

Apprendre à bien vivre ENSEMBLE

120 activités pour enseigner
des **habiletés socioémotionnelles**
et prévenir l'**intimidation**

Naomi Drew • Adaptation : Claire Beaumont



DOCUMENTS
REPRODUCTIBLES
INCLUS DANS L'OUVRAGE
ET OFFERTS SUR
LA PLATEFORME



CHENELIÈRE
ÉDUCATION

Avant-propos

Mon expérience professionnelle et scientifique m'a appris qu'il n'existe pas d'activités ou de programmes magiques pour remédier à tous les maux. Je me méfie donc des programmes dits « clés en main » qui laissent miroiter le fait qu'en appliquant les méthodes suggérées, les résultats seront d'emblée positifs. Or, j'ai été agréablement surprise lorsque j'ai lu pour la première fois cet ouvrage. En effet, au fil de ma lecture, j'ai vite réalisé que ce recueil d'activités offre plutôt aux enseignants et aux éducateurs la possibilité de choisir et d'adapter les activités selon leurs valeurs et le contexte de leur classe.

J'ai aussi été interpellée par le sujet de cet ouvrage. Ces dernières années, la santé mentale des jeunes, la violence et l'intimidation à l'école de même que le décrochage scolaire ont grandement inquiété la société, soucieuse du bien-être de ses enfants. Dernièrement, l'Association des médecins psychiatres du Québec rapportait que la moitié des jeunes rencontrés aux urgences éprouvent de la difficulté à gérer leurs émotions et se laissent envahir par diverses situations stressantes. Des décennies de recherche dans les domaines de l'apprentissage, de la psychologie et même des neurosciences ont déjà souligné la place importante qu'occupent nos émotions dans notre manière d'apprendre, de réfléchir, de gérer nos relations interpersonnelles et de prendre des décisions.

Pour prévenir la violence et l'intimidation à l'école, et pour améliorer la réussite et la persévérance scolaires, les comportements sociaux et la santé mentale en général, les interventions fondées sur l'enseignement des compétences sociales et émotionnelles se sont avérées parmi les plus efficaces. Toutefois, si l'on reconnaît ces compétences comme étant transversales et intrinsèquement liées aux apprentissages scolaires, force est de constater qu'elles font peu l'objet d'un enseignement explicite à l'école. En plus d'enseigner les matières scolaires, il est grand temps que l'école enseigne aussi ces compétences personnelles et sociales aux jeunes pour leur permettre de mieux s'adapter à la complexité du monde d'aujourd'hui.

Sans prétention ni promesses, cet ouvrage sert de guide aux enseignants et aux éducateurs qui souhaitent enseigner aux jeunes de 7 à 12 ans les compétences sociales et émotionnelles de base afin d'apprendre à bien vivre avec soi et avec les autres, et ce, dans divers contextes. Je crois sincèrement que vous saurez adapter ces activités à la réalité de votre classe tout en n'oubliant pas que c'est par votre attitude bienveillante et par la mise en pratique quotidienne de ces habiletés que les élèves auront plus de chances de généraliser leurs acquis dans leurs différents contextes de vie (à la maison, dans les loisirs ou les sports, sur le Web). En offrant un environnement d'apprentissage centré à la fois sur l'enseignement des compétences émotionnelles, sociales et cognitives, vous contribuerez à favoriser la réussite éducative des jeunes tout en leur montrant à veiller sur leur propre bien-être et sur celui des personnes qui les entourent. Il s'agit d'un très beau cadeau que vous leur aurez offert et qui leur servira tout au long de leur vie!

Claire Beaumont

Titulaire de la Chaire de recherche Bien-être à l'école et prévention de la violence, professeure à la Faculté des sciences de l'éducation de l'Université Laval et adaptatrice de la présente édition

Introduction

En tant qu'enseignants, une de nos tâches les plus importantes consiste à orienter les élèves dans un monde de plus en plus complexe et «interconnecté». Plus que jamais, il importe d'enseigner et de donner en exemple le respect, l'acceptation, l'empathie et d'autres traits qui peuvent aider les enfants à interagir pacifiquement et à régler leurs différends. Nous pouvons prévenir l'intimidation¹, les conflits agressifs et les autres comportements blessants en nous intéressant à leurs causes profondes.

Le présent ouvrage présente des travaux et des résultats de recherches qui montrent les meilleures façons pour les enseignants de favoriser la bienveillance et la compassion, de faire face aux comportements blessants et de prévenir la violence et l'intimidation. Le but de cet ouvrage est d'aider les enseignants et les enfants en leur offrant des moyens concrets d'arrêter les comportements blessants et de renforcer les attitudes et les habiletés émotionnelles et sociales. En encourageant la gentillesse et le respect, nous jetons les bases de changements positifs et durables.

Il y a de nombreuses raisons de continuer à s'investir dans ce travail important. La diminution observée de l'intimidation indique que les efforts visant à promouvoir l'acceptation, l'empathie et la résolution de conflits ainsi que d'autres stratégies de prévention de l'intimidation portent leurs fruits, mais il y a encore beaucoup à faire dans ce domaine. Les mots d'élèves et d'enseignants sondés et interrogés dans le cadre de cet ouvrage en donnent une idée.

«Ils me criaient des noms à cause de la couleur de ma peau.» — Une élève de 10 ans

«Ce garçon et ses amis m'ont dit de retourner d'où je viens.» — Un élève de 12 ans

«Même si je savais que ce qu'ils disaient n'était pas vrai, ça m'a fait très mal en dedans.»
— Un élève de 9 ans

«La colère et l'intimidation sont les principaux problèmes que je vois en tant qu'enseignante.»
— Une enseignante de 4^e année

«Comment met-on fin aux insultes ? Il s'agit d'un gros problème. J'ai essayé beaucoup de choses, mais je n'ai trouvé aucune méthode qui fonctionne réellement.» — Un enseignant de 3^e année

De nombreux élèves et enseignants ont communiqué des histoires, des questions et des préoccupations semblables dans le sondage et les entrevues en personne que mon éditeur et moi-même avons menés pour l'édition originale de ce livre (Drew, 2010). Ce sont 2171 élèves de 8 à 12 ans et 59 enseignants, provenant des États-Unis et du Canada, qui ont répondu à ce sondage. Celui-ci a confirmé un fait que nous savons être toujours d'actualité, soit que l'intimidation représente une des plus grandes difficultés auxquelles sont confrontés les enfants. Les enseignants ont systématiquement mentionné être préoccupés par l'intimidation, les insultes et la méchanceté observées chez leurs élèves.

Malgré les progrès considérables accomplis dans la réduction et la prévention de la violence et de l'intimidation, il y a eu une forte augmentation des discours et des crimes haineux contre les immigrants, les gens de couleur, la communauté LGBTQ, les non-chrétiens et d'autres groupes marginalisés dans les écoles et les communautés des États-Unis en 2015 et 2016 (Ansari, 2016). Il y a aussi eu une augmentation des crimes haineux contre les personnes au Canada (Statistique Canada, 2018).

1. Le mot «intimidation» est une traduction québécoise du terme «*school bullying*», lequel a été traduit dans l'ensemble de la francophonie par «harcèlement».

Le département de la Justice des États-Unis définit le crime haineux comme la violence de l'intolérance et du fanatisme, qui vise à blesser et à intimider quelqu'un en raison de sa race, de son appartenance ethnique, de son origine nationale, de sa religion, de son orientation sexuelle ou d'un handicap (National Crime Prevention Council, 2017). Ce département mentionne également que les crimes haineux ont un effet dévastateur qui dépasse les torts infligés à une victime. En effet, ils se répercutent dans les familles, les communautés et la nation entière, puisque d'autres personnes craignent aussi d'être menacées, attaquées ou chassées de leur maison en raison de leur apparence, de leur identité, de leur culte, des personnes qu'elles aiment ou d'un handicap (The United States Department of Justice, s. d.).

Au Québec, l'Enquête nationale sur la violence dans les écoles québécoises (2013-2017) a révélé que les élèves du primaire (de 9 à 12 ans), le personnel scolaire du primaire de même que les élèves du secondaire déclaraient voir plus souvent de conflits entre des groupes ethniques au fil des ans (Beaumont, Leclerc et Frenette, 2018).

En 2016, en réaction à la montée des crimes haineux, le Southern Poverty Law Center (SPLC) a mené un sondage en ligne auprès de plus de 10 000 enseignants aux États-Unis. Parmi ceux-ci, 90 % ont mentionné que le climat de l'école avait été affecté par des discours haineux, des remarques racistes et des comportements négatifs, notamment de nombreux incidents visant spécifiquement des enfants immigrants. En outre, 80 % ont mentionné avoir noté un degré accru d'anxiété et d'inquiétude chez leurs élèves. Les personnes sondées ont également

rapporté avoir observé une augmentation du harcèlement verbal, des insultes et des propos désobligeants, ainsi que d'incidents perturbateurs impliquant la croix gammée, le salut nazi et le drapeau des confédérés. De plus, 4 personnes sur 10 ne pensaient pas qu'il existait un plan d'action dans leur école pour gérer des incidents motivés par la haine et les préjugés.

Le SPLC exhorte toutes les administrations scolaires à combattre sérieusement tout acte qui vise ou marginalise un individu ou un groupe. Cet organisme signale aussi que des incidents de cette nature ont généralement des conséquences à long terme et nécessitent des solutions à long terme (Costello, 2016). Des solutions à long terme, c'est exactement ce que propose le présent ouvrage. Une activité de cette nouvelle édition souligne l'importance de s'élever contre les actes et les propos haineux, y compris ceux fondés sur des préjugés. Toutefois, la haine ne peut être éliminée par une seule activité ou discussion. Une attention et une compréhension soutenues sont nécessaires pour déterminer ses causes. Et chaque minute investie dans cette tâche en vaut la peine.

Pendant mes décennies de travail auprès des enseignants et des élèves, j'ai vu le sentiment d'autoefficacité et de fierté qu'éprouvent les élèves lorsqu'ils apprennent à s'arrêter et à réfléchir avant d'agir, et à gérer respectueusement les désaccords en utilisant la respiration profonde, l'autoapaisement, l'écoute respectueuse et les habiletés en résolution de conflits. J'ai aussi été témoin des changements remarquables qui se produisent lorsque les enfants ressentent le pouvoir de la compassion, que ce soit parce qu'ils l'éprouvent ou en sont l'objet. Pour vivre décemment et humainement dans ce monde, il faut comprendre que le respect est un droit fondamental. Il faut se rappeler qu'à l'intérieur de chaque personne, il y a un cœur qui bat et un esprit qui ressent de la douleur lorsque des mots cruels sont prononcés. Il faut aussi accepter les gens et les groupes qui semblent différents de soi et choisir de faire ce qui est bien, même quand personne ne regarde. Les enfants doivent assimiler ces concepts et ces comportements pour éliminer la haine et l'intimidation et, ultimement, vivre une vie saine et gratifiante. Lorsque nous intégrons ces habiletés et ces concepts dans notre enseignement quotidien, les classes et les écoles se transforment. L'enseignement de ces compétences sociales et émotionnelles est tout aussi important que l'enseignement des matières scolaires. Cela permet d'établir un environnement pacifique dans la classe tout en donnant aux enfants les outils nécessaires pour entretenir des relations positives et respectueuses toute leur vie.

La recherche sur l'intimidation et son incidence sur la vie des enfants

La violence et l'intimidation peuvent entraîner de la peur et de la méfiance chez tous les élèves. Elles peuvent aussi affecter l'apprentissage, le développement et même la santé mentale d'un enfant. Que ces comportements se produisent en personne ou en ligne de manière verbale, relationnelle ou physique, ils ont de graves répercussions sur les enfants et peuvent causer des problèmes allant de la dépression au décrochage scolaire et, dans de rares cas, à des idées suicidaires. Selon le Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 2016), les jeunes qui sont victimes d'intimidation sont plus susceptibles de souffrir de dépression, d'anxiété, de troubles du sommeil et de mésadaptation scolaire. Ces risques s'appliquent non seulement aux victimes d'intimidation, mais aussi aux personnes qui posent les gestes d'intimidation. Les enfants qui intimident les autres présentent un risque élevé d'abus de substances psychoactives, de problèmes scolaires et de violence ultérieurement à l'adolescence et à l'âge adulte.

La violence et l'intimidation n'affectent pas seulement les élèves qui sont intimidés ou qui intimident les autres, elles affectent aussi les personnes qui en sont témoins. Selon le CDC, les enfants qui ont été témoins de violence et d'intimidation, comparativement à ceux qui n'y ont pas été exposés, rapportent un plus grand sentiment d'impuissance et un plus faible lien d'attachement avec les adultes, ces derniers n'étant pas perçus comme soutenant. De plus, selon l'American Psychological Association (Rivers, Poteat, Noret et Ashurst, 2009), la recherche indique que les élèves qui voient leurs pairs subir les violences verbales ou physiques d'un autre élève peuvent devenir aussi perturbés psychologiquement par ces événements, sinon plus, que les victimes elles-mêmes.

Les enfants qui souffrent le plus sont ceux qui à la fois posent et subissent des actes d'intimidation. Ils présentent un plus grand risque de troubles mentaux et comportementaux que ceux qui ne font que l'un ou l'autre (CDC, 2016). Le CDC souligne que les jeunes qui disent intimider les autres et être intimidés présentent les plus hauts taux de troubles de santé mentale tels que la dépression, l'anxiété et les idées suicidaires (National Center for Injury Prevention and Control, 2014).

Trop peu d'enfants se confient à quelqu'un (ami, parent, enseignant ou professionnel) après avoir subi de la violence ou de l'intimidation à l'école. Cela doit changer, puisque se confier à un adulte est une des manières les plus efficaces de faire cesser l'intimidation. Espérons que les connaissances et les réflexions qui émanent de ce livre inciteront les enfants à parler aux enseignants et à s'aider mutuellement. Trop d'enfants souffrent, souvent en silence. Nous avons tous la capacité – et la responsabilité – de les aider.

Le besoin de favoriser le respect de la diversité

Jour après jour, le monde devient visiblement plus diversifié. Les gens de différentes cultures interagissent plus que jamais dans les écoles, les communautés, les lieux de travail et en ligne. Les administrations scolaires s'efforcent de répondre aux besoins de divers élèves, notamment de ceux qui apprennent deux langues, qui présentent des différences ou des troubles d'apprentissage, qui ont un handicap ou des problèmes comportementaux, qui ont une variance de genre ou dont les familles ont récemment immigré.

Au Québec, la Loi sur l'instruction publique définit l'intimidation et la violence ainsi :

- Intimidation: [T]out comportement, parole, acte ou geste délibéré ou non à caractère répétitif, exprimé directement ou indirectement, y compris dans le cyberspace, dans un contexte caractérisé par l'inégalité des rapports de force entre les personnes concernées, ayant pour effet d'engendrer des sentiments de détresse et de léser, blesser, opprimer ou ostraciser.
- Violence: [T]oute manifestation de force, de forme verbale, écrite, physique, psychologique ou sexuelle, exercée intentionnellement contre une personne, ayant pour effet d'engendrer des sentiments de détresse, de la léser, de la blesser ou de l'opprimer en s'attaquant à son intégrité ou à son bien-être psychologique ou physique, à ses droits ou à ses biens (RLRQ, chapitre I-13.3, art. 13).

« Ce ne sont pas nos différences qui nous divisent. Ce sont nos difficultés à reconnaître, à accepter et à célébrer ces différences. » — Audre Lorde

Ces résultats confirment l'importance des efforts concertés visant à favoriser les comportements bienveillants, l'empathie, la gentillesse, les habiletés sociales, les comportements d'entraide et de soutien, et la conscience chez les élèves. Les informations suivantes sont également intéressantes :

- Selon une recension des écrits effectuée en 2013, le climat scolaire a une incidence importante sur la santé mentale et physique des élèves. Cette recension indique aussi que le sentiment de sécurité à l'école favorise grandement l'apprentissage et le développement sain des élèves et que, dans les écoles où règne un climat positif, il y a moins d'agressions, de violence et de comportements d'intimidation (Thapa, Guffey, Cohen et Higgins-D'Alessandro, 2013).
- Une méta-analyse de programmes scolaires incluant 270 034 élèves a montré que les enfants qui suivent un programme centré sur l'apprentissage socioémotionnel développent des habiletés sociales et émotionnelles, des attitudes, un comportement social et un rendement scolaire grandement améliorés (Durlak, Dymnicki, Taylor, Weissberg et Schellinger, 2011).

Je crois qu'en encourageant assidûment la bienveillance, l'empathie, la conscience et la gentillesse chez les enfants, et en leur enseignant à régler des conflits, à gérer la colère et à venir en aide à ceux qui subissent les mauvais traitements de leurs pairs, nous pouvons créer une atmosphère plus pacifique dans nos écoles et jeter les bases d'un avenir plus sain pour tous les enfants. Ainsi, il sera possible de renverser les comportements sociaux nuisibles et inappropriés entre jeunes. C'est un peu comme créer un virus de gentillesse, de compassion et de respect qui se propage dans toute la classe et dure toute l'année; un virus qui réduit radicalement l'intimidation et les conflits.

« Notre comportement est important parce que, dans la société humaine, tout est contagieux — la tristesse et la colère, mais aussi la patience et la générosité. Cela signifie que nous avons tous plus d'influence que nous le pensons. » — Elizabeth Gilbert

En encourageant assidûment la bienveillance, l'empathie, la conscience et la gentillesse chez les enfants, et en leur enseignant à régler des conflits, à gérer la colère et à venir en aide à ceux qui subissent les mauvais traitements de leurs pairs, nous pouvons créer une atmosphère plus pacifique dans nos écoles et jeter les bases d'un avenir plus sain pour tous les enfants.

À propos de cet ouvrage

Cet ouvrage comprend 120 activités faciles à réaliser qui ont été soigneusement conçues pour vous aider à créer un climat de classe et d'école positif qui peut réduire la violence et l'intimidation, et dans lequel les enfants peuvent apprendre et s'épanouir. Ces activités, d'une durée maximale de 20 minutes, demandent très peu de préparation. Elles présentent des stratégies-clés pour favoriser les comportements bienveillants, l'empathie et l'acceptation des différences, pour prévenir la violence et l'intimidation fondées sur des préjugés, et pour renforcer une culture d'attention, d'entraide et de respect. Leur but est de vous aider à enseigner et à mettre en pratique ces habiletés socioémotionnelles dans le quotidien de votre classe, de manière réaliste dans vos journées déjà bien remplies.

L'organisation de l'ouvrage

La section intitulée « Réaliser les activités et travailler avec les élèves » (*voir les pages 10 à 13*) présente des informations de base qui vous aideront à utiliser ce livre et à enseigner efficacement les habiletés et les concepts présentés. Elle traite notamment des manières d'aider les enfants à résoudre des conflits, des meilleures façons de prévenir l'intimidation et les conflits, ainsi que des techniques pour intégrer les activités de cet ouvrage dans la vie quotidienne. Le livre se divise en deux parties principales.

Partie 1 : Enseigner les habiletés socioémotionnelles et développer les attitudes de base pour bien vivre ensemble

La première partie compte 13 activités de base (regroupées dans le chapitre 1) qui forment la pierre angulaire d'*Apprendre à bien vivre ensemble*. Ces activités présentent les habiletés et les concepts à développer sur lesquels se fondent toutes les autres activités du livre. Pour en savoir plus sur ces activités de base, consultez la page 13.

Partie 2 : Cultiver le respect pour mieux vivre ensemble

La partie 2 comporte 107 activités réparties en sept chapitres :

- « Promouvoir la bienveillance par la gentillesse et l'entraide » (chapitre 2) ;
- « Gérer sa colère » (chapitre 3) ;
- « Prévenir les conflits » (chapitre 4) ;
- « Réagir positivement aux conflits » (chapitre 5) ;
- « Faire face aux moqueries et aux insultes » (chapitre 6) ;
- « Demeurer fort devant la violence et l'intimidation » (chapitre 7) ;
- « Comprendre et apprécier la diversité humaine » (chapitre 8).

Chaque activité commence par une liste de mots-clés décrivant les connaissances et les habiletés à développer, un court résumé de l'activité, de même qu'une présentation des intentions pédagogiques qui énumère les connaissances ou les habiletés particulières que les élèves acquerront à partir des diverses activités proposées. Chaque activité comprend également les éléments suivants :

- **Matériel :** Il s'agit d'une liste du matériel dont vous aurez besoin pour réaliser l'activité, y compris les fiches reproductibles et d'autre matériel qu'il est facile de se procurer, comme du papier pour affiche ou du matériel de dessin.
- **Préparation :** Si nécessaire.
- **Déroulement :** Les activités peuvent inclure, par exemple, de nouvelles connaissances, des jeux de rôle, des tâches à réaliser en petits ou en grands groupes, de l'écriture, du dessin et d'autres formes d'art créatif.
- **Conclusion :** Si nécessaire ; il s'agit d'une récapitulation.
- **Suivi :** La plupart des activités comprennent une activité de suivi ou des suggestions pour renforcer l'intégration des habiletés et des concepts par les élèves, et vous aider à suivre leurs progrès.
- **Approfondissement :** Il s'agit d'activités facultatives plus longues qui permettent aux élèves de s'exercer à mettre en pratique les habiletés apprises.
- **Fiches reproductibles :** Lorsque l'activité est accompagnée de fiches reproductibles, ces dernières sont présentées dans la liste de matériel. Ces fiches se trouvent aussi sur la plateforme *i+ Interactif*. À moins d'une indication contraire, vous devrez imprimer ou copier une fiche reproductible pour chaque élève avant l'activité.

À la fin du livre, vous trouverez plusieurs autres ressources :

- **Activités de révision :** Vous pouvez réaliser ces courtes activités en tout temps pour réviser et approfondir les concepts des autres activités (*voir les activités 121 à 124, pages 314 et 315*).

- **Questionnaire préintervention et postintervention:** Ce questionnaire (*voir la fiche A de l'annexe, page 316*) vous permet d'avoir un aperçu des apprentissages émotionnels et sociaux effectués par vos élèves. Il est suggéré de faire remplir ce questionnaire aux élèves avant de commencer la série d'activités du présent ouvrage, et une seconde fois après la réalisation de l'ensemble des activités, qui s'échelonnent habituellement sur l'année scolaire.
- **Sondage sur les conflits:** Un formulaire vierge est fourni pour que vous puissiez mener votre propre sondage auprès des élèves de votre classe ou de votre école (*voir la fiche B de l'annexe, page 316*).
- **Fiche de signalement d'acte de violence ou d'intimidation (élève):** Cette fiche permet de décrire une situation d'intimidation (*voir la fiche C de l'annexe, page 316*).
- **Références et ressources:** Il s'agit d'une sélection de livres, de sites Web et d'autres ressources recommandées qui peuvent vous être utiles (*voir les pages 317 et 318*).

La fiche A, « Apprendre à bien vivre ensemble », est un petit « test maison » qui pourra vous aider à connaître la perception de vos élèves sur leurs relations avec leurs camarades. Il n'a rien de très scientifique, mais le faire passer avant et après la série d'activités pourrait vous donner une idée du cheminement de vos élèves sur la question du vivre-ensemble.

Enfin, l'ensemble du matériel reproductible présenté dans cet ouvrage se trouve sur la plateforme *i+ Interactif*.

Utiliser cet ouvrage dans votre classe

Vous utilisez peut-être déjà un des programmes d'apprentissage socioémotionnel tels que le Programme de prévention de l'intimidation Olweus, Réponse à l'intervention, Vers le Pacifique ou autre. Les activités présentées dans *Apprendre à bien vivre ensemble* peuvent s'intégrer facilement à ces programmes. Si vous n'utilisez pas un programme en particulier pour développer les habiletés sociales et émotionnelles des élèves, le présent ouvrage vous sera très utile.

Selon vos besoins, vous pouvez réaliser plusieurs des activités ou seulement quelques-unes d'entre elles. Vous pouvez faire toutes les activités comme un programme complet, du début à la fin, ou vous pouvez choisir d'animer seulement certaines activités ou certains chapitres. Dans tous les cas, il faudra minimalement effectuer les activités de base. Vous pourrez ensuite vous concentrer sur un chapitre en particulier (tel que le chapitre 3, « Gérer sa colère ») ou faire plusieurs activités dans chaque chapitre. Vous pouvez également réaliser des activités particulières lorsqu'il se produit de la violence ou de l'intimidation, un comportement blessant ou humiliant, ou un conflit que vous souhaitez gérer rapidement.

L'idéal est de commencer la journée par ces activités. Si vous avez l'habitude d'amorcer la journée par une séance d'accueil, vous pouvez enchaîner avec ces activités. Si vous préférez une autre période de la journée, cela convient également. L'important est d'adapter ces activités à votre contexte et à vos routines. Ces activités ne doivent pas représenter une surcharge de travail pour vous, mais plutôt une manière différente de faire de la prévention et de vous permettre d'utiliser des interventions plus positives que punitives auprès de vos élèves. Pour obtenir des résultats optimaux, il convient de faire trois activités par semaine. Mais même une seule activité par semaine aura un effet considérable dans votre classe. Plus vous en ferez, mieux ce sera.

Bien que ces activités aient été conçues pour des classes, elles peuvent facilement servir dans d'autres contextes, par exemple dans le cadre de groupes jeunesse, de programmes parascolaires, de groupes de soutien, de groupes de scoutisme, de camps ou dans tout autre environnement fréquenté par des enfants. Ce livre vous sera utile si vous êtes titulaire de classe, enseignant-ressource, conseiller pédagogique, à la direction d'un groupe jeunesse, responsable d'un programme communautaire, conseiller de camp ou encore parent ou tuteur.

Activité 6 Instaurer une zone de paix dans la classe

Mots-clés	autogestion des émotions • zone de paix • s'apaiser • gestion des conflits
Résumé	L'activité 6 présente la «zone de paix», un endroit où les élèves peuvent aller pour retrouver leur calme quand ils se sentent stressés, en colère ou bouleversés. C'est également un lieu où ils peuvent aller pour régler des conflits. Cette activité, centrée sur l'autogestion des émotions, introduit les principes gagnant-gagnant de la résolution de conflits en abordant le principe 1 : s'arrêter, respirer et se calmer.
Intentions pédagogiques	Les élèves pourront : <ul style="list-style-type: none">• déterminer un endroit où ils peuvent se retirer pour faire la paix avec eux-mêmes (se calmer) ou avec les autres (résoudre un conflit) ;• aménager ce coin pour qu'ils s'y sentent bien ;• apprendre à utiliser la zone de paix comme une stratégie d'aide pour se calmer, que ce soit en retrait volontaire ou à la demande de l'enseignant.
Matériel²	Une petite table, des chaises, des coussins, des objets apaisants (par exemple, une balle antistress, des livres, des peluches si c'est adapté à l'âge des élèves, du papier, des crayons, des marqueurs, de la musique et des écouteurs) • Du papier pour affiche et des marqueurs • Les fiches 6.1 et 6.2 (voir les pages 46 et 47) ³ • Une version en couleur de la fiche 6.1 (affiche) est offerte sur la plateforme <i>i+ Interactif</i>

■ **Préparation** Sur du papier pour affiche, écrivez «Les principes gagnant-gagnant de la résolution de conflits» (voir la fiche 6.1) et plastifiez l'affiche.

Installez une petite table dans un coin de la classe où les élèves peuvent aller quand ils se sentent stressés, bouleversés ou en colère. Dans cette zone, placez les objets apaisants que vous avez rassemblés de même que tout le matériel dont vous disposez pour décorer ce coin et le rendre sécurisant et apaisant. Installez l'affiche «Les principes gagnant-gagnant de la résolution de conflits» sur un mur de cette zone de paix. Cette affiche vous servira sous peu. Vous pouvez choisir avec les élèves des musiques apaisantes ou des chansons qu'ils aiment et les laisser à leur disposition.

■ **Déroulement (1)** Dites aux élèves que, pour construire une classe harmonieuse, il faut trouver des moyens pour revenir au calme lorsque les situations nous stressent, nous bouleversent ou nous mettent en colère. Montrez-leur la zone de paix que vous avez aménagée. Dites-leur que cette zone de paix constitue un moyen pour les aider à revenir au calme et leur permettre de reprendre leurs activités de manière positive. Avisez-les que ce coin sera là toute l'année et qu'ils pourront s'y rendre s'ils ont besoin de retrouver la paix en eux (se calmer) ou avec un camarade (résoudre un conflit). Demandez-leur ce qu'ils

pensent de cet endroit et recueillez leurs suggestions pour le décorer. Vérifiez auprès d'eux quels objets présents peuvent les aider à se calmer quand ils sont en colère ou bouleversés, et si d'autres objets peuvent être ajoutés.

■ **Déroulement (2)** Demandez aux élèves pourquoi il est préférable de retrouver son calme avant de travailler ou avant de résoudre un conflit. Comment font-ils pour se sentir mieux quand ils sont bouleversés, stressés, tristes ou en colère? Laissez-les raconter leurs stratégies.

Ensuite, expliquez-leur que la zone de paix peut les aider à revenir au calme et qu'ils peuvent décider volontairement de s'y retirer – après avoir obtenu votre accord – s'ils en sentent le besoin. Il se pourrait que ce soit vous qui demandiez à un élève de se rendre dans la zone de paix lorsque vous croyez que cela pourrait l'aider. Dans ce cas, ce moyen doit être vu comme une stratégie d'aide visant à les apaiser afin de revenir plus calme dans la classe. Cette intervention ne doit pas être vécue comme une exclusion du reste de la classe.

Présentez-leur l'affiche «Les principes gagnant-gagnant de la résolution de conflits» en leur rappelant qu'ils viennent d'apprendre un moyen concernant le principe 1 de résolution de conflits (se calmer) et que vous

2. L'information sur la zone de paix présentée à la page 15 vous sera utile pour réaliser cette activité.

3. À la suite de ce processus de résolution de conflits, les enfants peuvent imaginer des moyens pour célébrer leur entente, se féliciter, se remercier, s'excuser et se pardonner. Une résolution de conflits peut ainsi prendre une couleur toute particulière selon les élèves, leurs liens et le type de situation conflictuelle (cela sera repris dans l'activité 13, page 60).

en verrez d'autres dans les semaines à venir. Dites-leur que ces principes visent à ce qu'il n'y ait pas de perdant dans la résolution d'un conflit et qu'en connaissant ces principes et les attitudes à développer, il sera plus facile de gérer pacifiquement les conflits lorsqu'ils se présenteront.

■ **Suivi** Distribuez des copies papier de ces principes gagnant-gagnant (*voir la fiche 6.1*) de même que la lettre aux parents ou tuteurs pour

solliciter le soutien de ces derniers à la maison (*voir la fiche 6.2*). Invitez les élèves à afficher ces principes gagnant-gagnant à la maison et à les enseigner à leur famille au fur et à mesure qu'ils les apprendront en classe.

■ **Approfondissement** Vérifiez auprès des élèves s'ils ont affiché les principes gagnant-gagnant à la maison et comment ils comptent s'en servir chez eux, par exemple avec leurs frères et sœurs, le cas échéant.



Les principes gagnant-gagnant de la résolution de conflits

1. S'arrêter, respirer et se calmer.
2. Utiliser le « message-Je ».
3. Utiliser l'écoute réflexive pour bien comprendre l'autre.
4. Réfléchir à sa part de responsabilité dans le conflit.
5. Chercher et trouver une solution qui convient à chacun.

Les attitudes à adopter pendant une résolution de conflits

1. Se traiter mutuellement avec respect.
2. S'attaquer au problème, et non à la personne (éviter les reproches).
3. Être authentique et honnête (en paroles et en gestes).
4. Adopter une attitude conciliante, centrée sur les solutions.



Fiche 6.2

Date: _____

Chers parents ou tuteurs,

Notre classe s'est engagée à créer un lieu d'apprentissage harmonieux où règnent la paix, le respect, la gentillesse et la bienveillance. Vous trouverez ci-joint une liste de principes gagnant-gagnant de la résolution de conflits que nous utilisons à l'école. Invitez votre enfant à vous parler de ces principes et à vous expliquer, de même qu'à ses frères et sœurs s'il y a lieu, ce qu'il a appris à leur sujet.

Ces principes gagnant-gagnant peuvent aider toute personne à résoudre pacifiquement un conflit sans brimer autrui. Les enfants ont besoin de mettre en pratique ces habiletés à l'école, mais aussi à la maison afin de pouvoir les utiliser dans tous leurs contextes de vie. Je vous invite à afficher ces principes à la maison et à les mettre en pratique avec votre enfant. Plus vous les utiliserez, plus il les maîtrisera rapidement.

En vous remerciant de votre soutien, je vous prie d'accepter mes meilleures salutations.

Pour me joindre: _____

Les principes gagnant-gagnant de la résolution de conflits

1. S'arrêter, respirer et se calmer.
2. Utiliser le « message-Je ».
3. Utiliser l'écoute réflexive pour bien comprendre l'autre.
4. Réfléchir à sa part de responsabilité dans le conflit.
5. Chercher et trouver une solution qui convient à chacun.

Les attitudes à adopter pendant une résolution de conflits

1. Se traiter mutuellement avec respect.
2. S'attaquer au problème, et non à la personne (éviter les reproches).
3. Être authentique et honnête (en paroles et en gestes).
4. Adopter une attitude conciliante, centrée sur les solutions.

