



9. PRENDRE SA PLACE!

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

Compétences ciblées (basées sur ÉKIP et OMS)	Adopter des comportements prosociaux Se connaître, se comprendre et s'estimer
Contenus pour le développement des compétences personnelles et sociales (MEQ)	Fiche 13 : Amis et réseau social Fiche 14 : Inclusion et bonne entente Fiche 16 : Modèle positif pour l'entourage
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 comprendre l'importance des comportements prosociaux pour favoriser la bonne entente et prendre sa juste place en groupe; de reconnaître l'importance des relations d'amitié comme facteur de protection pour faire face aux défis de la vie; d'adopter de nouvelles stratégies pour créer et maintenir des relations d'amitié de qualité, ou se sortir de situations relationnelles inconfortables.

Durée totale

Version de **60 MINUTES** : animer TOUTES les étapes, incluant celles marquées par l'icône.



Version de **40 MINUTES** : NE PAS animer les étapes marquées par l'icône.



Matériel et préparation

- Imprimer 3 copies de la fiche *Ta mission secrète* et les découper en six.
- Imprimer l'affiche *Amitiés* disponible sur le [site Web](#) dans la section : 1^{er} cycle / Ateliers et outils pour les élèves / Affiches pour la classe, pour soutenir vos explications et réinvestir les apprentissages en classe.
- Disposer d'une grande feuille de papier par tranche de six élèves pour l'activité A. *Douze mains habiles*.
- Disposer de crayons feutres de couleur (à dessin) en quantité suffisante.
- Disposer d'un tableau avec deux craies de couleur différente ou d'un 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_explor.

Avec le financement de



Agence de la santé publique du Canada Public Health Agency of Canada

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec



Université de Sherbrooke



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

A. Douze mains habiles (15 à 20 minutes)

1. Vous formez des équipes de six élèves et placez la classe de manière à faire un travail d'équipe.
2. Vous présentez ensuite l'activité aux élèves en donnant ces consignes :
 - Chaque équipe aura **huit minutes** pour réaliser un **dessin collectif** sur le thème de son choix (l'amitié, la justice, la musique, les arts, les sports, l'environnement, le voyage, etc.).
 - Chaque élève aura une **mission secrète** à faire durant la réalisation du dessin collectif.
 - Je ne répondrai à **aucune question** pendant l'activité. Je ferai uniquement un rappel lorsque la moitié du temps aura été écoulé.
3. Vous remettez ensuite à chaque équipe les six missions secrètes découpées. Vous demandez à chaque élève d'en prendre une **au hasard**, en leur rappelant de **ne pas la divulguer aux autres**.
4. Vous remettez aussi le matériel nécessaire au dessin collectif à chaque équipe : une grande feuille blanche et des crayons de couleur.
5. Vous donnez maintenant le signal pour commencer le dessin collectif.
6. Vous chronométrez le temps et faites un rappel à la mi-temps.
7. Une fois le temps écoulé, vous demandez aux élèves de tout arrêter. Vous les questionnez sur leur expérience collective :
 - Comment avez-vous vécu votre expérience?
 - Avez-vous réussi à prendre votre place dans le groupe pour participer à la tâche, malgré les obstacles rencontrés? Si oui, comment? Si non, pourquoi?
 - Comment s'est passée la réalisation de votre mission secrète?
 - Avez-vous détecté les missions secrètes des autres personnes de votre équipe?
8. Vous prenez quelques interventions, puis vous dévoilez à voix haute les six missions secrètes, en les lisant une à une. Pour chacune, vous invitez les élèves qui avaient cette mission à lever la main.
9.  Vous poursuivez l'échange avec les élèves pour leur permettre de partager leur expérience, en vous inspirant de ces questions :
 - Quelles ont été vos réactions (sensations physiques, émotions, pensées, comportements) vis-à-vis les attitudes de certaines personnes de l'équipe?
 - Comment les rôles ont-ils été déterminés (qui fait quoi et comment?)?
 - Est-ce que toutes les personnes de votre équipe ont participé au dessin de manière égale ou équitable?
 - Comment les forces ou compétences des personnes de votre équipe ont-elles été mises à contribution?
 - Comment, collectivement, avez-vous résolu les défis qui se sont imposés à vous?



3



4



5

10. Vous complétez l'activité en mentionnant ceci aux élèves :



Trouver une **place confortable** parmi ses pairs, c'est important. Malgré les différences de goûts, d'intérêts ou d'opinions, de même que les objectifs ou besoins qui peuvent parfois être opposés (comme ce qui a été vécu à travers le dessin collectif!), il est possible d'arriver à une **bonne entente**, en adoptant des **comportements prosociaux**. Dans un groupe, **chaque personne possède sa place, unique et importante, qu'elle doit prendre** (Burger, 2022; Dirks et al., 2018; Rubin et al., 2018; Schacter et al., 2023). Pas plus, pas moins!

B. Capsule éducative – Partie 1 (5 minutes)

- Vous faites écouter la capsule éducative *Prendre SA place – Partie 1* à vos élèves. Pour ce faire, vous choisissez parmi les deux formats suivants celui que vous jugez le plus approprié en fonction des besoins et caractéristiques de vos élèves. Notez que les deux formats contiennent essentiellement les mêmes informations :

[Capsule vidéo de Sacha et Nadège - Partie 1](#)

[Capsule audio – Partie 1](#)

C. Connexions réelles VS virtuelles (10 min)

- Vous faites le pont avec la capsule en nommant que les relations d'amitié sont très importantes à l'adolescence. Vous approfondissez cette réflexion avec ce qui suit :



Les relations d'amitié sont au cœur des besoins des jeunes à l'adolescence. Elles jouent un rôle très important sur l'adaptation vis-à-vis de tous les changements qui surviennent à cette période (p. ex. puberté, premières relations amoureuses, relations familiales, intégration sociale, réussite scolaire; Allen et al., 2022; Costello et al., 2024; Madsen et Collins, 2018).

En effet, les liens d'amitié agissent comme **facteurs de protection**. Un peu comme un parapluie qui protège de la pluie, un bon réseau social de soutien procure des **sentiments de sécurité et de bien-être**, ce qui aide à surmonter les défis de la vie avec plus d'aisance (Claes et al., 2005; Gruber et al., 2016; Shah et al., 2024).



Par exemple, le fait d'**avoir des amies ou des amis** avec qui on partage des moments agréables et importants de la vie et à qui on peut confier des choses intimes permet de ressentir qu'on est une **personne importante, qui a de la valeur**. Cela favorise l'estime de soi, la confiance et le courage pour affronter certaines épreuves (p. ex. conflit avec ses parents, peine d'amour, résultat décevant à l'école; Fritz et al., 2018; Madsen et Collins, 2018; Van Harmelen et al., 2021; Waldrip et al., 2008).

À l'inverse, l'**absence de liens d'amitié**, ou encore le fait d'être en retrait dans son groupe ou de ne pas se sentir à sa place peut affecter l'estime de soi et générer des sentiments de tristesse, d'isolement, d'impuissance et de stress vis-à-vis les épreuves de la vie (Burger, 2022; Dirks et al., 2018; Schacter et al., 2023; Schinka et al., 2013).

2. Vous montrez maintenant aux élèves les deux images qui figurent dans le diaporama, puis vous animez une discussion à l'aide des réflexions suivantes, que vous partagez à haute voix :

- Qu'observez-vous sur ces deux images?
- Laquelle de ces images ressemble le plus à votre manière d'être en relation?
- Quels sont les avantages et désavantages de chacun de ces modes d'interaction (virtuel VS en personne)?
- Est-ce important pour vous d'avoir beaucoup d'amies et amis? Pourquoi?
- Qu'est-ce qu'une bonne amie ou un bon ami pour vous?
- Selon vous, est-ce la quantité ou la qualité des liens d'amitié qui est la plus importante? Pourquoi?

10

3. Vous prenez quelques interventions, puis vous complétez avec ce qui suit :



Que nos connexions avec les autres se vivent sur les médias sociaux ou en personne, c'est surtout la **qualité de ses relations** qui importe, plus que la **quantité**. En effet, mieux vaut avoir **quelques liens d'amitié sincères, épanouissants et réciproques sur lesquels on peut compter**, qu'une **multitude de liens superficiels** avec des personnes qui se soucient peu de nous, ou dencore ans lesquels on ne sent pas à sa place ou soi-même (Claes, 2003; Shah et al., 2024; Waldrip et al., 2008).

11

Par ailleurs, bien que les réseaux sociaux et les espaces virtuels soient des canaux de communication très intéressants et efficaces pour rester en lien avec nos proches, il demeure très important **d'investir et de nourrir des connexions authentiques et significatives aux autres lors de moments partagés dans le réel, en personne** (Blum et al., 2022; Steinsbekk et al., 2024; Yau et Reich, 2020).



D. Nager en eaux troubles... (15 minutes)

1. En référence à la capsule éducative – partie 1, vous exposez aux élèves que :



Les amitiés sont appelées à **évoluer** ou même à **changer au fil du temps**. Il peut arriver au cours de l'adolescence que l'on ne se sente plus bien dans son cercle d'amies et d'amis actuel, notamment lorsque certains comportements nous dérangent ou ne correspondent plus à nos valeurs (Hutten et al., 2021; Meter et Card, 2016; Poulin et Chan, 2010; Schacter et al., 2023).

12

2. Invitez les élèves à se placer contre le mur au fond de la classe, puis à faire un pas vers l'avant si une situation semblable leur est déjà arrivée. Lisez les énoncés suivants :

- « Je reste dans un groupe même si je ne me sens pas 100 % moi-même. »
- « Je n'ose pas toujours dire ce que je pense par peur de me faire juger. »
- « J'ai déjà fait quelque chose qui me mettait mal à l'aise pour ne pas perdre des amies ou amis. »
- « Cela m'ait déjà arrivé de sentir que je suis de trop dans un groupe de pairs. »
- « J'ai déjà pris de la distance vis-à-vis quelqu'un parce qu'on ne partageait plus les mêmes valeurs et intérêts. »
- « Mes amies et amis m'ont déjà demandé de mentir. »
- « Une amie ou un ami partage des secrets que je lui ai confiés. »
- « Je ne suis plus bien dans mon groupe, mais j'ai peur de me retrouver seule ou seul. »

3. Invitez les élèves à retourner s'asseoir à leur place. Terminez l'activité en posant les questions suivantes :

13

- Qu'avez-vous appris sur vous-même ou les autres dans cette activité?
- Quelles émotions avez-vous ressenties?
- Si vous avez déjà vécu une situation où vous avez mis de côté certaines de vos valeurs pour rester dans un groupe, qu'est-ce que cela vous a fait vivre intérieurement?
- Pourquoi, selon vous, pourrait-on rester dans un groupe d'amies et d'amis, bien qu'on ne s'y sente plus confortable ou à notre place?
- Quels conseils donneriez-vous à une ou un jeune qui traverse une telle situation, pour l'aider à s'en sortir?

4. Vous prenez quelques interventions, puis vous complétez avec ce qui suit :

14



La peur du rejet, de l'exclusion, de la solitude ou du jugement peut nous amener à adopter toutes sortes de stratégies pour éviter de vivre ces situations inconfortables. Ce qui est humain! Toutefois, ces stratégies d'évitement peuvent nous coincer dans des relations qui nous nuisent ou nous affectent négativement (Burger, 2022; Dirks et al., 2018; Rahim et Katz, 2019). Mieux vaut rester à l'écoute de soi, de ses valeurs et de ses besoins, pour agir en cohérence avec ceux-ci et améliorer nos relations!

E. À toi de jouer! (5 minutes)

1. Vous nommez aux élèves qu'il existe plusieurs attitudes et comportements prosociaux permettant d'entretenir des relations épanouissantes et harmonieuses avec les autres.
2. Vous leur exposez la liste des stratégies pour créer des liens d'amitié, maintenir de bonnes relations et se sortir de relations inconfortables (inspirée de Copeland, 2002; D'Ansembourg, 2020; Jeunesse, J'écoute, 2018; Motoi et Villeneuve, 2006).

15

Créer des liens d'amitié :

- Faire les premiers pas pour s'adresser à quelqu'un;
- Démontrer de l'intérêt, poser des questions;
- Adopter une attitude non-verbale d'ouverture (p. ex. sourire, contact visuel, hochement de tête, ton de voix calme et posé, etc.);
- Regarder la personne à qui on s'adresse ou qui nous parle;
- Prendre le temps d'écouter attentivement l'autre avant de relancer la discussion;
- Participer à la discussion;
- Utiliser l'humour;
- Valoriser la personne, souligner ses bons coups et ses compétences;
- Identifier des intérêts communs.

16

Maintenir de bonnes relations :

- S'impliquer dans les relations, prendre des nouvelles;
- Écouter l'autre, vraiment;
- Être sensible à l'autre (p. ex. ses émotions et ses besoins);
- Respecter les points de vue et valeurs de l'autre;
- Tolérer les divergences d'opinions et la différence;
- S'ouvrir, apprendre à parler de soi;

- S'affirmer clairement et honnêtement;
- Avoir de l'initiative, exprimer ses idées et projets;
- Être critique de certaines idées ou comportements, sans juger la personne;
- Accepter et accueillir les critiques vers soi;
- Savoir s'excuser;
- Encourager, aider et complimenter les autres;
- Avoir le sens de l'humour.

Sortir de relations inconfortables :

- Discuter des malaises ressentis de façon respectueuse;
- Identifier et verbaliser ses émotions et besoins;
- S'impliquer dans la recherche de solutions;
- Choisir les activités où ça se passe mieux;
- Développer d'autres relations d'amitié en parallèle;
- Trouver une personne alliée;
- S'éloigner graduellement des liens qui nous nuisent;
- Quitter le groupe (p. ex. quand les comportements ne correspondent plus à nos valeurs, dépassent nos limites);
- Se choisir, malgré les peurs et les doutes;
- Demander de l'aide.

F. Capsule éducative - Partie 2 (5 minutes)

1. Vous faites écouter la capsule éducative *Prendre SA place – Partie 2* aux élèves. Assurez-vous de prendre le même format que celui utilisé précédemment.

[Capsule vidéo de Sacha et Nadège – Partie 2](#)

[Capsule audio – Partie 2](#)

G. Défi HORS-PISTE

Cette semaine, vous demandez aux élèves de réfléchir à leurs relations d'amitié : Comment vous sentez-vous dans vos liens d'amitié ou dans votre groupe d'amies et d'amis (bien, confortable, mal à l'aise, etc.)? Vous invitez les élèves à consulter la liste des stratégies et à en choisir deux à mettre en pratique durant la semaine pour améliorer la qualité de leurs relations.



Contenu écrit sous licence [CC BY-NC 4.0](#). © [Programme HORS-PISTE](#) par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke.



17



18



19



Fiche à imprimer

Missions secrètes

MISSION SECRÈTE 1 Tu dois faire dévier ton équipe de la tâche (p. ex. parler d'autres sujets, émettre des commentaires hors propos, échapper du matériel, les amener à porter leur attention sur quelque chose qui se passe ailleurs, etc.).	MISSION SECRÈTE 2 Tu dois choisir une COULEUR et insister pour l'inclure de façon exagérée dans le dessin de ton équipe, de toutes les manières possibles.
MISSION SECRÈTE 3 Tu dois adopter une attitude NÉGATIVE tout au long de l'activité (p. ex. paraître découragé(e), soupirer, arrêter de faire le dessin collectif, partir t'asseoir à l'écart du groupe, dénigrer le travail réalisé, refuser de continuer à participer, etc.).	MISSION SECRÈTE 4 Tu dois insister pour que ton équipe choisisse la thématique « ENVIRONNEMENT » pour le dessin collectif. Tu dois te montrer convaincant(e) et donner des arguments en faveur de cette thématique.
MISSION SECRÈTE 5 Tu dois adopter une attitude POSITIVE tout au long de l'activité (p. ex. paraître enthousiaste, t'exclamer de joie, sourire et rire, vouloir que tout le monde s'entende, tenter de trouver des compromis entre les personnes, etc.)	MISSION SECRÈTE 6 Tu dois insister pour que ton équipe choisisse la thématique « SPORT » pour le dessin collectif. Tu dois te montrer convaincant(e) et donner des arguments en faveur de cette thématique.

MISSION SECRÈTE 1 Tu dois faire dévier ton équipe de la tâche (p. ex. parler d'autres sujets, émettre des commentaires hors propos, échapper du matériel, les amener à porter leur attention sur quelque chose qui se passe ailleurs, etc.).	MISSION SECRÈTE 2 Tu dois choisir une COULEUR et insister pour l'inclure de façon exagérée dans le dessin de ton équipe, de toutes les manières possibles.
MISSION SECRÈTE 3 Tu dois adopter une attitude NÉGATIVE tout au long de l'activité (p. ex. paraître découragé(e), soupirer, arrêter de faire le dessin collectif, partir t'asseoir à l'écart du groupe, dénigrer le travail réalisé, refuser de continuer à participer, etc.).	MISSION SECRÈTE 4 Tu dois insister pour que ton équipe choisisse la thématique « ARTS » pour le dessin collectif. Tu dois te montrer convaincant(e) et donner des arguments en faveur de cette thématique.
MISSION SECRÈTE 5 Tu dois adopter une attitude POSITIVE tout au long de l'activité (p. ex. paraître enthousiaste, t'exclamer de joie, sourire et rire, vouloir que tout le monde s'entende, tenter de trouver des compromis entre les personnes, etc.).	MISSION SECRÈTE 6 Tu dois insister pour que ton équipe choisisse la thématique « VOYAGE » pour le dessin collectif. Tu dois te montrer convaincant(e) et donner des arguments en faveur de cette thématique.