

# AIME-J



ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE PUBLIQUE MICHAËLLE-JEAN

# LES PERSONNES RESSOURCES DANS TON ÉCOLE

ROBERT LORANGER, DIRECTEUR DE L'ÉCOLE

ANNIE PLOURDE, DIRECTION ADJOINTE DE LA 4<sup>E</sup> À LA 6<sup>E</sup> ANNÉE

DJAMEL MEBARKI, DIRECTION ADJOINTE DE LA MATERNELLE À LA 3<sup>E</sup> ANNÉE

LES ENSEIGNANT(E)S

LES ÉDUCATRICES À LA PETITE ENFANCE

LES ÉDUCATEURS SPÉCIALISÉS

LES SURVEILLANTS DU DÎNER

LES CONCIERGES

LES SECRÉTAIRES

LES PARENTS DE LA COMMUNAUTÉ M-J

# LES SPÉCIALISTES DU BIEN-ÊTRE DANS TON ÉCOLE

Mme Véronique Cloutier, travailleuse sociale

Mme Julie Boucher, Éducatrice en habiletés sociales

Ils connaissent plein de trucs pour t'aider à être bien dans ta peau.

N'hésite pas à leur dire un petit bonjour ou à leur faire un sourire si tu les croises à l'école.

Ils travaillent dans l'école pour aider l'équipe de direction à s'assurer que tous les élèves se sentent bien.

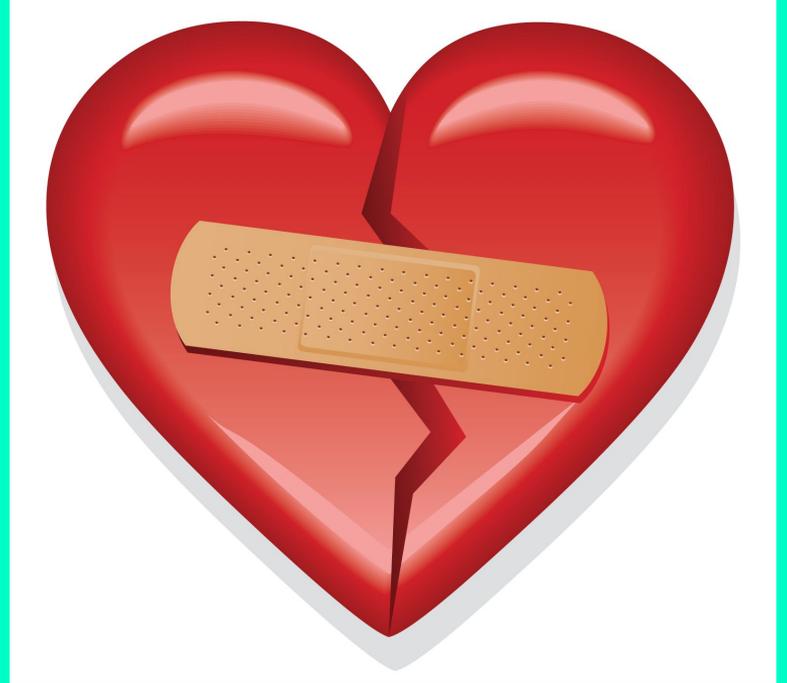
# MES OUTILS

pour la gestion de mes émotions, de mon niveau de stress, de conflits ou de situations d'intimidation

# S'EXCUSER

TOUT COMME UN PANSEMENT PEUT AIDER QUAND TU TE BLESSES, S'EXCUSER ET DIRE "JE M'EXCUSE" PEUT AIDER QUAND QUELQU'UN SE SENT BLESSÉ DANS UN CONFLIT OU UN DÉSACCORD. DIS "JE M'EXCUSE" QUAND TU AS TORT. SI TU N'AS RIEN FAIT DE MAL, DIS "JE SUIS DÉSOLÉ QUE NOUS AYONS EU CE CONFLIT".

(EMPATHIE)



# IGNORER

TOUT COMME DES ÉCOUTEURS QUI BLOQUENT LE SON, QUELQUEFOIS C'EST IMPORTANT DE BLOQUER OU IGNORER QUAND QUELQU'UN TE TAQUINE. QUELQUEFOIS LES GENS LE FONT JUSTE POUR TE CHOQUER. SI TU CHOISIS DE LES IGNORER ET DE T'OCCUPER AVEC AUTRE CHOSE, LE PROBLÈME SE RÈGLE.

(SAVOIR SE MAÎTRISER)



# PARTAGER

SI DEUX PERSONNES ONT FAIM ET QU'IL Y A  
UNE SEULE POMME, NOUS AVONS UN  
PROBLÈME. PARTAGER EST UNE FAÇON DE RÉGLER  
UN CONFLIT. SI DEUX PERSONNES VEULENT LA  
MÊME CHOSE SOUVENT ON PEUT LA PARTAGER.  
DE CETTE FAÇON LES DEUX SONT HEUREUX.

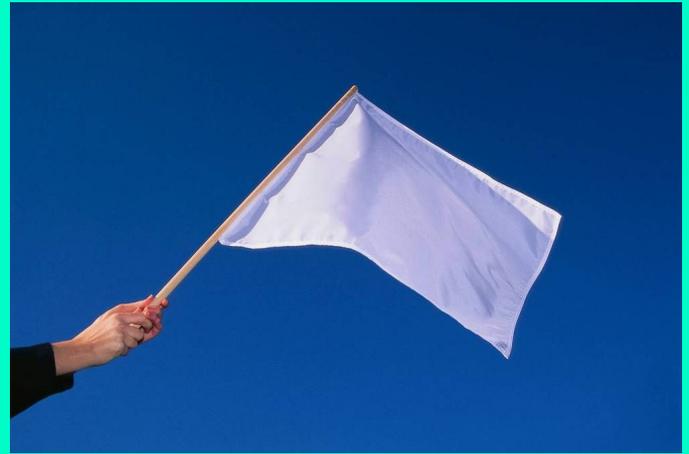
(COOPÉRATION)



# À L'AIDE

LE DRAPEAU BLANC S.O.S. SIGNIFIE "À L'AIDE".  
NOUS AVONS SOUVENT BESOIN D'AIDE QUAND ON  
VIT UN CONFLIT. ÇA PEUT ARRIVER QUAND TU  
ESSAIES DE RÉGLER UN CONFLIT SANS SUCCÈS. VA  
VOIR UNE PERSONNE EN QUI TU AS CONFIANCE ET  
QUI SERA NEUTRE DANS SA DÉCISION EN AIDANT À  
RÉSoudre LE PROBLÈME.

(AUDACIEUX, COMMUNICATIF)



# EN PARLER

SI TU AS UN PROBLÈME, C'EST BON D'EN PARLER.  
PARLE DE TES SENTIMENTS. LAISSONS À TOUS LE  
TEMPS DE PARLER ET D'ÉCOUTER.

(COMMUNICATIF)



# PRENDRE SON TOUR

QUAND ON A SOIF, ON DOIT ATTENDRE SON TOUR POUR BOIRE. SOUVENT UN CONFLIT PEUT SE RÉGLER EN PRENANT CHACUN SON TOUR. COMME ÇA, CHACUN PEUT PROFITER DE LA SITUATION ET TOUT LE MONDE EST HEUREUX.

(ALTRUISTE, COOPÉRATION, SAVOIR FAIRE SOCIAUX)



# ÉVITER

IL Y A CERTAINES SITUATIONS QUI PEUVENT ÊTRE DANGEREUSES. PAR EXEMPLE QUELQU'UN QUI T'AGACE SOUVENT OU QUI TE FAIT DES MISÈRES. C'EST POURQUOI TU DOIS ÉVITER CETTE PERSONNE, RESTER LOIN D'ELLE ET RESTER LOIN DU PROBLÈME.

(SENSÉ)



# REMETTRE À PLUS TARD

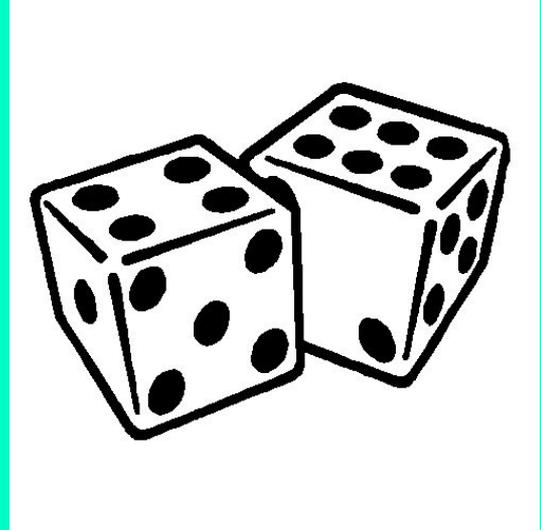
UN PANNEAU "ARRÊT" DIS AU CONDUCTEUR D'ARRÊTER, DE REGARDER DES DEUX CÔTÉS, ATTENDRE QUE CE SOIT SÉCURITAIRE ET ENSUITE CONTINUER. QUAND TU AS UN CONFLIT AVEC QUELQU'UN ET QU'UN OU LES DEUX DEVIENNENT FÂCHÉS OU FATIGUÉS - ARRÊTE ET REMETS CELA À PLUS TARD POUR EN DISCUTER QUAND VOUS SEREZ PLUS CALME.

(SENSÉ, SAVOIR SE MAÎTRISER)



# CHANCE

QUAND IL Y A UN PROBLÈME À SAVOIR QUI COMMENCE, QUELLES SUGGESTIONS OU QUELLES IDÉES ON DEVRAIT PRENDRE, TU PEUX CHOISIR DE LAISSER LA CHANCE DÉCIDER. AVANT DE LANCER LE DÉ OU DE FAIRE ROCHE, PAPIER, CISEAUX, TOUS DOIVENT ACCEPTER CE QUE LA CHANCE VA DÉCIDER.



# HUMOUR

COMME UN CLOWN PEUT APPORTER DE L'HUMOUR ET DES RIRES DANS UNE SITUATION AU CIRQUE, TU PEUX VOIR TON PROBLÈME AVEC UN PEU D'HUMOUR AFIN DE DÉSARMORCER LA SITUATION. C'EST IMPORTANT DE NE PAS RIRE DE LA PERSONNE, MAIS RIRE AVEC EUX.

(AUDACIEUX)

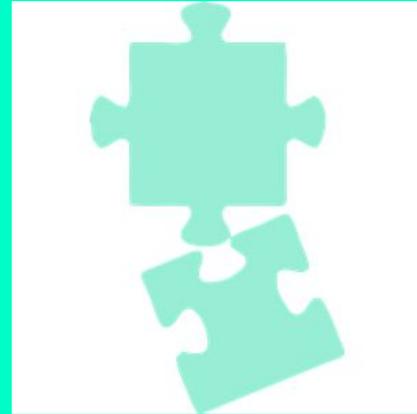


# NÉGOCIER

RÉGLER UN CONFLIT AVEC QUELQU'UN C'EST COMME FAIRE UN CASSE-TÊTE. UNE ÉTAPE À LA FOIS.

1. ON REGARDE L'IMAGE: QUEL EST LE PROBLÈME?
2. ON REGARDE BIEN LES MORCEAUX: QUELLES SONT TOUTES LES FAÇONS POSSIBLES POUR GÉRER LE PROBLÈME?
3. PLACE DES MORCEAUX ENSEMBLE: QUELLES FAÇONS PEUT-ON UTILISER AFIN DE GÉRER LE CONFLIT ?

(RÉFLÉCHIS)



# COMPROMIS

UNE CORDE EST UTILISÉE POUR JOUER AU SOUQUE À LA CORDE, LES DEUX CÔTÉS TIRENT DE LEUR BORD POUR GAGNER. UN CÔTÉ GAGNE ET UN AUTRE PERD. UN CONFLIT N'EST PAS RÉSOLU DE CETTE FAÇON. AU LIEU ON PEUT PRENDRE LES DEUX BOUTS DE LA CORDE, LES METTRE ENSEMBLE ET FAIRE UN CERCLE, COMME CELA, TOUT LE MONDE GAGNE. DANS UN COMPROMIS, LES DEUX ARRÊTENT DE TIRER DANS DES DIRECTIONS OPPOSÉES ET DÉCIDENT DE TRAVAILLER ENSEMBLE.

(OUVERT D'ESPRIT)

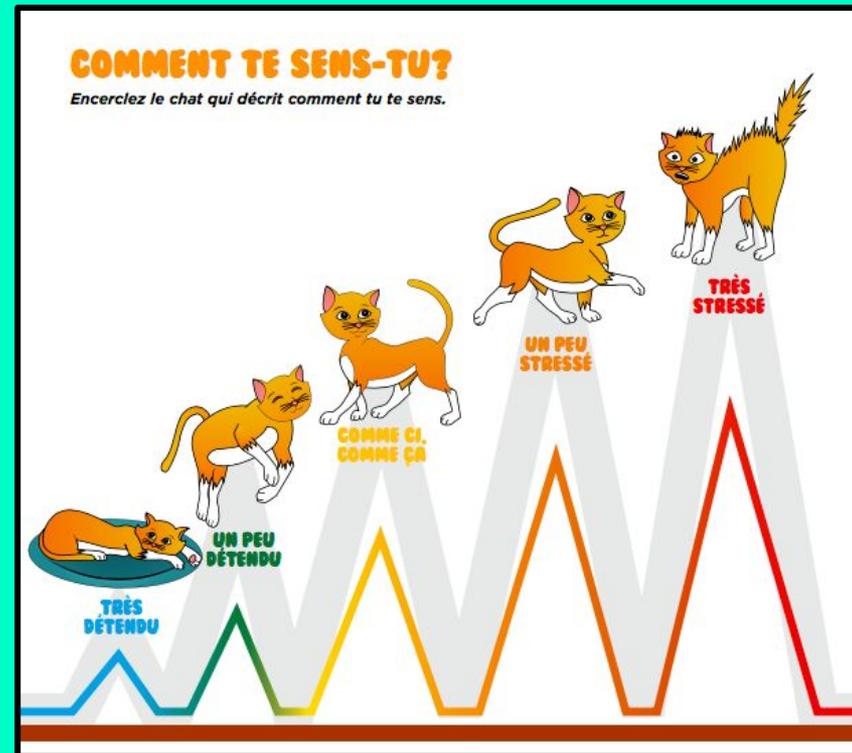


UNE LISTE DE SENTIMENTS RÉPARTIS EN 10 CATÉGORIES, POUR VOUS AIDER À IDENTIFIER VOS ÉMOTIONS ET MIEUX GÉRER LA SITUATION.

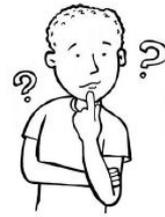
## Les émotions

			
choqué(e)	surpris(e)	confiant(e)	triste
			
amoureux(se)	heureux(se)	malheureux(se)	fatigué(e)
			
sympathique	s'ennuyer(v)	être contrarié(e)	déprimé(e)
			
furieux/-ieuse	avoir peur	seul(e)	fier/fière <small>isLCollective.com</small>

UN OUTIL POUR VOUS AIDER À IDENTIFIER LE NIVEAU DE STRESS  
QUE VOUS RESSENTEZ



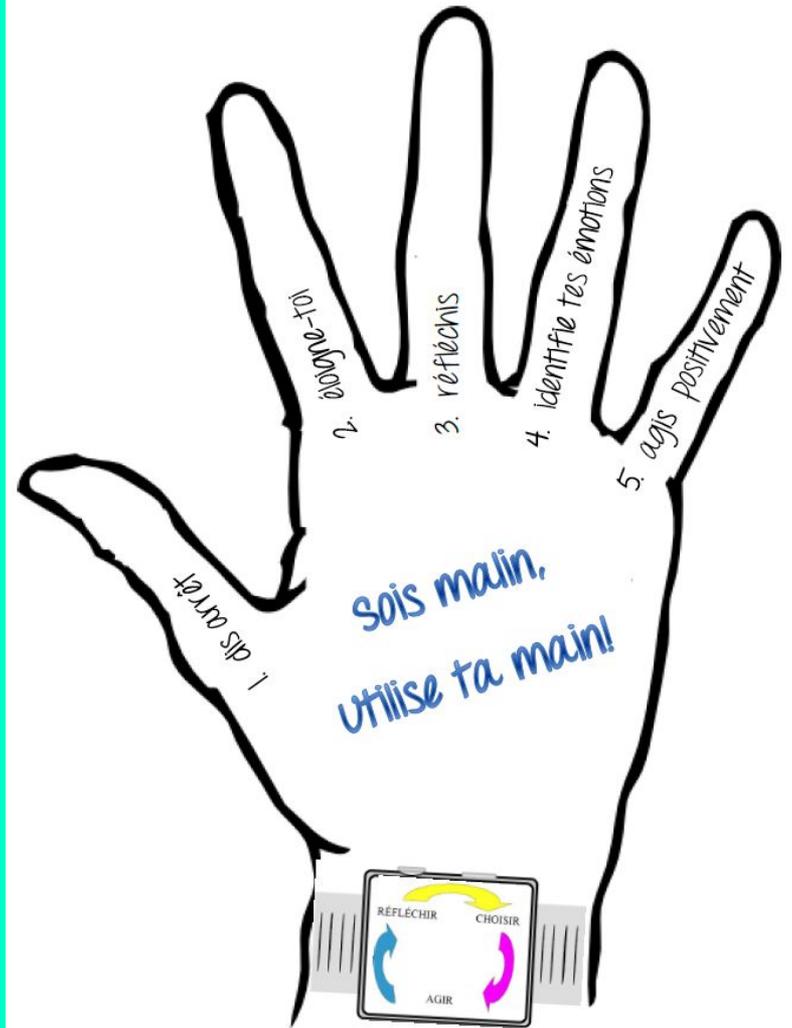
UN OUTIL POUR VOUS AIDEZ À DIFFÉRENCIER UNE  
TAQUINERIE, D'UN CONFLIT, D'UN MOMENT  
MÉCHANT OU DE L'INTIMIDATION.



Taquinerie	Conflit
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Tout le monde s'amuse</li><li>▪ Personne ne se blesse</li><li>▪ Tout le monde participe</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Personne ne s'amuse</li><li>▪ Il y a une solution au problème</li><li>▪ Équilibre entre tout le monde</li></ul>
Moment méchant	intimidation
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Quelqu'un est blessé par exprès</li><li>▪ Réaction à un sentiment ou une émotion forte</li><li>▪ Un événement isolé (ne se produit pas régulièrement)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Attaqué physiquement, socialement et / ou émotionnellement</li><li>▪ Se produit plus d'une fois sur une période de temps</li><li>▪ Quelqu'un est blessé par exprès</li></ul>

## 5 ÉTAPES À UTILISER LORS D'UN CONFLIT OU DE L'INTIMIDATION :

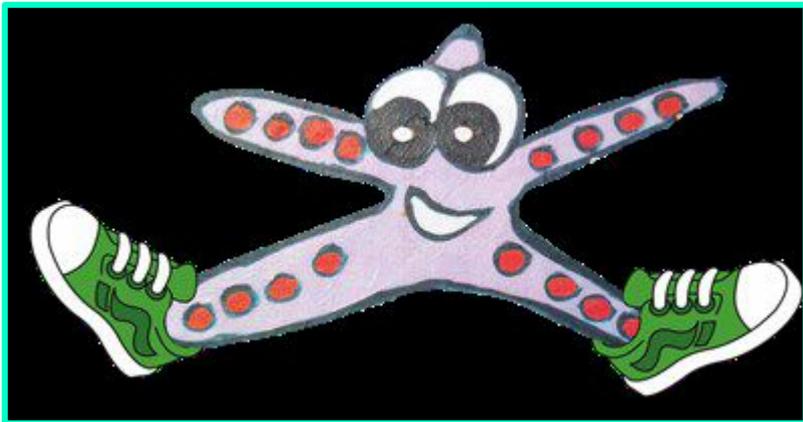
1. DIS ARRÊTE
2. ÉLOIGNE-TOI
3. RÉFLÉCHIS
4. IDENTIFIE TES ÉMOTIONS
5. AGIS POSITIVEMENT



LA FAÇON DE ME  
COMPORTER À L'  
ÉCOLE

## GYMNASE

Engagement, respect, coopération, empathie  
Je m'engage à apporter le matériel nécessaire  
pour participer aux activités. (engagement)  
Je respecte les règles de sécurité. (respect)  
Je coopère et respecte mes pairs et l'adulte.  
(coopération, respect)  
Je fais preuve d'esprit sportif. (empathie)  
Je félicite les élèves qui ont été valorisés.  
(empathie)



## Salle de classe

Respect, confiance en soi, coopération  
Je respecte et je collabore avec les adultes et les  
pairs  
Je respecte le temps de parole et les opinions des  
autres (respect)  
Je parle clairement et j'exprime mes idées et mes  
opinions (confiance en soi)  
Je coopère en faisant des choix avisés et en adoptant  
les comportements appropriés (coopération)

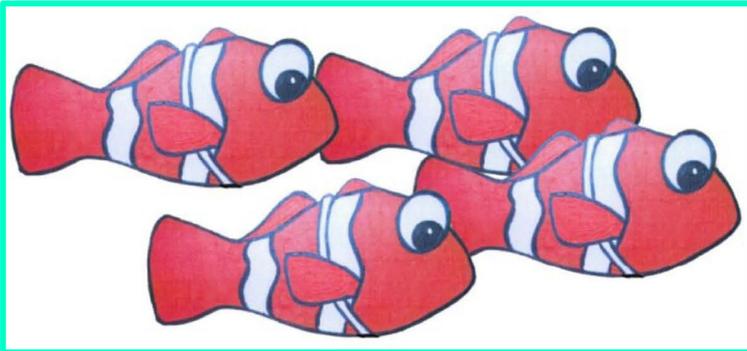


# CORRIDORS ET VESTIAIRE

Respect, coopération

Je respecte les autres en marchant calmement.

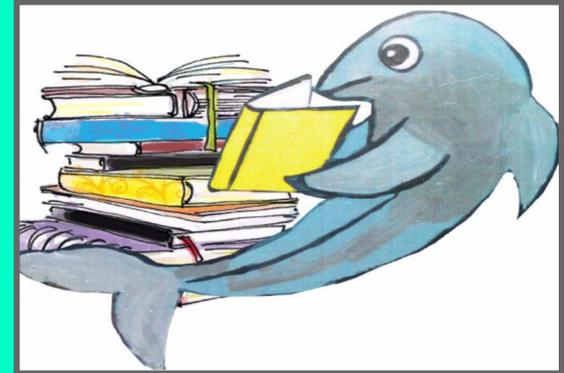
Je coopère en faisant des choix avisés et en adoptant les comportements appropriés (coopération)



# BIBLIOTHÈQUE

Respect, coopération

Je respecte l'ambiance calme de la bibliothèque. Je chuchote au besoin. Je coopère en faisant des choix avisés et en adoptant les comportements appropriés (coopération)



# SALLES DE TOILETTES

RESPECT, COOPÉRATION

JE RESPECTE MON INTIMITÉ ET CELLE DES AUTRES.

JE MAINTIENS LA PROPRETÉ DES LIEUX.

JE COOPÈRE EN FAISANT DES CHOIX AVISÉS ET EN ADOPTANT LES

COMPORTEMENTS

APPROPRIÉS (COOPÉRATION)



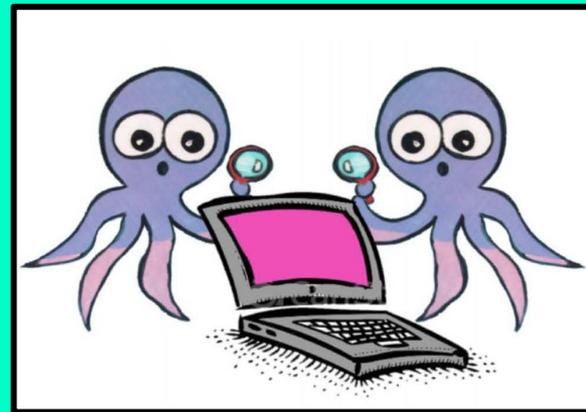
# TECHNOLOGIES

Intégrité, respect

J'utilise les outils technologiques à des fins  
pédagogiques.

Je prends mes responsabilités en dénonçant  
à un adulte tout acte d'intimidation ou  
propos discriminant ou haineux. (intégrité)

Je prends soin du matériel technologique.



# COUR D'ÉCOLE

Empathie, tolérance, coopération  
**Je résous les conflits en faisant preuve d'empathie, de tolérance et de respect.**

**Je respecte les aires de jeux. (respect)**

**Je coopère en faisant des avisés et en adoptant les comportements appropriés. (coopération)**



## À BORD DE L'



- je demeure assis à la place qui m'est assignée pendant toute la durée du trajet;
- je garde mes pieds, ma tête et mes bras à l'intérieur du banc;
- je laisse l'allée libre de tout objet;
- je place mon sac à dos sur mes genoux;
- je fais face vers l'avant de l'autobus en tout temps;
- je parle à voix basse et j'utilise un langage poli;
- je ne lance pas quoi que ce soit, ni à l'intérieur, ni à l'extérieur de l'autobus;
- je ne mange pas et je ne bois pas dans l'autobus;
- je transporte tous mes effets personnels (jouets, cartes, crayons, ballon) dans un sac e
- je ne peux pas faire de devoirs nécessitant l'utilisation d'un crayon à bord de l'autobus.

# EXEMPLES DE GESTES RÉPARATEURS

- je donne ma récompense à l'autre personne
- je fais le ménage de son pupitre
- je tiens la porte à la récréation pour les élèves qui entrent dans l'école
- je fais une action constructive (ranger le matériel, partager ou aider une personne)
- je répare ce que j'ai brisé ou endommagé - je prépare un message positif et je le présente à la classe
- je prépare une affiche positive et je l'affiche dans ma classe
- j'aide ou j'accompagne un élève dans le besoin - je fais une lecture dans une classe de maternelle
- je peux monter et descendre les chaises dans une classe
- j'aide l'autre à faire un devoir ou un travail - je taille les crayons des autres
- je trouve des qualités de la personne
- je joue avec lui à la récréation
- je partage des jeux avec l'autre
- je choisis un service à rendre à l'autre personne
- je fais une histoire avec les mêmes détails de mon conflit, mais je trouve une fin heureuse à mon histoire

- je rédige un contrat dans lequel je m'engage à mieux agir
- j'observe et je rédige une liste des gestes agréables faits par les autres élèves
- je recommence un travail mal présenté et je le remet le lendemain
- j'écris une lettre d'excuse à la personne à qui j'ai fait du tort
- je m'engage à trouver un élément positif par jour pendant un laps de temps donné
- je ramasse les objets que j'ai laissé traîner
- je fais une corvée nettoyage dans la cour de récréation, dans la classe, ou dans l'école
- j'efface les graffitis que j'ai écrits
- je travaille pour l'école en compensation du livre ou de l'objet que je ne peut pas rembourser (en aidant la secrétaire, le concierge, etc,)
- je donne de mon temps pour réparer mon erreur (aider les élèves plus jeunes)
- je fais une recherche et je rédige un texte sur l'intimidation, le respect, la politesse, ou tout autre sujet pertinent et le présenter à la classe
- je participe à une rencontre de médiation

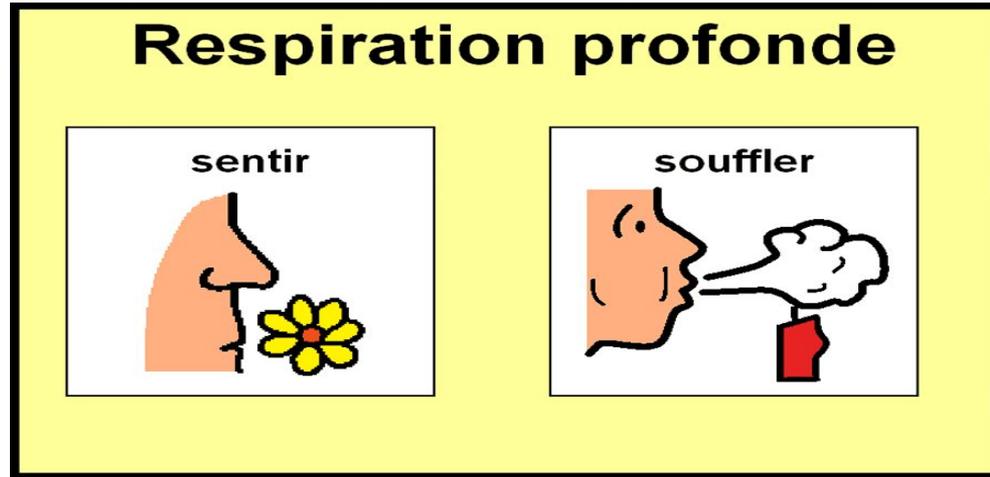
**Je m'engage à maintenir un climat scolaire positif, c'est-à-dire un milieu d'apprentissage et des relations interpersonnelles saines avec ma communauté scolaire. J'ai à la fois la responsabilité et le droit de me sentir en sécurité, respecté et accepté tout en faisant la promotion de comportements et des interactions positifs.**

Je sais que je peux être un agent de bien-être autour de toi !



ACTIVITÉS ET  
RESSOURCES

# ACTIVITÉ DE RELAXATION : LA RESPIRATION PROFONDE



Suivre la balle afin d'apprendre à bien respirer:

<https://www.youtube.com/watch?v=GViXhAd74dO>