

# **La communication relationnelle à l'école avec**



**Mieux vivre en classe avec les règles  
et les outils de Milmo**

**Outils pratiques pour les enseignants  
Formation 1**

**Élizabeth Guay et Linda Lapointe  
Site internet : [www.lessecretsdemilmo.com](http://www.lessecretsdemilmo.com)  
Adresse courriel : [lessecretsdemilmo@videotron.ca](mailto:lessecretsdemilmo@videotron.ca)**

# Mieux vivre en classe avec les règles et les outils de Milmo

## Outils pratiques pour les enseignants

- 1) Présentation des animatrices
- 2) Les obstacles à la communication
- 3) Place de l'intelligence émotionnelle à l'école
- 4) Les Secrets de Milmo :
  - **Milcoeur** : Le vocabulaire émotionnel
  - **Milrelation** : Les types de relation

### Pause

- **Mildire** : Les mots pour le dire
  - **Milsignaux** : Le comportement comme langage
- 5) Mot de la fin
  - 6) Évaluation de la formation



Bonne rencontre,

Élizabeth Guay et Linda Lapointe



## Les obstacles à la communication

### **L'injonction**

C'est parler sur l'autre, le définir, l'étiqueter. C'est tout ce que l'on impose ou s'impose. Comme dirait M. Salomé, le TU tue la relation...

### **La menace**

C'est brandir la possibilité d'une violence verbale, morale ou physique comme pression pour obliger l'autre à entrer dans notre désir.

### **La dévalorisation**

Elle vise à blesser avec parfois l'illusion que cela stimulera l'autre pour changer un comportement. Elle s'associe parfois avec la comparaison positive aux autres.

### **La culpabilisation**

Elle vise essentiellement à laisser croire à l'autre qu'il est à l'origine de notre malaise.

### **Le double message**

Ce sont des messages qui sont en contradiction.

### **L'accusation**

Elle signale à l'autre un reproche, un fait, un geste pour le culpabiliser.

### **Le message non verbal**

Ce sont des informations que l'on perçoit par l'expression du visage d'une personne, ses gestes et la position de son corps.

### **Le jugement**

C'est d'émettre une opinion favorable ou défavorable sur l'autre.



## Comment créer des relations harmonieuses ?

Quand je suis dans le réactionnel, c'est-à-dire que j'accuse, je dévalorise, je menace, je ne développe pas des relations vivantes.

Quand je suis dans le relationnel, c'est-à-dire que je propose, j'utilise le JE, je fais une demande, je développe des relations vivantes.

RÉACTIONNEL    / =    RELATION VIVANTE

RELATIONNEL    =    RELATION VIVANTE

C'est donc en utilisant les règles et les outils proposés dans ce document que nous pouvons créer des relations harmonieuses.



## Un cerveau... trois étages

Néocortex

3

2

1




Limbique

Reptilien

Êtr

## Le cerveau

Le tableau suivant explique sommairement les parties du cerveau tiré des livres cités en bibliographie.

Parties du cerveau	Fonctions
<p data-bbox="418 562 613 604">Le reptilien</p>  <p data-bbox="297 842 500 873">Si en sécurité</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ survie</li> <li>➤ danger</li> <li>➤ instinctif</li> <li>➤ répond à des besoins fondamentaux : manger, dormir,....</li> <li>➤ recherche la sécurité</li> </ul>
<p data-bbox="418 1003 613 1045">Le limbique</p>  <p data-bbox="280 1241 638 1272">Si source de motivation</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ gère l'affectivité</li> <li>➤ assure la maîtrise des émotions</li> <li>➤ expérience émotionnelle : plaisir ou déplaisir</li> </ul>
<p data-bbox="402 1354 630 1396">Le néocortex</p>  <p data-bbox="305 1682 727 1713">Traitement de l'information</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ siège de la pensée</li> <li>➤ réflexion</li> <li>➤ 4 lobes: planification, mouvement et espace, image, langage</li> <li>➤ deux hémisphères</li> <li>➤ cinq sens</li> <li>➤ apprentissage</li> </ul>



## Les Secrets de Milmo : Règles et outils

<p style="text-align: center;"><b>MILRELATIONS</b></p> <p><b>Règle :</b> Lorsque je suis en relation avec une personne, nous sommes trois : l'autre, la relation et moi.</p> <p><b>Outils :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Écharpes relationnelles</li><li>• Albums</li><li>• Contes et histoires</li><li>• Allégories et métaphores</li></ul>	<p style="text-align: center;"><b>MILCOEUR</b></p> <p><b>Règle :</b> Je suis responsable de moi, de ce qui m'appartient.</p> <p><b>Outils :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cartes des sentiments</li><li>• Albums</li><li>• Contes et histoires</li><li>• Allégories et métaphores</li></ul>
<p style="text-align: center;"><b>MILSIGNAUX</b></p> <p><b>Règles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Par mon comportement, j'envoie des messages.</li><li>• Je me dois de différencier la personne de son comportement.</li></ul> <p><b>Outils :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Objets pour la symbolisation et la visualisation</li><li>• Albums</li><li>• Contes et histoires</li><li>• Allégories et métaphores</li></ul>	<p style="text-align: center;"><b>MILDIRE</b></p> <p><b>Règles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Je parle à la bonne personne.</li><li>• C'est ma responsabilité d'utiliser le JE pour parler de moi.</li><li>• Je m'exprime à l'aide d'un message clair.</li><li>• Avant de réagir, je vérifie ma compréhension de la situation.</li></ul> <p><b>Outils :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bâton de la parole</li><li>• Albums</li><li>• Contes et histoires</li><li>• Cercle de communication</li><li>• Allégories et Métaphores</li></ul>



## **Règles de communication relationnelle**

- Par mon comportement, j'envoie des messages.
- Je suis responsable de moi, de ce qui m'appartient.
- Je parle à la bonne personne.
- Je me dois de différencier la personne de son comportement.
- Lorsque je suis en relation avec une personne, nous sommes trois : l'autre, la relation et moi.
- C'est ma responsabilité d'utiliser le JE pour parler de moi.
- Je m'exprime à l'aide d'un message clair.
- Avant de réagir, je vérifie ma compréhension de la situation.

## **Outils de communication relationnelle**

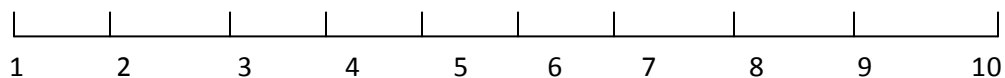
- Bâton de la parole
- Allégories et métaphores
- Contes et histoires
- Cercle de communication
- Symbolisation
- Visualisation
- Écharpe relationnelle



## Milcoeur

Souvent, les sentiments qui nous envahissent dominent notre attitude, nos réactions, notre rendement. Voici quelques moyens pour rapidement et efficacement aider les jeunes à se libérer des sentiments qui sont présents à leur arrivée à l'école et qui prennent beaucoup de place :

- ❖ Afficher des pictogrammes et inviter les enfants à verbaliser comment ils se sentent.
- ❖ Avoir sur le bureau des verres de plastique vert, jaune, rouge. Demander aux enfants de mettre le verre qui représente comment ils se sentent. Le vert représente le bien-être, le jaune un état plus ou moins agréable et le rouge un sentiment désagréable.
- ❖ Dessiner une échelle de 1 à 10 au tableau et demander aux jeunes de choisir un chiffre afin de communiquer comment ils se sentent.



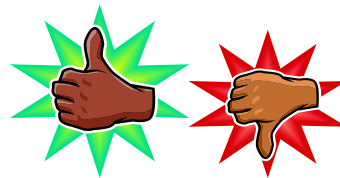
- ❖ Inviter les élèves à montrer le sentiment qui les habite en montrant leur pouce :



Tout va bien !



Ça va mal !



Plus ou moins

- ❖ Permettre aux enfants de jaser deux à deux des sentiments qui les habitent à l'aide de petits pictogrammes que les élèves ont choisis en entrant dans la classe.
- ❖ À l'aide d'une affiche qui associe le sentiment à un phénomène météorologique (pluie, soleil, nuage, éclair...), inviter les élèves à lever la main au fur et à mesure que vous pointez le dessin.

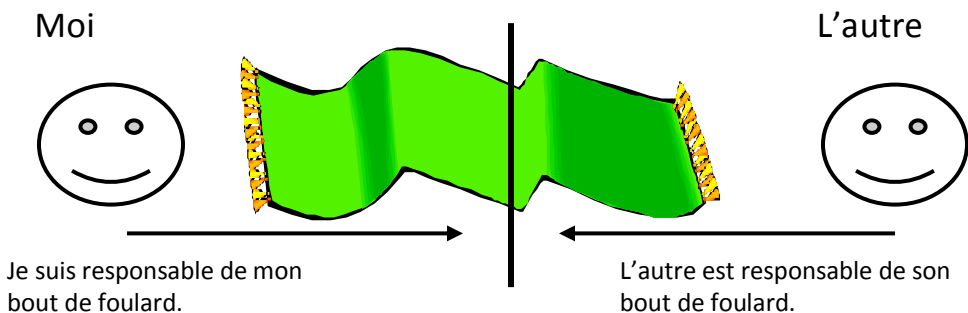
Situation 1

a) Type de relation



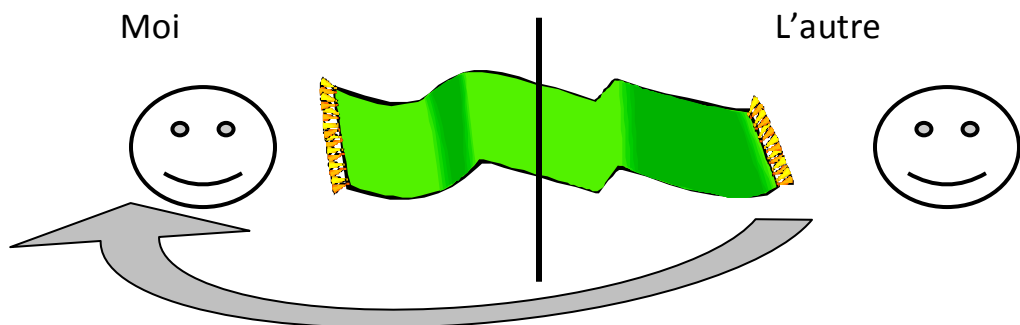
Dans une relation, chacun est responsable de son bout de foulard.

b) Visualisation



c) Explication

Il est important de bien démontrer aux élèves que lorsqu'ils sont en relation, leur part de responsabilité s'arrête à la moitié du foulard. Si cette limite est dépassée, ils empiètent sur la part de l'autre car l'enfant concerné entre dans la bulle ce dernier. C'est comme s'il tenait les deux bouts du foulard; il veut le contrôle de la relation.



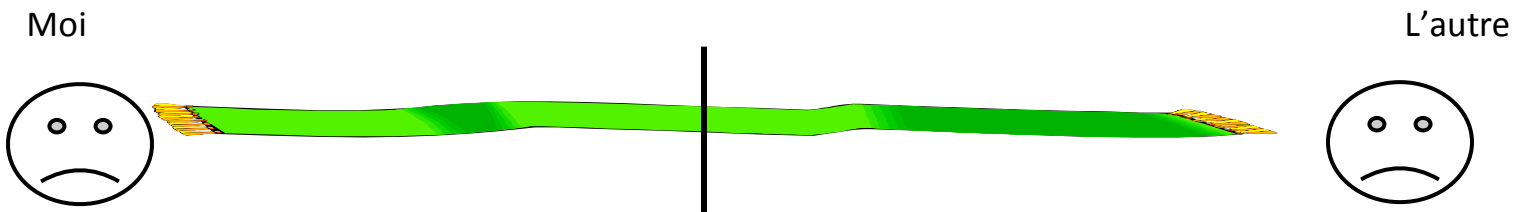
## Situation 2

### a) Type de relation



Lorsqu'il y un  
conflit, la relation  
peut devenir  
tendue.

### b) Visualisation



### c) Explication

Lorsqu'une tension se sent entre deux enfants, demander aux élèves de tenir un foulard à chaque extrémité et de tirer dessus pour faire ressentir la tension. Par le fait même, une prise de conscience se fait et peut amener les enfants à s'occuper de cette difficulté avant qu'un conflit plus important se manifeste.

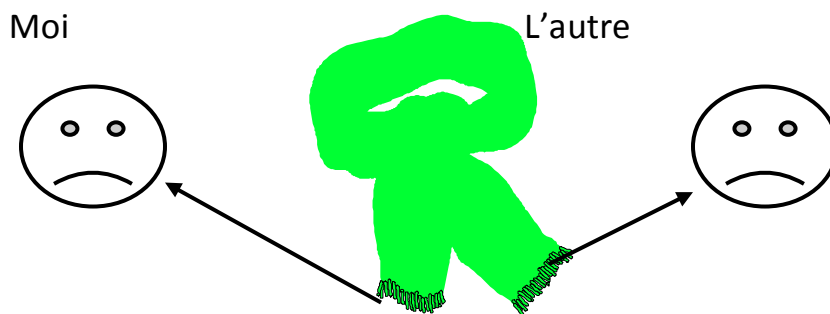
### Situation 3

#### a) Type de relation



Un conflit s'illustre par un nœud dans une relation.

#### b) Visualisation



#### c) Explication

Un conflit a éclaté entre deux élèves. Montrer cette situation en faisant un nœud dans le foulard. Pour le défaire, il est important d'amener les élèves à s'exprimer à l'aide du message clair.

## Première règle d'hygiène relationnelle :



Tiré de : Pour ne plus vivre sur la planète taire, Jacques Salomé

## Il m'appartient de bien utiliser le « JE » et d'inviter l'autre à parler de LUI

■ Je ne parle plus sur l'autre (relation klaxon à base de tu, tu, tu...) mais à l'autre à partir de ce que j'éprouve, ressens, pense ou projette de faire.

■ Je personnalise l'échange en parlant de moi et en invitant l'autre à parler de lui.

■ J'évite les généralisations hâtives, les étiquetages ou les comparaisons. Je concrétise à partir d'exemples vécus.

■ Je témoigne de ce que je suis, j'invite l'autre à se situer de même, à parler de lui, à se positionner.

■ Le « JE » avec lequel je m'exprime n'est ni narcissique, ni emphatique, c'est un « JE » de positionnement, d'affirmation.

■ Je ne laisse plus jamais l'autre parler sur moi, me définir, penser à ma place, ou croire qu'il sait pour moi.

■ Je prends le temps d'exprimer mon ressenti, non pour l'imposer à l'autre, mais pour en témoigner.

### Exemples - - - - -

#### Relations parents-enfants

« Je suis déçu que tu arrêtes ainsi ta scolarité, mais je t'invite à me faire part de tes projets actuels... »

« J'ai peur que tu aies un accident en allant à vélo à l'école, cela me renvoie à mon enfance. A ton âge, c'était ma mère qui m'accompagnait à l'école et toujours à pied! »

#### Relations à l'école

« Je suis en difficulté lorsque tu n'arrives pas à obtenir des résultats corrects en mathématiques. »

« Je me sens tout bête et mauvais chaque fois que vous prétendez que je ne comprends jamais rien! »

#### Relations conjugales

« J'aurais aimé t'accompagner... J'ai du mal à ne pas me sentir coupable quand je te laisse seule! »

#### Relations professionnelles

« Lorsque vous vous opposez systématiquement à tout ce que je propose, je me sens démunie... Je vous invite à parler de vos souhaits, de vos conceptions de travail... Moi, j'ai besoin de créer, de remettre parfois en cause ma façon de travailler. »

Au lieu de :

« Quand je me sens incompris, j'ai tendance à penser que vous êtes incapable de changement, que vous voulez toujours avoir raison. Il faut chaque fois que je me recentre. »

#### Difficultés rencontrées

- Être traité d'égoцентриque.
- Réamplification chez l'autre de la relation Klaxon.
- Se laisser déposséder de sa parole.

## De l'obstacle au message clair

RÈGLE DE COMMUNICATION N° 4

Je m'exprime à l'aide d'un  
**MESSAGE CLAIR.**

  
Décrire les **faits**

  
Exprimer ses **besoins**

  
Exprimer son **ressenti**

  
Formuler une **demande**  
ou un **désir**

Petit exercice pour pratiquer le message clair au  
[www.lessecretsdemilmo.com](http://www.lessecretsdemilmo.com)



## Expressions relationnelles

- Qu'est-ce qui fait que... (au lieu de pourquoi ?)
- L'enfant répond : « Je ne sais pas »  
On peut lui dire : « Et si tu le savais... »
- Je suis en difficulté... (au lieu de c'est assez !)
- Je suis dérangé par... (au lieu de Arrête !)
- Je vous demande... Je vous propose...
- À mon bout, je...
- Qu'est-ce que ça t'a fait ?
- Qu'est-ce que tu as ressenti ?
- Qu'est-ce que tu veux me dire par ton comportement ?
- Pour les raisons qui t'appartiennent...
- J'entends bien ta demande mais je ne peux te répondre pour l'instant.
- Pour le moment, je ne suis pas disponible.

## Milsignaux



### Le comportement comme langage

#### But de l'activité :

- Sensibiliser les élèves aux comportements non verbaux qu'ils utilisent et les amener à réfléchir sur le message qu'ils sous-tendent.

#### Matériel :

- Livre « Grosse colère » de Mireille d'Allancé, École des loisirs,
- Affiches des règles de communication suivantes :
  - ➡ Par mon comportement, j'envoie des messages.
  - ➡ Je me dois de différencier la personne de son comportement.

#### Préalable :

- Avoir présenté les secrets de Milmo ( tiroirs ) aux enfants.

#### Déroulement de l'activité :

- Lecture du livre Grosse colère.
- Relever les comportements non verbaux de Robert au début de l'histoire.
- Différencier Robert de sa colère à l'aide de la règle de communication « Je me dois de différencier la personne de son comportement. » et de l'image de la page 23 de l'album.
- Questionner les enfants sur le message qu'envoie Robert par ses comportements.

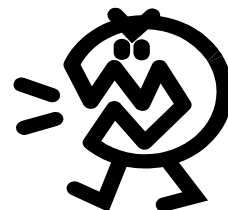




## Comment intervenir avec les comportements qui envoient des messages ?

1- Identifier des comportements que certains élèves vous présentent en classe.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



2- Moyens d'intervention :

a) Pour différencier l'élève de son comportement, utiliser des objets qui représentent sa difficulté. Voici quelques suggestions :

- roches
- crayons
- toutous
- petites autos
- autres



b) Pour guider l'élève à découvrir le message qu'il envoie par ses comportements, questionner l'enfant à l'aide de ces phrases :

- Qu'est-ce qui fait que tu présentes ces comportements ?
- Que veux-tu me dire par ces comportements ?
- Pour des raisons qui t'appartiennent...



## Bibliographie (adultes)

Septembre 2014

- D'Ansembourg, Thomas, Cessez d'être gentil soyez vrai, Les Éditions de l'Homme, 2001
- Gagné, Pierre-Paul, Être attentif..., une question de gestion!, Montréal, les Éd. de la Chenelière inc., 2002
- Goleman, Daniel, L'intelligence émotionnelle, Comment transformer ses émotions en intelligence?, version française, Paris, es Éd. Robert Laffont, 1997
- Guay Élisabeth, Lapointe, Linda, Milmo, La communication relationnelle au primaire, Éditions Midi Trente, 2009
- Larivey, Michelle, La puissance des émotions : comment distinguer les vraies des fausses, Montréal, Les Éd. de l'Homme, 2002
- Rosenberg, Marshall B., Les mots sont des fenêtres (ou des murs), Introduction à la Communication Non Violente, France, Éditions Jouvence, 2005
- Salomé, Jacques, Contes à guérir, Contes à grandir, Paris, Éd. Albin Michel, 1993
- Salomé, Jacques, Pour ne plus vivre sur la planète Taïre, Paris, Éd. Albin Michel, 1997
- Salomé, Jacques, Contes à aimer, Contes à s'aimer, Paris, Éd. Albin Michel, 2000
- Salomé, Jacques, Minuscules aperçus sur La difficulté d'enseigner, Paris, Éd. Albin Michel, 2004
- Salomé, Jacques, Contes d'errances, Contes d'espérance, Paris, Éd. Albin Michel, 2006
- Salomé, Jacques, À qui ferais-je de la peine si j'étais moi-même ? Comment renoncer à nos autosaboteurs?, Les Éditions de L'Homme, 2008
- Sousa, David A., Un cerveau pour apprendre, Comment rendre le processus enseignement-apprentissage plus efficace, Les Éd. De la Chenelière, 2002.
- Stappen Anne Van., Petit cahier d'exercices de Communication Non Violente, Éditions Jouvence, 2010.



## Évaluation de la formation 1

### **Mieux vivre en classe avec les règles et les outils de Milmo Outils pratiques pour les enseignants**

Pour chacun des éléments suivants, encerclez le chiffre correspondant à votre degré de satisfaction.

1- Contenu de l'atelier	(+)	1	2	3	4 (-)
2- Clarté du contenu	(+)	1	2	3	4 (-)
3- Application en classe	(+)	1	2	3	4 (-)
4- Matériel présenté et/ou remis	(+)	1	2	3	4 (-)
5- Animation	(+)	1	2	3	4 (-)

Commentaires, demandes ou besoins