

Équipe 1. Stratégies de communication bienveillante

- **L'écoute active** : écouter sans interrompre, poser des questions ouvertes, reformuler.
- **Éviter la réaction immédiate** : prendre un moment pour respirer et réfléchir avant de répondre.
- **Utiliser des mots positifs et constructifs** : éviter les critiques, choisir un langage respectueux.
- **Exprimer ses besoins et émotions avec des messages "je"** : parler de soi sans accuser.
- **Faire preuve d'empathie** : reconnaître les émotions de l'autre, valider ses sentiments.

Consignes

- Lis une mise en situation.
- Identifie la stratégie de communication bienveillante qui pourrait améliorer la situation.
- Réécris une mise en situation en appliquant cette stratégie.
- Donne un exemple personnel où tu pourrais utiliser cette stratégie.

Mise en situation 1 – Conflit en classe

Contexte : En classe, pendant un travail d'équipe.

Mise en situation problématique :

Émile explique une idée pour le projet, mais son coéquipier Malik l'interrompt :

— « Non, non, c'est pas bon ton idée. On va faire comme moi j'ai dit. »

Questions :

- Quelle stratégie de communication bienveillante pourrait améliorer cette situation ?
- Réécris une mise en situation en appliquant cette stratégie.
- As-tu déjà vécu une situation où tu n'as pas été écouté ? Comment t'es-tu senti ?
Donne un exemple de situation où tu pourrais utiliser cette stratégie.

Corrigé pour l'animateur :

Mise en situation 1. Stratégie : **écoute active**

Malik prend le temps d'écouter Émile jusqu'au bout, puis dit :

— « OK, je vois ce que tu veux dire. Tu peux m'expliquer un peu plus ton idée ? On pourrait peut-être combiner les deux. »

Facultatif : Question de réflexion :

Pourquoi est-ce parfois difficile d'écouter les autres quand on pense avoir raison ?

Équipe 2. Stratégies de communication bienveillante

- **L'écoute active** : écouter sans interrompre, poser des questions ouvertes, reformuler.
- **Éviter la réaction immédiate** : prendre un moment pour respirer et réfléchir avant de répondre.
- **Utiliser des mots positifs et constructifs** : éviter les critiques, choisir un langage respectueux.
- **Exprimer ses besoins et émotions avec des messages "je"** : parler de soi sans accuser.
- **Faire preuve d'empathie** : reconnaître les émotions de l'autre, valider ses sentiments.

Consignes

- Lis une mise en situation.
- Identifie la stratégie de communication bienveillante qui pourrait améliorer la situation.
- Réécris une mise en situation en appliquant cette stratégie.
- Donne un exemple personnel où tu pourrais utiliser cette stratégie.

Mise en situation 2 – Tension à la maison

Contexte : À la maison, après une journée stressante.

Mise en situation problématique :

En rentrant, Clara voit que sa sœur a emprunté son chandail sans demander. Elle crie :
— « T'es vraiment irrespectueuse ! Tu touches toujours à mes affaires ! »

Questions :

- Quelle stratégie de communication bienveillante pourrait améliorer cette situation ?
- Réécris une mise en situation en appliquant cette stratégie.
- As-tu déjà réagi trop vite dans une situation ? Qu'aurais-tu pu faire autrement ?
Donne un exemple de situation où tu pourrais utiliser cette stratégie.

Corrigé pour l'animateur :

Mise en situation 2. Stratégie : **éviter la réaction immédiate**

Clara prend une pause, respire, puis dit calmement :

— « J'étais un peu fâchée en voyant ça. J'aimerais que tu me demandes avant de prendre mes choses. »

Facultatif : Question de réflexion :

Comment le fait de prendre une pause avant de parler peut-il changer l'issue d'un conflit ?

Équipe 3. Stratégies de communication bienveillante

- **L'écoute active** : écouter sans interrompre, poser des questions ouvertes, reformuler.
- **Éviter la réaction immédiate** : prendre un moment pour respirer et réfléchir avant de répondre.
- **Utiliser des mots positifs et constructifs** : éviter les critiques, choisir un langage respectueux.
- **Exprimer ses besoins et émotions avec des messages "je"** : parler de soi sans accuser.
- **Faire preuve d'empathie** : reconnaître les émotions de l'autre, valider ses sentiments.

Consignes

- Lis une mise en situation.
- Identifie la stratégie de communication bienveillante qui pourrait améliorer la situation.
- Réécris une mise en situation en appliquant cette stratégie.
- Donne un exemple personnel où tu pourrais utiliser cette stratégie.

Mise en situation 3 – Groupe d'amis

Contexte : Dans un groupe d'amis, après une sortie.

Mise en situation problématique :

Julien dit à son ami :

— « T'es vraiment poche en organisation. À cause de toi, on a raté le film. »

Questions :

- Quelle stratégie de communication bienveillante pourrait améliorer cette situation ?
- Réécris une mise en situation en appliquant cette stratégie.
- As-tu déjà utilisé des mots blessants dans un moment de frustration ? Comment aurais-tu pu t'exprimer autrement ? **Donne un exemple de situation** où tu pourrais utiliser cette stratégie.

Corrigé pour l'animateur :

Mise en situation 3. Stratégie : **langage positif et constructif**

Julien dit :

— « Je pense qu'on pourrait mieux s'organiser la prochaine fois. Peut-être qu'on pourrait vérifier les horaires ensemble ? »

Question de réflexion :

Pourquoi est-il important de choisir ses mots, même quand on est frustré ?

Équipe 4. Stratégies de communication bienveillante

- **L'écoute active** : écouter sans interrompre, poser des questions ouvertes, reformuler.
- **Éviter la réaction immédiate** : prendre un moment pour respirer et réfléchir avant de répondre.
- **Utiliser des mots positifs et constructifs** : éviter les critiques, choisir un langage respectueux.
- **Exprimer ses besoins et émotions avec des messages "je"** : parler de soi sans accuser.
- **Faire preuve d'empathie** : reconnaître les émotions de l'autre, valider ses sentiments.

Consignes

- Lis une mise en situation.
- Identifie la stratégie de communication bienveillante qui pourrait améliorer la situation.
- Réécris une mise en situation en appliquant cette stratégie.
- Donne un exemple personnel où tu pourrais utiliser cette stratégie.

Mise en situation 4 – Discussion en ligne

Contexte : Sur un groupe de discussion pour un projet scolaire.

Mise en situation problématique :

— « Tu réponds jamais aux messages, t'es vraiment pas fiable ! »

Questions :

- Quelle stratégie de communication bienveillante pourrait améliorer cette situation ?
- Réécris une mise en situation en appliquant cette stratégie.
- As-tu déjà eu à exprimer ton mécontentement ? Comment l'as-tu fait ? **Donne un exemple de situation** où tu pourrais utiliser cette stratégie.

Corrigé pour l'animateur :

Mise en situation 4. Stratégie : **messages "je"**

— « Je me sens stressé quand je n'ai pas de nouvelles. J'aimerais qu'on puisse se répondre plus rapidement pour avancer. »

Question de réflexion :

Quelle est la différence entre accuser quelqu'un et parler de ce qu'on ressent ?

Équipe 5. Stratégies de communication bienveillante

- **L'écoute active** : écouter sans interrompre, poser des questions ouvertes, reformuler.
- **Éviter la réaction immédiate** : prendre un moment pour respirer et réfléchir avant de répondre.
- **Utiliser des mots positifs et constructifs** : éviter les critiques, choisir un langage respectueux.
- **Exprimer ses besoins et émotions avec des messages "je"** : parler de soi sans accuser.
- **Faire preuve d'empathie** : reconnaître les émotions de l'autre, valider ses sentiments.

Consignes

- Lis une mise en situation.
- Identifie la stratégie de communication bienveillante qui pourrait améliorer la situation.
- Réécris une mise en situation en appliquant cette stratégie.
- Donne un exemple personnel où tu pourrais utiliser cette stratégie.

Mise en situation 5 – Exclusion dans une activité

Contexte : Pendant une activité sportive à l'école.

Mise en situation problématique :

Un élève dit à un autre :

— « T'es trop lent, on veut pas de toi dans notre équipe. »

Pour les élèves :

- Quelle stratégie de communication bienveillante pourrait améliorer cette situation ?
- Réécris une mise en situation en appliquant cette stratégie.
- As-tu déjà vu quelqu'un être exclu ? Comment aurais-tu pu réagir autrement ? **Donne un exemple de situation** où tu pourrais utiliser cette stratégie.

Corrigé pour l'animateur :

Mise en situation 5. Stratégie : **empathie**

— « On est tous là pour s'amuser. On peut adapter les règles pour que tout le monde participe. »

Question de réflexion :

Comment peut-on montrer de l'empathie même dans des situations compétitives ?

Note pédagogique pour l'animateur – à garder en tête ou à partager avec les élèves

Il est important de rappeler qu'il peut y avoir plus d'une bonne réponse à une même question ou situation, tant que la réponse est bien expliquée et justifiée.

L'objectif de cette activité n'est pas de trouver une seule vérité, mais de réfléchir de manière critique et de proposer des stratégies concrètes qui favorisent l'inclusion et la bonne entente.

Cette approche est directement liée au savoir 1.5 :

« Appliquer diverses stratégies qui favorisent l'inclusion et la bonne entente ».

Elle permet aussi de développer la compétence Adoption de comportements prosociaux, en encourageant les élèves à :

- utiliser des stratégies de communication respectueuses,
- écouter activement les autres,
- et imaginer des solutions qui favorisent la collaboration et le respect mutuel.

Encouragez les élèves à exprimer leurs idées avec respect, à écouter celles des autres et à justifier leurs choix dans leurs créations. Cela favorise un climat d'apprentissage inclusif et coopératif.

N'oubliez pas de rappeler aux élèves que les stratégies vues aujourd'hui peuvent être réutilisées dans d'autres contextes de la vie scolaire :

- en classe, lors de discussions ou de travaux d'équipe,
- dans les corridors ou les pauses, pour intervenir ou soutenir un pair,
- dans les activités parascolaires ou les projets collectifs.

Pourquoi c'est important ?

- Moins de conflits et plus de respect.
- Un climat agréable pour apprendre et travailler.
- Des relations plus fortes entre amis et camarades.

Ces stratégies ne sont pas seulement utiles pour cette activité, mais pour construire un milieu de vie plus respectueux et inclusif au quotidien. Nous vous invitons à les réinvestir dans votre pratique au quotidien.

Fiche synthèse : Communication bienveillante

Définition (MEQ – ÉKIP)

La bienveillance est un savoir-être qui va au-delà du respect et de la tolérance. Elle incite à se préoccuper de l'autre et à en prendre soin. En contexte scolaire, cela se traduit par des gestes et des attitudes empathiques qui témoignent d'une considération pour l'autre et d'une ouverture à son égard.

Qu'est-ce que la communication bienveillante ?

C'est une façon de parler et d'écouter qui montre du respect, de l'empathie et qui aide à mieux se comprendre. Elle permet d'éviter les conflits et de créer un climat positif.

5 stratégies à explorer

- **Écoute active** : écouter sans interrompre, poser des questions ouvertes, reformuler. Exemple : 'Si je comprends bien, tu veux dire...'
- **Éviter la réaction immédiate** : Prends une pause avant de répondre pour éviter de dire quelque chose qu'on regrette. Exemple : Respire et réfléchis avant de parler.
- **Utiliser des mots positifs et constructifs** : éviter les critiques, choisir un langage respectueux. Exemple : 'On pourrait essayer autrement' au lieu de 'C'est nul'.
- **Exprimer ses besoins et émotions avec des messages 'je'** : parler de soi sans accuser. Exemple : 'Je me sens stressé quand...'
- **Faire preuve d'empathie** : reconnaître les émotions de l'autre, valider ses sentiments. Exemple : 'Je vois que tu es fâché, c'est normal'.

Bénéfices prouvés

- Réduction des conflits et de la violence verbale.
- Amélioration du climat scolaire et des relations interpersonnelles.
- Développement de comportements prosociaux et inclusifs.
- Soutien à la santé mentale et à la réussite éducative.

Références officielles : MEQ – Lexique ÉKIP : https://formation-competences-personnelles-sociales.education.gouv.qc.ca/pluginfile.php/74/mod_folder/content/0/Lexique.pdf

INSPQ – Développement socio-émotionnel en contexte scolaire : https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2243_developpement_promotion_prevention_contexte_scolaire.pdf