

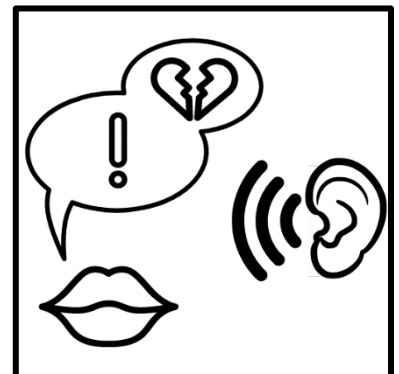


Module 3. Je m'exprime et j'écoute quand je règle les conflits

GUIDE DU PERSONNEL ENSEIGNANT

DURÉE : 30 MINUTES

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE : Développer des habiletés de communication (écoute active, affirmation de soi) pour des interactions positives pendant la résolution de conflits.



Matériel d'accompagnement

- **Fiche de l'élève** — Module 3 à télécharger ou à imprimer

Préalables : Avoir complété le Module 2 — Les étapes de la résolution de conflits.

Notes : Avoir accès à Internet

Cette ressource pédagogique peut être utilisée en classe présentielle ou virtuelle. Les activités peuvent se faire individuellement, en équipe ou en groupe-classe.

Ce module s'intègre au Curriculum de l'Ontario :

Niveau	Programme-cadre	Domaines
6 ^e	Éducation physique et santé (2019)	D. Vie saine (D2.3)
6 ^e	Français, de la 1 ^{ère} à la 8 ^e année	Communication orale Écriture

A. Bien s'exprimer

A.1. L'intensité de ses émotions

1. Lisez les instructions de la section **A.1. L'intensité de ses émotions de la Fiche de l'élève**.



Pour aller plus loin : **Comment on dit #18 : les sentiments et les émotions en français** (7 min 19)

Visionnez la vidéo afin d'explorer avec les élèves différentes émotions et leur intensité.

À noter : Quelques expressions relèvent du français international.

Source : Tout en français

2. Accordez du temps pour l'exercice et, ensuite, corrigez en groupe-classe.



Conseil d'adaptation











- Selon votre groupe-classe, vous pouvez aussi expliquer le vocabulaire de l'activité **A.1. L'intensité des émotions** avec le tableau ci-dessous. Le même vocabulaire sera utilisé à l'activité **A.2. Tes émotions en contexte**.
-

Tableau – Définitions des émotions

Émotion	Définition
agacement	Mécontentement, impatience
colère	Irritation, à bout de nerfs
embarras	Avoir honte
étonnement	Choc, qui fait scandale
gêne	Être timide et mal à l'aise
inquiétude	Être nerveuse ou nerveux
peine	Avoir du chagrin
peur	Crainte, angoisse
surprise	Être très étonnée/étonné
tristesse	Déception, regret



Corrigé – A.1. L'intensité de ses émotions

				
surprise	colère	peur	tristesse	embarras
				
étonnement	agacement	inquiétude	peine	gêne

Source : Association canadienne pour la santé mentale

A.2. Tes émotions en contexte

1. Lisez les instructions de la section **A.2. Tes émotions en contexte de la Fiche de l'élève**.
2. Accordez du temps pour l'exercice et, ensuite, corrigez en groupe-classe.




Corrigé – A.2. Tes émotions en contexte


- Réponses variables selon la réalité de l'élève.

B. L'écoute active et l'empathie


1. Sélectionnez par exemple cinq élèves qui seront les « actrices et acteurs » pour le scénario.
2. Distribuez un des énoncés suivants (à découper) à chaque élève-actrice et élève-acteur.




Énoncé A



« Les autres n'arrêtent pas de rire de moi. Je me sens gênée/gêné parce que je n'en reviens pas que tu racontes mes secrets à d'autres personnes et j'aimerais que tu les gardes pour toi. »



Énoncé B



« Je sais qu'on est amis, mais je me sens inquiète/inquiet parce que tu veux copier mon travail et m'impliquer dans le plagiat et j'aimerais que tu le fasses toi-même. »



Énoncé C



« Je me sens en **colère** parce que tu n'as rien contribué au travail d'équipe et j'aimerais que tu fasses ta part. »



Énoncé D



« Je me sens **triste** parce que tu me traites de noms tout le temps. Même si c'est en blague, ça me blesse. Je ne trouve pas ça drôle et j'aimerais que tu arrêtes. »



Énoncé E



« Je me sens **surprise/surpris** parce que tu ne m'as pas invité à ta fête et j'aimerais savoir pourquoi. Ne sommes-nous pas amis ? »

3. Lisez les instructions à la section **B. L'écoute active et l'empathie de la Fiche de l'élève.**

4. Chaque élève-actrice et élève-acteur jouera son rôle, une personne à la fois. D'abord, demandez à une élève-actrice ou un élève-acteur de lire son énoncé en représentant l'émotion appropriée (basée sur l'emoji). Demandez aux élèves du reste de la classe de reformuler l'énoncé en leur propres mots. Incitez les élèves à utiliser l'aide-mémoire à la section **B. L'écoute active et l'empathie de la Fiche de l'élève.**



Conseil d'adaptation

- Faire répéter l'énoncé par l'élève-actrice ou l'élève-acteur au besoin.
-

5. Donnez un exemple de reformulation (voir le corrigé ci-après à la page suivante).

6. Refaites les étapes 4 et 5 pour les quatre autres énoncés.



Corrigé – B. L'écoute active et l'empathie – Reformulations possibles

- **Énoncé A, Reformulation possible :** « Si j'ai bien compris, tu te sens embarrassée/embarrassé parce que les autres savent ton secret et c'est pour cette raison que tu veux que, à l'avenir, ça reste entre nous seulement. »
- **Énoncé B, Reformulation possible :** « Si j'ai bien compris, tu te sens craintive/craintif parce que je t'ai demandé de tricher et tu ne trouves ça pas correct et c'est pour cette raison que tu veux que je fasse mon propre travail. »
- **Énoncé C, Reformulation possible :** « Si j'ai bien compris, tu te sens fâchée/fâché parce que je n'ai pas complété ma partie de travail à ce jour et c'est pour cette raison que tu veux que je la fasse. »
- **Énoncé D, Reformulation possible :** « Si j'ai bien compris, tu te sens peinée/peiné parce que je fais des blagues à ton égard que tu n'aimes pas et c'est pour cette raison que tu veux que j'arrête de les faire. »
- **Énoncé E, Reformulation possible :** « Si j'ai bien compris, tu te sens étonnée/étonné parce que je ne voulais pas t'inviter à ma fête et c'est pour cette raison que tu veux que je te dise si on est amis ou pas. »

C. Faire de bons choix pour une vie saine

1. Lisez les énoncés de la section **C. Faire de bons choix pour une vie saine de la Fiche de l'élève**.
2. Accordez du temps pour l'écriture. Les réponses seront variées, donc invitez les élèves à partager leurs réponses en groupe-classe.



Conseils d'adaptation

- Donnez un exemple pour s'assurer que les élèves comprennent le but de l'exercice.
- Laissez les élèves travailler en groupe.



Corrigé – C. Faire de bons choix pour une vie saine – Réponses possibles

Choix	Effet positif
Prendre des respirations profondes avant de parler quand je suis en colère.	Ne pas dire quelque chose qu'on va regretter plus tard.

Choix (suite)	Effet positif
<p>Je m'exprime bien, j'utilise la formule du message clair (je me sens... parce que... j'aimerais...) pour exprimer mes émotions et mes besoins.</p>	<p>Mon amie va mieux comprendre mon point de vue.</p>
<p>Écouter activement comment mon ami s'est senti pendant le conflit.</p>	<p>Je vais mieux comprendre mon ami et démontrer de l'empathie envers lui.</p>
<p>Choisir une solution au conflit qui fait l'affaire de nous deux.</p>	<p>Tout le monde est gagnant. Nous aurons nos besoins satisfaits.</p>
<p>Être fiable et appliquer à la lettre la solution choisie.</p>	<p>Se sentir satisfaite/satisfait que les autres puissent avoir confiance en moi pour régler les conflits.</p>

D. À retenir – Glossaire

Expression	Définition
S'affirmer	Se respecter et exprimer clairement ses émotions et ses besoins.
Conscience de soi	Connaître sa personnalité et ses besoins et remarquer sa réaction.
Écoute active	Se concentrer sur les messages verbaux et non verbaux d'une personne afin de comprendre ce qu'elle communique.
Empathie	Comprendre les émotions de l'autre et se laisser toucher par celles-ci de façon appropriée, la capacité de se mettre à la place de l'autre.
Reformuler	Répéter avec tes propres mots ce que l'autre personne t'a communiqué.

E. Bibliographie

Vous souhaitez faire des recherches complémentaires ?

Faites attention à vos sources ! Le droit peut varier d'une province ou d'un territoire à l'autre.

- Pour en savoir plus sur la common law en vigueur au Canada, visitez : **[CliquezJustice.ca](http://cliquezjustice.ca)**
- Pour une définition simple de termes juridiques, visitez : www.cliquezjustice.ca/glossaire

Association canadienne pour la santé mentale, « L'art d'écouter : comment apprendre à écouter en 6 étapes ». En ligne : <https://www.mentalhealthweek.ca/fr/art-d-ecouter-en-6-etapes/>.

Association canadienne pour la santé mentale, « L'empathie : une compétence à votre portée ». En ligne : <https://cmha.ca/fr/empathie-competence-a-votre-portee/>.

Cette ressource a été créée par l'Association des juristes d'expression française de l'Ontario dans le cadre du projet CliquezJustice.ca.

© 2023 Association des juristes d'expression française de l'Ontario

ajefo Association des juristes
d'expression française
de l'Ontario