Institut Pacifique

Déjeuner en harmonie

Vivre ensemble
dans le resPaix et la diversité

PROJET SOUTENU PAR

CLUB des petits déjeuners MC

Introduction

– Projet Déjeuner en harmonie

Chers enseignants, chères enseignantes,

Le **Club des petits déjeuners** a à cœur sa mission de nourrir les enfants en leur offrant des aliments nutritifs, dans un environnement sécurisant et bienveillant. Mais au-delà du petit déjeuner, le Club valorise et encourage les initiatives qui favorisent le développement du plein potentiel des enfants.

C'est avec cette vision en tête que le Club s'associe à l'**Institut Pacifique** pour offrir à vos élèves des ateliers sur la communication pacifique, sous la forme de petits déjeuners thématiques que nous avons nommés *Déjeuner en harmonie.*

Le **Déjeuner en harmonie** est un atelier de discussion d'une quinzaine de minutes, divisé en sections et adapté aux trois cycles du primaire. Ces courts ateliers permettront entre autres aux enseignants d'initier leurs élèves à la reconnaissance des émotions chez soi et les autres, et à la manière de mieux communiquer lors de conflits ou de situations difficiles. Vous pouvez décider d'utiliser les ateliers du *Déjeuner en harmonie* au quotidien dans une semaine thématique ou d'étaler les échanges sur une plus longue période, selon votre programme.

Outiller les élèves pour une meilleure communication, pour la régulation de leurs émotions, tout comme pour assurer la compréhension de celles-ci, constitue certainement un avantage pour les jeunes dans leurs relations avec autrui. C'est donc avec grand plaisir que nous partageons avec vous ce magnifique document qui saura sûrement provoquer de belles discussions en classe, tout en permettant à vos élèves de prendre leur petit déjeuner en bonne compagnie !

Institut Pacifique

Présent dans les écoles et dans la communauté, l'Institut Pacifique encourage les relations pacifiques et l'inclusion chez les jeunes en soutenant leurs apprentissages socioémotionnels depuis 1976. *Partenaire émérite de la lutte contre l'intimidation*, il a accompagné plus d'un million de jeunes jusqu'à maintenant, notamment grâce à son réputé programme *Vers le pacifique*.



Déjeuner en harmonie
Vivre ensemble dans le resPaix et la diversité

PROJET SOUTENU PAR
CLUB des petits déjeuners

Institut Pacifique

Précisions pour l'animation des ateliers

Déjeuner en Harmonie

« Vivre ensemble dans le resPAIX et la diversité »

Déjeuner chaque matin en harmonie,
c'est réussir à vivre ensemble dans le respect et la diversité.

Le projet se décline en 5 ateliers de discussion de 15 minutes pour le préscolaire, 1re cycle et 2e cycle, et sous la forme de 4 ateliers pour le 3e cycle. Chaque atelier propose un outil permettant de développer une compétence émotionnelle distincte : reconnaître ses émotions, gérer ses émotions, communiquer pacifiquement, écouter véritablement et régler ses conflits en 4 étapes. Les outils proposés sont simples et facilement transférables, au quotidien.

Bien qu'un ordre ait été préétabli pour les ateliers, vous pouvez modifier celui-ci afin de répondre aux besoins de vos élèves.

Chaque atelier débute par une mise en situation qui est suivie de pistes de questions vous permettant d'amorcer la discussion avec vos élèves. Les échanges visent à amener chacun à réfléchir à ses propres stratégies et à l'utilisation de nouvelles stratégies efficaces pour régler les conflits. Une affiche aide-mémoire accompagne chaque activité afin de soutenir la réflexion des élèves.

Certains des outils mis à votre disposition à travers ces courts ateliers font partie des essentiels du programme *Vers le Pacifique* et ont démontré leur efficacité à augmenter le bien-être des enfants et à réduire l'importance des conflits dans les milieux scolaires.

Lors des échanges avec vos élèves, nous vous invitons à :

- **Normaliser le fait de ressentir des émotions diverses :** *« C'est vrai qu'on se sent parfois comme ça! C'est tout à fait normal. ».*
- **Féliciter les initiatives et la prise de décision responsable :** *« Bravo d'avoir fait le bon choix ».*
- **Reconnaître que certaines réactions peuvent être justifiées. Cela dépend du contexte :** *« Parfois, c'est difficile de réagir exactement comme on l'aimerait. Par exemple, quand nous sommes en colère. »*
- **Identifier et féliciter les bons comportements plutôt que de souligner les mauvais :** *« Ce que tu as fait est très bien. Par contre, si on se fie à l'aide-mémoire, qu'est-ce que tu aurais pu faire avant de communiquer avec ton ami (ex. : te calmer)? Pourquoi? ».*
- **Ramener les élèves qui s'éloignent du sujet de discussion :** *« Ah oui, c'est intéressant. Je te remercie de ce partage! Si on revient maintenant à la question que je vous ai posée (renommer la question), est-ce que vous avez d'autres éléments à me partager? ».*

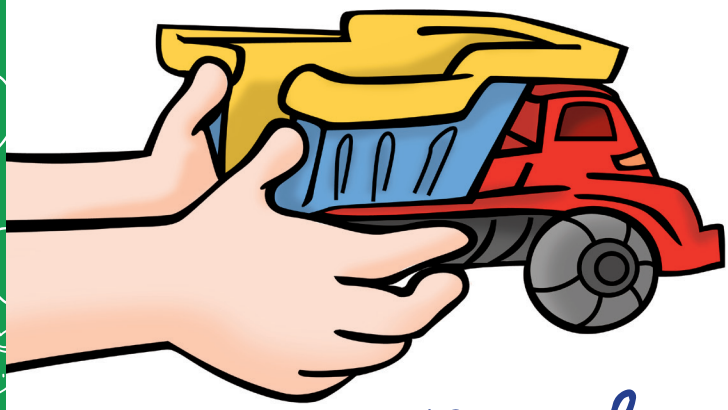


Note

Pour chaque atelier, vous serez guidé vers l'affiche aide-mémoire correspondante. Vous pouvez néanmoins retrouver toutes les affiches regroupées **ICI.**

SECTION 1

Préscolaire



Partage de jouet difficile

Déjeuner en harmonie
Vivre ensemble dans le resPaix et la diversité

PROJET SOUTENU PAR
CLUB des petits déjeuners
Institut Pacifique

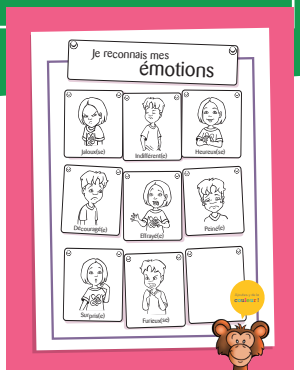
Préscolaire

Partage de jouet difficile

Mise en situation

RECONNAÎTRE SES ÉMOTIONS (CONSCIENCE DE SOI)

Geneviève s'amuse calmement avec des voitures dans le coin jeu. Liam s'approche d'elle, prend une voiture et commence à jouer sans lui demander. Geneviève dit à Liam qu'il n'est pas gentil et qu'elle ne veut pas jouer avec lui. Liam lance la voiture et part. Geneviève se met à crier et à pleurer.



Cliquer ici pour visualiser l'affiche

QUESTIONS

Voici une liste de questions à poser à vos élèves suite à la lecture de la mise en situation. *Mettez l'accent sur le décodage des signes physiologiques et des expressions qui permettent de décoder les émotions vécues par ceux qui nous entourent.*

1. Comment te sentirais-tu si quelqu'un prenait ton jouet sans te le demander? Et s'il le lançait par terre?
2. En observant l'expression sur le visage des personnages de l'affiche, peux-tu me dire quelle visage représente le mieux ce que tu aurais ressenti?
3. Comment sais-tu qu'il s'agit de cette émotion?
4. Comment te sentirais-tu si quelqu'un te disait que tu n'es pas gentil et qu'il ne veut pas jouer avec toi?

PRISE DE CONSCIENCE :

Selon le moment de la journée, nous pouvons être joyeux, tristes, surpris, déçus ou dégoûtés, en colère ou avoir peur. Nous vivons tous des émotions qui se ressemblent, mais nous ne réagissons pas tous de la même manière. C'est donc important d'apprendre à les reconnaitre et à les identifier. C'est essentiel pour vivre ensemble en harmonie, dans le resPaix et la diversité.

RÉINVESTISSEMENT :

Les prochains jours, je t'invite à être attentif aux émotions que tu vivras et à celles que vivront tes camarades et les personnes qui t'entourent. Tu pourras utiliser l'affiche des émotions pour t'aider. Amuse-toi à observer ton visage dans un miroir en reproduisant chaque émotion.

Note pédagogique

La connaissance des émotions permet aux élèves de réagir de façon appropriée ce qui soutient le développement de relations harmonieuses.

Préscolaire

Partage de jouet difficile

Mise en situation
GÉRER MA COLÈRE (AUTORÉGULATION)

Hier, je vous ai parlé de Liam et Geneviève pour comprendre comment ils se sont sentis. Liam a pris une voiture sans le demander à Geneviève et lui a lancé. Geneviève s'est mise à crier et à pleurer. Aujourd'hui, j'aimerais qu'on regarde comment Geneviève et Liam auraient pu agir pour gérer leur colère.



Cliquer ici pour visualiser l'affiche

QUESTIONS

Voici une liste de questions à poser à vos élèves suite à la lecture de la mise en situation. *Mettez l'accent sur l'importance de se calmer quand on vit des émotions fortes.*

1. À la place de crier et pleurer, qu'est-ce que Geneviève aurait pu faire pour se calmer? Comment aurais-tu réagi à sa place?
2. Selon toi, pourquoi Liam a lancé la voiture?
3. À la place de lancer la voiture, qu'est-ce que Liam aurait pu faire?
4. Connais-tu d'autres trucs pour te calmer quand tu es en colère?

PRISE DE CONSCIENCE :

C'est normal de vivre différentes émotions et, dans certaines situations, d'être en colère ou tellement heureux qu'on n'arrive plus à contenir nos gestes. Par contre, nous devons trouver des trucs pour nous calmer. Il ne faut pas oublier que nos paroles et nos gestes ont un impact sur les gens qui nous entourent. C'est pourquoi je voulais te présenter aujourd'hui les 4 étapes pour gérer pacifiquement tes émotions, particulièrement si tu es en colère.

RÉINVESTISSEMENT :

Dans les prochains jours, je t'invite à utiliser ces 4 étapes pour te calmer si tu as de la difficulté à contrôler tes émotions. C'est important que chacun de nous le fasse puisque ça nous permettra de mieux vivre ensemble en harmonie dans le resPaix et la diversité.

Note pédagogique

L'incapacité à réguler ses émotions entraîne de fréquentes crises de colère qui nuisent à l'établissement d'interactions positives. Le réconfort de l'adulte face à des émotions négatives peut aider le jeune à comprendre qu'il peut maîtriser ce type d'émotions.

Préscolaire

Partage de jouet difficile

Mise en situation

COMMUNICATION PACIFIQUE (CONSCIENCE SOCIALE ET COMPÉTENCES RELATIONNELLES)

Geneviève et Liam, dont je t'ai parlé lors du dernier atelier, ont eu beaucoup de difficulté à exprimer pacifiquement ce qu'ils ressentaient. Ils étaient tous les deux en colère. Pour comprendre ce qui se passait dans leur corps et leur tête, ils ont dû prendre un temps d'arrêt et utiliser les 4 étapes pour gérer pacifiquement leurs émotions. Ils se sont calmés et ont réfléchi à la raison pour laquelle ils étaient si fâchés. Ils sont maintenant plus calmes. Ils peuvent maintenant apprendre à faire un message clair pour communiquer pacifiquement leurs émotions.

Cliquer ici pour visualiser l'affiche



QUESTIONS

Voici une liste de questions à poser à vos élèves suite à la lecture de la mise en situation. *Mettez l'accent sur le message clair (je me sens... parce que... j'aimerais...), sur l'écoute et les règles de positionnement lors de la communication :*

1. Qu'est-ce qui a fâché Geneviève? Si tu étais Geneviève, comment formulerais-tu ton message?
2. Qu'est-ce qui a fâché Liam? Peux-tu aider Liam à bien formuler son message?
3. Selon toi, comment dois-tu te placer pour bien comprendre l'autre lorsqu'il te parle? Loin? Proche? Avec plein d'amis autour?
4. Comment aimes-tu que l'autre se place pour te parler? Pourquoi?

PRISE DE CONSCIENCE :

Pour vivre ensemble en harmonie dans le resPaix et la diversité, il est essentiel de prendre un temps d'arrêt quand tu vis des émotions fortes. Ça te permet de comprendre tes émotions, de te calmer et de réfléchir avant de parler ou d'agir. Tu trouveras ensuite plus facilement les mots justes pour exprimer pacifiquement ce que tu ressens.

RÉINVESTISSEMENT :

Dans les prochains jours, je t'invite à formuler des messages clairs et à observer comment tu te places lorsque tu parles à quelqu'un.

Note pédagogique

La communication est un élément-clé lorsque l'on doit résoudre un conflit. Même si nous communiquons tous les jours, communiquer pacifiquement représente un défi, surtout en situation de conflit. Il est donc essentiel de bien comprendre les différents aspects d'une communication pacifique afin de prévenir l'apparition des conflits ou de bien les résoudre.

Préscolaire

Partage de jouet difficile

Mise en situation
J'ÉCOUTE VÉRITABLEMENT
(COMPÉTENCES RELATIONNELLES)

Geneviève et Liam se disputent à nouveau pour jouer avec les petites autos. Maintenant que tu es devenu un champion des messages clairs et que tu es capable de communiquer avec les camarades, aurais-tu des conseils à leur donner pour qu'ils apprennent à écouter véritablement?



Cliquer ici pour visualiser l'affiche

QUESTIONS

Voici une liste de questions à poser à vos élèves suite à la lecture de la mise en situation. *Mettez l'accent sur l'importance de l'écoute active et les signes qui y sont reliés.*

1. Les derniers jours, à quel(s) moment(s) as-tu communiqué tes émotions en faisant un message clair?
2. Quels sont les signes qui t'ont permis de savoir que l'autre personne t'écoutait quand tu lui parlais? En regardant l'affiche, peux-tu les identifier?
3. Est-ce qu'un camarade a communiqué avec toi en faisant un message clair?
4. Comment te sens-tu quand tu écoutes l'autre? Et quand l'autre t'écoute ?

PRISE DE CONSCIENCE :

Pour vivre ensemble en harmonie dans le resPaix et la diversité, il est essentiel d'être véritablement à l'écoute de l'autre. Lorsque nous apprenons à mieux écouter l'autre et que nous nous sentons écoutés, la communication se passe beaucoup mieux!

RÉINVESTISSEMENT :

Les prochains jours, je t'invite à être attentif aux signes qui montrent que tu écoutes l'autre ou que l'autre t'écoute véritablement.

Note pédagogique

Communiquer sans être écouté ne favorise en rien la résolution de conflits. Être distrait ou faire semblant d'écouter frustre souvent l'autre personne qui essaie de nous parler. Il faut beaucoup de concentration pour écouter une autre personne. Nous devons donc être dans des conditions favorables pour pratiquer une bonne écoute. Ce sont principalement nos attitudes, notre disponibilité et notre ouverture d'esprit qui démontrent une véritable écoute et qui nous mènent vers la résolution pacifique de nos conflits.

Préscolaire

Partage de jouet difficile

Mise en situation
RÉGLER MES CONFLITS ET TROUVER DES SOLUTIONS PACIFIQUES (PRISE DE DÉCISIONS RESPONSABLES)

Liam et Geneviève ont enfin réussi à se parler et à régler leur conflit suite à l'incident survenu avec les petites voitures.





Cliquer ici pour visualiser l'affiche

QUESTIONS

Voici une liste de questions à poser à vos élèves pour alimenter la discussion suite à la lecture de la mise en situation. Vous pouvez toutes les poser ou en sélectionner certaines. *Mettez l'accent sur l'importance de l'écoute active et les signes qui y sont reliés.*

1. Geneviève et Liam en sont venus à une entente. Quels gestes ont-ils posés pour réussir à régler leur conflit?
2. Quelles solutions ont-ils trouvées?
3. Selon toi, comment se sentent-ils maintenant?
4. Quelles solutions, parmi celles-ci, utilises-tu lorsque tu as des conflits? En connais-tu d'autres?

PRISE DE CONSCIENCE :

Pour vivre ensemble en harmonie, il est essentiel d'apprendre à régler nos conflits pacifiquement et respectueusement. Il faut se rappeler que nos gestes et nos paroles peuvent avoir des impacts positifs ou négatifs sur les gens qui nous entourent.

RÉINVESTISSEMENT :

Tu as maintenant plusieurs outils pour parvenir à régler tes conflits pacifiquement. Je t'invite à utiliser tous ces outils pour nous permettre de vivre tous ensemble en harmonie dans le resPaix et la diversité.

Note pédagogique

Il est tout à fait normal qu'une fois en relation, des situations de conflits surgissent. Le conflit peut d'ailleurs être un évènement positif lorsqu'il est géré pacifiquement puisqu'il permet de faire certains apprentissages. Au contraire, si les tensions ne sont pas désamorcées, les conflits peuvent dégénérer et aboutir parfois à de la violence.

Pour aller plus loin

Le programme *Vers le pacifique* vous accompagne dans le développement des compétences socioémotionnelles chez l'enfant. **Découvrez-le sans tarder!**

SECTION 2

1er cycle du primaire



Le ballon chasseur

Déjeuner en harmonie
Vivre ensemble dans le respect et la diversité

PROJET SOUTENU PAR

CLUB des petits déjeuners

Institut Pacifique

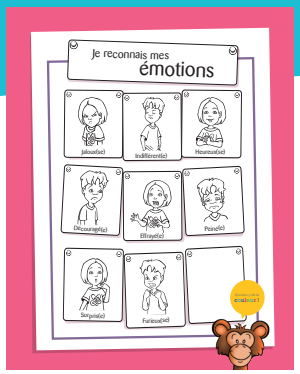
1er cycle du primaire

Trop plein d'émotions après une partie de ballon chasseur

Mise en situation

RECONNAÎTRE SES ÉMOTIONS (CONSCIENCE DE SOI)

Pendant la récréation, l'équipe de Julie et celle de Tristan jouent au ballon chasseur. Julie et son équipe gagnent la partie. Ils sautent de joie. De l'autre côté du terrain, Tristan et son équipe sont déçus et tristes.



Cliquer ici pour visualiser l'affiche

QUESTIONS

Voici une liste de questions à poser à vos élèves suite à la lecture de la mise en situation. *Mettez l'accent sur le décodage des signes physiologiques et des expressions qui permettent de décoder les émotions vécues par ceux qui nous entourent.*

1. En observant l'expression sur les visages des personnages de l'affiche, peux-tu me dire quelle image traduit le mieux la joie ressentie par Julie et son équipe?
2. Comment sais-tu qu'il s'agit de cette émotion?
3. Quels visages traduisent le mieux les émotions ressenties par Tristan et son équipe (déception, tristesse)?
4. Toi, comment te sens-tu quand tu perds à un jeu (fâché, indifférent, heureux pour ton ami, etc.)?
5. Dernièrement, dans quelle situation as-tu ressenti de la joie? de la déception? de la tristesse? de la colère?

PRISE DE CONSCIENCE :

Selon le moment de la journée, nous pouvons être joyeux, tristes, surpris, déçus ou dégoûtés, en colère ou avoir peur. Nous vivons tous des émotions qui se ressemblent, mais nous ne réagissons pas tous de la même manière. C'est essentiel d'en être conscient pour vivre ensemble en harmonie, dans le resPaix et la diversité.

RÉINVESTISSEMENT :

Les prochains jours, je t'invite à être attentif aux émotions que tu vivras et à celles que vivront tes camarades et les personnes qui t'entourent. Tu pourras utiliser l'affiche des émotions pour t'aider. Amuse-toi à observer ton visage dans un miroir en reproduisant chaque émotion.

Note pédagogique

La connaissance des émotions permet aux élèves de réagir de façon appropriée aux autres, ce qui soutient le développement de relations harmonieuses.

1er cycle du primaire

Trop plein d'émotions après une partie de ballon chasseur

Mise en situation

GÉRER MA COLÈRE (AUTORÉGULATION)

Hier, lorsque je vous ai parlé de la partie de ballon chasseur entre l'équipe de Julie et Tristan, je ne vous ai pas dit que Julie a eu beaucoup de difficulté à contenir sa joie. Elle s'est moquée des perdants en les traitant de « poches » et en riant d'eux. En colère, Tristan a pris le ballon et l'a lancé sur Julie et lui a fait mal.



Cliquer ici pour visualiser l'affiche

QUESTIONS

Voici une liste de questions à poser à vos élèves suite à la lecture de la mise en situation. *Mettez l'accent sur l'importance de se calmer quand on vit des émotions fortes.*

1. Est-ce qu'il t'arrive d'être très heureux? Très en colère? Est-ce que c'est normal?
2. Est-ce que tu peux exprimer ta colère en criant?
3. Que fais-tu pour te calmer quand tu vis ces émotions?
4. Qu'est-ce que Tristan et Julie auraient pu faire pour se calmer? Une fois calme, comment fais-tu pour exprimer ta colère pacifiquement ?

PRISE DE CONSCIENCE :

C'est normal de vivre différentes émotions et, dans certaines situations, d'être en colère ou tellement heureux qu'on n'arrive plus à contenir nos gestes. Par contre, nous devons trouver des trucs pour nous calmer. Il ne faut pas oublier que nos paroles et nos gestes ont un impact sur les gens qui nous entourent. C'est pourquoi je voulais te présenter les 4 étapes pour gérer pacifiquement tes émotions, particulièrement si tu es en colère.

RÉINVESTISSEMENT :

Dans les prochains jours, je t'invite à utiliser ces 4 étapes pour te calmer si tu as de la difficulté à contrôler tes émotions. C'est important que chacun de nous le fasse puisque ça nous permettra de mieux vivre ensemble en harmonie dans le resPaix et la diversité.

Note pédagogique

L'incapacité à réguler ses émotions entraîne de fréquentes crises de colère qui nuisent à l'établissement d'interactions positives. Le réconfort de l'adulte face à des émotions négatives peut aider le jeune à comprendre qu'il peut maîtriser ce type d'émotions.

1er cycle du primaire

Trop plein d'émotions après une partie de ballon chasseur

Mise en situation

COMMUNICATION PACIFIQUE (CONSCIENCE SOCIALE ET COMPÉTENCES RELATIONNELLES)

À la fin de la partie de ballon chasseur, Julie et Tristan ont eu beaucoup de difficulté à exprimer pacifiquement ce qu'ils ressentaient. Julie a ri de Tristan et de son équipe en les traitant de « poches ». Tristan a lancé un ballon sur Julie parce qu'il était en colère. Pour comprendre ce qu'ils ressentaient, ils ont dû prendre un temps d'arrêt et utiliser les 4 étapes pour gérer pacifiquement leurs émotions. Cela leur a permis de se calmer et de réfléchir à la raison qui les a amenés à se sentir et à agir ainsi. Comme ils sont plus calmes, ils peuvent maintenant faire un message clair pour communiquer pacifiquement leurs émotions.

Cliquer ici pour visualiser l'affiche



QUESTIONS

Voici une liste de questions à poser à vos élèves suite à la lecture de la mise en situation. *Mettez l'accent sur le message clair (je me sens... parce que... j'aimerais...), l'écoute et les règles de positionnement lors de la communication :*

1. Si tu étais Julie, comment formulerais-tu ton message?
2. Si tu étais Tristan, comment formulerais-tu ton message?
3. Selon toi, comment dois-tu te placer pour bien comprendre l'autre lorsqu'il te parle? Loin? Proche? Avec plein d'amis autour?
4. Comment aimes-tu que l'autre se place pour te parler? Pourquoi?

PRISE DE CONSCIENCE :

Pour vivre ensemble en harmonie dans le respect et la diversité, il est essentiel de prendre un temps d'arrêt quand tu vis des émotions fortes. Ça te permet de comprendre tes émotions, de te calmer et de réfléchir avant de parler ou d'agir. Tu trouveras ensuite plus facilement les mots justes pour exprimer pacifiquement ce que tu ressens.

RÉINVESTISSEMENT :

Les prochains jours, je t'invite à formuler des messages clairs et à observer comment tu te places lorsque tu parles à quelqu'un.

Note pédagogique

La communication est un élément-clé lorsque l'on doit résoudre un conflit. Même si nous communiquons tous les jours, communiquer pacifiquement représente un défi, surtout en situation de conflit. Il est donc essentiel de bien comprendre les différents aspects d'une communication pacifique afin de prévenir l'apparition des conflits ou de bien les résoudre.

1er cycle du primaire

Trop plein d'émotions après une partie de ballon chasseur

Mise en situation

J'ÉCOUTE VÉRITABLEMENT
(COMPÉTENCES RELATIONNELLES)

Depuis le dernier déjeuner en harmonie, tu t'es pratiqué à communiquer tes émotions en faisant des messages clairs et en observant comment tu dois te placer quand tu parles à quelqu'un. Maintenant que tu es devenu un champion des messages clairs et que tu es capable de communiquer avec les camarades, aurais-tu des conseils à donner à Julie et Tristan pour qu'ils apprennent à écouter véritablement?



Cliquer ici pour visualiser l'affiche

QUESTIONS

Voici une liste de questions à poser à vos élèves suite à la lecture de la mise en situation. *Mettez l'accent sur l'importance de l'écoute active et les signes qui y sont reliés.*

1. Les derniers jours, à quel(s) moment(s) as-tu communiqué tes émotions en faisant un message clair?
2. Quels sont les signes qui t'ont permis de savoir que l'autre personne t'écoutait quand tu lui parlais? En regardant l'affiche, peux-tu les identifier?
3. Est-ce qu'un camarade a communiqué avec toi en faisant un message clair?
4. Comment te sens-tu quand tu écoutes l'autre? Et quand l'autre t'écoute?

PRISE DE CONSCIENCE :

Pour vivre ensemble en harmonie dans le resPaix et la diversité, il est essentiel d'être véritablement à l'écoute de l'autre. Lorsque nous apprenons à mieux écouter l'autre et que nous nous sentons écoutés, la communication se passe beaucoup mieux!

RÉINVESTISSEMENT :

Les prochains jours, je t'invite à être attentif aux signes qui montrent que tu écoutes l'autre ou que l'autre t'écoute véritablement.

Note pédagogique

Communiquer sans être écouté ne favorise en rien la résolution de conflits. Être distrait ou faire semblant d'écouter frustre souvent l'autre personne qui essaie de nous parler. Il faut beaucoup de concentration pour écouter une autre personne. Nous devons donc être dans des conditions favorables pour pratiquer une bonne écoute. Ce sont principalement nos attitudes, notre disponibilité et notre ouverture d'esprit qui démontrent une véritable écoute et qui nous mènent vers la résolution pacifique de nos conflits.

1er cycle du primaire

Trop plein d'émotions après une partie de ballon chasseur

Mise en situation

RÉGLER MES CONFLITS ET TROUVER DES SOLUTIONS PACIFIQUES (PRISE DE DÉCISIONS RESPONSABLES)

Julie et Tristan ont enfin réussi à se parler et à régler leur conflit suite à la fin de la partie de ballon chasseur.





Cliquer ici pour visualiser l'affiche

QUESTIONS

Voici une liste de questions à poser à vos élèves suite à la lecture de la mise en situation. *Mettez l'accent sur l'importance de la résolution de conflits et la recherche de solutions pacifiques.*

1. Julie et Tristan en sont venus à une entente. Quels gestes ont-ils posés pour réussir à régler leur conflit?
2. Quelles solutions ont-ils trouvées?
3. Selon toi, comment se sentent-ils maintenant?
4. Quelles solutions, parmi celles-ci, utilises-tu lorsque tu as des conflits? En connais-tu d'autres?

PRISE DE CONSCIENCE :

Pour vivre ensemble en harmonie, il est essentiel d'apprendre à régler nos conflits pacifiquement et respectueusement. Il faut se rappeler que nos gestes et nos paroles peuvent avoir des impacts positifs ou négatifs sur les gens qui nous entourent.

RÉINVESTISSEMENT :

Tu as maintenant plusieurs outils pour parvenir à régler tes conflits pacifiquement. Je t'invite à utiliser tous ces outils pour nous permettre de vivre tous ensemble en harmonie dans le resPaix et la diversité.

Note pédagogique

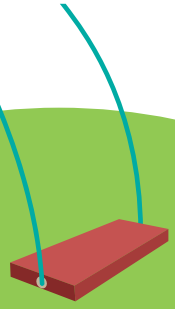
Il est tout à fait normal qu'une fois en relation, des situations de conflits surgissent. Le conflit peut d'ailleurs être un évènement positif lorsqu'il est géré pacifiquement puisqu'il permet de faire certains apprentissages. Au contraire, si les tensions ne sont pas désamorcées, les conflits peuvent dégénérer et aboutir parfois à de la violence.

Pour aller plus loin

Le programme *Vers le pacifique* vous accompagne dans le développement des compétences socioémotionnelles chez l'enfant. **Découvrez-le sans tarder!**

SECTION 3

2e cycle du primaire



Malentendu aux balançoires

Déjeuner en harmonie
Vivre ensemble dans le resPaix et la diversité

PROJET SOUTENU PAR
CLUB des petits déjeuners
Institut Pacifique

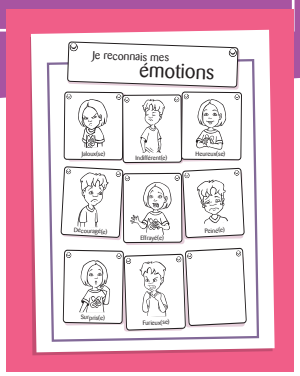
2e cycle du primaire

Malentendu aux balançoires

Mise en situation

RECONNAÎTRE SES ÉMOTIONS (CONSCIENCE DE SOI)

Arielle va rejoindre ses amis qui sont aux balançoires. En arrivant près d'eux, son amie Ismane lui crie d'un ton sec : « Pousse-toi! » pour ne pas la blesser avec ses pieds. Arielle se sauve en courant et va pleurer plus loin. Ismane ne comprend pas la réaction de son amie.



Cliquer ici pour visualiser l'affiche

QUESTIONS

Voici une liste de questions à poser à vos élèves suite à la lecture de la mise en situation. Mettez l'accent sur le décodage des signes physiologiques et des expressions faciales qui permettent de décoder les émotions vécues par ceux qui nous entourent. *Faites ressortir le rôle que joue la perception que nous pouvons avoir d'une même situation.*

1. Selon toi, pourquoi Arielle s'est enfuie? Comment s'est-elle sentie suite au message de Isman?
2. Pourquoi Arielle a mal compris la véritable signification du message de Isman qui voulait éviter de la blesser?
3. Selon toi, comment Ismane s'est sentie? Pourquoi?
4. As-tu déjà vécu une situation similaire? Qu'as-tu ressenti à ce moment précis?

PRISE DE CONSCIENCE :

Selon le moment de la journée, nous pouvons être joyeux, tristes, surpris, déçus ou dégoûtés, en colère ou avoir peur. Nous vivons tous des émotions qui se ressemblent, mais nous ne réagissons pas tous de la même manière. C'est essentiel d'en être conscient pour vivre ensemble en harmonie, dans le resPaix et la diversité.

RÉINVESTISSEMENT :

Les prochains jours, je t'invite à être attentif aux émotions que tu vivras et à celles que vivront tes camarades et les personnes qui t'entourent. Attention aux perceptions erronées que tu pourrais avoir d'une situation.

Note pédagogique

La connaissance des émotions permet aux élèves de réagir de façon appropriée aux autres, ce qui soutient le développement de relations harmonieuses.

2e cycle du primaire

Malentendu aux balançoires

Mise en situation
GÉRER MA COLÈRE (AUTORÉGULATION)

Suite à la situation vécue par Arielle aux balançoires, celle-ci est partie pleurer dans son coin. Quand Ismane l'a rejointe pour savoir ce qui l'avait mise dans cet état, Arielle a refusé de lui parler. Ismane n'a donc pas pu comprendre ce qu'elle ressentait. Elle est retournée en classe chagrinée par ce qui venait de se passer.

Cliquer ici pour visualiser l'affiche



QUESTIONS

Voici une liste de questions à poser à vos élèves suite à la lecture de la mise en situation. *Mettez l'accent sur l'importance de se calmer quand on vit des émotions fortes.*

1. Selon toi, pourquoi Arielle refuse de parler à Ismane?
2. Qu'est-ce que Arielle aurait pu faire pour se calmer et ensuite être disposée à parler à Ismane?
3. Comment aurais-tu réagi à la place de Arielle?
4. Comment aurais-tu réagi à la place de Ismane?

PRISE DE CONSCIENCE :

C'est normal de vivre différentes émotions et, dans certaines situations, d'être en colère ou tellement heureux qu'on n'arrive plus à contenir nos gestes. Par contre, nous devons trouver des trucs pour nous calmer. Il ne faut pas oublier que nos paroles et nos gestes ont un impact sur les gens qui nous entourent. C'est pourquoi je voulais te présenter les 4 étapes pour gérer pacifiquement tes émotions, particulièrement si tu es en colère.

RÉINVESTISSEMENT :

Les prochains jours, je t'invite à utiliser ces 4 étapes pour te calmer si tu as de la difficulté à contrôler tes émotions. C'est important que chacun de nous le fasse puisque ça nous permettra de mieux vivre ensemble en harmonie dans le resPaix et la diversité.

Note pédagogique

L'incapacité à réguler ses émotions entraîne de fréquentes crises de colère qui nuisent à l'établissement d'interactions positives. Le réconfort de l'adulte face à des émotions négatives peut aider le jeune à comprendre qu'il peut maîtriser ce type d'émotions.

2e cycle du primaire

Malentendu aux balançoires

Mise en situation

COMMUNICATION PACIFIQUE (CONSCIENCE SOCIALE ET COMPÉTENCES RELATIONNELLES)

Lors de l'atelier précédent, Ismane a rejoint Arielle qui pleurait pour comprendre la situation. Arielle a été incapable d'exprimer ce qu'elle ressentait. Elle était trop envahie par ses émotions. Après avoir utilisé les 4 étapes pour gérer pacifiquement ses émotions, elle a réussi à se calmer et comprend mieux pourquoi elle se sentait triste et en colère. Elle est maintenant prête à faire un message clair pour communiquer ses émotions à Ismane.

QUESTIONS

Voici une liste de questions à poser à vos élèves suite à la lecture de la mise en situation. *Mettez l'accent sur le message clair (je me sens... parce que... j'aimerais...), l'écoute et les règles de positionnement lors de la communication :*

1. Si tu avais été à la place de Arielle, qu'est-ce que tu aurais aimé que Ismane te dise?
2. Si tu avais été à la place de Ismane, comment aurais-tu formulé ton message pour que Ariel comprenne que tu ne voulais pas lui faire de la peine?
3. Selon toi, comment dois-tu te placer pour bien comprendre l'autre lorsqu'il te parle? Loin? Proche? Avec plein d'amis autour?
4. Comment aimes-tu que l'autre se place pour te parler? Pourquoi?

Cliquer ici pour visualiser l'affiche



PRISE DE CONSCIENCE :

Pour vivre ensemble en harmonie dans le respect et la diversité, il est essentiel de prendre un temps d'arrêt quand tu vis des émotions fortes. Ça te permet de comprendre tes émotions, de te calmer et de réfléchir avant de parler ou d'agir. Tu trouveras ensuite plus facilement les mots justes pour exprimer pacifiquement ce que tu ressens.

RÉINVESTISSEMENT :

Les prochains jours, je t'invite à formuler des messages clairs et à observer comment tu te places lorsque tu parles avec quelqu'un.

Note pédagogique

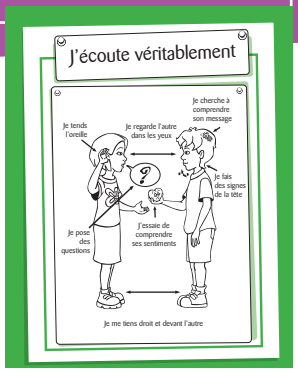
La communication est un élément-clé lorsque l'on doit résoudre un conflit. Même si nous communiquons tous les jours, communiquer pacifiquement représente un défi, surtout en situation de conflit. Il est donc essentiel de bien comprendre les différents aspects d'une communication pacifique afin de prévenir l'apparition des conflits ou de bien les résoudre.

2e cycle du primaire

Malentendu aux balançoires

Mise en situation
J'ÉCOUTE VÉRITABLEMENT
(COMPÉTENCES RELATIONNELLES)

Depuis le dernier atelier, tu t'es pratiqué à communiquer tes émotions en faisant des messages clairs comme Arielle et Ismane auraient dû le faire après l'incident aux balançoires. Maintenant que tu as acquis des habiletés pour faire des messages clairs, auras-tu des conseils à donner à Arielle et Ismane pour qu'elles apprennent à écouter véritablement comme tu le fais ?



Cliquer ici pour visualiser l'affiche

QUESTIONS

Voici une liste de questions à poser à vos élèves suite à la lecture de la mise en situation. *Mettez l'accent sur l'importance de l'écoute active et les signes qui y sont reliés.*

1. Dans les derniers jours à quel(s) moment(s) as-tu communiqué tes émotions en faisant un message clair?
2. Comment ça s'est passé?
3. Quels sont les signes qui t'ont permis de savoir que l'autre personne t'écoutait quand tu lui parlais? En regardant l'affiche, peux-tu les identifier?
4. Est-ce qu'un camarade a communiqué avec toi en faisant un message clair?
5. Comment te sens-tu quand tu écoutes l'autre? Et quand l'autre t'écoute?

PRISE DE CONSCIENCE :

Pour vivre ensemble en harmonie dans le resPaix et la diversité, il est essentiel d'être véritablement à l'écoute de l'autre. Lorsque nous apprenons à mieux écouter l'autre et que nous nous sentons écoutés, la communication se passe beaucoup mieux!

RÉINVESTISSEMENT :

Les prochains jours, je t'invite à être attentif aux signes qui montrent que tu écoutes l'autre ou que l'autre t'écoute véritablement.

Note pédagogique

Communiquer sans être écouté ne favorise en rien la résolution de conflits. Être distrait ou faire semblant d'écouter frustre souvent l'autre personne qui essaie de nous parler. Il faut beaucoup de concentration pour écouter une autre personne. Nous devons donc être dans des conditions favorables pour pratiquer une bonne écoute. Ce sont principalement nos attitudes, notre disponibilité et notre ouverture d'esprit qui démontrent une véritable écoute qui nous mènent vers la résolution pacifique de nos conflits.

2e cycle du primaire

Malentendu aux balançoires

Mise en situation

RÉGLER MES CONFLITS ET TROUVER DES SOLUTIONS PACIFIQUES (PRISE DE DÉCISIONS RESPONSABLES)

Arielle et Ismane ont enfin réussi à se parler et à régler leur conflit suite à l'incident survenu aux balançoires.





Cliquer ici pour visualiser l'affiche

QUESTIONS

Voici une liste de questions à poser à vos élèves suite à la lecture de la mise en situation. *Mettez l'accent sur l'importance de la résolution de conflits et la recherche de solutions pacifiques.*

1. Arielle et Ismane en sont venues à une entente. Selon toi, quels gestes ont-elles posés pour réussir à régler leur conflit?
2. Quelles solutions ont-elles trouvées?
3. Selon toi, comment se sentent-elles maintenant?
4. Quelles solutions, parmi celles-ci, utilises-tu lorsque tu as des conflits? En connais-tu d'autres?

PRISE DE CONSCIENCE :

Pour vivre ensemble en harmonie, il est essentiel d'apprendre à régler nos conflits pacifiquement et respectueusement. Il faut se rappeler que nos gestes et nos paroles peuvent avoir des impacts positifs et négatifs sur les gens qui nous entourent.

RÉINVESTISSEMENT :

Tu as maintenant plusieurs outils pour parvenir à régler tes conflits pacifiquement. Les prochains jours, je t'invite à utiliser tous ces outils pour nous permettre de vivre tous ensemble en harmonie dans le resPaix et la diversité.

Note pédagogique

Il est tout à fait normal qu'une fois en relation, des situations de conflits surgissent. Le conflit peut d'ailleurs être un évènement positif lorsqu'il est géré pacifiquement puisqu'il permet de faire certains apprentissages. Au contraire, si les tensions ne sont pas désamorcées, les conflits peuvent dégénérer et aboutir parfois à de la violence.

Pour aller plus loin

Le programme *Vers le pacifique* vous accompagne dans le développement des compétences socioémotionnelles chez l'enfant. **Découvrez-le sans tarder!**

SECTION 4

3e cycle du primaire

Le texto



Déjeuner en harmonie
Vivre ensemble dans le resPaix et la diversité

PROJET SOUTENU PAR
CLUB des petits déjeuners
Institut Pacifique

3e cycle du primaire

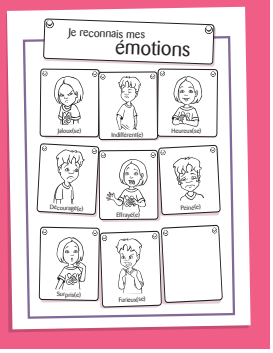
Mauvaise interprétation d'un texto

Mise en situation

RECONNAÎTRE SES ÉMOTIONS (CONSCIENCE DE SOI)

Florence écrit un texto à son ami pour lui demander s'il veut faire quelque chose après l'école, mais celui-ci ne répond pas. Une heure plus tard, Florence lui écrit « *On voit bien que tu as autre chose de plus important à faire que de me répondre* ✕ *!!!!* » Benjamin est fâché lorsqu'il finit par lire son texto, car il était en train de se chicaner avec ses parents et n'avait pas vu le message de Florence. Il lui répond « *Ben oui! C'est ça !* » et il ferme son cellulaire. Florence est hors d'elle !

Cliquer ici pour visualiser l'affiche



QUESTIONS

Voici une liste de questions à poser à vos élèves suite à la lecture de la mise en situation. *Mettez l'accent sur la difficulté à décoder les émotions lorsque les gens communiquent par texto.*

1. Selon toi, comment se sent Florence? Pourquoi?
2. Selon toi, comment se sent Benjamin? Pourquoi?
3. Selon toi, qu'est-ce qui rend les choses compliquées dans cette situation?
4. As-tu déjà vécu une telle situation? Qu'as-tu ressenti à ce moment? Pourquoi?

PRISE DE CONSCIENCE :

Malgré les avantages de la communication par texto, il s'agit d'un mode de communication qui laisse place a beaucoup d'interprétation puisque nous n'avons pas accès au ton de la voix, aux expressions du visage, aux signes non-verbaux, etc. Avec cette forme de communication, comme il est parfois difficile de transmettre adéquatement nos émotions (telles qu'illustrées dans l'affiche) et de savoir ce que l'autre pense et ressent réellement, il est important de prendre le temps de réfléchir aux mots utilisés pour éviter que l'autre les interprète mal et vive des émotions fortes. C'est essentiel pour vivre ensemble en harmonie, dans le resPaix et la diversité.

RÉINVESTISSEMENT :

Dans les prochains jours, je t'invite à être attentif aux émotions que tu vivras et à celles que vivront tes camarades et les personnes qui t'entourent lors de communications par texto.

Note pédagogique

La connaissance des émotions permet aux élèves de réagir de façon appropriée aux autres, ce qui soutient le développement de relations harmonieuses.

3e cycle du primaire

Mauvaise interprétation d'un texto

Mise en situation

GÉRER MA COLÈRE (AUTORÉGULATION)

Suite au texto écrit par Florence à son ami Benjamin pour lui demander s'il voulait faire quelque chose après l'école, il y a eu une mauvaise interprétation des échanges qui ont suivi la demande de Florence. Le tout a engendré chez les deux de la colère.

Cliquer ici pour visualiser l'affiche



QUESTIONS

Voici une liste de questions à poser à vos élèves suite à la lecture de la mise en situation. *Mettez l'accent sur l'importance de prendre le temps de se calmer quand on vit des émotions fortes et, dans le cas de communications par texto, de valider et de vérifier l'information pour éviter une mauvaise interprétation.*

1. Selon toi, qu'aurait pu faire Florence et Benjamin pour éviter la situation actuelle?
2. Quelles stratégies auraient-ils pu utiliser pour se calmer avant de parler à l'autre?
3. T'est-il déjà arrivé d'être très colère, après un texto ou dans d'autres situations de ta vie? Comment as-tu réussi à te calmer?

PRISE DE CONSCIENCE :

C'est normal de vivre différentes émotions et, dans certaines situations, d'être en colère et ne plus être capable de contenir nos gestes. Par contre, nous devons trouver des trucs pour nous calmer de manière à ne pas agir sous le coup de l'émotion. Il ne faut pas oublier que nos paroles et nos gestes ont un impact sur les gens qui nous entourent. C'est pourquoi je voulais te présenter aujourd'hui les 4 étapes pour gérer pacifiquement tes émotions, particulièrement si tu es en colère.

RÉINVESTISSEMENT :

Les prochains jours, je t'invite à utiliser ces 4 étapes pour te calmer si tu as de la difficulté à contrôler tes émotions. C'est important que chacun de nous le fasse puisque ça nous permettra de mieux vivre ensemble en harmonie dans le resPaix et la diversité.

Note pédagogique

L'incapacité à réguler ses émotions entraîne de fréquentes crises de colère qui nuisent à l'établissement d'interactions positives. Le réconfort de l'adulte face à des émotions négatives peut aider le jeune à comprendre qu'il peut maîtriser ce type d'émotions.

3e cycle du primaire

Mauvaise interprétation d'un texto

Mise en situation

COMMUNICATION PACIFIQUE (CONSCIENCE SOCIALE ET COMPÉTENCES RELATIONNELLES)

Suite au long délai de réponse de Benjamin au texto, Florence a pensé que le silence de celui-ci était intentionnel. Lorsque Benjamin lit son texto, son interprétation de la situation le met en colère. Sa réponse à Florence met celle-ci hors d'elle !





QUESTIONS

Cliquer ici pour visualiser les affiches

Voici une liste de questions à poser à vos élèves suite à la lecture de la mise en situation. *Mettez l'accent sur l'importance de faire un message clair (je me sens... parce que... j'aimerais...) qu'il s'agisse d'une communication verbale ou écrite.*

1. Selon toi, quels éléments d'une communication pacifique sont plus difficiles à mettre en application lors de communications par texto? Pourquoi?
2. Selon toi, comment pourrais-tu démontrer que tu es attentif à ce que l'autre dit et que tu es à l'écoute de ses besoins et de ce qu'il ressent même sans le voir?
3. Si tu avais été à la place de Florence, qu'aurais-tu aimé que Benjamin te dise?
4. Si tu avais été à la place de Benjamin, qu'aurais-tu aimé que Florence te dise?

PRISE DE CONSCIENCE :

Pour vivre ensemble en harmonie dans le resPaix et la diversité, il est essentiel de prendre un temps d'arrêt quand tu vis des émotions fortes, tant en personne que sur le web. Ça te permet de comprendre tes émotions, de te calmer et de réfléchir avant de parler ou d'agir. Tu trouveras ensuite plus facilement les mots justes pour exprimer pacifiquement ce que tu ressens et il te sera plus facile d'adopter une écoute active.

RÉINVESTISSEMENT :

Les prochains jours, je t'invite à formuler des messages clairs dans tes communications par texto et d'adopter une écoute active.

Note pédagogique

La communication est un élément-clé lorsque l'on doit résoudre un conflit. Même si nous communiquons tous les jours, communiquer pacifiquement représente un défi, surtout en situation de conflit. Il est donc essentiel de bien comprendre les différents aspects d'une communication pacifique et d'adopter une écoute active (accorder toute son attention à l'autre, démontrer de l'empathie, décoder le non-dit et le non-verbal, éviter d'interrompre, demander des précisions) afin de prévenir l'apparition des conflits ou de bien les résoudre.

3e cycle du primaire

Mauvaise interprétation d'un texto

Mise en situation

RÉGLER MES CONFLITS ET TROUVER DES SOLUTIONS PACIFIQUES (PRISE DE DÉCISIONS RESPONSABLES)

Florence et Benjamin ont enfin réussi à se parler et à régler leur conflit suite à leur discussion par texto.

Cliquer ici pour visualiser les affiches





QUESTIONS

Voici une liste de questions à poser à vos élèves suite à la lecture de la mise en situation. *Mettez l'accent sur l'importance de la résolution de conflits et la recherche de solutions pacifiques.*

1. Florence et Benjamin en sont venus à une entente. Selon toi, quels gestes ont-ils posés pour réussir à régler leur conflit?
2. Selon toi, quelles solutions ont-ils trouvées?
3. Quelles solutions, parmi celles-ci, utilises-tu lorsque tu as des conflits? En connais-tu d'autres?

PRISE DE CONSCIENCE :

Pour vivre ensemble en harmonie, il est essentiel d'apprendre à régler nos conflits pacifiquement et respectueusement. Il faut se rappeler que nos gestes et nos paroles peuvent avoir des impacts positifs ou négatifs sur les gens qui nous entourent.

RÉINVESTISSEMENT :

Tu as maintenant plusieurs outils pour parvenir à régler tes conflits pacifiquement. Je t'invite à utiliser tous ces outils pour nous permettre de vivre tous ensemble en harmonie dans le resPaix et la diversité.

Note pédagogique

Il est tout à fait normal qu'une fois en relation, des situations de conflits surgissent. Le conflit peut d'ailleurs être un évènement positif lorsqu'il est géré pacifiquement puisqu'il permet de faire des apprentissages. Au contraire, si les tensions ne sont pas désamorcées, les conflits peuvent dégénérer et aboutir parfois à de la violence.

Pour aller plus loin

Le programme *Vers le pacifique* vous accompagne dans le développement des compétences socioémotionnelles chez l'enfant. **Découvrez-le sans tarder!**

Déjeuner en harmonie

Vivre ensemble
dans le resPaix et la diversité

PROJET SOUTENU PAR

CLUB des petits déjeuners MC

www.clubdejeuner.org

Institut Pacifique

institutpacifique.com

Crédit contenu des ateliers
Line Gagné et Marc Pagé

Crédit design graphique
Stéphane Lauzon-Lefebvre