégies de communication positives : S’exprimer au « Je » pour éviter de tomber dans l’accusation – Trouver le moment opportun – Choisir ses mots – Être au clair avec ses besoins et son ressenti face à la situation – etc.

IMPORTANCE DE LA COMPÉTENCE

Nous avons tous à nous affirmer quotidiennement, que ce soit sur un besoin insatisfait, un sentiment ou, encore, une perception par rapport à une situation. Bien qu’il soit normal de s’affirmer, une affirmation qui n’est pas bienveillante peut engendrer de nombreuses conséquences négatives pour l’élève qui a tenté d’exprimer maladroitement une opinion. Cela peut aller d’une simple incompréhension à un bris de relation. À côté de cela, un élève qui s’affirme très peu, voire jamais, ou qui fait rire de lui lorsqu’il parle, finit par accumuler de nombreuses frustrations dans ses relations avec ses pairs et même à éprouver une réelle difficulté à entrer en relation avec les autres.

L’expression d’une affirmation de soi positive permet un renforcement de l’autonomie de l’élève qui a le sentiment d’avoir le contrôle sur sa vie, tout en étant respectueux de sa propre personne, mais également d’autrui. De plus, cela fait partie des facteurs essentiels à la prévention de situations de violence ou d’intimidation. En effet, les élèves qui affirment leurs opinions, leurs sentiments ou leurs besoins sont généralement des élèves qui se connaissent bien et qui, par conséquent, savent aussi identifier lorsque leurs limites ont été dépassées ou qu’un comportement inapproprié leur est infligé.

Toutefois, la capacité de s’affirmer adéquatement est souvent parsemée de petits et de grands obstacles tels que le manque de confiance en soi, la peur de la réaction de l’autre, l’impression que la situation n’en vaut pas la peine, la crainte des retombées négatives sur soi ou sur nos liens d’amitié, etc. Ces obstacles, bien qu’ils soient réels pour l’individu qui les craint, sont des inconvénients ressentis à court terme. Or, l’affirmation de soi comporte aussi de nombreux avantages qui, eux, perdurent sur le long terme, tel que la fierté d’avoir dit ce que l’on pense, le sentiment d’être en cohérence avec nos convictions et nos valeurs, une meilleure estime de soi, etc.

COMMENT?

ACCOMPAGNER MES ÉLÈVES DANS LE DÉVELOPPEMENT DE CETTE COMPÉTENCE?

Encourager l'expression des opinions en invitant un élève à partager son opinion sur un sujet qu'il aime ou pour lequel vous connaissez ses compétences;

Aider un élève à mettre ses limites face à une situation en l'encourageant à nommer ce qui le dérange, ce qu'il ressent et ce dont il a besoin pour que la situation évolue;

Soutenir un élève dans son affirmation positive de soi en l'aidant à se préparer pour une rencontre qui lui demande de prendre sa place par rapport à une situation qui lui tient à cœur et en assurant un suivi de sa démarche;

Soutenir les tentatives d'affirmation de soi, même lorsque celles-ci sont subtiles ou non verbales;

Féliciter un élève qui fait preuve d'une communication respectueuse et constructive lors d'un temps de partage d'opinions sur un sujet donné et favoriser les argumentaires respectueux;

Encourager l'affirmation positive de chaque élève en mettant en évidence son unicité et sa valeur propre;

Reconnaître l'existence d'obstacles à l'affirmation de soi en accueillant les craintes nommées par les élèves;

Encourager le respect des différences en créant des espaces d'échange et de discussion mettant en lumière la diversité des valeurs (culturelles, religieuses, politiques, sociales ou autres) et en insistant sur la richesse de ces différences.

ÊTRE UN MODÈLE POUR MES ÉLÈVES DANS MES ATTITUDES ET MES COMPORTEMENTS LIÉS À CETTE COMPÉTENCE?

S'affirmer de façon bienveillante en nommant certaines de vos insatisfactions par rapport aux comportements de vos élèves et en vous montrant ouvert à un échange constructif pour améliorer le climat de la classe;

Valoriser les avantages d'une affirmation positive en partageant une expérience que vous avez personnellement vécue et qui vous a apporté du positif;

Utiliser un langage positif et respectueux lors de vos échanges avec les élèves;

Exposer vos points de vue et vos opinions tout en étant attentif au ton de votre voix ainsi qu'au choix de vos mots.

Fiche technique : L'AUTORÉGULATION DES ÉMOTIONS ET DU COMPORTEMENT

(Compétence liée à la composante *L'autorégulation des émotions et du comportement des apprentissages sociaux et émotionnels* (ASÉ))

QU'EST-CE QUE C'EST?

La régulation des émotions réfère à la capacité d'influencer les émotions que nous vivons, à quel moment nous les vivons, comment nous les ressentons et comment nous les exprimons. La régulation adéquate de nos émotions ne réfère pas seulement à l'expression adéquate de celles-ci, mais également au lien qui existe entre les événements et nos émotions. En effet, la régulation des émotions fait aussi référence à la capacité de prendre conscience de nos perceptions d'un événement afin de réaliser que nous avons un pouvoir d'influence sur l'émotion que nous vivons. La capacité de reconnaître que les émotions ne sont pas qu'influencées par l'environnement contribue largement à une meilleure compréhension de celles-ci, à l'acceptation de celles-ci et, donc, à leur expression adéquate. Une régulation adéquate des émotions se manifeste, entre autres, par la capacité à reconnaître nos émotions, à reconnaître l'influence de nos perceptions sur les émotions que nous vivons, à prendre conscience du pouvoir que nous avons sur nos émotions, ainsi que la capacité à exprimer celles-ci de façon saine et adéquate pour soi et pour les autres. En effet, pour exprimer adéquatement une émotion forte et intense comme la colère, la déception ou la tristesse, il est essentiel de déterminer ce que nous ressentons, puis de prendre un moyen adéquat pour retrouver notre calme, de réfléchir à la cause réelle de notre émotion et, enfin, de l'exprimer à l'autre (Institut Pacifique, 2002). Un milieu bienveillant permettra également à tout un chacun de se retirer pour réguler une émotion forte. Une régulation adéquate des émotions comporte donc différentes étapes successives (réaliser que l'on vit une émotion, prendre un moment pour se calmer, trouver la cause de l'émotion, identifier les solutions positives et nos besoins à combler pour répondre à cette manifestation émotionnelle et l'exprimer de façon bienveillante) qui garantissent une expression claire et précise de ces émotions, même si celles-ci sont vécues de façon intense.

IMPORTANCE DE LA COMPÉTENCE

Les émotions nous permettent d'apprendre sur nous-mêmes, de déterminer nos besoins et les causes liés à ces émotions et de communiquer ce que nous sommes aux autres. Il est donc tout à fait normal que les relations interpersonnelles suscitent, au quotidien, de nombreuses émotions, dont l'expression teinte à son tour les communications et les relations avec les pairs. Comme une régulation inadéquate des émotions peut mener à une expression explosive de celles-ci ou, au contraire, à une inhibition ou à un contrôle excessif, elle peut également mener à l'exclusion, au rejet et à l'isolement d'un élève. Celui-ci peut effectivement éprouver de la difficulté à se faire comprendre de ses pairs, à bien saisir leurs messages ou tout simplement à communiquer et à entrer en relation avec eux. Comme se faire comprendre, entrer en relation et s'exprimer adéquatement sont des besoins légitimes de tout être humain, l'élève risque alors de tenter de répondre à ce besoin à l'aide de diverses stratégies qui sont parfois inadéquates. La violence et l'intimidation sont en effet des problèmes émotionnels et relationnels inacceptables pour se faire entendre, résultant souvent d'une autorégulation des émotions inefficaces. Nous devons donc mettre en place des solutions éducatives émotionnelles et relationnelles pour prévenir la violence et l'intimidation.

Il est donc essentiel pour l'élève qui veut entrer en relation avec ses pairs de façon saine et harmonieuse de développer des capacités et des stratégies d'autorégulation des émotions qui lui permettront d'exprimer avec davantage de précision et de bienveillance les émotions qui l'habitent.

COMMENT?

ACCOMPAGNER MES ÉLÈVES DANS LE DÉVELOPPEMENT DE CETTE COMPÉTENCE?

Reconnaître la normalité des émotions tout en insistant sur l'importance de les exprimer de façon adéquate et respectueuse pour tous; souligner que l'émotion n'est pas un trait de personnalité, mais un état passager;

Nommer les émotions dont vous êtes témoin en reflétant le langage non verbal que vous percevez;

Aider un élève à identifier l'émotion qu'il vit en lui reflétant votre propre perception de ce qu'il vit et des signes physiques que vous observez, en émettant des hypothèses ou en reformulant une émotion évoquée maladroitement;

Encourager l'expression des émotions vécues par un élève en les accueillant de façon bienveillante;

Amener un élève à identifier la cause réelle de son émotion en attirant son attention sur l'influence de ses perceptions et de l'environnement;

Aider un élève à mieux se connaître en l'accompagnant dans l'identification de moyens pour se calmer qui soient adéquats et qui lui correspondent;

Permettre à un élève d'actualiser un moyen de retour au calme en offrant l'espace et le temps nécessaire approprié au contexte;

Soutenir un élève qui souhaite exprimer une émotion à ses pairs en préparant avec lui le contenu de ses propos et la façon dont il va s'exprimer;

Créer des espaces de discussion mettant en évidence les différences de perceptions face à une même situation et l'influence que cela engendre sur les émotions.

ÊTRE UN MODÈLE POUR MES ÉLÈVES DANS MES ATTITUDES ET MES COMPORTEMENTS LIÉS À CETTE COMPÉTENCE?

Réguler vos émotions en usant de moyens concrets, efficaces et respectueux de tous pour calmer vos émotions;

Identifier la cause de vos émotions en prenant conscience de l'influence de vos perceptions et du contexte dans lesquelles elles s'inscrivent;

Reconnaître et nommer vos propres émotions auprès des élèves en usant d'une communication adéquate.

Fiche technique : LA CIVILITÉ

(Compétence liée à la composante *Conscience sociale des apprentissages sociaux et émotionnels* (ASÉ))

QU'EST-CE QUE C'EST?

La civilité ou, encore, le savoir-vivre fait référence à l'adhésion des individus à un ensemble de règles de vie en communauté tel que le respect d'autrui, la politesse ou la courtoisie. Elle se traduit ainsi par l'adoption d'attitudes ou de comportements de respect (Ex. : être poli, faire preuve de courtoisie, être patient, attendre son tour) et de considération à l'égard des autres qui favorisent les relations harmonieuses et le partage pacifique de l'espace commun.

À l'inverse, l'incivilité, terme utilisé surtout dans le langage courant, peut se définir comme un manque de courtoisie, de politesse ou de respect à l'égard d'autrui, souvent causé par l'ignorance ou le rejet des règles du savoir-vivre en société. Elle fait quant à elle référence à des actes de violence de gravité mineure qui viennent entraver les règles de vie commune dans les lieux publics ou menacer la sécurité ou la cohésion sociale.

Les incivilités peuvent être directement adressées à quelqu'un (Ex: ne pas saluer quelqu'un qui nous dit bonjour). Elles peuvent également se manifester par des réactions impulsives et spontanées qui ne sont pas nécessairement dirigées vers une personne en particulier, mais qui peuvent néanmoins entraver le bon fonctionnement d'un groupe ou être interprétées, de la part d'un enseignant, comme des signes de désintérêt (Ex : bâiller, écouter de la musique en classe).

Les incivilités peuvent prendre une forme passive (regarder ailleurs lorsque quelqu'un nous parle, manger pendant un cours, regarder son cellulaire) ou active (interrompre un enseignant ou intervenir sans que celui-ci nous accorde la parole, rire, se lever sans autorisation, arriver en retard sans s'excuser).

IMPORTANCE DE LA THÉMATIQUE

De nos jours, les incivilités sont trop souvent banalisées. Pourtant, qu'elles soient dirigées ou non, il importe de prendre conscience qu'elles peuvent avoir un impact négatif sur les personnes à qui elles s'adressent, mais également sur le climat général du milieu.

En effet, le cumul des incivilités peut induire un sentiment de non-respect, un sentiment de sécurité défaillant, générer des conflits ou alourdir l'atmosphère ambiante de l'école.

Il est donc important que les comportements de civilité soient non seulement enseignés à l'école, mais qu'ils soient aussi davantage pratiqués par les adultes. Cet apprentissage des règles, des normes et des limites permet la création d'un environnement favorable pour le développement de relations interpersonnelles positives et pacifiques.

COMMENT?

ACCOMPAGNER MES ÉLÈVES DANS LE DÉVELOPPEMENT DE CETTE COMPÉTENCE?

Guider un élève vers l'adoption de comportements civils en fournissant une façon plus appropriée de s'exprimer lorsqu'il fait l'usage d'un langage peu respectueux ou lorsque son attitude vient teinter négativement le climat de la classe;

Encourager un élève à exprimer verbalement ses émotions et ses opinions de façon respectueuse et responsable afin de limiter les impacts négatifs sur les autres et le climat général;

Valoriser les comportements civils de vos élèves en :

- soulignant les bons coups d'un élève qui fait preuve de précautions dans ses échanges avec les autres;
- remerciant un élève qui fait preuve d'un comportement civil (vous saluer, aider un autre élève à ramasser les feuilles qu'il vient d'échapper, etc.), que ce soit dans le cadre d'un cours ou un lieu public de l'école.

Impliquer les élèves dans une discussion concernant les comportements civils à adopter dans les différents contextes scolaires.

ÊTRE UN MODÈLE POUR MES ÉLÈVES DANS MES ATTITUDES ET MES COMPORTEMENTS LIÉS À CETTE COMPÉTENCE?

Montrer l'exemple des comportements civils attendus au sein de l'école en :

- étant attentif à votre langage verbal, mais également à votre langage non verbal lorsque vous êtes en présence d'élèves;
- prenant le temps de saluer vos collègues et vos élèves quotidiennement.

Clarifier les normes applicables au sein de votre classe en annonçant clairement vos attentes et les balises quant aux comportements et au langage acceptables;

Assurer une cohérence et une solidarité dans les interventions envers les élèves en agissant de concertation avec vos collègues.

Fiche technique : LA VALIDATION DES PERCEPTIONS

(Compétence liée à la composante *Conscience sociale des apprentissages sociaux et émotionnels* (ASÉ))

QU'EST-CE QUE C'EST?

La perception est un processus par lequel nous saisissons, organisons et interprétons les nombreux stimuli qui atteignent nos sens. En d'autres mots, elle est notre façon de voir et de comprendre une situation.

Notre perception d'une situation est toujours influencée par notre propre cadre de référence (nos besoins, nos valeurs, nos désirs, nos humeurs, etc.). Une situation peut donc être interprétée d'autant de façons qu'il y a de personnes.

Nos perceptions sont intimement liées à nos émotions. En effet, la perception que nous avons d'un événement influencera inévitablement l'émotion que cet événement nous fera vivre.

De plus, notre connaissance des perceptions de l'autre est intimement liée à l'empathie que nous pouvons avoir pour celui-ci. Comme nous sommes tous différents, le simple fait de reconnaître que l'autre peut avoir une perception différente de nous favorise l'empathie, c'est-à-dire comprendre ce que l'autre vit, sans pour autant ressentir la même chose que lui.

Les perceptions font partie intégrante de notre quotidien et influencent grandement nos relations interpersonnelles.

IMPORTANCE DE LA COMPÉTENCE

Accroître notre compréhension de la notion de perception, de ses facteurs influents et reconnaître les différentes perceptions des autres sont des acquis primordiaux pour les élèves; ceux-ci favorisent l'établissement de relations interpersonnelles saines et bienveillantes.

Non seulement l'élève qui est conscient de ses propres perceptions est-il plus enclin à adopter une régulation adéquate de ses émotions, mais il est aussi enclin à reconnaître les différentes perceptions de l'autre et à développer plus facilement une capacité d'empathie. De plus, une bonne compréhension de la notion de perception mène à une compétence de validation des perceptions, ce qui implique de vérifier si notre interprétation de la situation est compatible avec l'interprétation de l'autre.

Cette compétence permet d'aborder une même situation avec une compréhension commune et partagée, ce qui facilite l'analyse adéquate d'une situation.

COMMENT?

ACCOMPAGNER MES ÉLÈVES DANS LE DÉVELOPPEMENT DE CETTE COMPÉTENCE?

Encourager l'expression des différences de points de vue et des divergences de perceptions en créant des espaces de discussion et d'échange sur des situations d'actualité;

Aider un élève à mieux se connaître en l'encourageant à identifier ce qui est important pour lui, ses valeurs et ses besoins et en l'interrogeant sur sa façon de voir les choses;

Reconnaître l'influence des perceptions sur les émotions et vice versa en reflétant à l'élève le lien entre ce qu'il perçoit et l'émotion qu'il vit;

Encourager un élève à valider ses perceptions en l'invitant à s'adresser à la bonne personne pour lui exprimer ses hypothèses ou sa vision des choses sur une situation ;

Reconnaître l'existence de perceptions divergentes lors d'une situation conflictuelle entre des élèves en accueillant chaque perception comme étant légitime.

ÊTRE UN MODÈLE POUR MES ÉLÈVES DANS MES ATTITUDES ET MES COMPORTEMENTS LIÉS À CETTE COMPÉTENCE?

Être attentif à vos propres perceptions lors d'une intervention auprès d'un élève;

Exprimer vos propres perceptions en partageant aux élèves les expériences et les valeurs qui influencent votre façon de voir les choses;

Valider vos propres perceptions auprès de vos élèves en faisant des hypothèses et en parlant au « je ».

Fiche technique : LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE

(Compétence liée à la composante *Compétences relationnelles des apprentissages sociaux et émotionnels* (ASÉ))

QU'EST-CE QUE C'EST?

La communication peut se définir comme étant le fait de savoir exprimer ce que l'on pense et ce que l'on ressent tout en étant capable d'écouter l'autre.

Cette compétence est essentielle dans nos interactions quotidiennes, mais elle peut aussi représenter un enjeu important en situation de conflits.

Bien que la communication soit un outil d'échange que nous utilisons tous les jours, elle s'avère toutefois complexe dans certaines circonstances. En effet, la communication se joue bien souvent à deux niveaux : le cognitif et l'affectif. Le cognitif réfère aux faits et aux événements qui peuvent être interprétés de façon différente en raison des perceptions des individus en interactions. Les perceptions influencent effectivement la vision de la réalité. L'affectif, quant à lui, est lié aux émotions et au ressenti qui peuvent, pour certaines personnes, être plus difficiles à dévoiler à autrui.

IMPORTANCE DE LA COMPÉTENCE

Un conflit peut trouver sa source dans un malentendu, une incompréhension ou, encore, une absence de communication.

Une bonne communication favorise des relations interpersonnelles saines et positives. Pour ce faire, il est important d'adopter des attitudes et des conditions favorables à une bonne communication.

C'est pourquoi il est essentiel de développer cette compétence auprès des élèves en leur faisant prendre conscience des conséquences négatives qui peuvent découler d'une mauvaise communication, mais surtout en encourageant l'adoption d'attitudes et de comportements qui favorisent une bonne communication.

COMMENT?

ACCOMPAGNER MES ÉLÈVES DANS LE DÉVELOPPEMENT DE CETTE COMPÉTENCE?

Nommer et encourager le respect des conditions d'une bonne communication lors des échanges entre vos élèves :

- *Se placer à l'écart des autres;*
- *Être à une distance raisonnable;*
- *Respecter le tour de parole;*
- *Parler respectueusement et calmement;*
- *Faire un message en utilisant le « Je ».*

Offrir l'espace et le temps nécessaire pour permettre une communication bienveillante en invitant les élèves en conflit à prendre un temps pour se parler à l'extérieur de la classe.

Encourager un élève à mettre des mots sur ses émotions en lui faisant prendre conscience de son non verbal et en validant notre perception;

Encourager les élèves à adopter une communication pacifique en soulignant leurs efforts et leurs succès.

ÊTRE UN MODÈLE POUR MES ÉLÈVES DANS MES ATTITUDES ET MES COMPORTEMENTS LIÉS À CETTE COMPÉTENCE?

Mettre en application les conditions d'une bonne communication en utilisant le message au « Je » lorsqu'une situation vous fait vivre certaines émotions et que vous souhaitez adresser une demande à vos élèves :

- *Je dis comment je me sens;*
- *Je dis pourquoi je me sens ainsi;*
- *Je dis ce que j'aimerais.*

Reconnaître et nommer vos émotions en veillant à utiliser le message au « Je »;

Faire preuve d'une communication pacifique en choisissant des mots respectueux et inclusifs lors de vos échanges ou interactions avec les élèves;

Reconnaître et valider le fait qu'il n'est pas toujours simple de bien communiquer en vous excusant ou en reconnaissant lorsque vos communications ne sont pas parfaitement adéquates;

Mettre en application les conditions d'une bonne communication en attendant la fin d'un cours et en prenant le temps de vous asseoir avec un élève lorsque vous souhaitez lui adresser un message.

Fiche technique : L'ÉCOUTE ACTIVE

(Compétence liée à la composante *Compétences relationnelles des apprentissages sociaux et émotionnels* (ASÉ))

QU'EST-CE QUE C'EST?

La communication fait souvent penser à la prise de parole ou à la transmission d'un message. Or, elle fait également référence à l'écoute et à la compréhension des messages que nous transmettons ou qui nous sont transmis.

Il est important de faire la distinction entre entendre et écouter. Lorsque nous adoptons une attitude d'écoute, cela nécessite que nous soyons disponibles à l'autre autant dans notre attitude corporelle que par notre ouverture d'esprit. Le verbe entendre, quant à lui, fait seulement référence à la réception d'un message durant lequel nous pouvons adopter une attitude plus passive.

Toutefois, si l'écoute semble importante dans nos relations, mais aussi dans la prévention de certains malentendus ou conflits, il est essentiel de veiller au bon développement de cette compétence, souvent parsemée d'obstacles. En effet, nous dénombrons divers obstacles qui peuvent entraver une véritable écoute :

- Juger les propos de l'autre plutôt que les comprendre;
- Réfléchir à des contre-arguments;
- Interrompre l'autre et finir ses phrases;
- Conseiller l'autre ou lui imposer nos solutions;
- Etc.

De plus, une réelle écoute active nécessite une bonne dose de concentration et d'ouverture.

IMPORTANCE DE LA COMPÉTENCE

Une écoute active invite davantage au dialogue et manifeste une préoccupation pour la relation avec autrui. Grâce à des techniques dites d'écoute active, telles que la reformulation, le reflet et les questions ouvertes, l'écoute active permet une meilleure compréhension mutuelle.

La reformulation consiste à redire dans ses propres mots ce que l'on comprend du message de l'autre, en utilisant un langage neutre et respectueux.

Le reflet vise à mettre des mots sur ce que l'on perçoit du langage non verbal de l'autre.

Enfin, les questions ouvertes permettent de questionner l'autre en lui donnant l'occasion d'exprimer son point de vue et d'aller chercher davantage d'informations sur ce qu'il pense, vit ou ressent.

L'utilisation de ces techniques nous offre la possibilité de prendre un temps d'arrêt afin d'éviter de manifester une frustration de façon inadéquate. Celles-ci favorisent également une communication saine et efficace puisqu'elles encouragent une meilleure compréhension des propos de l'autre ainsi qu'une validation de nos perceptions.

COMMENT?

ACCOMPAGNER MES ÉLÈVES DANS LE DÉVELOPPEMENT DE CETTE COMPÉTENCE?

Veiller à la mise en place de conditions optimales pour favoriser une bonne écoute en :

- invitant les élèves à choisir un endroit calme, éloigné des stimuli extérieurs, lorsqu'ils ont à s'adresser à quelqu'un;
- invitant vos élèves à ne pas s'interrompre pour que chacun ait l'occasion d'exprimer son idée jusqu'au bout.

Renforcer positivement les attitudes de véritable écoute des élèves;

Veiller à la bonne compréhension d'un message entre deux élèves en les invitant à reformuler les propos de l'autre;

Développer une bonne écoute entre les élèves de votre classe en organisant des exercices de discussion de groupe à l'aide d'un bâton de parole où seule la personne qui tient le bâton a le droit parler.

ÊTRE UN MODÈLE POUR MES ÉLÈVES DANS MES ATTITUDES ET MES COMPORTEMENTS LIÉS À CETTE COMPÉTENCE?

Mettre soi-même en pratique les techniques d'écoute active en utilisant la reformulation, le reflet ou les questions ouvertes dans vos interactions avec les élèves.

Veiller à respecter vous-même les conditions d'une bonne écoute lors de vos interactions avec les élèves en :

- nommant les moments où vous n'êtes pas disposés à offrir une véritable écoute et en proposant un moment plus opportun;
- arrêtant ce que vous êtes en train de faire, lorsque c'est possible, et en vous positionnant face à l'élève pour l'écoute.

Éviter l'utilisation du POURQUOI lorsque vous souhaitez qu'un élève exprime ce qu'il vit, car le pourquoi incite davantage à la justification;

Être attentif au non verbal de vos élèves en :

- utilisant le reflet pour valider les sentiments que vous percevez;
- utilisant des questions ouvertes pour interroger un élève sur son comportement ou son ressenti face à une situation.

Fiche technique : L'EMPATHIE

(Compétence liée à la composante *Conscience sociale des apprentissages sociaux et émotionnels* (ASÉ))

QU'EST-CE QUE C'EST?

L'empathie se définit comme étant la capacité à percevoir et à comprendre ce que vit une autre personne. C'est savoir se mettre à la place de l'autre pour comprendre ce qui se passe chez lui, et ce, sans porter de jugement.

Elle ne doit pas se confondre avec la sympathie, qui consiste à ressentir ce que l'autre ressent et, ainsi, à vivre son émotion.

Faire preuve d'empathie, c'est en quelque sorte mettre notre paire de lunettes mentales sur notre tête pour mettre la paire de lunettes de l'autre et essayer d'identifier ses valeurs, ses émotions et ses besoins. Cela ne signifie pas que nous devons abandonner nos valeurs, nos convictions ou qui nous sommes. Il s'agit plutôt de prendre le temps d'essayer de voir ce que l'autre voit, pour tenter de se reconstituer sa réalité tout en la respectant.

IMPORTANCE DE LA COMPÉTENCE

L'empathie est une compétence socio-émotionnelle essentielle dans les relations interpersonnelles, car elle permet d'accueillir les besoins de l'autre, d'accueillir la personne dans ce qu'elle est et de la respecter.

Ainsi, lorsque nous sommes empathiques, la personne qui se trouve devant nous est beaucoup moins sur la défensive et notre empathie favorise son ouverture et l'expression de son ressenti.

De plus, cela a des effets positifs sur nous, car lorsque nous faisons l'effort d'être empathiques, nous sommes moins déstabilisés, nous comprenons mieux les autres et nous vivons moins de frustration. En effet, nous prenons de façon beaucoup moins personnelle les réactions de l'autre et nous nous sentons moins attaqués lorsque nous savons que son attitude ou ses comportements s'expliquent par ses perceptions de la réalité.

COMMENT?

ACCOMPAGNER MES ÉLÈVES DANS LE DÉVELOPPEMENT DE CETTE COMPÉTENCE?

Faire prendre conscience à l'élève que son empathie face à l'autre dépend de beaucoup de facteurs, comme les ressemblances et les différences perçues, le niveau d'implication dans la situation, etc.

Favoriser la considération de l'autre en encourageant les élèves en conflit à se renseigner sur la réalité de l'autre afin d'augmenter leur compréhension mutuelle;

Valoriser les différences en mettant en évidence que face à une même situation, nous pouvons avoir des réactions différentes et des sentiments différents et qu'il est important d'accepter ces différences;

Conscientiser les élèves sur l'impact de leurs actions en attirant leur attention sur les conséquences de leurs gestes et de leurs comportements sur les autres.

ÊTRE UN MODÈLE POUR MES ÉLÈVES DANS MES ATTITUDES ET MES COMPORTEMENTS LIÉS À CETTE COMPÉTENCE?

Démontrer votre objectivité en évitant de chercher à savoir qui a tort ou qui a raison lors d'un conflit, mais partir du principe que deux réalités peuvent coexister et que les élèves parlent de leur réalité intrinsèque;

Être conscient de vos propres perceptions qui peuvent influencer votre capacité à être empathique envers certaines personnes;

Être à l'écoute des messages verbaux et non verbaux des élèves en formulant des messages qui nomment le sentiment ou le besoin que vous percevez chez eux.

Bibliographie

1. **Institut Pacifique (2008).** *Différents, mais pas indifférents - Boîte à outils : Outil de prévention de la violence et de promotion des conduites pacifiques. Secondaire (1^{er} et 2^e cycle).* Montréal : Institut Pacifique.

2. **Institut Pacifique (2002).** *Vers le pacifique : La résolution de conflit au primaire.* Montréal : Institut Pacifique.

3. **Institut Pacifique (2015).** *Mes paroles, j'y vois : pour une communication positive à l'école*
<https://institutpacifique.com/a-propos/secteurs-dactivites/programmes-et-services-en-resolution-de-conflits/mes-paroles-jy-vois-pour-une-communication-positive/>

