

LE RESPECT

I N F O L E T T R E N ° 3



Février 2023

La CSEM a mis sur pied la campagne Respect pour promouvoir le respect au sein de sa communauté grâce à un langage commun où tous sont traités avec respect, gentillesse et empathie. L'ensemble de la CSEM, y compris la direction, les administrateurs, le personnel des écoles et du centre administratif, les parents et les élèves sont invités à participer.

DATES IMPORTANTES

19 février

Journée des gestes de bonté

22 février

Journée du chandail rose

THÈME N° 3 : LES RELATIONS RESPECTUEUSES

En février, la campagne de la CSEM sera centrée sur les relations respectueuses. Une relation respectueuse est une relation de respect mutuel, de confiance, de bonne communication, de compréhension et d'honnêteté. Autrement dit :



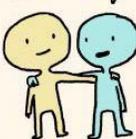
Cliquez pour télécharger une copie à imprimer pour la classe

UNE VRAIE AMITIÉ, ÇA RESSEMBLE À QUOI ?

Dans une vraie amitié, on se sent:

En sécurité

Je suis là pour toi.



Libre d'être soi-même

J'aime ton chapeau!



Soutenu.e

Qu'est-ce qui ne va pas?



Dans une vraie amitié, on ne se sent **PAS**:

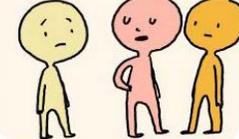
En danger

Comment t'as pu manquer ce but?



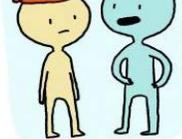
Rejeté.e

On ne joue pas avec toi aujourd'hui.



Ridiculisé.e

Ton chapeau est moche.



©Elise Gravel



LES CONFLITS DANS UNE RELATION SAINE



Même dans une relation saine, il y aura des désaccords et des disputes. Les conflits sont normaux et peuvent vous aider à apprendre à vous connaître et à vous comprendre. Même si les conflits sont parfois désagréables et vous font ressentir de la tristesse, de la culpabilité, de la confusion ou de la colère, la capacité à gérer vos différences et à trouver des solutions est importante pour maintenir des relations respectueuses.

- Exprimez vos sentiments calmement et sans vous blâmer.
- Comprenez qu'il est normal d'avoir des divergences et des avis différents.
- Soyez ouvert à la découverte de nouvelles choses et aux valeurs et points de vue des autres.
- Communiquez clairement vos désirs et vos besoins.
- Soyez disposé à résoudre les désaccords, à négocier et à trouver un compromis.
- Ne poussez pas les autres à faire ce qu'ils ne veulent pas faire.
- N'acceptez pas de faire quelque chose qui vous met mal à l'aise.
- Trouvez comment gérer votre colère sans blesser les autres.
- Laissez à chaque personne son espace personnel.
- Reconnaissez et assumez votre responsabilité, réparez vos erreurs et dissipez les malentendus.

LE RESPECT EN ACTION

Dans chaque infolettre, nous vous inviterons à démontrer le RESPECT EN ACTION. Nous vous encourageons à participer mais aussi à nous faire part de ce que vous avez fait! Réfléchissons ensemble et faisons preuve de R.E.S.P.E.C.T!

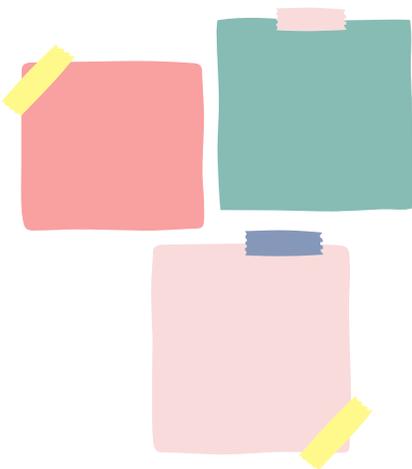
Tape là-dedans pour l'amitié!



- ◆ En classe, faites un remue-méninges sur les caractéristiques d'un bon ami (partage, gentillesse, sincérité, etc.).
- ◆ Demandez aux élèves de prendre deux feuilles de papier et de tracer leur main droite et leur main gauche.
- ◆ Sur une main, invitez-les à inscrire 5 forces/caractéristiques qui font d'eux de bons amis. S'ils ont de la difficulté, ils peuvent se mettre à plusieurs pour trouver des idées.
- ◆ Sur l'autre main, demandez-leur d'écrire 5 aspects qu'ils pourraient améliorer pour devenir un bon ami.
- ◆ Demandez-leur de choisir un seul item par main et de le mettre en pratique pendant la semaine (fixer un objectif modeste).

* <https://smho-smso.ca/fw/rerelations-saines/etre-un-bon-ami/tape-la-dedans-pour-lamitie/>

Notes autocollantes positives



- ◆ Les élèves réfléchissent aux caractéristiques positives de leurs camarades.
- ◆ Sur des notes autocollantes distinctes, l'élève doit écrire une caractéristique avec le nom de l'élève qui fait preuve de cette qualité.
- ◆ Les notes autocollantes positives sont ensuite apposées sur les casiers respectifs des élèves par un membre du personnel pendant les heures de classe.
- ◆ À la fin de la journée, les élèves trouveront sur leurs casiers des mots bienveillants que leurs camarades auront écrits à leur sujet.

Date limite – le 3 mars

Soumettre à : dsmajovits@emsb.qc.ca

Pour soumettre des photos, svp se limiter à une ou deux. Elles seront utilisées par le Service des médias pour faire connaître les activités. Assurez-vous d'obtenir l'accord des personnes photographiées.

LE RESPECT EN ACTION

Jouons aux charades*

Les enfants s'exercent à interpréter 7 émotions de base en utilisant 4 formats différents, et leurs camarades devinent à tour de rôle ce qu'ils expriment.

1. Charades d'expressions faciales

Note différentes émotions sur une feuille de papier. Tour à tour, sans parler, exprime les émotions en les mimant. Seules les expressions faciales sont permises. Voici 7 émotions de base : TRISTE; EN COLÈRE; EFFRAYÉ; SURPRIS; HEUREUX; EMBARRASSÉ; CONFUS.

2. Charades vocales

Exprime différentes émotions en utilisant uniquement ta voix comme outil, en tournant le dos à la personne pour qu'elle ne voie pas ton visage.

3. Charades mimées

Exprime différentes émotions en utilisant seulement des gestes corporels, mais pas la voix ni les expressions faciales.

4. Charades avec tout le corps

Exprime différentes émotions en combinant des expressions faciales, la voix et des gestes.

*Adapté de Enfants avertis

Soumission de vidéos

Un grand merci aux élèves de l'école primaire Edward Murphy

[Cliquez ici pour visionner la vidéo](#)



Cette brève vidéo présente un message important de la part des élèves de l'école primaire Edward Murphy : Les enfants respectueux ont des relations sociales harmonieuses.



LE COIN DU LIVRE

Raising Human Beings: Creating a Collaborative Partnership with Your Child

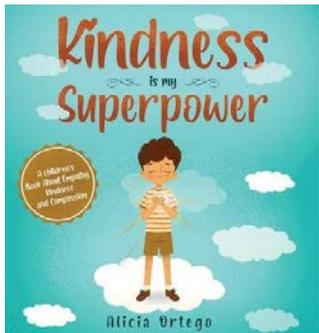
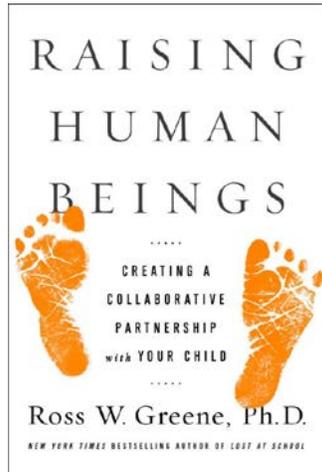
Ross W. Greene

Les parents ont une tâche importante : découvrir qui est leur enfant - ses compétences, ses préférences, ses croyances, ses valeurs, ses traits de personnalité, ses objectifs et son orientation - se sentir à l'aise avec cela, puis l'aider à vivre une vie en accord avec ce qu'il est. Pourtant, les parents veulent aussi que leurs enfants soient indépendants, mais pas s'ils risquent de faire de mauvais choix. Ils veulent éviter d'être trop autoritaires, mais ne sont pas prêts à accepter que leur enfant soit apathique. Ils aimeraient avoir une bonne relation avec leurs enfants, mais pas si cela signifie qu'ils doivent se laisser faire. Ils ne veulent pas crier, mais ils veulent être entendus. Une bonne éducation consiste à trouver un équilibre entre les particularités de l'enfant et le désir des parents d'avoir une influence.

Kindness is my Superpower: A children's Book About Empathy, Kindness and Compassion

Alicia Ortega

Le meilleur livre d'apprentissage social et émotionnel (ASE) pour élever des enfants attentionnés. Cette charmante histoire aux rimes tranquilles et aux illustrations colorées expliquera à votre enfant qu'il n'y a rien de mal à faire une erreur et à dire « je suis désolé ». Lucas enseignera à votre enfant les bonnes manières et les comportements positifs à la maison, à l'école, au magasin et au terrain de jeu.



Greater Good Magazine

SCIENCE-BASED INSIGHTS FOR A MEANINGFUL LIFE

WORKPLACE | Articles & More

Four Ways to Help Your Coworkers Feel Respected



A lack of respect is driving people to quit their jobs. What can you as a colleague do to help?

BY KRISTIE ROGERS, BETH S. SCHINOFF, NITYA CHAWLA | AUGUST 17, 2022

WORKPLACE | Articles & More

Seven Ways to Improve Your Relationships With Coworkers



Small moments of listening, sharing, and being present can make us feel more connected at work.

BY ERIC KARPINSKI | SEPTEMBER 27, 2022



Cliquez sur les images pour accéder à la page Web

LA DÉSESCALADE : 5 TRUCS RAPIDES

<https://caffeinatedbehaviorchange.com/5-quick-de-escalation-techniques/>

NE PAS SE SENTIR VISÉ

LAISSER DE L'ESPACE

VALIDER LES SENTIMENTS
ET LES EXPÉRIENCES

PRENDRE SON TEMPS

NE PAS OUBLIER L'OBJECTIF FINAL

AFFICHES À IMPRIMER POUR LES ÉCOLES



RESPECT
ON LE CHOISIT - ON LE MERITE

La CSEM s'engage à offrir un environnement sécuritaire à nos communautés.

Nous donnons l'exemple et nous nous attendons à un comportement courtois.

Nous nous parlons avec gentillesse et respect.

L'intimidation et la violence n'ont PAS leur place dans notre communauté.

Toute attitude menaçante ou agressive ne sera pas tolérée.

Nous nous engageons à agir avec respect!



RESPECT ON LE CHOISIT **RESPECT** ON LE MERITE

TRUCS COMMUNICATION RESPECTUEUSE

DANS LES SITUATIONS DIFFICILES :

- Prendre une inspiration, ralentir.
- Écouter sans interrompre.
- Parler calmement et clairement.
- Poser des questions pour plus de clarté et de compréhension.

Réfléchir et reconnaître les préoccupations importantes de l'autre personne.



La CSEM s'engage à offrir un environnement sécuritaire à nos communautés.

Nous donnons l'exemple et nous nous attendons à un comportement courtois.

Nous nous parlons avec gentillesse et respect.

L'intimidation et la violence n'ont PAS leur place dans notre communauté.

Toute attitude menaçante ou agressive ne sera pas tolérée.

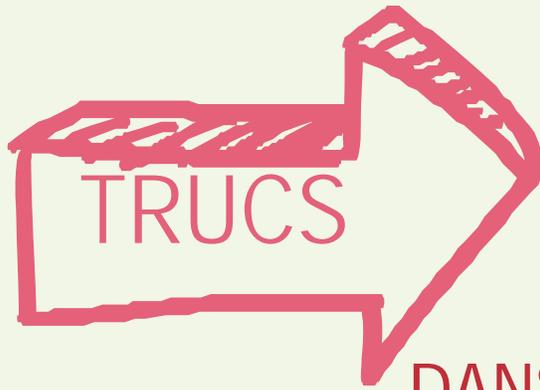
Nous nous engageons à agir avec respect!



RESPECT
ON LE CHOISIT



RESPECT
WE CHOOSE IT



COMMUNICATION RESPECTUEUSE

DANS LES SITUATIONS DIFFICILES :

Prendre une inspiration, ralentir.

Écouter sans interrompre.

Parler calmement et clairement.

Poser des questions pour
plus de clarté et de
compréhension.

Réfléchir et reconnaître les
préoccupations importantes de l'autre
personne.