

Compétence ciblée	Demander de l'aide en cas de besoin
Compétences transversales (PFÉQ)	<ul style="list-style-type: none"> • Coopérer • Structurer son identité
Objectif général	<ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître différentes situations pouvant nécessiter de l'aide pour soi ou pour les autres • Utiliser des stratégies pour demander de l'aide en cas de besoin • Identifier les facteurs qui influencent la demande d'aide



RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

Souviens-toi, au dernier atelier, nous avons parlé de stratégies pour t'apaiser lorsque tu vis du stress. Est-ce que tu te souviens du défi que je t'avais proposé? Raconte-moi comment tu l'as réalisé.

* Le défi était d'utiliser une des stratégies vues dans l'atelier précédent pour s'apaiser dans la vie de tous les jours.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Il est 6 h 30, un magnifique soleil se lève sur le camp HORS-PISTE. M^{me} Nathalie, la cuisinière du camp, annonce : « Le savoureux déjeuner est prêt! »

Léo, ne se pressant vraiment pas pour manger, pense : « Je n'ai tellement pas le goût d'aller escalader le Gros méchant Rocher Mystérieux. Des pieds, c'est fait pour marcher sur la terre ferme, à l'horizontale... Pas pour grimper à la verticale sur un rocher! »

Charlie gigote en arrière-plan, déjà habillée avec son t-shirt HORS-PISTE et prête à tout, en criant : « J'ai hâte, j'ai hâte, j'ai hâte, j'ai hââââââte!!! J'adoooooooooore escalader. Ça va être full cool! »

Une fois rendu au Gros Rocher Mystérieux, Léo commence à mettre l'équipement sécuritaire nécessaire pour grimper : il enfile son harnais, met son casque et attache la corde de vie. Il se répète mentalement : « J'haïs ça grimper! Tout le monde me regarde. Je vais sûrement mourir. C'est dangereux! »

M^{me} Nathalie l'encourage: « On a confiance en toi, Léo! Tu es capable! »

William dit à son tour : « Allez Léo, c'est super facile! »

Loïc rétorque : « Go Léo! Tu peux le faire. C'est le fun! »

Charlie aussi se met à encourager son ami : « Vas-y Léo! Souviens-toi! Relaxo-zen relax-pompon! »

Sentant la pression des autres, Léo s'approche du Gros Rocher Mystérieux et commence à grimper, bien malgré lui et avec une telle peur! Léo réussit tout de même à monter sur près de deux mètres lorsqu'il s'aperçoit qu'il ne sait plus où aller.

Léo panique un peu intérieurement : « Oh oh! Je ne sais plus quoi faire. À l'aide! C'est tellement gênant. Je n'y arriverai pas ». Puis, à voix haute, il dit : « Ça va! Je contrôle la situation. Ne vous inquiétez pas. »

SAVIEZ-VOUS QUE?

La demande d'aide, qu'elle soit réalisée pour soi ou pour aider quelqu'un d'autre, doit être formulée lorsqu'un élève se trouve face à une situation qui requiert des outils ou des ressources dont il ne dispose pas nécessairement ou qu'il ne sait pas comment la mobiliser. Elle doit également être formulée lorsque l'élève souhaite accompagner une personne qui traverse une situation semblable.

Vous pouvez aider les élèves à mieux comprendre la demande d'aide, à se mettre en action et à connaître leurs limites en les informant sur ce qui entoure la demande d'aide.

Il y a plusieurs facteurs qui facilitent la demande d'aide chez les élèves et d'autres qui nuisent. Voici quelques exemples :

Facteurs facilitants :

- Connaître les personnes-ressources à qui s'adresser;
- Connaître les consignes à suivre selon les situations;
- Savoir s'affirmer;
- Connaître les exigences de la situation et ses limites.

Facteurs nuisibles :

- La gêne;
- La peur de trahir un secret;
- La peur d'être vulnérable;
- La croyance erronée que la demande d'aide est un signe de faiblesse ou d'incompétence;
- La volonté de faire par soi-même.

(EKIP, 2018; Flynn et Lake, 2008)

CONSIGNES

1. Vous posez les questions suivantes à vos élèves :
 - Selon toi, Léo devrait-il demander de l'aide? Pourquoi?
 - Qu'est-ce qui pourrait empêcher Léo de demander de l'aide?
2. Vous demandez aux élèves de se placer en équipes de trois ou quatre pour créer de courts *sketchs* d'une durée d'environ 60 secondes. La moitié des équipes doit s'inspirer d'une situation vécue par un membre de l'équipe qui a demandé de l'aide pour surmonter une difficulté. L'autre moitié doit s'inspirer d'une situation vécue par un membre de l'équipe qui n'a pas demandé d'aide pour surmonter une difficulté. Vous pouvez laisser les élèves décider quelle situation ils préfèrent ou les assigner au hasard. Si les élèves ont de la difficulté à trouver une situation, des exemples sont disponibles sur la fiche complémentaire *Exemples de difficultés*. Vous pouvez aussi vous inspirer de votre propre expérience.
3. Vous leur précisez que leurs *sketchs* doivent bien présenter la difficulté rencontrée et leur réaction par rapport à celle-ci. Vous laissez cinq minutes aux élèves pour se préparer, puis ils présentent leurs *sketchs* au reste de la classe.
4. Vous faites ensuite un retour en groupe et engagez une discussion sur la demande d'aide en vous servant des questions suivantes. Vous complétez à l'aide des informations présentes dans le *Saviez-vous que?* :
 - Qu'est-ce qui rend facile la demande d'aide?
 - Qu'est-ce qui rend difficile la demande d'aide?
 - Quand dois-tu demander de l'aide?
 - Qu'est-ce que ça peut t'apporter de demander de l'aide?
 - Qu'est-ce qui peut arriver si tu ne demandes jamais d'aide?
 - Si tu avais à demander de l'aide, comment le ferais-tu?
5. Pour terminer, vous demandez aux élèves d'aider Léo à formuler sa demande d'aide à ses camarades pour se sortir de cette situation problématique sur le Gros Rocher Mystérieux.



8



9



10



DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, demande de l'aide à une personne de confiance, au moins une fois, en cas de besoin.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin de favoriser le réinvestissement des apprentissages, vous pourriez identifier avec les élèves les différentes ressources dans leur milieu scolaire à qui ils peuvent demander de l'aide en cas de besoin (enseignant ou enseignante, intervenant ou intervenante scolaire, surveillant ou surveillante, secrétaire, direction, etc.). Vous leur remettez la fiche à imprimer *Mes ressources dans mon milieu scolaire* et les aidez à la compléter. Vous pourriez également ajouter les photos de ces personnes ou les inviter à venir en classe pour se présenter et pour leur expliquer leur rôle.

Chaque élève pourrait aussi ressortir son propre réseau d'aide dans son milieu de vie (parents, adulte de confiance, sœur ou frère plus âgé, etc.).

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Thierry Robberecht, *La colère du dragon*. Éditions Mijade.
- Molly Potter, *La ronde des émotions*. Éditions Scholastic.
- Maude Nepveu-Villeneuve, *Simone sous les ronces*. Éditions Fonfon.
- Timothée De Flombelle, *La bulle*. Éditions Gallimard Jeunesse.

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Exemples de difficultés

- Tu es dans la cour d'école et tu vois un ami ou une amie se faire intimider par un plus grand. Tu voudrais l'aider, mais tu doutes de la façon de réagir et tu as peur de te faire intimider à ton tour.
- C'est l'heure du dîner et tu te diriges vers ton casier pour récupérer ta boîte à lunch. Tu as très faim et tu commences à t'inquiéter lorsque tu ne la trouves pas.
- Tu as un projet à faire pour ton cours de sciences de demain. Tu étais fébrile au début et tu as décidé de faire une maquette du système solaire. Mais tu as attendu longtemps avant de t'y mettre et tu doutes que tu sois en mesure de la terminer pour demain, finalement.
- Tu adores jouer au soccer avec tes amis et amies, mais tu t'es fait mal à la cheville lors de votre dernière partie et tu dois te déplacer avec des béquilles pour quelques jours. Tu te rends compte qu'il est très difficile de te déplacer de cette façon et encore plus avec ton sac à dos.
- Tes parents ont eu une grosse chicane hier soir. Tu les as entendus et cette situation t'a fait de la peine. Tu es perplexe, mais tu ne connais pas la meilleure façon de réagir pour apaiser cette inquiétude.
- Tu as un devoir à faire, mais tu réalises que tu ne te rappelles plus les consignes.
- Tes parents annoncent qu'ils ont finalement vendu la maison. Ils t'annoncent que tu devras changer d'école. Tu sens une boule se former dans ton ventre. Tu n'arrives pas à t'endormir.



FICHE À IMPRIMER

Mes ressources dans mon milieu scolaire

Ressources	Noms	Rôles
Enseignant ou enseignante		
Orthopédagogue		
Orthophoniste		
Psychoéducateur ou psychoéducatrice		
Travailleur social ou travailleuse sociale		
Psychologue		
Éducateur spécialisé ou éducatrice spécialisée		
Direction		
Secrétaire		
Éducateur ou éducatrice en service de garde		
Surveillant ou surveillante		
Infirmier ou infirmière		
Autres		