



GUIDE
À L'INTENTION
DES ÉLÈVES
ET DU PERSONNEL
SCOLAIRE

JEUNES EN SANTÉ

Mise à jour 1999-2000 et Addenda

**Direction de l'adaptation scolaire
et des services complémentaires (DASSC)
du ministère de l'Éducation**

Conception et rédaction
Daniel Côté

Coordination
Annie Tardif
du ministère de l'Éducation

Mise en pages
Lyne Trudelle
Linda Alain

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	1
1 CONNAISSANCE DE SOI	3
FICHE 1.1 JASMINE ET BALOURD	5
FICHE 1.1.1 ALLÉGORIE - JASMINE... ET BALOURD	7
FICHE 1.2 UN JOUR À BALOUBA	9
FICHE 1.2.1 ALLÉGORIE - UN JOUR À BALOUBA...	11
FICHE 1.3 POINTS FORTS, POINTS FAIBLES ET AMÉLIORATIONS	12
FICHE 1.3.1 PORTRAIT DU MEMBRE « SOURIS »	15
FICHE 1.3.2 PORTRAIT DU MEMBRE « ÉLÉPHANT »	16
FICHE 1.3.3 PORTRAIT DU MEMBRE « MOUTON »	17
FICHE 1.3.4 PORTRAIT DU MEMBRE « OISEAU »	18
FICHE 1.3.5 POINTS FORTS, POINTS FAIBLES	19
FICHE 1.3.6 POUR S'AMÉLIORER : MEMBRE « SOURIS »	20
FICHE 1.3.7 POUR S'AMÉLIORER : MEMBRE « ÉLÉPHANT »	21
FICHE 1.3.8 POUR S'AMÉLIORER : MEMBRE « MOUTON »	22
FICHE 1.3.9 POUR S'AMÉLIORER : MEMBRE « OISEAU »	23
FICHE 1.3.10 LA BALANCE	24
FICHE 1.4 LA PRISE DE PAROLE	25
FICHE 1.4.1 LA PAROLE EST À TOI	27
FICHE 1.5 CONNAIS-TOI TOI-MÊME	28
FICHE 1.5.1 CONNAIS-TOI TOI-MÊME (ÉVALUATION)	30
FICHE 1.5.2 CONNAIS-TOI TOI-MÊME (BILAN PERSONNEL)	31
FICHE 1.5.3 RÈGLES DE L'AUTO-ÉVALUATION	32

2	CONFIANCE EN SOI	33
FICHE 2.1	LA PAIRE GAGNE	35
	FICHE 2.1.1 AUTO PORTRAIT	37
	FICHE 2.1.2 UNE PERSONNE DE QUALITÉ	38
	FICHE 2.1.3 APPRENDRE À S'AIMER...	39
FICHE 2.2	L'ANGE GARDIEN	40
	FICHE 2.2.1 VU DE MES PROPRES YEUX	42
	FICHE 2.2.2 NOTES D'OBSERVATION	43
	FICHE 2.2.3 ÉVALUATION DE L'ACTIVITÉ	44
FICHE 2.3	FLEURS DE QUALITÉS	45
	FICHE 2.3.1 LISTE DE QUALITÉS	47
FICHE 2.4	QUI DIT VRAI ?	48
	FICHE 2.4.1 QUESTIONNAIRE	50
	FICHE 2.4.2 TOUR DE FORCES	51
3	CRÉATIVITÉ	53
FICHE 3.1	GÉNIES EN GAZON	55
	FICHE 3.1.1 QUESTIONNAIRE	57
FICHE 3.2	LA CORDE ET LE BÂTON	59
FICHE 3.3	PERSONNAGES SUR COMMANDE	61
	FICHE 3.3.1 LISTE DES PERSONNAGES	63
FICHE 3.4	HISTOIRE À CLAQUES	64
	FICHE 3.4.1 LA PRISE DE RISQUES	66

4	MAÎTRISE DE SOI	67	
FICHE 4.1	LA SENTINELLE	69	
FICHE 4.2	LE MODÈLE	72	
FICHE 4.3	LA COLÈRE	74	
FICHE 4.4	LA FIERTÉ	76	
FICHE 4.5	LES DIRECTIVES	78	
	FICHE 4.5.1	TEST DE 3 MINUTES	80

Introduction

L'année scolaire 1999-2000 marque la quatrième année d'existence du projet « Jeunes en santé ». Mis en œuvre par le ministère de l'Éducation et élaboré en collaboration avec le ministère de la Santé et des Services sociaux, ce projet est un projet d'accompagnement de la communauté éducative que constituent le personnel scolaire, les élèves, les parents et les autres acteurs du milieu social. Le programme « Jeunes en santé » a pour objet d'aider ladite communauté éducative à renforcer les actions accomplies en vue de faire de l'école un milieu de vie sain et de qualité.

Depuis 1996, le programme « Jeunes en santé » propose au personnel scolaire et à ses partenaires (CLSC, organismes communautaires, services de police), aux élèves et aux parents des ateliers qui traitent globalement de l'amélioration de la qualité de la vie en groupe et du mieux-être des personnes. Dans le prolongement de ces ateliers, deux guides d'animation ont été conçus, soit *Jeunes en santé – Qualité de vie en classe*¹ et *Jeunes en santé – Groupe-classe, changement de comportement et créativité*².

Le programme permet également d'envisager l'amélioration de la qualité de la vie en groupe et le développement du mieux-être de ses membres à partir de trois axes d'action : la connaissance de soi, la confiance en soi et la créativité.

Les activités d'objectivation du comportement sont proposées dans le guide *Jeunes en santé – Qualité de vie en classe*. À titre d'exemple, les jeux des étiquettes, de l'abri nucléaire et des formes découpées renvoient directement à l'idée de connaissance de soi. Les analogies de la souris, de l'éléphant, du mouton et de l'oiseau, que les habitués du projet *Jeunes en santé* connaissent bien, s'inscrivent aussi dans cette perspective. Par ailleurs, le développement d'une vie en groupe de qualité est vu, dans le projet, comme une création collective dont le point de départ est la prise de conscience de la façon dont les jeunes ont tendance à se comporter dans le groupe.

L'évolution du groupe nécessitant que les membres qui ont tendance à se laisser dominer (comportement « souris ») s'affirment davantage et que ceux qui sont enclins à suivre bêtement les « leaders » (comportement « mouton ») fassent preuve d'une plus grande indépendance, le renforcement de la confiance en soi constitue le deuxième axe d'action important du programme. Dans le chapitre « Établissement et maintien d'un climat de confiance » du guide *Jeunes en santé – Qualité de vie en classe*, deux activités ont été mises au point en ce sens : « Mes talents et aptitudes » et « Des élèves de qualité ».

Comme cela est indiqué dans le guide *Jeunes en santé – Groupe-classe, changement de comportement et créativité*, il ne suffit pas de dire à une personne qui a tendance à se comporter en souris de s'affirmer pour qu'elle sorte

1. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION. *Jeunes en santé – Qualité de vie en classe*, Québec, 1997, 87 p.

2. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION. *Jeunes en santé – Groupe-classe, changement de comportement et créativité*, Québec, 1999, 33 p.

de son trou. Le nouveau comportement doit être inventé par la personne pour que celle-ci l'adopte.

Trop souvent, malheureusement, les jeunes ne se voient pas comme des êtres créateurs et à l'origine de leur façon d'être dans le monde. Plusieurs ont tendance à renvoyer à d'autres la responsabilité de leur propre personne et de leurs actes. On ne peut donc parler d'évolution du groupe et de ses membres sans parler de créativité, sans amener les jeunes à reconnaître et à exercer leurs capacités créatrices et sans valoriser l'originalité. La persévérance et le fait de prendre des risques sont des avenues incontournables du projet « Jeunes en santé ».

Dans le présent document, il est constamment question de la connaissance de soi, de la confiance en soi et de la créativité. Ce sont les trois axes d'action retenues. Pour chacun, nous proposons une mise à jour de certaines activités décrites dans l'un ou l'autre des deux guides d'animation déjà produits ainsi que quelques ajouts. Nous traitons également d'un quatrième axe d'action trop peu détaillé jusqu'à maintenant dans la documentation relative au programme « Jeunes en santé », soit la maîtrise de soi.

1 Connaissance de soi

Le développement d'une vie en groupe de qualité est une responsabilité collective qui appelle chaque membre à revoir ses comportements. Ceux qui ont tendance à se soumettre (comportement « souris ») savent, petit à petit, trouver le courage d'affirmer davantage leurs besoins, leurs idées et leurs sentiments. Les « suiveux » (comportement « mouton »), pour leur part, doivent apprendre à faire preuve d'un peu plus d'indépendance et d'originalité. Quant à ceux qui sont portés à prendre beaucoup de place et à dominer les autres (comportement « éléphant »), leur défi consiste à accroître leur maîtrise d'eux-mêmes et à faire preuve d'un plus grand respect d'autrui.

Pour que ces changements deviennent possibles, il faut tout d'abord que chacun jette un regard juste et critique sur ses comportements. C'est un exercice parfois complexe. Il oblige à prendre du recul par rapport à soi, ce qui n'est pas toujours évident à faire; on a même tendance à montrer une certaine résistance. Car, avouons-le, il est toujours peu sécurisant, voire menaçant, de se regarder tel que l'on est.

Sans avoir la prétention d'être des solutions miracles, certaines stratégies peuvent faciliter une objectivation juste et réaliste de ses comportements. La fiction et l'analyse de comportement type, parce qu'elles permettent de jeter un regard indirect sur ses comportements, peuvent notamment aider à atténuer la résistance à une évaluation juste et réaliste de sa façon d'être et de sa façon de faire. La reconnaissance par les autres des efforts déployés en vue d'améliorer son

comportement peut aussi produire un effet similaire.

Ainsi, les activités proposées dans les pages qui suivent renvoient, pour la plupart, à l'une ou l'autre des ces stratégies.

JASMINE ET BALOURD**Objet**

- ◆ Valoriser le courage et les efforts des élèves qui cherchent à s'affirmer davantage dans la classe.

Classe

Deuxième et troisième années du primaire.

Matériel

Une copie, pour chaque élève, de la fiche 1.1.1 : « Allégorie – Jasmine et Balourd ».

Durée

25 minutes.

Déroulement

Les élèves s'assoient sur des chaises placées en cercle. L'enseignant ou l'enseignante crée un climat d'écoute et raconte l'allégorie « Jasmine et Balourd ».

Retour

1. L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves :

- ◆ Pourquoi Jasmine était-elle triste au début de l'histoire ?
- ◆ Qu'est-ce que l'oiseau dit à Jasmine pour l'aider ?
- ◆ Êtes-vous d'accord avec l'énoncé qui dit que la vie en groupe est agréable quand chacun prend sa place mais pas toute la place ? Pour quelles raisons ?
- ◆ Que veut dire « prendre sa place » ?

Au besoin, l'enseignant ou l'enseignante précise que le fait de prendre sa place signifie ceci :

Exprimer ses idées et ses opinions, faire connaître ses besoins et ses sentiments, faire valoir ses talents et ses capacités, se respecter et se faire respecter.

2. L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves :

- ◆ A-t-il été facile pour Jasmine de prendre sa place, c'est-à-dire d'exprimer à Balourd ce qu'elle ressentait ? Pour quelles raisons ?
- ◆ Jasmine a-t-elle bien fait de prendre sa place ? Pour quelles raisons ?
- ◆ Y a-t-il, dans la classe, des élèves qui prennent à l'heure actuelle un peu plus de place qu'au début de l'année ?
- ◆ Si oui, qui sont ceux qui s'affirment davantage maintenant qu'au début de l'année ? Pour quelles raisons (justifier par des exemples) ?
- ◆ Pour les élèves désignés, y a-t-il des avantages à s'affirmer davantage ? Si oui, quels sont-ils ?
- ◆ Sinon, de quels avantages Jasmine a-t-elle bénéficié en décidant de s'affirmer un peu plus ?

3. L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves :

- ◆ Peut-il y avoir des inconvénients à s'affirmer davantage ? Si oui, lesquels ?
Au besoin, l'enseignant ou l'enseignante peut parler des inconvénients comme la possibilité de se tromper et de faire rire de soi, de ne pas être compris ou mal compris, de perdre des amis, etc.
- ◆ Quel est, selon vous, le choix qui demande le plus de courage à une personne qui a tendance à se comporter comme une souris : faire comme d'habitude (c'est-à-dire se taire et espérer que quelqu'un d'autre va régler le problème à sa place) ou faire autrement (c'est-à-dire prendre sa place) ? Pourquoi ?

Conclusion

L'enseignant ou l'enseignante incite les élèves qui le désirent à exprimer des choses particulières à la classe ou à certaines personnes.

Il rappelle aux élèves que la vie en groupe est agréable quand chacun prend sa place sans prendre toute la place. En ce sens, il est nécessaire, entre autres choses, que les « souris » trouvent le courage de s'affirmer davantage

ALLÉGORIE - JASMINE... ET BALOURD

Le village de Boulouba était situé au coeur d'une magnifique forêt vierge. C'était un site extraordinaire et les Boulous Boulous étaient très fiers de leur forêt.

Pourtant, au coeur de cette merveilleuse forêt, une jolie petite souris triste nommée Jasmine était très malheureuse. Cependant, elle avait tout pour être heureuse : elle était très mignonne et intelligente, elle réussissait bien à l'école et ses parents étaient contents de sa conduite. Tout le monde l'aimait !

Oui, Jasmine était malheureuse car, tous les jours, lorsqu'elle allait aux enseignements du Grand Héron sur les techniques de survie en forêt, elle se sentait angoissée. Pourtant, elle aimait écouter le Grand Héron et réaliser les exercices qu'il leur faisait faire. Mais, Balourd, l'éléphant, l'un des autres animaux de la forêt qui assistaient aux enseignements, avait l'habitude de toujours déranger : il parlait continuellement, il cherchait à attirer l'attention en faisant des blagues, il se tournait, il essayait de faire rire Jasmine et les autres animaux et il bougeait sans arrêt. Parfois, Jasmine entraînait dans son jeu et riait de ses blagues ou de ses gestes, mais elle n'aimait pas cette situation car elle savait que cela l'empêchait de bien se concentrer sur la leçon du maître ou sur son travail qu'elle aimait bien.

De plus, le singe et le mouton, qui étaient des voisins de Jasmine, essayaient d'imiter Balourd car ils l'aimaient bien malgré tout, même s'il était plutôt gauche, dérangent et qu'il semblait plutôt mal dans sa peau de mastodonte mal habile à se faire aimer. Ils créaient donc de la confusion lorsque le Grand Héron parlait ou que tout le monde avait à réaliser un exercice ou une activité.

Jasmine ne savait plus quoi faire car elle aurait aimé agir comme elle aimait le faire; pour elle, c'était très important de savoir comment survivre dans la forêt. Elle allait donc tous les jours aux classes du Grand Héron, mais elle n'en avait pas le goût. Elle travaillait mais sans grand enthousiasme.

Un jour, alors que Jasmine cherchait des graines dans la forêt, un magnifique oiseau se posa sur un tronc d'arbre qui se trouvait à proximité. L'oiseau engagea la conversation, lui vanta son beau poil gris lustré, lui dit qu'il la trouvait fort jolie et qu'il connaissait son chagrin :

- ◆ Jasmine, lui dit-il, moi, je t'aime beaucoup et je voudrais t'aider. Tu sais, Balourd et ses amis ne sont pas bien méchants mais ils prennent TOUTE la place, celle de tout le monde. Toi aussi, tu as une place dans le groupe et pour **PRENDRE TA PLACE**, tu dois dire ce que tu ressens, ce que tu penses lorsque tu n'es pas d'accord avec ce qu'ils disent ou ce qu'ils font. Tu sais, tu as le **DROIT** de travailler et d'écouter sans être dérangée et tu as le **DROIT** de leur dire que c'est ce que tu veux. Ils apprendront ainsi graduellement à respecter tes besoins et à tenir compte de tes goûts. Tu verras, tu en seras beaucoup plus heureuse.

Et l'oiseau s'envola en lançant de petits trémolos joyeux.

Le lendemain, Jasmine n'ose pas parler à Balourd et à ses amis. Et elle continue d'être malheureuse. Mais, voilà que le surlendemain, elle prend son courage à deux mains pour leur dire ce qu'elle pense.

Source : Germaine Tremblay, Lac Saint-Jean, Commission scolaire du.

Et, à sa grande surprise, Balourd, qu'elle croyait si sûr de lui, se mit à travailler avec application, sans déranger personne. Bien sûr, plusieurs fois encore et pendant plusieurs jours, Balourd s'est oublié et a recommencé, mais, maintenant, Jasmine ne le laisse plus faire et elle lui dit ce qu'elle pense. Graduellement, au bout de quelques semaines, Balourd et ses amis respectent les consignes du Grand Héron et n'essaient plus de déranger les autres animaux. L'atmosphère devient plus détendue et tous les animaux sont plus heureux.

Jasmine, elle, se sent beaucoup mieux et elle réussit à obtenir, à la fin des enseignements du Grand Héron, une mention « Excellent » pour la survie en forêt et Balourd, lui, est plus attentif à son travail; il a même été félicité, hier, par le Grand Héron parce qu'il a réalisé un énorme progrès dans l'acquisition des techniques de survie en forêt.

UN JOUR À BALOUBA**Objet**

- ◆ Valoriser le courage et les efforts des élèves qui cherchent à s'autodiscipliner davantage.

Classe

Deuxième et troisième années du primaire.

Matériel

Une copie, pour chaque élève, de la fiche 1.2.1 : « Allégorie – Un jour à Balouba ».

Durée

20 minutes.

Déroulement

Les élèves s'assoient sur des chaises placées en cercle. L'enseignant ou l'enseignante crée un climat d'écoute et raconte l'allégorie intitulée « Un jour à Balouba ».

Retour

1. L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves :

- ◆ Qu'est-ce que Jasmine, la petite souris, reproche à Balourd l'éléphant ?
- ◆ Qu'est-ce que l'oiseau conseille à Balourd ?
- ◆ Dans la classe, y a-t-il des élèves qui, comme Balourd, ont réussi à modifier leur comportement, c'est-à-dire des élèves qui sont maintenant plus attentifs, plus à l'écoute, plus disciplinés qu'au début de l'année ?
- ◆ Si oui, pouvez-vous nommer les élèves qui sont désormais plus attentifs, plus à l'écoute et plus disciplinés qu'au début de l'année ? Quels en sont les exemples ?
- ◆ Le fait de changer de comportement a-t-il apporté certains avantages aux élèves nommés ? Si oui, lesquels ?
- ◆ Sinon, quels sont les avantages dont a pu bénéficier Balourd en changeant de comportement ?

2. L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves :

- ◆ Un changement de comportement comme celui de Balourd (c'est-à-dire devenir plus attentif, moins distrayant pour les autres, faire moins de farces, être plus discipliné) peut-il comporter certains désavantages ? Si oui, lesquels ?

Au besoin, l'enseignant ou l'enseignante peut parler des désavantages comme celui de devenir moins populaire auprès de certains, de perdre des amis, de fournir plus d'efforts.

- ◆ Quel est, selon vous, le choix qui demande le plus de courage pour une personne comme Balourd : faire comme d'habitude (c'est-à-dire parler pour passer le temps, faire le drôle et essayer de distraire les autres) ou faire autrement (c'est-à-dire être attentif, à l'écoute et discipliné) ? Pourquoi ?

Conclusion

L'enseignant ou l'enseignante souligne que la vie en groupe est agréable quand chacun prend sa place sans prendre toute la place. En ce sens, il est nécessaire, entre autres choses, que ceux qui ont tendance à prendre beaucoup de place dans un groupe trouvent le courage et la force de s'autodiscipliner.

ALLÉGORIE – UN JOUR À BALOUBA

Presque chaque matin, Balourd l'éléphant se réveille de mauvais poil. Il est souvent grognon. D'abord, il n'aime pas se lever et il ne se sent pas très enthousiaste.

À vrai dire, Balourd n'aime pas vraiment aller aux enseignements du Grand Héron, mais il ne sait pas trop pourquoi. Balourd, qui pense à ce qu'il fera samedi, n'écoute pas les consignes lorsque le Grand Héron parle. Alors, lorsque vient le temps de faire les exercices de pratique de survie, il ne sait pas comment les faire et, parfois, il ne sait même pas ce qu'il a à exécuter.

Alors, de plus en plus malheureux, il ne réussit pas ses exercices et il a l'impression qu'on se moque de lui, car il est toujours déçu de sa performance. Il pense qu'il est un incapable. Il se sent « poche ».

Le pauvre Balourd, pour oublier, essaie de distraire les camarades près de lui en essayant de les faire rire ou en essayant de leur parler pour passer le temps. Il bouge continuellement sur son banc, tourne la tête pour voir si quelqu'un s'occupe de lui. Bref, il essaie d'attirer l'attention des autres par tous les moyens.

Un jour, comme Balourd revient chez lui, un magnifique petit oiseau se pose près de lui, sur un tronc d'arbre :

- ◆ Balourd, lui dit-il, tu ne sembles pas très heureux, que t'arrive-t-il ?
- ◆ Aujourd'hui, répond Balourd, Jasmine, la petite souris que je voudrais pour amie, m'a dit qu'elle était fatiguée que je la dérange toujours pendant les enseignements du Grand Héron car elle dit qu'elle a besoin d'écouter pour bien comprendre ce qu'il explique. Elle m'a dit clairement que je ne devais plus lui parler. J'en ai eu beaucoup de peine !
- ◆ Tu sais, répond l'oiseau, Jasmine a le droit de travailler sans qu'un autre l'en empêche. Et elle a bien fait de t'avertir car cela prend beaucoup de courage à une petite souris pour dire ce qu'elle pense. Je comprends ta peine, mais penses-tu que Jasmine deviendra ton amie si tu continues d'agir comme tu le fais ? Je ne le crois pas. Et les compagnons, eux aussi, ne doivent pas aimer beaucoup ta façon de faire. Je crois qu'à la place de penser ou de faire autre chose pendant que le Grand Héron parle, tu devrais bien écouter ce qu'il dit. Alors, tes résultats commenceront à être meilleurs et tu deviendras de plus en plus fier de toi. Et, même si parfois tes résultats ne sont pas comme tu le voudrais, tu seras tout de même fier des beaux efforts que tu y auras mis. Tu seras heureux du travail que tu as réalisé, et c'est ce qui compte, parce que tu auras fait tout ce que tu peux. Tout le monde sera content de toi et t'en félicitera, j'en suis certain. Peut-être que Jasmine s'intéressera à toi!... Qu'en penses-tu ?

Le lendemain, Balourd a pris la bonne résolution d'être plus attentif aux enseignements du Grand Héron et il s'aperçoit qu'il est plus facile de réaliser les exercices qui sont demandés et, évidemment, il les réussit mieux. Bien sûr, il lui arrive de ne pas être satisfait de son résultat, mais il est content parce qu'il se dit qu'il a fait de son mieux.

Après quelque temps, Balourd s'aperçoit qu'il aime beaucoup plus assister aux enseignements du Grand Héron. Il est fier de lui car les autres élèves aiment de plus en plus travailler avec lui et ils sont contents de son attitude et... comble de bonheur... Jasmine lui parle de plus en plus souvent...

Bien sûr, il lui arrive parfois d'oublier sa bonne résolution et de recommencer à déranger, mais il fait alors des efforts pour se reprendre. Plus l'année avance et plus il devient facile de rester attentif. Deux mois plus tard, Balourd est heureux car il n'a plus besoin d'attirer l'attention des autres et... il s'est fait beaucoup d'amis qui aiment jouer avec lui.

Source : Germaine Tremblay, Lac Saint-Jean, Commission scolaire du.

POINTS FORTS, POINTS FAIBLES ET AMÉLIORATIONS**Objets**

- ◆ Amener les élèves à tracer le portrait d'un membre « souris », d'un membre « éléphant », d'un membre « mouton » et d'un membre « oiseau ».
- ◆ Amener les élèves à mettre en évidence les forces et les faiblesses respectives de chacun des membres en question.
- ◆ Amener les élèves à trouver des moyens permettant aux membres en question d'améliorer leurs comportements respectifs.
- ◆ Inciter les élèves à jeter un regard critique sur la façon dont ils ont tendance à se comporter au sein de la classe.

Classe

Quatrième et cinquième années du primaire.

Matériel

- ◆ Un portrait de chacun des membres (voir les fiches 1.3.1 à 1.3.4).
- ◆ Une copie, pour chaque élève, de la fiche 1.3.5 : « Points forts, points faibles ».
- ◆ Une liste de ce que chacun des membres peut faire pour s'améliorer (voir les fiches 1.3.6 à 1.3.9).
- ◆ Une copie, pour chaque élève, de la fiche 1.3.10 : « La balance ».
- ◆ Une enveloppe pour chaque élève.

Durée

Deux séances d'environ 30 minutes chacune, espacées de deux à trois semaines.

Déroulement

1. L'enseignant ou l'enseignante explique aux élèves qu'il est possible de reconnaître différentes façons de se comporter dans un groupe. Des personnes sont calmes, d'autres sont turbulentes, certaines sont des « leaders », d'autres sont plutôt suiveuses ou silencieuses. Pour donner des exemples de ses propos, il se sert d'animaux pour illustrer certains types de comportements. Il peut parler, par exemple, de membre « souris », de membre « éléphant », de membre « mouton » et de membre « oiseau ».

2. L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves :

- ◆ Comment se décrit, selon vous, la façon dont se comporte chacun de ces membres ?

Il vérifie les réponses des élèves en les comparant aux portraits des membres « souris », « éléphant », « mouton » et « oiseau » constituant les fiches 1.3.1 à 1.3.4.

3. L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves :

- ◆ Parmi les types de membres décrits, certains apparaissent-ils mieux que d'autres ? Lesquels ? Pour quelles raisons ?
- ◆ Dans la vie, est-il possible qu'une personne n'ait que des qualités ou que des défauts ?

À partir de ces réponses, l'enseignant ou l'enseignante propose aux élèves de dresser la liste des points forts et des points faibles que l'on peut respectivement attribuer aux membres « souris », « éléphant », « mouton » et « oiseau ».

4. Chaque élève reçoit une copie de la fiche 1.3.5 : « Points forts, points faibles » qu'il remplit soit individuellement, soit en groupe de deux ou de trois. Au bout de 10 minutes, l'enseignant ou l'enseignante propose aux élèves de mettre leurs réponses en commun. En évitant de répéter ce qui a déjà été dit, chaque élève ou groupe d'élèves nomme, à tour de rôle, les points forts et les points faibles qu'il reconnaît à chacun des membres visés. L'enseignant ou l'enseignante note au tableau les réponses des élèves. Au besoin, il les complète en s'aidant de la liste suivante :

	POINTS FORTS	POINTS FAIBLES
Souris	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Discret ▪ Calme ▪ Respectueux ▪ Bonne écoute 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Soumis ▪ Donne rarement son opinion ▪ A tendance à se dévaloriser
Éléphant	<ul style="list-style-type: none"> ▪ S'affirme ▪ Spontané ▪ Déterminé 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Manque d'écoute et de respect envers les autres ▪ Égocentrique ▪ Indiscipliné
Mouton	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Solidaire ▪ Fidèle ▪ Souple ▪ Docile 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Influençable ▪ Manque d'originalité ▪ Dépendant
Oiseau	<ul style="list-style-type: none"> ▪ S'affirme ▪ A le contrôle de soi ▪ Communique bien 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se tient avec ceux qui lui ressemblent et oublie ceux qui ont besoin d'aide ▪ Hésite à s'engager sérieusement et à prendre des responsabilités à sa mesure

5. L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves :

- ◆ Qu'est-ce que chacun des membres peut faire pour améliorer ses comportements ?

Il vérifie les réponses des élèves en les comparant aux moyens trouvés par des élèves de sixième année de la Commission scolaire de Rouyn-Noranda (voir les fiches 1.3.6 à 1.3.9).

Conclusion

Chaque élève reçoit une copie de la fiche 1.3.10 : « La balance » et la remplit individuellement. Ensuite, l'élève l'insère dans une enveloppe sur laquelle il inscrit son nom. L'enseignant ou l'enseignante recueille les enveloppes et les affiche à la vue de tous.

L'enseignant ou l'enseignante précise que, puisqu'un groupe est une création collective, l'amélioration de la qualité de la vie dans le groupe appelle nécessairement une amélioration dans le comportement de chacun de ses membres. Il ajoute que, dans un délai de deux à trois semaines, on reviendra sur l'exercice « La balance ».

Retour sur l'exercice « La balance »

Chaque élève reprend l'enveloppe dans laquelle il avait inséré sa feuille d'exercice et l'ouvre.

À tour de rôle, les élèves lisent ce qu'ils avaient inscrit sous les rubriques « Points forts » et « Points faibles ». Pour chaque élève, l'enseignant ou l'enseignante demande au groupe si, depuis le moment où l'exercice « La balance » a été fait, l'élève a corrigé quelque peu l'un ou l'autre des points faibles indiqués. Si oui, il les invite à justifier leurs réponses par un ou des exemples.

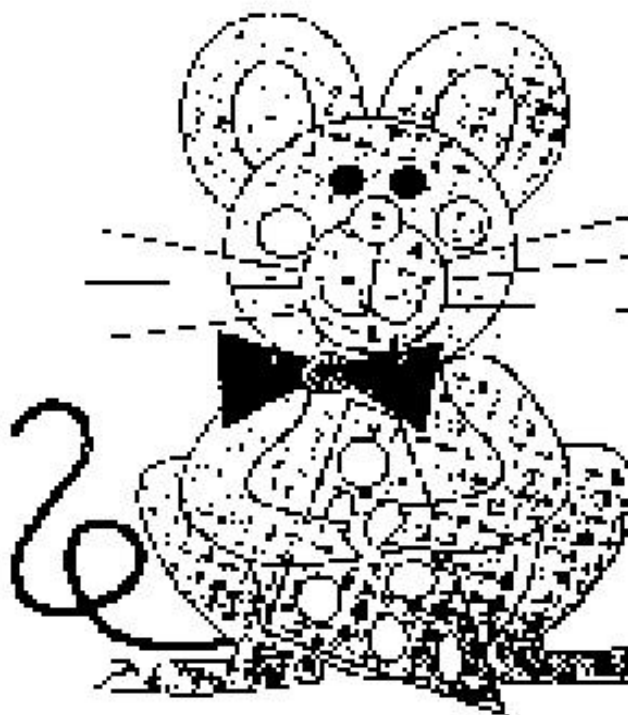
Sinon, l'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves s'ils ont des conseils pratiques et réalistes à donner à l'élève en question.

Le mot de la fin est laissé à l'élève en question. Il lit ce qu'il avait répondu à la question : « Dis en quelques mots ce que tu peux faire pour que la balance penche du côté positif » et commente, s'il y a lieu, les propos du groupe à son égard.

Dans la vie, comme à vélo, il faut se fixer des objectifs élevés et jeter régulièrement un coup d'oeil en avant pour voir si l'on est toujours dans la bonne direction. Le reste du temps, on doit garder les yeux rivés sur la roue d'en avant et considérer chaque tour de roue comme une victoire.

PORTRAIT DU MEMBRE « SOURIS »

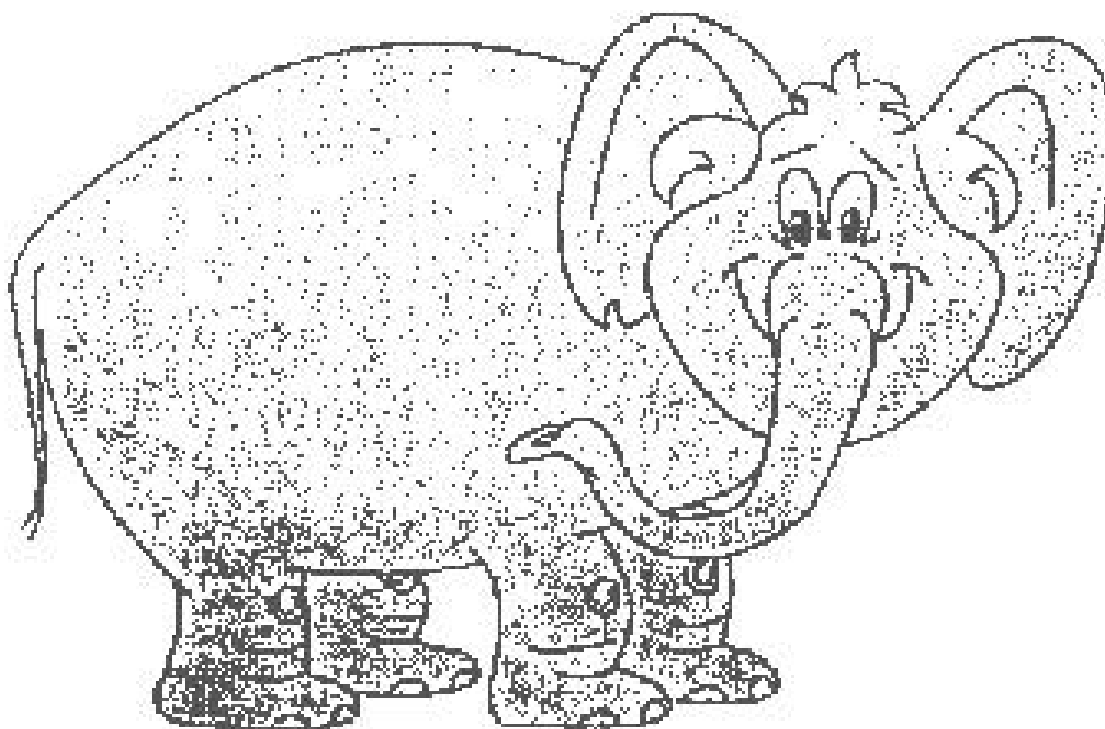
Le membre « souris »



- ⇒ C EST CELUI QUI PREND TRÈS PEU DE PLACE...
- ⇒ CALME ET SILENCIEUX, IL NE DÉRANGE PAS.
- ⇒ IL A TENDANCE À SE LAISSER DOMINER.
- ⇒ IL A PEUR DE S'AFFIRMER,
DE PRENDRE SA PLACE...

PORTRAIT DU MEMBRE « ÉLÉPHANT »

Le membre « ÉLÉPHANT »

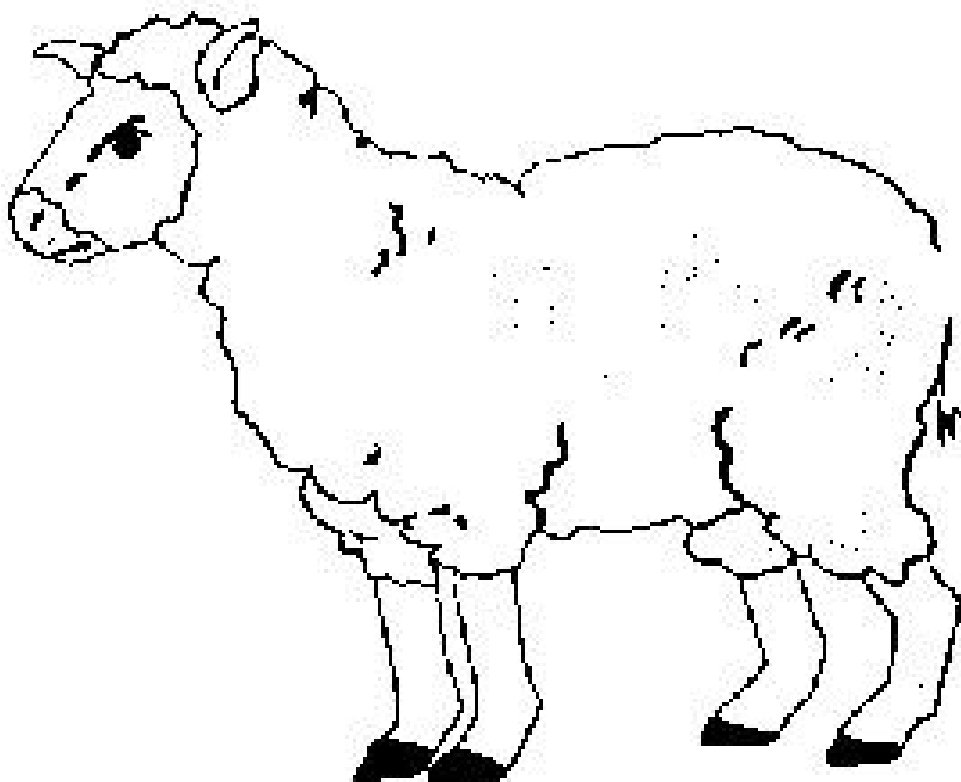


⇒ C EST CELUI QUI PREND BEAUCOUP DE PLACE...
MÊME TOUTE LA PLACE. IL ÉCRASE LES AUTRES.

⇒ LE RESPECT ET LE PARTAGE NE SONT PAS SES
PRINCIPALES QUALITÉS...

PORTRAIT DU MEMBRE « MOUTON »

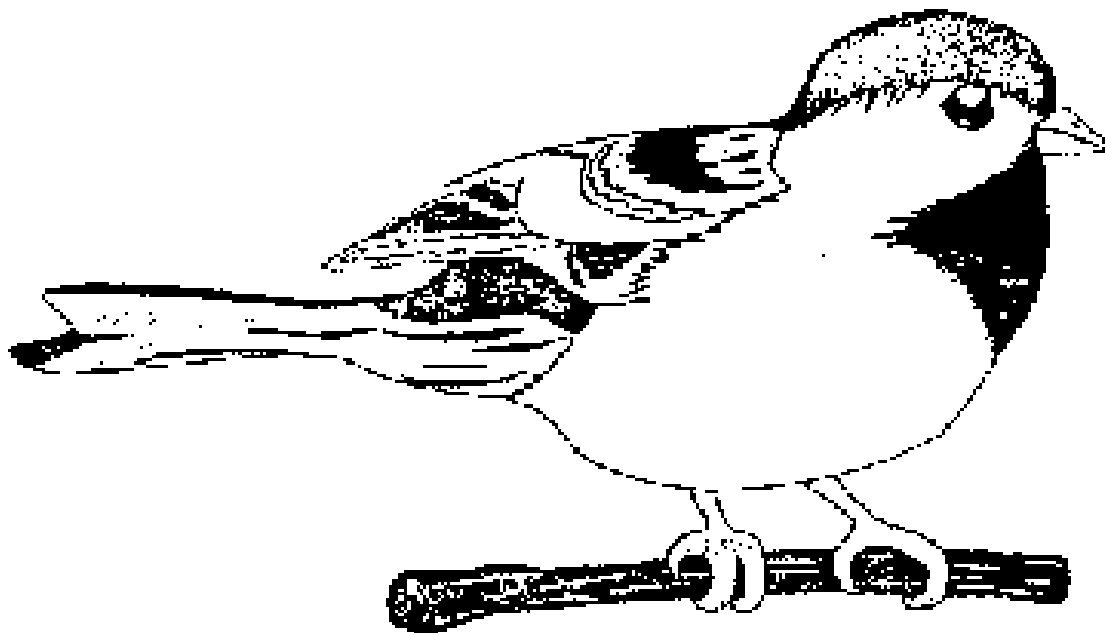
Le membre « MOUTON »



- ⇒ C EST CELUI QUI EST FACILEMENT INFLUENÇABLE...
- ⇒ IL A TENDANCE À PRENDRE L'ÉLÉPHANT POUR MODÈLE.
- ⇒ C'EST UN SUIVEUR QUI, POUR SE RAPPROCHER DE SON MODÈLE, CHERCHE À PRENDRE BEAUCOUP DE PLACE.

PORTRAIT DU MEMBRE « OISEAU »

Le membre « OISEAU »



- ⇒ C EST CELUI QUI SAIT PRENDRE SA PLACE TOUT EN LAISSANT LA CHANCE AUX AUTRES DE S'AFFIRMER ÉGALEMENT...
- ⇒ IL EST RESPECTUEUX ET À L'ÉCOUTE.
- ⇒ C'EST QUELQU'UN AVEC QUI ON AIME TRAVAILLER.

POINTS FORTS, POINTS FAIBLES

	POINTS FORTS	POINTS FAIBLES
Souris		
Éléphant		
Mouton		
Oiseau		

POUR S'AMÉLIORER : MEMBRE « SOURIS »

Le membre « SOURIS »

Ce qu'il faut faire pour s'améliorer* :

- ◆ Donner son opinion;
- ◆ Aller au-devant des autres;
- ◆ « Prendre son courage à deux mains » et dire ce que l'on pense;
- ◆ Participer aux activités;
- ◆ S'exprimer en petit groupe et ensuite en grand groupe;
- ◆ Prendre la parole plus souvent;
- ◆ Prendre des risques;
- ◆ Demander l'aide d'un oiseau;
- ◆ Se donner de petits défis;
- ◆ Lire sur l'affirmation de soi;
- ◆ Faire une liste de ses qualités.

* Suggestions émises par des élèves de sixième année (classe de Suzanne Morin) et recueillies par France Gagné, psychoéducatrice, à la Commission scolaire de Rouyn-Noranda (1998-1999).

POUR S'AMÉLIORER : MEMBRE « ÉLÉPHANT »

Le membre « ÉLÉPHANT »

Ce qu'il faut faire pour s'améliorer* :

- ◆ Réfléchir avant d'agir;
- ◆ Faire de la place aux autres;
- ◆ Se mettre à la place de l'autre;
- ◆ Tourner sept fois sa langue dans sa bouche avant de parler;
- ◆ Laisser la chance aux autres;
- ◆ Laisser l'autre donner son idée;
- ◆ Demander à l'autre de donner son opinion;
- ◆ Lever sa main pour parler;
- ◆ Partager, écouter;
- ◆ Respecter les autres dans leurs différences;
- ◆ Être juste;
- ◆ S'éloigner lorsqu'il y a un problème;
- ◆ Prendre son temps;
- ◆ Écouter l'autre avant de parler;
- ◆ Baisser le ton de sa voix;
- ◆ Attendre son tour.

* Suggestions émises par des élèves de sixième année (classe de Suzanne Morin) et recueillies par France Gagné, psychoéducatrice, à la Commission scolaire de Rouyn-Noranda (1998-1999).

POUR S'AMÉLIORER : MEMBRE « MOUTON »

Le membre « MOUTON »

Ce qu'il faut faire pour s'améliorer* :

- ◆ Être soi-même;
- ◆ Apprendre à dire non;
- ◆ « Prendre son courage à deux mains » et dire ce que l'on pense;
- ◆ Faire ce qui est bon pour soi-même;
- ◆ Voir ses propres qualités et les utiliser;
- ◆ Prendre l'oiseau comme modèle;
- ◆ Prendre sa place;
- ◆ Donner son opinion, ses idées;
- ◆ Se donner des défis;
- ◆ Se remettre en question;
- ◆ Faire la liste du pour et du contre;
- ◆ Lire sur l'affirmation de soi.

* Suggestions émises par des élèves de sixième année (classe de Suzanne Morin) et recueillies par France Gagné, psychoéducatrice, à la Commission scolaire de Rouyn-Noranda (1998-1999).

POUR S'AMÉLIORER : MEMBRE « OISEAU »

Le membre « OISEAU »

Ce qu'il faut faire pour s'améliorer* :

- ◆ Aider les autres à être bien dans leur peau;
- ◆ Encourager les autres;
- ◆ Donner l'exemple aux autres;
- ◆ Partager ses trucs, ses bonnes idées;
- ◆ Aider les élèves qui ont des difficultés;
- ◆ Prôner la justice;
- ◆ Être responsable;
- ◆ Être à l'écoute des autres;
- ◆ Être un bon modèle;
- ◆ S'engager sérieusement;
- ◆ Rappeler gentiment les autres à l'ordre;
- ◆ Accepter les autres au travail, au jeu, etc.

* *Suggestions émises par des élèves de sixième année (classe de Suzanne Morin) et recueillies par France Gagné, psychoéducatrice, à la Commission scolaire de Rouyn-Noranda (1998-1999).*

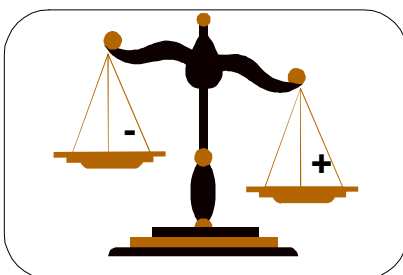
LA BALANCE

NOM : _____

Voici une balance qui te permettra d'évaluer ta contribution à la qualité de la vie dans la classe.

Consignes

- ◆ Dans la partie de gauche, indique tes points faibles, c'est-à-dire les choses que tu fais qui n'aident pas à la qualité de la vie dans la classe.
- ◆ Dans la partie de droite, indique tes points forts, c'est-à-dire les choses que tu fais qui aident à la qualité de la vie dans la classe.



- ◆ Dis, en quelques mots, ce que tu peux faire pour que la balance penche du côté positif.

LA PRISE DE PAROLE**Objet**

- ◆ Préciser les conditions favorisant chez les élèves la prise de parole lors d'une discussion en classe.

Classe

- ◆ Cinquième et sixième années du primaire.
- ◆ Première année du secondaire.

Matériel

- ◆ Une copie, pour chaque élève désigné, de la fiche 1.4.1 : « La parole est à toi ».
- ◆ La compilation des réponses données sur la fiche 1.4.1 : « La parole est à toi ».

Durée

25 minutes.

Préalable

- ◆ L'enseignant ou l'enseignante indique les élèves qui prennent rarement la parole lors d'une discussion en classe. Chacun de ces élèves reçoit une copie de la fiche 1.4.1 : « La parole est à toi ». Les élèves répondent au questionnaire individuellement, à l'écart du reste du groupe, et remettent leur copie à leur enseignant ou à leur enseignante.
- ◆ L'enseignant ou l'enseignante des élèves compile les réponses données au questionnaire.

Déroulement

1. L'enseignant ou l'enseignante souligne que, dans la plupart des groupes, il y a des personnes qui parlent souvent lors d'une discussion alors que d'autres, au contraire, ne prennent que très rarement la parole.

2. L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves :

- ◆ Y a-t-il des avantages à ce que les mêmes personnes prennent toujours la parole pendant une discussion ? Pourquoi ?
- ◆ Pour quelles raisons y a-t-il des gens qui ne prennent la parole que très rarement pendant une discussion ?

L'enseignant ou l'enseignante note les réponses au tableau. Par la suite, il compare ces réponses à celles qui ont été données sur les fiches remplies par les élèves qui ne prennent pas souvent la parole.

3. L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves :

- ◆ Qu'est-il possible de faire, en tant que groupe, pour favoriser la prise de parole des plus silencieux lors d'une discussion ?
- ◆ Qu'est-il possible de faire en tant qu'enseignant ou enseignante en vue de favoriser la prise de parole des plus silencieux ?
- ◆ Y a-t-il des conseils ou des trucs à donner aux plus silencieux pour les aider à prendre davantage la parole lors d'une discussion ? Lesquels ?

Conclusion

L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves si, lors de la discussion qu'ils viennent tout juste d'avoir à propos des silencieux, des élèves ont pris la parole un peu plus souvent que d'habitude.

1. Si oui, l'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves :

- ◆ Pouvez-vous nommer ces personnes et indiquer si leur participation à la discussion constitue un avantage pour la classe ? Pourquoi ?
- ◆ Pouvez-vous indiquer, à titre d'élèves désignés comme étant silencieux, si vous êtes contents d'avoir pris la parole ? Pourquoi ?

2. Sinon, l'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves :

- ◆ « Est-ce que vous ou moi aurions pu faire quelque chose pour favoriser davantage la prise de parole ? »

L'enseignant ou l'enseignante conclut en rappelant ceci :

Un groupe est une création collective auquel chaque membre a la responsabilité de contribuer.

LA PAROLE EST À TOI

Lors d'une discussion en classe, je ne prends pas souvent la parole parce que :

	SOUVENT	PARFOIS	JAMAIS
1. Je ne peux pas l'obtenir.			
2. Je n'ose pas la demander.			
3. Ce que j'ai à dire ne me semble pas important.			
4. Si je disais ce que je pense, mes idées, mes opinions ne seraient pas acceptées.			
5. Ce que j'ai à dire ne changerait rien.			
6. Je ne sais pas comment dire clairement ce que je pense.			
7. Souvent, ce que j'ai à dire a déjà été dit par quelqu'un.			
8. Je ne me sens pas libre de dire vraiment ce que je pense.			
9. Je ne pensais pas que c'était important que je parle.			
10. Je suis souvent interrompu lorsque je commence à parler.			
11. Je parle, mais on ne tient pas compte de ce que je dis.			
12. Je suis trop timide.			
13. Certains membres du groupe parlent trop souvent et trop longtemps.			

CONNAIS-TOI TOI-MÊME**Objet**

- ◆ Mettre en évidence des règles à respecter afin que les élèves soient en mesure de porter un jugement juste et réaliste sur leurs comportements.

Classe

- ◆ Cinquième et sixième années du primaire.
- ◆ Première année du secondaire.

Matériel

- ◆ Une copie, pour chaque élève, de la fiche 1.5.1 : « Connais-toi toi-même (évaluation) ».
- ◆ Une copie, pour chaque élève, de la fiche 1.5.2 « Connais-toi toi-même (bilan personnel) ».
- ◆ Une copie, pour chaque élève, de la fiche 1.5.3 « Règles de l'autoévaluation ».

Durée

30 minutes.

Préalable

- ◆ Individuellement, chaque élève remplit la grille d'évaluation (voir la fiche 1.5.1) et remet sa feuille à son enseignant ou à son enseignante.
- ◆ L'enseignant ou l'enseignante ou des élèves préparent, pour chaque membre de la classe, un bilan de l'évaluation que les autres élèves font de ses comportements. La fiche 1.5.2 « Connais-toi toi-même (bilan personnel) » a été prévue à cet effet.

Déroulement

1. L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves :

- ◆ À quel jugement accordez-vous la plus grande importance lorsqu'il est question de vos comportements : votre jugement personnel ou le jugement des autres (professeurs, parents, amis, etc.) ?
- ◆ Quand il est question d'évaluer vos comportements, tenez-vous davantage compte de ce que vous pensez ou de ce que les autres pensent ? Pourquoi ?

- ◆ Qui décide du fait que vous allez adopter, conserver ou changer tel ou tel comportement ? Pourquoi ?
Exemple : Qui décide si vous allez fumer ou non ?
Qui décide si vous allez abandonner ou non le cours de judo ?
- 2. L'enseignant ou l'enseignante explique que, bien que parfois l'on puisse fortement subir une influence ou une importante pression pour adopter tel ou tel comportement, il n'en demeure pas moins que, dans la grande majorité des cas, la personne qui, en dernier essor, décide, c'est-à-dire qui juge si son comportement est approprié ou non, c'est soi-même. En ce sens, quand il est question d'évaluer ses comportements, le jugement auquel on accorde la plus grande importance est généralement le sien.
 - ◆ Lorsqu'un élève décide de ne pas fumer strictement parce que ses parents jugent que ce n'est pas correct, c'est tout de même lui qui juge qu'il vaut mieux faire ce qui plaît à ses parents.
- 3. L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves :
 - ◆ Est-il difficile de porter un jugement juste et réaliste sur ses propres comportements ? Pourquoi ?
 - ◆ Pouvez-vous dresser une liste des règles à respecter pour effectuer une évaluation juste et réaliste de vos comportements ?

Il note les réponses au tableau. Au besoin, il pourra compléter les réponses des élèves en s'aidant de la fiche 1.5.3.
 - ◆ Y a-t-il des moyens de vérifier si l'évaluation que l'on fait de ses comportements est juste et réaliste ?
- 4. L'enseignant ou l'enseignante précise que la confrontation de sa propre évaluation avec celles des autres constitue un moyen de vérifier, jusqu'à un certain point, si le jugement que l'on porte sur soi est juste et réaliste. Il remet alors, à chaque élève, le bilan préparé à son intention (fiche 1.5.2), dans lequel on met en rapport justement le jugement qu'il porte sur ses comportements avec ceux qui proviennent de son enseignant ou de son enseignante et de ses camarades de classe. L'enseignant ou l'enseignante accorde une dizaine de minutes aux élèves pour prendre connaissance des résultats rapportés dans ce bilan et pour répondre aux questions qui s'y trouvent.
- 5. Au terme du temps accordé, les élèves présentent à tour de rôle les résultats rapportés dans leur bilan ainsi que les réponses qu'ils donnent aux questions qui y sont posées.

Conclusion

L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves s'il est important, selon eux, d'être capable de jeter un regard juste et réaliste sur ses comportements et de justifier leurs réponses.

Il conclut en soulignant que, bien qu'il ne soit jamais facile de se regarder tel que l'on est, une connaissance juste et réaliste de soi est indispensable au développement de son mieux-être.

Il n'y a pas de véritable connaissance sans connaissance de soi.

CONNAIS-TOI TOI-MÊME (BILAN PERSONNEL)

Nom : _____

Résultats de l'évaluation de ton comportement

Évaluateurs	Respecte et écoute les autres	Est capable de se contrôler (autodiscipline)	Aide et encourage les autres	Participe aux activités et aux discussions	Ne se laisse pas influencer par les autres
1. Enseignant ou enseignante					
2. Élèves de la classe (moyenne)					
3. Toi-même					

- Sur quel point l'écart entre ton évaluation et celle de ton enseignant ou ton enseignante est-il le plus grand ? _____
- Sur quel point l'écart entre ton évaluation et celles des élèves de la classe est-il le plus grand ? _____
- As-tu le sentiment que ta propre évaluation de ton comportement est :

	Oui	Non
très juste ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
juste et réaliste ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
plus ou moins juste et réaliste ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
peu juste et réaliste ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
très peu juste et réaliste ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Explique pourquoi :

RÈGLES DE L'AUTOÉVALUATION

1. Prendre le temps de réfléchir, c'est-à-dire de revenir sur ses actions et de se regarder agir.
2. Évaluer des faits et non des souhaits.
3. Prendre position, c'est-à-dire ne pas constamment s'évaluer dans la moyenne.
4. Se rappeler que l'objet de l'évaluation est l'amélioration et non la condamnation.
5. Être honnête, dire véritablement ce que l'on pense sans tenir compte de ce que les autres pourraient ou pourront penser.

2 Confiance en soi

L'insécurité constituant le premier et principal obstacle à l'évolution du groupe et de ses membres, l'établissement et le maintien d'un climat de confiance s'avèrent une composante essentielle du processus d'amélioration de la qualité de la vie en groupe.

Ainsi, selon le document Jeunes en santé – Qualité de la vie en classe, une des façons de travailler en ce sens est de reconnaître l'élève en tant que personne, c'est-à-dire de l'amener à vivre des expériences valorisantes qui vont rehausser son estime personnelle.

Pour une bonne part, les expériences valorisantes sont des choses simples sans cérémonie. Les petites attentions que l'enseignant ou l'enseignante a quotidiennement envers chacun de ses élèves en font partie. Taquineries, compliments, poignées de main, clins d'oeil complices sont autant de gestes ordinaires qui ont, beaucoup plus qu'on ne le pense, une importance extraordinaire.

D'autres expériences un peu plus officielles peuvent aussi contribuer au renforcement de l'estime de soi. Ce sont notamment celles qui, comme les activités proposées dans les pages qui suivent, donnent l'occasion aux membres du groupe de reconnaître publiquement les qualités et les forces de chacun.

LA PAIRE GAGNE**Objet**

- ♦ Renforcer l'estime que les élèves ont d'eux-mêmes.

Classe

Troisième, quatrième et cinquième années du primaire.

Matériel

- ♦ Un billet au nom de chaque élève.
- ♦ Une copie, pour chaque élève, de la fiche 2.1.1 : « Autoportrait ».
- ♦ Une copie, pour chaque élève, de la fiche 2.1.2 : « Une personne de qualité ».
- ♦ Une copie de la fiche 2.1.3 : « Apprendre à s'aimer ».
- ♦ Une série de billets de tirage.
- ♦ Un prix ou un privilège à faire tirer.

Durée

30 minutes.

Préalable

- ♦ Sur une feuille, l'enseignant ou l'enseignante dresse la liste de ses élèves et attribue à chacun une qualité.
- ♦ L'enseignant ou l'enseignante ou des élèves préparent un billet au nom de chaque élève.

Déroulement

1. L'enseignant ou l'enseignante propose aux élèves de participer à une activité qui s'intitule « La paire gagne ». Il explique que, dans cette activité, chaque élève a deux tâches à faire : nommer cinq qualités personnelles et en indiquer une que possède un autre élève de la classe. Ils seront jumelés lors du tirage des noms.
2. On procède au tirage des noms.
3. Chaque élève reçoit et remplit une copie des fiches 2.1.1 et 2.1.2.

4. Lorsque tout le monde a exécuté ces deux tâches, chaque élève présente à tour de rôle les cinq qualités qu'il se reconnaît et reçoit un billet de tirage. Après chacune des présentations, l'enseignant ou l'enseignante demande à celui qui a tiré le nom de l'élève qui vient de nommer cinq de ses qualités de dire la qualité qu'il lui reconnaît et d'expliquer pourquoi. Si cette qualité fait partie de la liste des cinq qualités que l'élève en question s'est reconnues, celui-ci reçoit un deuxième billet de tirage. À son tour, l'enseignant ou l'enseignante nomme la qualité qu'il attribue audit élève. Si cette qualité se trouve sur la liste des cinq qualités qu'il se reconnaît, l'enseignant ou l'enseignante remet à l'élève en question un troisième billet de tirage. On procède de cette façon jusqu'à ce que tous les élèves soient passés.

Retour

L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves :

- ♦ Certains d'entre vous ont-ils été surpris par la qualité que leur a attribuée l'enseignant ou l'enseignante ou leur « jumeau » ? Pour quelles raisons ?

Si elles le désirent, les personnes visées peuvent réagir.

- ♦ Est-il difficile d'indiquer cinq de ses qualités personnelles ? Pourquoi ?
- ♦ Est-il important de se reconnaître des qualités ? Pour quelles raisons ?

Conclusion

L'enseignant ou l'enseignante lit aux élèves la fiche 2.1.3. Au besoin, il commente et discute le texte avec les élèves. À la fin de l'exercice, il procède au tirage du prix.

AUTO PORTRAIT

Nom : _____

Nomme cinq qualités que tu possèdes. Donne un exemple de la façon dont tu exprimes ou démontres chacune de ces qualités dans la vie de tous les jours.

N°	Qualité	Exemple
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

UNE PERSONNE DE QUALITÉ

Personne dont le nom a été tiré : _____

Nomme une des qualités de la personne dont tu as tiré le nom et donne un exemple de la façon dont elle exprime ou démontre cette qualité dans la vie de tous les jours.

Qualité	Exemple

Personne dont le nom a été tiré : _____

Nomme une des qualités de la personne dont tu as tiré le nom et donne un exemple de la façon dont elle exprime ou démontre cette qualité dans la vie de tous les jours.

Qualité	Exemple

APPRENDRE À S'AIMER

Sais-tu que la personne la plus importante, c'est toi ?
Sais-tu que tu n'es responsable que de toi ?
Aime-toi donc suffisamment
Pour ne prendre en charge que ta vie
C'est déjà si compliqué.
Aime les autres suffisamment
Pour les laisser en faire autant
Car, vois-tu, tu ne dois la fidélité
Qu'à tes idées (à toi-même).

Tu possèdes tant de qualités.
Pourquoi t'oublier ?
Pourquoi te nier ?
Pourquoi ne pas t'aimer ?

Suis ton chemin, poursuis ta route.
Arrête-toi de temps en temps,
Regarde autour de toi.
Il se trouvera toujours
Quelqu'un ou quelque chose
Qui te guidera.

Va au-delà de tes peurs,
C'est souvent là que se trouve le bonheur.
Vis l'amitié, l'amour
Avec intensité et sincérité.

Prends le temps de te connaître,
Prends le temps de t'apprécier,
Prends le temps de t'aimer,
Et ne laisse surtout passer
Aucune occasion de cheminer.

L'ANGE GARDIEN**Objet**

- ♦ Renforcer l'estime que les élèves ont d'eux-mêmes.

Classe

Quatrième, cinquième et sixième années du primaire.

Matériel

- ♦ Un billet au nom de chaque élève.
- ♦ Pour chaque élève, un cahier dans lequel on peut insérer des feuilles mobiles. On donne à ce cahier le titre : « Du point de vue des anges ».
- ♦ Une copie, pour chaque élève, de la fiche 2.2.1 : « Vu de mes propres yeux ».
- ♦ Une copie, pour chaque élève, de la fiche 2.2.2 : « Notes d'observation ».
- ♦ Une copie, pour chaque élève, de la fiche 2.2.3 : « Évaluation de l'activité ».

Durée

Une séance de 20 minutes par semaine durant une période de quatre à six semaines consécutives.

Déroulement

1. Au début de la semaine, chaque élève tire un nom. Durant toute la semaine, l'élève devient l'ange gardien de la personne dont il a tiré le nom, ici désignée « le protégé ».
2. Le rôle de l'ange gardien est d'observer, en secret, son protégé et de remplir, à la fin de la semaine, la fiche 2.2.1 « Vu de mes propres yeux ». Sur cette fiche, l'ange gardien doit indiquer ce qu'il a vu de particulièrement positif dans le comportement de son protégé : bon coup, qualité, talent, etc. Ce qu'il inscrit sur cette fiche doit être justifié par un ou des exemples.
3. Pour l'aider dans sa tâche, l'ange gardien reçoit, en plus d'une copie de la fiche 2.2.1 : « Vu de mes propres yeux », une copie de la fiche 2.2.2 : « Notes d'observation ». Il consigne sur cette dernière fiche des observations quotidiennes qui lui seront fort utiles au moment de remplir la fiche 2.2.1 : « Vu de mes propres yeux ».
4. À l'exception de l'enseignant ou de l'enseignante, personne ne sait qui est l'ange gardien de qui.

5. Régulièrement durant la semaine, l'enseignant ou l'enseignante rappelle aux élèves qu'ils ont un rôle d'ange gardien à jouer. Il souligne que, pour que l'exercice soit intéressant, il est important que chacun prenne ce rôle au sérieux. Une façon de travailler en ce sens consiste à prendre des notes d'observation quotidiennes pour être en mesure, à la fin de la semaine, de remplir avec justesse et aplomb la fiche 2.2.1 : « Vu de mes propres yeux ».
6. À la fin de la semaine, l'enseignant ou l'enseignante accorde une quinzaine de minutes aux élèves pour qu'ils remplissent la fiche 2.2.1 : « Vu de mes propres yeux ». Au terme du temps accordé, il demande aux élèves de s'asseoir sur des chaises placées en cercle. À voix haute, chaque élève lit, à son tour, la fiche qu'il a remplie. Une fois sa lecture terminée, l'élève remet la fiche à son protégé qui le remercie. On procède ainsi jusqu'à ce que tous les élèves soient passés.
7. Au terme de l'exercice, l'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves s'il y a des personnes qui voudraient souligner des aspects positifs du comportement d'un élève qui n'auraient pas été relevés par l'ange gardien de cet élève.
8. Finalement, l'enseignant ou l'enseignante invite les élèves à insérer la fiche 2.2.1 : « Vu de mes propres yeux », que leur a remise leur ange gardien, dans leur cahier intitulé : « Du point de vue des anges ».

Conclusion

L'enseignant ou l'enseignante distribue à chaque élève, durant la semaine qui suit celle où l'activité a eu lieu pour la dernière fois, une copie de la fiche d'évaluation de l'activité. Les élèves disposent d'une dizaine de minutes pour remplir individuellement ladite fiche. Cela fait, les élèves s'assoient sur des chaises placées en cercle et présentent, à tour de rôle, les résultats de leur évaluation.

Une fois que tous les élèves ont présenté les résultats de leur évaluation, l'enseignant ou l'enseignante leur demande :

- ♦ Quels ont été, selon vous, les points forts et les points faibles de l'activité de l'ange gardien ?
- ♦ Avez-vous des suggestions pour améliorer l'activité ?

VU DE MES PROPRES YEUX

Semaine du : _____

Je suis l'ange gardien de : _____

Nom du protégé

J'ai observé sa façon de se comporter dans la classe, les corridors et la cour d'école durant toute la semaine. L'aspect positif (bon coup, qualité, talent ou autre) du comportement de mon protégé cette semaine est le suivant :

Dis ce que tu as observé de positif dans le comportement de ton protégé et donne un ou des exemples pour illustrer ce que tu dis.



Nom de l'ange gardien : : _____

NOTES D'OBSERVATION

Ton protégé a-t-il fait preuve aujourd'hui d'un talent précis ou d'une qualité particulière ? Si oui, décris comment cela s'est passé au juste : moment de la journée, lieu, personnes présentes, actions de ton protégé, réactions de son entourage, etc. Fais de même s'il a réussi un bon coup, connu un succès particulier ou autre. Bref, note tout ce qui peut t'aider à rendre compte de ce que tu auras trouvé de positif dans le comportement de ton protégé cette semaine.

Jour	Observation
Lundi	
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	

Nom de l'ange gardien : _____

ÉVALUATION DE L'ACTIVITÉ

Nom : _____

- 1. Parmi tous les commentaires positifs que tu as eus sur ton comportement, quel est celui qui t'a fait le plus plaisir ? Pourquoi ? (pour répondre à cette question tu peux consulter ton cahier intitulé : « Du point de vue des anges ») ?

- 2. Trouves-tu que c'est important de prendre du temps pour vivre une activité comme celle de l'ange gardien? Pourquoi ?

- 3. Est-ce que cette activité a changé des choses dans la classe ?

a) Si oui, lesquelles ?

b) Sinon, pourquoi ?

- 4. Personnellement, qu'est-ce que cette activité t'a apporté ?

FLEURS DE QUALITÉS

Objet

- ♦ Renforcer l'estime que les élèves ont d'eux-mêmes.

Classe

Deuxième et troisième années du primaire.

Matériel

- ♦ Un billet au nom de chaque élève.
- ♦ Un cercle de papier ou de carton représentant le centre d'une marguerite pour chaque élève.
- ♦ Des pétales de marguerites en papier ou en carton.
- ♦ Une copie, pour chaque élève, de la fiche 2.3.1 : « Liste de qualités ».

Durée

Une séance de 30 minutes par semaine pendant six à huit semaines consécutives.

Déroulement

Au cours de la première semaine

1. L'enseignant ou l'enseignante distribue à chaque élève un billet et un cercle de carton ou de papier. Il demande aux élèves d'inscrire leur nom sur le billet qui servira à un tirage de noms et sur le cercle qui sera le point de départ de la construction d'une fleur de qualités pour chaque élève de la classe.
2. L'enseignant ou l'enseignante recueille les billets signés et les met dans un contenant quelconque : pot à fleurs, chapeau, enveloppe ou autre. Il demande ensuite aux élèves d'aller afficher, là où cela est indiqué, le cercle sur lequel chacun a inscrit son nom.
3. Chaque élève reçoit un pétale en papier ou en carton. L'enseignant ou l'enseignante explique aux élèves qu'ils devront y inscrire une qualité que possède, selon eux, un autre élève de la classe. Les deux élèves auront été jumelés par l'entremise d'un tirage de noms. Avant de procéder au tirage, l'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves de lui nommer des qualités. Il note les réponses au tableau et invite les élèves à se référer à cette liste en cas de besoin.
4. À tour de rôle, chaque élève tire un nom et inscrit sur le pétale qui lui a été remis une qualité que possède, selon lui, la personne dont il a tiré le nom.

5. Lorsque tout le monde est prêt, les élèves s'assoient sur des chaises placées en cercle. De façon consécutive, chaque élève nomme la personne dont il a tiré le nom et la qualité qu'il lui a attribuée en expliquant brièvement pourquoi. Il remet ensuite son pétale à l'élève visé. On procède ainsi jusqu'à ce que tous les élèves soient passés.
6. Au terme de l'exercice, les élèves vont fixer le pétale qu'ils ont reçu autour du cercle qui porte leur nom.

Pendant les semaines suivantes

1. Chaque élève tire un nom et reçoit un pétale sur lequel il inscrit une qualité que possède, selon lui, la personne dont il a tiré le nom. Pour aider les élèves à ne pas répéter toujours les mêmes qualités, l'enseignant ou l'enseignante pourra afficher une liste de qualités (voir la fiche 2.3.1).
2. Assis sur des chaises placées en cercle, les élèves nomment à tour de rôle la personne dont ils ont tiré le nom, révèlent la qualité qu'ils lui reconnaissent et expliquent brièvement pourquoi. Ils remettent ensuite leur pétale à la personne en question. Lorsque tous les élèves ont passé, chacun va fixer le pétale qu'il a reçu autour de son cercle.

Conclusion

Durant la semaine qui suit celle où l'activité a eu lieu pour la dernière fois, l'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves de s'asseoir sur des chaises placées en cercle. Il demande à chaque élève :

- ♦ Quelle est, parmi toutes les qualités reçues au cours de l'activité, celle qui te fait le plus plaisir ? Pourquoi ?

Il s'adresse ensuite à l'ensemble des élèves :

- ♦ Cette activité a-t-elle aidée à améliorer les relations entre les élèves de la classe ? Pourquoi ?
- ♦ Cette activité vous a-t-elle amenés à vous apprécier davantage comme personne ? Pourquoi ?
- ♦ Est-il important, selon vous, de s'apprécier comme personne ? Pourquoi ?

LISTE DE QUALITÉS

A

abordable
accessible
accueillant
actif
admirable
adroit
affable
affectueux
agréable
aidant
aimable
amusant
animé
apaisant
appliqué
ardent
assidu
astucieux
attachant
attentif
audacieux
authentique

B

bienfaisant
bienséant
bienveillant
bon
brave
brillant

C

calme
captivant
chanceux
charmant
charmeur
civil
clément
compatissant
complaisant
compréhensif
conciliant
confiant
constant
courageux
courtois
content
convenable
créatif

D

débonnaire
décidé
délicat
déterminé
dévoué
diplomate
discret
distrayant
divertissant
droit

E

éblouissant
éclatant
édifiant
efficace
égayant
émouvant
énergique
enjoué
équitable
étincelant
étonnant
éveillé
exaltant
exemplaire

F

facile
fantaisiste
fascinant
ferme
fidèle
fin
flamboyant
formidable
fort
franc

G

gai
galant
généreux
gentil
gracieux

H

héroïque
heureux
honnête

humain
humble

I

imaginatif
indulgent
intrépide
inventif

J

joueur
jovial
judicieux
juste

L

logique
loyal
lucide

M

merveilleux
minutieux
modèle
modeste

N

naturel
noble
nuancé

O

objectif
obligeant
optimiste
ordonné
organisé
ouvert

P

pacifique
paisible
patient
persévérant
ponctuel
pondéré
poli
posé
probe

R

raffiné
raisonnable
rassurant
réfléchi
résolu

S

savant
sensible
serein
sincère
sociable
solide
stable

T

tempéré
tenace
tolérant
tranquille

V

vaillant
valeurux
vigilant
vrai

QUI DIT VRAI ?

Objet

- ◆ Inciter les élèves à reconnaître leurs qualités et leurs forces.

Classe

Cinquième et sixième années du primaire.

Matériel

- ◆ Un billet au nom de chaque élève.
- ◆ Une copie, pour chaque élève, de la fiche 2.4.1 : « Questionnaire ».
- ◆ Une copie, pour chaque élève, de la fiche 2.4.2 : « Tour de forces ».

Déroulement

1. L'enseignant ou l'enseignante procède à un tirage de noms afin de jumeler les élèves.
2. Chaque élève reçoit une copie de la fiche 2.4.1 sur laquelle se trouve une liste de cinq questions reproduite deux fois. Dans un premier temps, l'élève répond aux questions en parlant de lui-même. Dans un second temps, il y répond en se mettant à la place de la personne dont il a tiré le nom.
3. L'enseignant ou l'enseignante nomme un élève et lui demande de venir s'asseoir en avant de la classe face au groupe. Il invite son jumeau, c'est-à-dire la personne qui a tiré le nom de l'élève en question, à venir le rejoindre.
4. L'un après l'autre, ces deux élèves lisent les réponses qu'ils ont données aux questions mentionnées. L'élève nommé fait état des réponses qu'il a fournies en parlant de lui-même, alors que son jumeau livre les réponses qu'il a formulées en se mettant dans la peau de l'élève nommé.
5. Cela fait, l'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves de la classe de déterminer, par un vote à main levée, qui dit vrai, c'est-à-dire qui, des deux élèves, a donné les réponses qui se rapprochent le plus de ce que l'on connaît de la personne nommée. On procède ainsi jusqu'à ce que tous les élèves aient été nommés.

Retour

L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves :

- ♦ Est-il plus facile de reconnaître les forces et les qualités des autres que les nôtres ? Pourquoi ?
- ♦ Est-il important, selon vous, de reconnaître vos forces et vos qualités ? Pourquoi ?

Conclusion

L'enseignant ou l'enseignante précise que l'estime de soi, c'est-à-dire la valeur que l'on s'attribue dans différents domaines, est le point de départ du mieux-être personnel. Si l'on juge que l'on vaut 0,10 \$, il y a de fortes chances que notre entourage nous traite comme si l'on ne valait que 0,10 \$.

Chaque élève reçoit une copie de la fiche 2.4.2 qu'il remplit individuellement. Par la suite, l'enseignant ou l'enseignante recueille les fiches et les installe bien en vue.

QUESTIONNAIRE

Deux copies du même questionnaire sont reproduites sur cette feuille. Réponds d'abord en parlant de toi. Ensuite, réponds pour la personne dont tu as tiré le nom.

Copie 1

Nom : _____

1. Mes deux principales qualités sont : _____
2. Ce que mes amis aiment beaucoup de moi, c'est : _____
3. Je suis un des meilleurs pour : _____
4. Je me débrouille très bien en : _____
5. Je suis agréable pour mes compagnons de classe parce que : _____

Copie 2

Nom : _____

1. Mes deux principales qualités sont : _____
2. Ce que mes amis aiment beaucoup de moi, c'est : _____
3. Je suis un des meilleurs pour : _____
4. Je me débrouille très bien en : _____
5. Je suis agréable pour mes compagnons de classe parce que : _____

TOUR DE FORCES

Nom : _____

Nomme cinq forces ou qualités que tu possèdes. Donne un exemple de la façon dont tu exprimes ou démontres chacune de ces forces dans la vie de tous les jours.

Force	Exemple
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

3 Créativité

On vit à une époque où la tendance à se « déresponsabiliser » est grande. Ne se voyant pas comme des êtres créateurs et à l'origine de leur façon d'être dans le monde, nombreux sont ceux, tant chez les jeunes que chez les plus vieux, qui renvoient à d'autres la responsabilité de leur propre personne et de leurs actes. Pour contribuer à l'évolution de la classe et en particulier de ses élèves, il devient indispensable d'amener ces derniers à prendre conscience de leur potentiel créateur et de les aider à l'actualiser.

Certains exercices, tels ceux qui sont proposés dans les pages qui suivent, peuvent contribuer à l'atteinte de cet objectif. À l'instar de ceux qui figurent dans le document *Jeunes en santé* – Groupe-classe, changement de comportement et créativité, ces exercices ont pour objet premier de donner l'occasion aux élèves d'éprouver leurs capacités créatrices. On songe ici à des aptitudes comme la fluidité (capacité de produire beaucoup d'idées), la flexibilité (capacité d'envisager un problème ou une situation à partir de différents points de vue) et l'élaboration (capacité d'améliorer, de compléter, de parfaire une proposition de départ).

Penser que quelques exercices de fluidité ou de flexibilité dans l'année peuvent aider les élèves à actualiser leur potentiel créateur, c'est croire aux recettes miracles. Pour être valables, ces exercices doivent faire partie d'un projet de vie de la classe qui met l'accent sur l'acquisition et le développement d'attitudes comme l'autonomie, l'originalité, la curiosité, le partage du leadership, la résolution de problèmes, la prise de risques et où, par conséquent, la fluidité, la flexibilité et l'élaboration prennent racine dans le quotidien. Les exercices de créativité deviennent alors une façon dynamique et intéressante de présenter ou de rappeler aux élèves les composantes essentielles du projet de vie de la classe dans lequel ils sont engagés.

GÉNIES EN GAZON

Objet

- ♦ Exercer chez les élèves leur fluidité d'association.
- ♦ Mettre en évidence les conditions nécessaires au développement de la créativité des élèves et à l'expression.

Classe

- ♦ Cinquième et sixième années du primaire.
- ♦ Première année du secondaire.

Matériel

Une copie, pour chaque élève, de la fiche 3.1.1 : « Génies en gazon – Questionnaire ».

Durée

30 minutes.

Déroulement

1. L'enseignant ou l'enseignante regroupe les élèves en équipe de cinq ou six joueurs et donne un numéro à chaque équipe. Il accorde 5 minutes à chacune des équipes pour se trouver un cri de ralliement du type :
 - ♦ Un membre de l'équipe crie : « On est les... »
 - ♦ Le reste de l'équipe répond : « Meilleurs »
2. Lorsque chacune des équipes a trouvé son cri de ralliement, elle le présente aux autres. Un point est accordé aux équipes qui effectuent leur cri de ralliement correctement : tous les membres participent, il y a de l'enthousiasme, l'esprit d'équipe paraît bon.
3. En se servant de la fiche 3.1.1 : « Génies en gazon – Questionnaire », l'enseignant ou l'enseignante interroge les équipes à tour de rôle. À chacune des questions qu'il pose, l'enseignant ou l'enseignante accorde 15 secondes de réflexion et de consultation aux membres de l'équipe interrogée. Au terme du délai accordé, il demande à un des membres de lui donner une réponse. Si la réponse est bonne, un point est accordé. Lorsque, à la suite d'une bonne réponse, l'équipe fait son cri de ralliement sans qu'on lui demande, elle mérite un point supplémentaire. L'enseignant ou l'enseignante poursuit le jeu en s'adressant à l'équipe suivante.

4. Si une équipe fournit une mauvaise réponse, l'enseignant ou l'enseignante donne la chance à l'équipe suivante de répondre. Il procède ainsi jusqu'à ce qu'une équipe trouve la bonne réponse. Si, après que chaque équipe a eu l'occasion de répondre une fois, la bonne réponse n'a pas été trouvée, l'enseignant ou l'enseignante donne la réponse. Le jeu se poursuit avec l'équipe qui suit celle qui a été la première à répondre incorrectement.
5. L'équipe qui répond correctement à une question ratée par une autre obtient un point. Si elle fait son cri de ralliement sans qu'on lui demande, on lui ajoute un point de plus. Le jeu se poursuit avec l'équipe qui suit celle qui a été la première à répondre incorrectement.

Retour

L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves :

- ♦ Le jeu « Génies en gazon » est-il un jeu qui fait appel à la créativité ? Pourquoi ?

Il précise que le jeu renvoie au principe même de la créativité : l'association. C'est en fait la capacité de mettre ensemble des éléments et de composer un tout différent, nouveau. À la base de chacune des réponses de la fiche 3.1.1 : « Génies en gazon – Questionnaire » se trouve en effet une association d'idées.

- ♦ Tout le monde est-il capable de faire preuve de créativité, c'est-à-dire de mettre des éléments ensemble et de composer, d'inventer, de modifier un tout ? Pourquoi ?
- ♦ Est-ce facile de faire preuve de créativité ? Pourquoi ?
- ♦ Quelles sont les conditions ou les règles qu'il faut respecter pour faire preuve de créativité ?

Au besoin, l'enseignant ou l'enseignante complète les conditions ou les règles énumérées par les élèves en relevant l'importance :

- ♦ de la persévérance;
- ♦ de la confiance en soi;
- ♦ de l'ouverture à la nouveauté;
- ♦ de la prise de risques;
- ♦ du goût à l'effort, de l'empathie.

Conclusion

L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves si le fait de savoir faire preuve de créativité peut être utile dans la vie de tous les jours. Si oui, il les invite à illustrer leur réponse par des exemples concrets.

Il conclut en indiquant que la créativité est un potentiel présent en chacun et qu'il y a tout avantage à la développer. Notre capacité d'être heureux dans la vie de tous les jours est intimement liée à notre capacité de composer avec les événements et les gens qui nous entourent, de nous adapter à notre milieu, d'améliorer les choses et de nous améliorer nous-même, de résoudre des problèmes, etc. Bref, le bonheur, c'est un état qui demande beaucoup de créativité.

GÉNIE EN GAZON – QUESTIONNAIRE
THÈME : ANIMAUX

Exemple : Quel est l'oiseau palmipède que l'on aime tous avoir dans les poches ?
Réponse : Le huard.

Question	Réponse
1. Quel est l'animal de ferme préféré des marins ?	Le porc.
2. Quel est l'oiseau palmipède (femelle) préféré de ceux qui ont de la difficulté à marcher ?	La cane.
3. Quel est le reptile préféré des artistes ?	Le lézard.
4. Quel est l'animal préféré des membres du mouvement scout ?	Le louveteau.
5. Quel est le rongeur préféré des maniaques de l'ordinateur ?	La souris.
6. Quel est le serpent préféré de ceux qui aiment les « A » bien faits ?	Le boa.
7. Quel est l'oiseau palmipède préféré des personnes qui n'ont qu'un bras ?	Le manchot.
8. Quel est le poisson le plus piquant ?	Le thon.
9. Quel est l'animal de ferme préféré des amateurs de pétanque ?	Le cochonnet.
10. Quel est le poisson préféré des menuisiers ?	Le poisson scie.
11. Quel est le serpent préféré des amateurs de gadgets électroniques ?	Le python.
12. Qui suis-je : un oiseau et le bruit d'un coup de feu ?	Le paon.
13. Quel est le poisson préféré des chiens ?	Le poisson chat.
14. Quel est l'insecte que l'on trouve le plus à bord des navires ?	Le maringouin.
15. Quelle est la race de chien préférée des fabricants de sous-vêtements ?	Le boxer.
16. Quel est l'insecte préféré des fabricants de mouchoirs de papier ?	La mouche.
17. Quel est le félin préféré des amateurs de voitures de luxe ?	Le jaguar.
18. Quel est l'animal que détestent les pilotes de formule 1 ?	Le mulet.
19. Quelle est la race de chien préférée des moutons ?	Le berger.
20. Quel est l'oiseau préféré des amateurs d'autographes ?	Le cygne.
21. Quel est l'oiseau préféré des avocats ?	L'oie.

GÉNIE EN GAZON – QUESTIONNAIRE
THÈME : JEUX ET SPORTS

Exemple : En athlétisme, quelle est la discipline préférée des amateurs de légumes ?
Réponse : Le lancer du poids.

	Question	Réponse
1.	En ski acrobatique, quelle est la discipline préférée des concierges ?	Le ballet.
2.	En athlétisme, quelle est la discipline préférée des amateurs de musique ?	Le lancer du disque.
3.	Quel est le sport préféré des amateurs de fruits ?	La pêche.
4.	Quel est le sport préféré des femmes musulmanes ?	La voile.
5.	Quel est le jeu préféré de ceux qui ne sont bons dans rien ?	Les poches.
6.	En athlétisme, quelle est la discipline préférée des menuisiers ?	Le lancer du marteau.
7.	Quel est le jeu préféré des messieurs ?	Les dames.
8.	Quel est le jeu préféré des amateurs de boucles d'oreilles ?	Les anneaux.
9.	Quel est le sport d'hiver préféré des amateurs de tennis et de badminton ?	La raquette.
10.	Qui suis-je : un jeu de hasard et une lettre ?	Dé.
11.	Quel est le jeu que détestent ceux qui ne vivent que pour le succès ?	Les échecs.
12.	Quel est le sport de balle préféré des amateurs de petits fruits sauvages ?	La balle au mur.
13.	En ski acrobatique, quelle est la discipline préférée des patrons ?	Les bosses.
14.	Quel est le sport préféré des fabricants d'escaliers ?	La marche.
15.	Quel est le jeu préféré des gens grippés ?	Le mouchoir.
16.	Quel est le sport préféré de ceux qui aiment faire des emplettes ?	La course.
17.	Qui suis-je : un jeu et un morceau de tissu qui flotte ?	Le drapeau.
18.	Quel est le sport d'hiver préféré des menuisiers ?	La planche.
19.	Quel est le jeu préféré des amateurs d'équitation ?	Le fer.
20.	Compléter la phrase suivante par le nom d'un jeu : « Je me demande _____ appartient cette casquette. »	Aki.

LA CORDE ET LE BÂTON

Objet

- ♦ Exercer chez les élèves leur fluidité d'association.
- ♦ Mettre en évidence les conditions nécessaires à l'expression et au développement de l'originalité des élèves.

Classe

Troisième et quatrième années du primaire.

Matériel

Une feuille de papier et un crayon par élève.

Durée

20 minutes.

Déroulement

1. Chaque élève a une feuille de papier et un crayon. L'enseignant ou l'enseignante accorde cinq minutes pour que chacun dresse une liste de ce qu'il est possible de faire avec une corde et un bâton. Les réponses apportées doivent être réalistes. L'objet de l'exercice est de trouver le plus grand nombre possible d'idées.
2. Au bout du temps alloué, l'enseignant ou l'enseignante demande à chaque élève de compter le nombre d'idées qu'il a trouvées et d'encercler les deux idées qui lui paraissent les plus originales, c'est-à-dire celles qui pourraient n'avoir été trouvées que par lui.
3. Chacun des élèves dit le nombre d'idées qu'il a trouvées et en présente deux qui lui semblent particulièrement originales. Dans le but de vérifier jusqu'à quel point les deux idées présentées sont originales, l'enseignant ou l'enseignante demande, chaque fois, si les deux idées en question se trouvent sur la liste d'autres élèves.

Retour

L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves :

- ♦ Qu'est-ce qui est le plus facile, trouver des idées originales ou des idées communes (comme celles que tout le monde trouve) ? Pour quelles raisons ?
- ♦ Est-ce que tout le monde est capable de faire preuve d'originalité ? Pourquoi ?
- ♦ Quelles sont les conditions ou les règles à respecter si l'on veut être capable de faire preuve d'originalité ?

Au besoin, l'enseignant ou l'enseignante complète ce que les élèves apportent en parlant de l'importance :

- ♦ de la persévérance;
- ♦ de la confiance en soi;
- ♦ de l'ouverture à la nouveauté et à la différence;
- ♦ de la prise de risques.

Conclusion

L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves s'il est important, selon eux, d'être capable de faire preuve d'originalité et pour quelles raisons.

Il termine en mentionnant qu'il n'existe pas deux personnes pareilles; chacune est unique en son genre, originale. Malheureusement, parce que c'est beaucoup plus facile et tellement moins risqué de faire comme tout le monde, plusieurs sont portées à se comporter comme des moutons plutôt que de chercher à affirmer ce qu'elles sont comme personne. Pourtant, tout le monde sait qu'une oeuvre originale vaut vraiment mieux qu'une copie.

PERSONNAGES SUR COMMANDE**Objet**

- ♦ Amener les élèves à définir l'empathie.
- ♦ Mettre en évidence les avantages dont les élèves peuvent bénéficier en sachant faire preuve d'empathie.

Classe

- ♦ Cinquième et sixième années du primaire.
- ♦ Première année du secondaire.

Matériel

- ♦ Une copie, pour chaque élève, de la fiche 3.3.1 : « Liste des personnages ».
- ♦ Un chronomètre.

Durée

25 minutes.

Déroulement

1. L'enseignant ou l'enseignante choisit trois élèves qui ont du talent pour l'improvisation théâtrale. Il demande à deux d'entre eux de sortir de la classe et d'attendre dans le corridor qu'il les invite à revenir.
2. L'enseignant ou l'enseignante explique au groupe que les trois élèves choisis vont participer à une activité d'improvisation théâtrale intitulée « Personnages sur commande ». Comme son titre l'indique, l'exercice consiste à jouer le personnage commandé par l'enseignant ou l'enseignante. Ce personnage est toujours décrit à partir de deux mots. Le premier indique une fonction ou un rôle (secrétaire, curé, élève, etc.), tandis que le second désigne une émotion ou un état (satisfait, furieux, excité, etc.).
3. Pendant l'exercice, l'élève choisi s'assoit sur une chaise en avant de la classe, face au groupe, et prend la position de départ suivante : tronc fléchi de façon à poser la tête sur ses genoux. Il doit reprendre cette position au terme de chacune des improvisations accomplies.

4. Chaque improvisation a une durée de 40 secondes. Elle débute et se termine au moment où l'enseignant ou l'enseignante frappe dans ses mains. Il commande à chacun des élèves choisis les cinq mêmes personnages. Un délai de 5 secondes est accordé pour réflexion. Après ce délai, l'élève commence son improvisation. Entre chacune, il reprend la position expliquée précédemment. Après avoir joué les cinq personnages, l'enseignant ou l'enseignante appelle l'élève suivant et ainsi de suite.
5. Lorsque les trois élèves choisis ont terminé l'exercice, l'enseignant ou l'enseignante demande au groupe de déterminer, par un vote à main levée, celui des trois qui a le mieux répondu à la commande.

Retour

L'enseignant ou l'enseignante demande à l'ensemble des élèves :

- ◆ Y a-t-il des improvisations que vous avez trouvées particulièrement intéressantes ? Lesquelles ? Pourquoi ?
- ◆ Pouvez-vous nommer le personnage que chaque élève a le mieux réussi et expliquer pourquoi ?
- ◆ Pouvez-vous nommer les qualités dont ont fait preuve les trois élèves choisis lors de l'exercice ?

L'enseignant ou l'enseignante demande aux trois élèves qui ont interprété un personnage :

- ◆ Êtes-vous d'accord avec la liste des qualités énumérées par les autres élèves de la classe et en voyez-vous d'autres à ajouter ?
- ◆ Quel est le personnage que vous avez trouvé le plus difficile à jouer ? Pourquoi ?

Conclusion

L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves ce que signifie, selon eux, le mot « empathie ». Il explique, au besoin, que c'est la capacité de se mettre à la place de quelqu'un d'autre, c'est-à-dire d'être capable de ressentir ce que l'autre éprouve, d'adopter le point de vue de l'autre, de se mettre dans sa peau. Pour un acteur, il est fort important d'être capable de faire preuve d'empathie.

L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves si, dans la vie de tous les jours, il est avantageux de savoir faire preuve d'empathie et pourquoi. Il souligne que ceux qui sont capables d'empathie sont la plupart du temps de meilleurs communicateurs.

L'enseignant ou l'enseignante vérifie également avec les élèves s'il y en a au sein de la classe qui font preuve de plus d'empathie, de plus d'ouverture à l'autre qu'au début de l'année. Si oui, il demande aux élèves de nommer ces personnes et de justifier leur propos par des exemples.

LISTE DES PERSONNAGES

1. Élève intimidé
2. Clown triste
3. Militaire tendu
4. Vendeur arrogant
5. Patron furieux

HISTOIRE À CLAQUES

Objet

- ◆ Faire éprouver aux élèves leur capacité d'élaboration (ajouter des détails à une proposition de départ).
- ◆ Permettre aux élèves de reconnaître que la peur constitue un obstacle important à l'expression de la créativité et au développement du mieux-être personnel.

Classe

- ◆ Cinquième et sixième années du primaire.
- ◆ Première année du secondaire.

Matériel

Une copie, pour chaque élève, de la fiche 3.4.1 : « La prise de risques ».

Durée

20 minutes.

Déroulement

1. Les élèves sont assis sur des chaises placées en cercle. L'enseignant ou l'enseignante se lève et commence à raconter une histoire (histoire connue, histoire modifiée, histoire inventée). Au bout d'une quarantaine de secondes, il frappe dans ses mains et se rassoit. L'élève assis à la gauche de l'enseignant ou l'enseignante se lève aussitôt et poursuit l'histoire.
2. Au bout d'un moment, l'enseignant ou l'enseignante frappe à nouveau dans ses mains. C'est le signal pour l'élève qui est debout d'aller se rasseoir et, pour celui qui est à sa gauche, de se lever et de prendre la relève. On procède ainsi jusqu'à ce que l'on ait fait le tour du cercle.

Retour

L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves :

- ◆ Pouvez-vous nommer ceux qui se sont avérés de bons conteurs et expliquer pourquoi ?
- ◆ Qu'est-ce que les bons conteurs ont fait de plus que les autres ?

Il explique qu'un bon conteur est quelqu'un qui donne beaucoup. Il est généreux dans les idées : il amène des idées nouvelles plutôt que de répéter et de revenir sur ce qui a déjà été dit avant lui. Il fait aussi preuve de générosité dans l'expression : il bouge, se déplace, se met dans la peau d'un personnage, donne vie à l'histoire.

L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves de préciser les raisons pour lesquelles certains conteurs ont été moins généreux que d'autres. Au besoin, il ajoute que la peur est généralement considérée comme un des principaux obstacles à l'expression de la créativité.

Conclusion

L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves s'il est possible, selon eux, d'arriver à surmonter la peur d'exprimer sa créativité. Si oui, comment ? Sinon, pourquoi ?

L'enseignant ou l'enseignante lit aux élèves le contenu de la fiche 3.4.1 : « La prise de risques ». Au besoin, il le commente et en discute avec les élèves.

LA PRISE DE RISQUES

Sourire, c'est prendre le risque de paraître ridicule.

Pleurer, c'est prendre le risque de paraître sentimental.

Tendre la main vers l'autre, c'est prendre le risque de s'engager.

Faire voir ses sentiments, c'est prendre le risque de montrer son véritable soi.

Étaler ses idées, ses rêves dans la foule, c'est risquer de les perdre.

Aimer, c'est risquer de ne pas être aimé en retour.

Espérer, c'est risquer le désespoir.

Essayer, c'est risquer la faillite.

Vivre, c'est risquer de mourir.

Cependant, il faut prendre des risques parce que le plus grand hasard dans la vie est précisément de ne rien risquer. La personne qui ne risque rien ne fait rien, n'a rien, n'est rien.

Quelqu'un peut éviter la souffrance et le chagrin, mais il ne peut alors apprendre à ressentir, à changer, à grandir, à aimer, à vivre.

Enchaîné par les certitudes, l'humain est un esclave qui a renoncé à la liberté.

Seul l'humain qui risque est vraiment libre.

4 Maîtrise de soi

Ayant pour principe que l'évolution du groupe passe par l'affirmation de ses membres, le programme « Jeunes en santé » a pour objet d'aider chaque élève à prendre sa place sans prendre toute la place. En d'autres termes, ce programme propose un modèle d'intervention de groupe orienté vers l'empowerment, c'est-à-dire vers l'acquisition, le développement et l'utilisation des compétences qui permettent d'en arriver à une plus grande maîtrise de soi et d'exercer plus d'influence sur les autres.

Même si la documentation relative au programme « Jeunes en santé » a davantage porté, jusqu'à maintenant, sur la connaissance de soi, la confiance en soi et la créativité, la maîtrise de soi demeure un axe d'action important pour favoriser le développement d'une vie en groupe de qualité. De fait, lorsqu'on se laisse dominer par la peur, par exemple, il est fort probable que l'on ait tendance à prendre peu de place dans le groupe. De même, si l'on est incapable de maîtriser de façon appropriée la colère, les risques sont grands que l'on en prenne trop :

« Il est difficile de maîtriser ses émotions parce que le savoir-faire requis doit être acquis dans des moments où l'individu est précisément le moins capable d'enregistrer des nouvelles informations et d'apprendre de nouvelles réactions; c'est-à-dire quand il est contrarié »¹.

Les activités proposées dans les pages qui suivent doivent donc être envisagées avec réalisme. Elles ne peuvent, à elles seules, produire des changements de comportement significatifs. Nous croyons cependant que ces activités peuvent s'avérer un excellent moyen de renforcer les actions et les stratégies que l'enseignant utilise en vue de favoriser le développement de l'autodiscipline.

1. Daniel COLEMAN. L'intelligence émotionnelle – Comment transformer ses émotions en intelligence, Robert Laffont, Paris, 1995, p. 331.

LA SENTINELLE

Objet

- ♦ Faire éprouver aux élèves leur capacité de concentration.
- ♦ Mettre en évidence des moyens favorisant la concentration et le contrôle de soi chez les élèves.

Classe

Deuxième et troisième années du primaire.

Matériel

Aucun.

Durée

30 minutes.

Préalable

1. L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves ce qu'est une sentinelle. Au besoin, il précise que c'est un soldat qui monte la garde. Il cherche aussi à savoir s'ils ont déjà vu les soldats du Royal 22^e Régiment qui montent la garde à différents endroits, par exemple à la citadelle de Québec. Ces soldats portent un haut chapeau de fourrure noire et restent sans bouger durant des heures comme s'ils étaient des statues.
2. L'enseignant ou l'enseignante propose aux élèves de participer à une activité où ils devront jouer le rôle d'une sentinelle. Il précise que le jeu se déroulera en deux temps. D'abord, trois élèves choisis au hasard joueront le rôle de la sentinelle. Le reste de la classe tentera de leur faire perdre leur concentration. Par la suite, tous les élèves de la classe joueront le rôle d'une sentinelle.

Déroulement

1. Les élèves sont assis sur des chaises placées en cercle. Trois d'entre eux sont choisis au hasard pour jouer le rôle de la sentinelle. Deux de ces trois élèves sortent de la classe et attendent leur tour dans le corridor.
2. Le premier élève choisi se place au centre du cercle constitué par les autres élèves. Il se place au garde-à-vous et regarde droit devant lui, sans bouger, comme s'il était une statue. Son défi est de conserver cette position tout le long du jeu.

3. Un élève est choisi pour commencer le jeu. Lorsque l'enseignant ou l'enseignante frappe dans ses mains, cet élève se lève et tente, par un commentaire, une blague ou une grimace, de déconcentrer la sentinelle. Il est interdit de s'approcher à moins de un mètre de la sentinelle. Ce que l'on fait pour la déconcentrer doit demeurer de bon goût.
4. Au bout d'une dizaine de secondes, l'enseignant ou l'enseignante frappe de nouveau dans ses mains. C'est le signal pour l'élève qui tente de déconcentrer la sentinelle de retourner s'asseoir et pour celui qui est assis à sa gauche de se lever et de prendre la relève.
5. On procède ainsi jusqu'à ce que tous les élèves aient eu une fois l'occasion de déconcentrer la sentinelle. Cela fait, l'enseignant ou l'enseignante invite le deuxième élève choisi et, par la suite, le troisième à venir relever le défi de la sentinelle.
6. Finalement, l'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves de déterminer, par un vote à main levée, qui des trois élèves choisis au début a fait la meilleure sentinelle.

Retour

L'enseignant ou l'enseignante demande aux trois élèves qui ont joué le rôle de la sentinelle :

- ♦ Y a-t-il eu des moments où vous avez eu plus de difficultés à rester concentrés ? Si oui, lesquels ?
- ♦ Quels sont les trucs, les moyens que vous avez utilisés pour ne pas perdre votre concentration ?

Il fait la liste de ces moyens au tableau.

L'enseignant ou l'enseignante demande aux autres élèves :

- ♦ Connaissez-vous d'autres trucs que ceux qui ont été nommés par les trois élèves choisis, pour ne pas perdre votre concentration ? Si oui, lesquels ?

Il note les idées des élèves au tableau.

- ♦ Y a-t-il, dans la classe, des élèves qui sont davantage capables de se concentrer et de se contrôler qu'au début de l'année ? Si oui, pouvez-vous désigner ces personnes et donner un ou des exemples de leur progrès ?

Conclusion

Pour conclure, l'enseignant ou l'enseignante propose aux élèves de faire un exercice où ils auront tous l'occasion de jouer le rôle d'une sentinelle.

Les élèves sont placés sur deux rangées qui se font face. Chaque élève a un vis-à-vis. Le défi consiste à se tenir au garde-à-vous en regardant son vis-à-vis droit dans les yeux durant un temps donné qui peut varier (exemple : 2 minutes). Pour relever le défi, il faut que tous les membres du groupe gardent leur concentration durant toute la durée de l'activité.

L'enseignant ou l'enseignante peut proposer différents niveaux de difficulté. Par exemple :

Niveau I

- ♦ Distance entre les deux rangées : 1 mètre
- ♦ Durée de l'exercice : 1 minute

Niveau II

- ♦ Distance entre les deux rangées : 1 mètre
- ♦ Durée de l'exercice : 2 minutes

Niveau III

- ♦ Distance entre les deux rangées : 0,5 mètre
- ♦ Durée de l'exercice : 1 minute

LE MODÈLE

Objet

- ◆ Faire décrire aux élèves ce qu'ils ressentent lorsqu'ils sont en colère.
- ◆ Amener les élèves à mettre en évidence différentes façons d'exprimer la colère et à connaître celles que la classe juge acceptables, plus ou moins acceptables et inacceptables.
- ◆ Permettre aux élèves de connaître des moyens de contrôler la colère.

Classe

Troisième et quatrième années du primaire.

Matériel

Aucun.

Durée

20 minutes.

Préalable

1. L'enseignant ou l'enseignante explique aux élèves que les sculpteurs et les peintres utilisent parfois des personnes comme modèles. Il leur demande quelle est, selon eux, la principale tâche d'un modèle. Au besoin, il précise que la principale tâche d'un modèle est de prendre et de maintenir une pose (faire la statue) assez longtemps pour que l'artiste puisse la reproduire. C'est un métier qui demande beaucoup de concentration et une bonne maîtrise de soi.
2. L'enseignant ou l'enseignante propose aux élèves de participer à une activité où ils auront à faire le modèle pour un artiste qui travaille à une oeuvre intitulée : « La colère ».

Déroulement

1. Assis sur des chaises, les élèves sont placés en demi-cercle. Une chaise supplémentaire est placée au centre de la partie ouverte du demi-cercle.
2. Le premier élève assis à la gauche de la chaise supplémentaire vient s'asseoir sur ladite chaise. Le tronc fléchi de façon à pouvoir poser la tête sur ses genoux, il attend le signal du départ. Lorsque l'enseignant ou l'enseignante dit : « Action », l'élève prend une pose qui illustre la colère. Il peut rester assis, se lever, monter debout sur la chaise, utiliser la chaise pour représenter un accessoire, etc. Il doit maintenir la pose choisie jusqu'à ce que l'enseignant ou l'enseignante frappe dans ses mains.

3. À ce moment, l'élève retourne s'asseoir à sa place. Celui qui est assis à sa gauche se lève et vient s'asseoir sur la chaise supplémentaire. Tronc fléchi et tête sur les genoux, il attend, à son tour, le signal du départ. Lorsque l'enseignant ou l'enseignante dit : « Action », il prend une pose qui illustre la colère. Il maintient la pose, sans bouger, jusqu'à ce que l'enseignant ou l'enseignante frappe de nouveau dans ses mains.
4. On procède ainsi jusqu'à ce que tous les élèves aient accompli l'exercice une fois. Personne ne peut prendre une pose qui a déjà été prise avant lui.

Retour

L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves :

- ♦ Y a-t-il des poses que vous avez trouvées particulièrement intéressantes ? Si oui, lesquelles ? Pourquoi ?
- ♦ Y a-t-il des poses qui illustrent mieux la colère que d'autres ? Si oui, lesquelles ? Pourquoi ?

Il les incite à décrire, le plus précisément possible, ce que l'on ressent lorsqu'on est en colère :

- ♦ Qu'est-ce qui se passe dans le corps lorsqu'on est en colère ? (Au besoin, l'enseignant ou l'enseignante complète les réponses des élèves : augmentation du rythme cardiaque, sueur, tension musculaire, etc.)
- ♦ Qu'est-ce qu'on se dit dans sa tête lorsqu'on est en colère ? (L'enseignant ou l'enseignante note au tableau les réponses des élèves.)
- ♦ Pouvez-vous dresser un inventaire des différentes façons d'exprimer la colère ? Quelles sont les actions que l'on fait, quels sont les actes que l'on commet lorsqu'on est en colère ? (L'enseignant ou l'enseignante note les réponses au tableau.)
- ♦ Pouvez-vous distinguer, parmi la liste reproduite au tableau, les façons d'exprimer la colère que vous jugez acceptables, plus ou moins acceptables et inacceptables ?

À cette étape, l'enseignant ou l'enseignante peut en profiter pour revenir sur les règles de vie en classe.

Conclusion

L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves s'il est possible, selon eux, d'apprendre à mieux contrôler leur colère et, si oui, de donner des exemples, de parler de leurs expériences qui illustrent comment on peut y arriver.

Il questionne aussi les élèves à savoir si c'est facile de contrôler leur colère et pourquoi.

L'enseignant ou l'enseignante souligne que, bien qu'il soit possible d'apprendre à mieux contrôler sa colère, cela peut également nécessiter le déploiement de beaucoup d'efforts.

Il demande aux élèves s'il y en a, parmi eux, qui contrôlent maintenant un peu mieux leur colère qu'au début de l'année. Si oui, les élèves doivent nommer ces personnes et donner des exemples concrets de leur progrès.

LA COLÈRE

Objet

- ♦ Faire décrire aux élèves ce qu'ils ressentent lorsqu'ils sont en colère.
- ♦ Amener les élèves à mettre en évidence les différentes façons d'exprimer la colère et à connaître celles que la classe juge acceptables, plus ou moins acceptables et inacceptables.

Classe

- ♦ Cinquième et sixième années du primaire.
- ♦ Première année du secondaire.

Matériel

Une chaise, un pupitre et un téléphone.

Durée

25 minutes.

Déroulement

1. Trois élèves connus pour leur talent de comédien sont choisis. Deux d'entre eux sortent attendre leur tour dans le corridor.
2. L'élève qui reste est invité à faire une improvisation d'une durée de 60 secondes ayant pour thème « La colère ». Seul en scène, il peut, s'il le désire, utiliser le matériel suivant : une chaise, un pupitre ou un téléphone. L'improvisation a pour objet d'illustrer, de façon réaliste (il faut insister sur ce point), le comportement d'une personne en colère.
3. L'élève a droit à 30 secondes de réflexion. Au terme de ce délai, l'enseignant ou l'enseignante donne le signal du départ et l'élève s'exécute.
4. Une fois l'improvisation terminée, l'enseignant ou l'enseignante fait entrer le deuxième élève et ce dernier procède de la même manière que le premier. Il en va de même pour le troisième.

Retour

L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves :

- ♦ Y a-t-il des improvisations qui vous ont paru particulièrement intéressantes ? Si oui, lesquelles ? Pourquoi ?
- ♦ L'illustration de la colère que chaque élève a présentée était-elle réaliste ou non ? Pourquoi ?

Il invite les élèves à décrire, le plus précisément possible, ce que l'on ressent lorsqu'on est en colère :

- ♦ Qu'est-ce qui se passe dans le corps lorsqu'on est en colère ? (Au besoin, l'enseignant ou l'enseignante complète les réponses des élèves : augmentation du rythme cardiaque, sueur, tension musculaire, etc.)
- ♦ Qu'est-ce qu'on se dit dans sa tête lorsqu'on est en colère ?

L'enseignant ou l'enseignante note au tableau les réponses des élèves.

- ♦ Pouvez-vous dresser un inventaire des différentes façons d'exprimer la colère ? Quelles sont les actions que l'on fait, quels sont les actes que l'on commet lorsqu'on est en colère ? (L'enseignant ou l'enseignante note les réponses au tableau.)
- ♦ Pouvez-vous distinguer, parmi la liste reproduite au tableau, les façons d'exprimer la colère que vous jugez acceptables, plus ou moins acceptables et inacceptables ?

À cette étape, l'enseignant ou l'enseignante peut en profiter pour revenir sur les règles de vie en classe.

Conclusion

L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves s'il est possible, selon eux, d'apprendre à mieux contrôler leur colère et, si oui, de donner des exemples, de parler de leurs expériences.

Il s'informe aussi à savoir s'il est facile d'apprendre à mieux contrôler la colère et pourquoi. Il souligne que le contrôle de la colère peut demander beaucoup d'efforts à certaines personnes et que, en ce sens, il est important d'encourager celles qui travaillent à accroître la maîtrise d'elles-mêmes.

Finalement, l'enseignant ou l'enseignante demande s'il y a des personnes dans la classe qui ont fait des progrès depuis le début de l'année, sur le plan de la maîtrise de soi. Si oui, les élèves doivent nommer ces personnes et donner un ou des exemples des progrès accomplis.

LA FIERTÉ

Objet

- ♦ Faire décrire aux élèves ce qu'ils ressentent lorsqu'ils sont fiers d'eux.
- ♦ Permettre aux élèves de distinguer la fierté de l'arrogance.
- ♦ Mettre en évidence des moyens d'accroître la fierté personnelle des élèves.

Classe

- ♦ Cinquième et sixième années du primaire.
- ♦ Première année du secondaire.

Matériel

Un chronomètre et un sifflet.

Durée

30 minutes.

Déroulement

1. Les élèves sont divisés en équipes de trois ou quatre joueurs. L'enseignant ou l'enseignante leur accorde 10 minutes pour préparer une improvisation sans parole de 15 secondes ayant pour titre « Fier de soi ». Tous les joueurs de l'équipe doivent participer à l'improvisation. Durant l'improvisation, il est interdit de parler, mais les bruits sont permis.
2. L'enseignant ou l'enseignante insiste pour que, durant les 10 minutes de préparation qui leur sont accordées, les élèves ne fassent pas que discuter mais qu'ils se mettent en action, c'est-à-dire qu'ils répètent leur présentation. Au terme du temps de préparation alloué, les équipes présentent, à tour de rôle, ce qu'elles ont préparé.

Retour

L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves :

- ♦ Y a-t-il des improvisations que vous avez trouvées particulièrement intéressantes ? Si oui, lesquelles ? Pourquoi ?
- ♦ Y a-t-il des improvisations qui illustraient mieux que d'autres le thème de la fierté ? Si oui, lesquelles ? Pourquoi ?

Il invite aussi les élèves à décrire, le plus précisément possible, ce que l'on ressent lorsqu'on est fier de soi :

- ♦ Qu'est-ce qu'on se dit intérieurement lorsqu'on est fier de soi ?
- ♦ Quelle posture (position du corps) adopte-t-on lorsqu'on est fier de soi ?
- ♦ Pouvez-vous dresser un inventaire des différentes façons d'exprimer la fierté ? Quelles sont les actions qu'une personne fait, quels sont les actes qu'elle peut accomplir lorsqu'elle est fière d'elle-même ?
Au besoin, l'enseignant ou l'enseignante peut aider les élèves : partager avec un ami la raison de notre fierté, se montrer plus généreux avec les autres, se faire plaisir, etc.
- ♦ La fierté peut-elle se transformer en arrogance ? Si oui, donner des exemples de comportements arrogants.

Conclusion

Pour conclure, les élèves sont invités à faire une nouvelle improvisation sur le même thème : « Fier de soi ». La durée de l'improvisation demeure la même (15 secondes) et il est toujours interdit de parler. L'enseignant ou l'enseignante ajoute cependant une directive : l'improvisation doit être jouée au ralenti. On reprend la même manière de procéder que dans le cas du premier jeu.

L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves si c'est important, selon eux, d'être fier de soi et pour quelles raisons.

Il les incite également à mettre en évidence des moyens possibles pour accroître leur fierté personnelle. Si cela est nécessaire, il souligne qu'il ne faut pas attendre les grandes réalisations pour être fiers d'eux-mêmes. Il leur faut apprendre à se réjouir de leurs petites victoires et de leurs petits succès.

Il invite les élèves à mentionner aux autres les choses qui les ont rendus fiers d'eux-mêmes récemment.

LES DIRECTIVES

Objet

- ♦ Éprouver la capacité des élèves à respecter des directives.
- ♦ Mettre en évidence des moyens de contrôler l'empressement et l'excitation chez les élèves.

Classe

Quatrième, cinquième et sixième années du primaire.

Matériel

Une copie de la fiche 4.5.1 : « Test de 3 minutes » et une enveloppe pour chaque élève.

Durée

15 minutes.

Préalable

1. L'enseignant ou l'enseignante propose aux élèves de passer un test qui s'intitule : « Pouvez-vous suivre des directives ? »
2. Le test doit se faire à l'intérieur d'un délai de 3 minutes. Il est distribué dans une enveloppe qui ne peut être ouverte avant que le signal du départ n'ait été donné.
3. Une fois que le test a été distribué, l'enseignant ou l'enseignante ne peut répondre à aucune question. Les élèves qui terminent le test à l'intérieur du délai de 3 minutes doivent insérer leur feuille dans l'enveloppe et la remettre à l'enseignant ou l'enseignante.

Déroulement

1. Lorsque chaque élève a reçu son enveloppe, l'enseignant ou l'enseignante donne le signal du départ.
2. Les élèves ouvrent leur enveloppe et remplissent la fiche 4.5.1 qui s'y trouve.
3. L'enseignant ou l'enseignante met un terme à l'exercice lorsque la majorité des élèves s'est rendue à la directive n° 17.

Retour

L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves :

- ♦ Quels sont ceux qui ont respecté la directive n° 1 ?
- ♦ Dans la vie de tous les jours, l'empressement (le goût de faire vite) et l'excitation font-elles partie des principales raisons pour lesquelles on déroge aux directives ? Si oui, pouvez-vous donner des exemples, parler de vos expériences ?
- ♦ Est-il possible de contrôler l'empressement et l'excitation ? Si oui, pouvez-vous donner des exemples, parler de vos expériences ?

Conclusion

L'enseignant ou l'enseignante demande aux élèves de relever les directives (règles de vie en classe, règlements de l'école, autres) qu'en tant que classe ils ont le plus de difficultés à respecter. Il discute avec eux des moyens à prendre pour améliorer la situation.

TEST DE 3 MINUTES

Pouvez-vous suivre des directives ?

1. Lisez le tout avant de faire quoi que ce soit.
2. Inscrivez votre nom dans le coin supérieur droit de cette feuille.
3. Encerclez le mot NOM dans la deuxième phrase.
4. Dessinez cinq petits carrés dans le coin supérieur à gauche de cette feuille.
5. Placez un « X » dans chaque carré.
6. Encerclez chaque carré.
7. Signez votre nom sous le titre de cette feuille.
8. À la suite du titre, inscrivez : oui, oui, oui.
9. Encerclez la septième phrase.
10. Placez un « X » dans le coin inférieur gauche de cette feuille.
11. Dessinez un triangle autour du « X » que vous venez juste de faire.
12. Dites votre prénom à voix forte lorsque vous atteignez ce point-ci.
13. Comptez à voix moyenne de 1 à 10, à rebours.
14. Faites trois petits trous dans le haut de cette feuille avec la pointe de votre crayon.
15. Soulignez tous les nombres pairs sur cette page.
16. Dites à voix forte : « J'ai presque terminé et j'ai suivi les directives. »
17. Maintenant que vous avez fini de lire attentivement, ne suivez que la première et la deuxième directive.