



9. PRENDRE SA PLACE!

J'entretiens des relations d'amitié saines grâce à mes comportements prosociaux.

Compétence(s) ciblée(s) (ÉKIP, OMS)	ADOPTER DES COMPORTEMENTS PROSOCIAUX ÊTRE HABILE DANS SES RELATIONS INTERPERSONNELLES AVOIR CONSCIENCE DE SOI
Compétences transversales (PFÉQ)	COOPÉRER METTRE EN ŒUVRE SA PENSÉE CRÉATRICE ACTUALISER SON POTENTIEL
Objectifs généraux de l'atelier	À LA FIN DE L'ATELIER, L'ÉLÈVE SERA EN MESURE <ul style="list-style-type: none"> • de reconnaître l'importance des relations d'amitié saines pour faire face aux défis de la vie • de reconnaître l'importance de se choisir d'abord et avant tout • de connaître des stratégies permettant de se sortir de situations relationnelles inconfortables • d'adopter de nouvelles attitudes prosociales pour développer et maintenir des relations de qualité

Durée totale

Version de **60 MINUTES**, suivre toutes les étapes

Version de **40 MINUTES**, NE PAS animer les activités marquées par l'icône 

Matériel et préparation

Matériel requis

- Une grande feuille de papier par tranche de six élèves pour l'exercice Douze mains habiles, ainsi que la fiche à imprimer Ta mission secrète
- Crayons-feutres de couleur (à dessin)
- Tableau et deux craies de couleur différente ou tableau numérique interactif (TNI)

Pour réinvestir le programme, encouragez les élèves à se rendre sur Mon Casier Hors-Piste à l'adresse suivante : <https://www.moncasierhors-piste.ca/> et à suivre Hors-Piste sur Instagram @horspiste_explo.

A. Douze mains habiles (20 à 25 minutes)

CONSEIL D'ANIMATION

Afin de faire ressortir les habiletés sociales des élèves, il est important que vous n'intervenez pas dans les équipes. Toutes les interactions seront utiles pour la discussion. Ainsi, l'élève qui ne s'implique pas ou celui qui prend toute la place pourront faire l'objet de la discussion par la suite.

Lors de l'échange en grand groupe, l'idée est surtout de faire ressortir les différents modes de fonctionnement des équipes et non de porter un jugement sur la qualité de ce fonctionnement.

1. Vous formez des équipes de six élèves. Vous demandez à chacune des équipes de se placer de manière à faire une tâche commune (pupitres collés, sur le sol, etc.).
2. Vous présentez ensuite l'exercice à la classe : chaque équipe dispose de dix minutes (sept minutes pour les écoles disposant de 40 minutes) pour réaliser un dessin collectif sur le thème de son choix. Vous donnez quelques exemples de thèmes au besoin (l'amitié, la justice, la musique, les sports, l'environnement, le voyage, etc.). Il n'y a aucune contrainte. Vous spécifiez que vous ne répondrez à aucune question pendant l'exercice. Vous ferez uniquement un rappel sur le temps à la moitié de l'exercice. Si certains élèves posent tout de même des questions, simplement leur rappeler le temps qu'ils ont pour réaliser un dessin collectif sur le thème de leur choix.
3. Vous demandez maintenant à chaque équipe d'identifier une personne responsable du matériel, puis invitez ces personnes à venir vous rejoindre à l'avant de la classe. Vous leur donnez le matériel (une grande feuille blanche et des crayons de couleur), puis discrètement, vous leur remettez un petit papier sur lequel est inscrite une mission SECRÈTE à réaliser pendant l'activité (voir la fiche à imprimer *Ta mission secrète*). Vous leur demandez d'en prendre connaissance avant de retourner rejoindre leur équipe. Voici ce qui est inscrit sur leur petit papier :

Ta mission secrète

Quand je dirai que la moitié du temps s'est écoulé, tu devras soudainement, mais subtilement, adopter une attitude négative (paraître découragé(e), soupirer, arrêter de faire le dessin collectif, t'asseoir sur une chaise à l'écart de l'équipe, dénigrer le travail réalisé, refuser de continuer à participer, dire : « Haaa, c'est laid! », « C'est donc ben plate cette activité-là... », etc. Tu devras maintenir cette attitude négative tant et aussi longtemps que les autres membres de ton équipe ne s'en apercevront pas, ou qu'ils ne feront rien. S'ils réagissent (p. ex. en te questionnant, en se souciant de toi, en t'encourageant à poursuivre avec eux, en trouvant des solutions pour te réintégrer dans l'activité... ou en s'impatientant!), à toi de décider si tu maintiens ton attitude négative ou si tu poursuis le dessin avec ton équipe.

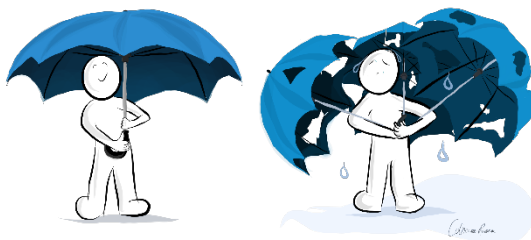
4. Vous invitez les personnes responsables du matériel à retrouver leur équipe respective, sans dévoiler leur mission SECRÈTE.
5. Vous donnez le signal pour commencer l'exercice en équipe. Vous chronométrez le temps (l'exercice doit avoir une durée de dix minutes. Les écoles disposant de 40 minutes peuvent se limiter à 7 minutes au total).
6. À la mi-temps, vous informez les équipes que la moitié du temps s'est écoulé et qu'il leur reste donc cinq minutes (ou 3 minutes et demie) pour compléter le dessin collectif. C'est à ce moment que les élèves ayant une mission secrète se mettent à jouer leur rôle. N'intervenez pas dans les dynamiques d'équipe!

7. Une fois le temps écoulé, vous invitez les équipes à faire une courte présentation de leur dessin à la classe. Vous les questionnez à partir des questions suivantes (les écoles disposant de 40 minutes peuvent choisir un nombre plus restreint de questions) :
- Comment votre équipe a-t-elle choisi son thème?
 - Est-ce que votre équipe a déterminé des rôles précis pour chacun des membres ou est-ce que tout le monde a naturellement pris sa place dans l'équipe?
 - Est-ce que vous vous êtes servis des talents de certains membres pour le dessin?
 - Est-ce que tous les membres de l'équipe ont contribué au dessin de manière égale?
 - Comment avez-vous réagi personnellement vis-à-vis de l'élève réfractaire qui avait une attitude négative à la mi-parcours?
 - Comment, collectivement, avez-vous résolu la situation? (C'est ici le temps de dévoiler la mission secrète, si ce n'est déjà fait!)
 - Comment vous êtes-vous sentie ou senti vis-à-vis des autres pendant l'activité?
 - Est-ce que votre contribution personnelle au dessin représente ce que vous êtes habituellement en équipe?
 - Quel parallèle pouvez-vous établir entre votre participation dans le dessin collectif et la place que vous avez dans votre groupe d'amies ou d'amis ou avec vos collègues de classe?
8. Vous concluez cette activité en mentionnant l'importance pour les élèves de trouver une place confortable parmi leurs semblables. Avoir des camarades et discuter avec eux de ce que l'on vit offrent sécurité, soutien et aide à travers les changements de l'adolescence. Dans un groupe, chaque individu possède une place, unique et importante qu'il doit prendre (Claes et al., 2005).

B. Capsule vidéo : Nadège et l'amitié – Partie 1

C. L'effet parapluie (10 minutes)

1. Vous faites un bref retour sur la capsule vidéo en nommant que, malgré les enjeux qu'elle vit, les relations d'amitié, cela semble vraiment important pour Nadège.
2. Vous poursuivez en expliquant aux élèves qu'en effet, faire sa place dans un groupe est une étape très importante à l'adolescence. Vous approfondissez avec cette réflexion :



POUR ALLER PLUS LOIN

Les relations d'amitié

Selon plusieurs chercheurs, la réussite de l'intégration dans un groupe de pairs et l'établissement de liens d'amitié agissent comme facteurs médiateurs de protection quant aux nombreuses transformations qui marquent l'entrée dans l'adolescence, tant sur les plans physique, familial, social que scolaire. En effet, les conversations intimes avec les amis(e)s peuvent contribuer à réduire l'anxiété liée à la transition à l'adolescence et à soutenir l'estime de soi et les capacités adaptatives. Les relations d'amitié procurent aussi des sentiments de sécurité et de bien-être. Enfin, les relations d'amitié offrent une importante source de soutien lors d'événements stressants. Les chercheurs notent que ce n'est pas la quantité d'amis qui serait le facteur le plus influent, mais davantage la qualité de ces relations d'amitié.

(Claes et al., 2005)

POUR ALLER PLUS LOIN

Les relations d'amitié (la suite...)

À l'inverse, le sentiment d'aliénation (colère – distance) avec les amies et les amis est lié à des problèmes intériorisés tels que les symptômes de dépression et d'anxiété. L'absence d'amitié, des amitiés de piètre qualité ou étant marquées par des relations problématiques constituent autant de facteurs de risque pour le développement ultérieur de troubles comme l'anxiété.



La création de liens d'amitié est une préoccupation au cœur des besoins des jeunes. Ces liens d'amitié jouent aussi un rôle très important sur la qualité de ton adaptation vis-à-vis de tous les changements auxquels tu fais face (la puberté, les premières relations amoureuses, les relations familiales et le désir d'indépendance, l'intégration et la réussite scolaire, etc.). Le fait d'avoir des amies ou des amis te permet de te sentir plus brave, optimiste et bien dans ta peau. Aussi, savoir que tu peux partager des choses intimes avec une amie ou un ami que tu apprécies t'aide à mieux surmonter certaines situations difficiles (p. ex. un conflit avec tes parents, une peine d'amour, un résultat décevant à l'école). À l'inverse, quand tu te sens en retrait ou encore mal à l'aise et « pas à ta place » dans ton groupe, il est possible que tu ressenties plus de stress et de tristesse. Tu peux aussi avoir l'impression d'être moins solide pour passer à travers les défis de la vie.

3. Pour imaginer vos propos, vous utilisez la métaphore du parapluie :



Imagine-toi que tu es en randonnée dans la forêt et que tu te retrouves sous une pluie torrentielle. Tu as un parapluie dans ton sac à dos. Tu le sors rapidement et l'ouvres pour te protéger de la pluie. Ouf! Même s'il pleut abondamment, tu ne seras pas mouillé (ou très peu). Même si cette pluie te surprend, te déstabilise et change tes plans, tu pourras apprécier cette force de la nature qui se déploie et peut-être même en rire un bon coup! Mais sans parapluie, tu te retrouveras détrempé, peut-être fâché et très mal à l'aise...

4. Vous expliquez aux élèves que le fait de s'intégrer dans un groupe agit un peu comme un parapluie.



Comme abordé plus tôt, ça nous permet de nous sentir bien, en sécurité, voire plus fort vis-à-vis à certaines situations difficiles. Mais, tout comme le parapluie n'empêche pas la pluie de tomber, le fait d'avoir des amies ou des amis ne nous empêche pas de rencontrer certaines difficultés. Toutefois, nos liens d'amitié nous permettent d'y faire face avec plus de confiance et de courage.

5. Vous poursuivez la métaphore :



Un seul parapluie en bon état a de meilleures chances de te garder au sec et de résister au vent qui souffle pour bien te couvrir et te protéger. En revanche, le fait d'ouvrir plusieurs parapluies en même temps, dont certains d'entre eux seraient en mauvais état, troués ou brisés, n'augmenterait pas la protection contre les intempéries ».

6. Vous concluez en mentionnant ceci : « Mieux vaut avoir quelques amies ou amis sur qui on peut vraiment compter (*un bon parapluie!*) que de s'entourer d'une tonne de personnes avec qui on ne se sent pas bien ou qui se soucient peu de nous! »

D. Nager en eaux troubles... (10 minutes)

1. Vous faites référence à la situation vécue par Nadège en lien avec son groupe d'amies et d'amis dans la capsule vidéo et vous interrogez les élèves à partir des questions suivantes (vous pouvez inscrire leurs réponses au tableau) :
 - Pourquoi pensez-vous que Nadège reste dans son groupe d'amies et d'amis, même si elle est de plus en plus mal à l'aise avec leurs comportements? (Mettre en évidence la peur du rejet, du jugement et de la solitude.)
 - Est-ce que ça t'arrive à toi aussi de t'oublier, comme Nadège, ou de ne pas te respecter, pour t'assurer d'avoir de bonnes relations avec les autres?
 - Quels conseils aurais-tu envie de donner à Nadège?
2. Vous concluez en nommant que si plusieurs attitudes sont bonnes pour créer et maintenir des relations d'amitié, le défi est d'arriver à les utiliser tout en demeurant à l'écoute de soi, de ses valeurs et de ses besoins.

E. Quelques stratégies... (5 minutes)

1. Vous concluez l'atelier en proposant une liste de stratégies (attitudes et comportements prosociaux), présentées dans le *PowerPoint* qu'ils peuvent mettre en pratique dans leur vie de tous les jours pour développer, améliorer ou maintenir des liens d'amitié avec les autres (tirées de Jeunesse J'écoute, s.d.; Mayo Clinic, 2016; U.S. Department of Health and Human Services, s.d.), ou encore pour se sortir de relations inconfortables (D'Ansembourg, 2001; Motoi et Villeneuve, 2006).

Pour se faire des amies ou des amis

- Sourire, être calme
- Utiliser l'humour
- Valoriser la personne, démontrer de l'intérêt
- Souligner les bons coups, les compétences de l'autre
- Regarder la personne à qui on s'adresse ou qui nous adresse la parole
- Faire de l'écoute active, démontrer des signes d'écoute (acquiescer, hocher la tête)
- Faire les premiers pas pour s'adresser à quelqu'un
- Poser des questions sur la situation, sur la réalité de l'autre
- Prendre le temps d'écouter avant de relancer la discussion
- Identifier des intérêts communs
- Attendre son tour de parole et laisser de la place aux autres
- Participer à la discussion
- Adopter un ton de voix calme et posé





Pour maintenir de bonnes relations

- Écouter vraiment
- S'impliquer, démontrer de l'intérêt pour les autres
- S'ouvrir, apprendre à parler de soi
- Être capable de s'affirmer clairement et honnêtement
- Avoir de l'initiative, exprimer ses idées et projets
- Être capable de voir et de respecter le point de vue des autres
- Savoir critiquer les opinions ou comportements des autres et non la personne
- Être capable d'accepter les critiques des autres et de tolérer les différences
- Encourager, aider et complimenter les autres
- Avoir de l'humour

Pour se sortir de relations inconfortables

- Discuter avec ses amies ou ses amis des malaises
- Identifier et verbaliser ses besoins
- Trouver une personne alliée
- S'impliquer dans la recherche de solutions
- Développer d'autres relations en parallèle
- S'éloigner graduellement des personnes qui sont négatives pour nous
- Quitter le groupe lorsque les comportements nous déplaisent
- Choisir les activités où ça se passe mieux

F. Capsule vidéo : Nadège et l'amitié – Partie 2

G. Rappel défi HORS-PISTE (5 minutes)

Cette semaine, vous demandez aux élèves de réfléchir à leurs relations d'amitié. Vous suggérez les questions suivantes : quelle est ta place dans ton groupe d'amies ou d'amis? Comment te sens-tu par rapport à tes amies ou tes amis (bien, confortable, mal à l'aise, insatisfait)? Vous invitez les élèves à consulter la liste des stratégies et à choisir deux stratégies qu'ils souhaitent mettre en pratique durant la semaine pour améliorer la qualité de leurs relations.

MISSION SECRÈTE

Tu as un rôle secret à jouer pendant l'activité. Quand je dirai que la moitié du temps s'est écoulé (5 minutes), tu devras soudainement, mais subtilement, adopter une attitude négative (paraître découragée, soupirer, arrêter de faire le dessin collectif, t'asseoir sur une chaise à l'écart de l'équipe, dénigrer le travail réalisé, refuser de continuer à participer, dire : « Haaa, c'est laid! », « C'est donc ben plate cette activité-là... », etc. Tu devras maintenir cette attitude négative tant et aussi longtemps que les autres membres de ton équipe ne s'en apercevront pas, ou qu'ils ne feront rien. S'ils réagissent (p. ex. en te questionnant, en se souciant de toi, en t'encourageant à poursuivre avec eux, en trouvant des solutions pour te réintégrer dans l'activité... ou en s'impatientant!), à toi de décider si tu maintiens ton attitude négative ou si tu poursuis le dessin avec ton équipe.

MISSION SECRÈTE

Tu as un rôle secret à jouer pendant l'activité. Quand je dirai que la moitié du temps s'est écoulé (5 minutes), tu devras soudainement, mais subtilement, adopter une attitude négative (paraître découragée, soupirer, arrêter de faire le dessin collectif, t'asseoir sur une chaise à l'écart de l'équipe, dénigrer le travail réalisé, refuser de continuer à participer, dire : « Haaa, c'est laid! », « C'est donc ben plate cette activité-là... », etc. Tu devras maintenir cette attitude négative tant et aussi longtemps que les autres membres de ton équipe ne s'en apercevront pas, ou qu'ils ne feront rien. S'ils réagissent (p. ex. en te questionnant, en se souciant de toi, en t'encourageant à poursuivre avec eux, en trouvant des solutions pour te réintégrer dans l'activité... ou en s'impatientant!), à toi de décider si tu maintiens ton attitude négative ou si tu poursuis le dessin avec ton équipe.

MISSION SECRÈTE

Tu as un rôle secret à jouer pendant l'activité. Quand je dirai que la moitié du temps s'est écoulé (5 minutes), tu devras soudainement, mais subtilement, adopter une attitude négative (paraître découragée, soupirer, arrêter de faire le dessin collectif, t'asseoir sur une chaise à l'écart de l'équipe, dénigrer le travail réalisé, refuser de continuer à participer, dire : « Haaa, c'est laid! », « C'est donc ben plate cette activité-là... », etc. Tu devras maintenir cette attitude négative tant et aussi longtemps que les autres membres de ton équipe ne s'en apercevront pas, ou qu'ils ne feront rien. S'ils réagissent (p. ex. en te questionnant, en se souciant de toi, en t'encourageant à poursuivre avec eux, en trouvant des solutions pour te réintégrer dans l'activité... ou en s'impatientant!), à toi de décider si tu maintiens ton attitude négative ou si tu poursuis le dessin avec ton équipe.

MISSION SECRÈTE

Tu as un rôle secret à jouer pendant l'activité. Quand je dirai que la moitié du temps s'est écoulé (5 minutes), tu devras soudainement, mais subtilement, adopter une attitude négative (paraître découragée, soupirer, arrêter de faire le dessin collectif, t'asseoir sur une chaise à l'écart de l'équipe, dénigrer le travail réalisé, refuser de continuer à participer, dire : « Haaa, c'est laid! », « C'est donc ben plate cette activité-là... », etc. Tu devras maintenir cette attitude négative tant et aussi longtemps que les autres membres de ton équipe ne s'en apercevront pas, ou qu'ils ne feront rien. S'ils réagissent (p. ex. en te questionnant, en se souciant de toi, en t'encourageant à poursuivre avec eux, en trouvant des solutions pour te réintégrer dans l'activité... ou en s'impatientant!), à toi de décider si tu maintiens ton attitude négative ou si tu poursuis le dessin avec ton équipe.

MISSION SECRÈTE

Tu as un rôle secret à jouer pendant l'activité. Quand je dirai que la moitié du temps s'est écoulé (5 minutes), tu devras soudainement, mais subtilement, adopter une attitude négative (paraître découragée, soupirer, arrêter de faire le dessin collectif, t'asseoir sur une chaise à l'écart de l'équipe, dénigrer le travail réalisé, refuser de continuer à participer, dire : « Haaa, c'est laid! », « C'est donc ben plate cette activité-là... », etc. Tu devras maintenir cette attitude négative tant et aussi longtemps que les autres membres de ton équipe ne s'en apercevront pas, ou qu'ils ne feront rien. S'ils réagissent (p. ex. en te questionnant, en se souciant de toi, en t'encourageant à poursuivre avec eux, en trouvant des solutions pour te réintégrer dans l'activité... ou en s'impatientant!), à toi de décider si tu maintiens ton attitude négative ou si tu poursuis le dessin avec ton équipe.

MISSION SECRÈTE

Tu as un rôle secret à jouer pendant l'activité. Quand je dirai que la moitié du temps s'est écoulé (5 minutes), tu devras soudainement, mais subtilement, adopter une attitude négative (paraître découragée, soupirer, arrêter de faire le dessin collectif, t'asseoir sur une chaise à l'écart de l'équipe, dénigrer le travail réalisé, refuser de continuer à participer, dire : « Haaa, c'est laid! », « C'est donc ben plate cette activité-là... », etc. Tu devras maintenir cette attitude négative tant et aussi longtemps que les autres membres de ton équipe ne s'en apercevront pas, ou qu'ils ne feront rien. S'ils réagissent (p. ex. en te questionnant, en se souciant de toi, en t'encourageant à poursuivre avec eux, en trouvant des solutions pour te réintégrer dans l'activité... ou en s'impatientant!), à toi de décider si tu maintiens ton attitude négative ou si tu poursuis le dessin avec ton équipe.