



**Centre of
Excellence**
HEALTH

Quatre coins positifs

Une activité d'apprentissage pour les élèves de la 3^e à la 5^e année

En collaboration avec le district scolaire Anglophone South

Aperçu

La communication positive, par les mots et les gestes, est une compétence essentielle dans la vie de tous les jours. Cette leçon de 45 minutes, qui met l'accent sur le mieux-être socioémotionnel, offrira à vos élèves la chance d'apprendre diverses méthodes de communication positive, d'en discuter, de les pratiquer et de les explorer, en visitant en rotation quatre stations différentes installées aux quatre coins de votre classe.

Il vous faudra...

- Affiches des coins 1 à 4 (imprimées et installées – voir ci-dessous)
- Cartes sur la respiration pour le coin 1 (imprimées – voir ci-dessous)
- Messages au « je » (4 à 5 copies imprimées pour le centre – voir ci-dessous)
- Livre – Drawn Together (par : Minh Le et Dan Santat)
- Crayons
- Miroirs (1 grand ou 3 ou 4 petits)
- Cartes de charade non verbale (imprimées et découpées – voir ci-dessous)
- Feuille « J'aimerais que tu saches... » (photocopie pour chaque élève – voir ci-dessous)
- Tableau-papier et marqueurs

Consignes

1. Livre à lire à haute voix – Drawn Together : Lisez le livre. Discussion : *Avez-vous déjà eu de la difficulté à communiquer avec quelqu'un? Qu'est-ce que la communication positive et comment pouvons-nous l'utiliser?*



2. QUATRE COINS : Prenez le temps d'expliquer chacune des activités des quatre coins (que vous avez déjà préparées) en vous assurant de répondre à toutes les questions avant que les élèves ne s'y rendent. Divisez les élèves en petits groupes et n'hésitez pas à utiliser une minuterie (7 à 8 minutes par coins) pour garantir que les élèves puissent explorer les quatre coins.

Coin 1 – Stratégies de maîtrise de soi

Pour communiquer positivement avec les autres, je dois faire preuve de calme, penser clairement et connaître mon propre état mental et affectif. Ce coin donne des exemples de façons de se maîtriser qui peuvent être utilisées en tout temps pendant les routines quotidiennes. Veuillez poser les affiches (ci-jointes) à imprimer dans ce coin pour que les élèves puissent essayer les stratégies. Installez également le tableau et un crayon pour que les élèves puissent voter pour leur technique préférée avant de passer à la prochaine station.

Coin 2 – S'exercer à utiliser les messages au « je »

Lorsque nous commençons nos communications par le mot « tu », la personne à qui nous parlons peut être sur la défensive. Elle pourrait avoir l'impression que vous n'êtes pas gentils et que vous avez tort. Lorsque vous commencez par le mot « je », vous expliquez votre point de vue. L'autre personne est plus susceptible d'écouter ce que vous avez à dire sans argumenter. À l'aide des miroirs, demandez aux élèves de s'exercer à utiliser des messages au « je » et, sur une feuille du tableau-papier fourni (avec les marqueurs), demandez-leur de réfléchir à ce qu'ils ressentent en changeant le tu par un je.

Coin 3 – Communication non verbale

Mimez-le! Environ 93 % de la communication réelle est non verbale, alors que les mots parlés ne représentent que 7 %. Est-ce que vos camarades de classe peuvent deviner ce qui se passe? Utilisez des gestes pour tenter d'exprimer le message des cartes « message ». N'oubliez pas de rester silencieux et de communiquer sans utiliser de mots.

Coin 4 – Communiquer lorsque c'est difficile et problématique

Laissez à la disposition des élèves le livre *Drawn Together* pour qu'ils le regardent (ou l'écoutent ou le visionnent) à cette station. Pour les élèves : Pense à une personne dans ta vie avec laquelle tu as de la difficulté à communiquer, une personne qui a des opinions différentes, qui ne semble pas t'écouter, que tu aimerais mieux connaître, qui parle une autre langue, etc. Remplis une copie de « J'aimerais que tu saches... » en pensant à cette personne. Dessine et écris à propos de ce que tu aimerais qu'elle sache à ton sujet. Après avoir écrit tes vœux, réfléchis à une façon de mieux les communiquer elle. Nomme un geste simple que tu pourrais essayer pour communiquer plus facilement avec cette personne.

3. RÉFLEXION ET PROCHAINES ÉTAPES : Rassemblez tous les élèves en groupe et discutez de chaque coin :

- Coin 1 – passez en revue le tableau et discutez des résultats;
- Coin 2 – discutez de ce que les élèves ont ressenti en parlant au miroir et passez en revue le tableau-papier rempli de leurs réflexions;
- Coin 3 – songez à la vitesse à laquelle les élèves pouvaient deviner les gestes;

Coin 4 – invitez les élèves à parler de ce qu’ils ont écrit ou dessiné et de leur plan d’action (ceux qui se sentent à l’aise de le faire).

Posez de nouveau la question initiale : *Qu’est-ce que la communication positive et comment pouvons-nous l’utiliser?* Demandez aux élèves de compléter leurs premières réponses.

4. **LIENS AVEC LA CARRIÈRE** : Les aptitudes à la communication positives sont essentielles dans notre vie quotidienne, mais également dans le monde du travail. À l’aide des titres de poste suivants, demandez aux élèves de réfléchir rapidement aux raisons pour lesquelles la communication positive est essentielle dans ces domaines professionnels :
- charpentier, assistant dentaire, conseiller en marketing, conseiller au soutien technique, médecin de famille, ingénieur, travailleur social, biologiste de la faune, directeur général, développeur de jeux vidéo.

Avec quels groupes respectifs de personnes doivent-ils communiquer? Quelles pourraient être les conséquences si une personne N’utilise PAS des aptitudes à la communication positive et efficace dans le cadre de leur travail?

5. **DIFFUSION** : N’hésitez pas à nous envoyer des photos de votre classe en train de réaliser cette activité sur Twitter @NBCOE.

Extensions possibles :

- Créez un coin permanent afin de pratiquer la communication positive tout au long de l’année scolaire (demandez aux élèves d’ajouter des éléments au fur et à mesure qu’ils trouvent ce qui fonctionne le mieux pour eux).
- Demandez aux élèves de trouver d’autres techniques de maîtrise de soi et de les présenter à la classe.
- Fabriquez collectivement un tableau de messages au « je » et lorsque les élèves en utilisent un, demandez-leur de mettre leur nom sur le tableau (additionnez-les à la fin de l’année).
- Créez une courte vidéo présentant des conseils sur la communication positive pour les nouvelles diffusées dans l’école, une assemblée ou une autre classe.

Techniques de maîtrise de soi

**Essaie-les toutes et vote pour celle
qui t'a le plus aidé à te calmer et
à te concentrer.**

Six étapes de la respiration abdominale

6 Steps to Belly Breathing

Étape 1



Assois-toi
confortablement.

Comfortable
Position

Étape 2



Ferme tes
yeux.

Close Your
Eyes

Étape 3



Respire lentement
et compte jusqu'à
cinq.

Breathe In Slowly
and Count to Five

Étape 4



Sens ton ventre se
remplir d'air.

Feel Your Belly Fill
with Air

Étape 5



Expire lentement
par ta bouche.

Breathe Out
Slowly Through
Your Mouth

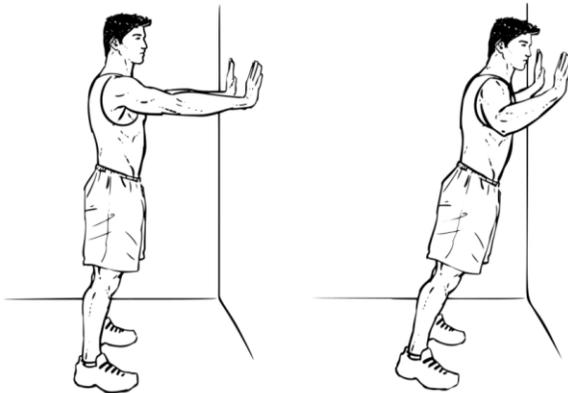
Étape 6



Répète le cycle
cinq fois.

Repeat the Cycle
Five Times

Pompes au mur



Groupes musculaires principaux
Pectoraux, triceps

Secondaires :
Abdominaux

Tiens-toi debout devant un mur, allonge tes bras pour mesurer la bonne distance. Contracte tes muscles posturaux et place tes mains contre le mur.

En gardant une posture droite, rapproche lentement ta poitrine du mur.

RÉPÉTER 10 FOIS – Comment te sens-tu?

COIN 1 – Étirements

Étirements



15 secondes



10 secondes de
chaque côté



15 secondes



15 secondes de
chaque côté



30 secondes
par jambe



30 secondes



20 secondes



25 secondes



30 secondes



30 secondes
par jambe

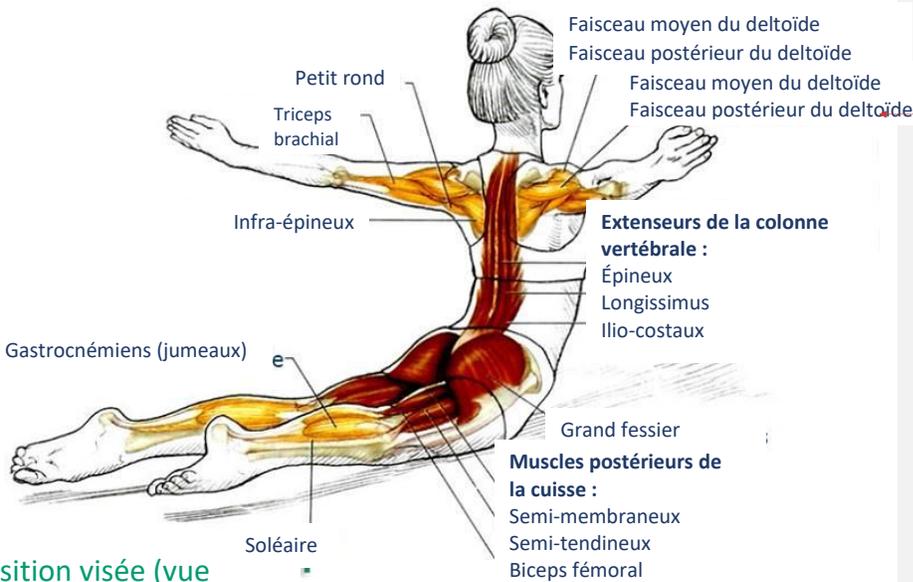
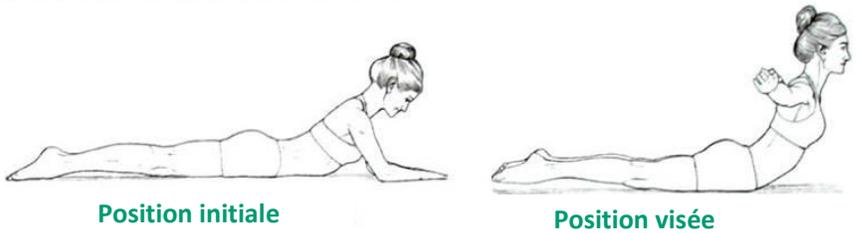


20 secondes



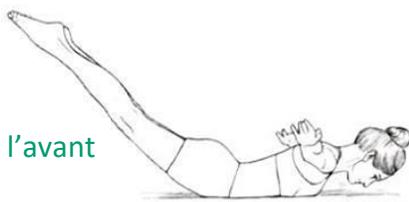
20 secondes
par jambe

COIN 1 – Plongeon du Cygne



Position visée (vue latérale)

Roule vers l'avant



Formatted: Line spacing: single

Quelle technique t'a le plus aidé?

(Vote seulement pour 1 technique)

<i>Activité :</i>	<i>Compte :</i>
Respiration abdominale	
Pompes au mur	
Étirements	
Plongeon du cygne	

COIN 2 – Messages au « je »

À l'aide des miroirs de la station, prends une des cartes de mise en situation et lis les deux messages à haute voix et devant le miroir. Remarque la différence entre « Tu... » et « Je... ». Après avoir lu les cartes, écris comment tu t'es senti en remplaçant *tu* par *je* sur le tableau-papier fourni.



COIN 2 –Messages au « je »

Tu es méchant!	Je me suis senti triste quand tu as dit ça parce que ce n'était pas vrai.
Tu ne me laisses jamais jouer!	Je me sens exclu quand je te vois jouer avec tout le monde parce que je veux participer moi aussi.
Tu m'as mis en retard!	Je suis frustré que nous soyons partis en retard ce matin parce que j'aime arriver à l'heure.
Tu me donnes toujours de mauvaises collations.	Je suis déçu quand tu me donnes _____ comme collation parce que je n'aime pas ça.
Tu es tellement énervant!	Je me sens irrité quand tu agis comme ça ou quand tu dis des choses comme ça parce que je t'ai demandé d'arrêter.
Tu ne t'en soucies pas!	Je me suis senti triste quand tu as dit ça parce que je t'avais demandé de garder cette information pour toi.

Peux-tu créer 5 messages au « je »? Pratique-les devant le miroir.

Je me sens

(nomme l'émotion)

Lorsque

(que s'est-il passé?)

Parce que

(explique pourquoi)

Charades non verbales

À tour de rôle avec ton groupe, mime le message sur la carte sans utiliser de mots!

COIN 3 – Charades

À imprimer et à découper

Dis à tes amis... De faire un tope là!	Dis à tes amis... D'attendre une minute!	Dis à tes amis... De jouer à une bataille de pouces!
Dis à tes amis... D'être silencieux!	Dis à tes amis... D'ouvrir une fenêtre!	Dis à tes amis... De boire dans leur bouteille d'eau!
Dis à tes amis... De changer de place avec toi!	Dis à tes amis... De te prêter un crayon!	Dis à tes amis... D'enlever la nourriture prise entre leurs dents!
Dis à tes amis... De prendre une collation!	Dis à tes amis... De danser avec toi!	Dis à tes amis... De pratiquer leur élan de baseball!
Dis à tes amis... De se lever!	Dis à tes amis... De tirer sur leur oreille!	Dis à tes amis... De frotter leur ventre!
Dis à tes amis... D'aller chercher une feuille de papier!	Dis à tes amis... De tourner en rond.	Dis à tes amis... De regarder les nuages!
Dis à tes amis... De faire un poing à poing avec un ami à proximité!	Dis à tes amis... D'attacher leurs cheveux avec un élastique!	Dis à tes amis... De faire des sauts avec écart!
Dis à tes amis... De marcher en rang!	Dis à tes amis... De prendre un livre pour lire!	Dis à tes amis... De faire un câlin de groupe!

**J'aimerais que tu
saches...**

**Communiquer
lorsque c'est
difficile**



J'aimerais que tu saches...

Pense à une personne dans ta vie avec laquelle tu as de la difficulté à communiquer, une personne qui a des opinions différentes, qui ne semble pas t'écouter, que tu aimerais mieux connaître ou qui parle une autre langue.

En pensant à cette personne, dessine et écris à propos de ce que tu aimerais qu'elle sache à ton sujet :

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to draw and write about the person they are thinking of.

Nomme un geste simple que tu peux faire pour faciliter la communication avec cette personne.

Formatted: Left