

Prendre des risques : pourquoi, comment, à quel prix ?

Adoption de comportements prosociaux

Choix éclairés en matière d'habitudes de vie

Gestion des influences sociales



Auteur.trice

Bureau des environnements scolaires favorables-CSSDM



Date de publication

18 décembre 2025



4e année secondaire, 5e année primaire, Deuxième 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

- 5.3 (Contenu obligatoire 23) Discuter de la prise de risques pour soi ou pour les autres

Lien avec le PFEQ

Français: **Communiquer oralement**

Culture et citoyenneté: **Relations et bienveillance/ Justice et droit (sec 4) Quête de sens et vision du monde (sec 5)**

Éducation physique et à la santé: **Adopter un mode de vie sain et actif**

Domaines généraux de formation: **Santé et bien-être, environnement et consommation et Vivre-ensemble et citoyenneté**

Compétences transversales: **Compétences d'ordre intellectuel, d'ordre personnel et social et de l'ordre de la communication.**



Centre de services scolaire de Montréal

Québec 

Résumé



DURÉE

1 animation de 75 min

Cette activité, conçue pour les élèves du 2^e cycle du secondaire, vise à explorer le thème de la prise de risques à travers une démarche réflexive, collaborative et ancrée dans des exemples concrets. Les élèves sont d'abord invités à réfléchir individuellement à un risque qu'ils ont déjà pris, sans obligation de partage.

Ensuite, en équipes, ils analysent deux articles (voir les références) portant sur des personnalités québécoises : le cascadeur professionnel **Thomas Liccioni**, qui prend des risques physiques extrêmes de manière calculée dans le cadre de son métier, et les athlètes olympiques **Marianne St-Gelais** et **Jean-Luc Brassard**, qui abordent les risques liés à la performance et à la santé mentale. À travers ces récits, les élèves discutent des motivations, des conséquences et des stratégies entourant la prise de risques, tout en développant leur pensée critique, leur capacité à coopérer et leur conscience des responsabilités individuelles et collectives.

Références:

Article 1 – Thomas Liccioni

Titre : *Le risque calculé de Thomas Liccioni*

Auteur : Cynthia Martel

Date de publication : 8 mai 2021

Source : L'Express : [Le risque calculé de Thomas Liccioni – L'Express](#)

Repéré à : <https://www.journalexpress.ca/2021/05/08/le-risque-calculé-de-thomas-liccioni/>

Article 2 – Marianne St-Gelais et Jean-Luc Brassard

Titre : *Sport et santé mentale – Le dernier tabou*

Auteur : Marc Cassivi

Date de publication : 30 janvier 2022

Source : La Presse : [Sport et santé mentale | Le dernier tabou | La Presse](#)

Repéré à : <https://www.lapresse.ca/contexte/2022-01-30/sport-et-sante-mentale/le-dernier-tabou.php>

Avant l'activité

LES PRÉREQUIS

• LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Articles imprimés ou accessibles en ligne :

- [Le risque calculé de Thomas Liccioni – L'Express](#) (Journal Express, mai 2021)
- [Sport et santé mentale | Le dernier tabou | La Presse](#) (La Presse, janvier 2022)
- **Questions de discussion** (projetées au TNI ou imprimées pour chaque équipe)
- **Tableau blanc, TNI ou papier** pour noter les idées clés lors du retour collectif et pour offrir des rétroactions aux équipes.

Les documents de travail pour chacune des équipes :

Articles imprimés ou accessibles en ligne :

- [Le risque calculé de Thomas Liccioni – L'Express](#) (Journal Express Mai 2021)
- [Sport et santé mentale | Le dernier tabou | La Presse](#) (La Presse, janvier 2022)<

Documents de travail pour les équipes : (Article et questions de réflexions)

- [Le risque calculé Thomas L.](#)
- [Le dernier tabou](#)

Corrigés avec des pistes de réponses:

- [Guide corrigé : Le risque calculé Thomas L](#)
- [Guide corrigé: Le dernier tabou](#)

• LE SOUTIEN À L'ACTIVITÉ NÉCESSAIRE

La **posture professionnelle de l'animateur ou de l'enseignant** est essentielle pour créer un climat de confiance, de respect et de sécurité. Voici les éléments clés à adopter :

Posture bienveillante et non moralisante :

- Accueillir toutes les réponses avec ouverture, sans jugement.
- Éviter de corriger ou de ridiculiser les opinions, même maladroites. **Toutefois, lorsqu'une opinion émise porte atteinte à la dignité de la personne ou à un groupe de personnes, l'animateur ou l'enseignant se doit d'intervenir.**
- Encourager les élèves à s'exprimer librement, tout en respectant les autres.

Neutralité et respect de la diversité

- Garder une posture neutre, sans imposer ses propres valeurs.
- Reconnaître et valider la diversité des expériences, des intérêts et des identités.

Posture réflexive et éducative

- Poser des questions ouvertes pour faire réfléchir plutôt que donner des réponses toutes faites.
- Aider les élèves à faire des liens entre les savoirs et leur vécu.
- Encourager la pensée critique et l'analyse des situations.

Posture sécurisante

- Établir des règles claires de respect dès le début (écoute, confidentialité, droit de ne pas répondre).

Posture de co-apprentissage

- Se positionner comme accompagnateur plutôt que comme expert.
- Reconnaître que les élèves ont aussi des savoirs et des expériences à partager.
- Favoriser les échanges entre pairs.

- **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**

Lire la [Fiche 23 | ÉKIP-PPVI – Discuter de la prise de risques pour soi ou pour les autres](#)

Lire les deux articles à l'avance pour bien en comprendre les messages clés et anticiper les réactions possibles des élèves.

* Selon les capacités et les caractéristiques de votre groupe, vous pourriez décider d'utiliser un seul des deux articles ou des extraits pour alléger votre animation. Tenez compte du rythme et du développement des élèves pour préparer cette activité.

Préparer les documents :

Imprimer les articles, les documents de travail ou s'assurer qu'ils sont accessibles sur les appareils des élèves (tablettes, ordinateurs, etc.).

Imprimer ou conserver une copie des corrigés pour chacun des documents de travail.

Articles imprimés ou accessibles en ligne :

- [Le risque calculé de Thomas Liccioni – L'Express](#) (Journal Express, mai 2021)
- [Sport et santé mentale | Le dernier tabou | La Presse](#) (La Presse, janvier 2022)

Documents de travail pour les équipes : (Article et questions de réflexions)

- [Le risque calculé Thomas L.](#)
- [Le dernier tabou](#)

Corrigés avec des pistes de réponses:

- [Guide corrigé : Le risque calculé Thomas L](#)
- [Guide corrigé: Le dernier tabou](#)

Organiser l'espace :

- Aménager le local pour faciliter le travail d'équipe.

Former les équipes à l'avance :

- Prévoir des équipes de **5 à 6 élèves selon vos connaissances des caractéristiques de votre groupe**.
- Préparer une version imprimée ou numérique **d'un des deux articles** pour chaque équipe (répartir les articles de façon équilibrée).

Préparer l'introduction :

- Utiliser le texte ou réfléchir à une façon engageante de présenter le thème (ex. : anecdote, question provocante).

Prévoir un climat sécurisant :

- Revoir les règles de respect, confidentialité, droit de ne pas répondre.
- Être prêt à intervenir avec bienveillance si un élève semble mal à l'aise.

● L'INTRODUCTION À L'ACTIVITÉ

Depuis quelques années, on voit de plus en plus de **défis circuler dans les médias et sur les réseaux sociaux**. Certains sont faits pour une bonne cause, comme le **Ice Bucket Challenge** pour sensibiliser à la sclérose latérale amyotrophique (SLA), ou encore le **Défi Pierre Lavoie**, qui encourage les jeunes à bouger pour leur santé. D'autres défis, par contre, peuvent être **dangereux ou impulsifs**, comme ceux qui consistent à consommer des substances, à se filmer en train de faire des cascades risquées, ou à se mettre en danger pour obtenir des vues ou des likes.

Aujourd'hui, on va prendre un moment pour réfléchir à **ce que ça veut dire, prendre un risque**. Est-ce toujours négatif ? Peut-on prendre des risques de façon réfléchie ? Pourquoi certaines personnes prennent-elles des risques, et comment peut-on faire des choix plus éclairés ?

Définition négative (ou traditionnelle) du risque

Le risque est souvent perçu comme une situation comportant un danger ou une probabilité de conséquences négatives pour soi ou pour les autres. Il peut s'agir de blessures, de stress, de rejet, de conflits ou de sanctions. Dans un cadre scolaire, ces risques peuvent nuire à la santé, à la sécurité, au bien-être ou à votre réussite s'ils ne sont pas bien encadrés.

Exemples : conduite dangereuse, intimidation, sextage, consommation de substances, tricherie, défis en ligne.

Terminer en nommant ceci aux élèves **afin de démontrer que le risque peut être positif** dans certains contextes :

Définition positive du risque

Le risque peut être vu de façon positive comme **une occasion de se dépasser et d'apprendre**. Il ne s'agit pas de se mettre en danger inutilement, mais de **faire un choix réfléchi qui comporte une part d'incertitude et qui ouvre la porte à la croissance personnelle**. Prendre un risque, c'est accepter de sortir de sa zone de confort pour atteindre un objectif ou vivre une expérience enrichissante, tout en évaluant les conséquences et en prenant des précautions. Par exemple, **oser présenter un projet devant la classe, essayer un nouveau sport, ou exprimer une opinion différente dans un débat** sont des risques positifs : ils peuvent provoquer du stress, mais permettent de développer la confiance, la créativité et l'autonomie.

● L'ACTIVATION DES CONNAISSANCES ANTÉRIEURES

On va donc parler des risques que l'on prend dans la vie.

Prenez 2 minutes pour réfléchir à un risque que vous avez déjà pris. Ça peut être un petit ou un grand risque. Pourquoi l'avez-vous pris ? Qu'est-ce que vous en reprenez ?

- Laisser les élèves réfléchir en silence
- Ne pas demander de partage à cette étape

● LA PRÉSENTATION DES CONSIGNES

Respectez les autres

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

Exprimez vous librement, mais avec bienveillance

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

Ce qui est dit ici reste ici

Respectez la confidentialité des échanges. Ce qui est partagé dans le groupe ne doit pas être répété à l'extérieur.

Posez des questions si quelque chose n'est pas clair

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

Soyez ouverts à apprendre et à réfléchir

Cette activité est une occasion de mieux comprendre la prise de risque pour soi et pour les autres.

Demandez de l'aide au besoin

Pendant l'activité

LA RÉALISATION

Formation des équipes et consignes (5 min)

Animateur : Vous allez maintenant vous regrouper en de 5 à 6 personnes. Chaque équipe recevra un article à lire. Votre tâche sera de lire l'article ensemble, puis de discuter des questions qui vous seront remises. Nommez une personne pour la prise des notes et autre comme porte-parole de votre équipe. Notez vos réponses et déterminer ce vous allez partager comme idée ou comme prise de conscience lors du retour en grand groupe.

À faire par l'animateur :

- Regrouper les équipes (5-6 élèves).
- Distribuer un des deux articles à chaque équipe (répartition équilibrée).
- Remettre les fiches travail avec les questions de réflexion.
- Circuler au sein des équipes pour alimenter les réflexions et assurer le bon fonctionnement.
- Faire des rappels sur le temps.
- **Récupérer les documents de travail des équipes au terme de l'activité.**

À faire en équipe: Exploration et discussion (30 min)

- Les équipes se regroupent
- Se donnent des rôles (secrétaire, porte-parole, animateur, etc.)
- Les équipes lisent leur article
- Elles discutent des questions associées à leur texte

Consignes à transmettre pour la tâche à réaliser :

Lecture de l'article (5-10 min)

- Lisez ensemble l'article qui vous a été remis.
- Assurez vous que tout le monde comprend bien le contenu.
- Vous pouvez lire à voix haute en alternance ou silencieusement, selon ce qui convient à votre équipe.

Discussion guidée (10-15 min)

- Discutez des **questions associées à votre article** (projetées ou remises en main propre).
- Chaque membre de l'équipe est invité à s'exprimer, mais personne n'est obligé de parler s'il ne le souhaite pas.
- Respectez les opinions et expériences de chacun.

Préparation à la présentation (5 min)

- Déterminer en équipe, les éléments à présenter pour votre présentation : Il peut s'agir d'un élément marquant de l'article, d'un lien avec votre vécu, ou d'une réflexion sur la prise de risques.
- La présentation doit être courte (1 à 2 minutes).

Présentation des éléments retenus pour chacune des équipes (15-20 minutes)

- Chaque équipe présente les éléments retenus en restant à leur place.
- L'animateur gère le temps, les droits de parole et encourage les rétroactions.
- L'animateur fait des liens avec le savoir et la compétence.

INTÉGRATION ET TRANSITION

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

Assurez vous d'avoir un temps pour clore votre activité

Demandez aux élèves ce qu'ils retiennent de l'activité en prenant quelques réponses.

En quoi cette discussion a-t-elle changé ou enrichi ta manière de percevoir la prise de risques, pour toi-même ou pour les autres ?

Terminer en disant ceci:

Parler des risques, c'est apprendre à mieux vivre ensemble. Quand on discute des risques, on réfléchit avant d'agir : on se demande « Quelles conséquences pour moi et pour les autres ? ». Cela aide à **respecter les règles**, à **protéger la sécurité de tous** et à **prendre des décisions responsables**. Oser un risque positif, comme **participer à un débat**, **essayer un nouveau sport** ou **exprimer une opinion différente**, c'est aussi **encourager les autres**, **coopérer** et **soutenir ceux qui hésitent**. Ces attitudes montrent du respect, de l'entraide et de la solidarité – des comportements prosociaux qui rendent la vie en groupe plus agréable et sécuritaire.

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

Aujourd'hui, on a vu que prendre un risque ne veut pas dire agir sans réfléchir. Un risque positif, c'est un choix qui nous permet d'apprendre, de grandir et de nous dépasser, tout en respectant les autres et en assurant la sécurité. Retenez que réfléchir aux conséquences avant d'agir, c'est adopter des comportements responsables et prosociaux. Je vous invite à mettre cette compétence en pratique : osez participer, exprimer vos idées, essayer de nouvelles choses, mais toujours en pensant à vous et aux autres.

Après l'activité

RÉINVESTISSEMENT À L'ÉCOLE

Informez l'équipe école du milieu de la réalisation de l'activité.

Propositions de réinvestissements:

Mur des risques réfléchis

Créer un espace dans la classe où les élèves peuvent anonymement afficher un risque qu'ils ont pris de manière réfléchie (ex. : parler devant un groupe, essayer un nouveau sport). Cela valorise les prises de risques positives.

Débat ou cercle de discussion

Organiser un débat sur des affirmations comme :

« Prendre des risques est essentiel pour grandir. »

Cela permet de réinvestir les apprentissages en argumentant et en écoutant les autres.

Mise en situation ou jeu de rôle

Présenter des scénarios où un personnage doit décider s'il prend un risque ou non. Les élèves discutent en équipe des choix possibles et de leurs conséquences.

Création d'une capsule vidéo ou d'un balado

Les élèves créent une courte vidéo ou un balado sur un type de risque (ex. : numérique, social, physique) et comment le gérer de façon responsable.

Journal de bord réflexif

Proposer aux élèves de tenir un journal pendant une semaine où ils notent les petits risques qu'ils prennent et ce qu'ils en retirent.

Réinvestissements à la maison et dans la communauté

Sollicitez l'implication des parents ou des tuteurs dans le développement des savoirs

INFORMER LES PARENTS

Il est essentiel d'**informer** les parents ou tuteurs de la démarche pédagogique. Cela peut se faire par :

Une **infolettre** ou un **courriel explicatif** présentant le thème de l'activité, les objectifs éducatifs et des suggestions de discussion à la maison.

Discussion intergénérationnelle

Inviter les élèves à interroger un parent ou un proche :

« Quel est un risque que tu as pris dans ta vie, et qu'as-tu appris ? »

Promotion des ressources et organismes du quartier (maison des jeunes, organismes communautaires, etc.).

Atelier de sensibilisation et de prévention par un organisme externe.