

# Améliorons notre école !

Adoption de comportements prosociaux

Connaissance de soi

Engagement social



## Auteur.trice

Bureau des  
environnements  
scolaires  
favorables-  
CSSDM



## Date de

## publication

18 décembre  
2025



4e année secondaire, 5e année secondaire,  
Deuxième cycle secondaire

Activité physique, Alcool, drogues, jeux de hasard  
et d'argent, Alimentation, Infections, Santé



buccodentaire, Santé environnementale, Santé  
mentale, Sexualité, Sommeil, Tabac, Traumatismes  
non intentionnels, Violence

## Savoir à développer

- 4.3 (Contenu obligatoire 22) S'engager dans des actions  
visant à modifier les milieux de vie pour les rendre plus  
favorables à la santé et au bien-être

## Lien avec le PFEQ

Français: **Communiquer oralement**

Culture et citoyenneté: **Participation citoyenne et  
leadership**

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

Domaines généraux de formation: **Santé et bien-être,  
orientation et entrepreneuriat 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 participative invite les élèves du 2e cycle du secondaire à devenir des acteurs de changement dans leur milieu scolaire en concevant des projets concrets visant à améliorer la qualité de vie, la santé et le bien-être de leur communauté. À travers une démarche collaborative, les élèves identifient des enjeux présents dans leur environnement (comme l'aménagement de la cour, l'ambiance de la cafétéria ou la création d'un espace de détente), puis développent des idées novatrices pour y répondre. En plus de favoriser la coopération, la créativité et le leadership, cette activité permet aux jeunes de réfléchir à leur rôle de citoyen engagé et de prendre conscience de leur pouvoir d'agir. Elle vise finalement à promouvoir l'engagement citoyen, la pensée critique et la participation à la vie collective.

# Avant l'activité

## LES PRÉREQUIS

### • LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Papier, crayons, post-its
- Tableau ou TNI
- Accès à Internet (facultatif)
- Fiches de présentation de projet (modèle simple)
- **Chronomètre ou minuterie** pour gérer le temps des étapes.
- [Fiche projet](#) pour le travail en équipe

### • 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 d'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 identités et des réalités des élèves.

#### **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).
- Être attentif aux signes de malaise ou de détresse chez les élèves.
- Savoir orienter vers des ressources ou des intervenants au besoin.

#### **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.

Solliciter au besoin, une personne de votre milieu qui est impliqué dans la vie étudiante (technicien en loisirs, TES, ou autre intervenant) pour préparer ou co-animer l'activité.

### • 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 22 | ÉKIP-PPVI – S’engager dans des actions visant à modifier les milieux de vie pour les rendre plus favorables à la santé et au bien-être](#)
- Préparer un espace de travail pour les équipes.
- Imprimer des copies de la [fiche projet](#) par équipe et pour l’animateur.
- Afficher les consignes de [respect](#) et de participation.
- Prévoir un tableau pour recueillir les idées.
- Préparer des **étiquettes ou affiches de thématiques** (ex. : santé mentale, environnement, alimentation, activité physique).

Préparer quelques **exemples de projets** pour inspirer les élèves (ex. : coin détente, mur végétal, menu santé à la cafétéria, parcours actif dans la cour).

Prépare des **questions ouvertes** pour stimuler la réflexion :

« Qui bénéficierait de ce projet? »

« Quels obstacles pourriez vous rencontrer? »

« Comment pourriez vous convaincre la direction? »

**Évaluer, à la lumière des connaissances de vos élèves si toutes les étapes de l’activité peuvent être réalisées en une seule période ou si plus de temps est nécessaire.**

**Planifiez et répartissez le temps en conséquence.**

## ● L'INTRODUCTION À L'ACTIVITÉ

Aujourd’hui, vous allez devenir des **acteurs de changement** dans votre école. Vous avez tous des idées, des expériences et des points de vue uniques sur ce qui rend notre milieu de vie agréable... ou parfois un peu moins. Ensemble, on va réfléchir à des façons **concrètes et positives** d’améliorer notre école pour qu’elle soit encore plus **saine, accueillante et stimulante** pour tout le monde.

Vous allez former des équipes autour de ce qui vous tient à cœur — que ce soit l’environnement, la santé mentale, l’alimentation ou l’activité physique — et imaginer un projet qui pourrait vraiment faire une différence. C’est une occasion de **collaborer**, de **faire preuve d’initiative**, et de **proposer des solutions qui profitent à toute la communauté scolaire**.

En faisant cela, vous démontrez que chacun peut contribuer à rendre son milieu de vie meilleur. C’est ça, être citoyen et citoyenne à l’école!



## ● L'ACTIVATION DES CONNAISSANCES ANTÉRIEURES

Animer une discussion collective :

Qu'est-ce que vous aimez dans votre école et pourquoi?

Qu'est-ce qui pourrait être amélioré?

Note les réponses au tableau

Faire émerger **4 à 5 grandes problématiques ou thématiques** à partir des réponses.

Invite les élèves à **choisir la problématique qui les interpelle le plus** (par vote, post-it ou déplacement dans la classe).

Voici quelques exemples regroupés par problématiques pour guider la discussion ou inspirer les élèves. Ces problématiques sont formulées de manière à susciter la réflexion et à encourager l'engagement autour de la santé, du bien-être et de la vie scolaire :

### **Santé environnementale**

- Il y a trop de déchets dans la cour ou dans les classes.
- L'école manque de plantes ou d'espaces verts.
- Le bruit dans les corridors ou les classes nuit à la concentration.
- Il n'y a pas assez de lumière naturelle ou d'air frais dans certaines zones.
- Il manque d'espaces aménagés pour profiter de l'extérieur.

### **Santé mentale et bien-être**

- Il n'y a pas d'endroit calme pour se détendre ou se recentrer.
- Le stress est élevé pendant les examens ou les périodes de remise de travaux.
- Certains élèves se sentent isolés ou exclus.
- Il manque d'activités pour renforcer le sentiment d'appartenance.
- On ne connaît pas bien les ressources d'aide disponibles.

### **Alimentation**

- Le menu de la cafétéria n'est pas assez varié ou équilibré.
- Il n'y a pas d'endroit agréable pour manger.
- Les collations santé ne sont pas accessibles.
- Le gaspillage alimentaire est un problème.

### **Activité physique et aménagement extérieur**

- L'école manque d'équipements pour bouger ou jouer.
- Il n'y a pas d'activités physiques accessibles à tous pendant les pauses.
- Les installations sportives sont peu utilisées ou mal entretenues.
- Il manque d'espaces pour marcher, s'étirer ou se détendre dehors.
- Il faudrait revoir l'offre d'activités parascolaires.

### **Vie scolaire et climat**

- Les élèves ne se sentent pas toujours écoutés dans les décisions de l'école.
- Il y a des tensions entre certains groupes d'élèves.
- Les règles de vie ne sont pas toujours claires ou respectées.
- Il manque d'activités rassembleuses ou de projets communs.

## ● 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.

### **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 les relations et de réfléchir à ce que vous voulez vivre dans les vôtres.

### **Demandez de l'aide si vous en ressentez le besoin ou si vous avez des questions**

## Pendant l'activité

### LA RÉALISATION

#### FORMATION DES ÉQUIPES (5 minutes)

- Regrouper les élèves **par problématique choisie**
- Former des équipes d'environ 5 élèves par problématique
- Donner à chaque équipe une **fiche projet** à remplir

Selon les problématiques soulevées, il pourrait y avoir plusieurs équipes avec la même problématique. Éviter d'attribuer des problématiques non identifiées par les élèves.

#### RÉALISATION EN ÉQUIPE (25 minutes)

##### Consigne aux élèves :

En équipe, choisissez un aspect de l'école que vous aimeriez améliorer (ex. : cafétéria, cour, salle de détente, environnement, etc.) en lien avec votre problématique.

Imaginez un **projet concret et réaliste** pour améliorer cet espace ou cette situation. Vous devrez remplir la [fiche projet](#) en équipe, puis préparez une courte présentation de votre projet.

Avant de commencer, prenez un moment pour vous organiser :

**Choisissez une personne pour prendre les notes** sur la fiche projet.

**Choisissez une ou deux personnes pour faire la présentation** à la fin de l'activité.

Les autres membres peuvent soutenir la réflexion, poser des questions, et aider à structurer les idées.

N'oubliez pas que les **règles de respect et d'écoute** s'appliquent tout au long du travail d'équipe :

Chacun a le droit de s'exprimer et d'être écouté sans jugement.

Les idées de tous les membres sont importantes.

Vous pouvez ne pas être d'accord, mais toujours dans le respect.

Votre objectif est de proposer une idée **claire, utile et réalisable**, qui pourrait vraiment améliorer la vie à l'école.

##### Ce que l'animateur fait :

Circule entre les équipes pour soutenir la réflexion

Pose des questions ouvertes :

- Qui bénéficierait de ce projet?
- Comment pourriez vous le mettre en œuvre?
- Quels matériaux ou ressources seraient nécessaires?
- Rappel du temps pour assurer que les équipes soient prêtes pour la présentation.

#### PRÉSENTATION DES PROJETS (15-20 minutes)

##### Consigne aux élèves :

Chaque équipe va maintenant présenter son projet en **2 à 3 minutes**. L'objectif est de faire comprendre votre idée de façon claire, convaincante et inspirante. Référez vous aux derniers éléments de votre [fiche projet](#).

##### Pendant les présentations :

**Écoutez activement** les autres équipes.

**Applaudissez ou encouragez** après chaque présentation.

Si vous avez des questions ou des commentaires, formulez-les de façon **bienveillante et constructive**.

Rappelez vous que chaque idée est précieuse. En partageant vos projets, vous démontrez votre capacité à **vous engager pour améliorer votre milieu de vie**, ce qui est une forme concrète de **citoyenneté active et responsable**.

##### Ce que l'animateur fait :

- Anime les présentations.
- Encourage les rétroactions positives.
- Faire des liens avec le savoir 4.3 et les compétences ciblées.
- Pose des questions de précisions sur les projets, au besoin.
- Félicite les élèves pour leurs idées de projet.
- Récupère les fiches projets au terme des présentations.

### INTÉGRATION ET TRANSITION

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

Proposition de texte pour la conclusion:

Texte de conclusion :

Bravo à chacun et chacune d'entre vous pour votre participation! Aujourd'hui, vous avez démontré qu'en réfléchissant ensemble, on peut imaginer des solutions concrètes pour rendre notre école plus saine, plus agréable et plus inclusive.

Vos idées montrent que vous êtes capables de **coopérer, de vous engager pour le bien commun, et de faire preuve de créativité et de jugement**. Ce sont des qualités essentielles, non seulement à l'école, mais aussi dans la vie.

Certaines de vos propositions pourraient vraiment être mises en œuvre. On pourrait les partager avec le conseil étudiant pour voir ce qui est possible et si ça intéresse les autres élèves.

Vous venez de vivre une belle occasion de **vous engager activement pour transformer votre milieu de vie et de contribuer à en faire un endroit plus favorable à la santé et au bien-être** — exactement ce que des citoyens engagés peuvent accomplir!

Merci et bravo pour votre implication!

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

**Prolongement volontaire** (à proposer après la conclusion)

Si un ou plusieurs projets vous ont particulièrement intéressés, que ce soit le vôtre ou celui d'une autre équipe, vous pouvez aller plus loin! Ce serait dommage de ne pas concrétiser vos beaux projets et améliorer notre école.

Je vous propose de **former un petit groupe de volontaires pour rédiger une proposition de projet plus détaillée**, que nous pourrions soumettre à la direction ou au conseil étudiant.

Je serai là pour vous aider à :

Structurer vos idées

Rédiger une proposition claire et convaincante

Penser aux étapes de réalisation, aux ressources nécessaires, et aux personnes à impliquer

Si ça vous intéresse, venez me voir à la fin de l'activité ou écrivez moi.

**C'est une belle occasion de transformer vos idées en actions concrètes!**



## Après l'activité

### RÉINVESTISSEMENT À L'ÉCOLE

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

##### Présentation officielle des projets

Organiser une **séance de présentation** devant le **conseil étudiant**, la **direction** ou un **comité bien-être**.

Prévoir un **vote des élèves** pour choisir un ou plusieurs projets à réaliser.

##### Affichage ou exposition des projets

Créer un **mur d'idées citoyennes** dans un corridor ou un espace commun.

Organiser une **exposition des projets** avec des fiches, maquettes ou affiches.

##### Projet interdisciplinaire

Intégrer la **réalisation des projets retenus** dans plusieurs disciplines :

**Français** : rédaction de lettres à la direction ou de plans d'action.

**Mathématiques** : budget, mesures, statistiques.

**Science et technologie** : conception d'un jardin, d'un système de tri, etc.

**Éthique et culture religieuse / Éducation à la citoyenneté** : réflexion sur l'engagement, les valeurs, la justice sociale.

##### Création d'un comité de suivi

Former un **comité d'élèves volontaires** pour faire avancer les projets retenus.

Prévoir des **rencontres régulières** avec un adulte référent (enseignant, technicien, direction).

## Le réinvestissement à la maison et dans la communauté

#### Informez les parents sur ce qui a été discuté et réalisé en classe (courriel, lettre, etc.)

##### Discussion en famille

- Inviter les élèves à **présenter leur projet à leurs proches**.
- Proposer un échange sur : « Qu'est-ce qu'on pourrait améliorer dans notre milieu de vie à la maison ou dans notre quartier? »

##### Mini-défi à la maison

- Lancer un défi santé ou bien-être à réaliser en famille (ex. : cuisiner un repas santé, créer un coin détente, faire une marche ensemble).

##### Partenariats avec la communauté

Inviter un **organisme communautaire** ou un **professionnel** (ex. : nutritionniste, éco-conseiller, intervenant en santé mentale) pour accompagner la mise en œuvre.

##### Explorer les actions citoyennes locales

Inviter un **organisme communautaire** (ex. : centre de bénévolat, coopérative, groupe environnemental) à venir présenter ses actions.

Organiser une **sortie scolaire** dans un lieu d'engagement (maison des jeunes, friperie solidaire, jardin communautaire).