

## Et si on se parlait autrement ?

Adoption de comportements prosociaux



### Auteur.trice

Bureau des  
environnements  
scolaires  
favorables-  
CSSDM



### Date de

### publication

10 décembre  
2025



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

- 1.5 (Contenu obligatoire 14) Appliquer diverses stratégies  
qui favorisent l'inclusion et la bonne entente

### Lien avec le PFEQ

**Français : Communiquer oralement**

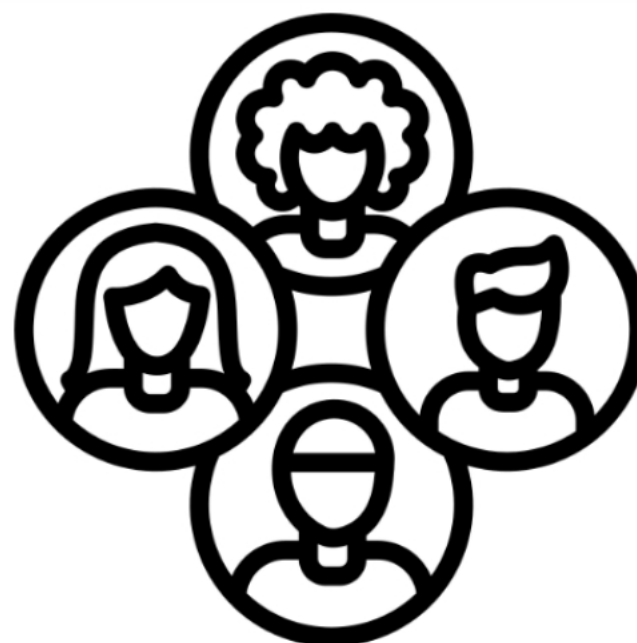
**Culture et citoyenneté:**

**Vie collective et espace public (sec 1)**

**Autonomie et interdépendance (sec 2)**

Domaines généraux de formation: **Vivre-ensemble et  
citoyenneté**

Compétences transversales 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 vise à développer la capacité des élèves à adopter des attitudes inclusives et respectueuses dans leurs relations interpersonnelles, en favorisant la bonne entente et la résolution pacifique des conflits. Les élèves sont amenés à réfléchir à des situations de tension ou d'exclusion dans leur quotidien scolaire. L'activité débute par une lecture guidée d'extraits de l'article de la Fondation Jasmin Roy sur la communication bienveillante, suivie d'une discussion guidée sur les comportements qui favorisent ou nuisent à la bonne entente. En équipes, les élèves analysent des mises en situations réalistes, identifient les émotions et besoins des personnes impliquées, puis réécrivent les dialogues en intégrant des stratégies de communication respectueuse telles que l'écoute active, l'expression des émotions, le respect des différences et la recherche de compromis. Les productions peuvent prendre la forme de dialogues, saynètes, bandes dessinées ou capsules audio. L'activité se conclut par une mise en commun et une discussion collective sur les stratégies utilisées et leur application dans la vie quotidienne, afin de renforcer les comportements prosociaux et inclusifs.

# Avant l'activité

## LES PRÉREQUIS

### • LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Document de mis en situation (version élèves, imprimées ou projetées)
- Papier et crayons pour la prise de notes et la réécriture des dialogues
- Médium retenu pour les présentations, au besoin
- Outils numériques (facultatif) : tablettes ou ordinateurs pour créer des capsules audio, vidéos ou bandes dessinées numériques
- Tableau ou TNI pour noter les stratégies clés de communication bienveillante
- Espace de présentation (si les élèves jouent des saynètes)
- Chronomètre ou minuterie pour gérer le temps des étapes
- Liste de ressources d'aide (TES, psychoéducateur.trice, intervenant.e scolaire) à avoir sous la main en cas de besoin.

### • LE SOUTIEN À L'ACTIVITÉ NÉCESSAIRE

La posture professionnelle de l'animateur ou de l'enseignant :

Posture bienveillante et non moralisante :

- Accueillir toutes les réponses avec ouverture, sans jugement.
- Éviter de corriger ou de ridiculiser les opinions, même maladroites.
- 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.

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.

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.

### • 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

### Se familiariser avec le contenu

- Lire la [Fiche 14 | ÉKIP-PPVI – Appliquer diverses stratégies qui favorisent l'inclusion et la bonne entente](#)
- Consulter le document en annexe avec les mises en situation préparées pour l'activité, les définitions ainsi que le corrigé.

### Planifier l'organisation de la classe

- Former des équipes de 4 à 5 élèves (ou prévoir une méthode rapide pour le faire).
- Prévoir un espace pour les présentations (si saynètes ou capsules).
- **Réfléchir au format de production à proposer** (dialogue, saynète, BD, capsule audio, etc.) :
- Adapter les choix selon la **dynamique du groupe**, les forces des élèves (créativité, aisance orale, écrite, etc.) et le **temps disponible**.
- Offrir des options différenciées pour favoriser l'engagement de tous.

### Préparer son rôle d'animateur

- Se familiariser avec la posture professionnelle à adopter.
- Encourager la participation de tous, sans forcer les confidences.
- Être attentif aux signes de malaise ou de retrait chez certains élèves.
- Informer l'équipe d'intervention psychosociale de la réalisation de cette activité
- 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.

## ● L'INTRODUCTION À L'ACTIVITÉ

Aujourd'hui, on va parler de quelque chose qu'on vit tous les jours, mais qu'on ne prend pas toujours le temps d'analyser : **comment on se parle, comment on se comprend, et comment on règle nos désaccords**. Dans vos relations avec vos amis, vos collègues d'équipe ou même en ligne, il arrive qu'on ne soit pas d'accord, qu'on se sente exclu ou qu'on blesse quelqu'un sans le vouloir.

L'objectif de cette activité, c'est d'apprendre à reconnaître ces situations et à utiliser des **stratégies de communication respectueuses** pour favoriser la bonne entente et l'inclusion. On va explorer ensemble comment on peut exprimer nos idées, écouter celles des autres, et trouver des solutions qui respectent tout le monde.

## ● L'ACTIVATION DES CONNAISSANCES ANTÉRIEURES

Posez les questions suivantes aux élèves et animez une courte discussion de groupe.

- Quels sont les comportements, les attitudes ou les choix qui, selon toi, aident à bien s'entendre avec les autres, même quand on n'est pas d'accord ?
- As-tu déjà vu ou utilisé une stratégie pour calmer un conflit ou éviter une dispute ? Laquelle ?
- Qu'est-ce que ça veut dire pour toi "être inclusif ou inclure" dans un groupe ?

### Objectifs de cette étape :

- Reconnaître et valoriser l'expérience et la culture de chaque élève.
- Préparer les élèves à réfléchir aux stratégies de communication bienveillantes.

## ● 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 connaître et comprendre différentes stratégies pour avoir de meilleures relations avec les autres.

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

## Pendant l'activité

---

### LA RÉALISATION

## Étape 1 : Introduction, consignes et activation des connaissances antérieures : 10 minutes

- Présentation de l'objectif de l'activité
- Présentation des consignes de respect et de fonctionnement
- Discussion guidée pour activer les connaissances antérieures

### Présentation brève des stratégies :

- **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.

## Étape 2 : Activité principale – Réécris l'histoire : 25 minutes

### Mise en équipe et organisation : 2 à 5 minutes

- Former les équipes de 4-5 élèves (si ce n'est pas déjà fait)
- Demander à chacune des équipes de nommer un ou deux personnes pour la présentation et une personne responsable de la prise de notes dans chaque équipe
- Distribuer les scénarios.

### Consignes pour les élèves :

- Lisez attentivement une mise en situation qui vous est remis et discuter.
- Répondez aux questions et réécrivez une mise en situation en lien avec la stratégie retenue:
- **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.

### Présentation des mises en situation réécrites avec le format choisi (2-3 minutes par équipe)

- Présentez le premier scénario
- Présentez une mise en situation réécrit
- Nommez la stratégie identifiée

### Consignes pour l'animateur

- Distribuer les fiches ou affichez-les
- Encourager la répartition des rôles dans chaque équipe (lecteur, scripteur, animateur, etc.)
- Circulez dans les équipes et poser des questions ouvertes: « Comment cette personne pourrait-elle se sentir ? », « Que pourrait-elle dire autrement ? »
- Aider à reformuler les messages de manière bienveillante.
- **Préparez un retour collectif** : notez les stratégies efficaces observées pour les souligner lors de l'intégration.
- **Assurez la gestion du temps**.

## INTÉGRATION ET TRANSITION



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

#### **Texte de conclusion à dire aux élèves :**

Aujourd’hui, on a appris à reconnaître des situations où la communication peut devenir difficile, et surtout, on a exploré des façons de mieux se parler, de mieux s’écouter, et de mieux se comprendre.

Le savoir qu’on a travaillé, c’est **appliquer des stratégies qui favorisent l’inclusion et la bonne entente**. Et la compétence qu’on développe, c’est **adopter des comportements prosociaux**, c’est-à-dire des comportements qui aident à créer un climat respectueux, sécurisant et ouvert pour tout le monde.

Ce qu’on a fait aujourd’hui, ce n’est pas juste pour l’école. Ce sont des outils que vous pouvez utiliser dans vos amitiés, dans vos équipes, à la maison, et même en ligne.

Je vous invite à porter attention, dans les prochains jours, à la façon dont vous communiquez avec les autres. Est-ce que vous écoutez vraiment ? Est-ce que vous exprimez vos émotions avec respect ? Est-ce que vous cherchez des solutions qui incluent tout le monde ?

Ce sont ces petits gestes qui font une grande différence dans la qualité de nos relations.

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

#### **Retour et conclusion : Questions de réflexion en groupe**

- Qu’avez-vous appris sur la façon de mieux communiquer avec les autres ?
- Quelle stratégie de communication bienveillante vous semble la plus facile à utiliser ? Laquelle est plus difficile ? Pourquoi ?
- Comment ces stratégies peuvent influencer vos relations avec les autres ?
- Pourquoi c’est important de les utiliser ?

#### **Questions de transfert**

- Dans quels autres contextes pourriez vous utiliser ces stratégies (à l’école, à la maison, en ligne, dans vos activités) ?
- Comment pourriez vous réagir si vous êtes témoin d’un manque de respect ou d’exclusion ?

## Après l'activité

---

### RÉINVESTISSEMENT À L'ÉCOLE

#### En classe :

- **Travaux d'équipe** : Inviter les élèves à utiliser les stratégies vues (écoute active, messages "je", compromis) lors de projets collaboratifs.
- **Conseils de classe ou cercles de parole** : Offrir un espace régulier pour discuter des relations dans le groupe et pratiquer la communication respectueuse.
- **Affichage** : Créer une affiche collective des "stratégies pour mieux se parler" à afficher dans la classe.
- **Jeux de rôle ou théâtre forum** : Rejouer des situations vécues ou fictives pour pratiquer les réactions bienveillantes.

#### Dans l'école :

- **Médiation par les pairs** : Former ou impliquer des élèves dans des rôles de médiateurs pour aider à résoudre des conflits.
- **Semaine thématique** : Intégrer l'activité dans une semaine sur le vivre-ensemble, la bienveillance ou la santé mentale.
- **Corridors et pauses** : Encourager les adultes de l'école à valoriser les comportements prosociaux observés dans les moments informels.

### Réinvestissements à la maison

**Solliciter l'implication des parents ou des tuteurs dans le développement des savoirs:**

- **Discussion avec les parents** : Proposer aux élèves de raconter un scénario vu en classe et d'expliquer comment ils l'ont transformé.
- **Mini-défi familial** : Inviter les familles à identifier une situation où ils peuvent pratiquer l'écoute active ou le compromis à la maison.
- **Journal de bord** : Suggérer aux élèves de noter une fois par semaine une situation où ils ont utilisé une stratégie de communication bienveillante.

**Partage de ressources** : Envoyer aux parents un court résumé de l'activité avec des exemples de phrases bienveillantes à utiliser en famille.

- Inviter les parents à discuter des apprentissages réalisés par leur enfant.
- Partager et proposer des ressources (liens Web et ouvrages complémentaires).
- Offrir et promouvoir des ressources complémentaires dans la communauté, au besoin.