

JANINE HALLORAN

75

**TRUCS &
ACTIVITÉS**

POUR DÉVELOPPER
LES HABILITÉS
SOCIALES



Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Titre: 75 trucs et activités pour développer les habiletés sociales : recueil d'activités clés en main / Janine Halloran ; traduction, Jacinthe Cardinal.

Autres titres: Social skills for kids. Français | Soixante-quinze trucs et activités pour développer les habiletés sociales

Noms: Halloran, Janine, auteur.

Description: Traduction de : Social skills for kids : over 75 fun games and activities for building better relationships.

Identifiants: Canadiana 20210048646 | ISBN 9782924804575 (couverture souple)

Vedettes-matière: RVM: Habiletés sociales chez l'enfant. | RVM: Interaction sociale chez l'enfant.

Classification: LCC BF723.S62 H35214 2021 | CDD 155.4/192—dc23

Auteure : Janine Halloran

Traduction et adaptation : Jacinthe Cardinal et Jessica Pineau

Photo de la page couverture : Depositphotos

Illustrations : Vecteezy.com



Tous droits réservés
© Éditions Midi trente
www.miditrente.ca

ISBN : 978-2-924804-57-5
Imprimé au Canada

Dépôt légal : 3^e trimestre 2021
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives du Canada

Copyright © 2021 par les Éditions Midi trente, Québec, Canada. Version anglaise originale publiée en 2018 par PESI Publishing & Media (PEI, Inc.), Eau Claire, Wisconsin, États-Unis, www.publishing.pei.com sous le titre *Social Skills for Kids*. Tous droits réservés selon les conventions internationales et panaméricaines du droit d'auteur.

Copyright © 2021 by Éditions Midi trente, Quebec, Canada. Original edition published in 2018 by PESI Publishing & Media (PEI, Inc.), Eau Claire, Wisconsin, U.S.A., www.publishing.pei.com under the title: *Social Skills for Kids*. All rights reserved under International and Pan-American Copyright Conventions.



Il est interdit de reproduire le contenu de cette publication, en partie ou en totalité, sans autorisation. (Ceci exclut les fiches désignées comme étant reproductibles.)

Merci de protéger le créateur et de nous permettre de continuer à publier des ouvrages de qualité.

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

Société
de développement
des entreprises
culturelles

Québec



Les Éditions Midi trente remercient la SODEC de son soutien.

Québec



Crédit d'impôt
livres

Gestion
SODEC

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	7
---------------------------	----------

SECTION 1 / ÉCOUTER

Les points communs	15
Le jeu de la pluie	17
L'histoire à plusieurs	19
L'écoute en pleine conscience	20
La fin au début	21

SECTION 2 / SUIVRE DES CONSIGNES

L'avion en papier	25
Les feux multicolores	27
Le jeu de société vivant	29
Le dessin en duo!	35
Les consignes en folie	36

SECTION 3 / RÉSOUDRE DES PROBLÈMES

La résolution de problème créative	41
La tour de papier recyclé	43
La roue des solutions	44
Le labyrinthe	47
Le défi des assiettes en carton	48

SECTION 4 / ÊTRE FLEXIBLE

La création inusitée	51
La pensée pâte à modeler	52
Les vieux jeux aux nouvelles règles	55
La boîte réinventée	56
Le jeu des combinaisons	57

SECTION 5 / COLLABORER

La catapulte	60
Le ballon fusée	62
La chasse au trésor	63
La pyramide de gobelets	71
Le ballon dans les airs	72

SECTION 6 / ATTENDRE SON TOUR

Le jeu de mémoire	74
La drôle de créature	76
Le dessin collectif	78
Le ballon tennis	80
Les miroirs	81

SECTION 7 / COMMUNIQUER

La boîte à questions	86
L'entrevue	87
Le Perso-Bingo!	89
La communication muette	91
Les phrases accentuées	93

SECTION 8 / RESPECTER L'ESPACE PERSONNEL

La course à obstacles	97
Le renard et les lièvres	98
La danse du journal	99
La marche interrompue	100
La course du ballon coincé	101

SECTION 9 / FAIRE PREUVE DE GENTILLESSE

Le mur de la gentillesse	105
Le casse-tête en cadeau	108
Les mercis!	109
Le plaisir de faire plaisir	111
L'effet domino	112

SECTION 10 / NOMMER LES ÉMOTIONS

L'affiche des émotions	115
Le méli-mélo des émotions	117
La chaîne des émotions	119
Le lancer des émotions	122
Les animaux émotifs	125

SECTION 11 / COMPOSER AVEC LES ÉMOTIONS

Le dé de la respiration	131
La bouteille de retour au calme	133
La pâte à nuage	135
La pleine conscience	137
La trousse de retour au calme.....	139

SECTION 12 / S'AUTORÉGULER

Le jeu du clown	145
La nuit au musée	146
La danse interrompue	147
Les courses à relais	148
La carte à gratter	149

SECTION 13 / CULTIVER LE RESPECT DE SOI ET DES AUTRES

Les cœurs froissés	153
Le tube de dentifrice	154
Les mots doux, les mots durs	155
La pluie de compliments	156
Le pot des pensées positives	157

SECTION 14 / SE METTRE À LA PLACE DE L'AUTRE

Les chaussures	160
La vie avec un handicap	162
Le gribouillage	163
La copie conforme	164
La bande dessinée	166

SECTION 15 / ÊTRE À L'AFFÛT DES CONVENTIONS SOCIALES

Le code secret	171
Les petits mots secrets	173
L'objet manquant	174
La chasse aux objets	175
La différence	176

Autres suggestions de jeux et d'activités à faire en groupe	177
--	------------

INTRODUCTION

Enseigner les habiletés sociales

Imaginez que vous êtes enseignante ou enseignant et que vous êtes en train de discuter avec l'une de vos élèves. Appelons-la Justine. Cela fait un moment déjà que vous travaillez les habiletés sociales avec elle. Vous lui avez parlé de l'importance d'attendre son tour lorsqu'elle participe à des jeux avec ses amis à la récréation. Vous avez discuté avec elle de ce que cela peut signifier d'attendre son tour, de la pertinence de le faire et vous avez peut-être même réalisé un exercice écrit sur les meilleures manières d'agir dans de telles circonstances. Vous avez aussi fait un jeu de rôles avec elle pour lui proposer différentes manières de se comporter lorsqu'elle souhaite se joindre aux jeux qu'elle aime à la récréation. Vous avez l'impression d'avoir fait des progrès. Puis vient la récréation. Vous avez confiance, mais... au bout de cinq minutes, Justine et une de ses camarades viennent vous voir en pleurant. La surveillante qui les accompagne vous explique que Justine s'est imposée dans un jeu sans attendre son tour et qu'elle a accidentellement fait tomber l'autre élève. « Mais Justine, lui dites-vous, nous avons beaucoup parlé de l'importance d'attendre ton tour lorsque tu veux participer à des activités ! Qu'est-ce qui s'est passé ? »

Il n'est pas toujours facile d'aider les jeunes qui ont des difficultés avec les habiletés sociales. Nous voulons bien les accompagner et leur enseigner des manières positives d'interagir, alors nous discutons avec eux, nous leur proposons des exercices et nous leur exposons nos attentes. La plupart du temps, ils sont capables de nous répéter exactement ce que nous attendons de leur part dans diverses situations sociales. Mais pour une raison quelconque, ces apprentissages ne se traduisent pas toujours en comportements. Comment faire alors pour les aider à adopter de bonnes habiletés sociales dans leur vie quotidienne ? Quelles sont les meilleures manières de les aider à transposer leurs apprentissages dans d'autres sphères de leur vie ?

Selon moi, la meilleure manière d'enseigner les habiletés sociales est d'utiliser le jeu. C'est par le jeu que les enfants apprennent le plus naturellement comment interagir avec les autres. Selon Stuart Brown, « le jeu ne nuit pas à l'apprentissage, au contraire. C'est un fertilisant pour le cerveau ».¹

Brown ajoute que « l'apprentissage et la mémoire semblent également plus forts et plus durables lorsque le jeu est impliqué ».² Il semble donc tout à fait logique de l'utiliser pour enseigner les habiletés sociales aux jeunes. Les enfants peuvent apprendre à résoudre des problèmes, à négocier, à prendre des décisions, à travailler en groupe, à partager, à gérer des conflits... tout ça en jouant !

¹ Brown, S. (2010). *Play: How it shapes the brain, opens the imagination, and invigorates the soul*. Avery. Traduction libre.
² Ibid.

Déjà, vers l'âge de 3 ou 4 ans, les enfants commencent à jouer « socialement ». Ils peuvent partager des jouets, suivre des règles et des consignes. Ils commencent alors à utiliser des habiletés sociales comme coopérer, être flexible, attendre son tour et résoudre des problèmes. Au fil de leur développement, le jeu devient de plus en plus complexe et implique de plus en plus d'interactions avec les autres. Pour aider les enfants à coopérer, à faire des compromis et à résoudre des problèmes, il n'y a rien de tel que de les laisser jouer. Leur apprentissage des habiletés sociales n'en est que plus solide.

Par ailleurs, les habiletés sociales sont complexes et leur apprentissage nécessite plusieurs compétences différentes. Selon le CASEL³, il existe cinq sphères de compétences liées au développement social et émotionnel de l'enfant.

1. La conscience de soi

- L'enfant peut reconnaître et nommer adéquatement des émotions simples. Cette compréhension s'approfondit avec le temps.
- Il commence à s'identifier à ses compétences personnelles (p. ex. « Je suis bon en math »), ce qui n'est pas toujours le cas pour les plus jeunes. En vieillissant, sa perception quant à ce qu'il peut faire ou non se précise.

2. Les capacités d'autorégulation

- L'enfant peut décrire les étapes à franchir pour atteindre un but.
- Il peut se réguler et contrôler ses impulsions dans plusieurs situations. En grandissant, il est de plus en plus habile pour composer avec la frustration ou avec l'échec.
- Il est en mesure d'utiliser des stratégies de retour au calme.
- Il démontre de meilleures aptitudes pour résoudre les conflits avec ses pairs et il est capable de parler des problèmes qu'il vit.

3. La conscience sociale

- L'enfant reconnaît les indices lui permettant de comprendre les émotions des autres et il saisit mieux les conséquences de celles-ci.
- Il réalise que ses comportements peuvent affecter les autres et il lui arrive de modifier sa manière d'agir en conséquence.
- Il exprime des émotions de plus en plus complexes au fur et à mesure qu'il vieillit.
- Il démontre une meilleure compréhension des conventions sociales, particulièrement en ce qui a trait à la manière d'exprimer ses émotions en tenant compte du contexte.
- Il commence à tenir compte du point de vue de l'autre.

4. Les habiletés relationnelles

- L'enfant développe des amitiés réciproques basées sur le temps passé ensemble, des caractéristiques semblables ou des intérêts communs.
- Avec ses amis, il joue à des jeux où l'imagination et le « faire semblant » dominant. Il aime aussi les jeux de table ou les sports impliquant des règles.
- Il communique sainement ses besoins, ses désirs et ses émotions.
- Il commence à participer à des jeux dont les règles sont plus abstraites.

5. Les habiletés de prise de décision

- L'enfant est en mesure de nommer quelques décisions qu'il prend dans la vie quotidienne (p. ex. quoi manger pour dîner, à quel jeu jouer à la récréation, à quelle activité participer après l'école, etc.). Au fil du temps, sa compréhension des décisions qu'il prend chaque jour se complexifie.
- Il peut évoquer les « pour » et les « contre » liés aux choix qu'il doit faire.
- En grandissant, il est en mesure d'avoir des discussions plus nuancées en lien avec des choix et des décisions plus complexes.

Nous savons maintenant que le jeu est la meilleure manière d'apprendre. Nous savons aussi que les enfants développent leurs habiletés émotionnelles et sociales comme ils développent une foule d'autres compétences dans leur vie. Mais qu'en est-il des jeunes qui éprouvent des difficultés? Vous savez, ces jeunes pour qui il ne semble vraiment pas évident d'acquérir de saines habiletés sociales? Que penser par exemple du cas de Justine, évoqué précédemment?

Rick Lavoie s'est intéressé à ces jeunes qui vivent des difficultés sur le plan social⁴. Il compare l'apprentissage des habiletés sociales à une spirale : premièrement, l'enfant apprend l'habileté, ensuite, il l'utilise dans de vraies situations sociales. Les interactions positives qu'il vit alors contribuent à faire grandir son cercle d'amis, lui donnant alors l'occasion de vivre davantage de situations sociales et de mettre ses habiletés en pratique de plus en plus souvent. Et ainsi de suite.

Il est facile de parler des habiletés sociales aux enfants. Cependant, il est beaucoup plus efficace de créer des expériences qui leur permettront de mettre concrètement leurs habiletés en pratique, et ce, tout en leur offrant le soutien et le renforcement requis pour les aider à enrichir leur bagage de comportements prosociaux et à se développer de manière harmonieuse.

COMMENT UTILISER CE LIVRE

Si vous animez des groupes dédiés à l'apprentissage des habiletés sociales, ce livre est pour vous. Si vous voulez aller au-delà des exercices écrits, des jeux de rôle et des activités traditionnelles, l'approche ludique proposée dans ce livre vous plaira certainement. Vous pouvez feuilleter le livre à la recherche des activités liées à un sujet en particulier, lire la leçon et rapidement la

mettre en place. Nous manquons souvent de temps : ce recueil d'activités clés en main vous fournira des ressources pour créer des expériences concrètes et pleines de sens.

Chaque chapitre aborde une habileté sociale en particulier. Une brève introduction présente l'habileté en question et vous fournit quelques pistes de réflexion intéressantes pour commencer à échanger avec les jeunes avant de réaliser les activités. Différents types d'activités sont ensuite proposés de manière détaillée, avec des suggestions de variantes et des modèles de fiches reproductibles au besoin.

Différents types d'activités sont proposés dans ce recueil.

› JEUX ET ACTIVITÉS

Le simple fait de jouer à certains jeux et de faire des activités amusantes peut contribuer à l'apprentissage des habiletés sociales. En les invitant à jouer en groupe, on permet aux enfants de travailler plusieurs habiletés en même temps. Des moments d'apprentissage surviennent inévitablement et les jeunes seront naturellement amenés à mettre leurs habiletés en pratique.

› DÉFIS DE GROUPE

Les défis de groupe sont également des stratégies de choix pour créer des moments d'apprentissage. Les enfants adorent travailler et accomplir des choses ensemble. Les expériences positives qu'ils vivent avec leurs camarades les aident également à bâtir leur confiance.

› OUTILS VISUELS

Les outils visuels peuvent être très puissants. Les leçons qu'en tirent les enfants sont souvent les plus durables. Quelques outils visuels sont proposés dans cet ouvrage.

› ACTIVITÉS DE CRÉATION

Les enfants retirent énormément de bénéfices du fait d'être créatifs. Ils s'exercent alors à être plus flexibles et à voir les choses différemment, par exemple lorsqu'ils voient ce que leurs amis créent à partir des mêmes contraintes qu'eux. Certaines activités de ce recueil proposent des activités de création.

L'apprentissage des habiletés sociales prend du temps et il est souvent nécessaire de revenir sur les mêmes enseignements pour permettre aux enfants d'approfondir et de solidifier leurs compétences. Certaines activités présentées ici englobent plusieurs habiletés différentes. Dans la vraie vie, nous utilisons souvent plus d'une habileté à la fois. Par exemple, lors d'un travail d'équipe, il peut être nécessaire de bien écouter, de faire des compromis ou d'utiliser un ton de voix agréable. Ainsi, même si ce livre est conçu pour travailler sur une seule habileté à la

fois, plusieurs activités peuvent être utiles pour développer plusieurs aptitudes différentes. C'est vous qui décidez sur quelle habileté vous souhaitez insister selon ce que le contexte demande. Si les choses ne se déroulent pas tout à fait comme vous l'aviez prévu, considérez cela comme une opportunité d'apprentissage et revenez à votre intention initiale. C'est l'expérience vécue qui a de la valeur.

Après chaque activité sont proposées quelques questions à aborder avec le groupe pour réinvestir les apprentissages. Les questions suggérées ne sont que des points de départ pour ouvrir le dialogue. Il est également judicieux d'utiliser ce que vous avez observé pour alimenter la réflexion. Par exemple : « Nadège, j'ai remarqué que tu vivais de la frustration avant que Théo vienne t'aider. Comment t'es-tu sentie ? Et toi, Théo ? » Vous pouvez toujours amorcer le retour avec des questions très simples, comme « Qu'avez-vous aimé le plus dans cette activité ? Qu'avez-vous le moins aimé ? » Utilisez aussi votre compréhension de la dynamique du groupe. Établissez une série de règles avec le groupe et assurez-vous que chacun des membres soit d'accord pour les suivre. Créez un climat de confiance afin que les enfants se sentent à l'aise d'exprimer leurs émotions, de partager leurs pensées et de prendre des risques. Si vous savez qu'un jeune en particulier va simplement répéter ce que disent les autres, demandez-lui de s'exprimer en premier. Encouragez tous les jeunes à participer et à s'impliquer.

Exemple de marche à suivre

Voici un exemple de structure que vous pourriez adopter pour organiser vos activités.

Introduction : Comment vous sentez-vous aujourd'hui ?

- *Thème du jour : L'écoute*
- *Qu'est-ce que ça veut dire, écouter ?*
- *Y a-t-il des moments où c'est plus facile d'écouter ? Quand est-ce plus difficile ?*
- *Qu'est-ce qui peut nous aider à bien écouter ? Qu'est-ce qui nous distrait ?*
- *Y a-t-il des moments où il est préférable de NE PAS écouter ?*

Activité d'écoute attentive

Retour sur l'activité : Comment ça s'est passé ?

- *Qu'avez-vous ressenti pendant l'activité ? Quelles ont été vos pensées ?*
- *Qu'avez-vous trouvé le plus facile dans cette activité ?*
- *Qu'est-ce qui a représenté un défi ?*

Conclusion : On termine avec un point positif.

Voilà ! Amusez-vous et profitez à plein des beaux moments que vous allez créer.

SECTION 1

Écouter



L'écoute est une habileté fondamentale. Or, il est loin d'être toujours facile d'écouter attentivement. Quand on écoute, on entend les mots prononcés par l'autre personne, puis on doit faire un effort pour bien comprendre ces mots et tenter de réagir de manière appropriée. Cela peut représenter tout un défi.

Même lorsqu'on est seul, lorsqu'on écoute un film ou un balado, par exemple, on peut être distrait par nos pensées ou par ce qui se passe autour de nous. Pour bien comprendre et intégrer ce que nous sommes en train d'écouter, il faut être attentif.

En conversation avec une autre personne, il peut être difficile de se concentrer sur ce que l'autre dit sans penser à notre prochaine réplique, par exemple. De la même manière, dans une conversation à plusieurs, il peut parfois être bien compliqué de suivre la conversation, d'écouter, puis de répondre de manière cohérente.

Les enfants inattentifs peuvent rater des explications importantes en classe, mais aussi les petites blagues qui fusent parfois! Il peut aussi arriver qu'ils manquent certaines opportunités parce qu'ils n'ont pas prêté attention à certains détails...

L'écoute est la pierre d'assise de plusieurs habiletés sociales, comme la capacité à se mettre à la place de l'autre, l'aptitude au travail d'équipe et les compétences liées à la résolution de problème. Pour être en mesure de comprendre la perspective d'une autre personne, il faut d'abord entendre et écouter ce qu'elle dit pour comprendre son point de vue. Quand on travaille en équipe, tout le monde gagne à bien écouter tout ce que les autres ont à dire pour reconnaître la contribution de chacun et pour vivre des succès. L'incapacité d'écouter l'autre, particulièrement dans les cas de désaccord, conduit souvent à de l'incompréhension et à des conflits. Pour résoudre des problèmes, peu importe leur ampleur, la première étape est d'écouter.

Quelques questions pour introduire le sujet

- Qu'est-ce que ça signifie, écouter ?
- Quand est-il important d'écouter ?
- Lorsque vous êtes seuls, qu'est-ce qui est facile dans l'écoute ? Qu'est-ce qui est difficile ?
- En groupe, qu'est-ce qui est facile dans l'écoute ? Qu'est-ce qui est difficile ?
- Pouvez-vous donner des exemples de situations où vous avez vu quelqu'un écouter ? Qu'avez-vous observé ?
- Pouvez-vous donner des exemples de situations où vous avez remarqué qu'une personne n'écoutait pas ? Que s'est-il passé ?
- Pouvez-vous donner des exemples de situations où il semble préférable de NE PAS écouter ?

LES POINTS COMMUNS

Le but de ce jeu est d'inciter certains membres du groupe à se lever lorsqu'ils entendent des énoncés qui s'appliquent à eux. Pour réussir, les participants doivent écouter attentivement.

MATÉRIEL REQUIS

- Les énoncés ci-dessous

COMMENT JOUER

Expliquez aux participants qu'ils doivent se lever lorsqu'ils entendent un énoncé qui les décrit. Tout le monde se rassoit ensuite pour écouter le prochain énoncé.

Voici quelques idées d'énoncés. N'hésitez pas à en inventer d'autres en fonction de votre groupe.

- *Lève-toi si tu as les yeux bruns (ou les yeux bleus, les yeux verts, etc.)*
- *Lève-toi si tu as au moins une sœur (ou au moins un frère, si tu es enfant unique)*
- *Lève-toi si tes cheveux sont bouclés (ou s'ils sont châtain, s'ils sont courts, etc.)*
- *Lève-toi si tu portes du bleu (ou du rouge, du vert, etc.)*
- *Lève-toi si tu es né au printemps (ou en été, en hiver, en automne)*
- *Lève-toi si ton plat préféré est la pizza (ou les pâtes, la crème glacée, etc.)*
- *Lève-toi si tu aimes le chocolat (ou les biscuits, les friandises, etc.)*
- *Lève-toi si tu aimes la lecture (ou les mathématiques, les sciences, la géographie, etc.)*
- *Lève-toi si tu pratiques un sport (si tu joues au soccer, si tu fais de la gymnastique, etc.)*
- *Lève-toi si tu joues d'un instrument (du piano, du violon, de la trompette, etc.)*
- *Lève-toi si tu participes à des activités parascolaires (si tu suis des cours d'art, si tu fais du karaté, etc.)*

VARIANTE

Si certains enfants ne sont pas en mesure de se lever et de s'asseoir ainsi, vous pouvez leur demander de lever la main ou de montrer un carton d'une certaine couleur à la place.

LES POINTS COMMUNS (SUITE)

RETOUR SUR L'ACTIVITÉ

- Était-il facile ou difficile d'écouter pendant ce jeu ?
- Qu'avez-vous appris sur les autres ?
- Qu'avez-vous en commun avec les autres ?
- Qu'est-ce qui vous différencie les uns des autres ?
- Y a-t-il autre chose que vous aimeriez savoir sur vos camarades ?

LE JEU DE LA PLUIE

Imiter le bruit d'un orage en utilisant vos doigts, vos mains et vos pieds, ça vous tente ? Voici une activité étonnante, à réaliser en petit ou en grand groupe.

COMMENT JOUER

Invitez tous les participants à s'asseoir en cercle. Dites-leur qu'ils devront prêter attention à ce que fera la personne assise à leur droite, car ils devront l'imiter. C'est vous qui commencez. Proposez un premier mouvement. Lorsque celui-ci aura fait le tour du cercle et qu'il sera revenu jusqu'à vous, changez de mouvement. Si vous le souhaitez, vous pouvez suivre une séquence semblable à celle-ci :

- › *Frottez vos pouces et vos index ensemble*
- › *Frottez vos mains ensemble*
- › *Faites claquer vos doigts*
- › *Tapez dans vos mains*
- › *Tapez sur vos cuisses*
- › *Frappez le sol avec vos pieds*
- › *Tapez sur vos cuisses*
- › *Tapez dans vos mains*
- › *Faites claquer vos doigts*
- › *Frottez vos mains ensemble*
- › *Frottez vos pouces et vos index ensemble*
- › *Posez vos mains sur vos genoux*

Cela devrait ressembler à un orage qui commence doucement, qui s'intensifie, puis qui se calme. Voilà une belle activité d'écoute !

VARIANTE

Si le groupe compte moins de cinq participants, refaites chacun des gestes au moins deux ou trois fois pour que l'effet dure plus longtemps.

LE JEU DE LA PLUIE (SUITE)

RETOUR SUR L'ACTIVITÉ

- Avez-vous trouvé que le bruit ressemblait à celui d'un orage ? Si non, à quoi ça vous a fait penser ?
- Quelles ont été vos pensées et vos émotions pendant que vous écoutiez les bruits ?
- Qu'avez-vous trouvé le plus facile dans cette activité ?
- Qu'est-ce qui a représenté un défi ?
- Si nous avions tous fait les mêmes mouvements exactement en même temps, qu'est-ce qui aurait changé ? (Essayons!)

L'HISTOIRE À PLUSIEURS

L'objectif de cette activité est de créer une histoire avec la contribution de chacun des membres du groupe. Cette activité ne requiert pas seulement des habiletés d'écoute. Il est également nécessaire de travailler ensemble pour la réaliser. Les enfants vont-ils créer une histoire intéressante, absurde ou rigolote ? Ce qui est sûr, c'est qu'ils vont devoir faire appel à leur capacité d'écoute pour y arriver.

MATÉRIEL REQUIS

- Des crayons, des craies ou des feutres
- Du papier ou un tableau

COMMENT JOUER

La première personne commence l'histoire en disant une phrase à voix haute. La seconde personne poursuit avec une nouvelle phrase, et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde ait contribué à l'histoire. Dans des groupes plus modestes, vous pouvez faire deux ou trois tours. Encouragez tous les participants à bien écouter tous les détails afin de construire une histoire qui a du sens.

VARIANTES

- Si vous pensez qu'il peut être difficile pour les jeunes de commencer l'histoire, soyez le premier à énoncer une phrase.
- Vous pouvez aussi proposer quelques mots qu'ils devront utiliser dans l'histoire; cela stimulera leur créativité.
- Si vous croyez que cette activité représente un défi trop grand pour certains groupes et qu'il pourrait être difficile pour les enfants de se rappeler de tous les détails de l'histoire, écrivez les phrases sur une feuille de papier ou au tableau.

RETOUR SUR L'ACTIVITÉ

- Comment était-ce lorsque c'était votre tour d'inventer une partie de l'histoire ? Était-ce facile ou plutôt difficile de tenir compte de ce que les autres avaient dit avant ?
- Qu'avez-vous trouvé le plus facile dans cette activité ? Qu'est-ce qui a représenté un défi ?
- Changeriez-vous quelque chose dans l'histoire ?
- Pourriez-vous poursuivre l'histoire encore un peu ?

L'ÉCOUTE EN PLEINE CONSCIENCE

Voici un exercice de pleine conscience impliquant le sens de l'ouïe. Comme vous le savez, la pleine conscience consiste à être pleinement conscient de ce qui se passe dans le moment présent. Il ne s'agit pas de vider son esprit, mais bien de permettre aux pensées et aux émotions d'aller et de venir, sans jugement, et de demeurer attentif, dans le moment présent. Il faut de la pratique pour y arriver. Une bonne manière de se concentrer sur le moment présent est de ralentir, de se calmer et d'écouter les sons ambiants, auxquels nous n'avions pas nécessairement prêté attention avant.

MATÉRIEL REQUIS

- Des oreilles!

COMMENT JOUER

D'abord, demandez aux membres du groupe de s'asseoir confortablement, sur leur chaise ou au sol. Ils peuvent fermer leurs yeux s'ils le souhaitent. Invitez-les à prendre quelques respirations profondes. Ensuite, guidez-les doucement, d'une voix calme et apaisante.

Dites : « Tendez l'oreille à ce qui se passe dans cette pièce en ce moment. Qu'entendez-vous? Entendez-vous le bruit d'une machine? Entendez-vous le crépitement des lumières? Le tic-tac de l'horloge? »

Attendez quelques minutes, puis poursuivez : « Prêtez attention et écoutez ce qui se passe dans votre corps. Entendez-vous les gargouillis de votre estomac? Les battements de votre cœur? Votre respiration? Que ressentez-vous dans votre corps? Prêtez attention à votre corps pendant quelques instants. »

Après quelques minutes, invitez-les de nouveau à prendre quelques respirations profondes. Ils pourront ensuite rouvrir les yeux.

RETOUR SUR L'ACTIVITÉ

- Quelles ont été vos pensées et vos émotions pendant cette activité?
- Quand était-ce facile pour vous d'écouter? Pourquoi?
- Quand était-ce un défi pour vous d'écouter? Quand était-ce le plus difficile?

LA FIN AU DÉBUT

Voici un jeu amusant, dans lequel les enfants sont invités à écouter des mots, puis à trouver d'autres mots qui commencent par la dernière lettre du mot précédent.

MATÉRIEL REQUIS

- De l'imagination!

COMMENT JOUER

Choisissez la personne qui va commencer. Cette personne choisit le mot avec lequel elle souhaite commencer et le prononce à voix haute. La personne suivante écoute attentivement pour reconnaître la dernière lettre de ce mot. Elle devra ensuite dire un mot qui commence par la dernière lettre du mot précédent. Par exemple, si le premier enfant a dit le mot « cheval », le second devra trouver un mot dont la première lettre est « L », comme « lilas ». Le troisième joueur pourrait alors dire « Serpent ». Continuez ainsi aussi longtemps que vous le voulez!

VARIANTES

Vous voulez ajouter une dose de défi supplémentaire? Complexifiez le jeu en déterminant des catégories de mots à utiliser.

Voici quelques exemples :

- | | |
|----------------|------------------------------------|
| › Animaux | › Prénoms |
| › Nourriture | › Adjectifs |
| › Noms communs | › Émissions de télévision ou films |

RETOUR SUR L'ACTIVITÉ

- Qu'avez-vous trouvé le plus facile dans cette activité?
- Qu'est-ce qui a représenté un défi?
- Vous est-il arrivé de ressentir une certaine confusion en écoutant les mots? Comment avez-vous réussi à poursuivre malgré tout?

SECTION 2

Suivre des consignes



Il est essentiel d'apprendre à suivre des consignes pour bâtir des interactions sociales positives. Les jeunes doivent apprendre à écouter, à intégrer ce qu'ils ont entendu et à agir en conséquence.

C'est souvent une question de sécurité, d'ailleurs. Traverser la rue, réagir lors d'une situation d'urgence, éviter un danger... voilà autant d'exemples de situations lors desquelles il est essentiel de suivre adéquatement les consignes.

Tout au long de la journée, on s'attend à voir les enfants suivre certaines consignes. C'est le cas partout : à la maison, en classe, dans l'école, lors des activités parascolaires, pendant leurs cours de karaté ou de danse, et ainsi de suite... S'ils sont en mesure d'écouter et de respecter les directives, ils traverseront les diverses situations de la vie quotidienne avec davantage de souplesse et ce sera plus facile pour eux de combler leurs besoins et de faire des apprentissages positifs.

Il est aussi nécessaire de respecter des consignes pour jouer à des jeux de société. Pour apprécier un jeu, ils doivent connaître les règles et s'y prêter de bonne grâce. Ils ont ainsi plus de chances de vivre des moments agréables.

Dans certains cas, il est préférable de NE PAS suivre de consignes. Ce peut être le cas par exemple lors des activités artistiques, où aucune règle ne prévaut. Ces activités aident les jeunes à accroître leur flexibilité et à développer leur créativité. Parfois, il est vital de ne pas suivre certaines consignes, par exemple si un enfant croise un étranger qui essaie de le convaincre de l'aider à trouver son chiot. Nous ne voulons surtout pas que les enfants acquiescent aveuglément à ce genre de demande.