

# Mon réseau, ma carte !

Adoption de comportements prosociaux

Connaissance de soi

Gestion des influences sociales



## Auteur.trice

Bureau des  
environnements  
scolaires  
favorables-  
CSSDM



## Date de

## publication

31 octobre  
2025



1re année secondaire, 2e année secondaire,  
Premier cycle secondaire



Activité physique, Alcool, drogues, jeux de hasard  
et d'argent, Santé mentale, Sexualité, Tabac,  
Violence



1 animation de 75 min

## Savoir à développer

- 1.3 C.O. \*Réfléchir aux stratégies adéquates pour se faire  
des amis ou élargir son réseau social

## Lien avec le PFEQ

### Français

Communiquer oralement

### Éducation physique et à la santé

Adopter un mode de vie sain et actif

### Géographie

Lire l'organisation d'un territoire

### Culture et citoyenneté Québécoise

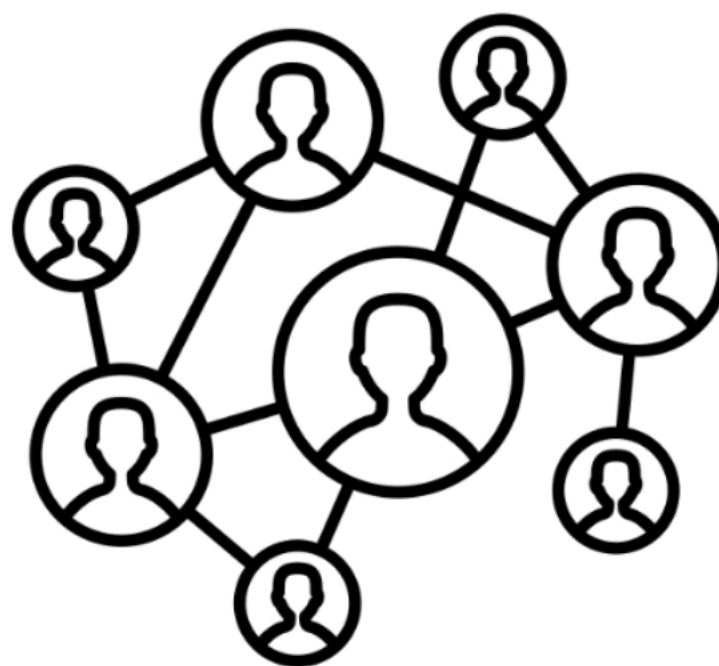
Identité et appartenance

### Domaines généraux de formation DGF

Santé et bien être

### Compétences transversales

Compétences d'ordre Intellectuel



Centre  
de services scolaire  
de Montréal  
Québec 

## Résumé

---



### DURÉE

1 animation de 75 min

Cette activité propose aux élèves de créer une carte collective des ressources de leur quartier (organismes communautaires, clubs, maisons de jeunes, activités parascolaires, etc.) afin de mieux connaître les lieux qui peuvent répondre à leurs besoins personnels, sociaux ou scolaires. En petits groupes, les élèves identifient, localisent et présentent des lieux qu'ils fréquentent ou qu'ils recommandent, en expliquant leur utilité.

L'objectif est de **favoriser le bien-être, l'autonomie et la capacité des jeunes à reconnaître les ressources disponibles, dans leur environnement**, tout en les amenant à **réfléchir aux stratégies pour se faire des amis ou élargir leur réseau social**, en découvrant des espaces propices aux rencontres et à la participation.

# Avant l'activité

## LES PRÉREQUIS

### • LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

**Matériel nécessaire :**

**Pour la création de la carte collective**

- Une **carte vierge du quartier** (papier grand format ou version numérique projetée)
- **Post-it**, étiquettes autocollantes ou punaises (si carte papier)
- **Feutres ou crayons de couleur** pour annoter la carte
- **TNI, ordinateurs ou tablettes** (si carte numérique ou pour faire des recherches)

**Pour les élèves**

- **Fiche-guide** pour identifier et décrire les ressources (une par élève ou par équipe)
- **Fiches d'exemples** de lieux (facultatif, pour inspirer les élèves)
- **Papier brouillon** ou cahier pour la prise de notes

**Pour l'enseignant**

- **Inventaire des ressources scolaires** (annexe réalisée à l'avance)
- **Liste des ressources communautaires connues** (facultatif, pour aider les élèves)
- **Accès à Internet** (pour compléter ou valider les informations)
- **Projecteur ou TNI** (pour afficher la carte collective ou les présentations)

Lire : [Fiche 13 | ÉKIP-PPVI – Réfléchir aux stratégies adéquates pour se faire des amis ou élargir son réseau social](#)

### • LE SOUTIEN À L'ACTIVITÉ NÉCESSAIRE

S'adjoindre la collaboration **du technicien en loisirs, d'un intervenant scolaire ou communautaire** (TES, psychoéducateur.trice, psychologue, travailleur social, animateur de la maison des jeunes du quartier, etc.) **ou d'un membre d'un comité de la vie étudiante** pour identifier les ressources internes et externes du milieu, pertinentes et à jour.

**Optionnel :** Inviter cette personne à coanimer avec vous.

### • NOTE INFORMATIVE

Cette activité peut être réalisée en une seule période ou répartie sur plusieurs, selon les forces, les besoins et les caractéristiques des élèves, ainsi que la dynamique du groupe. Adapter le rythme permet d'assurer une **transmission optimale du savoir**, de respecter le **niveau de développement** des jeunes, et de favoriser leur **engagement actif**. Prendre le temps nécessaire pour explorer les concepts, discuter en profondeur et créer des productions significatives contribue à un apprentissage plus durable et plus ancré dans leur réalité.

## LA PRÉPARATION



## ● À PRÉPARER

- Faire l'inventaire des ressources et activités offertes à l'école (clubs, comités, services de soutien, activités parascolaires, etc.) afin de créer une annexe à la carte collective.
- S'adjoindre la collaboration du technicien en loisirs, d'un intervenant scolaire ou communautaire (TES, psychoéducateur.trice, psychologue, travailleur social, animateur de la maison des jeunes du quartier, etc.) ou d'un membre d'un comité de la vie étudiante pour identifier les ressources internes et externes pertinentes et à jour.
- Préparer une carte vierge du quartier
- Imprimer deux copies de la fiche-guide par équipe pour aider les élèves à identifier les ressources communautaires.
- Former les équipes de 4 ou 5 à l'avance pour assurer une meilleure gestion
- Disposer le local en îlots de travail
- Consulter la fiche-guide – À la découverte des ressources autour de moi pour la réalisation de l'activité.

[Lire la Fiche 13 | ÉKIP-PPVI – Réfléchir aux stratégies adéquates pour se faire des amis ou élargir son réseau social](#)

## ● L'INTRODUCTION À L'ACTIVITÉ

Aujourd'hui, on va explorer les ressources qui existent autour de vous : dans votre quartier, à l'école, dans votre communauté. Ces lieux jouent un rôle important dans notre communauté. Les fréquenter, s'y impliquer ou y recourir ponctuellement peut : aider à vous sentir bien, à rencontrer des gens, à tisser de nouvelles amitiés, à vous amuser et à trouver du soutien pour surmonter des difficultés ou des défis, qu'ils soient petits ou grands. On va identifier ces ressources et créer une carte ensemble, pour mieux les connaître et les partager.

En découvrant ces endroits, vous allez réfléchir à ce qui vous aide à créer des liens avec les autres, à vous faire des amis ou à élargir votre cercle social. Vous verrez que certains lieux sont parfaits pour rencontrer des personnes qui partagent vos intérêts, pour vous impliquer ou simplement pour passer du bon temps. En apprenant à reconnaître ces ressources et à comprendre comment elles peuvent trouver une place dans votre vie et vous soutenir, vous développez aussi des attitudes positives qui favorisent le respect, l'entraide et la coopération avec les autres.

## ● L'ACTIVATION DES CONNAISSANCES ANTÉRIEURES

**Questions proposées pour lancer la discussion :**

- « Quels sont les endroits que vous aimez fréquenter en dehors de l'école? »
- « Y a-t-il un lieu où vous vous sentez bien, où vous aimez passer du temps? »
- « Avez-vous déjà participé à une activité dans votre quartier ou à l'école qui vous a permis de rencontrer de nouvelles personnes? »
- « Qu'est-ce qui vous aide ou vous permet de connecter avec les autres, de vivre des expériences en groupe ou de rencontrer des gens qui ont les mêmes intérêts que vous? »

**Objectifs de cette étape :**

- Reconnaître et valoriser l'expérience et la culture de chaque élève.
- Faire émerger des exemples concrets de lieux ou d'activités déjà connus.
- Préparez les élèves à réfléchir aux stratégies sociales qu'ils utilisent ou pourraient utiliser pour élargir leur réseau.

## ● LA PRÉSENTATION DES CONSIGNES

**Consignes pour l'activité**

### 1. Respectez les autres et les droits de parole

Écoutez sans interrompre. Chaque personne a le droit d'avoir ses opinions et ses expériences.

### 2. Exprimez-vous librement, mais avec bienveillance

Vous pouvez partager vos idées, mais évitez les jugements ou les moqueries.

### 3. Posez des questions si quelque chose n'est pas clair

Il n'y a pas de mauvaise question. L'objectif est d'apprendre ensemble.

### 4. Soyez ouverts à apprendre et à découvrir de nouveaux lieux dans le quartier

Cette activité est une occasion de mieux comprendre les relations et de réfléchir à ce que vous voulez vivre dans les vôtres.

# Pendant l'activité

## LA RÉALISATION

Étapes de l'activité :

### **Introduction, consignes et activation des connaissances antérieures : 15 minutes**

- Présentation de l'objectif de l'activité
- Présentation des consignes de respect et de fonctionnement
- Discussion guidée pour activer les connaissances antérieures (questions sur les lieux fréquentés ou les nouveaux lieux, stratégies pour élargir son réseau social, les centres d'intérêts, pour joindre une activité, etc.)

### **Mise en équipe et organisation : 10 minutes**

- Présenter les séquences de l'activité et le résultat attendu
- Former les équipes de 4-5 élèves (si ce n'est pas déjà fait)
- Demander à chacune des équipes de nommer une ou deux personnes pour la présentation et une personne responsable de la prise de notes.
- Distribuer 2 fiches-guide par équipe

### **Réalisation de l'activité-Partie 1. : 15 minutes (rappel après 15 minutes pour clore la discussion et compléter la fiche)**

1. **Discutez ensemble des lieux que vous connaissez** dans votre quartier ou à l'école (activités, clubs, organismes, etc.).
2. **Choisissez deux ressources** que vous jugez intéressantes ou utiles pour les jeunes.
3. **Remplissez une fiche-guide pour chacune des deux ressources : 10 minutes**
  - Nom du lieu
  - Type d'activité
  - Ce qu'on peut y faire
  - À qui cela peut être utile
  - Pourquoi vous recommandez ce lieu

4. **Préparez une courte présentation** à l'aide de la fiche-guide (1 à 2 minutes) pour présenter **l'une des deux ressources** et d'expliquer pourquoi ce lieu est intéressant.

### **5. Présentation des équipes : 15 minutes**

- Chaque équipe présente une ressource (1 à 2 minutes par équipe)
- L'enseignant ou un élève inscrit les ressources sur la carte collective

## INTÉGRATION ET TRANSITION

### ● **RÉINTÉGRER LES CONCEPTS LIÉS AUX SAVOIRS ET RAPPELER LE LIEN ENTRE LE SAVOIR ET LA COMPÉTENCE**

Grâce à cette activité, vous avez découvert des lieux et des ressources qui peuvent vous aider à vous sentir bien, à rencontrer de nouvelles personnes et à faire des choses qui vous intéressent. En apprenant à mieux connaître ce qui vous entoure, vous développez aussi des façons positives d'entrer en relation avec les autres, de collaborer et de vous entraider. Je vous invite à garder en tête un endroit que vous aimeriez explorer ou essayer une nouvelle activité, qui vous intéresse ou qui vous ressemble. C'est une belle façon d'élargir votre cercle social et de profiter pleinement de ce que votre quartier et votre école ont à offrir.

Demander aux élèves d'autres pistes pour élargir leur réseau social, hors du monde virtuel et proposer les conseils suivants si vous le jugez pertinent : (ou les imprimer pour les distribuer aux élèves en rappel)

- **S'impliquer dans des activités qui nous intéressent** : Participer à un club, une activité parascolaire ou un organisme communautaire permet de rencontrer des personnes qui partagent les mêmes intérêts.
- **Oser faire le premier pas** : Dire bonjour, poser une question ou proposer une activité simple (ex. : jouer une partie d'échecs, participer à un atelier) peut ouvrir la porte à une nouvelle amitié.

- **Proposer de l'aide ou collaborer** : Offrir son aide dans un groupe ou un organisme est une excellente façon de se faire remarquer positivement et de créer des liens.
- **Utiliser les ressources de l'école** : Le conseil étudiant, les groupes d'entraide ou les clubs sont des lieux sécurisants pour rencontrer d'autres jeunes.
- **Respecter les différences et rester soi-même** : Être ouvert aux autres, même s'ils sont différents, tout en restant fidèle à ses valeurs, favorise des relations saines et durables.
- **Demander conseil à un adulte de confiance** : Un enseignant, un intervenant ou un parent peut suggérer des lieux ou des activités adaptés à ta personnalité.

- **S'ASSURER QUE LES ÉLÈVES SE SOUVIENNENT DES SAVOIRS TRAVAILLÉS ET LES ENCOURAGER À METTRE LA COMPÉTENCE EN APPLICATION**

Conserver la carte et afficher là dans la classe.

Imprimer les conseils et afficher les afin que les élèves puissent s'y référer.



## Après l'activité

---

### RÉINVESTISSEMENT À L'ÉCOLE

**Informez l'équipe du milieu de la réalisation de l'activité et :**

- Afficher la carte dans un lieu visible et y faire référence dans différents contextes.
- Bonifier la carte tout au long de l'année.
- Réutiliser la carte pour orienter les nouveaux élèves ou organiser des sorties.
- Faire des copies de la carte pour les afficher dans l'école.
- Créer un bottin des endroits et des ressources identifiés à l'aide de la carte pour ajouter à la page web de l'école.
- Organiser des visites dans les organismes du quartier identifiés.
- Création d'une grande carte collective pour l'école.
- Mise à jour ponctuelle de la carte.
- Publication numérique de la carte sur la page de l'école.

### Le réinvestissement à la maison et dans la communauté

- **Envoyer un court message ou une infolettre aux familles** pour expliquer la démarche de l'activité, ses objectifs (favoriser le bien-être, l'autonomie, les relations positives) et suggérer des façons de poursuivre la réflexion à la maison.
- **Inviter les parents ou les tuteurs à discuter avec leur enfant** des activités qu'ils aimeraient essayer ou des endroits qu'ils aimeraient visiter ensemble.
- **Encourager les familles à accompagner leur enfant** dans la découverte d'un nouveau lieu ou à l'inscrire à une activité qui correspond à ses intérêts.
- **Inviter les élèves à présenter à leur famille un ou deux lieux qu'ils ont découverts** pendant l'activité et à expliquer pourquoi ces endroits pourraient leur plaire ou leur être utiles.
- **Partager une version simplifiée de la carte collective**(papier ou numérique) avec les familles, accompagnée d'une liste de ressources locales et scolaires.
- **Proposer une activité de suivi facultative** : les élèves peuvent interviewer un membre de leur famille sur un lieu qu'il fréquentait à leur âge, ou écrire un court texte sur un endroit qu'ils aimeraient découvrir avec un proche.
- **Organiser des visites** dans d'autres organismes du quartier.
- **Inviter d'autres organismes ou maison de jeunes** à venir se présenter aux élèves.

## RÉINVESTISSEMENT À LA MAISON

**Suggestions : Solliciter l'implication des parents ou des tuteurs :**

- **Inviter les élèves à présenter à leur famille un ou deux lieux qu'ils ont découverts** pendant l'activité et à expliquer pourquoi ces endroits pourraient leur plaire ou leur être utiles.
- **Proposer aux parents ou tuteurs de discuter avec leur enfant** des activités qu'ils aimeraient essayer ou des endroits qu'ils aimeraient visiter ensemble.
- **Envoyer un court message ou une infolettre aux familles** pour expliquer la démarche de l'activité, ses objectifs (favoriser le bien-être, l'autonomie, les relations positives) et suggérer des façons de poursuivre la réflexion à la maison.
- **Partager une version simplifiée de la carte collective** (papier ou numérique) avec les familles, accompagnée d'une liste de ressources locales et scolaires.
- **Encourager les familles à accompagner leur enfant** dans la découverte d'un nouveau lieu ou à l'inscrire à une activité qui correspond à ses intérêts.

**Proposer une activité de suivi facultative** : les élèves peuvent interviewer un membre de leur famille sur un lieu qu'il fréquentait à leur âge, ou écrire un court texte sur un endroit qu'ils aimeraient découvrir avec un proche.