

Vers le Pacifique

1er cycle

Résumé du programme et idées d'activités



Ariane Leblanc

Geneviève Blais-Gobeil

École Paul-Bruchési

CSDM

Thèmes

Octobre : le conflit	3
Novembre : les sentiments	4
Décembre : la colère	5
Janvier : la communication	7
Février : l'écoute	9
Mars : l'empathie	10
Avril : l'estime de soi	13
Mai : la recherche de solutions	15

**Les annexes se trouvent dans un cartable
dans la salle du photocopieur.**

Octobre : Le conflit

Objectif commun : Introduire les élèves aux étapes de résolution pacifique des conflits.

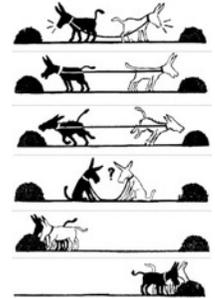
Amorce : pistes de discussion

- Qu'est-ce que la violence ? Définir la violence verbale et physique en termes concrets (exemples).

- Qu'est-ce qu'un conflit ? Est-ce normal d'avoir des conflits et des chicanes?

* Possibilité d'utiliser le film *Dîner intime* pour amorcer la discussion.

http://www.onf.ca/film/diner_intime



Dessin d'une cause de conflit

- Les élèves dessinent une situation illustrant la cause d'un conflit (annexe 1.1).

- Retour : présentation des dessins et discussion sur les différentes situations qui peuvent générer des conflits.



Présentation de l'affiche des 4 étapes de résolution de conflits

- Remettre aux élèves le casse-tête des étapes à remettre en ordre (annexe 1.2).



Novembre : Les sentiments

Objectif commun : Amener les élèves à exprimer leurs sentiments de façon appropriée et à respecter ceux des autres.

Amorce

- Qu'est-ce qu'un sentiment ?

Ex. : Quand je reçois un cadeau, je me sens... Quand on ne veut pas jouer avec moi, je me sens...

- Présenter divers sentiments (annexe 2.1 ou autre document illustrant les sentiments).



Devinettes sur les sentiments

- Lire les différentes mises en situation (annexe 2.2) et les élèves doivent deviner le sentiment vécu par M. Toutcœur (ou autre personnage).



Activité de mimes « Une journée dans la vie de M. Toutcœur »

Racontez une journée dans la vie de Toutcœur pendant que les élèves (debout derrière leur bureau) miment les différents sentiments énumérés (annexe 2.3).

Après avoir raconté l'histoire, effectuez un bref retour. Expliquez aux élèves que durant les mimes vous avez observé, que pour un même sentiment, leurs réactions étaient différentes. Par exemple, le singe grognon a parfois froncé les sourcils, donné un coup de pied par terre, serré très fort la mâchoire. Indiquez aux élèves que nous avons tous des façons différentes d'exprimer un même sentiment. Toutes ces façons sont correctes dans la mesure où elles respectent les autres. Par exemple, crier dans la classe lorsqu'on est content n'est pas respectueux pour les autres.

Conclusion

- Expliquer aux élèves que reconnaître les sentiments est particulièrement important au cours des **deux premières étapes de la résolution de conflits**.
- À l'étape *Se calmer*, on identifie le sentiment que l'on vit et on se calme.
- À l'étape *Se parler*, on en parle à l'autre, on lui dit comment on se sent pour l'aider à nous comprendre, puis on l'écoute parler de ses sentiments, tout en les respectant.

Facultatif : Fiches *Comment je me sens aujourd'hui...*(annexe 2.4) et/ou *À chacun ses sentiments* (annexe 2.5).

Décembre : La colère

Objectif commun : La colère étant normale, amener les élèves à trouver des moyens appropriés pour l'apaiser.

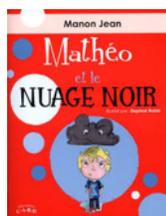
Amorce : pistes de discussion

- Leur arrive-t-il d'être en colère ?
- Quelles situations les mettent en colère ?
- Comment expriment-ils leur colère ?
- Est-ce normal d'éprouver de la colère ?



* Pour amorcer la discussion, il est possible d'utiliser le film *Et la poussière retombe...* http://www.nfb.ca/film/et_la_poussiere

Plusieurs livres pour enfants abordent aussi ce sentiment. Ex. : *Grosse colère*, *Mathéo et le nuage noir*, *La colérite de Petit Tonnerre*.



Les signes corporels de la colère

- Dessinez au tbi un corps humain (peut être fait avec l'annexe 3.1). Demandez aux élèves : Quels sont les signes qui apparaissent sur notre corps lorsque nous sommes en colère ? Les élèves vont apposer un x sur la partie du corps touchée. Par exemple, si c'est *ferme les poings*, un élève va faire un X sur les mains.
- Assurez-vous que les élèves fassent la distinction entre les signes corporels et les réactions corporelles (frapper, lancer un ballon, crier, etc.) Souvent, lorsqu'on réagit, il est déjà trop tard !



Des moyens pour calmer ma colère

Affiche : Je gère pacifiquement ma colère (annexe 3.2)

- Une fois qu'on a pris conscience de son état de colère, que faut-il faire ? Chaque fois qu'un signe de colère apparaît, c'est comme si une lumière rouge s'allumait. Que fait-on à un feu rouge ? On s'arrête !
 - Invitez à tour de rôle des élèves à venir piger et mimer à l'avant de la classe un moyen pour calmer sa colère (annexe 3.3 *Banque de mimes*). Les autres doivent deviner.
 - Coller les moyens sur une affiche séparée en 2 (une colonne pour ceux applicables en classe et une pour ceux applicables dans la cour d'école).
 - Une fois calmé, on a l'esprit plus clair pour identifier la cause de notre colère et l'exprimer de façon respectueuse. *Allégorie intéressante : La colérite de Petit Tonnerre*
- Facultatif : Exercice 2, annexe 3.4 *Mes moyens pour me calmer*

Conclusion

Souligner les points suivants :

- Les conséquences négatives d'une colère non gérée : dire des paroles ou poser des gestes irrespectueux et blessants que l'on risque de regretter par la suite, des punitions, perdre des amis, aggraver le conflit, etc.
- Les conséquences positives d'une colère bien gérée : libération d'une tension interne, meilleure disposition pour régler le conflit, meilleure communication, etc.

Expliquez ensuite que nous apprendrons plus tard comment trouver des façons pacifiques d'exprimer sa colère. Expliquer aux élèves que c'est particulièrement important **au cours des deux premières étapes** de la résolution de conflits.

- À l'étape Se calmer, on prend conscience de notre colère et on se calme.
- À l'étape Se parler, on exprime calmement et respectueusement à l'autre personne notre colère et ce qui en est la cause.

Janvier : La communication

Objectif commun : Amener les élèves à reconnaître et à faire un message clair.

Amorce : pistes de discussion



-Qu'est-ce que la communication ?

-Comment se parle-t-on habituellement lorsqu'on est en conflit ? (ex. : on se parle fort, de façon irrespectueuse, etc.) Est-ce en se parlant de cette façon qu'on peut régler nos conflits ?

Une mauvaise communication peut amener des gestes violents et faire dégénérer le conflit.

Déroulement : les conditions d'une bonne communication

-Questionnez les élèves : Quelles sont les conditions qui peuvent nous aider à bien communiquer ?

Si les élèves nomment l'une des 4 conditions (se placer à l'écart des autres, être à une distance raisonnable, parler un à la fois, parler au je), sortir la petite affiche correspondante. Si ces conditions ne sont pas nommées, les présenter aux élèves. Facultatif : *Les conditions d'une bonne communication (annexe 4.1).*

Le message clair

Il ne suffit pas de respecter les conditions d'une bonne communication, il faut aussi savoir faire un message clair. À l'aide d'un exemple et du carton, expliquez aux élèves ce qu'est un message clair.



- 1) Je dis comment je me sens;
- 2) Je dis pourquoi je me sens ainsi;
- 3) Je dis ce que j'aimerais.

Mises en situation (annexe 4.2): Vous lisez les mises en situation et les élèves doivent formuler un message clair. Déterminez ensemble si le message clair est complet.

Conclusion

À l'aide de l'affiche *Les 4 étapes pour régler mes conflits*, voyez avec les élèves comment les conditions d'une bonne communication et les principes d'un message clair s'insèrent dans les étapes de la résolution de conflits. Ceux-ci sont particulièrement importants **au cours de la deuxième étape** de la résolution de conflits, car c'est à cette étape qu'on exprime à l'autre, avec calme et respect, comment on se sent, pourquoi on se sent ainsi et ce qu'on aimerait.

Facultatif : *Fiche Les chemins d'une bonne communication* (annexe 4.3)

Février : L'écoute

Objectif commun : Amener l'élève à mettre en application des attitudes d'écoute.

Amorce :

- Qu'est-ce que l'écoute ? Lors de conflits, est-ce facile d'être à l'écoute de l'autre ?

L'écoute, c'est être attentif à l'autre pour entendre et comprendre ce qu'il nous dit. Faites la distinction entre entendre (percevoir les sons) et comprendre (saisir le sens de ce qui est dit).



Les parties du corps qui écoutent

Voir la description de l'activité à l'annexe 5.1. L'annexe 5.2 nécessaire à l'activité sera numérisée et déposée sur le réseau H pour faciliter la projection au tbi.

Facultatif : Fiche J'écoute avec... annexe 5.3

Activités visant le développement des habiletés d'écoute (au choix, activités disponibles sur le réseau H)

- Écoute autour de toi
- Hibou où es-tu ?
- Méli-mélo
- À l'écoute
- Pareil ou différent ?
- La véritable écoute annexe 5.5 (chemin à tracer selon les directives orales de l'annexe 5.4)



Conclusion

Expliquer aux élèves que l'écoute est essentielle lorsque l'on veut régler un conflit. Les attitudes de véritable écoute sont particulièrement utiles à la seconde étape (Se parler), car c'est à cette étape qu'on doit porter une attention particulière à ce que l'autre nous dit. On doit l'écouter véritablement afin de bien le comprendre et montrer qu'on est intéressé à régler le conflit.

Le mois de février peut aussi être l'occasion de travailler l'écoute active en classe.

Mars : L'empathie

Objectif commun : Amener les élèves à comprendre la notion d'empathie et à la mettre en application.

Amorce

Découverte du thème : L'empathie, c'est être capable d'identifier et de comprendre les sentiments de l'autre. Ex. : Si un ami se cogne la tête et qu'il se met à pleurer, je comprends qu'il doit avoir mal.

Afficher le **détective Empathique** (annexe 6.1) qui leur présentera au cours de l'atelier trois trucs pour être plus empathique. Il se nomme ainsi parce qu'il est tellement rusé qu'il est capable de détecter les indices lui permettant de découvrir les sentiments des autres.

Déroulement

1^{er} truc : J'observe le corps de la personne.

Faire mimer le sentiment de la peur à un élève, les autres doivent deviner. Comment ont-ils fait pour viser juste ? Précisez que les parties les plus importantes à observer

sont les sourcils, les yeux, la bouche, la position de la tête, les bras, les jambes et la position du corps.

2^e truc : Je regarde autour de la personne.

Exercice 1 (annexe 6.2) : Les élèves observent le corps de la jeune fille. Est-elle triste ? Est-ce que l'observer est suffisant ? Il faut aussi observer ce qui se passe autour d'elle, observer l'environnement. Les 3 images peuvent les aider à savoir comment se sent réellement la petite fille. A-t-elle peur du gros chien ? Est-elle triste d'avoir brisé son jouet ? Est-elle émue de joie en raison d'un cadeau ? Elle peut pleurer pour toutes ces raisons, ce sera seulement à l'aide du 3^e truc que l'on pourra vraiment savoir pourquoi elle pleure.

3^e truc : Je vérifie ce que je pense.

Distribuer l'exercice 2 (annexe 6.3) pour expliquer le 3^e truc : la meilleure manière de vérifier ce que l'on pense est de demander tout simplement à la personne concernée comment elle se sent. Ex. Est-ce que tu es triste parce que ton jouet est brisé ? As-tu peur du gros chien ? Es-tu émue de recevoir un cadeau?

Conclusion :

L'empathie est essentielle pour régler un conflit. On prend le temps de comprendre l'autre et de se demander si on aimerait nous-même tel geste ou telle parole.

Il peut être intéressant d'en profiter pour exploiter le respect des différences selon les situations présentes dans votre classe.

Sélection de l'ONF : Cultiver l'empathie (banque de vidéos sur le thème)

<https://www.onf.ca/selection/cultiver-lempathie-etudes-primaires/>

Exemples : Nico la taupe : https://www.onf.ca/film/nico_la_taupe

Autres vidéos :

Petit cube chez les tout Ronds : http://www.rtbf.be/video/detail_histoire-petit-cube-chez-les-tout-ronds?id=1371053

Livre ou application ipad : Quatre petits coins de rien du tout

Cultiver l'empathie Questions à débattre

Élémentaire

DISCUSSION GÉNÉRALE SUR L'EMPATHIE

01. Comment définiriez-vous l'empathie? Est-elle différente de la sympathie? Pouvez-vous expliquer cette différence ou en donner des exemples?
02. Avez-vous ressenti de l'empathie ou observé quelqu'un exprimer de l'empathie? Il pourrait s'agir d'un de vos parents, d'un frère ou d'une sœur, d'un camarade de classe, d'un enseignant ou d'un ami. Décrivez l'expérience et ce que vous avez ressenti.
03. Est-ce que l'empathie est quelque chose que vous observez ou vivez quotidiennement?
04. Parmi vos connaissances, quelle est la personne qui exprime le plus d'empathie? Que ressentez-vous en sa compagnie?
05. En quoi une famille, une classe et la société bénéficient-elles de l'empathie?
06. Croyez-vous que l'empathie est une qualité appréciée dans nos familles, nos classes ou dans la société? Si oui, comment? Si non, pourquoi?
07. Dans vos activités quotidiennes — regarder la télé ou un film, jouer à un jeu vidéo, lire un livre ou utiliser un média social —, où observez-vous le plus d'empathie et le moins d'empathie?
08. Croyez-vous que l'on peut associer quelque chose de négatif à l'empathie? Peut-elle être perçue comme une faiblesse? Peut-on avoir trop d'empathie?
09. Est-ce que l'empathie est quelque chose que nous pouvons apprendre ou est-elle innée chez l'humain?
10. Quelle est la relation entre l'empathie et la justice?
11. Tentez-vous d'incorporer l'empathie dans votre vie quotidienne? Comment vous y prenez-vous?

DISCUSSION SUR L'EMPATHIE DANS LE FILM

12. Quel rôle a joué l'empathie dans la vie des personnages du film?
13. Est-ce que les personnages du film démontrent de l'empathie? Donnez des exemples précis.
14. Trouvez-vous d'autres exemples d'empathie dans le film.
15. Avez-vous éprouvé de la difficulté à ressentir de l'empathie envers certains personnages du film? Si oui, lesquels et pourquoi?
16. En regardant un film, nous avons un aperçu de la vie d'une personne, mais en réalité nous ne pouvons pas vivre ses expériences ni nous mettre à sa place. Comment pouvons-nous ressentir de l'empathie envers une personne si nous n'avons jamais vécu nous-même ce qu'elle vit?
17. Pourquoi croyez-vous que le ou la cinéaste a choisi de raconter cette histoire? Est-ce que l'histoire du film trouve sa source dans l'empathie?
18. Croyez-vous que le ou la cinéaste vous demande d'incorporer l'empathie dans votre vie?

Source : http://films.nfb.ca/pdfs/EDU_Learning-fr-1.pdf

Avril : L'estime de soi

Objectif commun : Amener les élèves à comprendre la notion d'estime de soi.

Amorce : pistes de discussion

- Définir l'estime de soi dans des termes concrets : s'apprécier, s'accorder de la valeur, être fier de soi. Vous pouvez présenter l'affiche à l'annexe 7.1

Qui suis-je?

Pour s'estimer à sa juste valeur, il faut d'abord apprendre à mieux connaître les différentes facettes de notre personne ; notre aspect physique, nos qualités, nos défauts, nos capacités, nos habiletés, nos goûts et nos intérêts. Vous trouverez en annexe une liste de qualités et défauts pour donner des exemples (annexe 7.2).

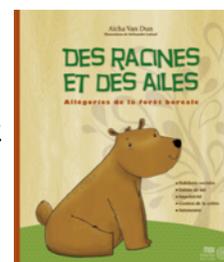
Possibilités d'activités ou de travaux :

- Les animaux qui me représentent le mieux (forces et limites), annexe 7.3. Vous pouvez aussi proposer aux enfants de compléter la phrase qui suit, puis d'expliquer ce qui justifie son choix. « Si j'étais un animal, je serais... ».

- Chaque enfant se dessine au centre d'une grande feuille (ou insère son visage comme sur la photo ci-contre) et, tout autour, il colle ou dessine des objets qui représentent tout ce qui le rend unique : ses préférences, ses loisirs, ses qualités, ses signes distinctifs et ses compétences particulières.

- Mon cahier « J'aime la personne que je suis » (annexe 7.4)

- Allégorie *La grande aventure de Pissenlit*, livre Des racines et des ailes. Habilités encouragées : Se reconnaître une valeur personnelle et s'affirmer.



S'accepter

Pistes de discussion :

- Est-ce possible que nous ayons exactement tous les mêmes forces ? Les mêmes limites? Qu'arriverait-il si nous étions tous identiques ?

Nous sommes tous différents et nous avons tous des forces et des limites qui nous sont propres. Il ne faut pas se sentir moins bon parce que nous n'avons pas les mêmes qualités que les autres. Au contraire, c'est ce qui fait que nous sommes tous uniques et que nous avons tous de la valeur. S'accepter tel qu'on est, c'est être fier de soi et de ce qui nous différencie des autres.

- Est-ce que notre attitude face aux autres influence leur estime personnelle ? Ex. : Rire d'un ami qui ne sait pas attraper le ballon, se moquer d'un élève, etc.

Se faire confiance

Lecture de l'histoire Les Olympiades (annexe 7.5).

-Expliquer ce qu'est une personne qui se sous-estime, se surestime, s'estime à sa juste valeur. S'estimer à sa juste valeur c'est avoir confiance en soi.

Exercice (annexe 7.6) « J'ai de la valeur».

Conclusion :

L'estime de soi est essentielle lorsque l'on veut régler un conflit. Expliquez que le fait d'avoir une bonne estime de soi permet de s'accorder de la valeur, de se faire confiance, de refuser que l'on nous fasse du mal et de s'affirmer tout en respectant les autres. Une personne qui a une mauvaise estime de soi peut se fâcher plus rapidement, se soumettre, elle a parfois tendance à avoir plus de conflits et peut éprouver plus de difficultés à les régler.

Mai : La recherche de solutions

Objectif commun : Amener les élèves à découvrir différents types de solutions pacifiques aux conflits.

Amorce

- Présentez le thème (assurez-vous qu'ils comprennent le sens du mot solution : *une réponse à un problème*). Expliquez qu'il existe beaucoup de solutions autres que la violence pour résoudre ses conflits.

-Présentez le personnage de Millidées (annexe 8.1). Il se nomme ainsi parce c'est un mille-pattes qui trouve toujours de bonnes idées pour régler les conflits pacifiquement. Il va nous proposer des solutions au cours de l'atelier.

Le problème de Sonia :

- Racontez l'histoire le problème de Sonia (annexe 8.2) en suscitant la réflexion des élèves à l'aide des questions rattachées au texte. Effectuez un retour sur l'histoire, à l'aide des 4 affiches *Les conditions favorisant la recherche de solutions* (annexe 8.3).

- Présentez aux élèves l'annexe 8.4 (de façon explicite ou en faisant deviner les diverses solutions). Trouvez avec les élèves à quelle solution de l'affiche correspond celle trouvée par Sonia et Harry.

Les solutions d'Andréanne et Ludovic (annexe 8.5):

Mise en situation : Tu es en train de faire de la peinture. Toi et un autre élève avez tous les deux besoin de prendre la gouache jaune, mais il n'y a qu'un seul pot. Que fais-tu ?

Comparez les solutions des élèves à celles proposées à l'exercice 1. Les élèves dessinent le visage des réactions des 2 personnages en fonction de chacune des solutions. Certaines solutions ne plaisent à personne, alors que d'autres ne plaisent

qu'à une seule des deux personnes. Les meilleures solutions sont celles qui plaisent aux deux personnes.

Conclusion : Pourquoi je cherche des solutions ?

Exercice 2 (annexe 8.6) . Il est préférable de chercher des solutions et de régler nos conflits au fur et à mesure si l'on ne veut pas qu'ils dégénèrent ou qu'ils se reproduisent. Revenez sur l'importance de chercher plusieurs solutions, de chercher à deux et de demander de l'aide lorsqu'on ne trouve pas de solutions.