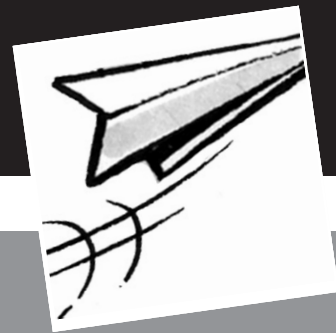


DANIE BEAULIEU

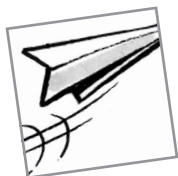
**TECHNIQUES  
D'IMPACT**  
EN CLASSE

# Techniques d'impact utilisant des objets



Cette section vous propose des moyens simples qui font appel aux objets de votre environnement pour affronter différentes difficultés rencontrées en classe ou avec certains élèves. Leur grande accessibilité et leur simplicité en font des instruments de choix pour améliorer chez vos élèves le processus d'intégration des connaissances intellectuelles.

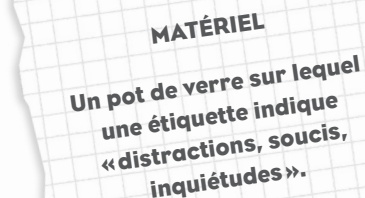




## Pot de distractions

### MISE EN CONTEXTE

Les distractions, les soucis et les inquiétudes viennent non seulement interférer avec la concentration en classe, mais encore créent-ils d'autres problèmes en nuisant à la compréhension de la leçon, en impliquant des résultats moindres et en se traduisant, au bout du compte, par un certain retard qu'il faut ensuite rattraper.

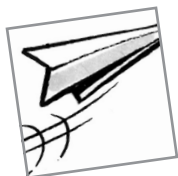


**MATÉRIEL**  
Un pot de verre sur lequel  
une étiquette indique  
«distractions, soucis,  
inquiétudes».

### INDIVIDUEL ●●● CLASSE

L'enseignant informe le jeune que ce contenant est spécialement réservé à ses inquiétudes ou à ses soucis à l'égard de ses parents, de son état de santé, des ressources financières de sa famille (ou celles dont il dispose), du jugement des autres sur sa tenue vestimentaire, etc. Le pot peut également contenir toutes sortes de distractions : les pensées volatiles qui tournent autour des prochaines vacances, des activités de la fin de semaine ou de la soirée, de l'émission de télévision favorite, de la récréation, de la présentation orale qu'il devra bientôt faire, etc. Avant de commencer la classe, l'enseignant rappelle aux élèves qui en auraient besoin de déposer dans le pot ces pensées qui minent la concentration ; il ferme ensuite hermétiquement le contenant (aucune pensée perturbatrice ne peut en sortir), lequel demeure clos jusqu'en fin de journée, moment où chacun peut se réapproprier ses distractions ou ses préoccupations s'il le souhaite. Dans l'intervalle, l'élève n'aura pas été dérangé par de telles pensées et aura pu donner sa pleine mesure en demeurant attentif aux enseignements qui lui auront été transmis. S'il arrive qu'un élève succombe néanmoins à la distraction, l'enseignant peut simplement lui montrer le pot en accompagnant son rappel d'une petite tape sur l'épaule : les explications données en début de journée lui reviennent à l'esprit, ce qui économise du temps, de l'énergie et a en outre pour effet de renforcer le sentiment de complicité entre le professeur et l'élève – et même chez tous les élèves de la classe. Dans le même esprit de complicité, l'enseignant pourra lui aussi requérir le privilège du pot de distractions, en avertissant par exemple les élèves qu'il ne reste plus beaucoup d'espace dans le contenant parce qu'il y a déposé beaucoup de choses : en confiant ainsi à tous qu'il a lui aussi besoin de mettre de côté certaines de ses préoccupations, l'adulte renforce chez l'élève l'autodiscipline de ses pensées.





## 2

# Billet de 20 \$

### MISE EN CONTEXTE

Quelle que soit l'attention que le personnel enseignant accorde aux problèmes de rejet en classe, il demeure difficile de mettre fin à l'acharnement collectif dont est victime un élève unanimement désigné comme le souffre-douleur du groupe, constamment ridiculisé et tenu à l'écart.



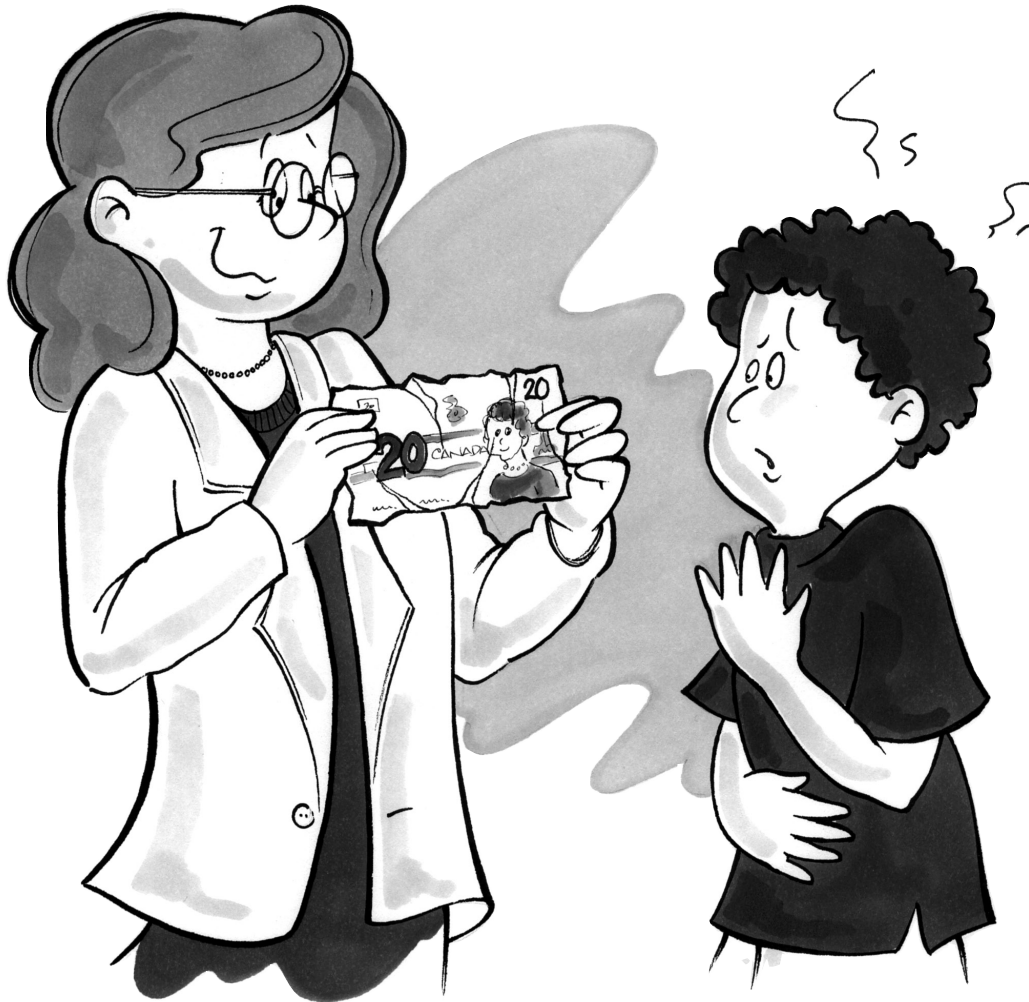
### INDIVIDUEL

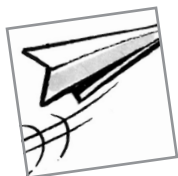
L'enseignant présente le billet à l'élève victime de rejet ou d'intimidation en lui demandant quelle est sa valeur ; il le froisse ensuite avec une énergie similaire à celle déployée par les « agresseurs » du jeune, avec hargne et peut-être même une certaine jubilation, le piétine et l'écrase, en utilisant le plus possible les commentaires destructeurs et les quolibets qui lui sont habituellement adressés. Il s'assure que le jeune s'identifie clairement au billet, en soulignant par exemple : « Toi aussi, c'est ce qu'on t'a fait, n'est-ce pas ? Est-ce que c'est un peu comme ça que tu te sens ? As-tu l'impression d'être rejeté, écrasé par tout le monde, et de ne pas valoir grand-chose ? Est-ce que tu crois que les autres ont raison de te traiter de cette façon-là ? Est-ce que tu penses, toi aussi, que tu ne vauds vraiment pas grand-chose ? »

Devant la réponse affirmative de l'élève, l'enseignant prend le billet avec plus d'égards, le défroisse soigneusement et demande : « Combien vaut ce billet ? » L'élève reconnaît que la valeur du billet est toujours la même, identique à ce qu'elle était au départ, peu importe le traitement qu'il a subi. Vous pouvez lui faire comprendre que, pareillement, malgré ce que les autres lui disent et la façon dont ils le traitent, sa valeur demeure intacte et inchangée. Cette image s'avère généralement assez forte et parlante pour que le jeune prenne une nouvelle assurance et soit capable de maintenir sa confiance en lui en faisant preuve de détachement lorsque les autres tentent par la suite de le déstabiliser et de le rejeter.

INDIVIDUEL

Une variante de cette technique peut s'avérer plus efficace encore auprès des plus jeunes. Sur une feuille, l'élève écrit lui-même les qualités qui le caractérisent (intelligent, gentil, chaleureux, propre, etc.) ; le professeur effectue la même démonstration que celle décrite précédemment, mais avec la feuille de l'enfant. Après l'avoir défroissée, il lui demande si les qualités y sont toujours inscrites ; elles n'ont évidemment pas disparu. L'enfant peut conserver l'objet afin qu'il lui serve de rappel et lui permette d'ancrer plus profondément les bénéfices de cette discussion.





3

## Feux de circulation

### MISE EN CONTEXTE

Cette technique a pour but de permettre une meilleure gestion des échanges verbaux en classe.



### INDIVIDUEL

Cette technique pourra aider un jeune plus timide à faire les premiers pas lorsqu'il le faut, quand il doit intervenir en classe ou interagir avec les autres : en lui procurant des images de feu vert (et uniquement de feu vert), qu'il conservera sur lui, vous lui donnez des « chances » d'utiliser le symbole : les images sont autant de petites poussées qui l'aideront, chaque fois, à entrer en contact avec l'autre afin de vaincre peu à peu sa timidité. Amenez l'enfant à considérer que chaque utilisation d'une image de feu vert est un essai, une tentative, un jeu et qu'il ne s'agit jamais d'une obligation : la curiosité de voir ce qui se produira s'il fait les premiers pas doit l'emporter sur la crainte d'être rejeté. Si l'ouverture qu'il offre à l'autre est refusée, il n'y a là rien de grave, c'est seulement que l'autre n'est peut-être pas la bonne personne pour interagir.

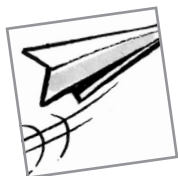
Par ailleurs, des images de feux jaune ou rouge viendront rappeler à un jeune verbomoteur qu'il doit s'assurer, avant de prendre la parole et d'interrompre ou de dominer la conversation, de respecter les règles de la communication interpersonnelle. Le feu jaune l'aidera à s'interroger sur la pertinence et la valeur de ce qu'il a à dire et attirera son attention sur le fait que quelqu'un est peut-être en train ou sur le point de parler. Quant au feu rouge, il représente soit un sujet dont il ne faut pas parler (un secret ou un thème délicat ou douloureux pour l'autre), soit une période de silence à respecter.

### CLASSE

Assurez-vous que les élèves comprennent bien les risques liés au non-respect des feux de circulation : en ne circulant pas lorsque le feu est vert, on encombre la circulation, les conducteurs des autres voitures s'impatientent, klaxonnent et peuvent même essayer de nous contourner, ce qui risque ainsi de provoquer un accrochage. Au feu jaune, si on accélère plutôt

que de freiner, il y a de fortes chances que l'on cause un accident. En brûlant un feu rouge, on augmente encore les probabilités d'entraîner des accidents ou des blessures et on risque aussi de recevoir une contravention qui viendra punir notre témérité. Après cette discussion avec le groupe, attribuez à chaque feu une valeur précise : le feu rouge a pour fonction d'imposer le silence ; le feu vert donne toute liberté de discuter, d'échanger des commentaires ou de faire les travaux d'équipe ; le feu jaune indique la nécessité de ralentir et de diminuer les échanges parce que l'exercice se terminera bientôt et qu'il faudra sous peu revenir au silence.





## Contenant opaque

### MISE EN CONTEXTE

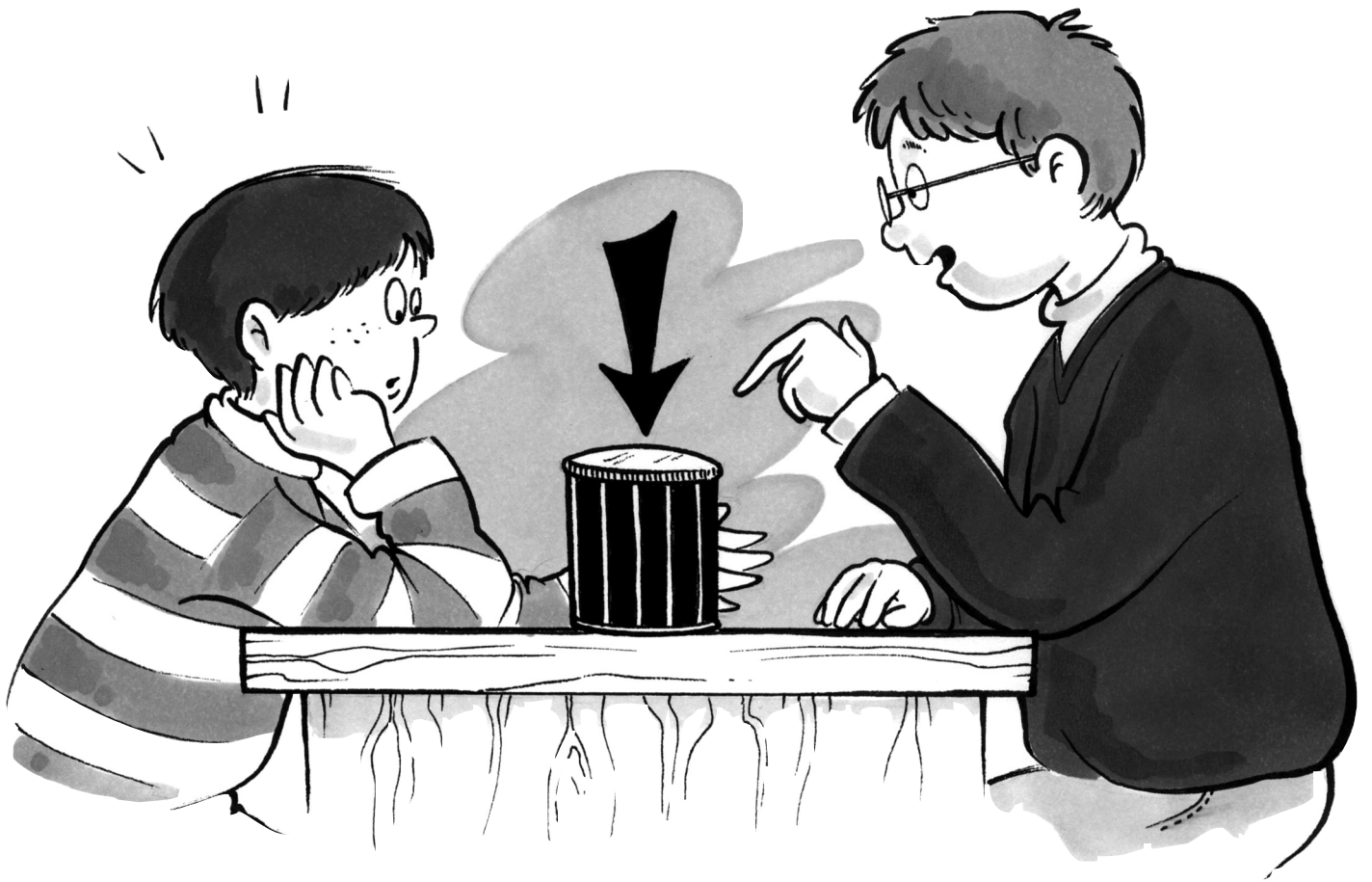
Cette technique permet d'amorcer la discussion avec un jeune préoccupé et soucieux qui vous semble éprouver un problème sérieux.

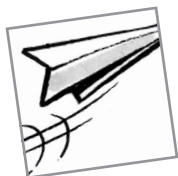
### MATÉRIEL

Un contenant opaque et son couvercle (pot, tasse à café, etc.), rempli de trombones, de clés, de pièces de monnaie, de craies, de différents objets bruyants qu'il est difficile d'identifier lorsqu'on ne les voit pas.

### INDIVIDUEL

En faisant bouger le contenant de façon que les pièces cachées fassent du bruit, demandez à l'élève s'il sait ce qui se cache à l'intérieur ; assurez-vous d'y avoir déposé suffisamment d'éléments différents pour que ses réponses ne puissent englober l'ensemble des objets qui y sont contenus et prolongez la durée de l'exercice jusqu'au moment où le fait de ne pouvoir découvrir ce qui est caché causera chez lui un certain malaise. Vous pourrez ensuite lui expliquer qu'il ressemble à ce contenant au contenu secret : lui aussi cache quelque chose en lui, dans son cœur, et de la même manière qu'il lui est impossible de savoir ce qui se dissimule dans le contenant, vous ne pouvez pas deviner ce qu'il ressent ni voir à travers lui ; la seule façon de se libérer de ce poids qui lui pèse est d'ouvrir le couvercle et d'exprimer ce qui ne va pas. Même si le jeune ne se confie pas immédiatement à la suite de cette discussion (ce qui s'avère le plus souvent le cas avec les adolescents), il sera toutefois touché par votre ouverture, votre soutien, et se sentira compris d'emblée, avant même d'exprimer ce qui le préoccupe. S'il continue de garder le silence, vous pouvez néanmoins intervenir pour lui faire sentir que vous êtes toujours présent et lui montrer le contenant opaque en lui disant, lors des jours les plus difficiles : « J'ai l'impression qu'il y a encore des choses qui se sont ajoutées aujourd'hui... » ; ou encore, lors de meilleurs jours : « On dirait que ton pot s'est allégé depuis notre dernière discussion. » L'utilisation de cette technique renforce infailliblement la confiance que le jeune place en vous et, même s'il est incapable de vous confier son secret, votre soutien et votre compréhension lui sont extrêmement bénéfiques. Cet outil sera particulièrement utile aux jeunes victimes d'intimidation ainsi qu'aux jeunes qui ont quelque chose à se reprocher ou qui vivent beaucoup d'anxiété pour différentes raisons (conflits parentaux, changements climatiques, etc.).





## 5

# Heures d'ouverture

### MISE EN CONTEXTE

Différentes problématiques peuvent être abordées à l'aide de cette technique : concentration et attention, autodiscipline dans les travaux scolaires ou encore dynamique de classe.



### INDIVIDUEL

Demandez à l'élève, lorsqu'il arrive en classe, s'il est « ouvert » ou « fermé » à recevoir l'enseignement de la journée. S'il demeure fermé, soit à cause de préoccupations sérieuses, de distractions plus futiles, soit parce que son attitude extrêmement négative à l'égard de l'école ou de l'enseignant détermine tout son comportement, vous pouvez lui rappeler d'ouvrir sa boutique intellectuelle en tournant son carton et en se disposant volontairement à l'étude. Sinon, amenez-le à réfléchir sur les conséquences de se présenter en classe (ou n'importe où et avec n'importe qui) en étant fermé dès le départ. Même si la réponse risque de ne pas vous être servie sur un plateau d'argent, la réflexion pourra se poursuivre dans son monde intérieur.

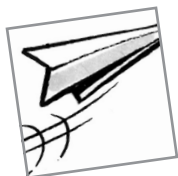
### INDIVIDUEL

Cette technique permet encore de discuter avec l'élève de sa gestion des leçons et des devoirs : lorsqu'il arrive à la maison, affiche-t-il « ouvert » ou « fermé » à ses travaux scolaires ? En soirée ? Et le samedi matin ? A-t-il lui-même choisi son horaire d'ouverture aux exigences scolaires ? Quelles seraient les heures les plus productives qui lui permettraient de bien travailler en dehors de l'école ?

### CLASSE

Les relations entre les élèves déterminent et influencent la productivité de chacun des membres du groupe. Discutez avec eux de l'ouverture et de la fermeture de leur attitude générale à l'égard des autres en classe : sont-ils ouverts à entendre et à accueillir les commentaires ou les questions des autres ? De *tous* les autres, même ceux qui sont victimes de rejet ou d'intimidation ? La réflexion sur l'attitude réceptive et attentive se poursuivra par une

interrogation sur les conséquences de l'ouverture à leur entourage : assurez-vous qu'ils identifient, parmi les bénéfiques, une plus grande complicité entre tous les membres du groupe, un sentiment général de confiance chez l'élève qui sait pouvoir s'exprimer sans être critiqué et un sentiment de responsabilité chez celui qui sait retenir les commentaires blessants. La discussion devrait encore faire ressortir l'idée que, au contraire, l'attitude de fermeture implique nécessairement de l'agressivité, des tensions, de la distance, de la froideur et de l'improductivité. Amenez chacun d'eux à réaliser qu'il est personnellement responsable de l'ouverture ou de la fermeture qu'il affiche en classe : assume-t-il vraiment et totalement cette responsabilité ? Laisse-t-il à quelqu'un d'autre le soin de décider de sa propre ouverture en suivant le mouvement amorcé par l'un des leaders de la classe ? Comment réagirait-il s'il devait se promener devant chacun de ses compagnons de classe en indiquant le côté approprié de son carton pour définir sa relation à l'autre ?



## DVD pour visualiser son année

### MISE EN CONTEXTE

Cette technique permettra d'instaurer dès le début des cours une gestion de classe motivante pour les élèves comme pour le professeur, en présentant l'année à venir comme un projet collectif. À noter que l'exercice pourra être répété chaque mois ou même chaque semaine pour aider les élèves à dresser un bilan régulier de leurs attitudes afin de se repositionner au besoin.



**MATÉRIEL**  
Un assortiment de DVD,  
dont certains sont neufs et  
encore sous emballage.

### CLASSE

En début d'année scolaire, l'enseignant montre au groupe un DVD vierge en indiquant qu'il représentera leur année scolaire, de septembre à juin ; chacun des membres de la classe, y compris le professeur, est un acteur de ce film, mais aussi un metteur en scène, un scénariste, un réalisateur, un cadreur d'images, etc. Il revient donc à chacun de décider si le film sera intéressant ou, au contraire, ennuyant et désagréable. Quels seraient les critères d'un film réussi en classe ? Les élèves pourront nommer, par exemple, la concentration, le respect des consignes, l'entraide et le soutien apporté à ceux qui éprouvent plus de difficultés que les autres, l'autodiscipline de chacun à faire ses devoirs et ses leçons, le civisme et la gentillesse, la propreté, etc. (L'enseignant verra à adapter les critères de réussite selon l'âge du groupe et ses objectifs personnels.) Comment comptent-ils contribuer au succès de ce film ? La présentation de ce DVD à réaliser ensemble doit se terminer sur une note positive, alors que le professeur assure à ses élèves qu'il a totalement confiance en eux et qu'il est certain que ce film sera le meilleur de sa carrière parce qu'il a devant lui d'excellents acteurs, bien motivés et très talentueux.

### CLASSE

Pour obtenir des résultats encore plus probants, l'enseignant peut poursuivre la discussion avec cette fois des enregistrements passés : il présente alors au groupe des DVD préenregistrés, en les désignant comme ceux des années scolaires antérieures et demande à chacun d'exprimer ce dont il est tout d'abord le plus fier, puis ce qui l'a blessé ou dérangé. Le fait de nommer devant les autres des comportements blessants ou destructeurs a pour fonction d'éviter leur répétition au cours de la prochaine année : sachant ce qui a déjà peiné l'un d'entre eux, le groupe évitera de reproduire de tels gestes ou attitudes. Par ailleurs, les éléments de fierté

seront intégrés au programme de l'année à venir puisque chacun voudra réitérer le plus souvent possible ce qui lui a procuré de belles satisfactions par le passé. N'oubliez pas de laisser les DVD bien visibles dans l'environnement de la classe afin d'ancrer le symbole qu'ils représentent et d'inciter les élèves à y songer tout au long de l'année.



L'enseignant peut même inscrire le titre (par exemple, Classe de Mélanie (année en cours) sur le DVD et s'en servir à nouveau en fin d'année pour évaluer le parcours des élèves.

# Table des matières

|   |           |
|---|-----------|
| Avant-propos . . . . .  | 7         |
| Introduction : Des outils pour développer la conscience de soi<br>et responsabiliser les jeunes . . . . . | 9         |
| <b>TECHNIQUES D'IMPACT UTILISANT DES OBJETS . . . . .</b>   | <b>21</b> |
| 1. Pot de distractions . . . . .  | 22        |
| 2. Billet de 20 \$ . . . . .  | 24        |
| 3. Feux de circulation . . . . .  | 26        |
| 4. Contenant opaque . . . . .   | 28        |
| 5. Heures d'ouverture . . . . .   | 30        |
| 6. DVD pour visualiser son année . . . . .  | 32        |
| 7. Pincés à papier . . . . .  | 34        |
| 8. Boîte à suggestions . . . . .  | 35        |
| 9. Mélange de substances . . . . .  | 36        |
| <b>Truc. Récompense au carré . . . . .</b>  | <b>37</b> |
| 10. Arrêt, pause, départ . . . . .  | 38        |
| 11. Rallonge électrique . . . . .   | 39        |
| 12. Pile électrique . . . . .   | 40        |
| 13. Miroir . . . . .  | 41        |
| 14. Écouteurs . . . . .   | 42        |
| 15. Microphone . . . . .  | 44        |
| 16. Bouchon . . . . .   | 45        |
| 17. Frein et accélérateur . . . . .   | 46        |
| 18. Radiographie . . . . .  | 48        |
| 19. Éponge . . . . .  | 50        |
| 20. Éponge pressée . . . . .  | 52        |
| 21. Clé passe-partout . . . . .   | 53        |
| <b>Truc. Boîte en cœur . . . . .</b>  | <b>53</b> |
| 22. Gros cailloux . . . . .   | 54        |
| <b>Truc. Tour de piste pour les timides . . . . .</b>   | <b>55</b> |
| 23. Filtre . . . . .  | 56        |
| 24. Magazine . . . . .  | 57        |

|   |    |
|---|----|
| 25. DVD pour créer mentalement le meilleur de soi ..... | 58 |
| 26. Jetons .....  | 60 |
| 27. Rideau, store ou toile .....                        | 62 |
| 28. Verre d'eau .....                                   | 63 |
| 29. Plante .....  | 64 |
| 30. Album de photos .....                               | 65 |

## **TECHNIQUES D'IMPACT UTILISANT DES OBJETS**

### **ET UNE IMPLICATION ACTIVE DE L'ÉLÈVE .....**

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 31. Carton jaune et carton gris ..... | 68 |
| 32. Ruban adhésif .....               | 70 |
| 33. Papillons adhésifs .....          | 72 |

### **Truc. Formation d'équipes .....**

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 34. Dés à jouer .....           | 74 |
| 35. Verres de polystyrène ..... | 76 |
| 36. Cartes à jouer .....        | 78 |
| 37. Feuille de qualités .....   | 80 |
| 38. Tournevis .....             | 81 |
| 39. Feuille de papier .....     | 82 |

### **Truc. Médiateurs .....**

|   |    |
|---|----|
| 40. Crayon .....                                    | 84 |
| 41. Radio .....                                     | 85 |
| 42. Craies, crayons à mine, feutres et stylos ..... | 86 |

### **Truc. La classe à la rescousse .....**

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 43. Casse-tête — Puzzle ..... | 88 |
| 44. Élastique .....           | 90 |

### **Truc. L'échelle de 0 à 10 .....**

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| 45. Matériel de bureau .....          | 92  |
| 46. Pupitre .....                     | 93  |
| 47. Balle .....                       | 94  |
| 48. Fleur coupée .....                | 96  |
| 49. Ballon de basket-ball .....       | 97  |
| 50. Jeu de serpents et échelles ..... | 98  |
| 51. Mélange explosif .....            | 100 |
| 52. Bureau du maître .....            | 102 |
| 53. Gradateur de lumière .....        | 103 |



|  |     |
|--|-----|
| <b>Truc. Crayon</b> .....                              | 103 |
| 54. Décorations de la classe .....                     | 104 |
| <b>Truc. Formules de souhait</b> .....                 | 105 |
| 55. Ballon de baudruche .....                          | 106 |
| <b>Truc. Signal sonore</b> .....                       | 107 |
| 56. Papier carbone .....                               | 108 |
| <b>Truc. Appel différent</b> .....                     | 109 |
| 57. Clou et bloc de bois .....                         | 110 |
| 58. Ampoule électrique .....                           | 112 |
| <b>Truc. La mémoire du bonheur</b> .....               | 113 |
| 59. Dessin .....                                       | 114 |
| 60. Bonhomme de carton .....                           | 116 |
| 61. Feux d'artifice .....                              | 118 |
| 62. Pichet et verres .....                             | 119 |
| 63. Carton .....                                       | 120 |
| 64. Échelle d'investissement .....                     | 122 |
| 65. Corde .....  | 123 |
| 66. Sac à dos .....                                    | 124 |
| <b>Truc. Bilan collectif</b> .....                     | 125 |
| 67. Paires de lunettes .....                           | 126 |
| <b>Truc. Complicité prof-élève</b> .....               | 127 |
| 68. Papier mouchoir, feuille de papier et verre .....  | 128 |
| 69. Objets divers .....                                | 130 |
| 70. Chaussures et lacets .....                         | 132 |
| 71. Dominos .....                                      | 134 |
| 72. Chandelle étouffée .....                           | 135 |
| <b>TECHNIQUES D'IMPACT UTILISANT DES CHAISES</b> ..... | 137 |
| 73. Chaise vide à l'avant .....                        | 138 |
| 74. Chaise inutile .....                               | 139 |
| 75. Chaises dans différentes positions .....           | 140 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Truc. Balados psypratiques</b> .....                   | 141 |
| 76. Chaise de soutien .....                               | 142 |
| 77. Chaise neutre .....                                   | 143 |
| <b>TECHNIQUES D'IMPACT UTILISANT DES MOUVEMENTS</b> ..... | 145 |
| 78. Interdépendance .....                                 | 146 |
| 79. Les pas de turbulence .....                           | 148 |
| <b>Truc. Signal d'arrêt musical</b> .....                 | 149 |
| 80. Tourner la tête .....                                 | 150 |
| 81. Le jeu des chaises .....                              | 151 |
| 82. Les pouces .....                                      | 152 |
| <b>Truc. Bilan collectif, mais positif.</b> .....         | 153 |
| 83. Posture .....   | 154 |
| 84. Flaque d'eau .....                                    | 155 |
| <b>Truc. Bien-cuit.</b> .....                             | 155 |
| 85. Portes fermées .....                                  | 156 |
| 86. Perspectives différentes .....                        | 157 |
| 87. Petites voitures .....                                | 158 |
| 88. Papier, gomme à effacer et crayon à mine .....        | 159 |
| <b>Truc. Dire l'essentiel.</b> .....                      | 159 |
| 89. Grandes perturbations .....                           | 160 |
| 90. Sucrieries .....                                      | 161 |
| Conclusion .....  | 163 |
| Bibliographie .....                                       | 165 |
| Index .....   | 167 |
| Remerciements .....                                       | 169 |