

ACTIVITÉS
POUR LE
PRÉSCOLAIRE
ET LE
PRIMAIRE

MES PAROLES, J'Y VOIS :

pour une communication
positive à l'école

Pour consulter le guide complet et découvrir des activités
pour les élèves du secondaire et le personnel scolaire : *Mes paroles, j'y vois.*

Activités tirées et adaptées du guide *Mes paroles j'y vois: Pour une communication positive à l'école.*

Institut Pacifique, Gouvernement du Québec-Ministère de l'Éducation, de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche (2015). *Mes paroles, j'y vois : Pour une communication positive à l'école.*
Montréal : Institut Pacifique.

ENSEMBLE CONTRE
l'intimidation

 Institut Pacifique

Québec 

PLAN D'ANIMATION :

LE SAC À MOTS

ACTIVITÉ 1 POUR LE PRÉSCOLAIRE 5 ANS ET LE 1^{ER} CYCLE DU PRIMAIRE

OBJECTIFS

À la fin de l'activité, l'élève sera en mesure de :

- définir les notions de violence verbale, d'incivilité verbale et de communication verbale positive;
- prendre conscience des répercussions de ses propos sur les autres ainsi que sur le climat de la classe et de l'école;
- se responsabiliser quant à l'utilisation de propos positifs et respectueux au quotidien.

MATÉRIEL | institutpacifique.com/milieu-educatif/projets-en-collaboration/

- Bande dessinée, annexe le Sac à Mots (voir p.5)
- Phylactères vierges (voir p.12)

DÉROULEMENT

- Projeter la bande dessinée sur un écran ou distribuer un exemplaire à chaque élève de la classe.
- Demander à deux élèves volontaires de lire la bande dessinée à voix haute. Si les élèves ne savent pas encore lire, lire vous-même la bande dessinée.
- Poser ensuite les questions suivantes aux élèves, y répondre en s'inspirant du contenu ci-dessous et susciter la discussion.

Question 1 :

Qu'est-ce qui ne va pas chez Lucien ?

- Lucien a mal au dos, car son sac est beaucoup trop lourd.
- Lucien est épuisé, fatigué. Il ne veut plus porter un sac aussi lourd.

Question 2 :

Pourquoi le sac à dos de Lucien est-il aussi lourd ?

- Le sac à dos de Lucien est lourd, car il contient des « mauvais mots » que tout le monde dit plusieurs fois dans une journée.
- Ces mots ne sont pas toujours contre quelqu'un, ils sont aussi les « mauvais mots » que l'on dit à voix haute et qui ne s'adressent pas à quelqu'un en particulier (ex. : *pff, c'est plate cet exercice, beurk, ça pue ici!*).

Activités tirées et adaptées du guide *Mes paroles, j'y vois : Pour une communication positive à l'école*.

Institut Pacifique, Gouvernement du Québec-Ministère de l'Éducation, de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche (2015). *Mes paroles, j'y vois : Pour une communication positive à l'école*. Montréal : Institut Pacifique.

- Le sac à dos est lourd, car l'ensemble de ces mots a des répercussions sur le bien-être des personnes et sur l'ambiance de la classe, même si on ne le réalise pas toujours (ex. : si les élèves rouspètent chaque fois que l'enseignant propose un exercice, cela peut finir par le décourager; si personne ne vous dit merci lorsque vous prêtez votre matériel, à la longue, vous ne souhaitez plus le partager).

Question 3 :

Est-ce que les mots du sac à dos de Lucien sont positifs ?

- Non. En effet, ces mots représentent de la violence verbale et des incivilités verbales.
- La **violence verbale**, c'est utiliser la parole pour faire mal à quelqu'un, directement, en lui adressant des mots grossiers ou des messages méchants ou, indirectement, en répandant des rumeurs ou des mensonges à son égard.

Exemples de violence verbale :

Note : Vous pouvez également reprendre les exemples figurant dans l'annexe de la présente activité.

- *T'es qu'un bébé, tu pleures tout le temps.*
- *Dégage, tu pues.*
- *Elle est nulle, elle sait même pas lire.*
- Les **incivilités verbales** consistent à manquer de politesse ou de respect envers les autres (ex. : remercier, demander la permission, s'excuser). Elles sont souvent des réactions négatives que l'on exprime tout haut, même si on ne les adresse à personne.

Exemples d'incivilités verbales :

Note : Vous pouvez également reprendre les exemples figurant dans l'annexe de la présente activité.

- *C'est plate comme exercice.*
- *Oh non, pas encore ! J'haïs ça l'école.*
- *C'est pas juste, c'est toujours lui qu'on choisit pour ceci ou cela.*

Question 4 :

Quels sont les autres mots entendus à l'école et qui pourraient se trouver dans le sac à dos de Lucien ?

- Les expressions verbales ou les mots utilisés par les élèves ou par les adultes.

Question 5 :

Quelles répercussions ces mots peuvent-ils entraîner ?

- Même si l'on croit que l'on oublie rapidement les mots que l'on entend, certains d'entre eux ont des répercussions sur les personnes et sur le climat de la classe.
 - Les répercussions ne sont pas toujours visibles, comme se sentir triste, avoir peur, avoir mal au ventre.
 - La violence verbale ou la méchanceté envers un ami peut briser une amitié.
 - Les mots négatifs peuvent faire en sorte qu'il est moins agréable d'être en classe ou à l'école, et ce, autant pour les élèves que pour l'enseignant.
 - Dans la bande dessinée, Lucien est triste, car son sac est rempli de mots négatifs.
-

Question 6 :**Comment peut-on faire pour se respecter les uns et les autres et favoriser un bon climat au sein de la classe ?**

- En utilisant une communication verbale positive.

Question 7 :**Qu'est-ce que la communication verbale positive ?**

- La communication verbale positive consiste à utiliser des mots positifs et gentils qui respectent les personnes et le groupe auquel on appartient; elle favorise le vivre-ensemble.
- Voici des exemples de comportements qui favorisent une communication verbale positive :
 - être attentif aux mots que l'on utilise pour contribuer au respect de chacun et au bon climat de la classe;
 - exprimer ses opinions, ses émotions, ses frustrations calmement, respectueusement et sans porter d'accusations;

Exemples de communication verbale positive :

- *J'aimerais que tu arrêtes, s'il te plaît.*
- *Je n'aime pas beaucoup cette activité.*
- *Ça me fait de la peine que tu me dises que mon dessin n'est pas beau.*
- s'intéresser à l'autre, poser des questions sur ses intérêts et ses goûts, et le respecter même s'il est différent;
- utiliser des mots positifs dans ses interactions au quotidien;

Exemples de propos positifs :

- *Bravo, tu as réussi!*
- *J'aime bien cette activité, c'était amusant !*
- *Je m'excuse de t'avoir bousculé.*
- *Merci de me prêter ton crayon.*
- dire davantage de mots positifs et moins de mots négatifs pour maintenir un climat positif et bienveillant dans la classe et dans l'école.

- Inviter les élèves à dire quelles attitudes ou paroles peuvent contribuer à une communication verbale positive avec quelqu'un dans la classe ou dans l'école. Inscrire celles-ci dans des phylactères vierges (p.12). Ceux-ci pourraient être affichés dans l'école à un endroit au choix.
- Conclure l'activité en remerciant les élèves de leur participation et en les encourageant à utiliser des mots positifs durant toute l'année scolaire.

ANNEXE – LE SAC À MOTS

PRÉSCOLAIRE 5 ANS ET 1^{ER} CYCLE DU PRIMAIRE

Lundi matin, Lucien arrive dans la cour d'école...



PLAN D'ANIMATION :

PLEIN LES BRASACTIVITÉ 2 POUR LES 2^E ET 3^E CYCLES DU PRIMAIRE**OBJECTIFS**

À la fin de l'activité, l'élève sera en mesure de :

- définir les notions de violence verbale, d'incivilité verbale et de communication verbale positive;
- prendre conscience des répercussions qu'ont ses propos sur les autres ainsi que sur le climat de la classe et de l'école;
- se responsabiliser quant à l'utilisation de propos positifs au quotidien.

MATÉRIEL | institutpacifique.com/milieu-educatif/projets-en-collaboration/

- Neuf objets lourds à la disposition de l'enseignant.
- Neuf énoncés inscrits sur des languettes de papier distinctes (voir annexe p.10 pour une liste d'énoncés pour le 2e cycle et p.11 pour une liste d'énoncés pour le 3e cycle).
- Phylactères vierges (voir p.12)

DÉROULEMENT

- Demander à un élève volontaire de venir à l'avant de la classe.
- Distribuer à neuf autres élèves volontaires une des languettes ainsi qu'un des neufs objets lourds sélectionnés pour l'activité.
- Inviter l'élève ayant l'énoncé numéro 1 à se lever.
- Demander à l'élève posté à l'avant de la classe de rejoindre l'élève debout et de tendre les bras devant lui.
- Faire lire l'énoncé à voix haute par l'élève l'ayant reçu et lui demander de déposer l'objet qu'on lui a remis dans les bras de l'élève qui s'est approché de lui.
- Répéter le même processus pour les huit autres énoncés.
- Inviter l'élève portant les objets à revenir à l'avant de la classe et lui poser la question suivante : *Comment te sens-tu de devoir porter tous ces objets ?*
- Sans insister davantage, recueillir les commentaires de l'élève, récupérer les objets et l'inviter à regagner sa place.
- Remercier tous les volontaires ayant participé à l'activité.
- Poser ensuite les questions suivantes aux élèves, y répondre en s'inspirant du contenu ci-dessous et susciter la discussion.

Activités tirées et adaptées du guide *Mes paroles, j'y vois : Pour une communication positive à l'école*.

Institut Pacifique, Gouvernement du Québec-Ministère de l'Éducation, de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche (2015). *Mes paroles, j'y vois : Pour une communication positive à l'école*. Montréal : Institut Pacifique.

Question 1 :**Que représentent les objets ?**

- Chaque objet représente un mot blessant, dérangeant ou violent.
- Tous les mots ont un poids, même ceux qui semblent inoffensifs ou anodins. Certains mots sont plus lourds que d'autres.
- La somme de tous ces mots pèse lourd et a des répercussions non seulement sur les autres, mais aussi sur le climat de la classe ou de l'école.
- L'accumulation de tous ces mots blessants, méchants ou impolis peut nuire au sentiment de bien-être dans la classe et à l'école, et ce, tant pour les élèves que pour l'enseignant.

Question 2 :**Qu'ont en commun tous ces énoncés ?**

- Chacun des énoncés correspond à de la violence verbale ou à des incivilités verbales.

Question 3 :**Que sont la violence verbale et les incivilités verbales ?**

- La **violence verbale** se manifeste lorsqu'une personne utilise des paroles pour atteindre l'autre directement ou indirectement par des injures ou des messages méprisants ou humiliants. Elle peut se traduire notamment par des interdictions, du chantage, des menaces et des insultes, et crée une tension chez la personne, voire un sentiment de détresse ou un état de peur.
- Les **incivilités verbales** se caractérisent par un manque de courtoisie, de politesse ou de respect de l'autre.
- Ces gestes de violence verbale et ces incivilités verbales peuvent atteindre trois « cibles » :
 - 1- Nos amis, nos connaissances (énoncés 1, 2 et 3 de l'activité à laquelle les élèves viennent de participer).
 - 2- Des personnes avec qui nous avons peu de liens, des inconnus (énoncés 4, 5 et 6).
 - 3- Le climat, l'atmosphère dans le groupe auquel on appartient (énoncés 7, 8 et 9).

Question 4 :**Quels sont les autres mots ou expressions verbales entendus à l'école qui représentent de la violence verbale ou des incivilités verbales ?**

- Les expressions verbales ou les mots utilisés par les élèves ou par les adultes.

Question 5 :**Quelles répercussions ont les mots sur les individus ou sur le climat général ?**

- Il est parfois difficile d'imaginer les répercussions que peuvent avoir les mots lorsque nous n'en sommes pas la cible principale. Pourtant, ils peuvent avoir des conséquences bien qu'elles ne soient pas toujours visibles.
- C'est souvent l'ensemble des mots négatifs employés quotidiennement qui a un effet négatif sur les gens et sur le climat général de la classe et de l'école.

Exemples de répercussions possibles :

- Diminution de l'estime de soi.
 - Création de conflits.
 - Détérioration des relations interpersonnelles et de la communication.
 - Problèmes de santé physique (ex. : maux de ventre, stress).
 - Diminution du sentiment de bien-être.
 - Sentiment de peur, de confusion, d'insécurité, etc.
- Ces répercussions influencent directement le bien-être de chaque personne dans la classe et dans l'école ainsi que le climat général du milieu scolaire.

Question 6 :

Qu'est-ce que la communication verbale positive ?

- La communication verbale positive se manifeste par un ensemble de mots bienveillants empreints de civilité et de respect envers les membres du groupe auquel on appartient; elle favorise le vivre-ensemble.

Question 7 :

Comment peut-on contribuer à un climat positif et bienveillant ?

- Chacun peut contribuer au respect mutuel et à la poursuite du déploiement d'un climat positif et bienveillant :
 - en évitant les propos discriminatoires basés sur des préjugés;
 - en étant attentif aux mots qu'il utilise;
 - en choisissant ses mots et ses expressions verbales;
 - en exprimant ses opinions, ses émotions et ses frustrations calmement, respectueusement et sans porter d'accusations;

Exemples de communication verbale positive :

- *J'aimerais bien que tu arrêtes de critiquer ma façon de jouer... Peux-tu me montrer comment tu fais, svp ?*
 - *Je suis vraiment déçue de ma note, je pensais faire mieux.*
 - *Je suis triste que tu ne m'aies pas choisie dans ton équipe. La prochaine fois peut-être ?*
- en respectant les conditions d'une bonne communication (parler chacun son tour, parler au « je », parler calmement et respectueusement, se placer à l'écart des autres). Cela permet de communiquer en favorisant un échange constructif, prévenant ainsi les tensions et les conflits;
 - en s'intéressant aux autres, en leur posant des questions sur leurs champs d'intérêt et leurs goûts, même s'ils sont différents des siens;
 - en utilisant des expressions positives dans ses interactions au quotidien;

Exemples de communication positive :

- *Cette activité a l'air amusante !*
 - *N'abandonne pas ! Cet exercice est difficile, mais tu vas y arriver, tu es capable.*
 - *Excuse-moi de t'avoir bousculé.*
 - *Merci de ton aide.*

 - en étant attentif aux gestes ou aux mots négatifs qu'il utilise spontanément lorsqu'il vit quelque chose de désagréable et en essayant de les éviter (soupirs, jurons, plaintes, « chialage », etc.).

 - Chaque marque de civilité, de politesse ou de courtoisie contribue au vivre-ensemble et a un effet positif sur le climat général.
-

- Inviter les élèves à dire quelles attitudes ou paroles peuvent contribuer à une communication verbale positive avec quelqu'un dans la classe ou dans l'école. Inscrire celles-ci dans des phylactères vierges (p.12). Ceux-ci pourraient être affichés dans l'école à un endroit au choix.
- Conclure l'activité en remerciant les élèves de leur participation et en les encourageant à utiliser une communication verbale positive tout au long de l'année scolaire.

ANNEXE – PLEIN LES BRAS

2^E CYCLE DU PRIMAIRE

NOTE AUX ANIMATEURS

Les énoncés suivants représentent des incivilités ou des propos violents. Ils sont dirigés vers des amis (1, 2 et 3) ou des personnes qui ont peu de liens avec l'interlocuteur (4, 5 et 6). Les énoncés 7, 8 et 9 ne sont pas dirigés vers une personne en particulier, mais ont tout de même des répercussions sur le climat général.

1 « T'es vraiment conne, tu as dit mon secret à tout le monde! »

2 « Tu es trop nul pour comprendre. »

3 « Dégueu! Pourquoi c'est ton ami, lui? »

4 « Dégage! C'est moi qui suis là! »

5 « Regarde comme il est laid. »

6 « Tu l'as vu? Il pleure tout le temps. C'est vraiment un gros bébé. »

7 « Mais là, c'est tellement injuste! C'est toujours les mêmes qui sont choisis! »

8 « Pourquoi on doit jouer à ça? C'est plate! »

9 « Ah non, pas encore des maths! C'est poche! Ça ne me tente pas! »

ANNEXE – PLEIN LES BRAS

3^E CYCLE DU PRIMAIRE

NOTE AUX ANIMATEURS

Les énoncés suivants représentent des incivilités ou des propos violents. Ils sont dirigés vers des amis (1, 2 et 3) ou des personnes qui ont peu de liens avec l'interlocuteur (4, 5 et 6). Les énoncés 7, 8 et 9 ne sont pas dirigés vers une personne en particulier, mais ont tout de même des répercussions sur le climat général.

1 « Eille, t'as bien l'air folle habillée comme ça! »

2 « Laisse faire, t'es pas capable. Je suis meilleur que toi! »

3 « T'es donc bien stupide, t'as pas fait ça? »

4 « Ouach! Son lunch pue! »

5 « Ah! pas encore elle qui pose une question niaiseuse! »

6 « Ferme-la! Je ne t'ai pas parlé à toi. »

7 « Merde, qui a encore pris mon étui à crayons? »

8 « Arrrkkk, pas encore un travail d'équipe! »

9 « Ça m'écoeure! Est-ce qu'on est obligé d'y aller? »

MES
PAROLES,
J'Y
VOIS:

pour une communication
positive à l'école

