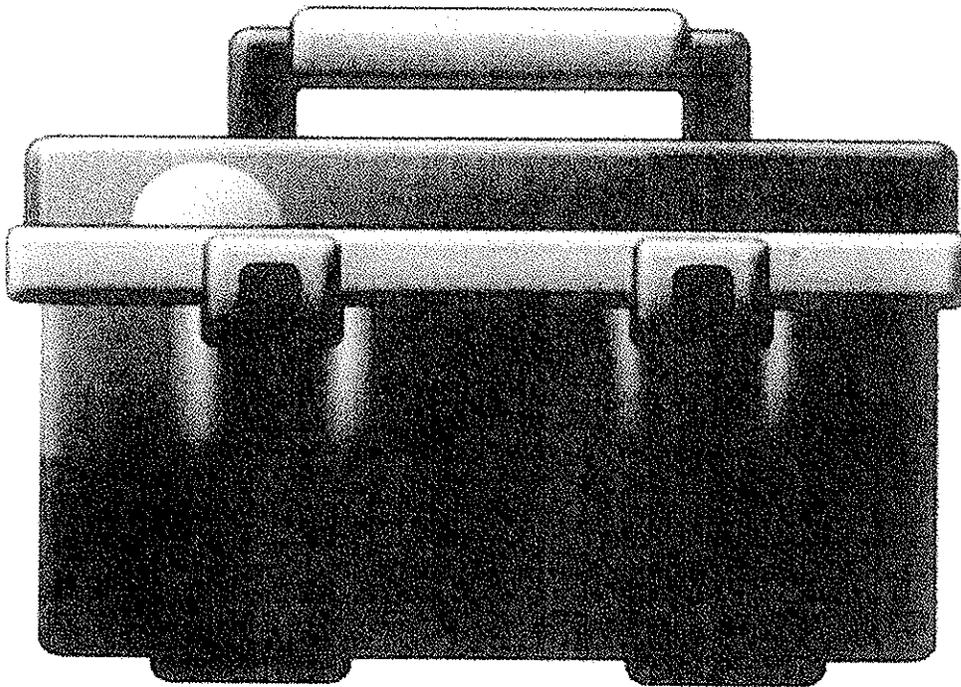


Boite à outils

Habiletés sociales





Le 23 janvier 2012

Chers parents,

Votre enfant a la chance de participer à un programme de développement des habiletés sociales. Ce programme vise à donner aux enfants des moyens pacifiques et satisfaisants pour régler les problèmes relationnels de la vie quotidienne. Les ateliers seront d'une durée de 30 minutes, 2 fois par cycle.

Ainsi, les élèves participeront à différentes activités, regroupées en 5 thèmes.

1. La connaissance de soi
2. La coopération
3. L'affirmation de soi
4. L'empathie
5. La responsabilité et le contrôle de soi

Vous recevrez régulièrement une fiche vous résumant la façon dont ces thèmes sont abordés avec des suggestions pour des retours pouvant être faits à la maison. Les apprentissages de votre enfant seront d'autant plus bénéfiques s'il y a une continuité entre l'école et la maison.

Sachez que c'est un plaisir pour moi, de m'impliquer auprès de votre enfant. Si vous avez des questions, n'hésitez surtout pas à communiquer avec moi.

Cordialement,

Audrey Boucher, éducatrice spécialisée

.....à retourner.....

J'autorise mon enfant, _____, à participer à un programme de développement des habiletés sociales. Celui-ci est dans la classe de : _____.

Signature du parent : _____ Date : _____

Info-parents

ateliers d'habiletés sociales

Bonjour chers parents,

Aujourd'hui, avec votre enfant, nous avons exploré le thème suivant : *L'affirmation de soi*

Nous avons plus particulièrement travaillé l'habileté suivante : *Se défendre*

À travers différents ateliers, votre enfant s'est pratiqué à *se défendre* comme ceci :

1. Tiens-toi droit



2. Regarde l'autre dans les yeux



Évite de regarder par terre, d'avoir une attitude de peur, de défi ou de pleurnicher

3. Demande à l'autre d'arrêter à l'aide des 4 phrases :



- ❖ Quand tu fais...
- ❖ Je n'aime pas ça! Ça me fait...
- ❖ Je ne veux plus jamais que...
- ❖ À la place, la prochaine fois...

4. Fais le choix de ne pas réagir



Fais semblant de ne pas avoir entendu. Tourne le dos et vas rejoindre tes amis.

5. Dis-le à un adulte si cela ne marche pas



Commentaires et suggestions d'activités complémentaires¹ :

C'est de façon verbale que les enfants doivent apprendre à se défendre. Il faut savoir quoi dire et comment le dire. L'attitude est aussi importante sinon plus que les mots employés pour se défendre.

À la maison, lorsqu'un enfant vient se plaindre d'une agression ou d'un conflit avec un de ses frères, sœurs ou ami, il est suggéré de réunir les deux enfants et de les aider à se dire ce qu'ils ont à se dire.

C'est leur problème et non celui de l'adulte. Il ne s'agit pas de jouer au détective ni de trouver qui a commencé ou qui dit la vérité... Il est important d'observer si les enfants concernés savent se défendre verbalement et trouver des solutions à leur problème.

Au besoin, l'adulte peut servir d'entraîneur ou de « coach » en supportant chacun à tour de rôle comme le montre l'exemple ici-bas. Selon l'âge des enfants en cause, il faudra parfois alimenter leur répertoire de solutions possibles au conflit.

Exemple :

Marie, la voisine d'à côté, vient se plaindre de votre fils Joseph qui la bouscule et la pousse à chaque fois qu'il attend son tour derrière elle pour la glissade. Marie a pris l'habitude de se fier à un adulte pour intervenir et avertir les enfants qui ne la respectent pas. À la longue, elle en a développé une véritable dépendance. Les enfants du quartier ont même commencé à l'appeler la « mémère du village »...

Vous invitez Marie à aller chercher Joseph. Si celui-ci refuse de la suivre, vous allez vous-même le chercher avec Marie. Une fois les enfants réunis, vous résumez les informations qu'on vous a transmises sur la nature du conflit. Si les enfants se mettent à parler en même temps, comme c'est souvent le cas à cette étape-ci, vous les arrêtez en leur expliquant qu'ils auront la chance de s'exprimer chacun leur tour.

Vous donnez la parole à l'enfant qui se dit la victime (Marie) et précisez la consigne : « Dis à Joseph ce qu'il a fait que tu n'aimes pas. Dis-le lui en le regardant ». Si Marie a de la difficulté à s'exprimer, parle trop ou d'une voix hésitante, vous pouvez lui souffler son texte une phrase à la fois. Après chaque phrase, elle devra répéter ce qui lui est dit d'une voix décidée. Au besoin, vous ferez répéter une, deux ou trois fois jusqu'à ce

¹ Tiré de GOUDREAU, Raynald. (2004) PACI-Raide : Projet de recherche-action sur «la violence chez les jeunes enfants». Commission scolaire de la Beauce-Etchemin, 241-244.

qu'elle arrive à prendre position d'une voix décidée. Quand Marie a terminé, vous procédez de la même façon avec Joseph (vous suivez les étapes de la fiche descriptive).

Suggestion d'activités à pratiquer à la maison :

- ❖ Demander à votre enfant de trouver un moyen adéquat pour se défendre lorsque son frère ou sa sœur l'interdit d'entrer dans la cuisine sans raison;
- ❖ Demander à votre enfant de trouver un moyen adéquat pour se défendre lorsque son frère ou sa sœur dit à ses amis de ne pas jouer avec lui;
- ❖ Échanger avec votre enfant sur l'affirmation de soi. Il doit comprendre qu'il a le droit de dire ce qui le dérange, ce qui lui déplaît tout dépendant de la façon dont il le fait et du contexte dans lequel il le fait.

info-enseignants

ateliers d'habiletés sociales

Bonjour,

Aujourd'hui, nous avons exploré le thème suivant : *L'affirmation de soi*

Nous avons plus particulièrement travaillé l'habileté suivante : *Se défendre*

À travers différents ateliers, votre élève s'est pratiqué à *se défendre* comme ceci :

1. Tiens-toi droit 
2. Regarde l'autre dans les yeux 

Évite de regarder par terre, d'avoir une attitude de peur, de défi ou de pleurnicher
3. Demande à l'autre d'arrêter 
 - ❖ Quand tu fais...
 - ❖ Je n'aime pas ça! Ça me fait...
 - ❖ Je ne veux plus jamais que...
 - ❖ À la place, la prochaine fois...
4. Fais le choix de ne pas réagir 

Fais semblant de ne pas avoir entendu. Tourne le dos et vas rejoindre tes amis.
5. Dis-le à un adulte si cela ne marche pas 

Commentaires et suggestions d'activités complémentaires¹ :

C'est de façon verbale que les enfants doivent apprendre à se défendre. Il faut savoir quoi dire et comment le dire. L'attitude est aussi importante sinon plus que les mots employés pour se défendre.

À la récréation, lorsqu'un élève vient se plaindre au surveillant d'une agression ou d'un conflit avec un autre élève, il est suggéré de réunir les deux élèves et de les aider à se dire ce qu'ils ont à se dire.

C'est leur problème et non celui du surveillant. Il ne s'agit pas de jouer au détective ni de trouver qui a commencé ou qui dit la vérité... Il est important d'observer si les élèves concernés savent se défendre verbalement et trouver des solutions à leur problème.

Au besoin, le surveillant peut servir d'entraîneur ou de « coach » en supportant chacun à tour de rôle comme le montre l'exemple ci-bas. Selon l'âge des enfants en cause, il faudra parfois alimenter leur répertoire de solutions possibles au conflit.

Exemple

Marie vient se plaindre de Joseph qui la bouscule et la pousse à chaque fois qu'il attend son tour derrière elle pour la glissade. Marie a pris l'habitude de se fier à un adulte pour avertir les élèves qui ne la respectent pas. À la longue, elle en a développé une véritable dépendance. De mauvaises langues ont même commencé à l'appeler la « mémère du village »...

Le surveillant l'invite à aller chercher Joseph. Si celui-ci refuse de la suivre, il va lui-même le chercher avec Marie. Une fois les élèves réunis, le surveillant résume les informations qu'on lui a transmises sur la nature du conflit. Si les élèves se mettent à parler en même temps, comme c'est souvent le cas à cette étape-ci, il les arrête en leur expliquant qu'ils auront la chance de s'exprimer chacun leur tour.

Le surveillant donne la parole à l'élève qui se dit la victime et précise la consigne : « Dis à Joseph ce qu'il a fait que tu n'aimes pas. Dis-le lui en le regardant ». Si Marie a de la difficulté à s'exprimer, parle trop ou d'une voix hésitante, le surveillant lui souffle son texte une phrase à la fois. Après chaque phrase, elle devra répéter ce qui lui est dit d'une voix décidée. Au besoin, il fera répéter une, deux ou trois fois jusqu'à ce qu'elle arrive à prendre position d'une voix décidée. Quand Marie a terminé, le surveillant procède de la même façon avec Joseph (vous suivez les étapes de la fiche descriptive).

¹ Tiré de GOUDREAU, Raynald. (2004) PACI-Raide : Projet de recherche-action sur «la violence chez les jeunes enfants». Commission scolaire de la Beauce-Etchemin, 241-244.

INFORMATION HEBDOMADAIRE AUX PARENTS

Date : _____

Bonjour chers parents,

Cette semaine, les rencontres du groupe de développement des habiletés sociales de votre enfant a travaillé les aspects suivants : _____

Nous vous demandons de faire un retour avec votre enfant concernant ces activités. Vous pouvez le questionner sur les activités vécues et surtout l'encourager dans sa démarche. Il serait également intéressant de _____

Voici l'évaluation de la participation de votre enfant aux activités de la semaine :

	Évaluation des animateurs   	Évaluation de l'intervenant   
Activité 1		
Activité 2		

Veuillez signer cette feuille et la retourner à l'école dans les plus brefs délais.

Signature des parents : _____

Merci à l'avance de votre collaboration!

Signature de l'intervenant : _____

Signature des animateurs : _____

Atelier d'habiletés sociales

Auto-évaluation de ma participation à l'atelier suivant : Se défendre

Très bien



Bien



Je peux faire mieux



Défi de la semaine : Je me défends calmement avec des mots (voir les 4 phrases)

Demande à tes parents d'écrire au moins une situation où tu t'es défendu et de décrire comment tu as fait, ce que tu as dit :

Atelier d'habiletés sociales

Auto-évaluation de ma participation à l'atelier suivant : Se défendre

Très bien



Bien



Je peux faire mieux



Défi de la semaine : Je me défends calmement avec des mots (voir les 4 phrases)

Demande à tes parents d'écrire au moins une situation où tu t'es défendu et de décrire comment tu as fait, ce que tu as dit :



Félicitations !



Tu as réussi à te défendre calmement avec des mots.

Continue à bien te pratiquer.



Félicitations !



Tu as réussi à te défendre calmement avec des mots.

Continue à bien te pratiquer.



Félicitations !



Tu as réussi à te défendre calmement avec des mots.

Continue à bien te pratiquer.



Le 24 janvier 2012

Chers parents,

Votre enfant a vécu le dernier atelier de développement des habiletés sociales pour cette année. Je vous remercie du suivi que vous avez apporté. Je crois que nous avons semé de magnifiques graines et que tout doucement elles vont germer. Je vous envoie un compte-rendu de sa participation.

Nom de l'enfant : _____

Participait aux discussions (ce qu'il sait).	spontanément	en l'incitant	rarement
Participait aux activités (il s'exerce).	spontanément	en l'incitant	rarement
Participait aux retours (ce qu'il a retenu).	spontanément	en l'incitant	rarement
Respectait les consignes.	toujours	rappels occasionnels	rappels fréquents
Écoute les autres.	toujours	rappels occasionnels	rappels fréquents

Commentaires :

Sachez que ce fut un plaisir pour moi, de m'impliquer auprès de votre enfant. Si vous avez des questions, n'hésitez surtout pas à communiquer avec moi.

Cordialement,

Audrey Boucher, éducatrice spécialisée

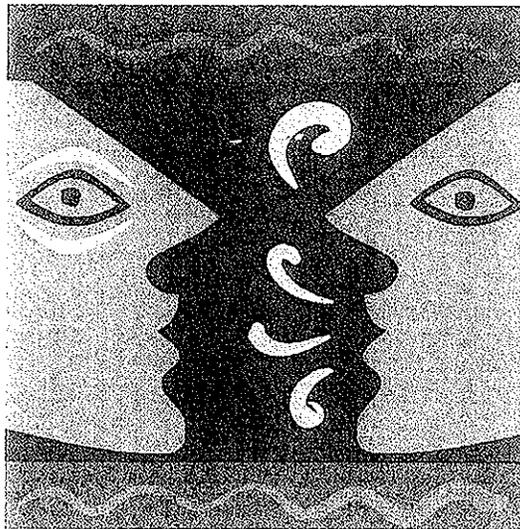
.....à retourner.....

Nom de l'élève : _____ Classe de : _____

Signature du parent : _____

Commentaires :

Habiletés sociales liées à la communication



Formulez un message au JE dans vos interventions

OBSERVATION

CONSÉQUENCE

SENTIMENT

DEMANDE

CE QUI ME
DÉRANGE

L'EFFET SUR
MOI

CE QUE JE
RESSENS

CE QUE JE
VEUX

Atelier #10 : Cette drôle de ficelle¹

Habilité travaillée : Écouter l'autre

Matériel requis : fiche descriptive (incluse dans la trousse au thème 4, atelier #10), deux feuilles et deux crayons reliés par une courte ficelle pour chaque dyade d'enfants

Façon de procéder :

- Former des dyades et inviter les enfants à s'asseoir à une table face à face.
- Distribuer une feuille à chaque enfant et deux crayons reliés à l'aide d'une courte ficelle.
- Demander aux enfants de dessiner une maison et un paysage. Cependant, la corde qui lie les deux crayons est trop courte pour leur permettre de dessiner simultanément. Donc, les inviter à tenir compte de cette contrainte pour réaliser la tâche proposée en leur rappelant qu'ils doivent tous les deux remettre leur dessin à la fin de l'activité.
- L'activité terminée, animer une discussion afin d'identifier les moyens que les enfants ont utilisés pour solutionner le problème ainsi que les émotions ressenties lors de ce travail. Les questions suivantes peuvent susciter un échange intéressant:
 - Avez-vous aimé cette activité? Pourquoi?
 - Avez-vous trouvé cette tâche difficile?
 - Qu'avez-vous ressenti lors de sa réalisation?
 - Quels moyens avez-vous proposés pour contourner la difficulté posée par la longueur de la ficelle?
 - Avez-vous réussi à compléter la tâche dans le temps alloué?

¹ Activité tirée de : Desrochers, C., Trudeau, H. & Tousignant, J-L. (2002) *À petits pas tu m'apprivoises, j'apprends et je grandis : Les étapes d'évolution du groupe à la maternelle. # 5 La récolte / Des activités pour développer l'intelligence émotionnelle.* Montréal : SCRASSC. P.2.

- Si vous n'avez pas terminé la tâche, quels moyens pourriez-vous choisir la prochaine fois pour réaliser une tâche similaire?
- Quels sont vos commentaires au sujet de cette activité?
- Voir avec les enfants la fiche descriptive de l'écoute et leur demander en quoi l'écoute de l'autre a ou aurait pu faciliter la tâche demandée.

Éléments à considérer pour répondre aux besoins des enfants plus fragiles

- Porter une attention particulière à la formation des dyades.
- S'assurer d'être à proximité des enfants qui acceptent plus difficilement le délai.
- Vivre cette activité lors de la présence en classe d'un autre adulte afin d'intervenir plus rapidement si cela s'avère nécessaire.

Une activité à privilégier

- Pour s'exprimer et faire valoir ses idées
- Pour écouter l'autre
- Pour chercher et mettre en pratique une solution
- Pour partager et coopérer
- Pour exprimer ses sentiments et relater les faits
- Pour identifier les facteurs facilitant et entravant la collaboration

Le respect



DÉFINITION : sentiment qui porte à traiter quelqu'un ou quelque chose avec considération, à ne pas lui porter atteinte ou à lui infliger des dommages.

Comment je me respecte moi-même :

- o Je crois que je mérite le respect.
- o J'exige que les autres me traitent avec respect.
- o Je parle de moi-même et à moi-même d'une façon respectueuse et positive, sans me rabaisser ou m'insulter.
- o Je prends soin de mon corps : je le nourris bien, je lui permets de dormir suffisamment, je le garde propre.
- o J'évite de mettre mon corps dans des situations qui pourraient le blesser ou affecter sa santé.
- o Je connais mes forces et j'apprends à m'en servir pour avancer dans la vie
- o J'agis de façon à pouvoir être fier et satisfait de moi

Comment je respecte les autres :

- o Je respecte les règles de la classe et le code de vie de l'école parce qu'ils visent le respect de tout et de tous.
- o Je fais des demandes qui ne ressemblent pas à des ordres en utilisant des mots comme « Peux-tu », « j'aimerais », « s.v.p. ».
- o Je demande la permission avant d'emprunter les objets de quelqu'un et je les lui remets après.
- o J'écoute lorsque quelqu'un parle et j'attends mon tour pour parler car je prends le temps de lever la main pour avoir la parole...
- o Je garde le silence lorsque c'est le temps de travailler ou que les adultes demandent le silence
- o Je garde le silence dans les corridors de l'école afin de respecter les élèves qui travaillent dans les classes.
- o Je parle en respectant le volume demandé.
- o Je parle aux autres et des autres sans les dénigrer ou les insulter.
- o J'accepte que les autres aient des goûts et des opinions différentes des miens et qu'ils ne fassent pas ce que l'on veut.
- o Quand je suis en colère je l'exprime sans utiliser la menace ou la violence (verbale et physique)

Comment je respecte ce qui m'entoure :

- o J'utilise les objets de la bonne façon.
- o Je ne me défoule pas en frappant sur les murs, les objets...
- o Je remets les objets qui me sont prêtés dans le même état que celui dans lequel je les ai reçus.

Comment parler avec respect.



Souligne la partie de la phrase qui ne convient pas puis reformule toute la phrase de façon respectueuse et aimable.

Je m'exclame devant les autres comme ceci :

« Beurk! je veux pas travailler avec lui!!! »

→ « Tasse-toi donc, j'vois pas le tableau. » :

→ « C'est un crétin! » :

→ « Donnes-moi un crayon et une efface! » :

→ « On s'en sacre de ce que tu dis. » :

→ « Faut tout le temps que tu nous donnes du travail plate. » :

→ « Vous êtes là juste pour nous embêter. » :

Comment faire une demande avec respect.



Formuler des demandes de politesse pour chacune des situations suivantes. Utilise des mots comme « Peux-tu », « j'aimerais », « s.v.p. », « je désire que » ...

Exemple : Quelqu'un te cache le tableau pour bien voir les consignes.
« Pourrais-tu te tasser s.v.p., j'aimerais bien voir le tableau. »

→ La musique d'un ami de classe te dérange :

→ Un élève t'empêche de te concentrer en parlant ou en faisant du bruit :

→ Tu ne veux plus que quelqu'un touche à tes choses :

→ Tu veux un livre dans la classe :

→ Tu n'as pas envie de travailler en classe :

→ Quelqu'un rit de toi et tu n'aimes pas ça :



Atelier #11 : L'histoire de Louissette¹

Habilité travaillée : Être empathique au besoin de l'autre

Matériel requis : fiche descriptive (incluse dans la trousse au thème 4, atelier #11), histoire de Louissette (ci-dessous)

Façon de procéder :

- Demander aux enfants de s'asseoir en cercle et expliquer que l'activité du jour sera consacrée à «comment se mettre à la place des autres» et ressentir les mêmes émotions que les autres ressentent, c'est-à-dire la joie, la tristesse, la colère, etc. Pour illustrer le thème, une courte histoire leur sera lue.
- Regarder la fiche descriptive avec les enfants et voir avec eux de quelles façons ils peuvent être de bons détectives de besoins des autres.
- Raconter l'histoire suivante :

« Louissette est souvent seule. Lors des ateliers, ce jour-là, quelques compagnons de classe se mettent ensemble pour faire de la pâte à modeler. Louissette s'approche tranquillement et les observe. Le groupe se tourne vers Louissette et lui dit : «Ôte-toi de là, tu es dans notre chemin». Louissette s'éloigne sans dire un mot et va s'asseoir toute seule devant son casse-tête. »
- Expliquer les règles du jeu :

¹ Adapté de Lapointe, L., Bowen, F., Laurendeau, M. C. & Guay, S. (2003). *Contes sur moi. Programme de promotion des compétences sociales*. Guide d'intervention maternelle. Montréal : CECOM, Hôpital Rivière-des-Prairies. P.63.

- les enfants se mettent en équipes de quatre et jouent ou miment l'histoire de Louissette (si le temps le permet, faire jouer le rôle de Louissette à tous les enfants);
- l'enfant qui joue le rôle de Louissette doit expliquer comment il s'est senti lorsqu'il était Louissette;
- les autres enfants, après le jeu de rôles ou de mime, expriment leur opinion sur les sentiments que Louissette peut ressentir à être ainsi laissée de côté, et sur les raisons des comportements peu amicaux des compagnons de classe.

*** La discussion peut aussi se continuer autour du vécu des enfants. Toutefois, il est parfois nécessaire de retravailler le sujet avec les enfants éprouvant une certaine difficulté à discuter de ce type de comportement.

À propos du concept des cercles

Le problème : Comment faire comprendre les nuances subtiles de la distance sociale, des degrés d'intimité et des comportements sociaux appropriés aux personnes qui interprètent le monde d'une manière concrète ?

La solution : Créer une marche à suivre simple dans des situation sociales.

Le résultat : Le Concept du Cercle : un modèle d'apprentissage qui utilise six cercles de couleurs concentriques dans le but de catégoriser des comportements habituellement associés à différents degrés d'intimité. Chaque cercle correspond à une couleur, un comportement et un degré d'intimité spécifique.

Le concept des cercles est simple :

- VOUS ÊTES LA PERSONNE LA PLUS IMPORTANTE AU MONDE. VOUS ÊTES LE CENTRE DE VOS CERCLES.
- PERSONNE NE VOUS TOUCHE À MOINS QUE VOUS NE SOYEZ D'ACCORD.
- IL N'Y A QUE QUELQUES PERSONNES QUI VOUS SERRENT DANS LEURS BRAS : PÈRE, MÈRE, « CHUM », « BLONDE ».
- IL Y A QUELQUES AUTRES PERSONNES QUE VOUS POUVEZ SERRER DANS VOS BRAS, COMME VOS MEILLEURS AMIS LORS D'ANNIVERSAIRES.
- VOUS SERREZ LA MAIN DE VOS CONNAISSANCES.
- VOUS FAITES UN SIMPLE SALUT AUX ENFANTS.
- VOUS NE PARLEZ QU'AFFAIRES AVEC LES ASSISTANTS DE LA COMMUNAUTÉ.
- VOUS NE TOUCHEZ PAS LES ÉTRANGERS ET LES ÉTRANGERS NE VOUS TOUCHENT PAS.

Cette vision simplifiée du monde a connu du succès dans l'enseignement aux déficients intellectuels des comportements qui sont attendus d'eux en public et de ceux dont ils peuvent s'attendre des autres.

La charte qui suit souligne la signification des différents cercles ainsi que les symboles et gestes associés avec un cercle ou un degré d'intimité spécifique.

Le concept et leurs significations :

Le Cercle Pourpre : Le moi : privé.

Il est le centre de six cercles concentriques et contient seulement une personne, soi-même. Il communique l'individualité et l'autonomie de la personne et fournit un point de vue pour tout autre rapport aux autres.

Le Cercle Bleu : Contacts amoureux (et parentaux)

Ce deuxième cercle concentrique entoure le pourpre. Il inclut les personnes qui sont proches de soi physiquement et émotionnellement. Typiquement, ce serait (le père, la mère), le « chum », la « blonde » comme désignés par la personne dans le cercle pourpre du moi : privé. Le « baiser amoureux » est symbole de ce cercle.

Le Cercle Vert : Contact amical

Ce troisième cercle concentrique entoure le bleu. Généralement, il inclut moins de contacts physiques que le cercle bleu des baisers amoureux et l'expression de ces contacts est habituellement de courte durée. Il est typiquement basé sur l'amitié; ou une circonstance émotionnelle spécifique. Le « baiser amical » est le symbole pour ce cercle.

Le Cercle Jaune : la poignée de main

Ce quatrième cercle concentrique entoure le vert. Il y a peu d'attachement

émotionnel et seulement un contact physique limité. Le cercle jaune de la poignée de main inclut les connaissances. La « poignée de main » est le symbole pour ce cercle.

Le Cercle orange : Le simple salut

Ce cinquième cercle entoure le jaune. Aucun contact physique ou émotionnel n'est impliqué. Typiquement, ce cercle inclut les voisins, les enfants et les connaissances de hasard. Le « simple salut » est le symbole pour ce cercle.

L'Espace Rouge : L'Étranger

1- L'Assistant de la Communauté : L'assistant de la communauté est désigné par l'emploi qu'il occupe et n'est pas connu personnellement. L'interaction n'est pas émotionnelle et est directement reliée à l'emploi qu'il occupe dans la communauté. Le toucher, s'il survient, est de nature clinique, comme dans le cas d'un examen médical. Souvenez-vous, cependant, que les relations changent et que les assistants de la communauté peuvent changer de cercle si une relation vient à se développer.

2- Les Étrangers : Les étrangers sont des inconnus et il n'y a aucune place pour les interactions ou les touchers.

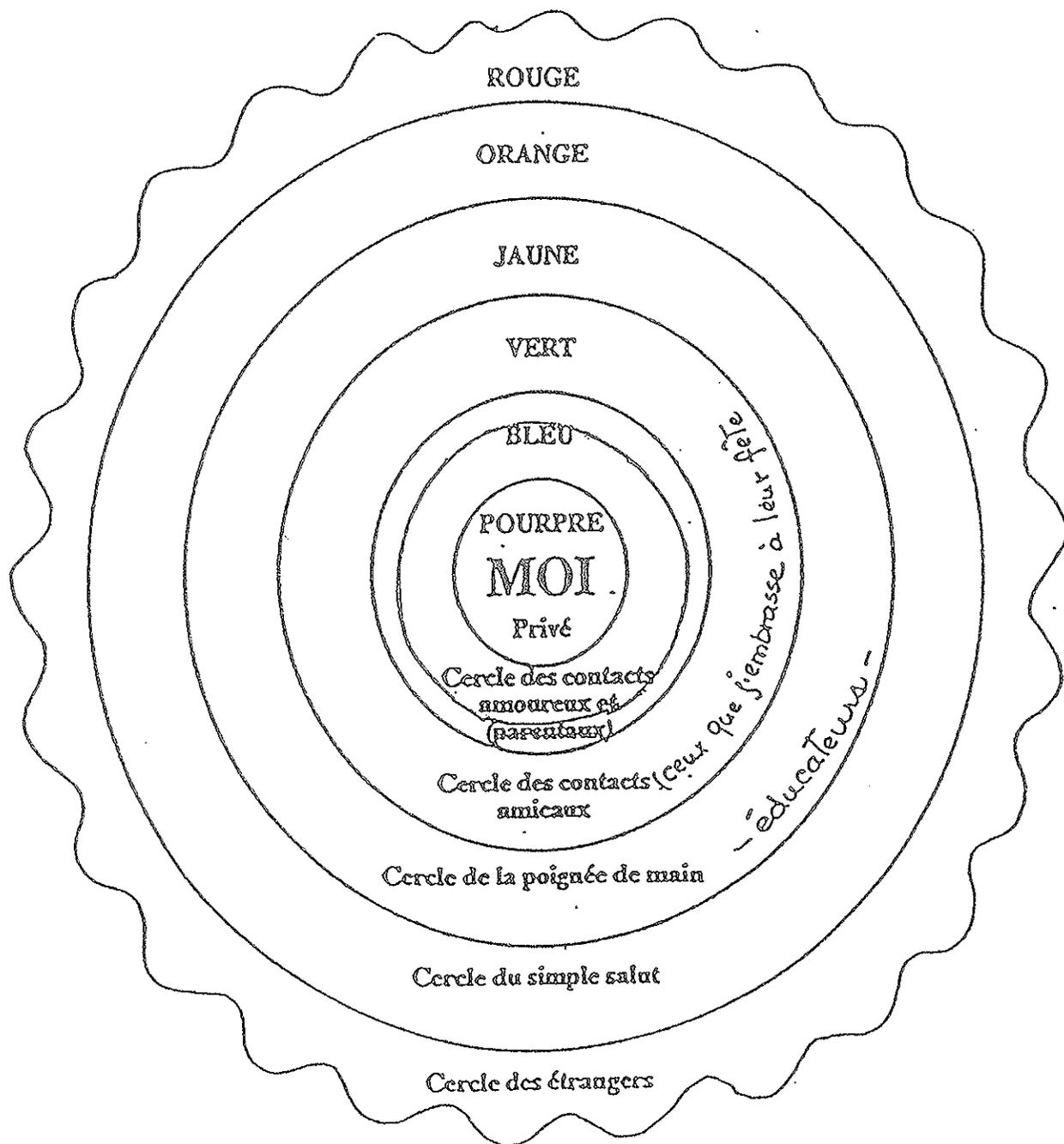


MOONSTONE GROUP

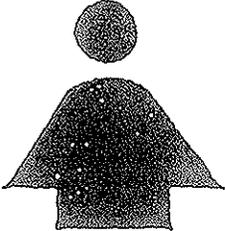
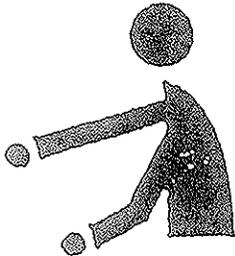
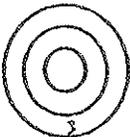
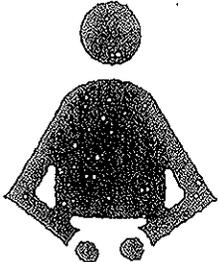
Services d'éducation sexologique

LESLIE WALKER-HIRSCH

AVEZ-VOUS DE BONNES RELATIONS DE CERCLE? COLOREZ LES CERCLES ET RAPPELEZ-VOUS DE QUELLE FAÇON VOUS DEVEZ AGIR DANS TOUS LES TYPES DE RELATIONS.



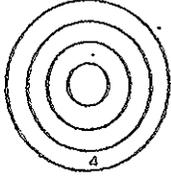
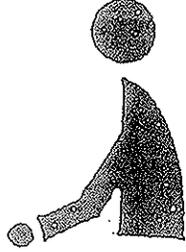
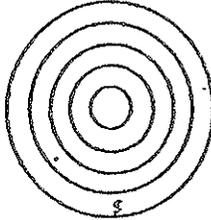
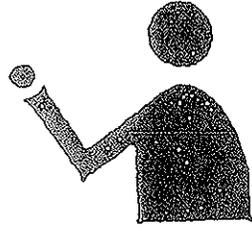
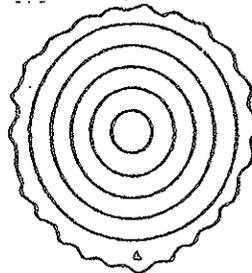
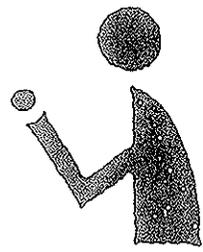
LES CERCLES ET LEURS SIGNIFICATIONS

Verbal	Visuel	Gestuel
<p>1. POURPRE : CERCLE PRIVÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Vous êtes important et vous décidez qui vous touchera. ◦ Personne ne vous touchera à moins que vous ne le décidiez. ◦ Parfois, des gens de vos cercles bleu, vert, jaune, orange et rouge essaieront de vous approcher de trop près. Vous devez leur dire « NON ». ◦ Personne ne vous touche à moins que vous ne le désiriez et vous ne touchez pas aux autres personnes à moins qu'elles ne le désirent. ◀ 		
<p>2. BLEU - CERCLE DES CONTACTS AMOUREUX (ET PARENTAUX)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ C'est une décision mutuelle lorsque vous vous embrassez et vous rapprochez. Si vous ne le désirez pas, vous devez dire « NON ». ◦ Parfois vous n'avez pas envie qu'on vous touche. Cela ne signifie pas que vous vous éloignez de votre compagnon, mais seulement que vous n'avez pas envie de rapprochements à ce moment-là. ◦ Votre compagnon peut vous dire « NON », lui aussi. 		
<p>3. VERT - CERCLE DES CONTACTS AMICAUX</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Il peut arriver qu'un ami veuille se rapprocher de vous davantage que vous n'en avez pas envie. Vous devez l'expliquer à votre ami et lui dire « NON ». ◦ Je te donnerai un « baiser amical » seulement lors d'occasions spéciales. ◦ Tu ne fais pas partie de mon cercle bleu des baisers amoureux. 		

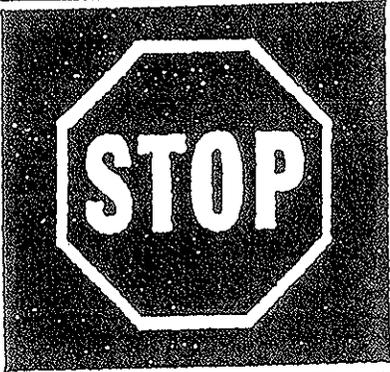
Verbal

Visuel

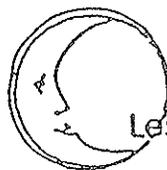
Gestuel

<p>4. JAUNE - CERCLE DE LA POIGNÉE DE MAIN</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Il peut arriver que quelqu'un que vous ne connaissez que de nom vous demande un baiser amical. Vous pouvez dire « NON ». ◦ Personne ne peut vous toucher si vous ne le voulez pas. 		
<p>5. ORANGE - CERCLE DU SIMPLE SALUT</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Saluez simplement une connaissance qui est trop loin pour lui donner la main. ◦ Parfois les enfants veulent vous serrer ou vous embrasser mais vous pouvez leur dire « NON ». ◦ Il est préférable de saluer simplement les enfants. ◦ Les enfants en connaissent moins que vous, c'est donc à vous de leur montrer les comportements adéquats. 		
<p>6. ROUGE - CERCLE DES ÉTRANGERS</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Certaines personnes seront toujours des étrangers. ◦ Vous pouvez parler <u>d'affaires</u> à un étranger qui est une aide communautaire. ◦ Les autres étrangers ne vous parlent pas et ne vous parleront pas. 		

SYMBOLES D'AFFIRMATION DE SOI

Verbal	Visuel	Gestuel
<p>1. «NON» CALME Un signal léger pour dire à quelqu'un que son comportement vous déplaît</p>		<p>Bras près du corps</p> 
<p>2. «NON» AUTORITAIRE À utiliser dans des situations menaçantes et quand un «NON» calme ne donne rien.</p>		<p>Bras s'éloignant du corps</p> 
<p>3. PERSONNE DE CONFIANCE</p>		<p>Mains en coupe derrière l'oreille, comme si on mimait l'écoute</p> 

Compliments de:



Leslie Walker - Hirsch, M.Ed.

Services d'éducation sexuelle

RFD 1, Hanover St.
Yerkesville Heights, N.Y. 10598
914-245-3344

Traduction-maison par: Bureau Carole Boucher, sexologue

Le Cercle social (différentes façons d'exprimer de l'affection)

L'élève présentant une grave déficience intellectuelle doit apprendre à identifier les personnes qui sont ses proches, ses amis, des connaissances et des étrangers. On peut pour cela faire différents jeux ou jeux de rôle où l'élève est devant différentes façons de saluer ou d'entrer en contact selon le degré de familiarité avec la personne. Dans le programme de Côté et Tapin (1992), une activité intitulé Le Cercle social s'effectue au moyen d'une illustration comprenant des cercles concentriques de différentes couleurs: bleu-Moi, vert-touchers intimes, jaune-marques d'affection, orange-poignées de main, salutations, rouge-les inconnus. La figure 19 présente l'illustration.

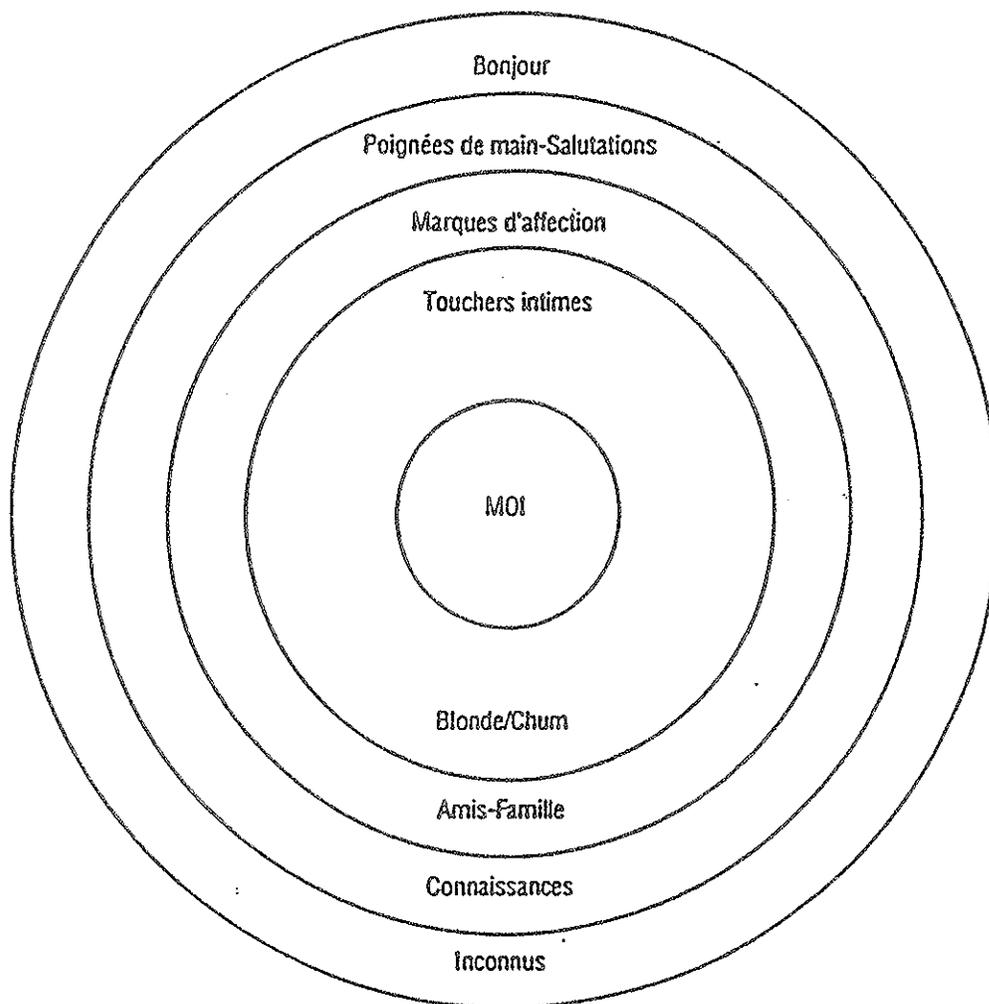
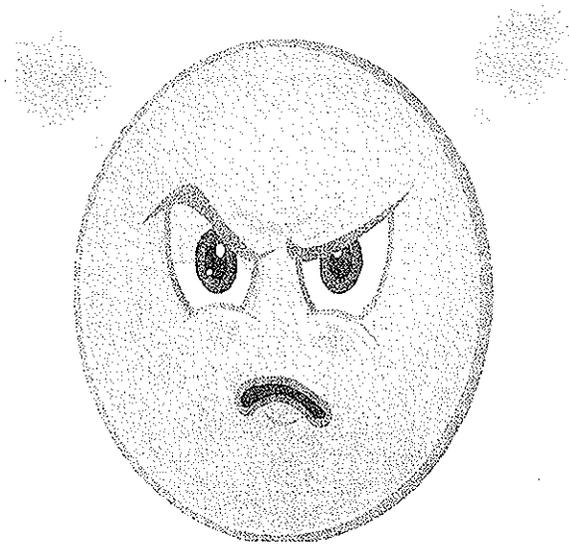


Figure 19. Le cercle social (Côté et Tapin, 1992).

Touchers intimes	
C'est quoi?	Baiser prolongé, french-kiss (embrasser avec la langue) Caresser les parties intimes de son corps ou celles de l'autre
Avec qui?	Relations sexuelles ou faire l'amour Quelqu'un que tu aimes, que tu connais depuis quelque temps, en qui tu as confiance C'est à toi de décider si tu veux donner ou recevoir des touchers intimes
Dans quel contexte?	Dans l'intimité, être seulement tous les deux, à l'abri des regards indiscrets (chambre)
Marques d'affection	
C'est quoi?	S'embrasser sur la joue, se serrer dans les bras, passer la main dans les cheveux.
Avec qui?	Bons amis, membres de ta famille.
Poignées de main, salutations	
Avec qui?	Moniteur de l'atelier, éducateur, quelqu'un qui nous est présenté pour la première fois.
Les inconnus	
	Les gens que tu rencontres, mais que tu ne connais pas (comme au restaurant, au cinéma, dans la rue, dans l'autobus, etc...)

Figure 20. Différents niveaux de manifestation d'affection en fonction du Cercle social (Côté et Tapin, 1992).

Habiletés sociales liées à la gestion des émotions



Enseignement des habiletés sociales au primaire

Groupe 3 : Habiletés permettant de composer avec ses sentiments

Habilitété 26: Reconnaître ses sentiments

Par Isabelle Gagné et Angélique Jutras



Fiche de planification

Habilitété sociale : **RECONNAÎTRE SES SENTIMENTS**

Type d'atelier : Enseignement traditionnel

Objectifs : Identifier ses indices corporels, associer un sentiment à ces indices et dire comment on se sent.

Degré : Préscolaire

Durée : 35 minutes

Matériel : fiche de l'élève, fiche des intervenants, fiche des parents, fiche du personnel, fiche d'auto-évaluation, cartons des sentiments, cartons des étapes, cartons de jeux de rôles, jeux de table

Déroulement de l'atelier

L'enseignement et la discussion

1. Définir l'habileté

Présenter aux élèves l'habileté qui sera travaillée dans cet atelier (*Reconnaître nos sentiments*). Dire aux élèves que nous apprendrons un truc afin de pouvoir bien reconnaître les sentiments que l'on ressent et que pour ce faire on a besoin de leur aide (pour qu'ils se sentent impliqués dans leur nouvel apprentissage).

- Présenter une première affiche des sentiments aux élèves.
- Laisser quelques secondes aux élèves pour bien regarder l'affiche.
- Demander aux élèves ce qu'ils voient sur l'affiche.
- Amener les élèves à nommer le sentiment imagé et à reconnaître les indices corporels se rapportant à ce sentiment.
- Questionner quelques élèves afin de leur faire dire à quels moments ils ont ressenti ce sentiment.

Faire la même démarche avec toutes les fiches de sentiments.

- Présenter les affiches des étapes de la réalisation de l'habileté.
- S'appuyer des quelques exemples des élèves afin d'expliquer les étapes.
Exemple : « *Tomy nous a dit qu'il avait déjà pleuré après s'être fait briser un camion. Il avait des larmes et il n'avait pas de sourire, sa bouche était par en bas (étape 1). Quel sentiment a ces indices (étape2) ? Il était donc triste (étape3).* »

2. Effectuer le modelage de l'habileté

Afin d'aider l'élève à apprendre à appliquer les étapes de la réalisation de l'habileté, les intervenants doivent présenter une petite mise en scène qui démontrera l'application des étapes de l'habileté.

- Rôles des intervenants :
- 1- l'élève qui présente un travail à son enseignant
 - 2- l'enseignant de l'élève

Contexte :

Après une leçon d'une nouvelle technique en arts plastiques, un élève présente à son enseignante son travail. L'enseignante est charmée par l'application avec laquelle l'élève a travaillé et elle est contente que l'élève ait respecté toutes les étapes de la réalisation du projet d'arts. Alors, l'enseignante félicite grandement l'élève. À ce moment l'élève applique les étapes de la réalisation de l'habileté. L'élève se place devant l'étape 1 et se dit : « *Comment est mon corps ? J'ai les yeux ronds, je sens qu'ils brillent et j'ai le sourire grand* ». Puis, l'élève se place devant l'étape 2 et se dit « *Quel sentiment correspond à ces signes ?* » Et enfin, l'élève se dit : « *Je suis fier de moi !* ».

Échanger avec les élèves sur le déroulement et les étapes vues dans le modelage. Informer les élèves qu'ils participeront à deux jeux où ils devront mettre en pratique ces trois étapes et qu'ils auront, à la fin de cet atelier, à s'évaluer sur leur respect de ces trois étapes. Informer les élèves que le premier jeu sera un jeu de rôles où ils pratiqueront leur habileté dans des situations qui existent vraiment dans la vie de tous les jours.

Le jeu de rôles

- 1) Afin de débiter cette période de l'atelier, il faut choisir un premier participant; un volontaire si possible. L'élève pige une situation à jouer et se choisit un partenaire de jeu. Avec l'aide d'un intervenant, les élèves préparent leur présentation (cocus). Tout juste avant de débiter la mise en scène, un intervenant doit informer les autres élèves qu'ils sont responsables de surveiller le déroulement du jeu et le respect des étapes de la reconnaissance de ses sentiments. Lorsqu'ils sont prêts, les deux élèves présentent leur scénario. Au moment de ressentir un nouveau sentiment, l'élève se place devant les fiches des étapes et se dit à voix haute ce qu'il doit faire afin de bien identifier son sentiment (étapes 1, 2 et 3).
- 2) Lorsque l'élève a réalisé ces étapes, le jeu est terminé. Un intervenant ouvre une petite discussion afin d'évaluer la performance des deux élèves. Ensuite, remercier les deux participants pour leur collaboration et s'il y a lieu les féliciter pour le respect des étapes. Les deux élèves peuvent également donner leur évaluation de leur jeu de rôles. Faire choisir par chaque élève un autre participant pour la suite des jeux de rôles.

Faire réaliser quelques autres jeux de rôles (4 ou 5 ou plus si les élèves collaborent bien).

Informez les élèves qu'ils auront à pratiquer cette habileté à la maison et qu'une feuille leur sera remise à la fin de l'atelier afin d'expliquer ce devoir à leurs parents.

Le jeu coopératif

Informez les élèves qu'ils pourront mettre en pratique les étapes de l'habileté à travers un jeu coopératif. Placer les élèves en équipe de quatre. Leur faire choisir un jeu de table parmi ceux qui se retrouvent dans votre classe et que vos élèves connaissent bien (exemple : Les Escargots, Premier au grenier, Serpents et échelles, À table, La poule, etc.). Ensuite, remettre à chaque élève trois cartons sentiments. Ces cartons devront être remis par l'élève à chacun des membres de son équipe et ce, pendant le jeu de la façon suivante :

- L'élève remet un carton sentiment à un élève qui vient tout juste de jouer. L'élève qui a remis le carton sentiment est responsable de supporter son ami dans ces étapes de la reconnaissance de ses sentiments. Lorsqu'un élève reçoit un carton sentiment, il doit verbaliser les trois étapes de la reconnaissance de ses sentiments. Donc, chaque élève aura l'occasion de pratiquer les trois étapes sous l'observation de ses pairs.

Expliquer l'utilisation des cartons sentiments aux élèves. Rappeler l'objectif du jeu, c'est-à-dire de pratiquer les trois étapes de la reconnaissance de ses sentiments. Pendant le jeu, il est possible d'interrompre le groupe afin de rappeler l'objectif du jeu et de rappeler qu'ils peuvent se référer aux affiches des étapes. Pendant le jeu, les intervenants doivent être présents et ils doivent donner des renforcements individuels et collectifs.

Après 5 ou 6 minutes de jeu, demander aux élèves de se rassembler, par exemple, sur le tapis.

- Demander aux élèves de commenter le jeu.
- Demander aux élèves quand cette habileté peut leur être utile.
- Amener les élèves à illustrer des situations de la vie quotidienne où ils pourront avoir recours à cette habileté.

Fin de l'atelier

- Remettre à chaque élève sa fiche élève
- Faire une lecture de la fiche
- Faire réaliser l'auto-évaluation
- Remettre à chaque élève la fiche parent + devoir
- Faire une lecture de la fiche
- Bien expliquer le devoir

Activités de transfert (facultatives)

- Un collectif sur les sentiments à partir des illustrations amenées de la maison.
- La lecture de Fenouil tu exagères !¹



¹ WENINGER, Brigitte. Fenouil, tu exagères !, Éditions Nord-Sud, Suisse, 1996.

- L'atelier vise à développer chez l'élève l'habileté à reconnaître ses sentiments.

Étapes de la réalisation

Points de discussion

1. Identifier nos indices corporels.
 - Discuter des indices que notre corps nous donne, par exemple : rougir, muscles tendus ou maux de ventre...
2. Associer quel sentiment correspond à ces indices corporels.
 - Discuter des sentiments tels que la colère, la tristesse, la joie, la fierté, la gêne et les associer à leurs indices corporels.
3. Se dire comment on se sent... JÉ ME
SENS _____ .

Situations suggérées

- À l'école :
 - Tu es en colère parce qu'un ami brise ta construction de blocs.
 - Tu es gêné car tu as fait pipi dans ton pantalon.
- À la maison :
 - Tu es triste parce que tes parents ont oublié la surprise qu'ils t'avaient promise.
- En groupe :
 - Tu es triste parce qu'un ami t'avait dit qu'il t'inviterait au cinéma mais il a invité quelqu'un d'autre.

Commentaires

Ajouter des activités spécifiques d'identification et d'association des sentiments dont les élèves pourront avoir besoin. Penser à des activités qui peuvent inclure une liste générale des sentiments qui sera affichée dans la classe. Trouver des images ou illustrations dans des revues où des personnes expriment leurs sentiments et discuter des différentes situations et comment les personnes peuvent se sentir.

1. J'identifie les indices que mon corps me donne.



2. J'associe quel sentiment correspond aux indices de mon corps.



3. Je me sens _____.



Ton prénom : _____

Date : _____

Auto-évaluation

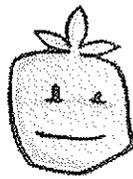
Reconnaître ses sentiments (habileté 26)

Pour reconnaître mes sentiments, c'était :

Très facile



facile



difficile



Ton prénom : _____

Date : _____

Auto-évaluation

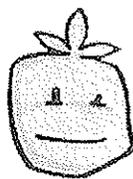
Reconnaître ses sentiments (habileté 26)

Pour reconnaître mes sentiments, c'était :

Très facile



facile



difficile



© Isabelle Gagné et Angélique Jutras 2003, p.7/14

Les images proviennent de www.prescolaireprescolaire.grandmonde.com

Reconnaître ses sentiments

Aujourd'hui, dans le cadre de notre programme d'apprentissage des habiletés sociales, nous avons pratiqué l'habileté à reconnaître ses sentiments. Voici les étapes que votre enfant a travaillées en classe afin d'acquérir cette nouvelle habileté sociale.

Étapes de la réalisation



1. Identifier les indices corporels.

- Identifier les indices que notre corps nous donne, par exemple : rougir, muscles tendus ou maux de ventre...



2. Associer quel sentiment correspond à ces indices corporels.

- Associer les sentiments tels que la colère, la tristesse, la joie, la fierté, la gêne et leurs indices corporels.



3. Se dire comment on se sent...

JE ME SENS _____.

Il serait très important d'aider votre enfant à utiliser ces trois étapes afin de bien identifier ses sentiments, mais également ceux de son entourage, de ses personnages préférés à la télévision ou dans ses livres d'histoires.

Petits devoirs :

- Trouver des images ou illustrations dans des revues où des personnes expriment leurs sentiments et discuter des différentes situations illustrées afin d'identifier les sentiments de ces personnes.
- Chaque élève doit apporter à l'école deux images ou illustrations qu'ils ont analysées avec vous. Les images ou illustrations doivent être apportées à l'école au plus tard _____. Les élèves construiront un collectif sur les sentiments.

Merci de votre collaboration !

© Isabelle Gagné et Angélique Juras, p.8/14

Reconnaître ses sentiments

Fiche du personnel

Aujourd'hui, dans le cadre de notre programme d'apprentissage des habiletés sociales, nous avons pratiqué l'habileté à reconnaître ses sentiments. Voici les étapes que nous avons travaillées en classe afin d'acquérir cette nouvelle habileté sociale.

Étapes de la réalisation



1. Identifier nos indices corporels.



2. Associer quel sentiment correspond à ces indices corporels.



3. Se dire comment on se sent...

JE ME SENS _____.

Il serait apprécié de rappeler aux élèves ces étapes au moment opportun.

Merci de votre collaboration !



triste



heureux, heureuse



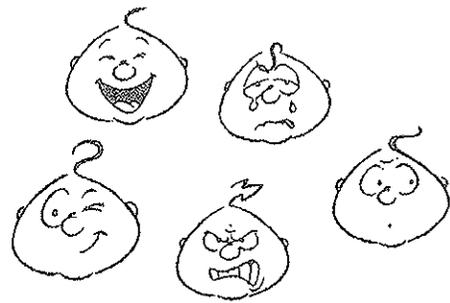
fier, fière



gêné, gênée



Comment te sens-tu ?



Comment te sens-tu ?



Comment te sens-tu ?



Comment te sens-tu ?



Comment te sens-tu ?



Comment te sens-tu ?

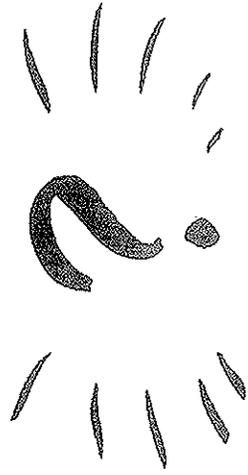


Comment te sens-tu ?

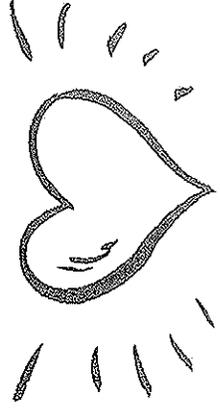


Comment te sens-tu ?

J'identifie les indices de
que mon corps me donne.



Je me sens _____.



J'associe quel sentiment correspond aux indices de mon corps.



Un ami détruit ta
construction.

On t'invite au restaurant !

Un ami te dit que tu es beau
ou belle.

Tu reçois un cadeau !

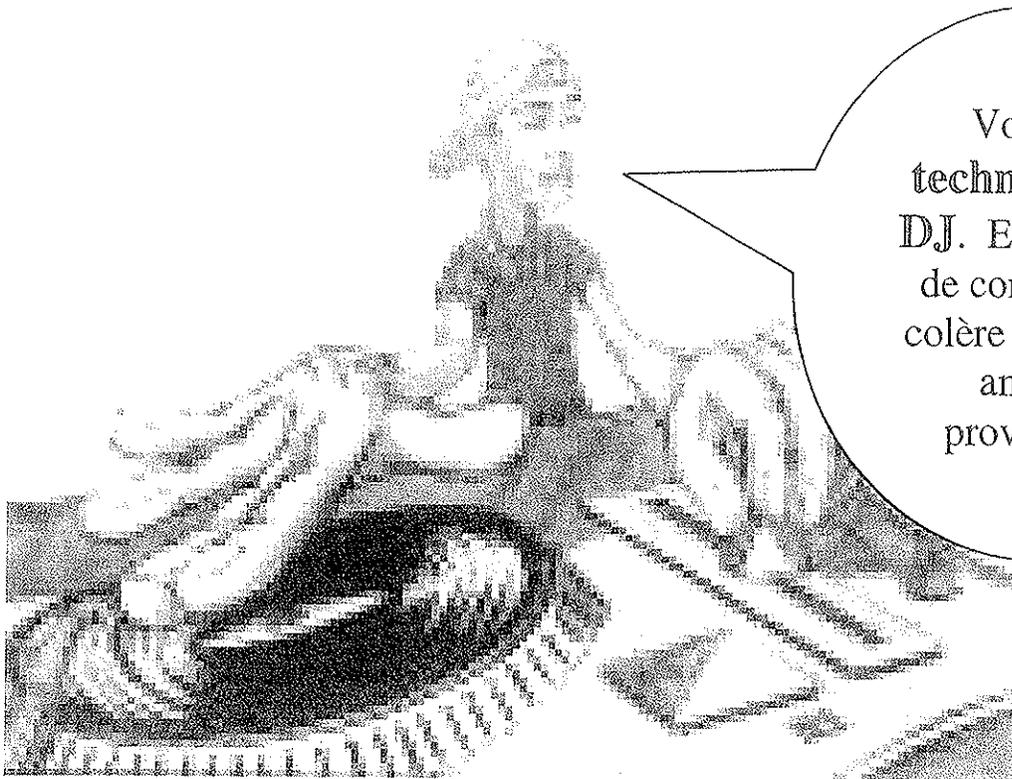
Ton chat s'est fait frapper.

Tes parents ont oublié ta
surprise.

Un ami t'a dit qu'il t'inviterait au
cinéma mais il a invité quelqu'un
d'autre.

Tu as réussi à sauter à la
corde.

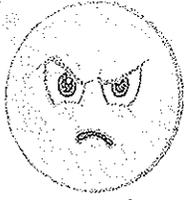
Ton ami t'enlève ton camion.



Voici la
technique du
DJ. Elle permet
de contrôler ta
colère quand les
amis te
provoquent

Voici les étapes à utiliser :

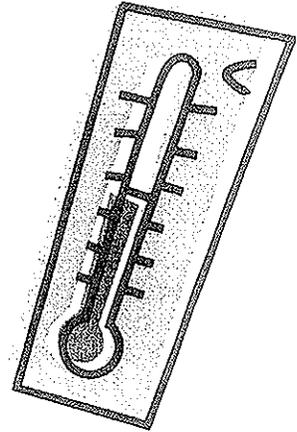
- 1- Je prend une grande respiration
- 2- Je m'approche calmement de la personne
- 3- Je regarde la personne dans les yeux
- 4- Je dis ce que je veux obtenir sur un ton calme
- 5- Je répète ma demande sur un ton calme (maximum de 3 fois)
- 6- Je propose un compromis à l'autre en lui laissant le choix.



Respire par le nez !

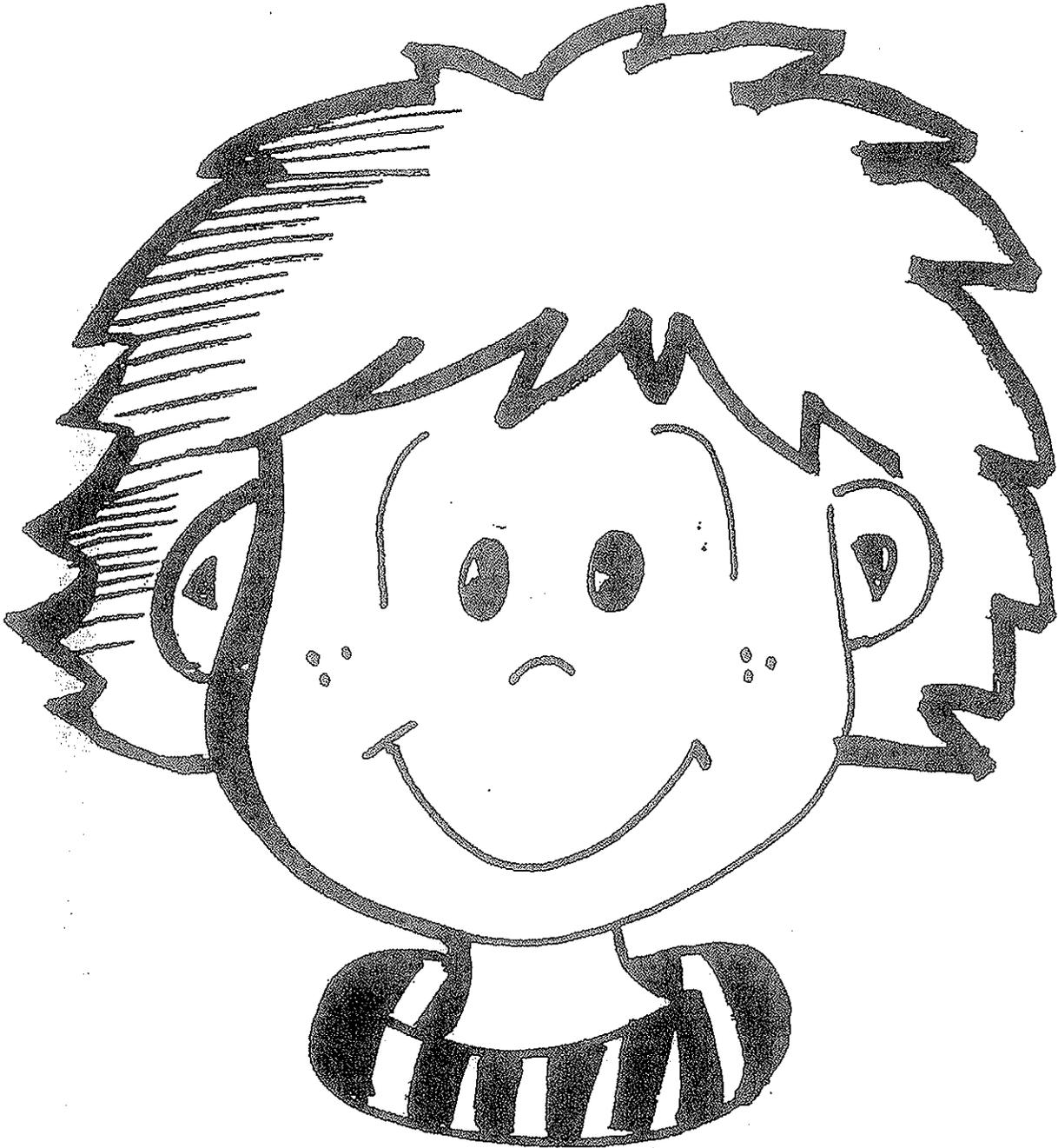
Évalue chacune des phrases en utilisant la grille suivante :

Colère-ô-mètre		
1	GLACÉ	Ne me dérange pas du tout.
2	FROID	Me dérange un peu.
3	TIÈDE	Me met en colère.
4	CHAUD	Il est difficile pour moi de me contrôler.
5	BOUILLANT	Il est impossible pour moi de me contrôler.



- _____ Lorsque je ne réussis pas bien un travail.
- _____ Lorsque quelqu'un me dit des choses déplaisantes.
- _____ Lorsque quelqu'un brise quelque chose qui m'appartient.
- _____ Lorsque je perds à un jeu.
- _____ Lorsque je fais quelque chose de gentil et que personne ne s'en aperçoit.
- _____ Lorsque quelqu'un me bouscule par exprès.
- _____ Lorsque quelqu'un dit quelque chose sur moi qui n'est pas vrai.
- _____ Lorsque des élèves me taquent.
- _____ Lorsque quelqu'un me cause des problèmes.
- _____ Lorsqu'on m'accuse d'avoir fait quelque chose que je n'ai pas fait.
- _____ Lorsque je joue à un sport et je perds.
- _____ Lorsqu'une personne triche.
- _____ Lorsque les autres m'empêchent de faire ce que je veux.
- _____ Lorsqu'on crie après moi.
- _____ Lorsqu'il y a un changement à l'horaire.
- _____ Lorsque je suis puni par un adulte.
- _____ Lorsque quelqu'un prend mes choses sans ma permission.
- _____ Lorsque les autres élèves parlent en classe.

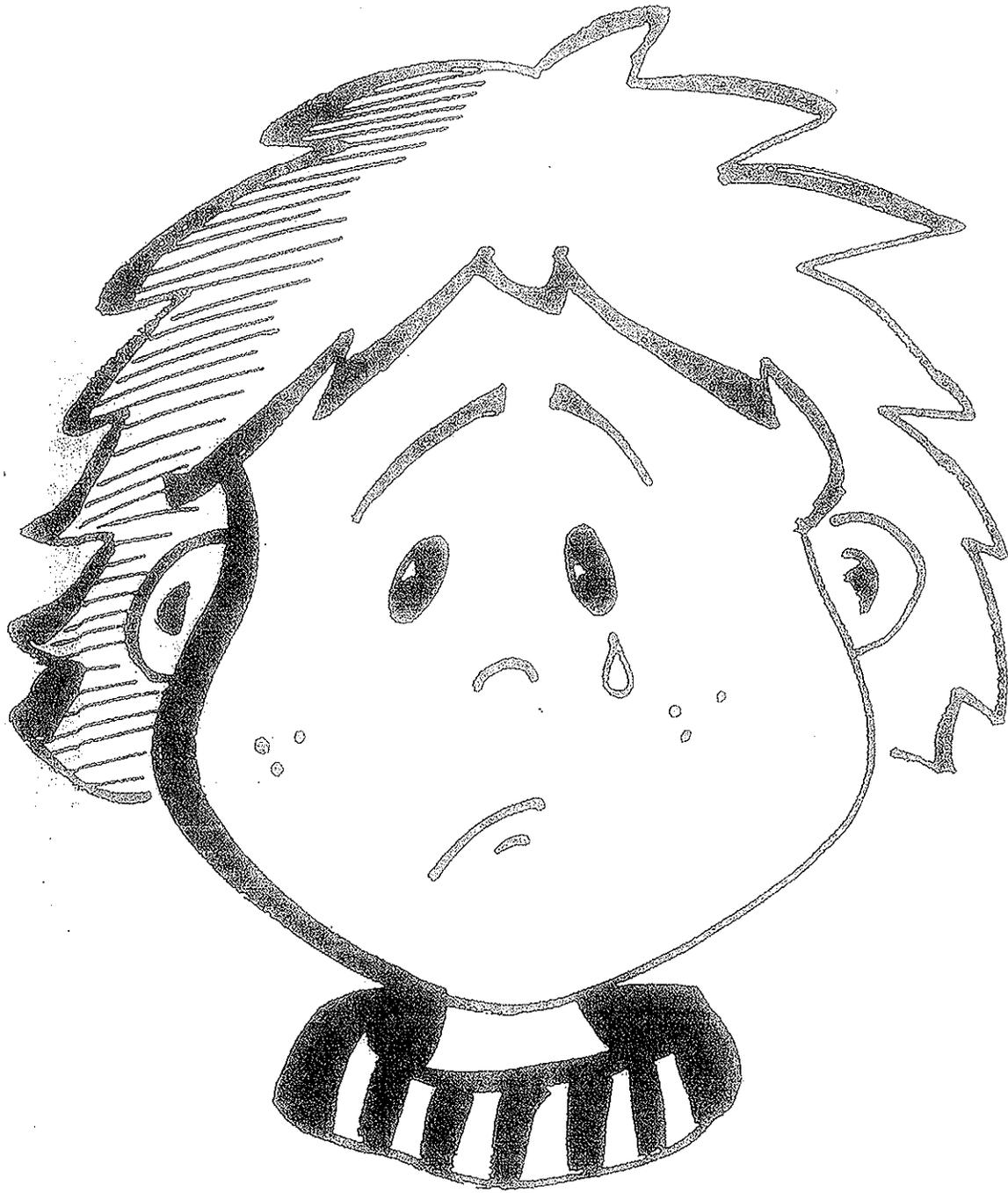
1



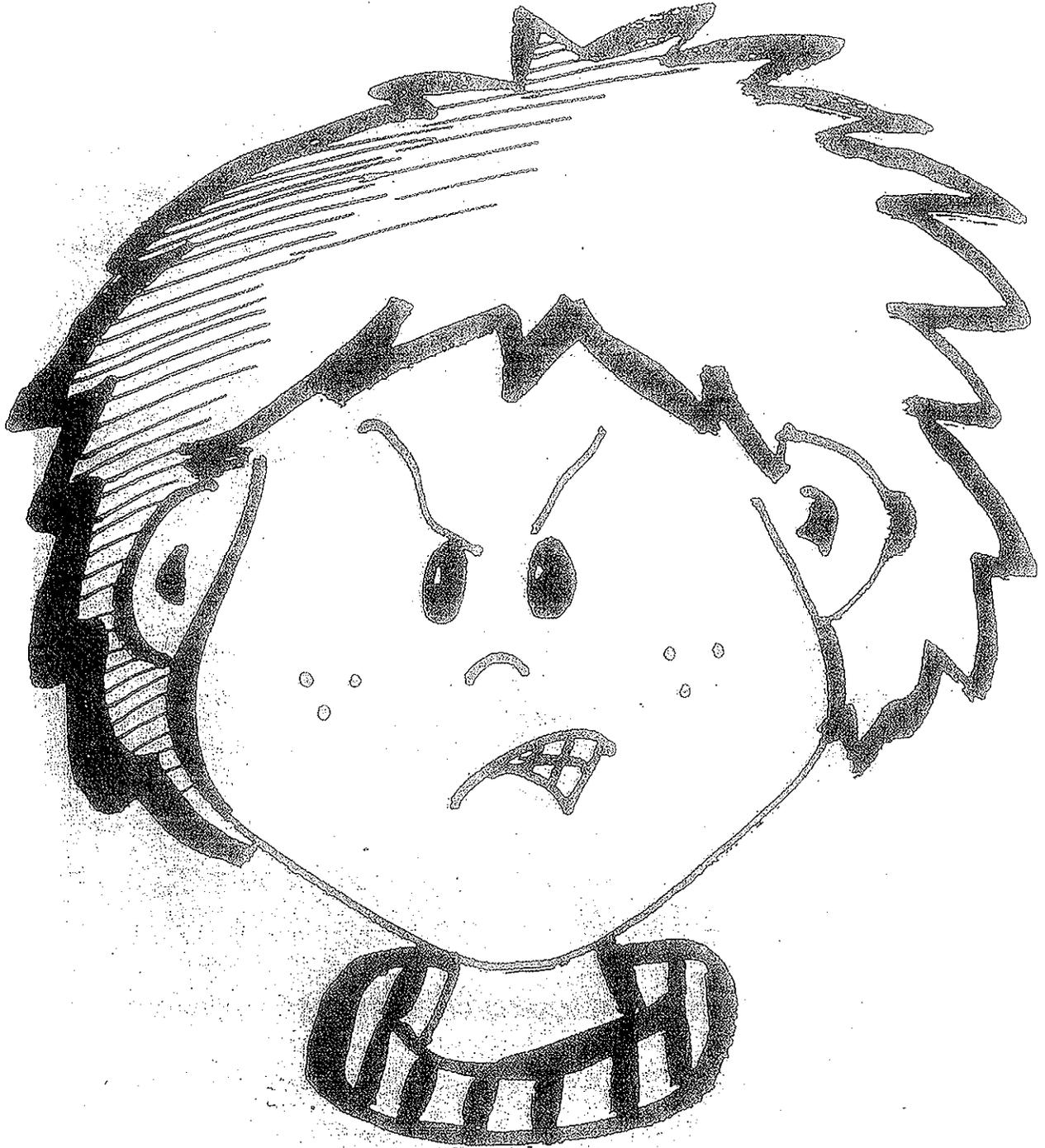
2



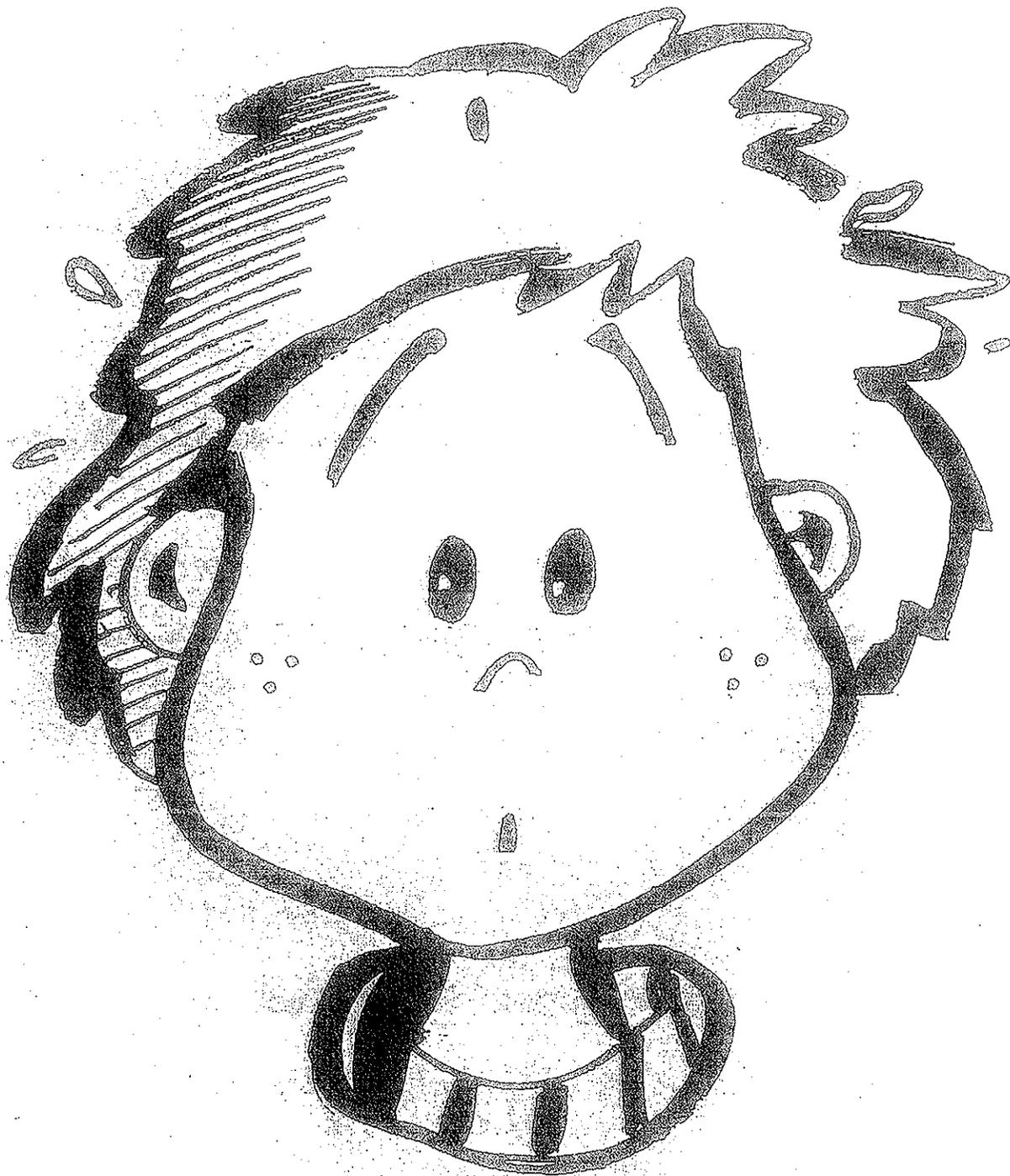
3



4



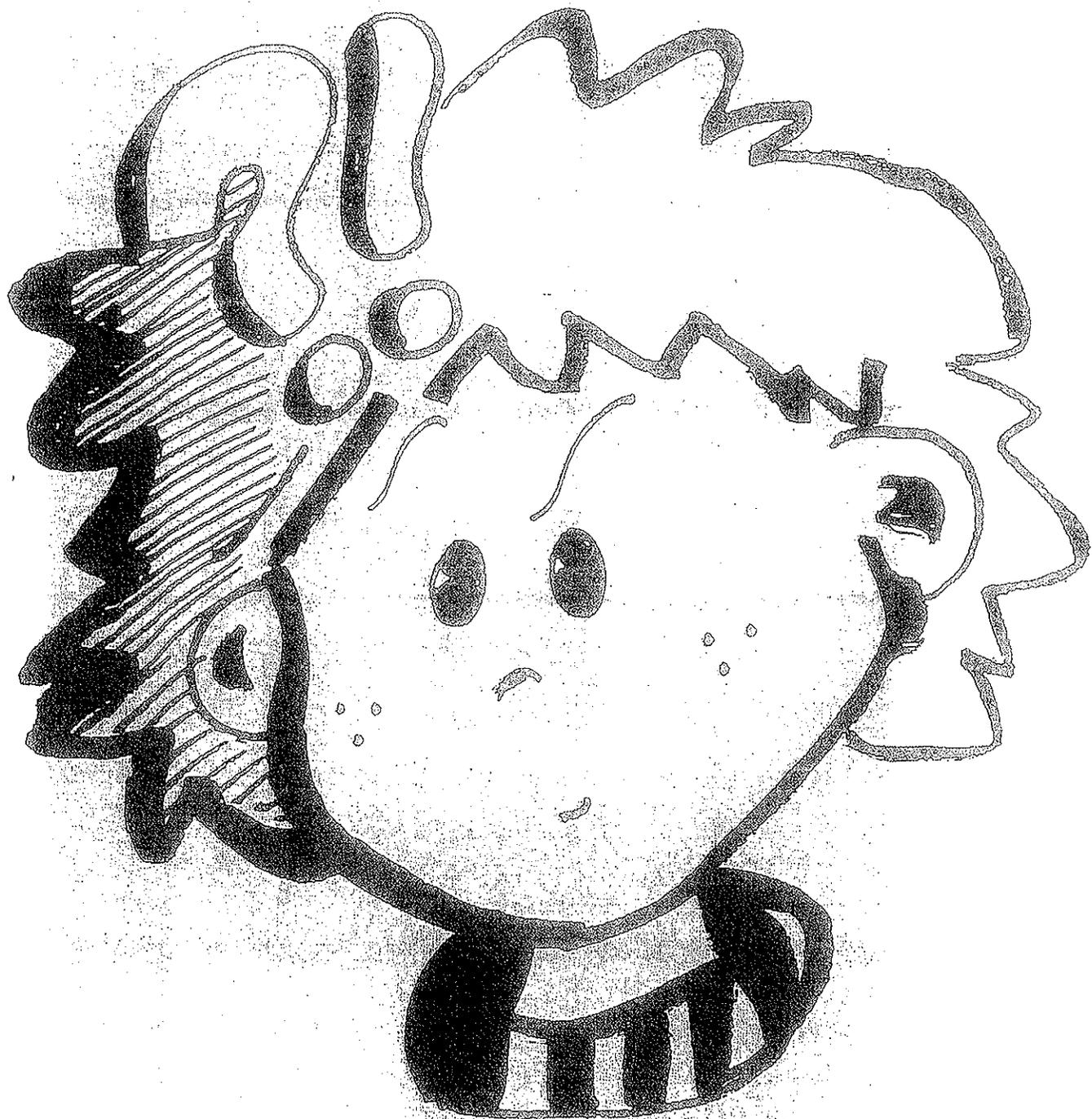
5

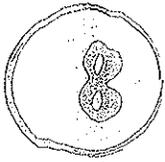


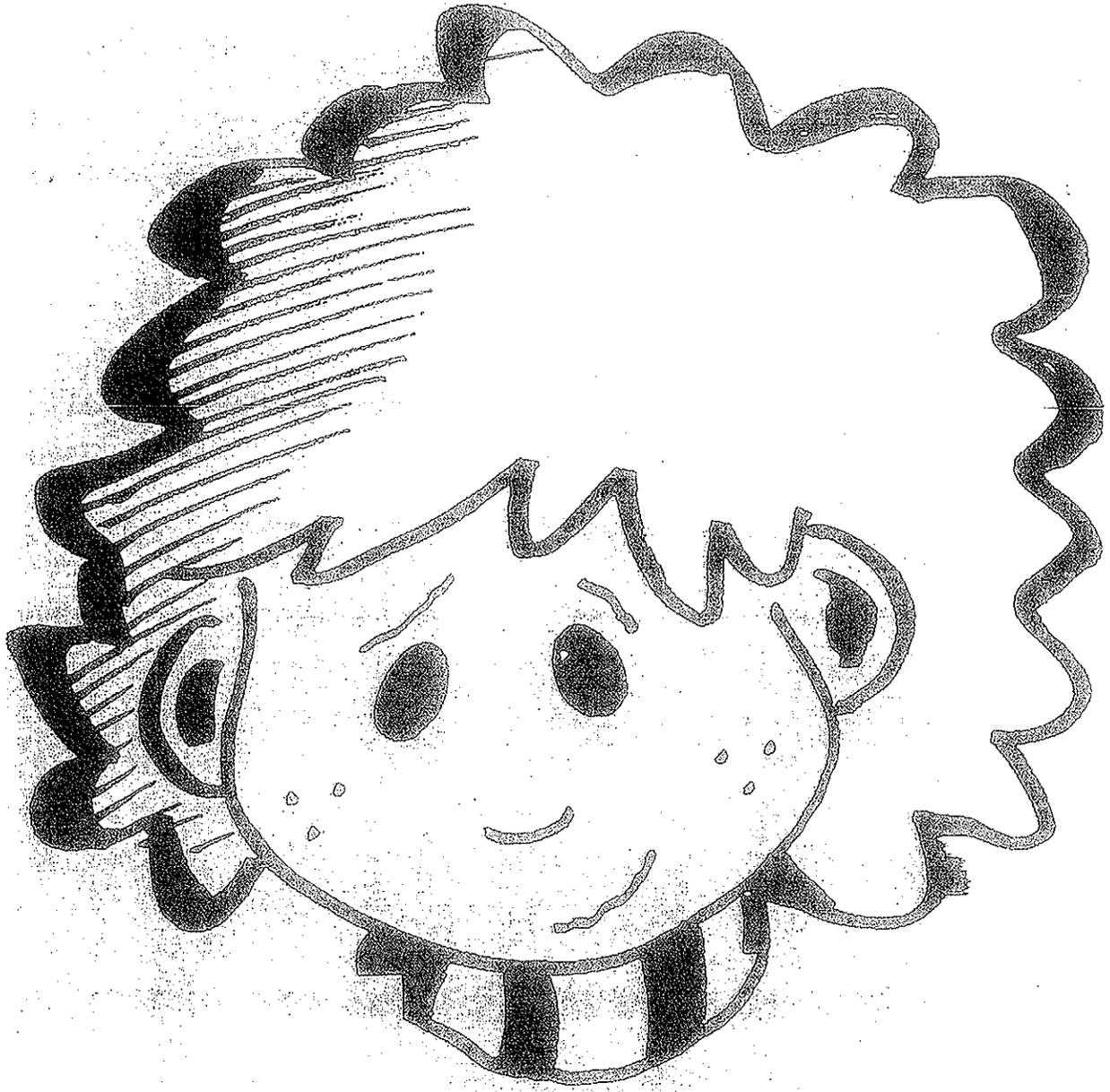
6

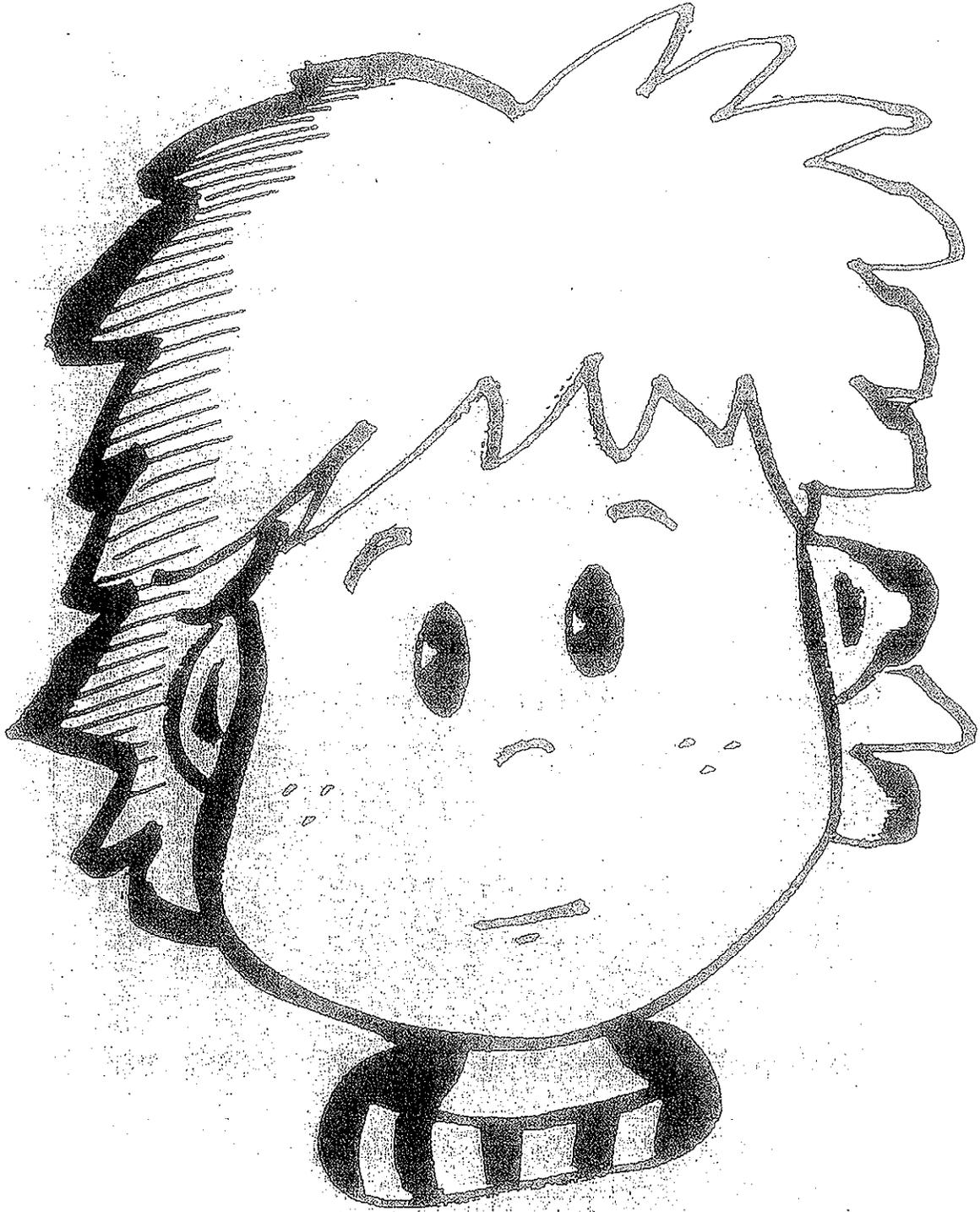


7











Expression du visage

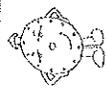
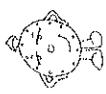
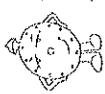
- ✓ 1- Joie
- ✓ 2- Grande joie
- ✓ 3- Peine
- ✓ 4- Colère
- 5- Surprise
- ✓ 6- Peur
- 7- Curiosité
- 8- Inquiétude
- 9- Gêne
- 10- Neutre
- 11- Fatigue

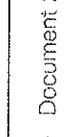


Document 2.1

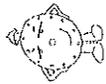
Le guide d'animation



Notes personnelles	Animation de l'activité	Matériel nécessaire
<p>Aménagement de la salle</p>	<p>Rien de particulier pour cette activité.</p>	
<p>_____</p> 	<p>Révision (5 minutes)</p>	
<p>_____</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Demandez à chacun des enfants de nommer le nom de son voisin de gauche et une de ses caractéristiques. • Invitez chacun des enfants, à tour de rôle, à décrire dans ses propres mots une des règles du groupe. 	
<p>_____</p> 	<p>Mise en situation (10 minutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Présentez aux enfants la métaphore de la colère « La bombe » (voir le document 2.2). • Invitez-les à décrire l'image spontanément. • Demandez aux enfants s'il leur arrive de se sentir comme une bombe prête à exploser. Qu'est-ce qui se passe dans leur tête ou dans leur corps juste avant d'éclater? Qu'est-ce qui leur arrive une fois qu'ils explosent? Comment se sentent-ils (hors de contrôle, dangereux, enragé, fâché, honteux, etc.)? Comment réagissent les autres (apeurés, fâchés, etc.)? Les amis (apeurés, fâchés, blessés, peines, ne désirent plus les fréquenter, etc.)? Les camarades? Les adultes (enseignants, parents, etc.)? Quelles sont les conséquences pour eux (traitement, punition, perte de privilège, perte d'amis, etc.)? • Expliquez aux enfants que se mettre en colère n'est pas agréable, tant pour la personne concernée que pour ceux qui l'entourent. • Dites aux enfants que, pour gérer sa colère, il faut d'abord reconnaître que l'on est en colère. C'est l'objectif de la rencontre. <p>Variante</p> <p>Pour cette variante de la mise en situation, vous pouvez vous adjoindre l'aide d'un autre enfant ou d'un autre intervenant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Document 2.2 L'affiche de la métaphore de la colère « La bombe »

Notes personnelles	Animation de l'activité	Matériel nécessaire
 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Laissez les enfants entrer dans la salle et s'installer à leur place respective sans les saluer (idéalement, tenez-vous à l'entrée de la salle), et ayez l'air préoccupé. ◦ Assurez-vous au préalable qu'une autre personne vienne vous dire à cet instant que vous devez changer de salle immédiatement parce que quelqu'un d'autre de plus important veut s'y installer, même si vous l'avez réservée avant lui. Devant sa demande, faites une crise de colère. ◦ Arrêtez subitement en annonçant aux enfants que ce n'était qu'un jeu de rôles. ◦ Demandez aux enfants comment ils se sont sentis relativement à votre crise. Cette colère était-elle justifiée? Qu'est-ce qui n'était pas correct dans votre façon d'agir? 	
<p>Démarche</p>		
 	<p>Partie A – La définition de la frustration et de la colère (15 minutes)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dites aux enfants que la colère est sans doute parmi les émotions les plus désagréables à ressentir. C'est une émotion négative, une sensation de déplaisir ou d'inconfort qui survient lorsqu'on perçoit qu'une situation ne correspond pas à ce qu'on aimerait ou désirerait (ou que les choses ne vont pas comme on le souhaite). Ainsi, la colère naît d'une frustration ressentie. Tout le monde éprouve de la colère à un moment ou à un autre, mais c'est la façon dont elle est gérée qui déterminera si c'est problématique ou non. 2. Expliquez-leur que la colère peut varier en intensité : on peut se sentir irrité ou frustré (degré léger), furieux (degré modéré) ou enragé (degré sévère). Présentez aux enfants le thermomètre de la colère (voir le document 2.3) afin d'illustrer les différents degrés d'intensité de la colère. 3. Distribuez aux enfants la fiche 2.1. Faites un tour de table et demandez à chacun quelle était son intensité de colère avant de commencer l'activité. 4. Proposez aux enfants d'utiliser leur thermomètre imaginaire de la colère pour « prendre » leur degré de colère sur une échelle de 0 à 10. Dites-leur que, lorsque le degré est très élevé (6 à 9), ils peuvent essayer de le diminuer d'au moins deux degrés pour éviter d'exploser en s'efforçant de se calmer et de réduire la tension qu'ils éprouvent, en utilisant entre autres les moyens qui seront vus lors de la prochaine activité. De 3 à 5, ils peuvent avertir les personnes qui les accompagnent de ce qu'ils ressentent et de ce que celles-ci devraient faire pour que leur colère n'augmente pas. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Document 2.3 L'affiche du thermomètre de la colère ◦ Fiche 2.1 Mon thermomètre de la colère
 	<p>Partie B – Les signaux de la colère (15 minutes)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. À l'aide du document 2.4, discutez avec les enfants du cycle de la colère, de ses antécédents (c'est-à-dire ce qui la déclenche), des comportements associés à la colère et des conséquences (perte d'amis, perte de maîtrise personnelle, conflits, punitions, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Document 2.4 L'affiche des étapes de la colère ◦ Fiche 2.2 Je trouve mes signaux personnels de colère

Notes personnelles



Animation de l'activité

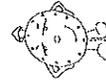
Matériel nécessaire

2. Distribuez à chacun des enfants une copie de la fiche 2.2.
3. Demandez aux enfants de répondre à la question 1 de la fiche 2.2. Ils doivent déterminer ce qui peut habituellement les mettre en colère.
4. Expliquez-leur qu'il existe trois types de signaux pour reconnaître que l'on est en colère: les signaux corporels, les signaux liés aux pensées et les signaux liés aux actions (comportements).
5. Dites aux enfants que vous allez d'abord essayer de reconnaître les signaux corporels. Montrez le document 2.5. Demandez aux enfants: « Comment voit-on qu'une personne est en colère? ». « Quelles sont les parties du corps qui expriment la colère? ». Si les enfants ont de la difficulté à reconnaître les signaux manifestés par le visage, montrez-leur le document 2.6 et procédez de la même façon.
6. Distribuez à chacun des enfants un crayon de couleur. Demandez à tous de répondre individuellement à la question 2 de la fiche 2.2.
7. Faites un tour de table afin que chacun nomme les parties du corps et du visage qu'il a coloriées.
8. Dites aux enfants que différentes actions (comportements) sont associées à l'expression de la colère, notamment : parler très fort, pleurer, se retirer ou s'éloigner, se faire, frapper ou taper, donner un coup de pied, mordre, donner une claque, pousser, tirer sur les bras ou sur les vêtements de quelqu'un, frapper sur une chaise, etc. Demandez-leur de répondre à la question 3 de la fiche 2.2.
9. Dites aux enfants que, lorsqu'on est en colère, ce qu'on pense ou ce qu'on se dit dans sa tête peut influencer ce qu'on ressent. Demandez-leur de penser à une situation où ils ont ressenti de la colère et d'inscrire à la question 4 de la fiche 2.2 ce qu'ils se disaient dans leur tête à ce moment.

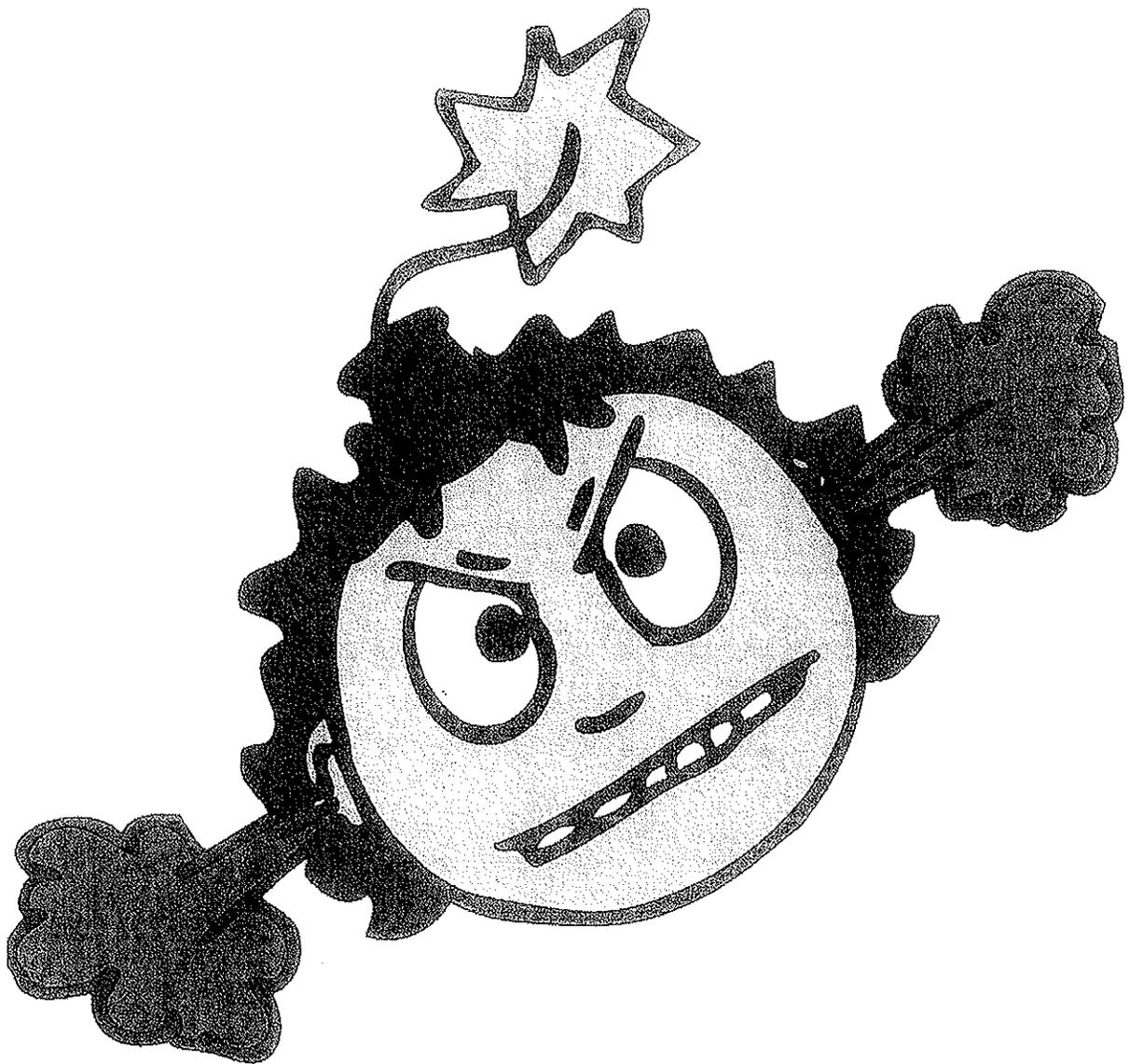
- Document 2.5 L'affiche de la posture globale de la colère
- Document 2.6 L'affiche des expressions faciales de la colère

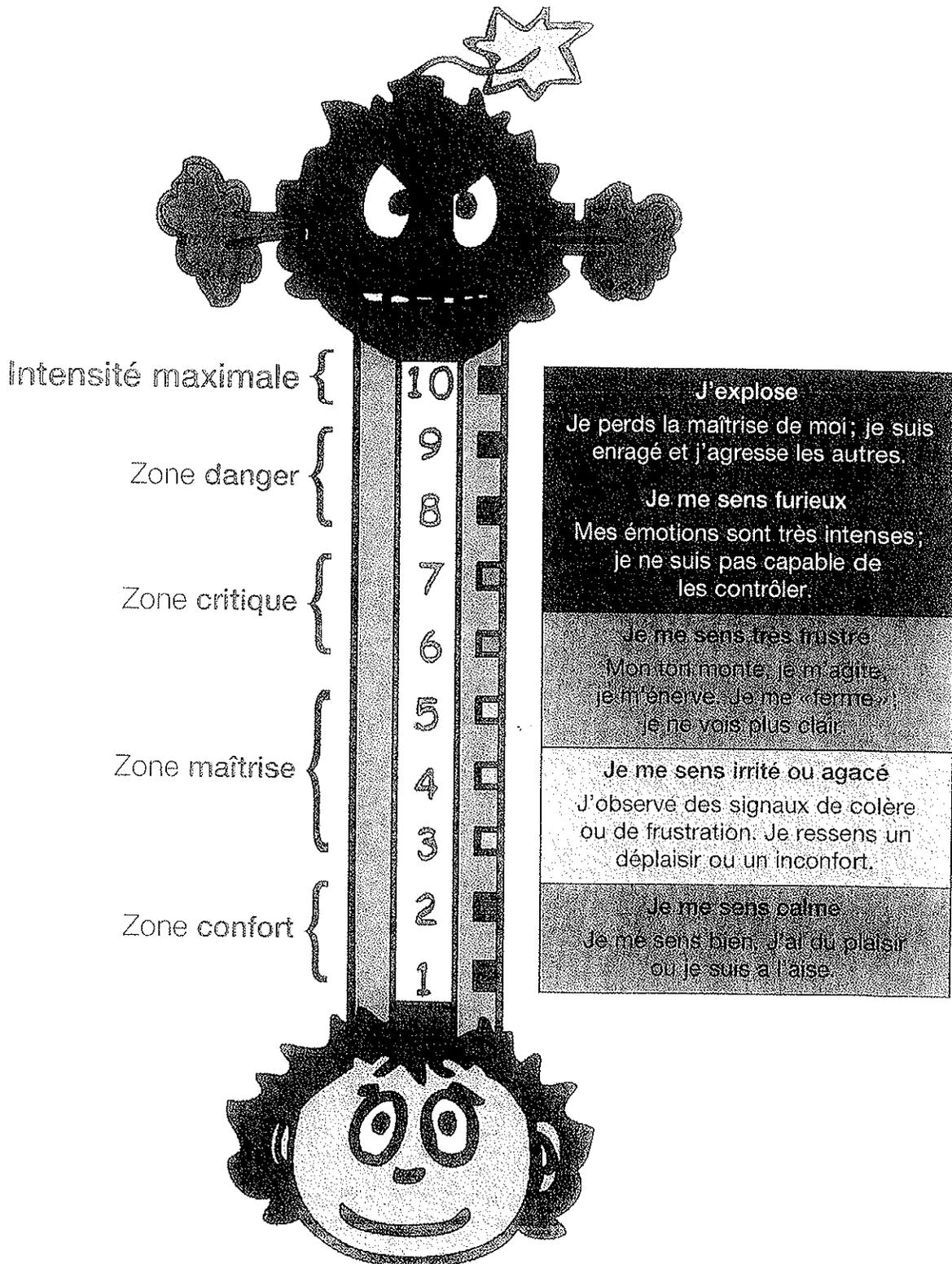
Retour (5 minutes)

- Faites un tour de table où chacun doit partager brièvement ce qu'il a répondu à la question 4 de la fiche 2.2.
- Chaque fois, demandez aux enfants si la pensée a diminué la colère ressentie ou si, au contraire, elle l'a augmentée.
- Concluez sur le fait que, souvent, notre « dialogue intérieur » peut augmenter la colère ressentie, mais que nous pourrions aussi l'utiliser pour nous aider à nous calmer.
- Annoncez aux enfants que c'est ce que vous verrez à la prochaine activité.



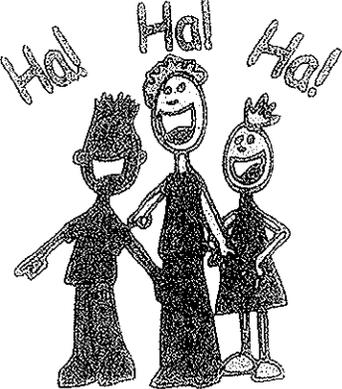
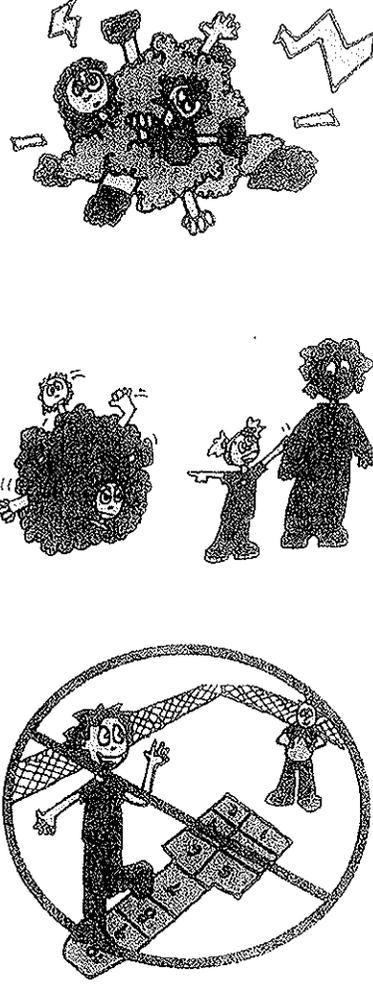
Notes personnelles	Animation de l'activité	Matériel nécessaire
<p>Suivi (10 minutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour cette rencontre, il est suggéré d'avoir seulement un défi à relever à la maison. Comme défi de la semaine, demandez aux enfants d'observer une situation où ils vivront de la colère et de remplir la fiche 2.3 (Pour cette rencontre, l'outil 8 Mes défis de la semaine n'est pas absolument nécessaire, car la fiche 2.3 peut être utilisée à cette fin.) • Demandez à chacun des enfants de remplir son autoévaluation de l'activité 2 sur l'outil 6. Vérifiez l'autoévaluation de chacun des enfants et inscrivez votre propre évaluation de leur participation. Si vous êtes d'accord avec leur autoévaluation, donnez-leur deux points additionnels. Invitez chaque enfant à comptabiliser ses cartes lumières (outil 7) et inscrivez le nombre de points gagnés dans la colonne « Points bonis ». Inscrivez également les points obtenus pour le matériel rapporté. Faites le total des points obtenus pour chacun des enfants et inscrivez-le dans sa banque de points (outil 9), dans la colonne « Ma participation ». • Demandez à chaque enfant s'il veut choisir une récompense maintenant. Si oui, indiquez le nombre de points requis dans la colonne « Retrait ». Calculez le solde des points pour chacun des enfants et inscrivez-le dans la colonne « Solde ». • Distribuez à chacun des enfants une copie de la fiche 2.4 et demandez à tous de la remettre à leurs parents aussitôt qu'ils seront rentrés à la maison. Suggérez-leur de la lire avec ces derniers. • Donnez à tous les enfants une copie de la fiche 2.5 et demandez à tous de la remettre à leur enseignant titulaire aussitôt qu'ils le verront. 	<p>Activités complémentaires</p> <p>Ces activités peuvent être utiles pour les enfants qui éprouvent des difficultés à reconnaître les signaux corporels associés à la colère.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Quand la moutarde me monte au nez</i> (20 minutes) <ul style="list-style-type: none"> - À tour de rôle, chacun des enfants choisit au hasard une carte du jeu <i>Quand la moutarde me monte au nez</i> (voir le document 2.7) et joue (ou mime) ce qu'il ferait s'il était dans la situation décrite. - Chaque fois, les autres enfants doivent nommer les signaux de la colère mimés. • <i>Le détective de la colère</i> (20 minutes) <ul style="list-style-type: none"> - Sélectionnez des images qui semblent liées à la colère et à d'autres émotions comme la honte, la tristesse ou la surprise dans des magazines, des sites Internet ou des clips vidéo. - À partir de ces images, demandez aux enfants de dire si la personne est en colère ou non, et de rechercher les indices corporels de colère sur les personnages. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fiche 2.3 <i>J'observe une situation où j'ai ressenti de la colère</i> • Fiche 2.4 <i>Aider son enfant à reconnaître les signaux de sa colère</i> • Fiche 2.5 <i>Aider l'élève à reconnaître les signaux de sa colère</i>
<p>Notes personnelles</p>	<p>Activités complémentaires</p> <p>Ces activités peuvent être utiles pour les enfants qui éprouvent des difficultés à reconnaître les signaux corporels associés à la colère.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Quand la moutarde me monte au nez</i> (20 minutes) <ul style="list-style-type: none"> - À tour de rôle, chacun des enfants choisit au hasard une carte du jeu <i>Quand la moutarde me monte au nez</i> (voir le document 2.7) et joue (ou mime) ce qu'il ferait s'il était dans la situation décrite. - Chaque fois, les autres enfants doivent nommer les signaux de la colère mimés. • <i>Le détective de la colère</i> (20 minutes) <ul style="list-style-type: none"> - Sélectionnez des images qui semblent liées à la colère et à d'autres émotions comme la honte, la tristesse ou la surprise dans des magazines, des sites Internet ou des clips vidéo. - À partir de ces images, demandez aux enfants de dire si la personne est en colère ou non, et de rechercher les indices corporels de colère sur les personnages. 	<ul style="list-style-type: none"> • Document 2.7 <i>Les cartes de jeu de l'activité complémentaire « Quand la moutarde me monte au nez »</i>





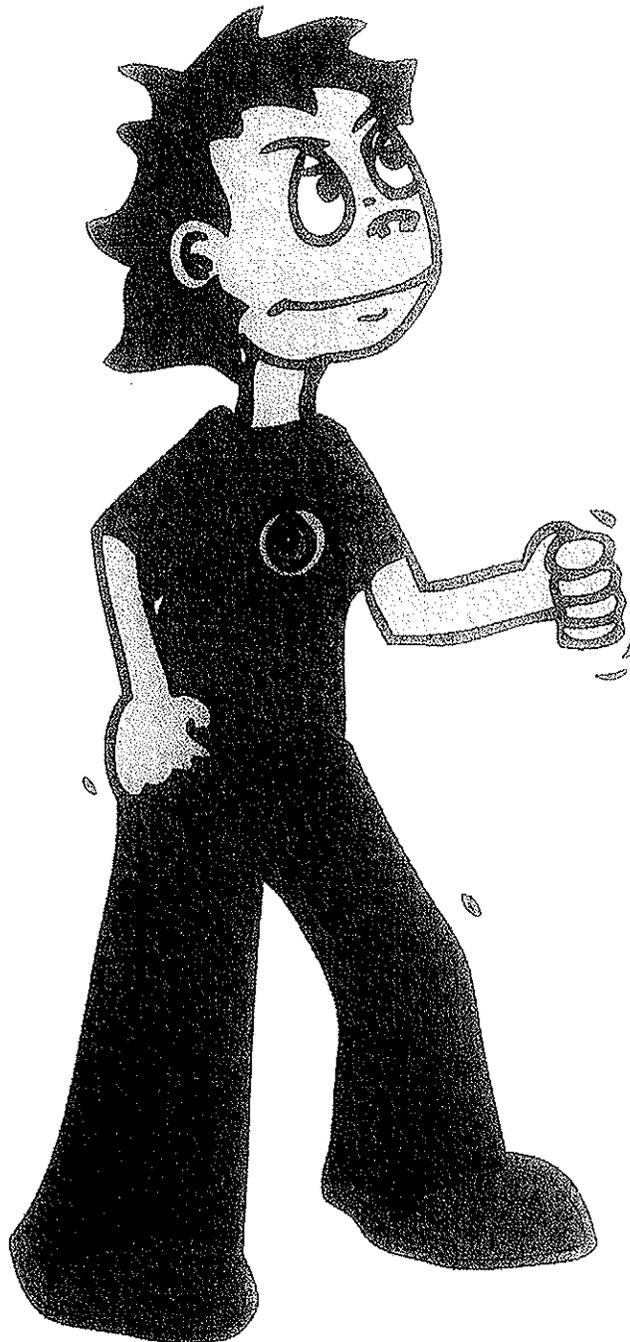
Les étapes de la colère



Qu'est-ce qui déclenche ta colère ?	Comment réagis-tu ?	Quelles sont les conséquences pour toi et pour les autres ?
	<p>Bande de crétins!</p> 	

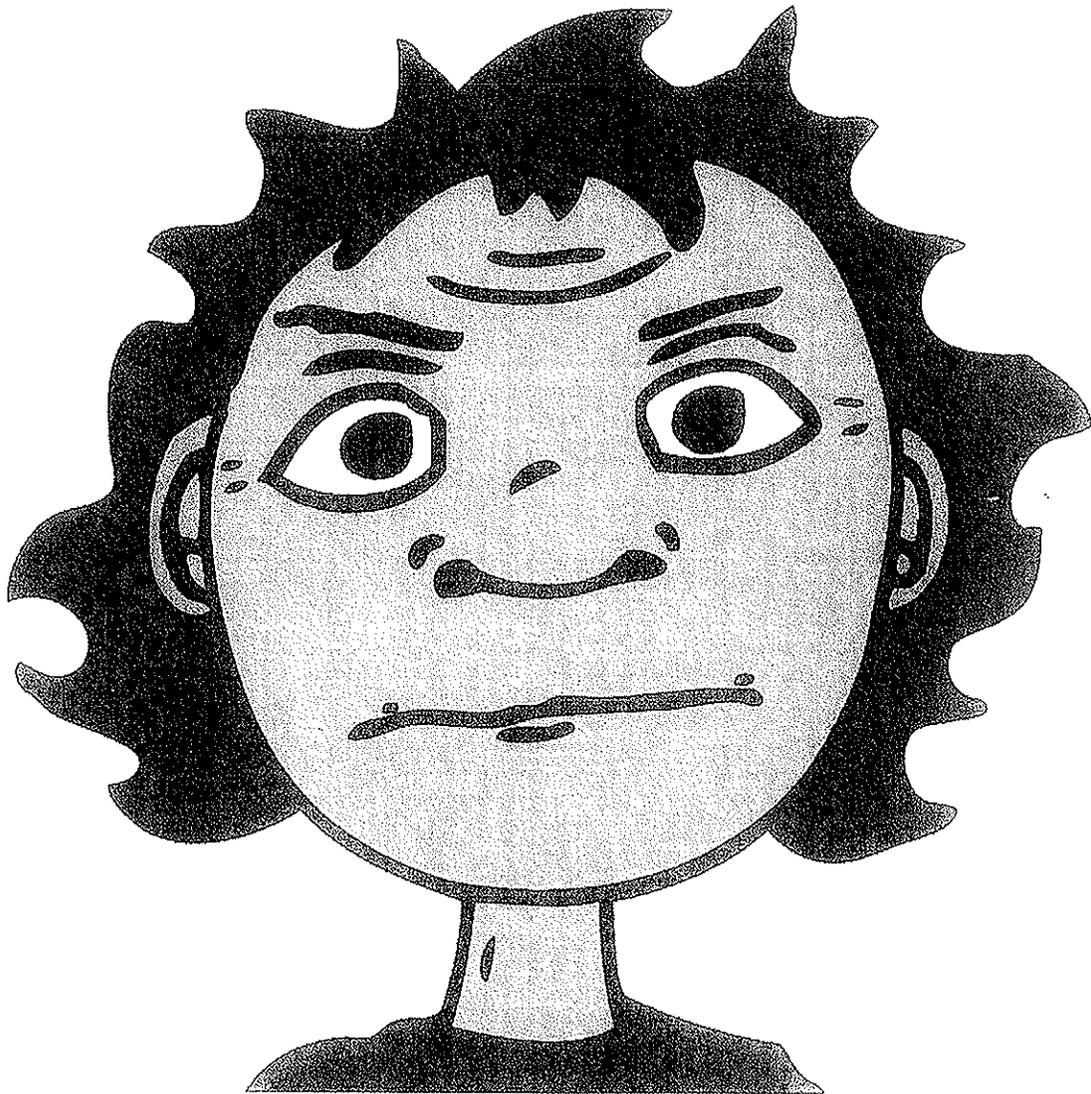
COLÈRE

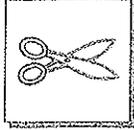
Posture globale



COLÈRE

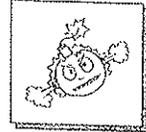
Expressions faciales





Document 27

Les cartes de jeu de l'activité complémentaire
« Quand la moutarde me monte au nez »

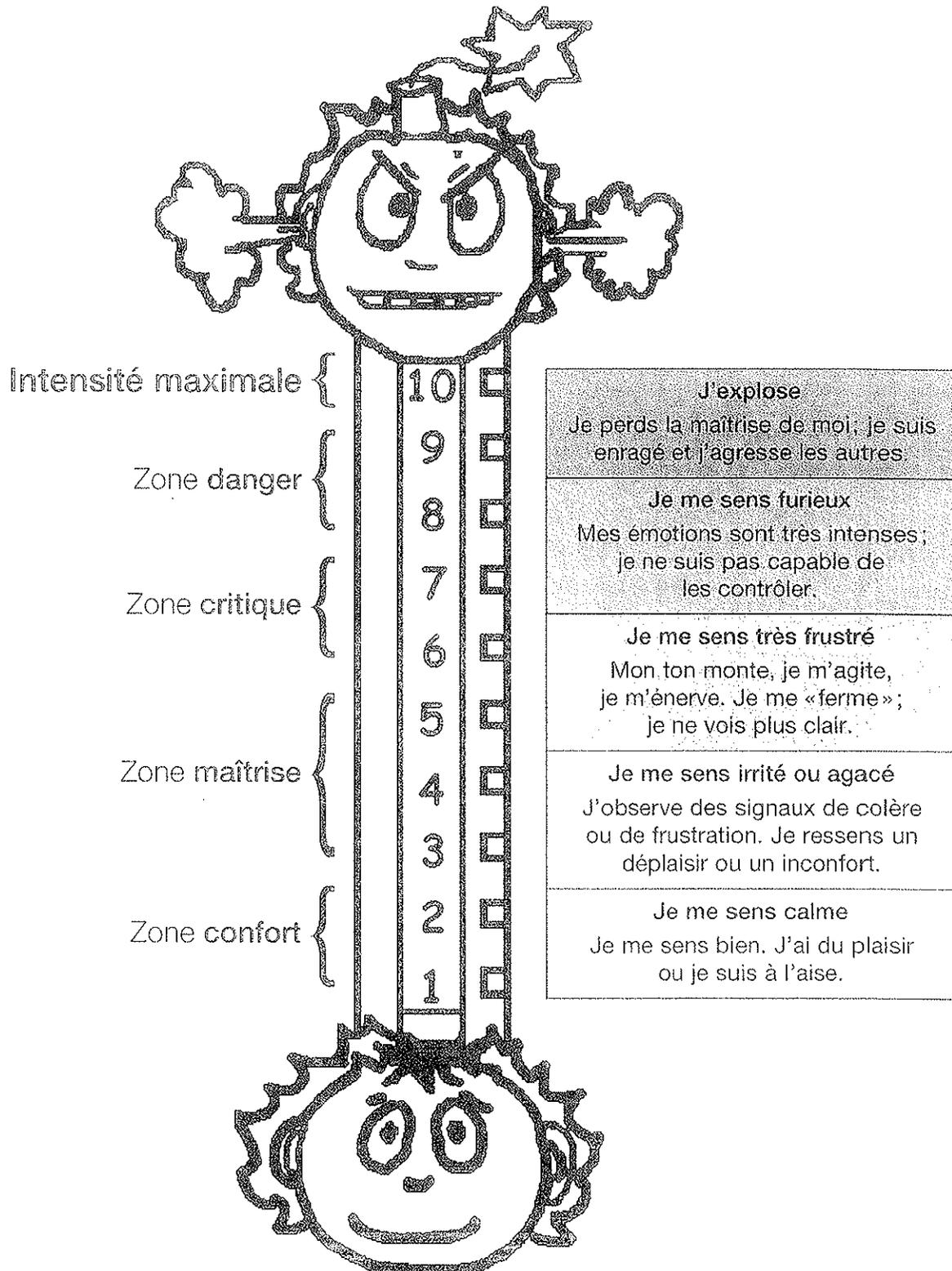
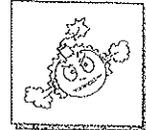


1 Un élève vole ta place.	2 Un élève déchire ton dessin.	3 Un joueur te donne un coup de bâton de hockey sur les jambes.
4 Un élève te pousse dans les rangs.	5 Tu te fais chicaner à la place d'un autre.	6 Ta mère ne veut pas que tu écoutes ton émission préférée.
7 Un élève cache ta collation.	8 Un élève te crie des noms.	9 Lors d'un match de basketball, quelqu'un fait exprès de te faire rater le panier.
10 On prend tes biens sans ta permission.	11 Ta mère te demande de ramasser les jouets que ton frère a sortis.	12 Un élève rit de toi.



Fiche 21

Mon thermomètre de la colère





Fiche 22

Je trouve mes signaux personnels de colère



1. Qu'est-ce qui te met en colère ?

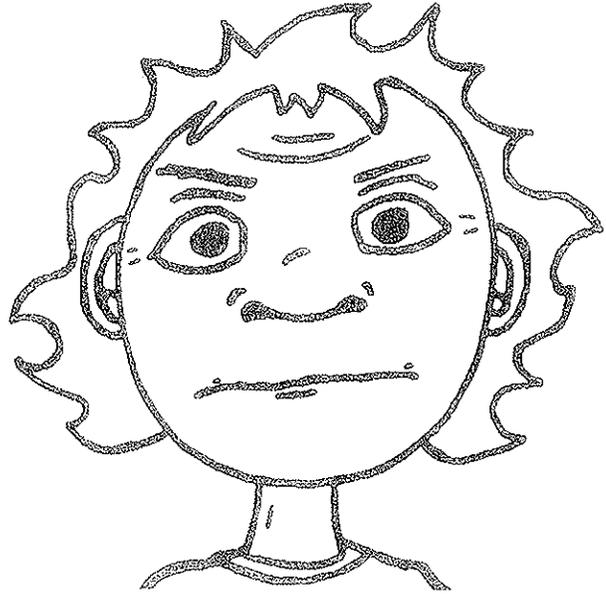
Coche les raisons qui peuvent habituellement te mettre en colère parmi les suivantes.

- Lorsque tu ne fais pas ce que tu veux.
- Lorsque tu ne peux pas décider par toi-même, ce sont les adultes qui décident pour toi.
- Lorsque les gens ne t'écoutent pas.
- Lorsque tu attends trop longtemps pour avoir ce que tu veux.
- Lorsqu'une tâche ou un devoir sont trop difficiles ou trop longs.
- Lorsqu'une personne t'insulte ou te crie des noms.
- Lorsqu'une personne te critique ou te montre tes erreurs ou tes défauts.
- Lorsqu'une personne est injuste envers toi.
- Lorsque quelqu'un t'accuse à tort de quelque chose que tu n'as pas fait.
- Lorsque c'est seulement toi qui es chicané alors que d'autres personnes faisaient la même chose que toi.
- Lorsque quelqu'un te demande de faire quelque chose que tu n'aimes pas faire.
- Lorsqu'une personne te refuse une permission.
- Lorsque quelqu'un te pousse.
- Lorsque quelqu'un triche.
- Lorsque quelqu'un t'embête.
- Lorsqu'une personne se tient trop près de toi.
- Lorsque quelqu'un parle dans ton dos.
- Lorsque quelqu'un fait exprès de te faire du mal.
- Autre, précise : _____
- Autre, précise : _____
- Autre, précise : _____



2. Comment ton corps exprime-t-il ta colère?

Colorie les parties du corps et les parties du visage qui expriment ta colère.





3. Comment réagis-tu lorsque tu es en colère ?

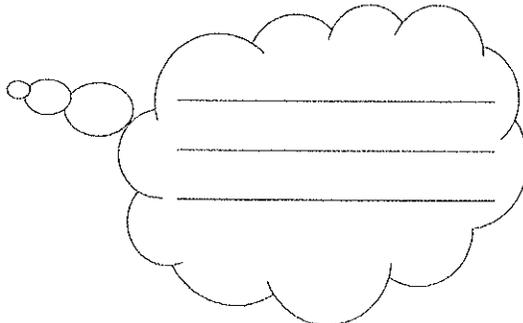
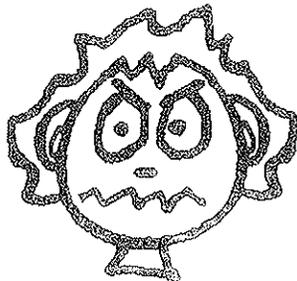
Parmi les comportements ci-dessous, coche ceux que tu adoptes à l'occasion lorsque tu es en colère.

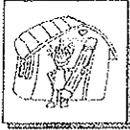
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Parler très fort | <input type="checkbox"/> Tirer sur les bras ou les vêtements de quelqu'un |
| <input type="checkbox"/> Crier | <input type="checkbox"/> Donner une jambette |
| <input type="checkbox"/> Pleurer | <input type="checkbox"/> Faire tomber quelqu'un |
| <input type="checkbox"/> Ne pas tenir en place, s'agiter beaucoup | <input type="checkbox"/> Lancer des objets sur une personne |
| <input type="checkbox"/> Trembler | <input type="checkbox"/> Jeter des objets par terre |
| <input type="checkbox"/> Courir | <input type="checkbox"/> Cracher sur les personnes |
| <input type="checkbox"/> Se retirer ou s'éloigner | <input type="checkbox"/> Détruire ses propres biens ou ceux des autres |
| <input type="checkbox"/> Se cacher | <input type="checkbox"/> Menacer ou intimider |
| <input type="checkbox"/> Se taire ou refuser de parler | <input type="checkbox"/> Insulter ou crier des noms |
| <input type="checkbox"/> Refouler ses émotions | <input type="checkbox"/> Faire des reproches violents |
| <input type="checkbox"/> Frapper ou taper | <input type="checkbox"/> Claquer la porte |
| <input type="checkbox"/> Donner un coup de pied | <input type="checkbox"/> Déchirer quelque chose |
| <input type="checkbox"/> Mordre | <input type="checkbox"/> Jouer l'indifférent |
| <input type="checkbox"/> Donner une claque | <input type="checkbox"/> Boudier |
| <input type="checkbox"/> Pousser | |
| <input type="checkbox"/> Autre, précise : _____ | |
| <input type="checkbox"/> Autre, précise : _____ | |
| <input type="checkbox"/> Autre, précise : _____ | |



4. Qu'est-ce que tu te dis dans ta tête lorsque tu es en colère ?

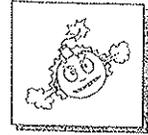
Pense à une situation qui t'a mis en colère dernièrement, qu'est-ce que tu te disais dans ta tête à ce moment ? Inscris tes pensées dans la bulle.





Fiche 2.5

J'observe une situation où j'ai ressenti de la colère



Date: _____ Moment: matin après-midi soir

1. Où étais-tu ?

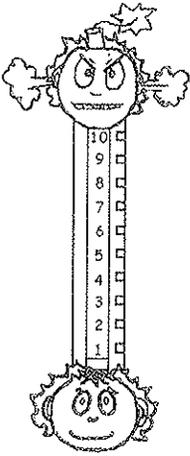
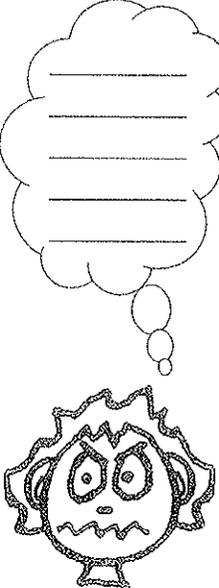
- salle de classe cour d'école parc chez un ami
 service de garde maison autre (précise): _____

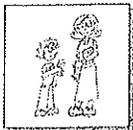
2. Qui était l'autre personne impliquée ?

- un ami un autre élève un enseignant
 un frère ou une sœur mon père ou ma mère autre (précise): _____

3. Qu'est-ce qui t'a mis en colère ?

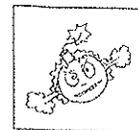
4. Remplis le tableau ci-dessous en répondant aux questions.

Quelle était l'intensité de ta colère ?	Quels étaient tes signaux corporels ?	Quelles étaient tes pensées ?	Qu'est-ce que tu as fait ?
Colorie le thermomètre. 	Coche les signaux que tu as reconnus chez toi. <input type="checkbox"/> Lèvres serrées <input type="checkbox"/> Nez retroussé <input type="checkbox"/> Front plissé <input type="checkbox"/> Dents serrées <input type="checkbox"/> Yeux plissés <input type="checkbox"/> Visage rougi <input type="checkbox"/> Poings serrés <input type="checkbox"/> Boule dans le ventre <input type="checkbox"/> Respiration plus rapide <input type="checkbox"/> Battements du cœur rapides <input type="checkbox"/> Transpiration <input type="checkbox"/> Autre (précise): _____ _____ _____		 _____ _____ _____ _____ _____ _____



Fiche 2.5

Aider l'élève à reconnaître les signaux de sa colère



Pour mieux gérer sa colère, l'élève doit d'abord reconnaître qu'il est en colère. Afin de prévenir les explosions de rage, il est important d'amener l'élève à reconnaître ses propres signaux et ce qui déclenche ses accès de colère. Il existe trois types de signaux : les signaux corporels, les signaux liés aux pensées et les signaux liés aux actions (comportements).



Les signaux corporels

La colère se manifeste surtout dans certaines parties du visage : lèvres serrées, ailes du nez et lèvre supérieure haussées, arête du nez plissée, front plissé verticalement qui se creuse de rides profondes autour des sourcils, dents serrées, visage tendu vers l'avant, haussement des paupières accompagné de la contraction des muscles oculaires. Le visage peut également rougir, car le sang y circule davantage lors d'une émotion forte.

Les mains démontrent de l'agressivité (poings serrés ou gestes des poings). Elles peuvent aussi devenir froides, moites, humides ou chaudes. Si la personne est debout, ses pieds sont souvent écartés, l'un précédant l'autre. Les muscles sont tendus. La personne peut ressentir un nœud à l'estomac ou une boule dans le ventre. Le rythme cardiaque augmente ; la respiration se fait plus rapide. La transpiration peut également être plus abondante. On peut ressentir une grande chaleur dans son corps ou une bouffée d'énergie qui pousse à l'action. Le champ de vision peut se brouiller (comme si l'on ne voyait que ce qui nous met en colère et qu'on oublie le reste). On peut aussi ne plus entendre clairement ce qui se passe autour de soi (par exemple, les personnes qui essaient de nous calmer).



Les signaux liés aux pensées

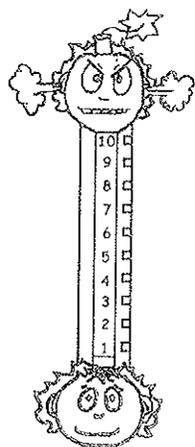
Il arrive que ce que l'élève pense ou se dit dans sa tête augmente la colère ressentie ou même la déclenche. En voici quelques exemples : « Tout le monde est toujours sur mon dos », « Je suis nul », « Je déteste faire ça », « Je le déteste », « C'est toujours ma faute », « Il m'écoeure », « Je vais le frapper », « Elle le fait exprès », « Qu'il est stupide ! »



Les signaux liés aux actions

Plusieurs comportements sont associés à l'expression de la colère, notons entre autres : parler très fort, pleurer, se sentir mal, ne pas tenir en place, trembler, courir, se retirer ou s'éloigner, se taire, frapper ou taper, donner un coup de pied, mordre, donner une claque, pousser, tirer sur les vêtements de quelqu'un, donner une jambette, faire quelque chose qui a pour conséquence de faire tomber quelqu'un, lancer des objets sur une personne, cracher sur les personnes, crier, lancer les biens de quelqu'un, briser ou détruire ses propres biens ou ceux des autres, agir contre l'environnement physique (par exemple : faire du vandalisme, frapper sur les chaises, les bureaux ou les murs, lancer des objets, cracher, etc.), faire

des gestes de menace, intimider, insulter, bouder, crier des noms, «engueuler», faire des remarques blessantes, claquer la porte, déchirer son travail, jouer l'indifférent, refouler ses émotions, etc.



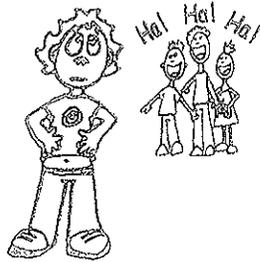
Le thermomètre de la colère

Proposez à l'élève d'utiliser son thermomètre imaginaire de la colère pour noter son degré de colère sur une échelle de 0 à 10. Dites-lui que, lorsque le degré de colère est très élevé (6 à 9), il peut essayer de le diminuer d'au moins deux degrés pour éviter d'exploser en s'efforçant de se calmer. De 3 à 5, il peut avertir les personnes de son entourage de ce qu'il ressent et de ce que celles-ci devraient faire pour que sa colère n'augmente pas.



Fiche 3.1

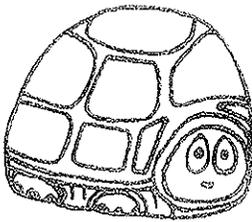
Des recettes simples pour désamorcer ma bombe



Respirer par le nez

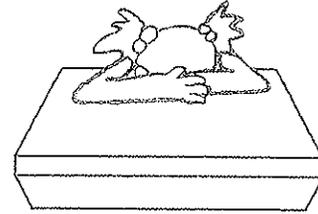
1. Je mets mes deux mains de chaque côté de mon ventre.
2. J'expire pour vider mes poumons de leur air et laisser la place à l'air frais.
3. J'inspire par le nez lentement et profondément.
4. Avec mes mains, je sens mon ventre gonfler comme un ballon.
5. Lorsque mon ventre est bien rempli, je retiens ma respiration trois secondes.
6. J'expire doucement et lentement par le nez ou la bouche (comme si je voulais faire bouger la flamme d'une bougie sans l'éteindre).
7. Je recommence deux ou trois fois.

Quand l'utiliser: _____

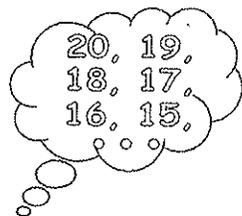


Faire la tortue

1. Je m'installe confortablement à mon pupitre ou à une table, j'y dépose la tête entre mes bras.
2. Je ferme les yeux.
3. Pour m'aider à me calmer, je compte jusqu'à...



Quand l'utiliser: _____



Compter à rebours

1. Je compte à l'envers de 20 à 1 dans ma tête. (Je peux aussi compter à l'envers à partir de 100, par bonds de 3: 100, 97, 94...)
2. Je me détourne de la personne qui me met en colère.
3. Je ne la regarde pas.

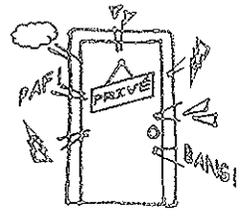
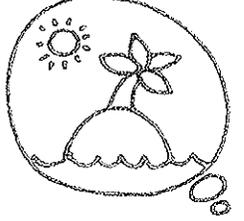
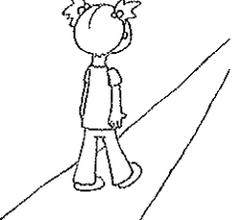
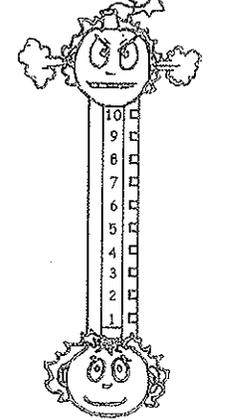
Quand l'utiliser: _____



Faire de l'exercice

1. Lorsque je me sens sur le point d'exploser, je vais faire de l'exercice physique (faire une marche, courir, etc.).
2. Je me sens beaucoup mieux après.

Ce que je choisis comme exercice: _____

 <p>Me défouler en privé</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Je vais dans un endroit isolé (chambre, boisé, parc, etc.). 2. J'exprime ma colère seul(e) (par exemple: pleurer, dessiner, chanter, serrer mon oreiller, crier, etc.). <p>Mes moyens de me défouler: _____</p> <p>Quand l'utiliser: _____</p>
 <p>Penser à autre chose</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Je trouve un souvenir ou une image qui me calme. 2. Quand je suis en colère, je pense à cette image. <p>Mon souvenir ou mon image: _____</p> <p>Quand l'utiliser: _____</p>
 <p>Me retirer</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Je me retire ou je m'isole pour me calmer. <p>Les endroits où je pourrais me retirer: _____</p>
 <p>Utiliser le thermomètre</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Je prends le degré de ma frustration ou de ma colère. 2. J'essaie de baisser ma température d'au moins deux degrés. 3. Si le degré de ma colère est de 2 à 5, j'exprime comment je me sens et je dis aux personnes ce qu'elles devraient faire pour que je ne me mette pas plus en colère. 4. En haut de 5, j'utilise un moyen pour désamorcer ma bombe.

Nom :

Date :



Fiche 32

Je mets en application un moyen de désamorcer ma colère



1. Remplis le tableau ci-dessous en répondant aux questions.

Qu'est-ce qui t'a mis en colère?

Quelle était l'intensité de ta colère?

Colorie le thermomètre.

Quel moyen as-tu utilisé pour baisser l'intensité de ta colère?

Faire la tortue

Respirer par le nez

Compter à rebours

Faire de l'exercice

Me défouler en privé

Me retirer

Penser à autre chose

Autre (précise): _____

Quel est le résultat?

Sur ma colère

Ma colère a diminué et je me suis senti mieux.

Ça n'a rien changé.

Ma colère a augmenté.

Sur la situation

La situation s'est améliorée.

La situation est restée la même.

La situation a empiré.

2. Évaluation

Si cette situation arrive à l'école, demande à ton enseignant d'évaluer comment tu t'y es pris pour baisser l'intensité de ta colère. Si c'est à la maison, demande à un de tes parents de le faire.

Évaluateur	Évaluation	Signature	Commentaire
<input type="checkbox"/> Enseignant <input type="checkbox"/> Parent	insatisfaisant bien très bien	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>



Fiche 3.4

Aider l'élève à réduire sa colère



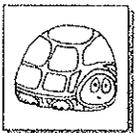
Votre élève a appris aujourd'hui des moyens de réduire les tensions physiques ou psychologiques liées à la colère afin de favoriser une bonne maîtrise de lui-même. Ces moyens permettront à la colère de descendre ou de rester à un degré d'intensité bas (irrité ou ennuyé – 3 à 5) plutôt que de monter à un degré d'intensité plus élevé (très frustré, furieux ou enragé – 6 à 10). Lorsque l'élève est en colère, incitez-le à utiliser le moyen de réduire sa colère qui est le plus adapté à la situation. Les techniques « respirer par le nez » et « compter à rebours » peuvent être utilisées rapidement pour contrôler l'escalade de l'intensité de la colère et permettre à l'élève d'utiliser d'autres stratégies plus appropriées pour résoudre la situation qui suscite de la frustration ou de la colère. Les autres techniques (la tortue, se retirer, penser à autre chose, se défouler en privé et faire de l'exercice) sont tout indiquées lorsque l'élève ne peut pas résoudre immédiatement la situation problématique. L'utilisation de ces stratégies lui permet d'éviter d'être envahi trop longtemps par l'émotion négative et de pouvoir ainsi passer à autre chose.



Respirer par le nez

Quand les signaux internes de la colère sont présents, prendre quelques bonnes respirations profondes peut aider l'élève à se calmer et à diminuer les tensions physiques liées à la colère. La respiration est le moyen le plus simple de retrouver son calme intérieur. Une respiration lente, profonde et régulière diminue les battements cardiaques (ce qui calme et détend), augmente la dilatation des vaisseaux sanguins (ce qui favorise un relâchement musculaire) et permet une meilleure oxygénation du cerveau (ce qui facilite la concentration). Votre élève a appris la technique de la respiration abdominale. En voici les étapes :

1. Je mets mes deux mains de chaque côté de mon ventre.
2. J'expire pour vider mes poumons de leur air et laisser la place à l'air frais.
3. J'inspire par le nez lentement et profondément.
4. Avec mes mains, je sens mon ventre gonfler comme un ballon.
5. Lorsque mon ventre est bien rempli, je retiens ma respiration trois secondes.
6. J'expire doucement et lentement par le nez ou la bouche (comme si je voulais faire bouger la flamme d'une bougie sans l'éteindre).
7. Je recommence deux ou trois fois.



Faire la tortue

Quand l'élève est très irrité et qu'il a de la difficulté à se calmer, on peut lui demander de s'asseoir sur une chaise placée près d'une table ou d'un pupitre. On l'invite à s'installer confortablement, la tête entre les bras sur la table ou sur le pupitre. L'enfant doit fermer les yeux et les garder fermés le plus longtemps possible (une ou deux minutes au début, au plus trois minutes par la suite). Pendant ce temps, il prend de bonnes respirations. La position de la tortue lui permettra d'entendre très clairement le son de sa respiration et de reprendre la maîtrise de lui-même.



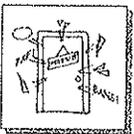
Compter à rebours

Le compte à rebours aide l'élève à ne plus penser à la personne qui le provoque ou à la situation qui le dérange. Le décompte doit se faire en silence ou en chuchotant à un rythme lent, idéalement en se détournant de la personne qui provoque les émotions de colère. Compter ainsi peut donner à l'élève le temps de se calmer avant de penser à une bonne façon de réagir à la situation frustrante. Le décompte l'empêche également d'avoir des pensées qui pourraient nourrir sa colère. Pour les élèves plus jeunes (moins de 9 ans), il s'agit de compter à l'envers de 20 à 1. On peut demander aux élèves plus vieux (10 ans et plus) de commencer le compte à rebours à 100 et de compter par bonds de trois (100, 97, 94...). La séquence des chiffres tient l'esprit plus occupé que le simple fait de compter à l'envers.



Faire de l'exercice

Faire de l'exercice physique intense comme la course, la natation, le soccer, le hockey, la corde à sauter, le trampoline ou la bicyclette peut aider à libérer de l'énergie et à réduire les tensions liées à la colère.



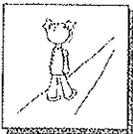
Se défouler en privé

Autoriser l'élève à exprimer sa colère seul, dans un endroit isolé ou retiré (dans un isolement, dans le coin lecture, etc.), lui permet de réduire les tensions physiques et la colère ressentie. L'élève peut exprimer sa colère de différentes façons, par exemple en dessinant, en écrivant, en serrant une balle de tension.



Penser à autre chose (ou l'imagerie positive)

Pour réduire les tensions liées à la colère, l'imagerie positive peut aussi avoir des effets bénéfiques. Il s'agit pour l'enfant d'imaginer un endroit où il se sent bien (dans un bon bain chaud, près du foyer, etc.) ou une scène apaisante (être avec des personnes qu'il aime, par exemple) lorsqu'il ressent de la colère. Penser à cette image peut aider l'élève à retrouver son calme et à se couper des pensées qui nourrissent sa colère. On peut aussi amener l'élève à se constituer une image mentale qui l'aidera à se contrôler (par exemple, l'image d'un canard sur lequel l'eau coule sans le déranger).



Se retirer

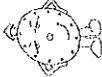
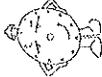
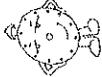
Il s'agit de suggérer à l'élève un endroit où il pourra se retirer pour retrouver son calme (se coucher la tête sur son pupitre, s'asseoir sur une chaise berçante ou dans un fauteuil confortable, se reposer au coin lecture, travailler dans un coin calme, aller dans un isolement, aller dans un local de retrait, etc.).



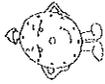
Document 3.1

Le guide d'animation



Notes personnelles	Animation de l'activité	Matériel nécessaire
 _____ _____ _____	Aménagement de la salle Rien de particulier pour cette activité.	
 _____ _____ _____	Révision (10 minutes) <ul style="list-style-type: none"> • Demandez à chacun des enfants de retrouver dans son journal de bord la fiche 2.3. • Invitez chaque enfant à tour de rôle à mimer la situation qu'il a vécue; les autres doivent nommer les signaux corporels de sa colère et les signaux liés aux actions. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fiche 2.3 J'observe une situation où j'ai ressenti de la colère
 _____ _____ _____	Mise en situation (3 minutes) <ul style="list-style-type: none"> • Annoncez aux enfants que l'activité d'aujourd'hui leur permettra d'acquérir des moyens de désamorcer leur bombe lorsqu'ils se sentent très frustrés ou en colère. • Expliquez-leur que ces moyens leur permettront de diminuer la colère ressentie ou d'éviter que celle-ci augmente. La colère pourra descendre ou rester à un degré d'intensité bas (irrité ou ennuyé – 3 à 5) plutôt que de monter à un degré d'intensité plus élevé (très frustré, furieux ou enragé – 6 à 10). 	
 _____ _____ _____	Démarche Partie A – Une bonne respiration (5 minutes) 1. Dites aux enfants qu'un premier moyen simple, rapide et facile à utiliser pour se calmer est de mieux contrôler sa respiration. Annoncez-leur que vous allez d'abord leur apprendre à bien respirer. 2. Placez les enfants deux par deux, face à face, debout. Chaque enfant doit observer la respiration de son compagnon. Est-ce que l'enfant inspire par le nez ou par la bouche? Quand l'enfant respire, quelles sont les parties du corps qui bougent? Quelle partie du corps bouge le plus: la poitrine (thorax) ou le ventre? 3. Demandez aux enfants de placer leurs mains sur leur thorax pendant qu'ils respirent normalement. Que se passe-t-il?	

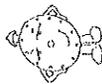
Notes personnelles



Animation de l'activité

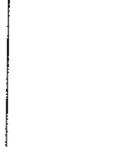
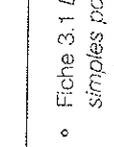
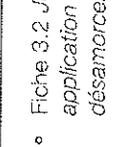
4. Demandez maintenant aux enfants de placer leurs mains sur leur ventre pendant qu'ils respirent normalement. Que se passe-t-il?
5. Interrogez les enfants pour savoir qui respire davantage par le ventre, par le thorax ou par les deux.
6. Incitez-les à remplir leur ventre en inspirant profondément, puis à expirer doucement par le nez. Pour les aider à visualiser que se il le ventre doit bouger pendant la respiration, demandez aux enfants de poser leurs mains bout à bout sur celui-ci, au niveau du nombril. Demandez-leur de respirer avec le ventre. Lorsqu'il se remplit d'air, les doigts ne devraient plus se toucher pour se joindre à nouveau à la fin de l'expiration.
7. Faites-leur observer comment une respiration lente et profonde amène un calme intérieur et une détente.
8. Interrogez les enfants sur les qualités d'une bonne respiration (lente, profonde, régulière, par le nez, et non par la bouche).

Matériel nécessaire

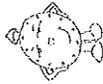


Partie B – La technique de respiration abdominale (10 minutes)

1. Avant de commencer cette partie de l'activité, afin d'augmenter la fréquence respiratoire, proposez aux enfants de jouer au chat et à la souris, ou encore à la chaise musicale, de courir dans la salle ou de sauter sur place pendant quatre minutes.
2. Annoncez aux enfants qu'ils vont apprendre une première technique de contrôle de la respiration : la respiration abdominale (ou du ventre).
3. Expliquez une fois la technique en décrivant chacune des étapes :
 - 1) Je mets mes deux mains de chaque côté de mon ventre.
 - 2) J'expire pour vider mes poumons de leur air et laisser la place à l'air frais.
 - 3) J'inspire par le nez lentement et profondément.
 - 4) Avec mes mains, je sens mon ventre gonfler comme un ballon.
 - 5) Lorsque mon ventre est bien rempli, je retiens ma respiration trois secondes.
 - 6) J'expire doucement et lentement par le nez ou la bouche (comme si je voulais faire bouger la flamme d'une bougie sans l'éteindre).
 - 7) Je recommence deux ou trois fois.
4. Modelez la technique (faites chacune des étapes devant les enfants).
5. En décrivant et en réalisant au fur et à mesure chacune des étapes, invitez les enfants à mettre cette technique en pratique.

Notes personnelles	Animation de l'activité	Matériel nécessaire
 	<p>6. Répétez deux ou trois fois selon la longueur de la respiration. Au début, les temps d'inspiration et d'expiration sont courts. À mesure que l'apprentissage progresse, les temps (en secondes) d'inspiration, de blocage et d'expiration peuvent augmenter (3-1-3, 5-2-5, 7-3-7...).</p>	
 	<p>Partie C – Les autres techniques (17 minutes)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Distribuez aux enfants la fiche 3.1. 2. Parcourez le document avec eux et demandez-leur dans quelle situation ils pourraient utiliser chaque technique. 3. Invitez-les à s'exercer à pratiquer la technique de la tortue. 4. Pour les techniques « faire de l'exercice », « penser à autre chose », « se retirer » et « se défouler en privé », demandez-leur de préciser quelle pourrait être leur façon personnelle de les utiliser. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fiche 3.1 Des recettes simples pour désamorcer ma bombe
	<p>Retour (5 minutes)</p>	
 	<ul style="list-style-type: none"> • Demandez aux enfants quelles sont les deux techniques dont ils pourraient se servir lorsque quelqu'un les provoque (respirer par le nez, compter à rebours ou se retirer). • Demandez-leur ensuite à quelles techniques ils pourraient avoir recours lorsqu'ils ne peuvent pas régler immédiatement une situation qui les frustre ou lorsqu'ils ne peuvent pas la changer (faire la tortue, faire de l'exercice, se défouler en privé, penser à autre chose ou se retirer). 	
	<p>Suivi (10 minutes)</p>	
 	<ul style="list-style-type: none"> • Pour cette rencontre, il peut y avoir un défi à la maison et un défi à l'école. Comme défi de la semaine, demandez aux enfants d'utiliser un moyen de faire baisser la pression lorsqu'ils sont frustrés ou en colère afin de ne pas exploser, et de remplir la fiche 3.2 (distribuez aux enfants deux copies de cette fiche). Pour cette rencontre, l'outil 8 Mes défis de la semaine n'est pas absolument nécessaire, car la fiche 3.2 peut être utilisée à cette fin. • Demandez à chacun des enfants de remplir son autoévaluation de l'activité 3 sur l'outil 6. Vérifiez l'autoévaluation de chaque enfant et inscrivez votre propre évaluation de sa participation. Si vous êtes d'accord avec son autoévaluation, donnez-lui deux points additionnels. Inscrivez également les points obtenus pour le matériel rapporté. Invitez les enfants à comptabiliser leurs cartes lumières (outil 7) et inscrivez le nombre de 	<ul style="list-style-type: none"> • Fiche 3.2 Je mets en application un moyen de désamorcer ma bombe • Fiche 3.3 Aider son enfant à réduire sa colère

Notes personnelles



Animation de l'activité

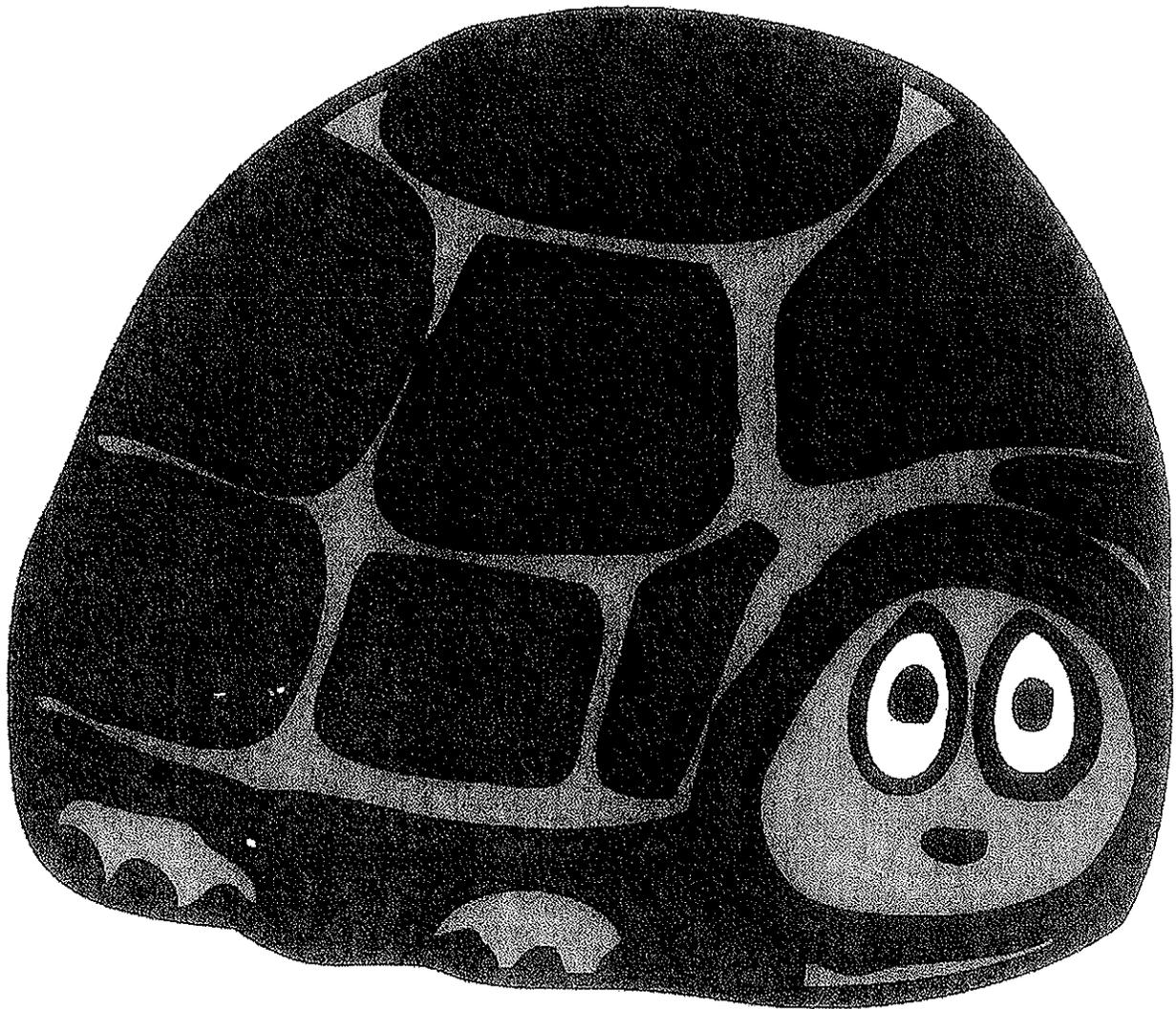
Matériel nécessaire

- points gagnés dans la colonne « Points bonis ». Inscrivez également les points obtenus pour le matériel rapporté. Faites le total des points accumulés pour chaque enfant et inscrivez-le dans sa banque de points (outil 9), dans la colonne « Ma participation ».
- Vérifiez le défi réalisé par chacun des enfants au cours de la semaine précédente, à la maison (outil 8 ou fiche 2.3) et indiquez les points obtenus dans sa banque de points (outil 9), dans la colonne « Mon défi à la maison ».
- Demandez à chaque enfant s'il veut choisir une récompense maintenant. Si oui, indiquez le nombre de points requis dans la colonne « Retrait ». Calculez le solde des points pour chacun des enfants et inscrivez-le dans la colonne « Solde ».
- Distribuez à tous les enfants une copie de la fiche 3.3 et demandez à tous de la remettre à leurs parents aussitôt qu'ils seront rentrés à la maison. Suggérez-leur de la lire avec ces derniers.
- Donnez à chacun des enfants une copie de la fiche 3.4 et demandez à tous de la remettre à leur enseignant titulaire aussitôt qu'ils le verront.
- Après l'activité, vous pouvez afficher dans la salle de rencontres les différentes affiches des techniques pour réduire la colère ressentie afin de favoriser lors de la prochaine activité le rappel de ce qui a été vu (voir le document 3.2).

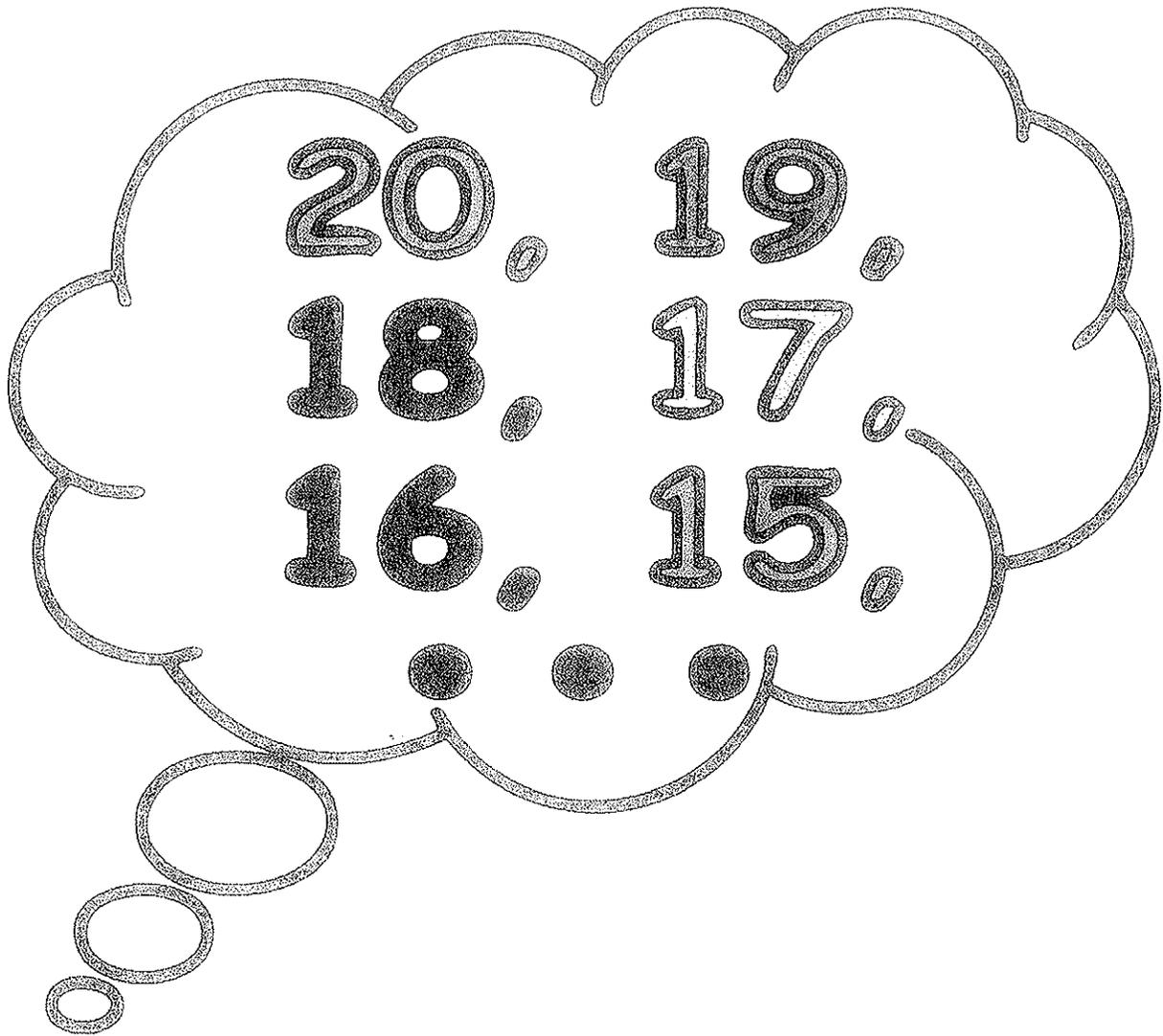
- Fiche 3.4 Aider l'élève à réduire sa colère
- Document 3.2 Les affiches des moyens pour désamorcer la bombe



Respirer par le nez



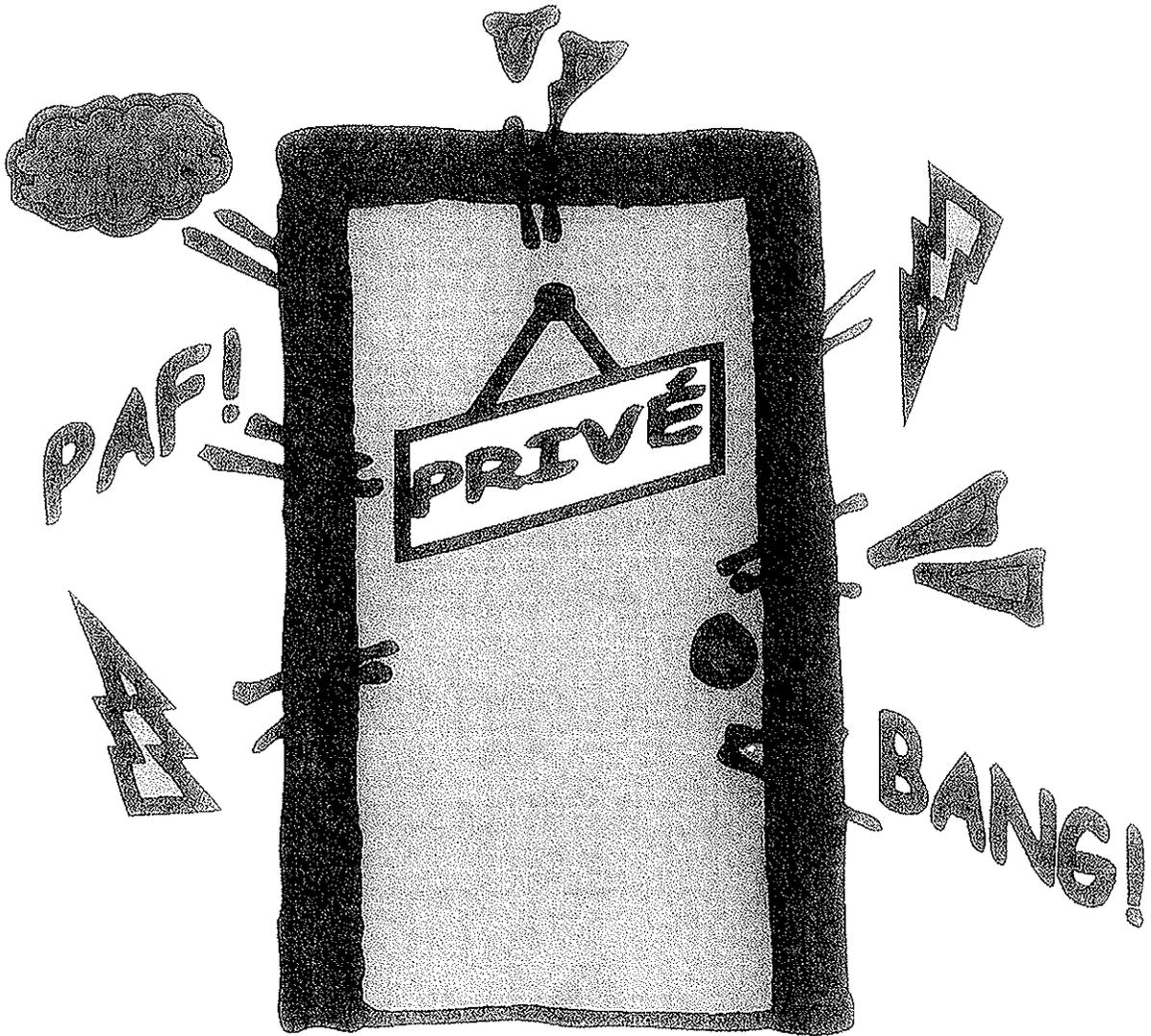
Faire la tortue



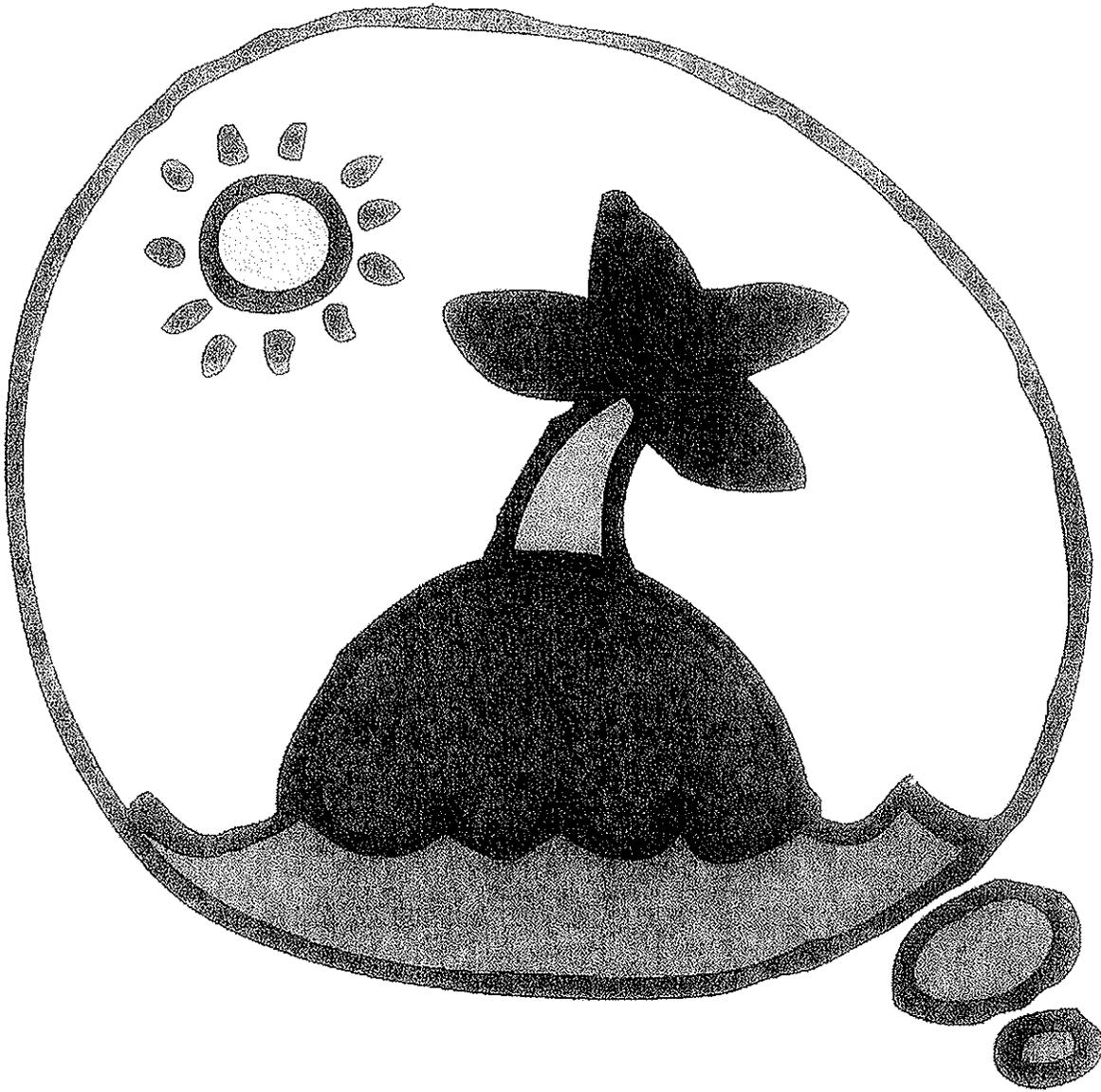
Compter à rebours



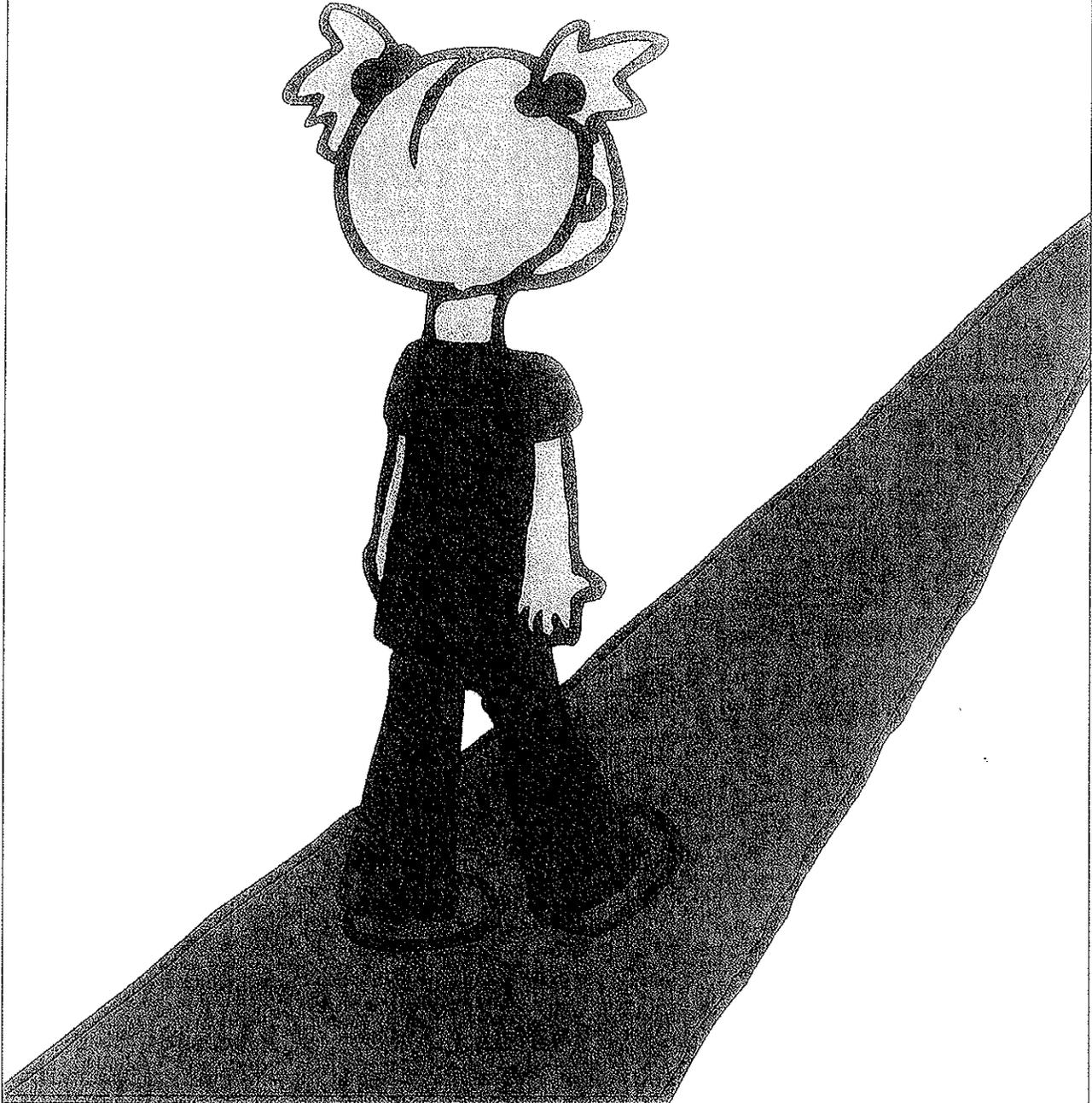
Faire de l'exercice



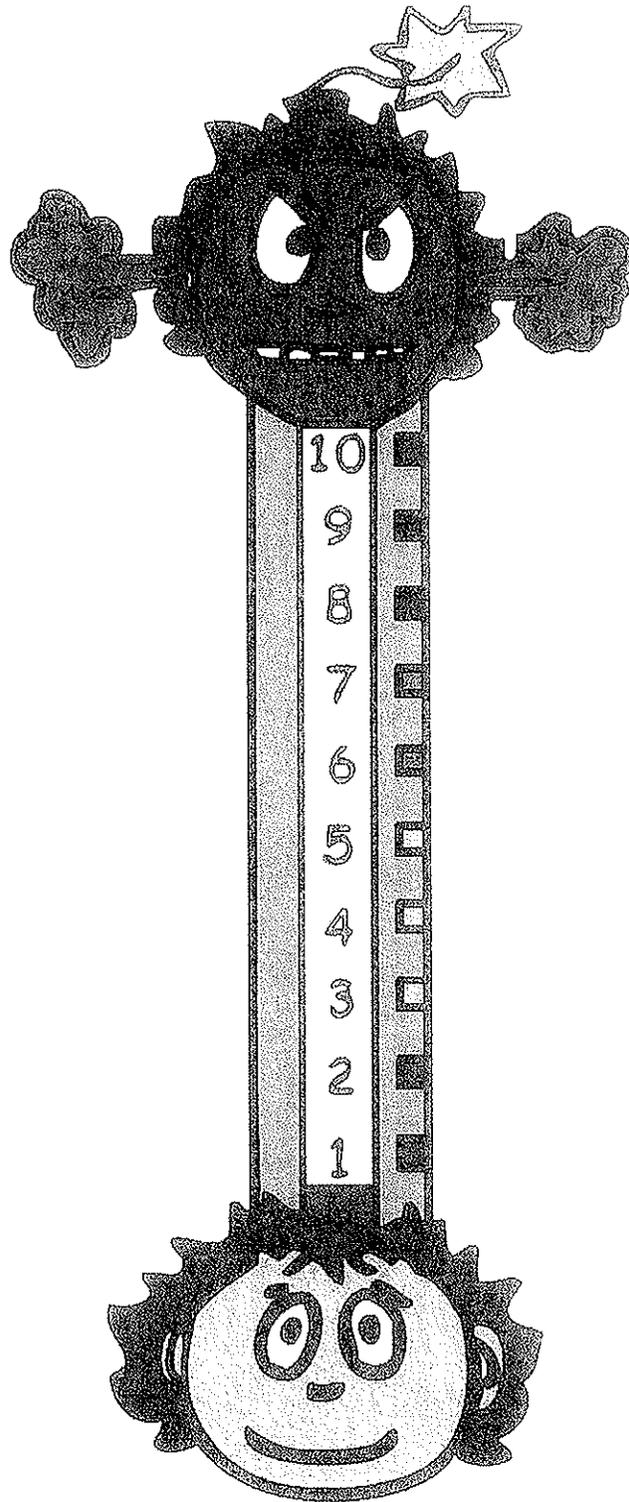
Se défouler en privé



Penser à autre chose



Se retirer



Utiliser le thermomètre

Cinq étapes pour modérer ta mauvaise humeur

S'il y a quelque chose de positif dans la colère, c'est tout ce supplément d'énergie qu'elle procure. Mais cette énergie peut t'amener à te battre ou à exploser de rage. Alors, qu'est-ce que tu es supposé faire avec toute cette énergie ?

Tu peux la transformer en un **POUVOIR POSITIF** ! Comment ? Pour commencer, tu dois

MODÉRER TA MAUVAISE HUMEUR

Savais-tu que tu as la capacité d'en diminuer l'intensité ?

Pour savoir comment faire, continue de lire !

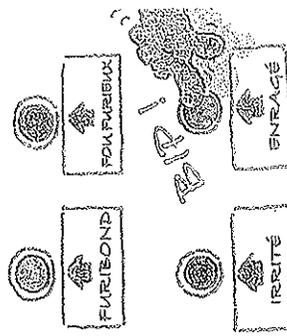
D'abord, tu dois faire baisser la vapeur pour te calmer. Tu pourras ainsi reprendre le contrôle de toi-même. Retourne au chapitre 2 pour revoir quelques trucs.

Quand tu te sentiras plus calme, tu seras prêt à modérer ta mauvaise humeur. Pour y parvenir plus facilement, suis les étapes suivantes :

Étape 1

Trouve les raisons qui actionnent tes boutons de colère.

Tu peux probablement énumérer quelques éléments qui déclenchent ta colère. Peut-être même que la liste est très longue ! Imagine ces éléments comme tes boutons de colère. Tu deviens furieux quand on appuie sur ces boutons.



Voici quelques raisons qui provoquent la colère chez les jeunes :

- * quelqu'un prend ou brise leurs affaires ;
- * il se produit quelque chose qui leur semble injuste ;

- * ils sont agacés ou bousculés;
- * on leur demande de faire quelque chose qu'ils ne veulent pas faire;
- * on les empêche de faire quelque chose qu'ils veulent faire;
- * on les met à l'écart d'un jeu ou d'une activité;
- * ils voient d'autres jeunes tricher ou déranger les autres;
- * on ne cesse de leur donner des ordres;
- * on les critique;
- * on ne leur porte pas suffisamment attention;
- * on les insulte par des remarques au sujet de leur origine ethnique, de leur religion, de leur aspect physique ou de toute autre caractéristique personnelle.

Il te serait utile de connaître les boutons de colère. Essaie de les trouver. Tu peux même essayer d'en faire la liste. Alors, quand on pressera un de ces boutons, tu pourras t'arrêter, prendre une grande respiration et te ressaisir. Ce n'est pas parce qu'une situation t'a rendu furieux dans le passé que tu dois encore réagir de la même façon.

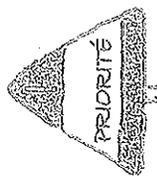
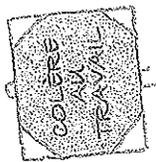
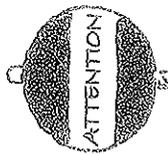
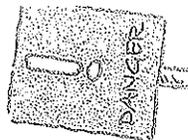
Étape 2

Reconnais les «signes d'avertissement» physiques de ta colère.

Si tu y portes bien attention, ton corps te dira quand tu es sur le point d'être en colère.

- * Tu peux avoir plus chaud.
- * Tu peux trembler.
- * Tu peux croire que tes pensées sont hors de contrôle.
- * Tu peux avoir mal à la tête ou au ventre.
- * Tu peux te sentir nerveux, désemparé ou prêt à éclater.
- * Tu peux avoir envie de crier ou de pleurer.
- * Tu peux constater que tu serres les poings.

La prochaine fois que tu seras en colère, prends un instant pour noter comment ton corps réagit. Ce sont des signes d'avertissement. Considère-les comme tes signaux d'alarme personnels.



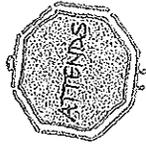
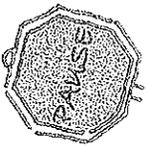
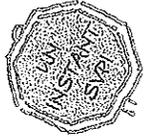
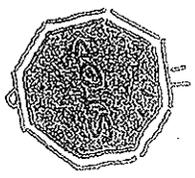
Étape 3

Fais une pause et réfléchis.

La colère est une émotion compliquée. On peut même la qualifier de « visage à deux faces ». C'est parce qu'elle masque souvent un autre sentiment.

La colère est parfois un paravent qui dissimule :

- * de la frustration,
- * de la peur,
- * de la tristesse,
- * de la honte,
- * de la déception,
- * de la jalousie,
- * de la culpabilité.

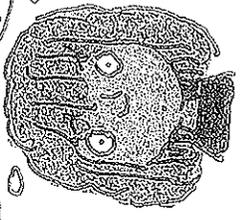


Pourquoi cette dissimulation ? Peut-être parce qu'il est difficile de faire face aux sentiments qu'elle cache ou d'en parler. Il est plus facile de se mettre en colère que de s'avouer qu'on est déçu, jaloux de quelqu'un ou honteux d'avoir fait quelque chose.

La prochaine fois que tu seras en colère, fais un pause et réfléchis à ce qui se passe. Demande-toi :

« Que s'est-il passé pour que je sois en colère ? »

« Qu'est-ce que j'ai ressenti d'autre quand ça s'est produit ? »



Voici un exemple :

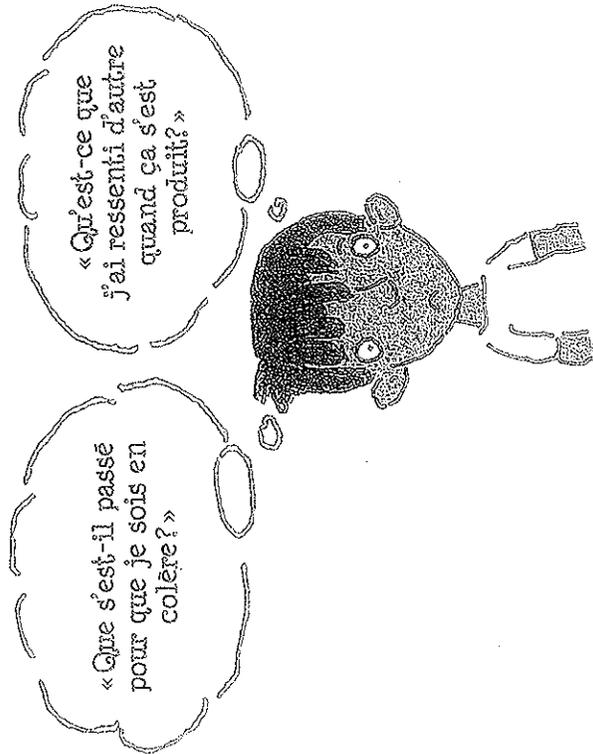
Disons que ta meilleure amie a été élue présidente de la classe et est devenue le centre d'attraction grâce à cette élection. Tu l'as aidée à obtenir des votes et tu es contente qu'elle ait gagné, mais il semble que personne ne sache à quel point tu as contribué à sa victoire. Tu te sens en colère quand tes camarades vont trouver ton amie pour la féliciter. Voilà la réponse à la question : « Que s'est-il passé ? »

Peut-être que face au succès de ta copine tu t'es sentie jalouse et mise de côté — même s'il y a une partie de toi qui est contente qu'elle ait gagné. Tu as peut-être ressenti ces émotions en même temps que ta colère. Ou peut-être les as-tu ressenties avant de te mettre en colère. Voilà la réponse à la question : « Qu'est-ce que j'ai ressenti d'autre quand ça s'est produit ? »

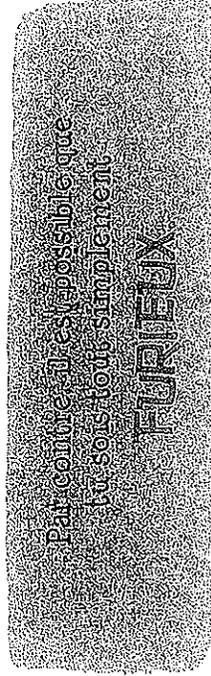
Voici un autre exemple :

Supposons que tu t'es mal conduit avec ton petit frère et son ami. Ton père ou ta mère l'a appris et t'a puni. Voilà ce qui s'est passé.

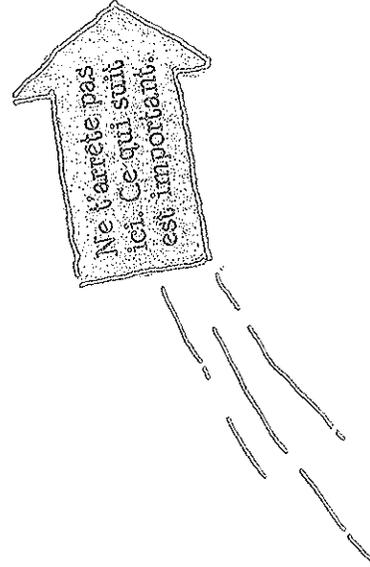
Quand tu t'en prenais aux deux plus jeunes, peut-être te sentais-tu fort et puissant. Ou peut-être te sentais-tu coupable ou malheureux. (Ces sentiments sont habituellement des signes de colère.) Alors, quand tes parents t'ont puni, tu peux t'être senti désolé de ce que tu avais fait ou déçu d'avoir manqué une activité que tu comptais faire. Et tu t'es mis en colère. Ce sont là des sentiments que tu peux avoir ressentis durant cette situation.



Si tu es capable de répondre à ces deux questions importantes, tu pourras mieux comprendre ce que tu ressens vraiment et savoir s'il est nécessaire que tu en parles à quelqu'un. En outre, tu réfléchiras plutôt que de te laisser aller à ta colère.



Qui ne le serait pas si sa sœur avait fracassé volontairement son jeu vidéo favori ou s'il pleuvait le jour du fameux tournoi de soccer et que tous les matchs étaient annulés ? Même s'il ne s'agit que de fureur momentanée, il vaut la peine de faire une pause et de réfléchir aux deux questions. Agir ainsi rend plus facile le passage à l'étape suivante.

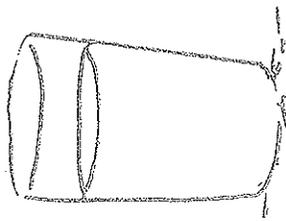


Étape 4

Enferme ta rage dans une cage.

La colère est une émotion forte, mais **TU** es plus fort ! Tu peux choisir le bon comportement à adopter. Il faut être fort pour faire le bon choix, mais **tu es capable !**

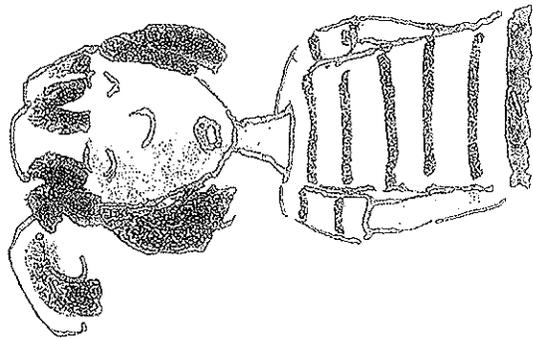
Si tu commences à te sentir en colère, retiens-toi. Éloigne-toi de l'objet de ta colère autant que possible. Si tu es furieux contre un professeur, un parent ou un autre adulte, tu devrais d'abord dire : « J'ai besoin de quelques instants pour me ressaisir » ou « Il me faut une minute pour me calmer. » S'il s'agit d'un ami, tu peux dire les mêmes choses. Ou juste dire que tu as besoin de faire une petite pause. Rends-toi à la salle de bain la plus proche et asperge ton visage d'eau froide. Bois de l'eau, aussi. (Ce sont des trucs rapides pour décompresser.)



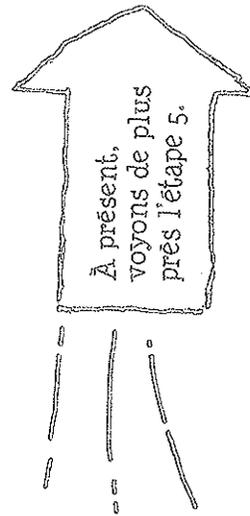
**N'oublie pas
de RESPIRER !**

Quelques respirations profondes t'aideront à avoir les idées plus claires. Rappelle-toi cette phrase :

« Je suis capable de surmonter ma colère. »



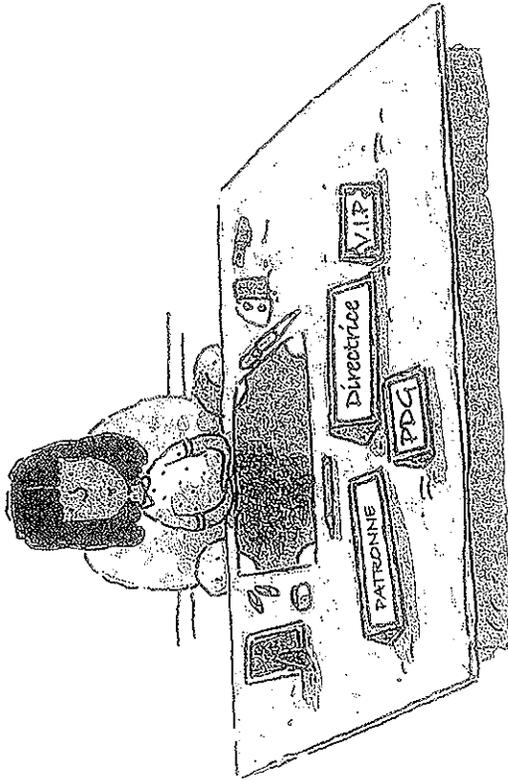
Si tu veux vraiment relaxer, fais l'exercice présenté aux pages 15 et 16.



Étape 5

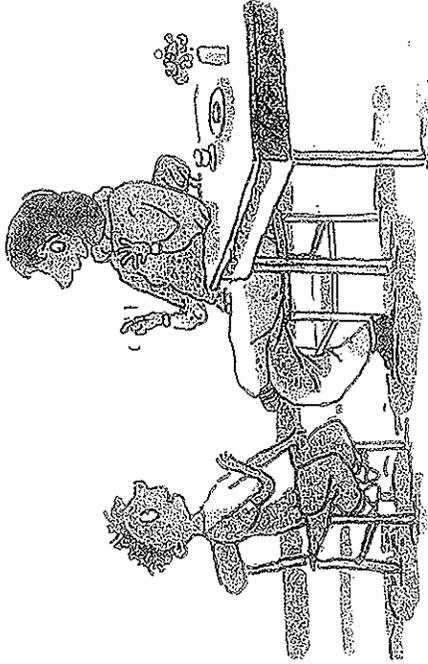
Décide de ce que tu vas faire.

Une fois que tu t'es ressaisi, c'est le moment d'envisager ce que tu vas faire à propos de ce qui a causé ta colère. Faire quelque chose est important parce que ça signifie que tu agis. Il est cependant essentiel de ne pas faire quelque chose de négatif, comme frapper quelqu'un ou l'insulter. Tu voudrais certainement faire un *bon choix*, pas un mauvais. Quand tu fais un bon choix, tu montres à ta colère que c'est **TOI** le patron.



Voici trois actions positives que tu peux poser :

Parles-en. Le mot-clé ici, c'est *parler*. Quand tu es en colère, tu peux avoir envie de hurler ou de crier à tue-tête. Ou tu peux avoir le goût de ne plus parler à personne. Essaie plutôt de dire à quelqu'un comment tu te sens. Te confier à des adultes peut t'aider, mais tu peux obtenir le même résultat en parlant à des amis qui sauront t'écouter. Demande-leur leur avis. Il ne s'agit pas ici de trouver des amis qui vont se ranger de ton côté et être d'accord avec toi. Il s'agit de se mettre à plusieurs pour résoudre un problème de la meilleure façon qui soit.



Tu peux décider de parler à la personne qui t'a mis en colère. Il y a des façons positives de procéder. Les chapitres 6 et 7 te fourniront d'autres idées utilisant les mots et les conversations pour résoudre les problèmes liés à la colère.

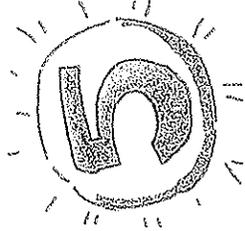
Reagis sur-le-champ. Supposons que tu es en colère parce quelqu'un t'a insulté. Dis à la personne ce que tu ressens. Tu peux lui dire : « Je n'ai pas aimé ce que tu m'as dit. Je mérite plus de respect. » Ou disons que l'on t'a traité injustement, tu peux réagir en disant : « Cette situation est injuste. Laissez-moi vous dire ce qui s'est réellement passé. »

Exprime tes émotions. Beaucoup de gens ont découvert qu'écrire ce qu'ils ressentait représentait un des meilleurs moyens de maîtriser leurs émotions. Tu peux inscrire tes émotions dans ton journal intime. Tu peux composer un poème ou une chanson. Tu peux décrire comment tu te sens et ce que tu fais quand tu es en colère, ou écrire ce que tu peux faire pour changer tes mauvaises habitudes.

Peut-être que tu es plus à l'aise dans le dessin, la peinture ou une autre forme d'art. Exprime-toi avec de la pâte à modeler ou fabrique un objet avec un marteau et des clous. Tu peux aussi jouer de ton instrument de musique préféré ou chanter pour exprimer tes émotions.

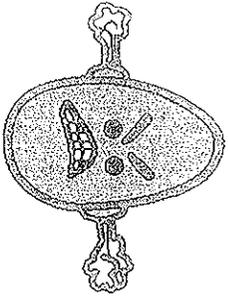
La page 45 te présente une récapitulation des étapes pour modérer ta mauvaise humeur. Tu peux photocopier cette liste pour l'avoir à portée de la main dans ta poche ou dans ton sac à dos. Fais-en une copie supplémentaire que tu fixeras sur ton babillard ou sur un miroir à la maison. C'est un excellent aide-mémoire qui te rappellera que tu peux maîtriser ta colère avant qu'elle n'exerce toute son emprise sur toi.

étapes pour modérer ta mauvaise humeur

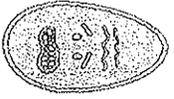


1. Trouve les raisons qui actionnent tes boutons de colère.
2. Reconnaiss les signes d'avertissement physiques de ta colère.
3. Fais une pause et réfléchis.
4. Enferme ta rage dans une cage.
5. Décide de ce que tu vas faire.

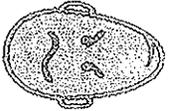
Comment je me sens



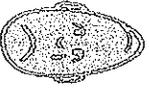
Peur



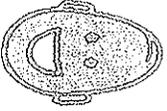
fâché



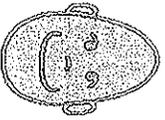
triste



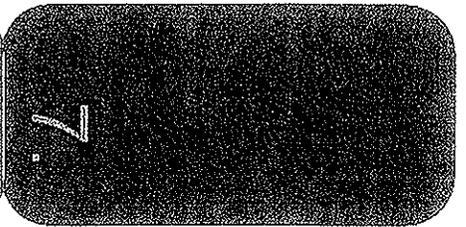
Heureux

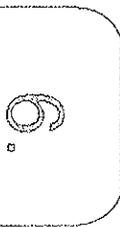


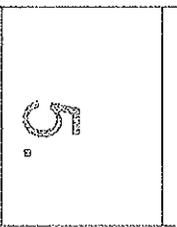
content



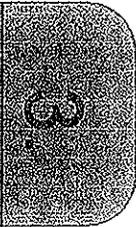
Mes solutions













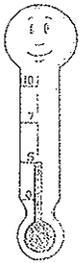


Modèle de gestion de colère

Manifestations

Solutions préconisées

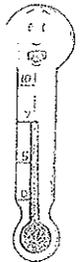
De 0 à 5 ZONE DE GESTION



- La personne possède une bonne objectivité.
- Bon contrôle de soi.
- Ouverture à entendre le point de vue de l'autre.
- Capacité de compréhension.
- Accès à ses ressources personnelles et à des stratégies positives pour gérer le différend.

- Rechercher sa propre part de responsabilité.
- Parler du problème mais en terme de JE.
- Développer une bonne hygiène de gestion de conflit (ne pas attendre d'être complètement exaspéré avant d'en parler).
- Établir un code (échelle de 0 à 10 ou autres) avec les proches pour s'informer mutuellement de l'état de chacun.
- Développer une meilleure conscience de sa dynamique interne par rapport à la colère.

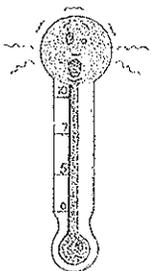
De 5 à 7 ZONE DANGEREUSE



- Difficulté à être objectif.
- Forte tendance à blâmer et à accuser l'autre.
- Risque de déplacement.
- Vision de la réalité partiellement déformée.
- Réactions impulsives à surveiller.

- S'assurer que les deux soient dans de bonnes dispositions avant d'entamer la discussion. (L'un est-il trop fatigué, l'autre est-elle préoccupée par autre chose, disposez-vous de suffisamment de temps, quelqu'un risque-t-il de vous interrompre?)
- Prévoir un temps d'arrêt si la conversation dégénère.
- Diminuer les attentes d'une résolution rapide et totalement satisfaisante du conflit à ce stade.

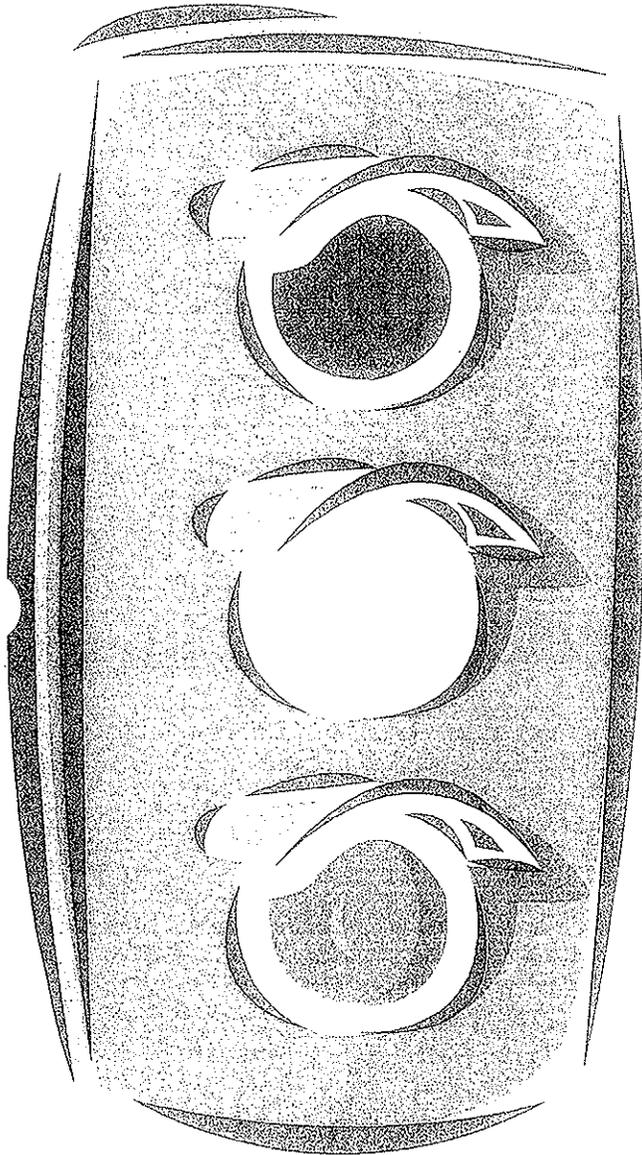
De 7 à 10 ZONE DESTRUCTRICE



- La colère a réellement le pouvoir de déformer, d'exagérer et de noircir la lecture de la réalité. S'exprimer dans ces conditions, c'est l'équivalent de naviguer sans boussole.
- La colère amplifie les réactions, ce qui amène souvent à exprimer des opinions ou propos excessifs, qui sont regrettés amèrement une fois l'orage passée, mais qui continuent à rester dans la mémoire de la personne vers qui ils étaient dirigés.
- Si l'autre personne se situe dans la section 7 à 10, il est plus que probable qu'elle n'entende ni n'accepte les explications. Tenter de communiquer équivaut à créer deux solitudes.
- Tensions physiques et raideurs très fortes.

- Se taire.
- Si cela est trop difficile, s'éloigner physiquement de la scène.
- Éviter absolument de prendre des décisions ou de manifester des réactions impulsives.
- Pour éliminer les tensions physiques, faire des exercices de respirations, isométriques (contractions/relâchements), sportifs ou autres. Surtout éviter de suggérer des actes violents (frapper dans des coussins, des *punching-bags*) parce qu'ils donnent le message d'agir sa colère. Cela peut être dangereux, surtout pour quelqu'un se situant entre 7 et 10.

FEUX DE CIRCULATION



Feu rouge

Détresse élevée
En état d'urgence
Ça fait bang ! Ça explose !
Ça fait mal !
(On a le nez sur le mur)

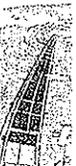
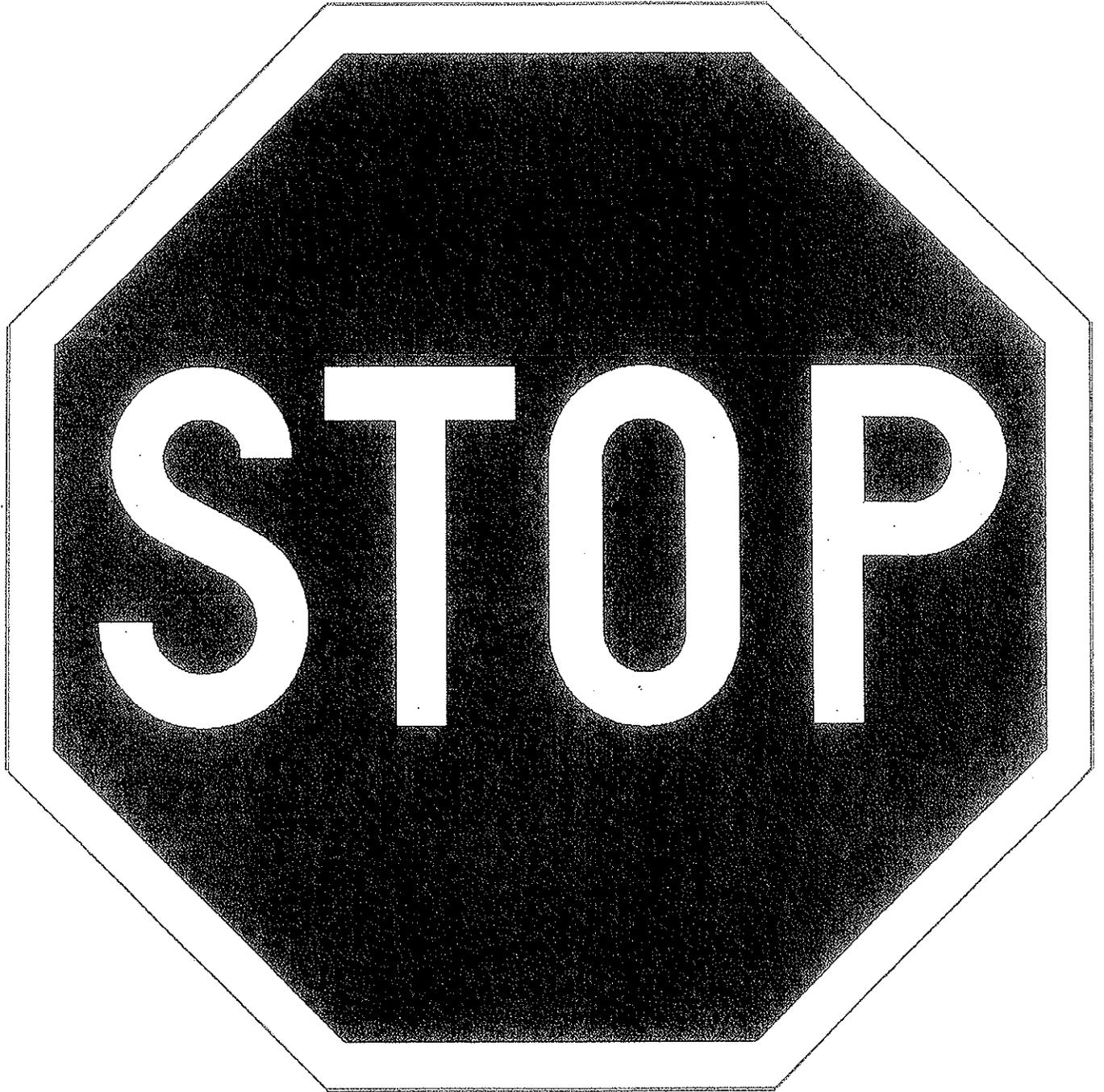
Feu jaune

Peser sur stop.
Identifie les dangers.
Prend du recul pour mieux analyser la situation.
Cherche et trouve des solutions avant de se mettre en action.
Détresse moyenne, pas d'urgence, zone à risque.
(Je me recule du mur et je regarde de gauche à droite).

Feu vert

Pas de détresse.
On passe à l'action !
C'est à mon tour : j'y vais !
(On a une vue d'ensemble, on est reculé du mur !).

arrêt obligatoire



Atelier #1 : Je m'amuse à reconnaître les sentiments¹

Compétence travaillée : Reconnaître ses sentiments

Matériel requis : Illustrations des sentiments (inclus dans la trousse au thème 1, atelier #1)

Façon de procéder :

- Expliquer aux enfants que l'activité du jour a pour objet l'expression des sentiments, c'est-à-dire ce que l'on ressent lorsque quelqu'un nous fait plaisir, nous fait rire, ou encore nous fait de la peine, etc., comment notre visage exprime ces sentiments.
- Demander aux enfants de nommer les sentiments qu'ils connaissent et enrichir leur vocabulaire en citant d'autres sentiments tels : affection, amitié, patience, force, bonté, tendresse, crainte, etc.
- Montrer aux enfants une photocopie de l'un des visages exprimant un sentiment.
- Leur demander de nommer le sentiment représenté par l'illustration présentée.
- Facultatif : Leur demander de raconter une courte histoire sur un événement que rappelle ce visage. Ex. : Je me suis senti heureux, content, joyeux, lorsque mes parents m'ont emmené au Biodôme.
- Par la suite, désigner 1 élève «acteur».
- Expliquer que l'acteur doit mimer 1 sentiment mais uniquement par gestes, sans parler.

¹ Adapté de Lapointe, L., Bowen, F., Laurendeau, M. C. & Guay, S. (2003). *Contes sur moi. Programme de promotion des compétences sociales*. Guide d'intervention maternelle. Montréal : CECOM, Hôpital Rivière-des-Prairies. P.45.

- Demander à l'élève de mimer 1 sentiment qu'on lui chuchote dans l'oreille.
- Le reste du groupe doit deviner quel est ce sentiment.

*** Si cela est possible, faire participer tous les élèves.

Atelier #7 : J'exprime mes sentiments¹

Habilité travaillée : Exprimer ses sentiments

Matériel requis : Fiche descriptive du thème 3, atelier #7, feuilles blanches, crayons de couleur, illustrations des sentiments (inclus dans la trousse au thème 1, atelier #1)

Façon de procéder :

- Expliquer aux enfants que l'activité du jour consistera à dessiner les sentiments qui s'expriment parfois sur notre visage.
- Distribuer une feuille blanche à chacun des enfants.
- Rassembler les enfants par groupe (si le nombre d'enfants est suffisant, sinon le faire individuellement)
- Faire la lecture de l'une des phrases ci-dessous à chacun des groupes (ou à chaque enfant) :
 - J'aime jouer au ballon à la récréation;
 - Quelqu'un me bouscule par exprès et me fait tomber;
 - Mon chat est malade;
 - J'ai fait un cauchemar et je me suis réveillé en criant;
 - J'ai appris une nouvelle chanson.

¹ Adapté de Lapointe, L., Bowen, F., Laurendeau, M. C. & Guay, S. (2003). *Contes sur moi. Programme de promotion des compétences sociales*. Guide d'intervention maternelle. Montréal : CECOM, Hôpital Rivière-des-Prairies. Agence de la santé et des services sociaux de Montréal. P.50.

- Demander aux enfants de chacun des groupes (ou individuellement) de dessiner un visage exprimant le sentiment correspondant à la phrase lue. L'enfant peut inventer sa phrase.
- Prendre soin au préalable d'afficher les illustrations des sentiments afin que les enfants puissent y référer.
- Permettre aux enfants de comparer leurs dessins et de les commenter.

Atelier #9 : J'exprime ma frustration¹

Habilité travaillée : Exprimer sa frustration

Matériel requis : Mises en situation (ci-jointes), fiche descriptive, illustrations pouvant symboliser la colère (incluses dans la trousse au thème 3, atelier #9), illustration du presto (annexe 1 dans la trousse)

Façon de procéder :

- Expliquer aux enfants que l'activité du jour porte sur la frustration, la colère et la façon de l'exprimer.
- Échanger avec eux sur l'affirmation de soi. Ils doivent comprendre qu'ils ont le droit de dire ce qui les dérange, ce qui leur déplaît tout dépendant de la façon dont ils le font et du contexte dans lequel ils le font.
- Demander aux enfants de décrire où se situe la colère dans leur corps et à quoi elle ressemble. À ce moment, on peut utiliser les illustrations pouvant symboliser la colère et l'image du presto qui se retrouve dans la trousse.
- Échanger avec eux sur les moyens qu'ils ont pour contrôler leur colère afin de ne pas exploser comme le presto (respirer, se retirer, se parler, imaginer un pompier qui éteint le feu intérieur, etc.)
- Voir la fiche descriptive avec les élèves et leur proposer les mises en situation ci-dessous.
- À ce moment, il peut être adéquat de revoir avec eux les 4 clés pour se défendre (inclus dans la trousse au thème 3, atelier # 8)

¹ Adapté de Goudreau, R. (2004). *PACI-Raide. Projet de recherche-action sur «la violence chez les jeunes enfants»*. St-Georges : Commission scolaire de la Beauce-Etchemin. Version du 1^{er} septembre 2004. P.245.

Mises en situation :

Tu es fâché car...

- * Un ami ne veut pas jouer avec toi, il te dit de t'en aller jouer ailleurs
- * Ton enseignante est absente ce matin et c'est un suppléant que tu ne connais pas qui la remplace
- * À la récréation, un ami te vole ton ballon et te le lance dans le visage
- * Au magasin, tes parents refusent de t'acheter le jouet que tu désires
- * Tes parents refusent que tu ailles jouer chez un ami qui t'a invité
- * Le repas qui t'es servi n'est pas à ton goût, c'est ce que tu détestes le plus manger
- * Ton enseignante te demande de te retirer sur une chaise car tu n'écoutes pas les consignes et tu déranges le reste du groupe
- * Tu dois faire un atelier que tu n'aimes pas et tu es obligé de le faire
- * À la récréation, un ami te pousse dans la boue et tu es tout sale

Gérer sa colère

La colère est une des émotions les plus intenses et les plus difficiles à maîtriser chez un individu. Elle entraîne des réactions intenses : le cœur qui s'accélère, les poings qui se serrent, le goût de crier à tue-tête, de frapper. De donner des coups de pieds, etc. L'une des raisons principales, qui explique pourquoi un enfant de 4 ans a plus de facilité à se maîtriser qu'un enfant de 2 ou 3 ans, est que le cortex frontal est plus développé chez l'enfant de 4 ans. Le cortex frontal gère les réactions aux émotions fortes, y compris les réactions agressives. Il faut être conscient que cette habileté est très complexe et que l'acquérir est un processus qui demande de nombreuses années.

Activité : La métaphore du volcan

On peut aider un enfant à conceptualiser ce qu'est la colère en le comparant à un volcan. L'éducatrice introduit l'activité avec la métaphore du volcan. Est-ce que tu as déjà vu un volcan? Montrer deux images : celle d'un volcan qui « dort » et un autre d'un volcan en éruption. (Regarder des vidéos sur youtube et les montrer aux enfants). Faire constater que le volcan en éruption fait beaucoup de dégâts. Faire ensuite le parallèle avec la colère.

Par la suite, fabriquer un volcan (voir la démarche donnée en provenance du livre « Les débrouillards »).

Après cette expérience, faire un parallèle avec l'émotion de la colère. Est-ce que ça t'arrive d'être en colère? As-tu remarqué que la colère qui monte ressemble à un volcan? Montrer l'image d'un enfant en colère et celle du volcan à côté. Par exemple, si je te dis que la période de jeu est terminée et qu'il faut ranger et que toi tu n'en as pas envie... il se peut que tu sentes le volcan de la colère qui monte en toi... Mais que faire pour empêcher le volcan de monter? Demander aux enfants de rechercher des solutions (il faut les pister).

Utiliser le tableau « Le volcan des émotions » et « Ma valise de solutions ».

L'objectif du volcan est d'aider l'enfant à prendre conscience de ses émotions et à prévenir les crises ou l'agitation. Ces crises peuvent être causées par différentes émotions : la peine, la peur, l'incompréhension, l'hyperstimulation et la frustration. Toutes ces émotions, si elles ne sont pas gérées à temps, peuvent créer beaucoup d'anxiété et faire perdre le contrôle à l'enfant. Les affiches (volcan et la valise de solutions) aideront à faire un retour sur l'évènement et choisir la solution qui aurait pu régler le problème.

Des exemples de petits livres à lire aux élèves :

- *Grosse colère*, Éditions L'École des loisirs, 2001 Mireille D'Alancé.
- *Quand je suis en colère*, Éditions Piccolia. Collectif.
- *C'est pas bientôt fini ce caprice?* Éditions Albin Michel, 2005. Benlakhel, Nadia et Brunet, Christine.
- *Les colères*, Éditions Gallimard, 2006. Catherine Dolto.
- *T'Choupi est en colère*, Éditions Nathan, 1984. Thierry Courtin.

Sylvie Vaillancourt, psychoéducatrice

Nommer et reconnaître les émotions

L'enfant baigne dans un monde plus émotionnel qu'intellectuel. Au fil des situations qu'il vit, l'enfant peut vivre de la colère, de la peur, de la joie de la fierté, du découragement.... Avant de pouvoir gérer une émotion, il doit d'abord être en mesure de la reconnaître et de la nommer. Cette habileté est un préalable à l'empathie.

Chaque fois que l'enfant vit une émotion, qu'elle soit positive ou négative, nommez-la ou reflétez l'émotion que vous croyez qu'il ressent. « Tu es vraiment en colère! », « Comme tu es content! », « Tu as peur d'avoir une conséquence à la maison »...

Activité 1. Le monde des émotions

- Présentez aux enfants les pictogrammes des émotions de base : joyeux, triste, fâché puis complexifiez par la suite avec fatigue, gêné, déçu, apeuré...
- Nommez une émotion et l'enfant doit pointer le pictogramme correspondant. Pour chaque émotion, demandez : « Comment as-tu fait pour savoir que le petit garçon était triste? ». Faites remarquer les caractéristiques des traits du visage (sourcils, yeux, bouche). C'est en observant les signes de la mimique que l'on peut reconnaître l'émotion.
- Désignez un pictogramme et l'enfant doit nommer l'émotion associée. Encore une fois, faites associer aux enfants les signes de la mimique qui traduisent cette émotion.
- Quand les enfants sont capables de nommer les émotions avec tous les pictogrammes, recommencez avec des photos de vrais visages d'enfant (si c'est possible), ce qui est plus difficile!

- Déposez les pictos dans un sac. Chaque enfant, à tour de rôle, pige un pictogramme et doit dire l'émotion représentée puis mimer l'émotion.

Activité 2. Je connais les émotions

- Donnez à chaque enfant un petit miroir et demandez-leur de mimer à tour de rôle les émotions suivantes en observant les signes corporels qui indiquent cette émotion : joyeux, triste, fâché, fatigué, gêné, déçu, apeuré. Les enfants sont souvent surpris de découvrir à quel point leur visage peut changer lorsqu'ils vivent certaines émotions.

Activité 3. Faire une causerie : « Je me sens bien quand... »

Mettre dans un chapeau, une boîte ou dans un sac les pictogrammes de divers sentiments. Pigez un pictogramme, montrez-le aux enfants et identifiez l'émotion. Puis, chaque enfant nomme une situation dans laquelle il ressent l'émotion représentée en complétant la phrase :

- ❖ Je me sens bien quand...
- ❖ Je me sens triste quand...
- ❖ J'ai peur quand ...
- ❖ Je suis inquiet quand ...
- ❖ Je suis fâché quand...

Sylvie Vaillancourt, psychoéducatrice

COMMENT JE ME SENS !



Fatigué



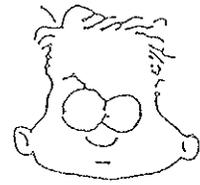
Gêné



Content



Coupable



Inquiet



Fâché



Révolté



Méprisé



Joyeux



Calme



Triste



Agressif



Dégoûté



Paniqué



Comblé



Enragé



Intéressé



Déçu



Satisfait



Déprimé



Perdu



Confiant



Seul



Heureux



Impatient



Ennuyé



Surpris



Enervé



Mêlé



Compris

Atelier #17 : La Bombe¹

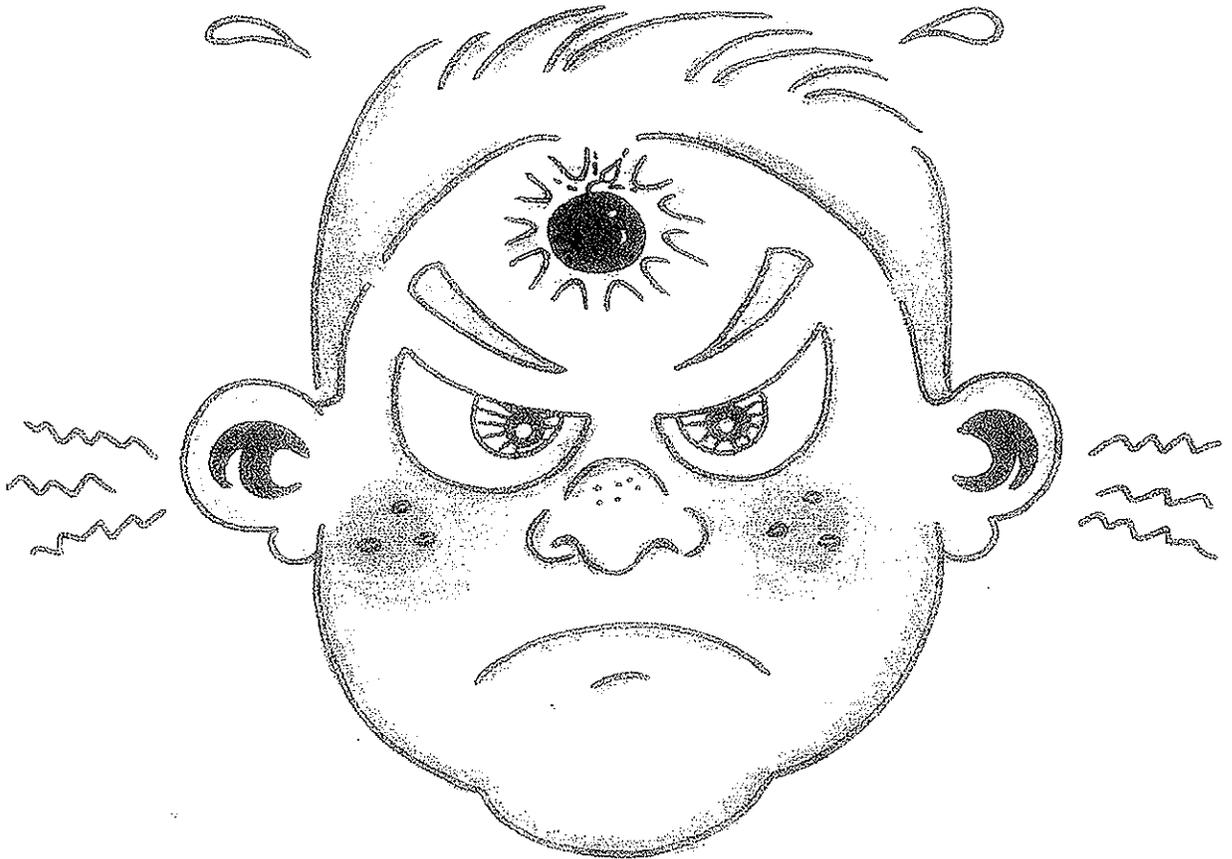
Habilité travaillée : Tolérer une frustration ou un refus

Matériel requis : Technique d'impact la *Bombe* et fiche descriptive (inclus dans la trousse au thème 6, atelier #17)

Façon de procéder :

- Expliquer aux enfants que l'activité du jour portera sur la façon de tolérer une frustration ou un refus.
- Expliciter la technique d'impact tel que suggéré.
- Voir la fiche descriptive avec les enfants et faire un lien avec le contrôle de la colère.

¹ Beaulieu, D. (2008). *Techniques d'Impact pour Grandir : Illustrations pour développer l'intelligence émotionnelle chez les enfants*. Québec : Impact! Éditions. P.92.



27. Bombe

1. Demander à l'enfant de décrire l'illustration à sa façon.
2. Exemples de questions pour mettre en évidence la métaphore à exploiter.

- ▶ Savais-tu que nous avons tous des petites bombes intérieures qui nous font exploser de colère ou de rage ? Qu'est-ce qui arrive quand tu exploses ?

L'enfant conviendra que c'est toujours désagréable. Amenez-le à évaluer les conséquences de ses crises dans tous les contextes où elles peuvent se produire : à la maison, ses parents se fâchent, cela énerve ses frères et soeurs, il y a des cris et, parfois même, il arrive qu'il brise des choses. À l'école, le professeur peut lui donner une punition, un billet de mauvaise conduite ou l'envoyer chez le directeur. De plus, comme il est fâché d'avoir perdu le contrôle ou d'avoir été puni, il se concentre moins bien et ses notes peuvent devenir mauvaises. Avec les amis, les crises ont aussi des résultats négatifs : ils prennent leurs distances et ne veulent plus le voir, ils se sentent blessés et lui en veulent ou encore, ils ont peur de lui parce qu'ils ne savent jamais comment il réagira. Par rapport à lui-même, quand il laisse exploser sa bombe intérieure, il ne se sent pas fier de lui, il s'en veut et ne comprend pas pourquoi il a perdu le contrôle.

- ▶ En général, est-ce que tu sais à l'avance que ta bombe va exploser ? Qu'est-ce qui se passe, dans ton corps, dans ton esprit, juste avant que ça éclate ?

L'enfant connaît probablement les signes avant-coureurs de sa colère ou de sa rage : aidez-le à les identifier en passant en revue les indices suivants (évidemment, il peut y en avoir d'autres) : des tremblements dans ses mains, une boule dans le ventre qui essaie de sortir, une impression de chaleur soudaine dans tout son corps, une grande bouffée d'énergie qui le pousse à frapper ou à briser des choses, une modification de son champ de vision (tout devient noir, sauf l'objet ou la personne que l'on a devant soi et qui nous a mis en colère), une baisse de volume des bruits ambiants, etc.

- ▶ Est-ce que tu connais quelqu'un qui est rempli de bombes et qui n'arrête pas d'éclater, pour tout et n'importe quoi ? Qu'est-ce que cela produit comme effet, sur lui-même et sur les autres ?

L'enfant pourra répondre qu'une personne de ce genre est toujours en colère, que ses crises rendent les autres agressifs à leur tour : ils lui adressent alors des commentaires négatifs et la disputent ou se chicanent avec elle. Avec le temps, elle finit par se retrouver souvent toute seule et perd confiance en elle.

Pour aider l'enfant qui contrôle difficilement sa colère, sa rage ou ses crises, à reconnaître et à désamorcer ses explosions. Il est important de comprendre que les émotions négatives ne doivent pas être niées : si l'enfant met un couvercle sur la bombe et fait comme si elle n'existait pas, cela ne la fera pas disparaître pour autant et elle risque de sauter au moment où il s'y attend le moins. Au contraire, reconnaître les signes précurseurs de la colère et évaluer son intensité font partie des éléments qui permettent de la désamorcer, d'appliquer des stratégies de déminage et de faire disparaître sa bombe, en éprouvant, de surcroît, un sentiment de fierté pour avoir su contrôler et maîtriser ses impulsions.

3. Relier la métaphore à un problème auquel est confronté l'enfant.



Qu'est-ce que tu crois que tu pourrais faire pour prévenir l'explosion ?

Guidez l'enfant dans sa recherche de comportements qui peuvent neutraliser sa crise, en l'amenant à reconnaître qu'il peut se retirer de la situation avant d'être trop fâché, ou encore qu'il peut éviter de crier, de parler ou de frapper quand il sent monter sa colère. Vous pouvez lui proposer également d'utiliser un chiffre, sur une échelle de 0 à 10, pour exprimer le degré de sa rage tout en évitant ses effets dévastateurs. Entre 2 et 5, il est possible d'avertir les autres de ce qu'il ressent et de les prévenir qu'il serait préférable qu'ils cessent de le taquiner. En haut de 5, il vaut mieux se retirer pour réfléchir et se calmer.

Gardez toujours à l'esprit qu'au cours de la petite enfance, si l'être humain éprouve de la colère, de la frustration, de la rage, il ne connaît pas encore les mots qui lui permettraient d'exprimer ce qu'il ressent. Le vocabulaire et les nuances du langage faisant défaut, ce sont des signes, des grimaces, des mouvements ou des gestes brusques qui permettent de manifester et d'extérioriser ces impulsions qui s'avèrent, pour tous et à tout âge, difficiles à gérer. La métaphore vous permettra d'aider l'enfant à acquérir les mots qui désamorcent une crise ou une bombe.

As-tu parfois des bombes à l'intérieur de toi quand tu es avec tes amis ? Qu'est-ce qui déclenche tes colères ?



Aidez l'enfant à dresser un inventaire des comportements qui le mettent en furie : ce peut être quand quelqu'un lui vole un jouet, quand il avait fait une entente et que l'autre ne la respecte pas, quand quelqu'un lui dit des mauvais mots ou lui fait des signes méprisants ou injurieux. Amenez-le ensuite à reconnaître ses comportements habituels dans ces cas, en lui demandant : « est-ce que tu laisses la mèche brûler avant que la bombe explose ou si tu l'éteins en te retirant de la situation, en t'éloignant de la personne qui t'as mis en colère ? »



Le fait de recevoir des critiques du professeur en classe, devant les autres, s'avère parfois un détonateur puissant. La frustration qui résulte de n'avoir pas compris les consignes d'un travail ou d'un examen provoque également des explosions, tout comme le fait d'avoir une mauvaise note alors que l'enfant croyait s'en être bien sorti. Après l'avoir aidé à définir ses comportements lors de ces événements déclencheurs (pleurer, crier, ne plus pouvoir se concentrer et arrêter de travailler), guidez-le dans sa recherche d'alternatives. Ce peut être de demander des explications, d'examiner les raisons de cette mauvaise note, de se promettre de travailler un peu plus la prochaine fois ou encore de décider d'utiliser cette expérience pour améliorer son comportement futur.



Dans la vie de tous les jours, au restaurant, au magasin, en visite chez quelqu'un, est-ce toujours possible d'obtenir ce que l'on désire (un objet, une friandise, un jouet, une permission) ? Bien sûr que non, il y a toujours des imprévus ou des impossibilités. Que pourrais-tu faire de plus utile pour négocier avec les impondérables et les empêchements, plutôt que d'exploser ?



Prenez le temps de laisser s'exprimer l'enfant sur ce point, vous pourriez être surpris par la justesse et l'inventivité de ses réponses. Par exemple, l'enfant pourra dire : « si je ne mets pas de bombe, personne ne pourra allumer la mèche » ; « si je m'attends aux imprévus, je ne serai pas surpris lorsqu'ils se présenteront » ; « si j'apporte de l'eau avec moi, j'aurai ce qu'il faut (de la patience) pour éteindre les premières étincelles ».

Atelier #15 : Les graines de patience

Habilité travaillée : Accepter un délai

Matériel requis : Histoire «Les graines de patience», auteur et année inconnus (inclus dans la trousse au thème 4, atelier #12), fiche descriptive du thème 5, atelier #15

Façon de procéder :

- Expliquer aux enfants que l'activité du jour porte sur l'acceptation d'un délai et que l'histoire de Sapajou le petit singe leur sera lue à nouveau.
- Leur demander pourquoi il faut de la patience pour accepter un délai et voir avec eux la fiche descriptive.
- Faire la lecture du conte «Les graines de patience».
- Demander aux enfants, s'ils trouvent parfois difficile, comme Sapajou le petit singe, d'attendre.
- Demander aux enfants ce qu'ils ont retenu de cette histoire.
- Demander aux enfants comment ils font pour «mettre 3 graines de patience dans leurs poches».

LES GRAINES de patience



Le soleil se lève sur la jungle-africaine.
 Tiens... mais que se passe-t-il ?
 Un cocotier s'agite,
 Les branches craquent,
 les feuilles tremblent,
 et on entend des cris, des cris !
 Ah oui, c'est Sapajou,
 le plus petit des singes,
 qui attend son déjeuner.
 Maman singe se dépêche,
 et papa singe rouspète :
 «Tu nous casses les oreilles, Sapajou.
 Mets donc trois graines de patience
 dans tes poches.»
 Sapajou répond : «Tu dis toujours ça,
 mais j'ai faim, moi, j'ai très faim !
 Et des graines de patience, je n'en ai pas.»

Alors grand-père singe dit à Sapajou :
 «Si j'étais toi, j'irais chez le grand gorille.
 Lui, il sait comment on met
 des graines de patience dans ses poches.
 Mais attention, si le grand gorille
 est en train de manger,
 attends qu'il ait fini pour le déranger !»

Blabla
Mm
Mm

~~Sapajou~~ bonoit chez le gorille.

Ah, pense Sapajou, il est en train de déjeuner ! Je ne dois pas lui parler.

En attendant, je vais compter

les bananes qu'il mange.

Une, deux, trois... dix... vingt... trente...

Trente et une, trente-deux, trente-trois...

« jamais ce repas ne finira ! »

Sapajou demande donc très poliment :

« Pardon, monsieur le gorille... »

« Qui ose interrompre mon déjeuner ? »

gronde le gorille.

« C'est moi, Sapajou.

Je voudrais des graines de patience ! »

Le gorille se radoucit : « Je n'en ai pas.

Mais tu m'as laissé manger mes bananes,

alors je te donne un conseil :

va voir Gigi la girafe.

Elle pourra t'aider. Mais attention !

Si Gigi est en train de se coiffer,

attends qu'elle ait terminé pour la déranger ! »



Sapajou aperçoit Gigi la girafe
sous un baobab.

Aïe, elle est justement
en train de se coiffer !

Sapajou ne doit pas lui parler.

Alors il attend, il attend...

mais Gigi n'en finit pas !

Elle se fait des couettes
et des tresses africaines...

Sapajou va bientôt exploser.

Vite, vite, il trouve une idée :

«Je vais compter les taches
sur son pelage. Une, deux, trois...

Tiens, on dirait des dessins...

Sur son dos, c'est comme un grand lac,

sur ses pattes, des nuages ronds

et sur son cou, plein de moutons !»

Oh ! Gigi a déjà fini de se coiffer !

Quand Sapajou lui demande :

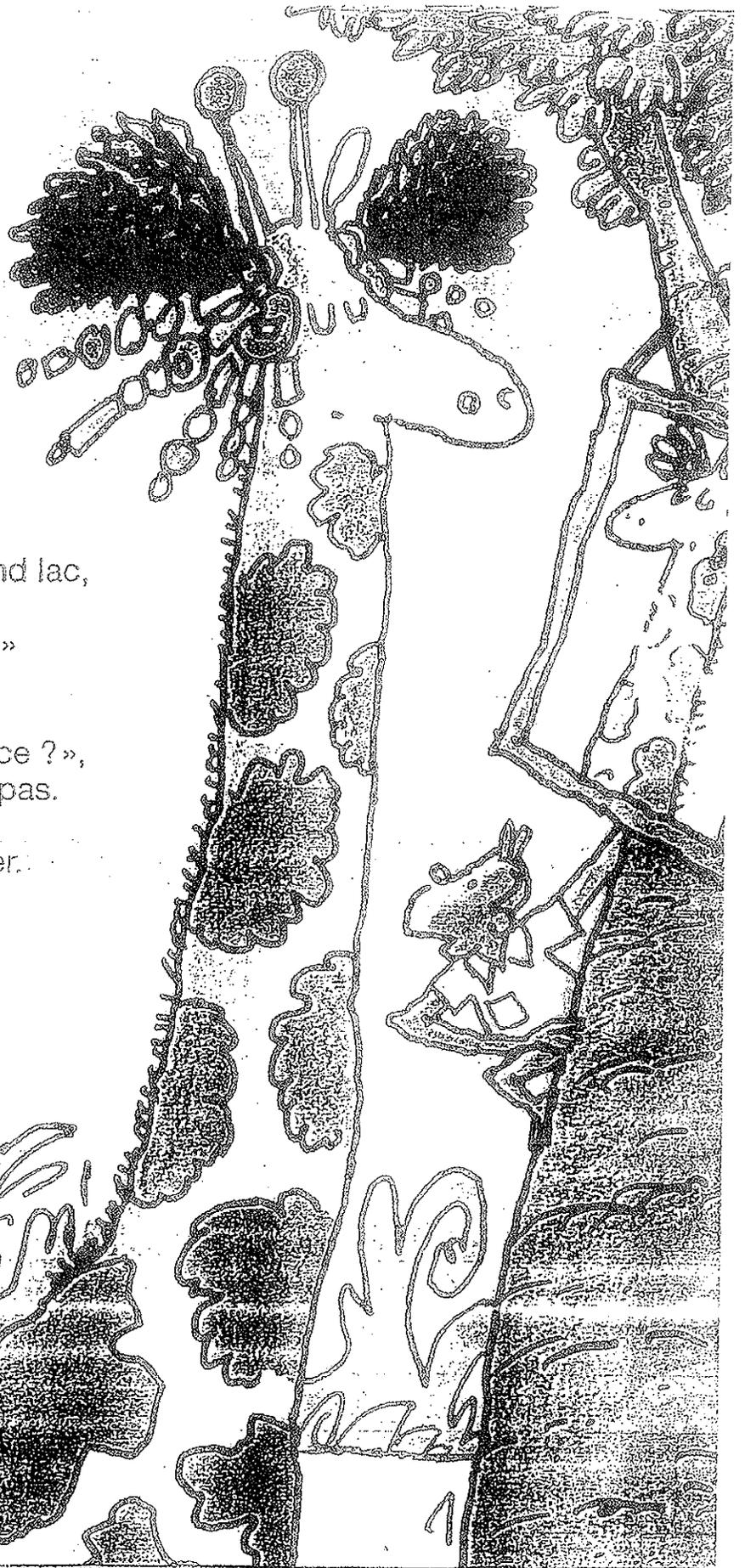
«Gigi, as-tu des graines de patience ?»,

la girafe répond : «Non, je n'en ai pas.

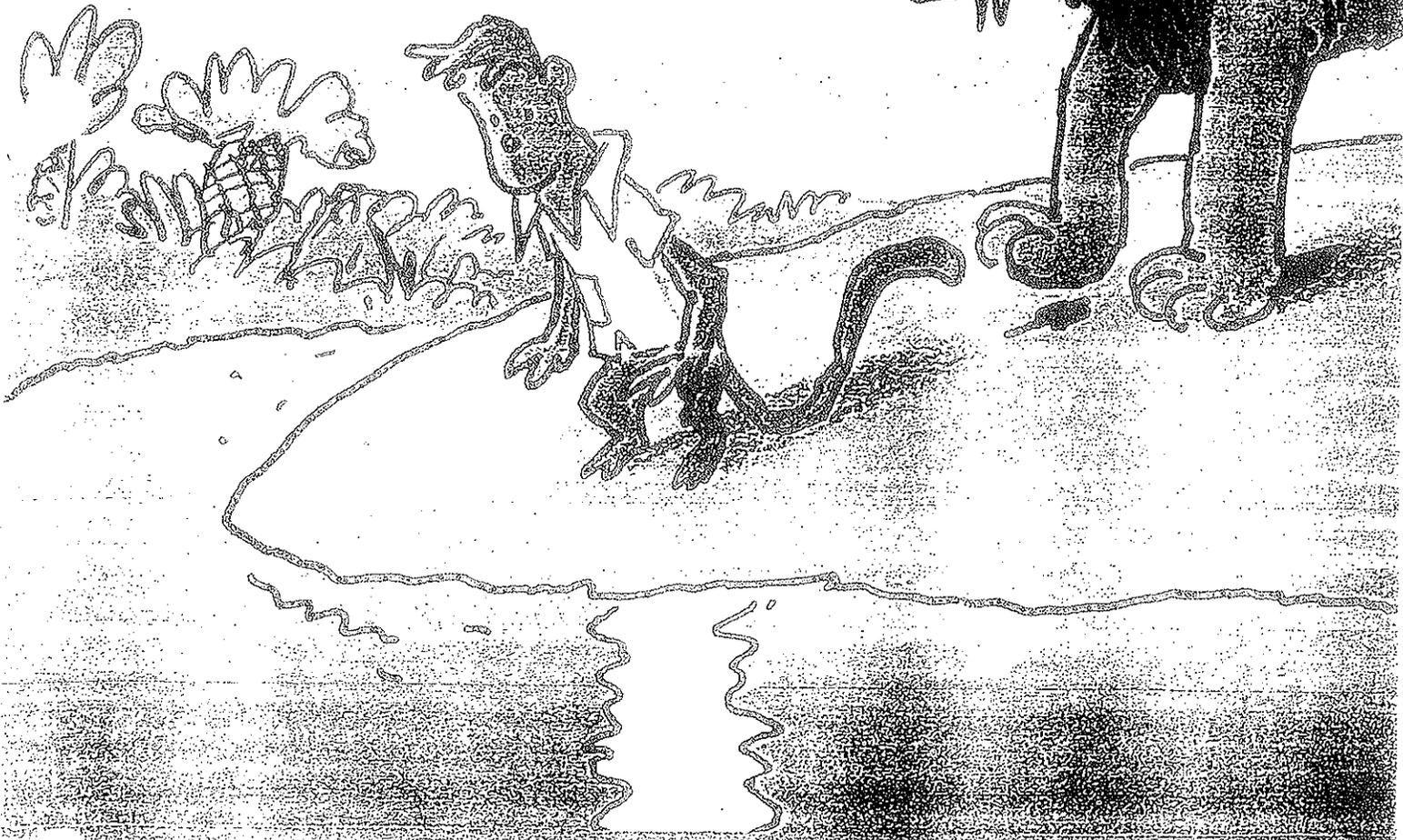
Mais tu m'as laissé me coiffer.

Alors va voir le lion. Il pourra t'aider.

Mais attention, laisse-le bien
te parler en premier.»



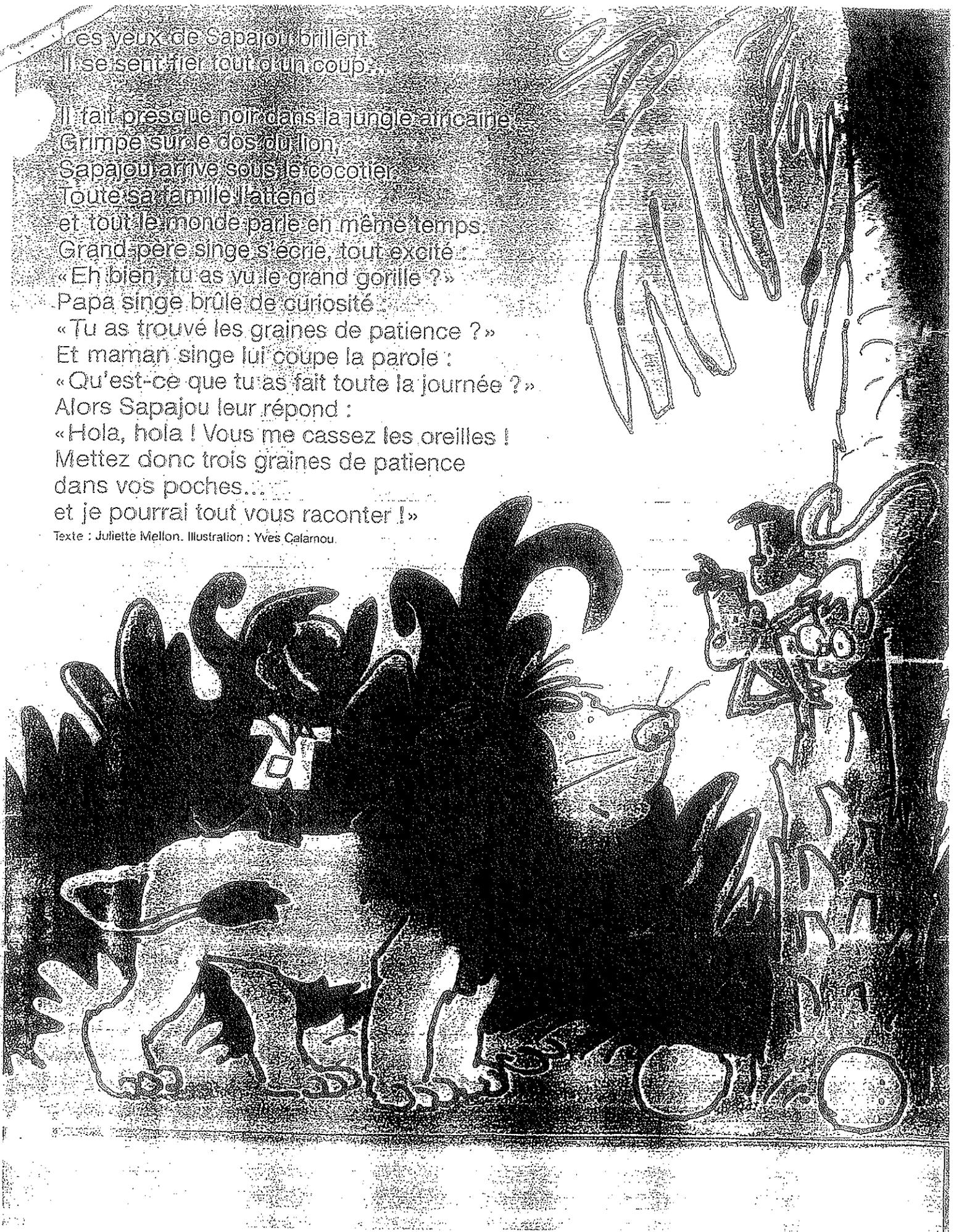
du bord du fleuve, le lion se repose.
Quand il bâille, on voit ses énormes dents.
Sapajou ne doit pas lui parler en premier !
Il attend donc. Mais c'est long, très long !
Alors Sapajou s'approche du fleuve.
Là, il voit l'eau devenir orange,
puis de plus en plus rouge,
et puis rouge feu !
C'est le soleil couchant qui colore l'eau.
Sapajou est tellement occupé à regarder
qu'il ne voit pas le lion approcher.
Le lion dit : «Sapajou, tu sais regarder
le soleil se coucher sans parler.»
«Oui, répond Sapajou. Je sais aussi
laisser le gorille manger trente-trois bananes
et attendre que la girafe ait fini de se coiffer.»
«Alors, dit le lion tranquillement,
c'est que tu as les poches
pleines de graines de patience.
Viens; je te ramène.»



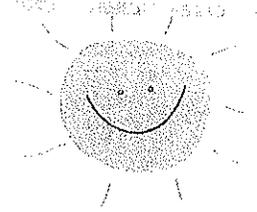
Les yeux de Sapajou brillent.
Il se sent fier tout d'un coup.

Il fait presque noir dans la jungle africaine.
Grimpe sur le dos du lion,
Sapajou arrive sous le cocotier.
Toute sa famille l'attend
et tout le monde parle en même temps.
Grand-père singe s'écrie, tout excité :
« Eh bien, tu as vu le grand gorille ? »
Papa singe brûle de curiosité :
« Tu as trouvé les graines de patience ? »
Et maman singe lui coupe la parole :
« Qu'est-ce que tu as fait toute la journée ? »
Alors Sapajou leur répond :
« Hola, hola ! Vous me cassez les oreilles !
Mettez donc trois graines de patience
dans vos poches...
et je pourrai tout vous raconter ! »

Texte : Juliette Mellon. Illustration : Yves Calarnou.



Pensées et sentiments



Est-ce que tu as déjà dit qu'une personne t'avait mis en colère? Qu'une personne t'avait fait pleurer? Mais est-ce vraiment vrai? C'est ce que nous allons voir.

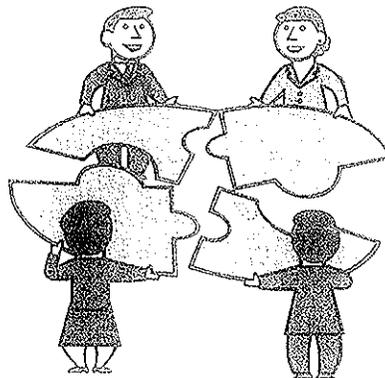
Je suis témoin d'une situation, disons qu'un élève fait tomber un objet et c'est moi qu'on accuse. Avant même de ressentir quoi que ce soit, ma toute première réaction est de penser. C'est ce que je vais penser à ce moment précis qui va décider de ma réaction et de mes sentiments. Si je me dis que c'est injuste et que l'adulte n'a pas le droit de m'accuser pour rien, je vais probablement ressentir de la colère et me défendre contre cette accusation. D'un autre côté, si je me dis que l'adulte est fâché contre moi et que j'ai sûrement fait quelque chose de mal, je pourrais me sentir coupable et ne pas oser raconter ma version des faits, tout en pleurant parce que l'adulte est fâché contre moi. Dans la même situation, je peux avoir deux réactions très différentes. Mais est-ce que je peux dire que c'est l'adulte qui m'a mis en colère? En fait, ce n'est pas l'adulte, mais ce que je me suis dit dans ma tête qui a fait naître ma colère. Tout comme ce n'est pas l'adulte qui me fait pleurer, mais plutôt ce que je me dis à moi-même.

Quand est-ce que je vais cesser d'être en colère? Dès que je me mettrai à penser à d'autres choses. D'autres pensées amèneront d'autres pensées et d'autres réactions.

Est-ce que je peux décider de penser à autre chose? Tout à fait! Si on peut choisir ses pensées, on peut alors choisir ce que l'on va ressentir et comment on se comportera.

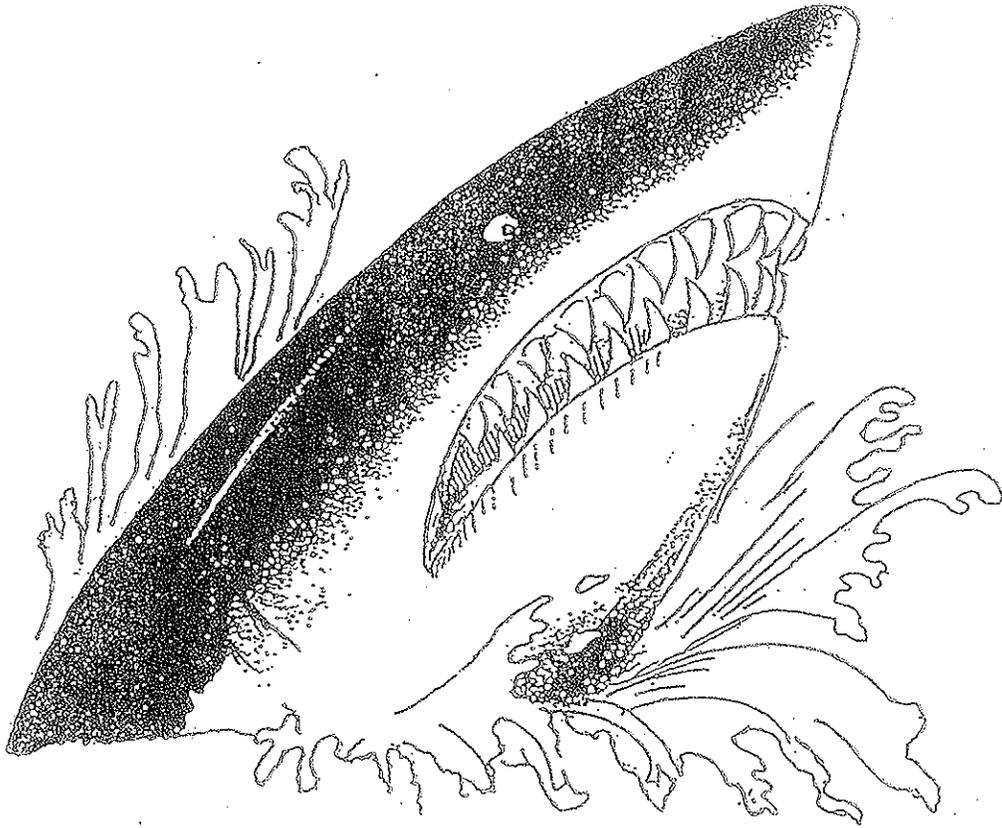
Sur les pages suivantes, vous avez différents exemples de situations avec un choix de pensée pour mieux comprendre ce que je veux dire. La dernière page est vierge afin de vous permettre d'y inscrire une situation qui vous est arrivée. Vous devez y inscrire les pensées et sentiments que vous avez eus puis, trouver une autre pensée que vous auriez pu avoir, entraînant ainsi d'autres sentiments. On peut utiliser cette page pour se faire un journal de bord afin de se faire une idée de notre façon de penser. Est-ce que mes pensées m'amènent plus souvent à ressentir des sentiments agréables ou désagréables? Si les sentiments sont plus souvent désagréables, j'aurais tout intérêt à apprendre à penser autrement!

Engagement dans les tâches de collaboration et de coopération



N.B. Les activités dans ce niveau se vivent à travers des jeux de société, des sports d'équipe, des ateliers de production de matériel, des activités d'arts plastiques, etc.

LE REQUIN IMPOSE LE CONTRÔLE COMME CHOIX DE COMPORTEMENT PAR LE POUVOIR DE LA FORCE OU DE LA MANIPULATION. IL PREND TOUS LES MOYENS POUR OBTENIR CE QU'IL VEUT ET SATISFAIRE SES BESOINS PERSONNELS PEU IMPORTE CEUX DES AUTRES ET LA QUALITÉ DE SES RELATIONS AVEC EUX.



JE CHOISIS LE CONTRÔLE QUAND:

J'UTILISE LE POUVOIR DE LA FORCE OU DE LA MANIPULATION

POUR AVOIR CE QUE JE VEUX,

PEU IMPORTE MA RELATION D'AMITIÉ AVEC L'AUTRE.

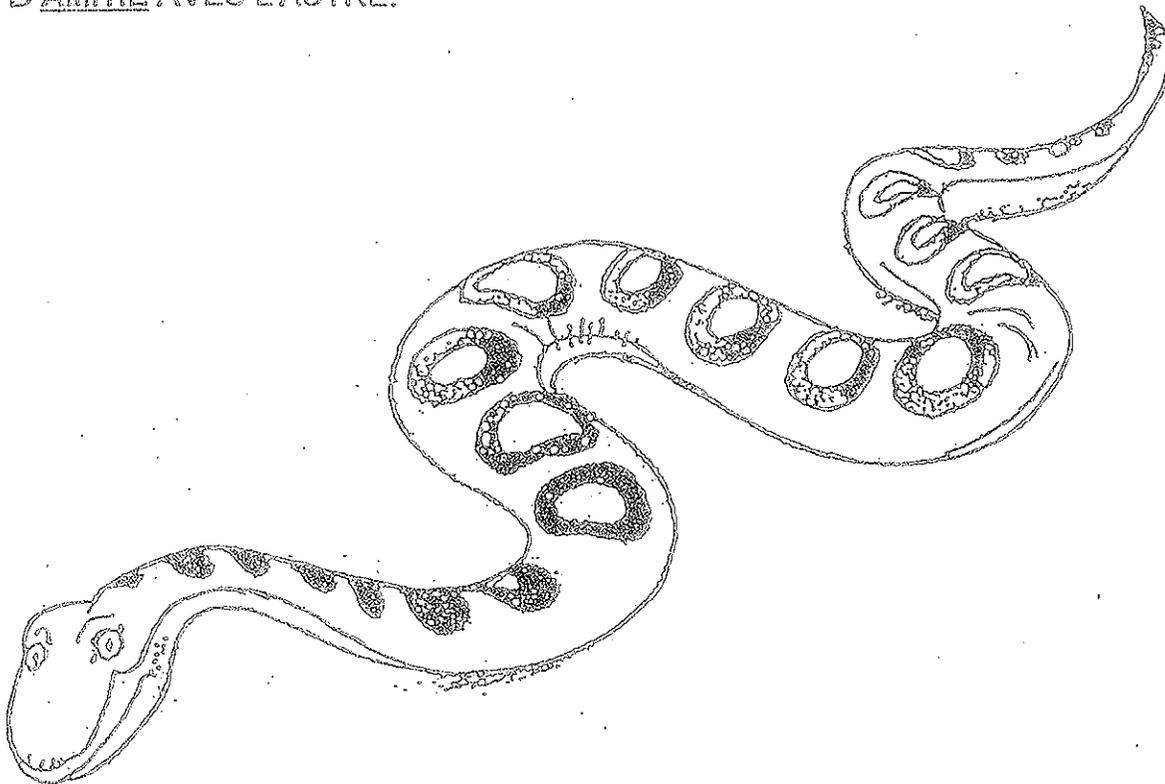
AVEC LE CONTRÔLE, JE SUIS PERDANT:

MÊME SI DANS L'IMMÉDIAT J'AI CE QUE JE VEUX,
JE PERDS L'AMITIÉ DE L'AUTRE.

SANS L'AMITIÉ DE L'AUTRE, CE QUE J'OBTIENS
DEVIENT DE MOINS EN MOINS UTILE CAR JE ME
RETROUVE FINALEMENT SEUL.

L'ÉVITEMENT = LA COULEUVRE

LA COULEUVRE RECHERCHE L'ÉVITEMENT COMME CHOIX DE COMPORTEMENT. ELLE CONSIDÈRE LE CONFLIT COMME DANGEREUX ET MENAÇANT ET COMME UNE CHOSE À ÉVITER À TOUT PRIX. DEVANT UNE SITUATION DIFFICILE ELLE CHERCHE L'ÉVITEMENT, CHOIX DE COMPORTEMENT PERDANT DANS CE QU'ELLE VEUT ET DANS SES RELATIONS D'AMITIÉ AVEC L'AUTRE.



JE CHOISIS L'ÉVITEMENT QUAND:

JE ME RETIRE D'UNE SITUATION DIFFICILE

EN ABANDONNANT CE QUE JE VEUX

ET EN LAISSANT TOMBER MA RELATION D'AMITIÉ AVEC L'AUTRE.

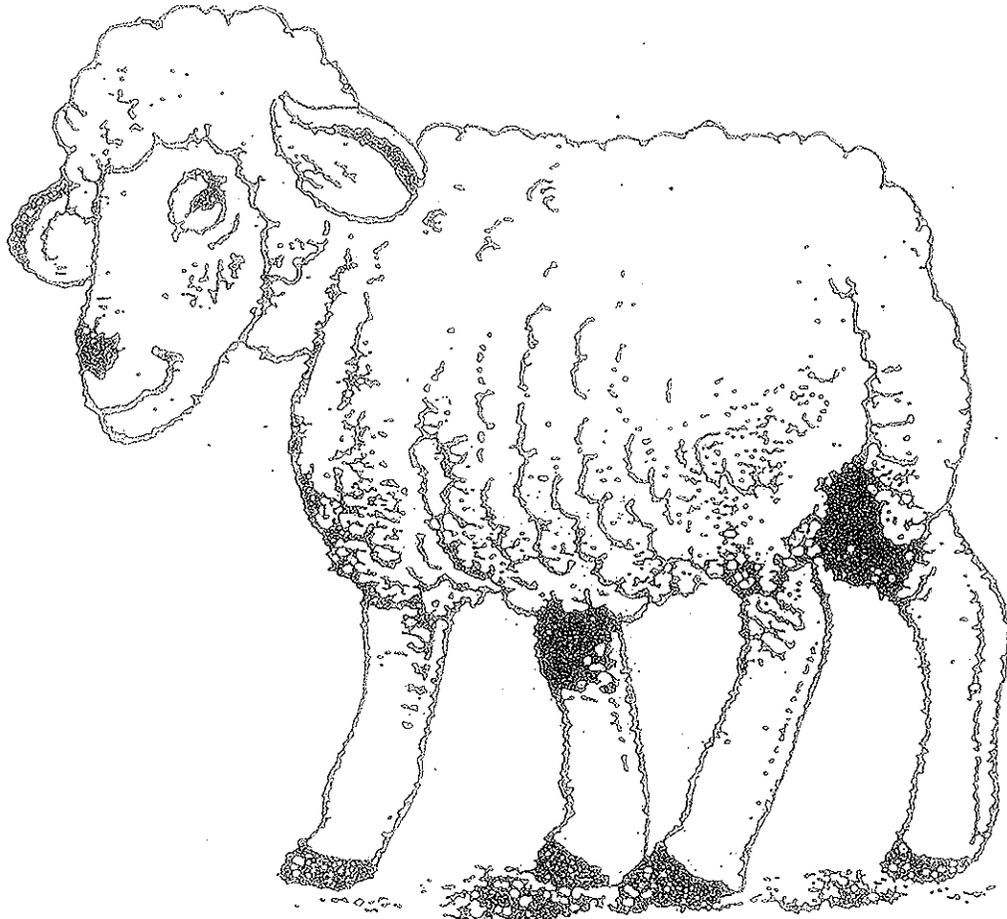
AVEC L'ÉVITEMENT, JE SUIS HABITUELLEMENT PERDANT:

J'ABANDONNE CE QUE JE VEUX ET JE NE DÉVELOPPE PAS
DE RELATIONS AMICALES AVEC LES AUTRES.



L'ARRANGEMENT = LE MOUTON

LE MOUTON RECHERCHE L'ARRANGEMENT COMME CHOIX DE COMPORTEMENT. IL EST PRÊT À CÉDER, À SACRIFIER CE QU'IL VEUT (SES BESOINS) POUR FAIRE PLAISIR À L'AUTRE ET PROTÉGER SA RELATION D'AMITIÉ À TOUT PRIX.



JE CHOISIS L'ARRANGEMENT QUAND:

J'ABANDONNE CE QUE JE VEUX POUR FAIRE

PLAISIR À L'AUTRE ET GARDER SON AMITIÉ.

AVEC L'ARRANGEMENT, JE SUIS PARFOIS PERDANT:

J'ABANDONNE CE QUE JE VEUX POUR FAIRE PLAISIR
À L'AUTRE ET GARDER SON AMITIÉ.

LE SINGE RECHERCHE LE COMPROMIS COMME CHOIX DE COMPORTEMENT
ET PEUT SACRIFIER UNE PARTIE DE CE QU'IL VEUT POUR LE BIEN COMMUN
EN MAINTENANT UNE ASSEZ BONNE RELATION AVEC L'AUTRE.



JE CHOISIS LE COMPROMIS QUAND:

JE RËNONSE À UNE PARTIE DE CE QUE JE VEUX

POUR GARDER L'AMITIÉ DE L'AUTRE.

AVEC LE COMPROMIS, JE SUIS GAGNANT:

☺ → J'AI UNE PARTIE DE CE QUE JE VEUX

☺ → JE GARDE UNE ASSEZ BONNE RELATION
D'AMITIÉ AVEC L'AUTRE

☺ → J'AI DES ÉMOTIONS ASSEZ AGRÉABLES

LA COLLABORATION = LE CHIEN

LE CHIEN, COMPAGNON ET AMI FIDÈLE, INTELLIGENT ET DIGNE DE CONFIANCE, RECHERCHE LA COLLABORATION, COMME CHOIX DE COMPORTEMENT, ATTITUDE DANS LAQUELLE TOUT LE MONDE EST GAGNANT.



JE CHOISIS LA COLLABORATION QUAND:

JE DIS CE QUE JE VEUX,

J'ÉCOUTE CE QUE VEUT L'AUTRE,

JE M'ENTENDS AVEC L'AUTRE SUR UNE SOLUTION
QUI NOUS REND HEUREUX TOUS LES DEUX.

AVEC LA COLLABORATION JE SUIS GAGNANT :

☺ → J'AI CE QUE JE VEUX À 100%

☺ → JE GARDE MA RELATION D'AMITIÉ

☺ → J'AI DES ÉMOTIONS AGRÉABLES



Atelier #5 : Le choix d'une histoire¹

Habilité travaillée : Accepter l'idée de l'autre

Matériel requis : Fiche descriptive (incluse dans la trousse au thème 2, atelier #5), 5 livres d'histoires

Façon de procéder :

- Demander aux enfants de s'asseoir en cercle et expliquer que l'activité du jour se fera autour d'un problème et qu'ensemble, on essaiera de trouver une solution à ce problème en acceptant les idées des autres.
- Voir la fiche descriptive avec les enfants.
- Expliquer aux enfants que vous avez 5 livres d'histoires mais que vous ne savez pas lequel choisir car vous avez seulement le temps d'en lire un.
- Demander aux enfants s'ils constatent un problème. Si oui, lequel?
- Demander aux enfants quelles seraient, à leur avis, les meilleures façons de procéder pour que chacun soit satisfait du livre qui sera lu?
- S'assurer que les idées de chacun des enfants soient discutées avec le pour et le contre.
- Lire l'histoire lorsqu'un consensus est déterminé.

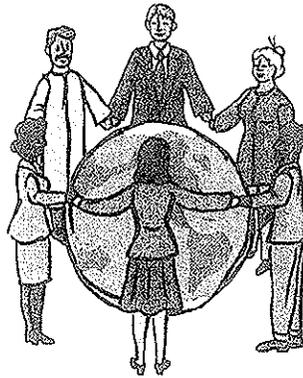
*** Selon le nombre d'enfants, on peut augmenter le nombre de livres pour accroître le degré de difficulté.

¹ Adapté de Lapointe, L., Bowen, F., Laurendeau, M. C. & Guay, S. (2003). *Contes sur moi. Programme de promotion des compétences sociales*. Guide d'intervention maternelle. Montréal : CECOM, Hôpital Rivière-des-Prairies. Agence de la santé et des services sociaux de Montréal. P. 107 (Les ballons).

Mises en situation :

- ❖ Un ami te prend tes crayons sans te demander la permission. Il raconte à tout le monde qu'il va les garder.
- ❖ Un grand de 6^e année dit devant tout le monde que tu es une poule mouillée.
- ❖ Ton frère / ta sœur t'interdit d'entrer dans la cuisine sans raison.
- ❖ Ton frère / ta sœur dit à tes amis de ne pas jouer avec toi.
- ❖ Dans la cour de récréation, un grand s'amuse à t'enlever ta tuque.
- ❖ Dans la classe, un ami te dit : «Va-t'en, on ne veut pas jouer avec toi».
- ❖ Dans le rang, un ami te pousse à trois reprises.
- ❖ Dans la classe, un ami te dit : «Tasse-toi de là, je veux passer».
- ❖ Lors des jeux libres, un ami te crie des noms.
- ❖ Un ami te dit que tu es un bébé car tu ne veux pas jouer à te battre avec lui.

Solutions de rechange à la violence dans les situations conflictuelles



Atelier #13

Jeu des stratégies gagnantes et des solutions poubelles

Contenu :

- ❖ 18 solutions possibles plastifiées et autoadhésives
- ❖ 3 catégories de stratégies imagées et plastifiées :
 - Stratégies gagnantes
 - Bonnes stratégies mais inadéquates pour la situation
 - Solutions poubelles
- ❖ 3 cartons de couleur (vert, jaune, rouge) plastifiés et autoadhésifs

Instructions :

- ❖ Placer les 3 catégories de stratégies imagées (stratégies gagnantes, bonnes stratégies mais inadéquates pour la situation, solutions poubelles) sur un mur à la hauteur des enfants avec de la «gommette» ou sur une table;
- ❖ Placer le carton de couleur (sur le sens de la largeur) correspondant à la catégorie de stratégie en dessous de celle-ci sur le mur ou la table :
 - Stratégies gagnantes = carton vert
 - Bonnes stratégies mais inadéquates pour la situation = carton jaune
 - Solutions poubelles = carton rouge
- ❖ Lire l'histoire «Valentin, Séverin et Faustin». Par Yvette Lapointe, 1996 (incluse dans la trousse au thème 5, atelier # 13);
- ❖ Demander aux enfants de piger chacun leur tour une solution possible et de la placer au bon endroit sur les cartons de couleur selon si c'est une stratégie gagnante, une bonne stratégie mais inadéquate ou une solution poubelle pour

résoudre le conflit de Valentin, Séverin, Faustin, Florentine, Clémentine et Justine¹;

- ❖ On peut aussi se servir de conflits que vivent régulièrement les enfants comme mises en situation pour refaire le jeu.

*** Il est important de faire remarquer aux enfants que selon les situations ou conflits, les solutions possibles peuvent changer de catégories. Par exemple, crier parce qu'un ami ne veut pas nous prêter un jouet est une solution poubelle mais si on crie parce qu'un adulte tente de nous faire du mal, cela peut être une stratégie gagnante.

¹ Après lecture de l'histoire : «Valentin, Séverin et Faustin». Par Yvette Lapointe, 1996 (incluse dans la trousse au thème 5, atelier # 13).

Atelier #13 : Jeu des stratégies gagnantes et des solutions poubelles

Habilité travaillée : Résoudre un problème

Matériel requis : fiche descriptive (incluse dans la trousse au thème 5, atelier #13), jeu des stratégies gagnantes et des solutions poubelles et l'histoire¹ : «Valentin, Séverin et Faustin». Par Yvette Lapointe, 1996 (incluse dans la trousse au thème 5, atelier # 13).

Façon de procéder :

- Réviser avec les enfants les différentes stratégies de résolution de problèmes vues à la session précédente telles : le compromis, la négociation, la médiation mais dans leurs mots et demander s'ils ont eu l'occasion de les utiliser et avec quels résultats.
- Expliquer que l'activité du jour porte sur un conflit non résolu pacifiquement et ce, à travers l'histoire de «Valentin, Séverin et Faustin».
- Faire la lecture de l'histoire.
- Demander aux élèves :
 - de résumer l'histoire et de situer le problème de Valentin, Séverin et Faustin d'une part et de Florentine, Clémentine et Justine d'autre part;
 - de décrire les sentiments de Florentine, Clémentine et Justine :
 - lorsque les gros mots sont utilisés par les garçons à leur égard;
 - lorsqu'elles découvrent leur Esquimau et leurs phoques réduits en morceaux;
 - d'expliquer à quelles conséquences s'exposent Florentine, Clémentine et Justine en choisissant la bagarre comme seul moyen de régler leur problème et Valentin, Séverin et Faustin en agissant comme ils ont agi;

¹ Tiré de Lapointe, L., Bowen, F., Laurendeau, M. C. & Guay, S. (2003). *Contes sur moi. Programme de promotion des compétences sociales*. Guide d'intervention maternelle. Montréal : CECOM, Hôpital Rivière-des-Prairies.

- Utiliser le jeu des stratégies gagnantes en demandant aux enfants, chacun leur tour de piger et de placer une différente stratégie selon quelle est une stratégie gagnante, une bonne stratégie mais inadéquate pour résoudre ce problème ou une solution poubelle pour résoudre le conflit de Valentin, Séverin, Faustin, Florentine, Clémentine et Justine.

*** Le jeu peut aussi être utilisé en faisant différentes mises en situation portant sur des conflits.

*** On peut aussi pratiquer la résolution de problème à l'aide du jeu de carte de stratégies gagnantes (inclus dans la trousse au thème 5, atelier # 13)

Valentin, Séverin et Faustin

Ce jeudi-là est un grand jour. C'est la date officielle de l'ouverture du «Festival des Neiges» à l'école St-Prosper.

Monsieur Sébastien, monsieur Sébastien, venez vite, la bagarre est prise entre Valentin et Séverin, Faustin et Florentine, Clémentine et Justine.

L'école entière s'attendait à ce que quelque chose du genre se produise. Déjà hier, les mots volaient bas et les mots, c'est souvent le début de tout.

Les garçons prétendaient que les filles leur avaient dérobé leurs idées de sculpture sur glace et qu'ils avaient dû changer leurs plans à la dernière minute. La raison de leur retard à terminer leur sculpture venait de là.

Florentine, Clémentine et Justine avaient déjà terminé, quant à elles, leurs deux petits phoques et mettaient la dernière main à leur bel Esquimau de glace. C'est à ce moment qu'une pluie de mots s'était abattue sur les filles.

Valentin avait dit :

Espèces d'andouillettes, vous ne connaissez rien aux sculptures sur glace. Votre Esquimau ressemble plutôt à l'horrible «Homme des Neiges».

Séverin de poursuivre :

Vous n'êtes bonnes qu'à prendre les idées des autres, vos phoques ressemblent à des chats mal lavés.

Faustin avait ajouté :

Retournez à vos froufrous, aigrettes de patinoires, c'est nous les meilleurs.

Les filles, devant cette envolée verbale avaient fait la sourde oreille, ne levant même pas les yeux et continuant résolument leurs sculptures.

Ce jeudi jour J du «Festival des Neiges», Florentine, Clémentine et Justine se rendent à l'école sans se presser. Elles se sentent calmes et prêtes pour le concours. Elles sont vraiment très fières de leurs sculptures. Mais arrivées sur place, à leur grand désarroi, elles ne retrouvent plus qu'un pauvre petit phoque décapité.

Valentin, Séverin et Faustin se tiennent près de leurs coyotes, se poussent des coudes et rient de la déconfiture des trois filles.

Valentin dit :

C'est bien fait.

Séverin poursuit :

Vous n'aviez qu'à ne pas nous voler nos idées.

Faustin ajoute :

À nous maintenant le grand prix.

À ce moment, Florentine, Clémentine et Justine enlèvent leurs mitaines et attaquent de front Valentin, Séverin et Faustin. Les tuques virevoltent, les oreilles rougissent et les nez en prennent un bon coup.

Monsieur Sébastien, alerté par les autres élèves, arrive sur les lieux et parvient à séparer les assaillants.

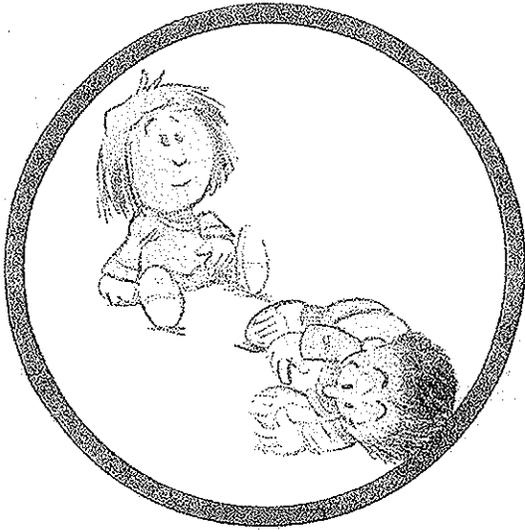
Par Yvette Lapointe, 1996.

Atelier 13 - Résoudre un problème

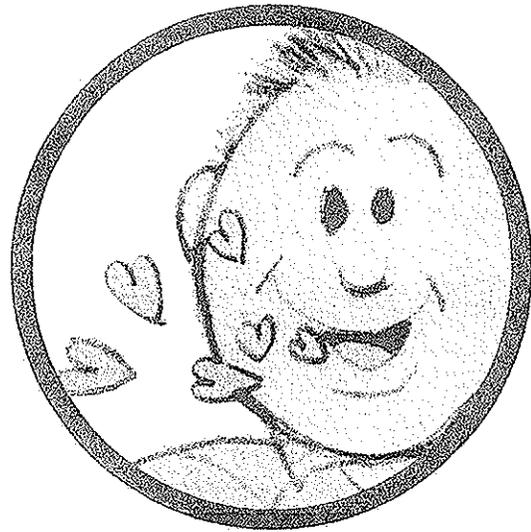
Mises en situation pour le jeu des stratégies gagnantes et des solutions poubelles

- Papa refuse de m'acheter un jouet.
- ⊖ Anthony et Gabrielle veulent le même livre.
- Jean-Nicholas voudrait continuer son jeu mais c'est l'heure de l'histoire.
- Un ami marche sur mon château de sable.
- ⊖ Un adulte inconnu veut que j'entre dans son automobile.
- Je n'aime pas mon dîner.
- ⊖ Maïka ne trouve plus ses mitaines.
- ⊖ Allison et Sarah-Ann veulent être les premières dans le rang.

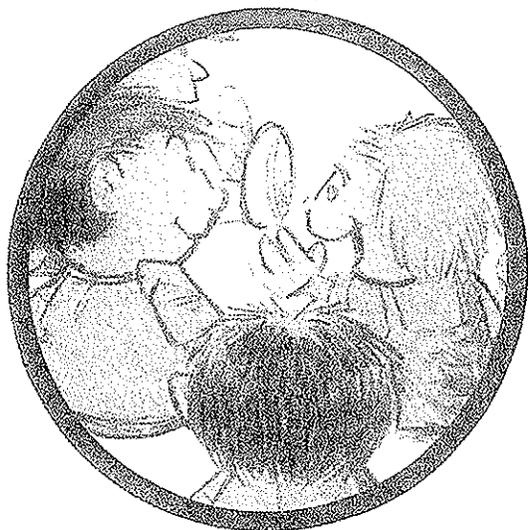
Le jeu de cartes de stratégies gagnantes



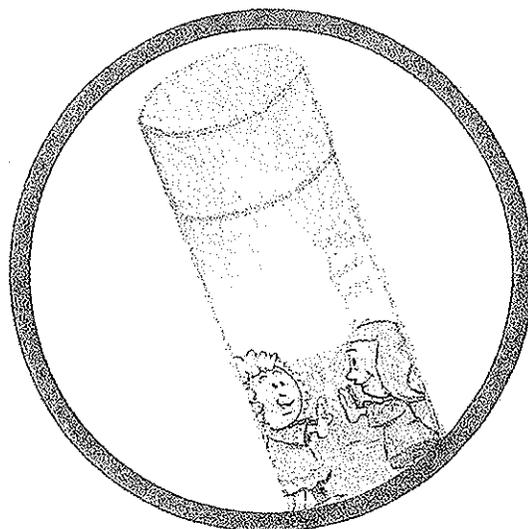
Je m'éloigne



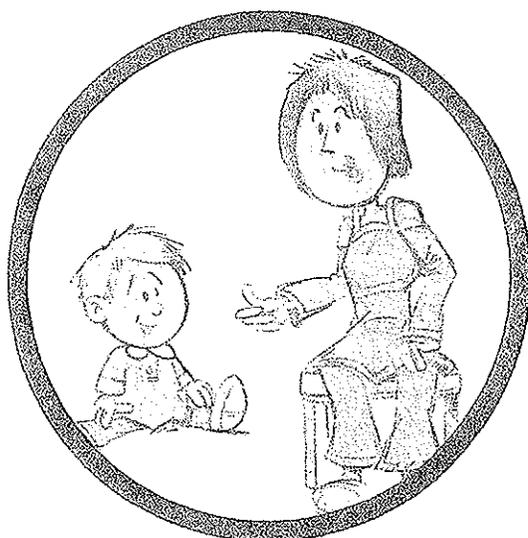
Je m'excuse



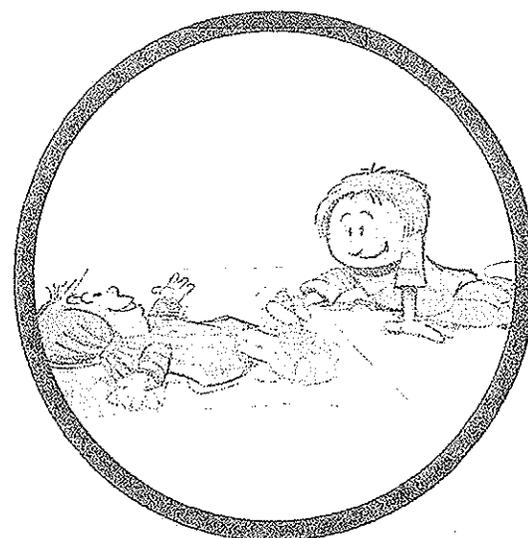
**J'en parle
aux amis**



**Je propose
une réparation**



**Je demande de
l'aide à un adulte**



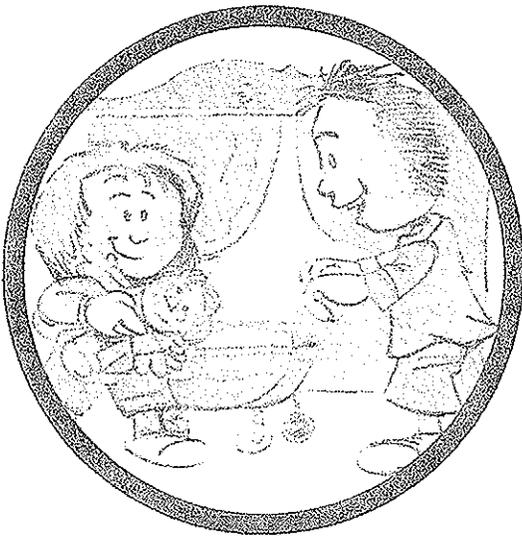
**Je demande de
l'aide à un ami**



**Je partage
du matériel**



**Je choisis
au hasard**

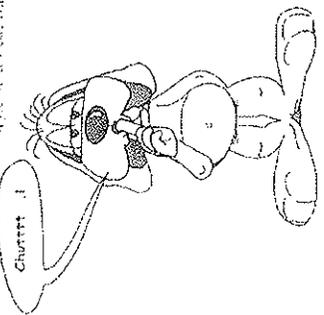


Je partage

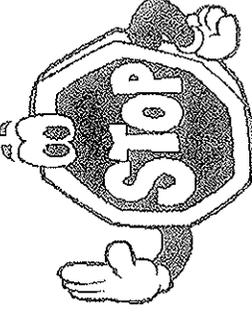


**Je propose
une entente**

Chuttt !



Je dois chuchoter.



Stop ! Je prends une pause.



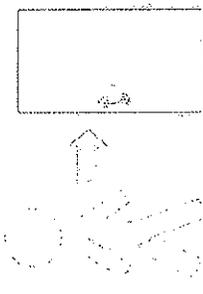
Je prends de grandes respirations.



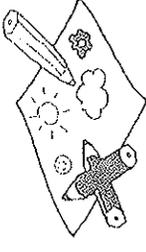
Je pense à de belles choses.



Je compte jusqu'à 10.



Je peux sortir quelques minutes.



Je peux dessiner ce qui me tracasse.

ABC



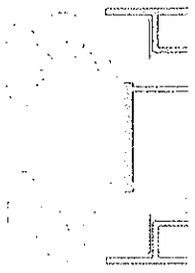
Je peux écrire ce qui me tracasse.



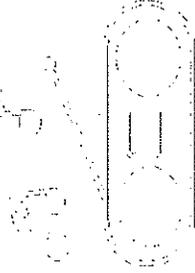
Je peux boire un verre d'eau.



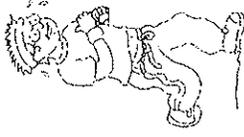
Je peux fermer les yeux et me reposer.



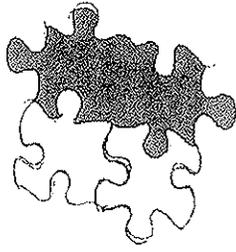
Je peux parler à quelqu'un.



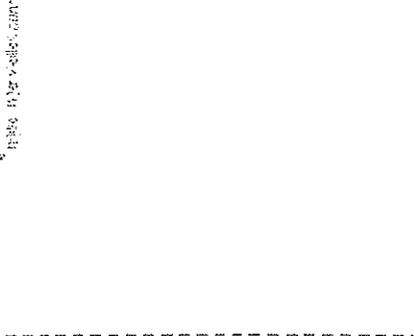
Je peux écouter de la musique calme.



Je peux courir au gymnase.



Je peux faire un casse-tête.



Respirer et compter jusqu'à 5.



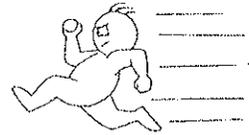
Aller voir un adulte.



Me retirer et ignorer.



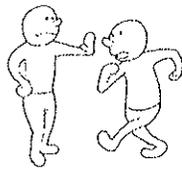
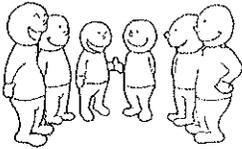
Aller courir.



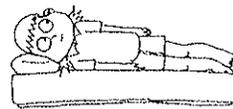
Ce que je peux faire lorsque je suis contrarié.

millemerveilles.com

Formuler un message au « je ».



Dire je ne veux pas ou je n'aime pas.

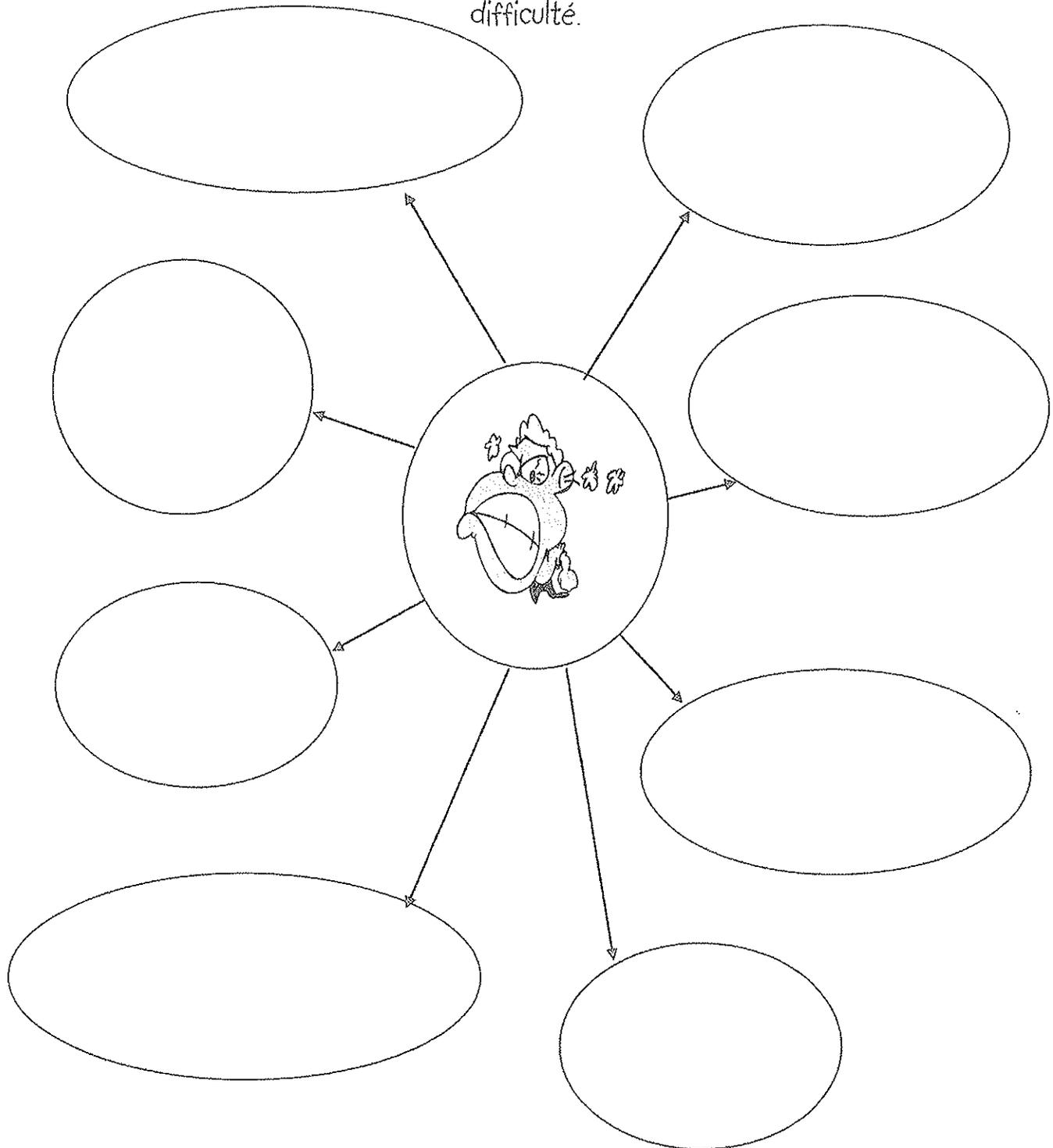


Relaxer au coin détente.



Ma recherche de solutions

Voici les moyens que je peux prendre quand je suis en colère ou en difficulté.



INCONDUITES



ACCUSER

AGACER

BOUDER

BOUSCULER ET FRAPPER

FAIRE DES CRISES

LANCER DES OBJETS

MENACER

REFUSER D'ÉCOUTER

REJETER LA FAUTE SUR L'AUTRE

RIDICULISER

SE VENGER

TRAITER DE NOMS

TROUVER DES EXCUSES

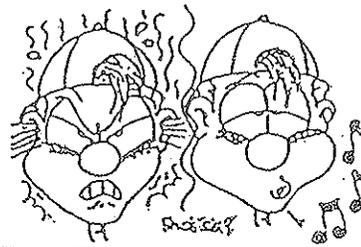


Référence: Dispute loyale par Fran Schmidt & Alice Friedman

RÈGLES POUR RÉSOUDRE MES CONFLITS DE FAÇON GAGNANTE!

RÈGLE 1 - JE CALME MES ÉMOTIONS

(Je prends le temps de calmer mes émotions et je respecte celles de l'autre).



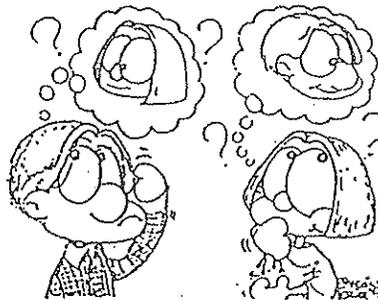
RÈGLE 2 - J'EXPLIQUE MON POINT DE VUE ET J'ÉCOUTE CELUI DE L'AUTRE

(Chacun explique ce qu'il a fait et exprime les sentiments qu'il a vécus avec un « je »).



RÈGLE 3 - J'ESSAIE DE COMPRENDRE L'AUTRE.

(Comment j'aurais agi, si j'avais été à sa place? Je répète ce que l'autre m'a dit et comment il s'est senti).



RÈGLE 4 - JE RECHERCHE DIFFÉRENTES SOLUTIONS.

(Chacun recherche de nouvelles façons pour mieux s'entendre).



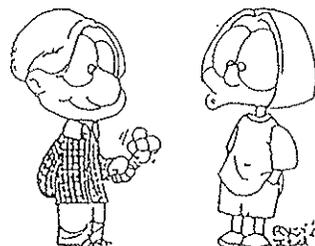
RÈGLE 5 - JE CHOISIS LA OU LES SOLUTIONS SATISFAISANTE-S.

(Je m'entends avec l'autre dans le choix de la ou des solutions satisfaisante-s pour chacun).

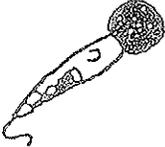
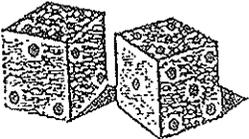
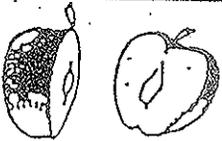
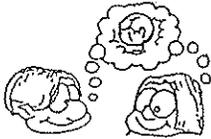


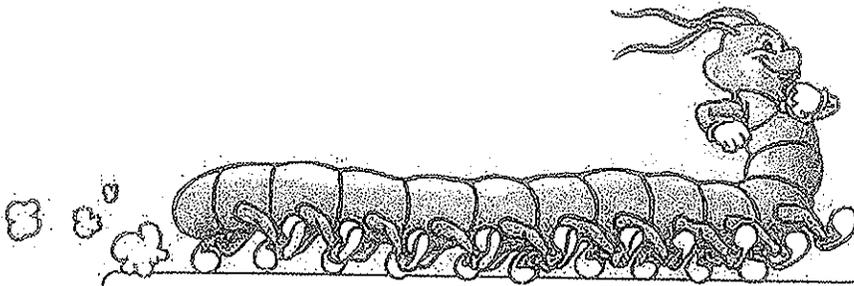
RÈGLE 6 - JE POSE UN GESTE DE RÉPARATION.

(Au besoin, je fais un geste de réparation ou de réconciliation envers l'autre).



10 MOYENS POUR MIEUX M'ENTENDRE AVEC LES AUTRES.

	<p>1. L'ÉCOUTE: Je prends le temps d'écouter l'autre et de le comprendre.</p>
	<p>2. LE MESSAGE « JE »: Je parle à l'autre avec respect, en utilisant le « je » au lieu du « tu » pour dire comment je me sens et ce que je veux.</p>
	<p>3.- L'EXCUSE: Je reconnais mes torts, je prends le temps de m'excuser et je trouve une façon de réparer.</p>
	<p>4. L'ABANDON: Je laisse tomber une situation que je ne peux régler.</p>
	<p>5.- L'ALTERNANCE: Je pige au hasard pour savoir qui sera le premier et ensuite à chacun son tour.</p>
	<p>6. LE PARTAGE: J'accepte de partager.</p>
	<p>7. LA NÉGOCIATION: Je discute afin de trouver une solution satisfaisante pour chacun.</p>
	<p>8.- LA MÉDIATION: Je demande l'aide d'un arbitre / médiateur pour arriver à trouver une entente satisfaisante pour tous.</p>
	<p>9. LE TEMPS: Je prends le temps de me calmer et de réfléchir.</p>
	<p>10. L'HUMOUR: Je mets un peu d'humour dans les situations embarrassantes et difficiles.</p>



Les solutions de Millidées

Tirer au sort

S'arrêter

Faire attention

S'excuser

Réparer

Partager

Attendre son tour

Pour résoudre pacifiquement mes conflits !

Lorsque je suis



en colère

1. Je reprends mon calme

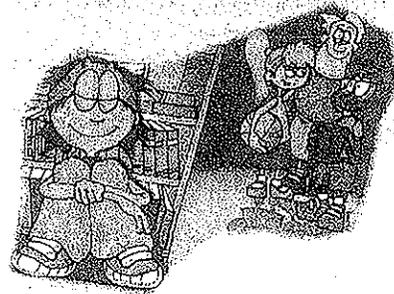
Pour retrouver mon calme je peux:

Compter dans ma tête jusqu'à 20

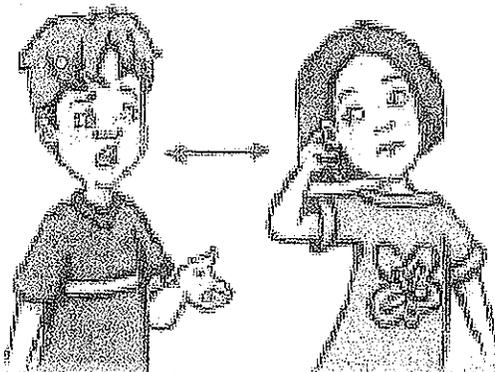


Prendre trois grandes respirations

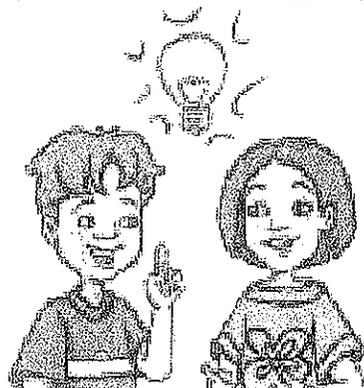
Me retirer dans un coin calme et isolé



2. Je dis à l'autre comment je me sens et ce qui me dérange



3. Nous trouvons une solution à la situation qui me dérange



Atelier #14 : Qui porte le chapeau¹

Habilité travaillée : Accepter sa part de responsabilité

Matériel requis : fiche descriptive du thème 5, atelier #14, quelques chapeaux rigolos (de vieux chapeaux ou des chapeaux fabriqués en classe), mises en situation (ci-jointes)

Façon de procéder :

- Expliquer aux enfants que l'activité du jour porte sur l'acceptation de sa part de responsabilité.
- Discuter avec eux que la responsabilité de la personne qui commet un acte demeure malgré l'influence qu'elle a pu subir.
- Insister sur l'importance de dire la vérité et d'assumer les conséquences de nos gestes.
- Présenter les chapeaux rigolos aux élèves et leur mentionner que l'activité qui suivra se nomme *Qui porte le chapeau* et que tous les enfants devront participer et se mettre d'accord sur la personne qui a sa part de responsabilité selon les différents scénarios proposés.
- La personne identifiée comme responsable de l'incident du scénario devra se coiffer d'un chapeau.
- Placer les enfants en cercle et faire venir les enfants en dyade au centre où ils devront «jouer» le scénario.
- Les autres enfants devront s'entendre pour nommer 1 acteur qui portera le chapeau, assumera sa part de responsabilité.

¹ Inspiré de Goudreau, R. (2004). *PACI-Raide. Projet de recherche-action sur «la violence chez les jeunes enfants»*. St-Georges : Commission scolaire de la Beauce-Etchemin. Version du 1^{er} septembre 2004. P.269.

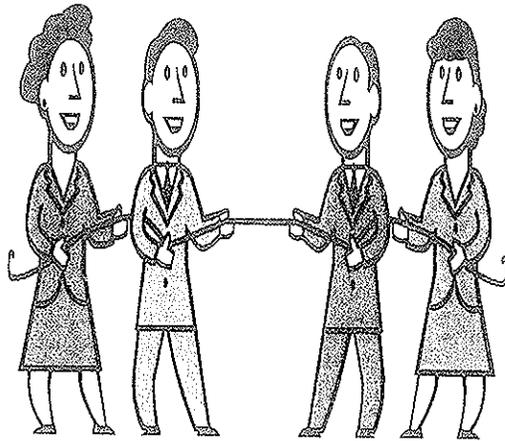
- Demander aux élèves ce qu'ils proposent pour la personne qui porte le chapeau, ce qu'elle devrait faire pour accepter sa part de responsabilité.

Mises en situation :

- Justin taquine Cédric et prend son crayon pour lui faire une blague, mais il l'échappe et le crayon se brise.
- Amélia devait faire signer son carnet de route par sa maman, mais elle avait de la danse hier soir, elle est rentrée tard et elle l'a oubliée.
- Thomas a emprunté le MP3 de son grand frère Mathis, car il traînait sur la table, pour écouter sa chanson préférée, mais il ne se souvient plus où il l'a déposé ensuite. En revenant de l'école, Mathis est fâché de constater que son MP3 a disparu...
- Jérémy devait ranger sa chambre avant de pouvoir aller jouer chez son voisin Maxime. Il a dit à ses parents qu'il l'avait rangée et ses parents l'ont cru. Trente minutes après que Jérémy soit parti chez son voisin, son père va porter des vêtements dans la chambre de Jérémy et remarque que sa chambre est en désordre.
- Charlotte a dit à Marianne qu'elle n'était pas fine car Marianne ne voulait pas jouer avec elle. Pour se venger, Marianne décide de dire aux autres que Charlotte est un bébé.
- Nathan joue au ballon avec David à la récréation. David demande à Nathan de lui faire une passe, mais Nathan refuse. Il se sauve avec le ballon, tombe et brise ses lunettes. Nathan ne sait pas quoi faire car il sait que ses parents vont le disputer. Il décide de dire à la surveillante que David l'a poussé et que c'est à cause de lui que ses lunettes sont cassées.

On peut faire référence à l'histoire de «Valentin, Séverin et Faustin» vue au thème précédent (thème 5, atelier #13) et demander aux enfants de nommer qui portait le chapeau dans l'histoire.

Affirmation de soi et gestion de la pression de la part des pairs



Atelier #8 : Je me défends

Habilité travaillée : Se défendre

Matériel requis : Mises en situation ci-jointes, fiche descriptive, feuille illustrée : les 4 clés pour se défendre / 1 copie par enfant (inclus dans la trousse au thème 3, atelier # 8)

Façon de procéder :

- Expliquer aux enfants que l'activité du jour porte sur l'affirmation de soi, plus particulièrement sur la façon de se défendre avec ses mots et son attitude au lieu d'utiliser ses poings.
- Voir avec eux la feuille illustrée et pratiquer les 4 phrases :
 - ❖ Quand tu fais...
 - ❖ Je n'aime pas ça! Ça me fait...
 - ❖ Je ne veux plus jamais que...
 - ❖ À la place, la prochaine fois...
- Remettre 1 copie de la feuille illustrée à chaque enfant.
- À tour de rôle ou en dyade, faire pratiquer les enfants à dire les 4 phrases à l'aide des mises en situation ci-dessous.
- Insister sur l'importance d'essayer de se défendre soi-même avec des mots avant d'aller le dire à un adulte.

Mises en situation :

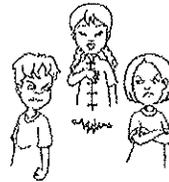
- ❖ Un ami te prend tes crayons sans te demander la permission. Il raconte à tout le monde qu'il va les garder.
- ❖ Un grand de 6^e année dit devant tout le monde que tu es une poule mouillée.
- ❖ Ton frère / ta sœur t'interdit d'entrer dans la cuisine sans raison.
- ❖ Ton frère / ta sœur dit à tes amis de ne pas jouer avec toi.
- ❖ Dans la cour de récréation, un grand s'amuse à t'enlever ta tuque.
- ❖ Dans la classe, un ami te dit : «Va-t'en, on ne veut pas jouer avec toi».
- ❖ Dans le rang, un ami te pousse à trois reprises.
- ❖ Dans la classe, un ami te dit : «Tasse-toi de là, je veux passer».
- ❖ Lors des jeux libres, un ami te crie des noms.
- ❖ Un ami te dit que tu es un bébé car tu ne veux pas jouer à te battre avec lui.

Se défendre

Demande à l'autre d'arrêter



Quand tu fais...



Je n'aime pas ça!



Ça me fait...



Je ne veux plus jamais que...



À la place, la prochaine fois...



Atelier #2 : La boîte magique¹

Habilité travaillée : reconnaître sa propre valeur

Matériel requis : Boîte magique contenant un miroir et liste des qualités (inclus dans la trousse au thème 1, atelier #2)

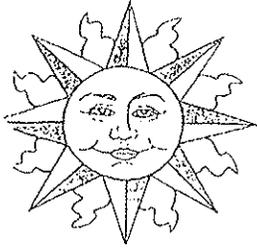
Façon de procéder :

- Avoir en main la «boîte magique».
- Demander aux enfants de s'asseoir en cercle.
- Demander aux enfants de réfléchir durant quelques minutes à une personne qui, à leur avis, est très «spéciale» pour eux, soit à la maison, soit à l'école.
- Laisser les enfants répondre à la question pour quelques minutes à l'aide d'exemples.
- Proposer aux enfants la «boîte magique» et faire le commentaire suivant : «J'ai aujourd'hui une boîte magique qui va vous permettre de découvrir une personne «très spéciale» mais j'aimerais que vous ne disiez à personne ce que vous verrez dans la boîte».
- Demander au groupe de raconter ce qu'il a vu dans la «boîte magique».
- Faire exprimer aux enfants pourquoi chacun d'entre eux est une personne très «spéciale»? «Qu'est-ce qui fait que je suis spécial?»

¹ Adapté de Lapointe, L., Bowen, F., Laurendeau, M. C. & Guay, S. (2003). *Contes sur moi. Programme de promotion des compétences sociales*. Guide d'intervention maternelle. Montréal : CECOM, Hôpital Rivière-des-Prairies. P.27 & 33.

- Enrichir la discussion avec eux en expliquant le mot «qualité», c'est-à-dire qu'il s'agit souvent d'un talent que l'on possède ou encore une disposition heureuse de son caractère, qui permet d'être aimé et apprécié par les autres.
- Donner des exemples d'une ou deux de ses propres qualités ou nommer des qualités de quelques-uns des enfants de la classe, afin de mieux démontrer comment cette qualité se manifeste.
- Consulter la liste des qualités avec eux.
- Demander aux enfants de réfléchir quelques minutes à une qualité qu'il ou elle possède et de partager cette qualité avec le reste de la classe. Ex. Je suis patient, j'attends toujours mon tour. Je suis adroit, je sais fabriquer seul un avion, etc.

*** Il est important de citer un exemple pris parmi ses propres qualités. Les enfants comprennent mieux les consignes de cette façon et le déroulement de l'activité s'en trouve facilité.



VOCABULAIRE DES QUALITÉS

ACCUEILLANT	DYNAMIQUE	PONCTUEL
ACTIF	EFFICACE	POSITIF
AGRÉABLE	ÉPANOUI	PROPRE
AIMABLE	FANTASTIQUE	PRUDENT
AMICAL	FORMIDABLE	RÉSERVÉ
CALME	FRANC	RESPECTUEUX
CHALEUREUX	GÉNÉREUX	RESPONSABLE
CHARITABLE	GENTIL	RIGOLO
CHARMANT	HABILE	SAGE
CHIC	HONNÊTE	SENSIBLE
CONFIANT	INGÉNIEUX	SÉRIEUX
CORRECT	INTELLIGENT	SERVIABLE
COURAGEUX	JOLI	SIMPLE
CRÉATIF	JOYEUX	SINCÈRE
DÉBROUILLARD	JOVIAL	SOURIANT
DÉCIDÉ	NATUREL	SUPER
DÉLICAT	OUVERT	SYMPATHIQUE
DISPONIBLE	PATIENT	TENACE
DISTRAYANT	PERSÉVÉRANT	TRAVAILLANT
DOUX	POLI	

Mes forces et mes qualités

Quelquefois, nous ne reconnaissons pas nos forces et nos qualités. Pense à tes forces et à tes qualités en complétant les phrases suivantes

1. Dans ma famille, je
2. À l'école, je
3. Avec mes amis, je
4. Avec les autres adultes, je
5. Quelle est la qualité la plus importante que les autres (famille, amis, adultes) remarquent de moi
6. J'ai un bon esprit d'équipe, parce que
7. Quand je serai grand, j'aimerais qu'on m'apprécie pour
8. Ce que j'aimerais améliorer
9. Une activité ou une chose que je pourrais bien réussir et que je n'ai jamais essayée
10. Je pense qu'être un bon citoyen dans ma communauté, ça veut dire
11. Ma plus grande force

Nom _____

Date _____

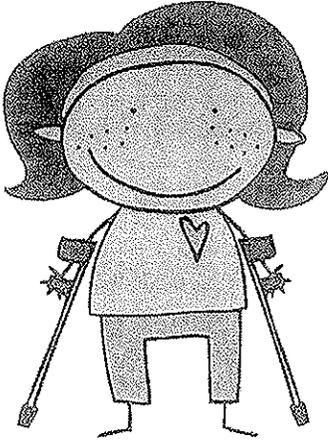
Qui suis-je ?

Encerle toutes les phrases qui te décrivent.

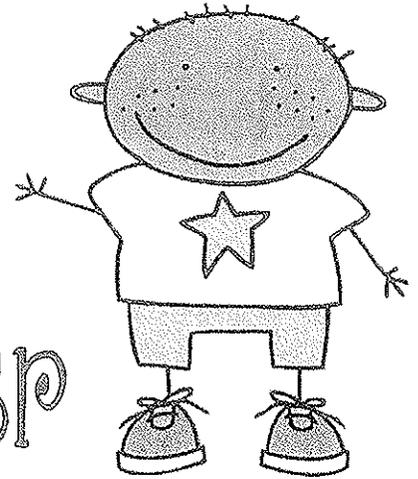


Nom _____

Date _____

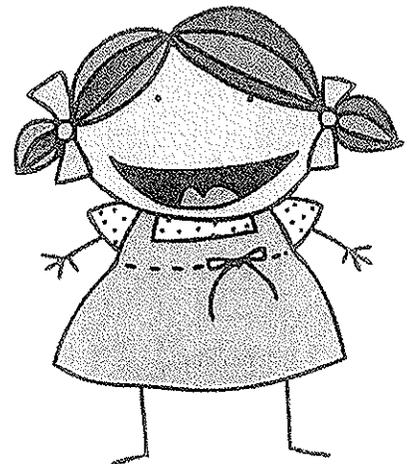


Mon cahier

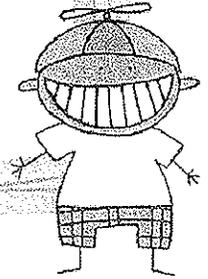
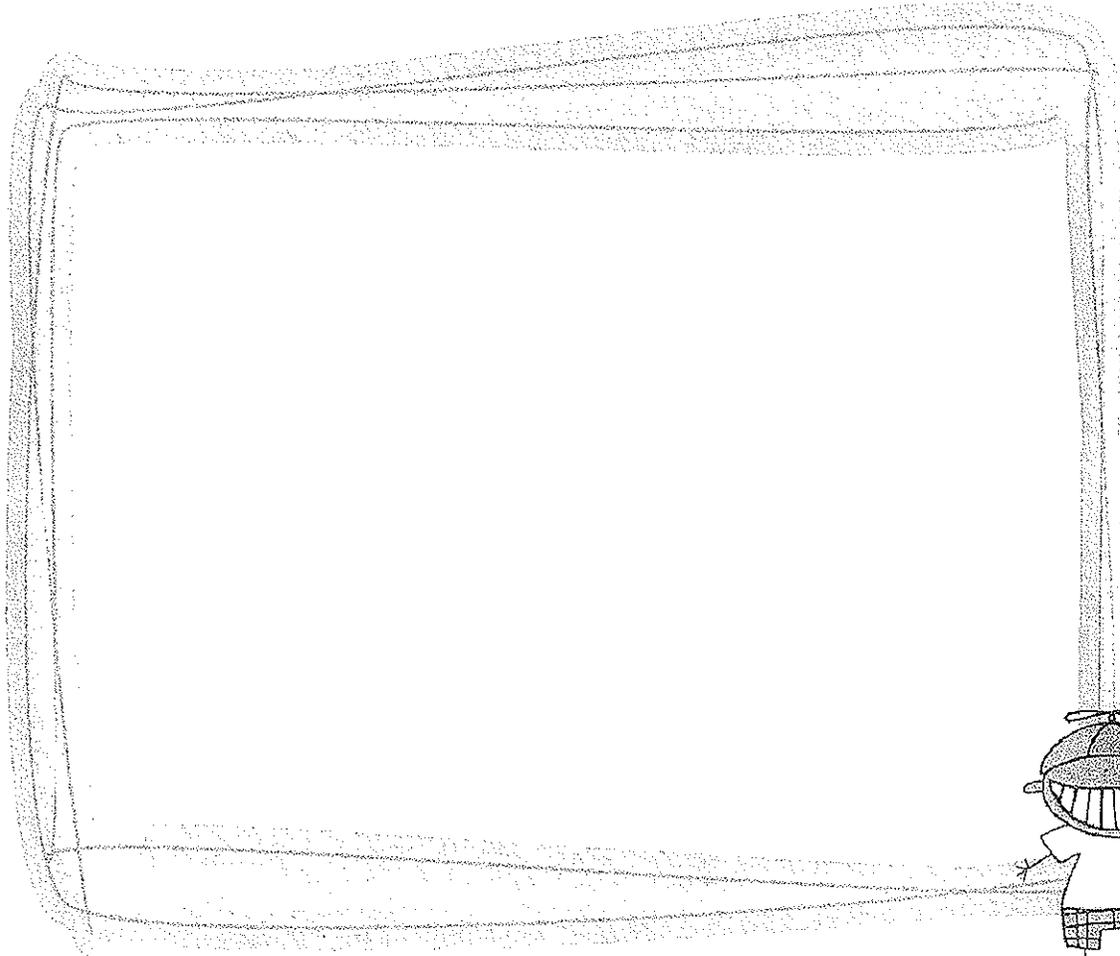


"J'aime la personne
que je suis!"

Ce cahier appartient à :

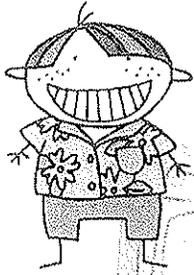


Ce que j'aime de moi.



Handwriting practice lines consisting of multiple sets of horizontal lines, each set including a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

Voici un bon ami



Je l'apprécie beaucoup, parce que...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

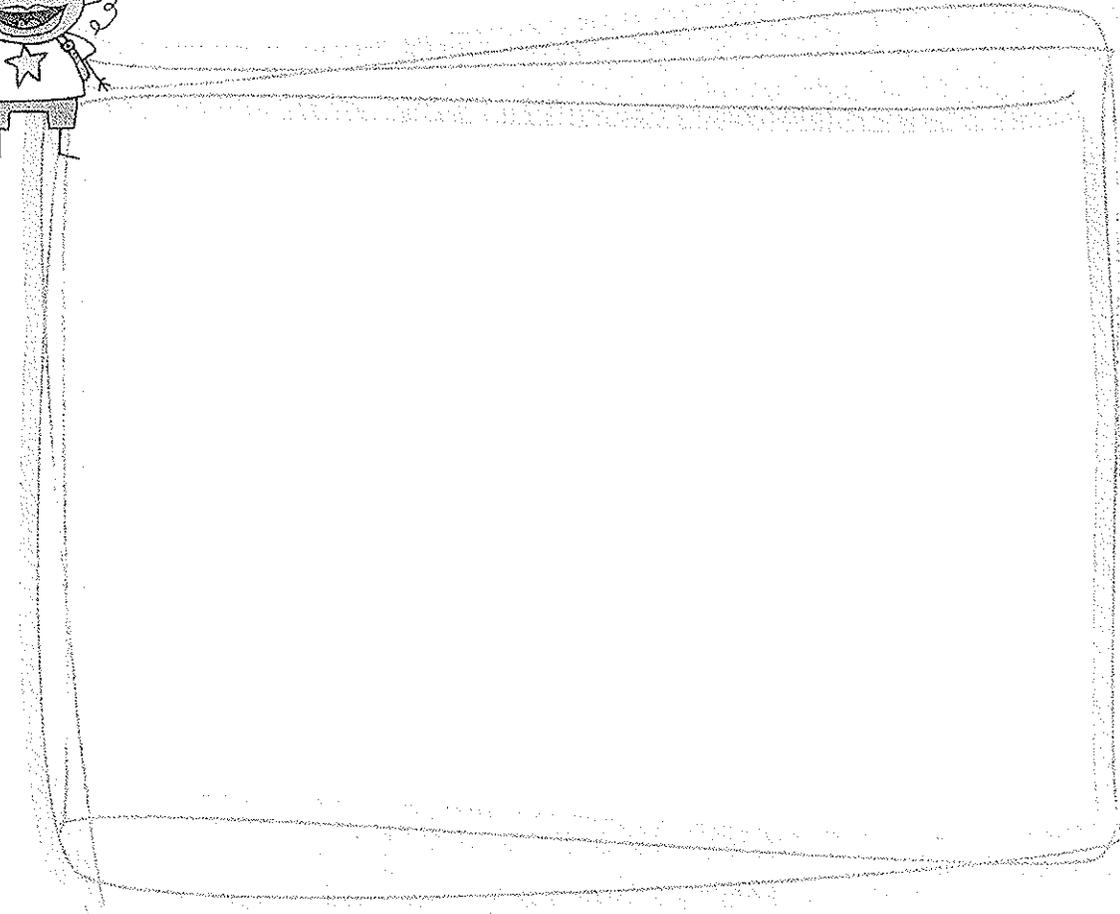
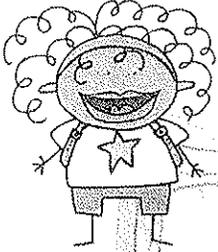
.....

.....

.....

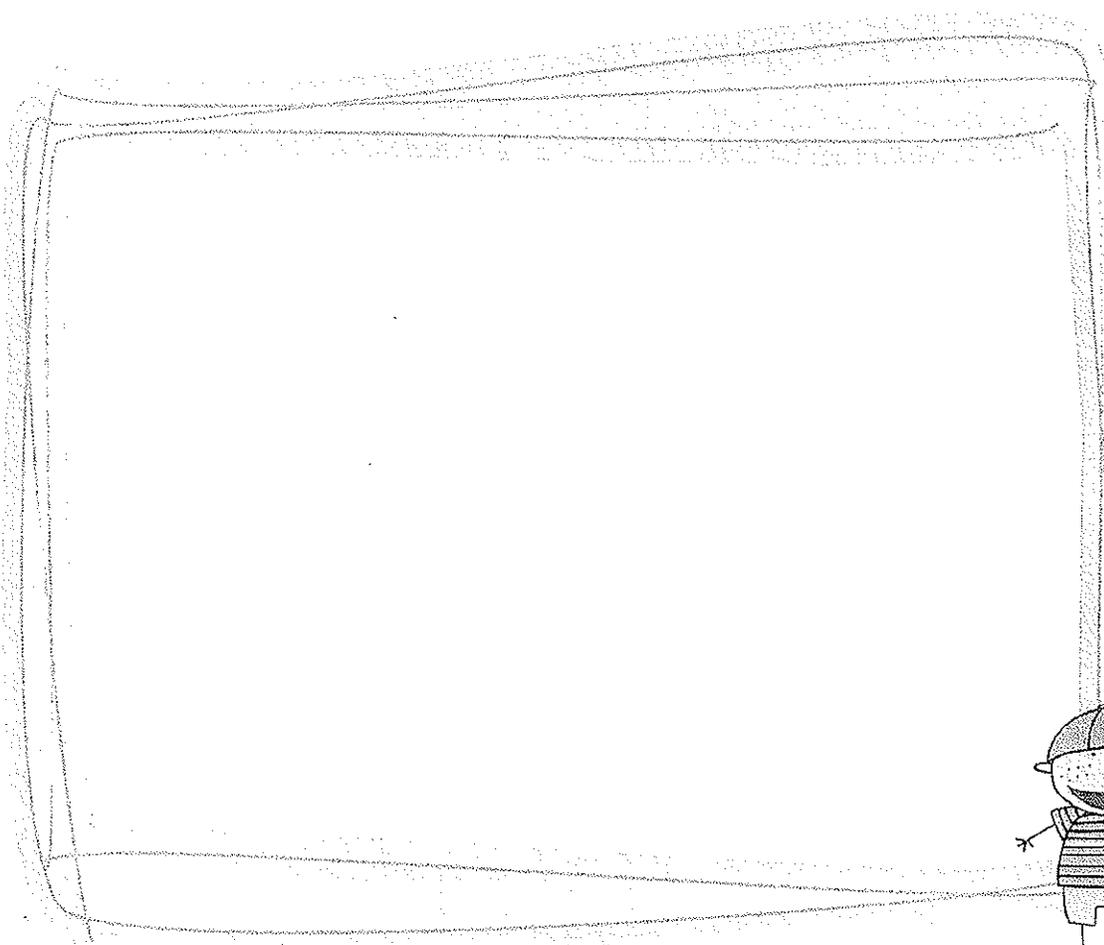
Je suis moi!

Voici ce que je suis capable de faire.



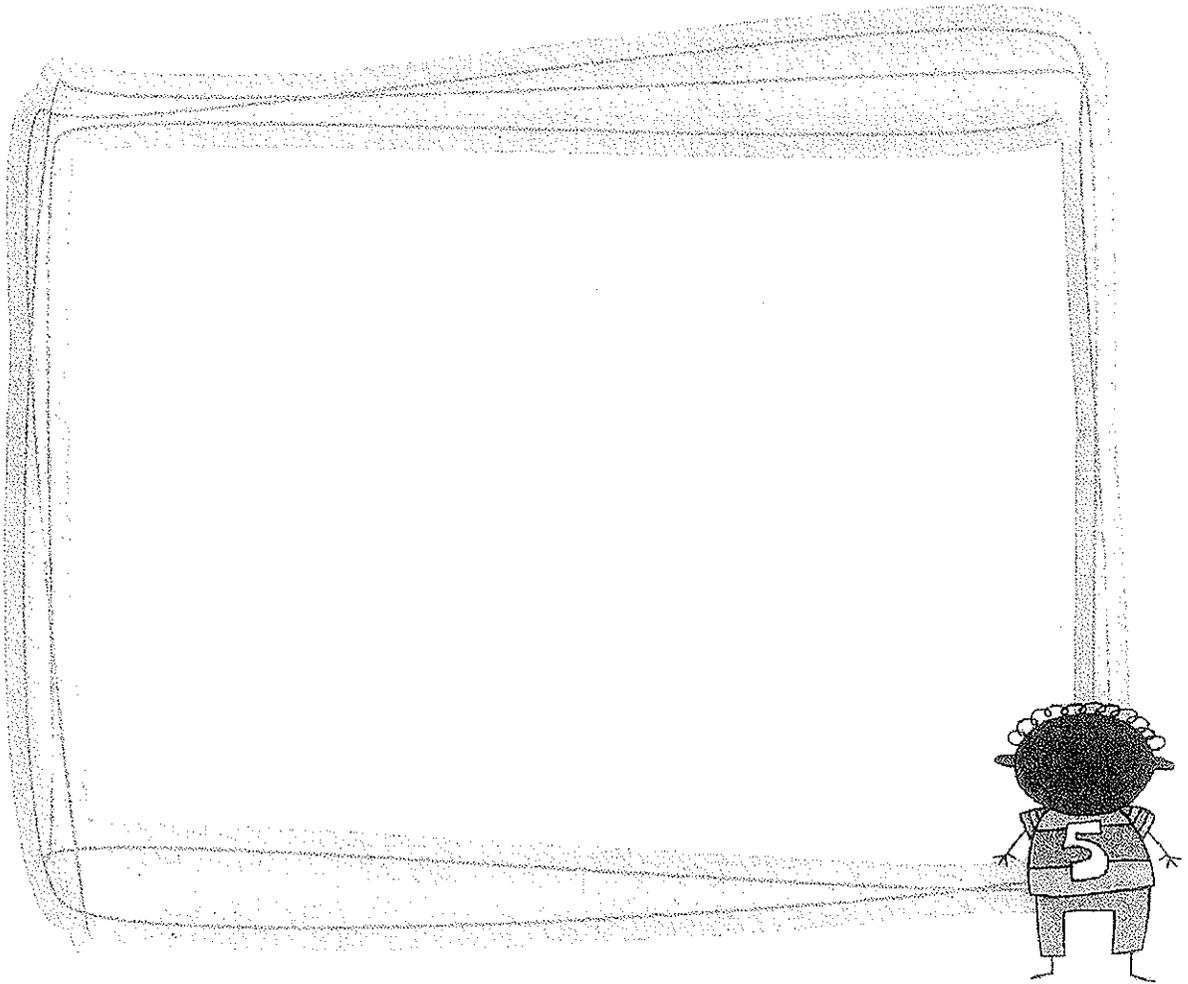
Handwriting practice lines consisting of four sets of three horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

Ce que j'aime..



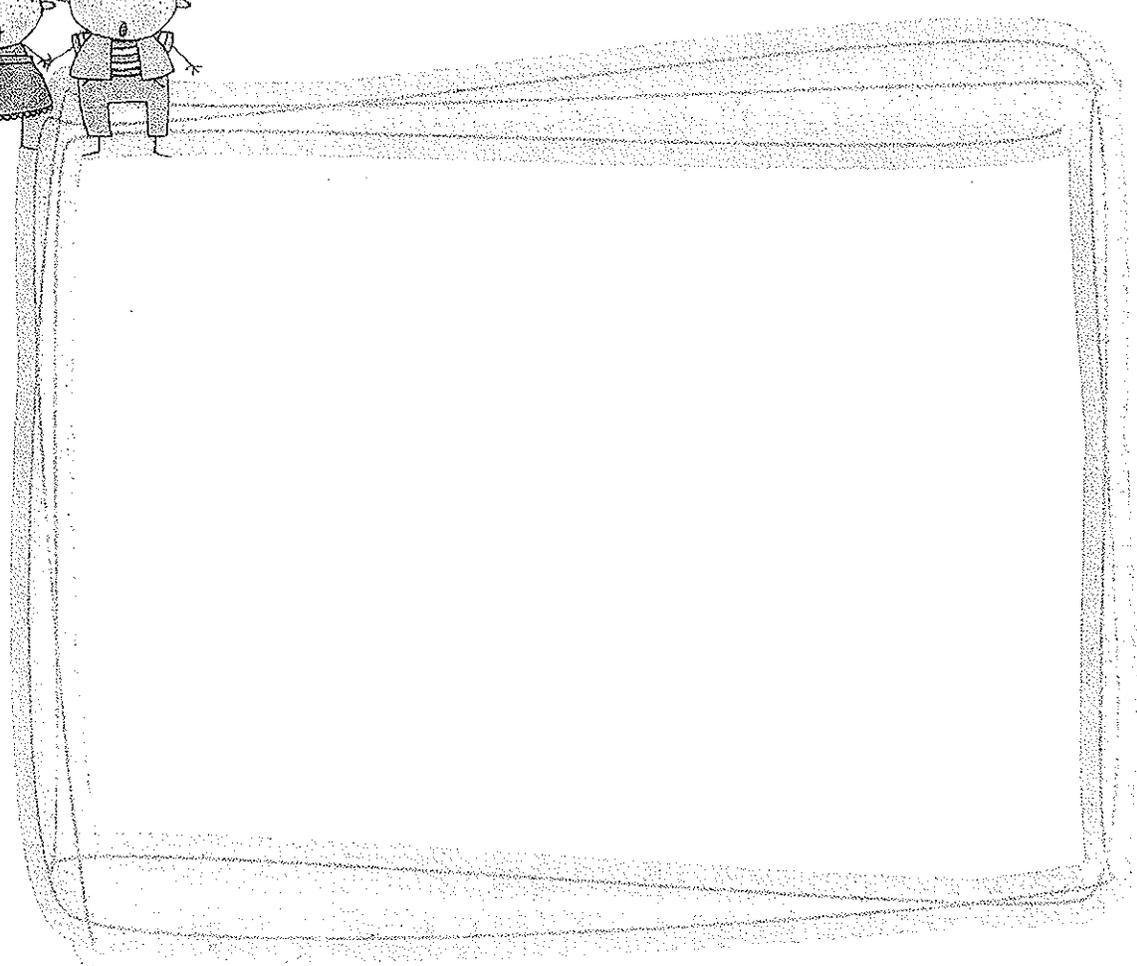
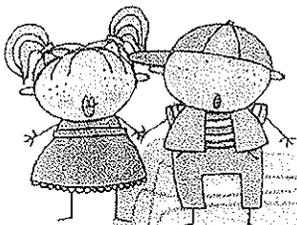
Handwriting practice lines consisting of solid top and bottom lines with a dashed middle line, repeated for several rows.

Plus tard, j'aimerais devenir...



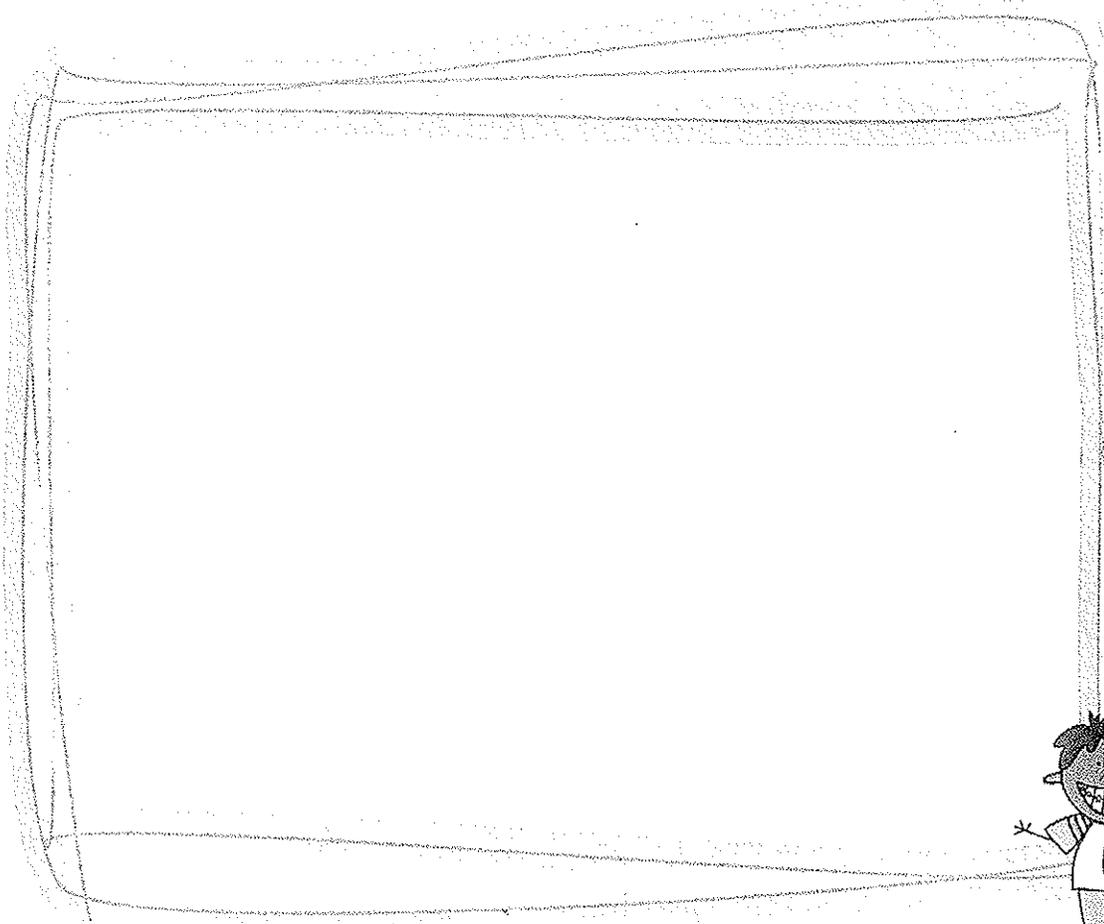
Handwriting practice lines consisting of solid top and bottom lines with a dashed midline, repeated across the page.

La personne que je suis.



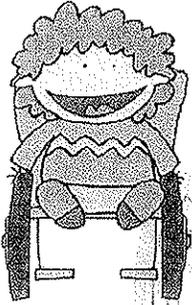
Handwriting practice lines consisting of four sets of horizontal lines. Each set includes a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

Ce que je sais faire..



A series of horizontal lines for writing, consisting of solid top and bottom lines with a dashed midline, repeated ten times.

Je suis capable de...



A large, empty rectangular box with a dotted border, intended for a drawing or illustration related to the child's capabilities.

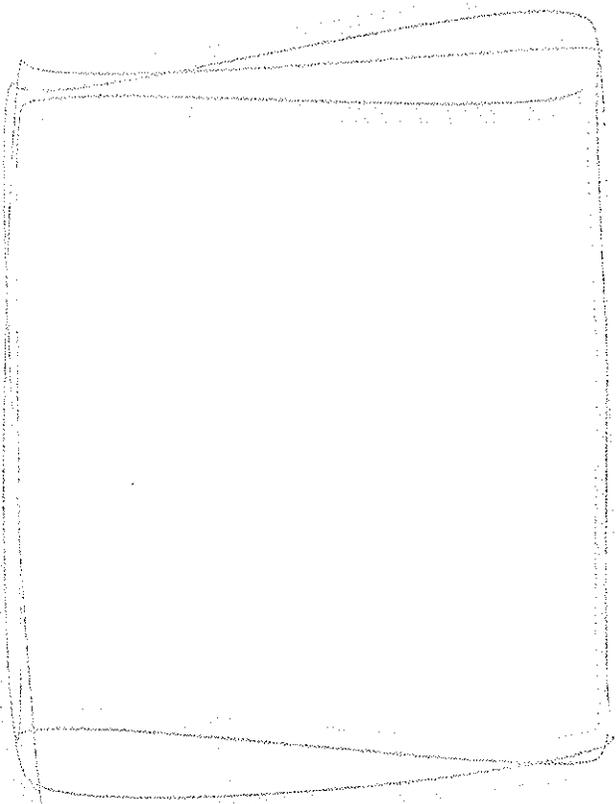
Four sets of horizontal writing lines, each consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, for practicing handwriting.

On dit de moi que je suis..

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

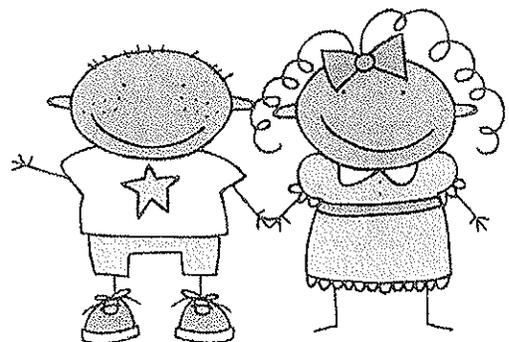
On dit de moi que j'ai..

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

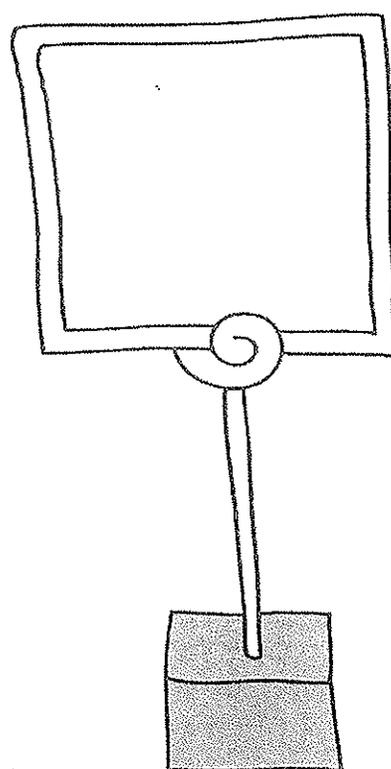
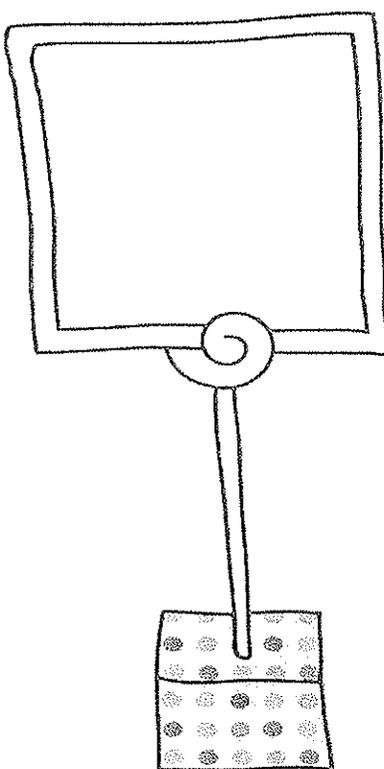
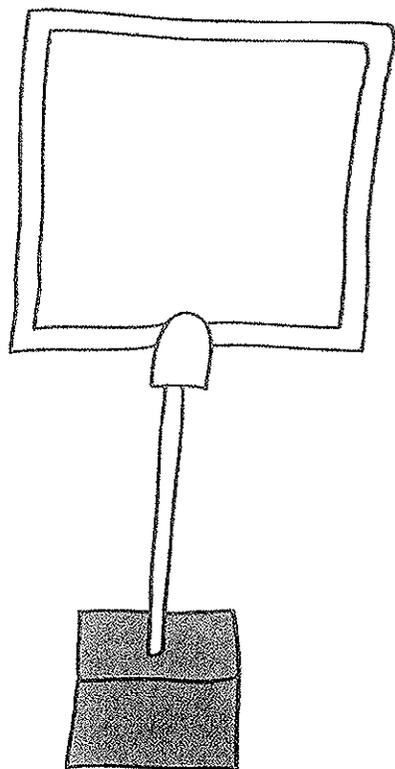
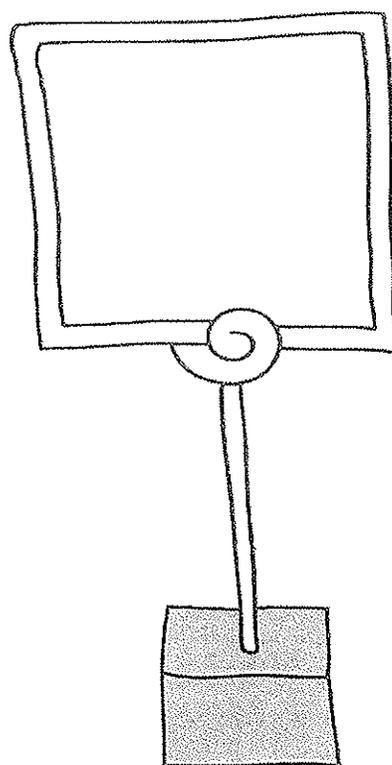
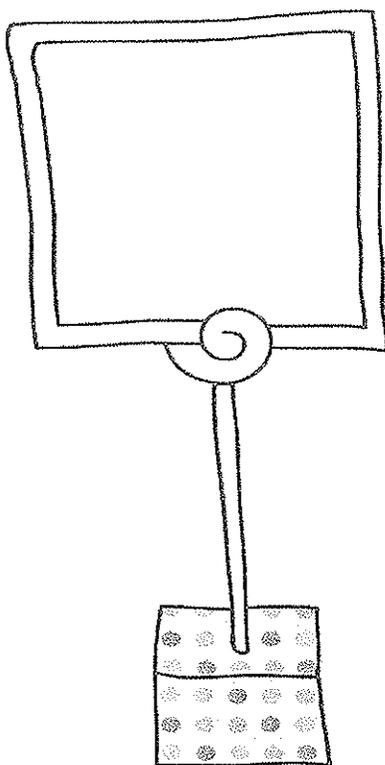
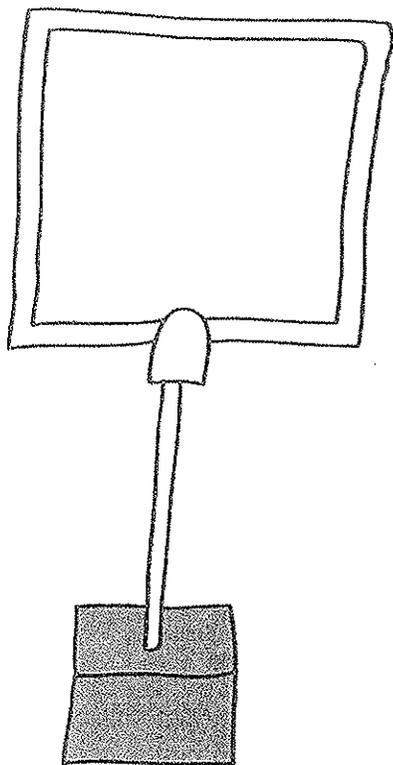


Je suis comme je suis..

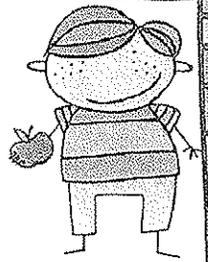
Je m'aime comme je suis!



Les mots qui me décrivent



à propos de moi



À l'école, je suis bon dans : _____

À la maison, je réussis dans : _____

Mon plus grand talent est : _____

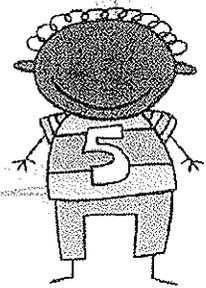
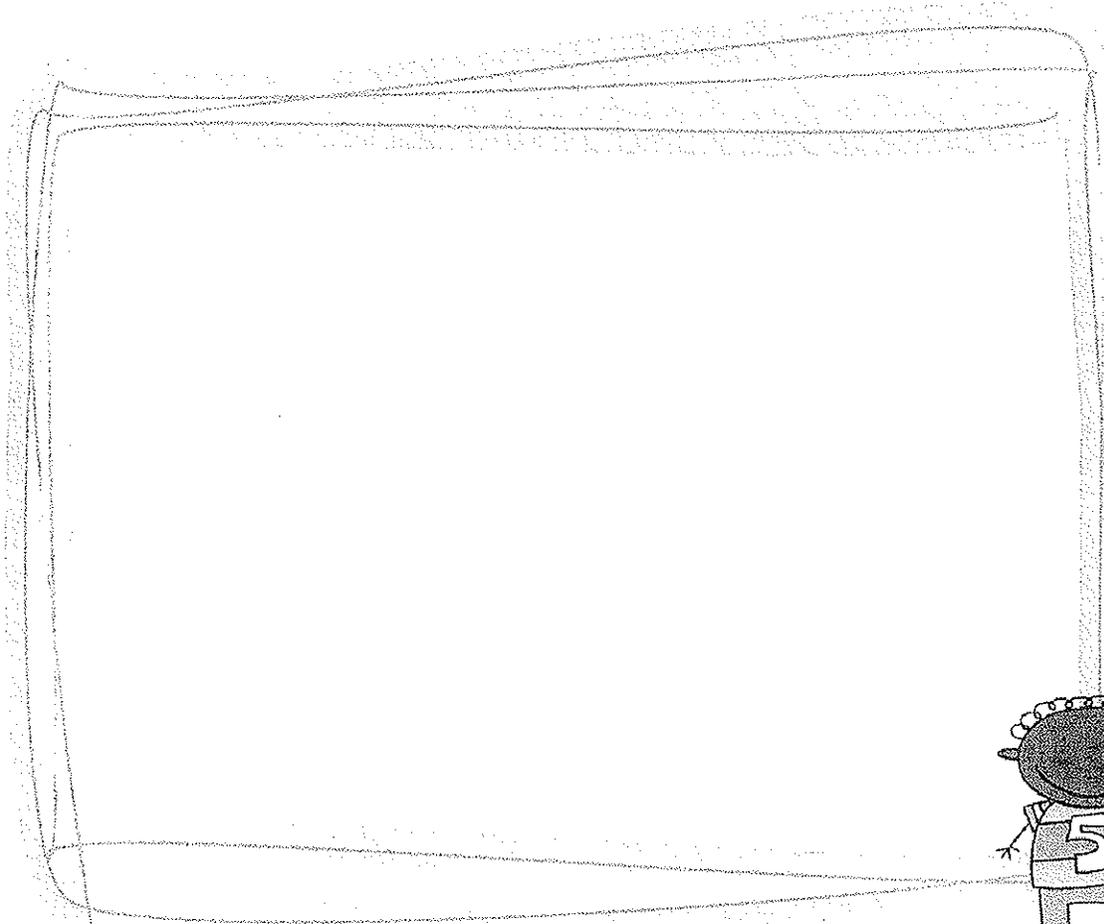
J'ai toujours ... _____

Mon professeur dit que je suis bon dans : _____

Ma plus grande qualité est: _____

Je suis capable de : _____

Plus tard, j'aimerais devenir...



Handwriting practice lines consisting of solid top and bottom lines with a dashed middle line, repeated across the bottom half of the page.