

CHOISIR SA RÉPONSE

Un outil pour apprendre à communiquer efficacement avec les autres et à s'affirmer, même dans des situations difficiles.

Un élève te bouscule dans la cour. Au moins 3 réactions possibles !

AGRESSIVE



Tu cries et tu t'énerves sur l'élève en question.

PASSIVE



Tu acceptes la situation et tu ne fais rien.

ASSERTIVE



Tu exprimes calmement tes ressentis, tes besoins et tu formules une demande claire.

Tu peux toujours demander de l'aide si tu en ressens le besoin.

CHOISIR SA RÉPONSE

Un outil pour apprendre à communiquer efficacement avec les autres et à s'affirmer, même dans des situations difficiles.

AGRESSIVE



Non-respect des autres

- Je ne respecte pas les besoins des autres qui peuvent avoir peur de moi ou vouloir m'agresser en retour.
- Je fais du mal aux autres, par les mots ou physiquement.

Respect de soi

- Je me protège (idées, pensées) et je respecte mes besoins.

PASSIVE



Respect des autres

- Je respecte les besoins et émotions des autres.
- Les autres peuvent penser que je suis faible et profiter de ma faiblesse apparente.

Non-respect de soi

- Je ne me protège pas (idées, pensées) et je ne respecte pas mes besoins.
- Je perds confiance en moi et je dégrade l'image que j'ai de moi.

ASSERTIVE



Respect des autres

- Je respecte les besoins et émotions des autres.
- Je construis des relations solides basées sur la confiance et le respect.

Respect de soi

- Je me protège (idées, pensées) et je respecte mes besoins.
- Je développe une meilleure confiance et image de soi.
- Les gens me comprennent et me respectent.
- Je sais que je peux garder le contrôle sur mes comportements.

CHOISIR SA RÉPONSE

GUIDE D'UTILISATION



CPS TRAVAILLÉE | Résoudre des difficultés relationnelles en s'affirmant par l'assertivité



PUBLIC | Élémentaire (cycle 3) Collège



DURÉE | 10 min de préparation + 30 min d'animation



OBJECTIFS

- Apprendre à communiquer efficacement avec les autres
- Développer l'affirmation de soi
- Aider les jeunes à choisir une réponse adaptée face à une situation difficile plutôt que de réagir impulsivement
- Favoriser la résolution constructive des conflits et difficultés relationnelles
- Développer la régulation émotionnelle et promouvoir le respect de soi et des autres

Comment travailler cette CPS avec les enfants via l'outil ?



PRÉPARATION

Imprimez le visuel "Choisir sa réponse" en grand format ou projetez-le au tableau, une fois que les échanges ont eu lieu. Prévoyez un temps de discussion en groupe classe (environ 15 minutes) dans un endroit calme.

Assurez-vous que les trois types de réaction et leurs descriptions sont bien lisibles par tous les élèves.



ANIMATION

1

PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

Parfois, il nous arrive des choses qui nous mettent "dans le rouge". On peut réagir de plusieurs manières, parfois de manière impulsive. Mais savez-vous que l'on peut **choisir** sa réponse pour qu'elle soit plus adaptée à la situation, respectueuse de ses émotions et besoins comme de ceux des autres ? On va apprendre ensemble à répondre de manière assertive, c'est-à-dire avec respect pour soi et pour l'autre. L'assertivité, c'est **R**épondre à une situation difficile avec **R**espect et **R**esponsabilité (les 3 R).

[Voir le visuel des 3 R de ScholaVie.](#)

CHOISIR SA RÉPONSE

GUIDE D'UTILISATION

2 DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

A. Mes réactions face à une situation perçue comme désagréable

Présentez la scène (ou choisissez-en une autre) : “Un élève te bouscule dans la cour.” Demandez aux élèves comment ils réagiraient. Laissez-les s'exprimer librement ou faites jouer la scène.

B. Conséquences de mes réactions sur moi et sur les autres

Discutez des avantages et inconvénients de chaque réaction et identifiez avec les enfants celle qui paraît la plus respectueuse et responsable pour chacun.

- **Agressif** : “Tu cries et t'énerves sur l'élève en question” : Tu ne respectes pas les besoins et les émotions des autres et tu risques même de leur faire du mal.
- **Passif** : “Tu acceptes la situation et ne dis rien” : Tu es dans le respect des autres mais pas de toi : les autres peuvent le remarquer et à force, profiter de toi.
- **Assertif** : “Quand tu me bouscules, je me sens agressé. J'aimerais que tu t'excuses s'il te plaît” : Tu dis calmement ce que tu ressens, tes besoins et tu formules une demande claire, celle d'arrêter de te bousculer, ou de s'excuser. Tu respectes les besoins et les émotions de chacun, sans t'oublier et tu construis des relations basées sur la confiance et le respect.

Si on résume :

- Agressif → risque de blesser ou d'aggraver le conflit
- Passif → perte de confiance en soi
- Assertif → respect de soi et des autres, apaisement

C. Synthèse collective

Faites émerger l'idée que l'assertivité est souvent la réponse la plus constructive. Encouragez les élèves à s'entraider pour adopter cette posture. Rappelez aussi que parfois, il peut être préférable de ne rien faire, pour se protéger par exemple. Dans ce cas, la solution est de demander de l'aide à un proche en qui on a confiance pour répondre à la situation.

CHOISIR SA RÉPONSE

GUIDE D'UTILISATION

3 RETOUR RÉFLEXIF

À la fin de l'activité, prenez un moment avec les enfants pour conscientiser la CPS principale mobilisée dans l'activité afin de favoriser son développement dans d'autres contextes.

Le retour réflexif peut s'organiser en 3 temps :

- **Observer** ce qui s'est passé (chez soi, l'autre, le groupe) : Qu'avez-vous ressenti pendant l'activité ? À quoi avez-vous pensé ?
- **Explicitier/Analyser** les compétences développées : *Qu'avez-vous appris ou entraîné durant cette activité ? Quelles compétences avez-vous utilisées ou développées ?*
- **Projeter** dans un futur proche les apports de cette activité : *En quoi cette activité peut-elle vous être utile pour la suite ? Quelle différence fera-t-elle, pour vous, pour les autres ? Comment le remarquerez-vous ?*

Voir notre outil sur le retour réflexif.



IDÉES D'ANIMATION PAR SCHOLAVIE

JEUX DE RÔLE

Les élèves rejouent une scène selon les trois types de réponses, puis débriefent. Proposez d'autres exemples de la vie scolaire et jouez les réponses possibles, en grand groupe et/ou en petits groupes.

MÉTHODE EN 5 ÉTAPES

Entraînez-les à formuler un message clair. Vous pouvez utiliser notre main du dialogue pour cela.

ANCRAGE QUOTIDIEN

Valorisez les attitudes assertives observées en classe, et utilisez le visuel pour relancer le débat en cas de conflit.

Pour favoriser la **liberté pédagogique**, cet outil, comme tous les autres proposés par ScholaVie, peut-être **adapté selon les besoins et/ou co-construit avec les élèves** afin de les associer le plus possible et d'augmenter leur niveau d'engagement.

CHOISIR SA RÉPONSE

GUIDE D'UTILISATION

Éclairage théorique



QU'EST-CE QUE "ÊTRE CAPABLE DE RÉSOUDRE DES DIFFICULTÉS RELATIONNELLES" ?

La compétence à résoudre des difficultés relationnelles regroupe les habiletés suivantes : identifier une situation de tension ou de conflit, comprendre les émotions qu'elle suscite, et choisir une manière de réagir qui respecte à la fois soi-même et les autres. Elle implique aussi la capacité à réguler ses propres émotions (comme la colère ou la peur) pour éviter des réactions impulsives ou blessantes. Cette compétence est essentielle pour vivre ensemble sereinement, instaurer un climat de confiance et prévenir la violence verbale ou physique. Elle se développe dès l'enfance, par l'entraînement à des situations concrètes, la modélisation par les adultes, et des outils pédagogiques comme celui-ci. (Source : Référentiel SpF 2025)



POURQUOI TRAVAILLER CETTE CPS AVEC LES ENFANTS ?

Apprendre à résoudre les problèmes relationnels aide les enfants à mieux vivre avec les autres. Cette compétence leur permet d'identifier les difficultés dans leurs relations, de comprendre les points de vue de chacun, de gérer les désaccords de façon respectueuse et de rechercher des solutions satisfaisantes pour tous. Elle favorise ainsi le bien-être, le vivre-ensemble et la prévention des conflits, de la violence et du harcèlement.

Référentiel CPS de Santé publique France (2026)