



# PERCEPTION : UN COUP DE THÉÂTRE!





**COURAGE:**  
**La capacité de**  
**sortir de sa zone**  
**de confort, de**  
**prendre des**  
**risques, de faire**  
**des erreurs et de**  
**s'en servir pour**  
**apprendre.**

Manifestations :

5. Je reconnais mes torts et je sais m'excuser.

6. Je m'exprime au sujet de ce qui me  
contrarie avec respect et je sais pardonner.



Deux élèves vont interpréter les personnages (appel au respect!)

- N'importe quel élève peut dire **COUPEZ!** en cours de route en levant la main. Ceci met alors les actrices ou acteurs **en pause** et donne les consignes pour corriger la scène.
- Ensuite les deux personnages reprennent la scène en ajustant leur jeu en fonction des consignes données par le ou la metteur.e en scène.

À tout moment, un **troisième élève** pourra intervenir dans la scène pour jouer le rôle du metteur ou de la metteur en scène et changer le cours de l'histoire.

Ce rôle permet de guider les interactions et de corriger les situations à l'aide des bonnes stratégies.

# Coup de théâtre!



- Adopter une posture non verbale d'ouverture et d'intérêt : regard, ton, attitude, sourire, attention.
- Ne pas chercher à interrompre ou à intervenir; laisser la personne terminer ses phrases.
- Tenter de se mettre à la place de l'autre quand la personne décrit ce qu'elle ressent.
- Garder une attitude de respect et d'empathie envers l'autre.
- Ramener l'attention vers l'autre, être dans le moment présent.

**Stratégies d'écoute bienveillante**

# Coup de théâtre!

- Prendre le temps d'écouter l'opinion de l'autre.
- Nommer ce que tu ressens, tes émotions.
- Parler au « Je ».
- Exprimer tes besoins dans la situation.
- Nommer ce que tu attends de l'autre.
- Discuter ouvertement avec l'autre.
- Rester calme.



## Stratégies de communication

# Coup de théâtre!



- Définir le problème.
- Évaluer les solutions (faisabilité, réalisme).
- Adopter une attitude respectueuse (ne pas juger ou blâmer l'autre).
- Accepter de faire des compromis.
- Accepter sa part de responsabilité dans la situation.
- Faire un inventaire de toutes les solutions possibles.
- Clarifier sa pensée.
- Rechercher le soutien social de ses pairs.

**Autres stratégies de résolution de conflits**

# RAPPEL Coup de théâtre!



**Jeux de rôles**

**Pour en apprendre un peu plus sur les stratégies de résolution de conflits...**

**Une mise en situation**

**Deux personnages**

**Une personne metteure en scène**

**Tous les spectateurs peuvent dire « COUPEZ! »**



**C'EST LE MOMENT !**

**Première mise en scène  
avec nos élèves volontaires-  
mise en scène à distribuer**



### Mise en scène 1

Ce matin, tu as demandé à ton ami d'aller au cinéma avec toi, car il y a un nouveau film qui vient de sortir et tu ne veux vraiment pas le manquer. Il t'a expliqué qu'il ne pouvait pas, car il devait aller chez ses grands-parents. Le soir avant de te coucher, tu remarques sur Facebook qu'il a publié des photos de lui au centre commercial avec d'autres amis. Tu es très en colère et, surtout, déçu que ton amie ou ton ami t'ait menti. Le lendemain, tu l'ignores lorsque tu le croises dans le corridor de l'école. Celui-ci t'apostrophe en te disant : « Ben voyons, tu pourrais me dire allô ! » Tu lui réponds que tu ne sais pas pourquoi tu lui dirais allô alors que, visiblement, il ne veut pas se tenir avec toi. Devant son air interrogateur, tu lui dis que tu as vu ses photos sur Facebook et que tu sais qu'il t'a menti pour ne pas t'accompagner au cinéma. Il affirme que ces photos datent d'une semaine. Tu en doutes, car il ne publie jamais de vieilles photos. Tu l'accuses de mentir encore. Le ton continue de monter.

**À VOUS DE JOUER!**

**Personnage 1**

Adolescente ou adolescent

**Personnage 2**

Ami(e)





## Mise en scène 2

Tu as une sortie spéciale avec tes amies et tes amis vendredi soir et tu souhaites que tes parents te permettent de rentrer vers minuit et demi au lieu de 22 h, ton couvre-feu habituel lors de ce genre de sortie. Tes cinq amis ont l'autorisation de leurs parents, c'est le père de l'un d'eux qui viendra vous chercher au point de rencontre prévu. Tu as brièvement parlé avec tes parents au déjeuner et la première réponse fut un non catégorique. C'est l'heure du souper et tu oses relancer le débat en demandant à nouveau si tu peux rentrer plus tard que prévu. La réponse demeure négative. Tu sens monter en toi une colère vive et tu hausses le ton en expliquant que c'est injuste, que toutes tes amies et tous tes amis ont le droit sauf toi et que tu vas devoir rentrer avant les autres. Tes parents sont fermés et répondent que c'est encore eux qui ont l'autorité et que ce n'est pas à toi de prendre ces décisions à ton âge. Ils ajoutent que tu dois apprendre à te responsabiliser et à te faire dire non. Ils continuent en disant que tu pourras faire ce que tu voudras quand tu auras 18 ans, mais que tant que tu es sous leur toit, ce sont leurs règles qui priment. Le ton continue de monter.

### À VOUS DE JOUER!

#### Personnage 1

Adolescente ou adolescent

#### Personnage 2

Parents



### Mise en scène 3

En revenant de l'école, tu découvres que tes livres ont été déplacés sur ton bureau. Immédiatement, tu te dis que ta sœur est encore entrée dans ta chambre sans te demander la permission. Tu cours jusqu'à sa chambre, tu entres sans frapper et tu l'accuses d'être entrée dans ta chambre. Ta sœur te demande quel est ton problème et te dit que tu t'empportes toujours pour rien. Elle affirme qu'elle n'est pas entrée dans ta chambre, mais tu ne la crois pas. Le ton continue de monter.

### À VOUS DE JOUER!

**Personnage 1**

Adolescente ou adolescent

**Personnage 2**

Petite sœur



# Mise en scène

Comment trouves-tu le non-verbal des personnages?

Peux tu aider un personnage à reformuler sa phrase en nommant ses émotions?

Quelle attitude ou quel comportement chez l'un des personnages pourrais-tu changer afin que le ton redescende, que le conflit se résolve?

Est-ce qu'un personnage pourrait mieux exprimer ses besoins?

# Sacha et les conflits



Ni tort ni raison: c'est une question de perception! –  
Partie 2

<https://youtu.be/BoGUfpjOqSs>

# Défi HORS-PISTE

Je réfléchis à  
ma façon  
de vivre  
et de gérer  
mes conflits.

Quelle est  
ma réaction  
vis-à-vis  
d'un conflit?

*J'identifie une **réaction spontanée** que j'adopte souvent sans réfléchir... et qui peut envenimer les conflits.*

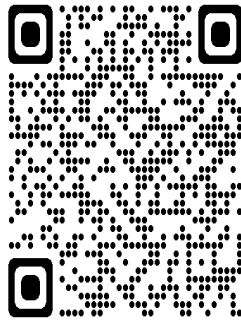
*J'identifie une **stratégie** de résolution de conflits que j'**utilise déjà** naturellement.*

*J'identifie une **nouvelle stratégie** que je m'engage à mettre en pratique.*



# Pour plus de contenu...

Rends-toi sur



Suis-nous sur  
Instagram  
[@horspiste\\_explo](https://www.instagram.com/horspiste_explo)

