

Apprivoiser la résistance pour valider l'expérience

Benoit Lallier M.S.S., T.S.I.
Carole Turbide M.S.S., T.S.I.
Jenna Baldry M.S.S., T.S.I.

Mises en situation



Plan de la présentation

1. La résistance?
2. L'invalidation
3. La validation
4. Retour sur les mises en situation

6^e ÉDITION

Qu'est-ce que la résistance? - Origine

La résistance est un concept issue de la relation d'aide qui se caractérise par une personne qui résiste aux interventions face à une menace perçue. La résistance agit donc comme un mécanisme de protection.

Qu'est-ce que la résistance?

La résistance c'est la réticence à s'engager avec une personne, une émotion, une pensée ou une action venant d'un besoin de se protéger contre une menace perçue.

Types de réticences

- Réticence face à une personne (qui tu es, ce que tu représentes, ouverture d'esprit et attitude sans jugement).
- Réticence face à une pensée: (je ne suis pas aimable, la personne devant moi ne m'apprécie pas vraiment).
- Réticence face aux émotions (culpabilité, honte, déception, impuissance).
- Réticence face à une action ou un processus.

Types de perceptions de la menace:

- Personnel à l'élève (intérieur)
- Interpersonnel (entre vous l'élève)
- Externe ou systémique à l'élève

Résistance =
réponse à une
menace, à une
peur

À quoi ressemble cette résistance chez nos élèves?

Langage du corps

- Fermé, isolé
- Posture effondrée
- Se retourne



Comportement

- Refuse de parler
- Roule les yeux
- Utilisation d'un ton agressif
- Évite les travaux
- Passivité



Mots

- "Ça fonctionnera pas"
- Silences

Tout est une question de perspective!

La résistance devrait être vue comme une opportunité de progrès et non comme un problème en soi.

On peut comparer la résistance au conflit.

Lorsque le conflit est mal géré ou ignoré, cela amène souvent des problèmes plus grands et plus sérieux.

Par contre, lorsque le conflit est adressé adéquatement, il permet habituellement de mieux comprendre les émotions et les besoins de l'autre personne et d'améliorer notre relation avec celle-ci.

Et bien, c'est la même chose pour la résistance.



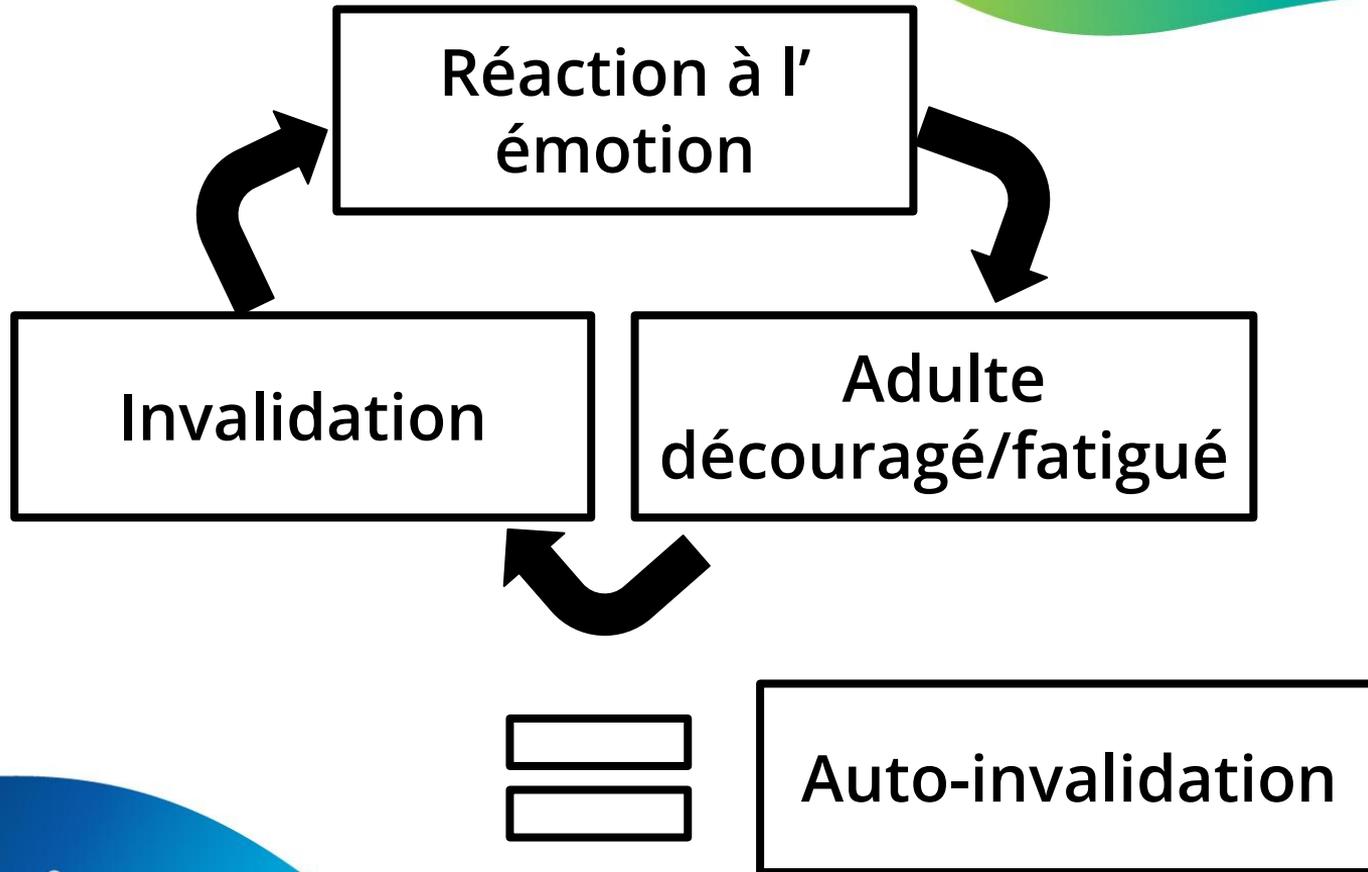
Nos réactions possibles face à la résistance



- Devenir émotionnel (ou se sentir dépassé)
- Ignorer la résistance
- Fragiliser l'élève
- Pousser vers l'avant
- Confronter la résistance (souvent avec jugement)
- Le prendre personnellement

Invalidation

Formes d'invalidation	Exemples
Minimisation	« Il y a beaucoup pire que ça dans la vie »
Jugement	« Tu ne peux pas être triste pour ça »
Raisonnement	« Utilise le gros bon sens »
Négation	« Je ne pense pas que tu te sentes comme ça »
Sarcasme	« Il y en a qui sont pas fait fort, j'te dis...! »
Solutions	« Tu devrais faire ça, tu te sentiras mieux »
Impérativité	« Arrête de te plaindre »
Passivité	Ignorer la réaction émotionnelle



**Menace perçue
(source de résistance)**

**Réaction à l'
émotion**

**Adulte
découragé/fatigué**

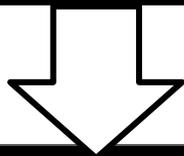
Invalidation

Formes de résistance

- self-sabotage
- évitement
- opposition
- recherche négative d'attention
- perfectionnisme
- comportement autodestructeurs
- recherche excessive de réassurance
- causer le chaos

Comprendre l'élève pour comprendre la résistance

Émotions et pensées



**Comportement de
résistance**

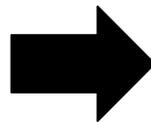
**Hypothèse de la menace perçue par
l'élève (source de résistance):**

Comment l'élève se sent-il dans la
situation (**émotions**) ?

Comment perçoit-il la situation et
qu'est- ce qui lui passe par la tête
(**pensées**) ?

Exemple 1: Pensez à l'élève avec un trouble d'apprentissage auquel on demande de faire un projet d'équipe.

Quelles **émotions** pourrait-il ressentir?
Quel genre de **pensées** pourrait-il avoir?



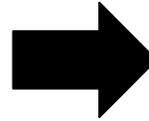
**Indices de la source
de résistance.**

Quelle pourrait être la **menace perçue**?

En **fonction** de ses **émotions** et ses **pensées**, quels **comportements** pourrait-il adopter?

Exemple 2: Pensez à l'élève auquel on demande d'enlever son capuchon et ses écouteurs en salle de classe.

Quelles **émotions** pourrait-il ressentir?
Quel genre de **pensées** pourrait-il avoir?



**Indices de la source
de résistance.**

Quelle pourrait être la **menace perçue**?

En **fonction** de ses **émotions** et ses **pensées**, quels **comportements** pourrait-il adopter?

La validation

- C'est d'aider quelqu'un qui passe par une expérience émotionnelle
- Ce n'est PAS d'essayer de changer cette expérience
- Permet d'apaiser le système nerveux et diminuer l'intensité de l'émotion



Pour valider, nous devons...

- Prendre conscience de notre propre état émotionnel
- Mettre de côté notre agenda
- Être authentique
- Adapter notre approche selon le contexte

Bénéfices de la validation

- Aide avec la gestion des émotions de l'élève
 - Co-régulation des émotions
- Permet à l'élève de se faire entendre et comprendre
- Concrétise le lien de confiance entre l'adulte et l'élève

Quoi valider?



- Une émotion
- Un comportement
 - une envie
 - une pensée
 - une capacité
- l'importance d'un problème
 - l'effort
- La difficulté d'une tâche
 - etc...

6^e ÉDITION

Attention!

Valider n'est pas d'accepter ou d'être en accord avec l'élève

6^e ÉDITION

Attention!

**La validation n'est pas un outil
magique pour une obéissance
absolue**

Les étapes de la validation

Étape 1: Reconnaître qu'un élève est en réaction

Étape 2: Valider l'expérience

Étape 3: Offrir un soutien affectif et pratique

Les étapes de la validation

Étape 1 : Reconnaître la résistance

- Connaître les signes qu'un élève commence à résister
 - Changement de son baseline
 - Commence à éviter le regard visuel
 - Essaie de se cacher de l'adulte
 - Commence à verbaliser son désaccord
 - Demande d'aller aux toilettes
 - Rien mettre sur son examen
 - ...

Les étapes de la validation

Étape 2 - Valider l'expérience

- **Nomme ce que tu vois et/ou entends**
 - Tu aurais aimé pouvoir jouer au soccer avec les autres élèves pendant la récréation...
 - Tu n'as pas aimé le commentaire de X...
 - Tu ne veux pas faire le travail en classe
- **Valide l'émotion**
 - Je peux imaginer que...
 - Bien oui c'est...
 - Pas étonnant que...
- **Ajoute 3 raisons qui démontrent que tu comprends**

Les étapes de la validation

Étape 2 - Valider l'expérience

- Poser/explorer une hypothèse sur la résistance observée
- Reconnaître l'utilité de la résistance
- Faire ressortir une contradiction
- Communiquer les conséquences aux comportements

Les étapes de la validation

Étape 3 - Offre un soutien affectif et pratique

- Occasion pour la co-régulation et l'offre de soutien affectif:
 - Est-ce que tu as besoin de quelque chose?
 - Comment puis-je t'aider?
 - Aimerais-tu qu'on explore des solutions ensemble?

Occasion pour travailler les habiletés manquantes :

- Résolution des conflits;
- Stratégies de gestion des émotions;
- Recherche de solutions ;
- Habiletés interpersonnelles (communication).

Attention! La validation n'est pas facile



- Environnement
 - Cognitif
 - Émotionnel

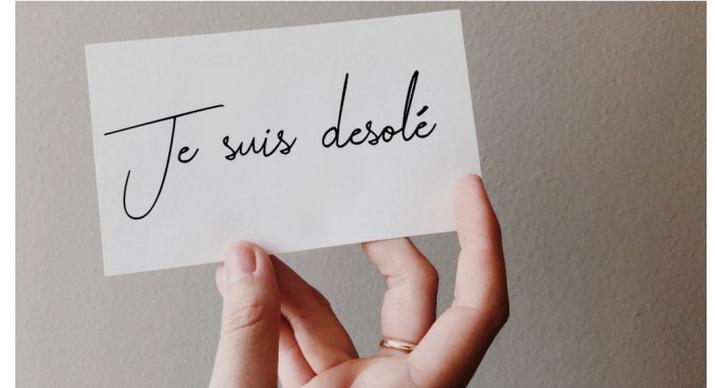
Quand la résistance parle, soyons à l'écoute...

Exemple: Un élève décide de ne rien écrire sur sa copie du travail demandé. Lorsque l'enseignant lui demande de se mettre au travail, il l'ignore, lance sa copie au sol et couche sa tête sur son bureau.

- 1- L'adulte identifie l'émotion de l'élève: « **J'ai l'impression que tu trouves ce travail ennuyeux** ».
- 2- L'adulte valide l'émotion de l'élève: « **C'est vrai que certains travaux peuvent nous sembler ennuyeux et qu'on ait moins le goût de les faire...**».
- 3- L'adulte applique la corégulation: « **Lorsqu'on s'ennuie, on peut essayer de rendre les choses plus amusantes. As-tu des idées de ce que tu peux faire...?** ».

Et si on manque notre coup...

- Prendre conscience de notre réponse / réaction
- Appartient-le
 - Reconnaître nos erreurs
 - Offrir des excuses
- Check-in avec l'élève
 - Vérifier comment l'élève se sent
 - Vérifier l'état de la relation



On peut toujours se reprendre!

Retour sur les mises en situation - Sophia

Étape 1 (observation): On observe que Sophia est en conflit avec d'autres camarades de classe et on l'entend dire qu'elle est toujours celle dans le trouble.

Étape 2 (validation): "Ça pas l'aire d'aller". "Ça ne doit pas être facile de se sentir comme si on est toujours dans le trouble". "Ça doit être frustrant pour toi..." "Peux tu m'en parler?"

Étape 3 (co-régulation et recherche de solutions): "Aimerais-tu qu'on prenne une marche ensemble?" "Aimerais-tu quelque chose à boire?" "Est-ce qu'il y a quelque chose que je peux faire pour t'aider?"

Retour sur les mises en situation - Marco

Étape 1 (observation): L'éducateur voit que Marco est visiblement à l'envers. (circule dans les corridors et cogne sur les casiers).

Étape 2 (validation): "Ça pas l'aire d'aller Marco, veux-tu qu'on en parle?" "Ouf c'est décevant d'échouer une évaluation de sciences". "Tu as l'impression que tu vas échouer ton cours au complet alors tu ne vois pas le but d'y aller à ce point-ci?"

Étape 3 (co-régulation et recherche de solutions): "Est-ce qu'il y a quelque chose que je peux faire pour t'aider?" "Qu'en penses-tu si on regardait ensemble ce qui pourrait t'aider avec ton cours de sciences?"

Retour sur les mises en situation - Élias

Étape 1 (observation): La direction adjointe voit Élias qui circule avec son téléphone. Il semble frustré et refuse de collaborer lorsqu'elle lui parle.

Étape 2 (validation): "Élias, tu n'as pas l'air d'aller. Est-ce qu'il y a quelque chose qui s'est passé?" "Je peux imaginer que ce soit frustrant pour toi si tu es en conflit avec ton ami et on te demande de déposer ton téléphone. La situation semble te préoccuper énormément."

Étape 3 (co-régulation et recherche de solutions): "Penses-tu qu'on pourrait trouver une façon que tu puisses régler ta situation avec ton ami et éviter d'utiliser ton téléphone en classe?"

À retenir

- La résistance vient d'un besoin de se protéger;
- Tout est une question de perspective;
- L'invalidation augmente les comportements;
- La validation nous permet de créer des liens, ouvrir le dialogue et mieux comprendre les besoins de l'élève;
- La validation est difficile ET on peut toujours se reprendre!

6^e ÉDITION

Questions?



Ressources additionnelles

[Aide-mémoire sur la validation émotionnelle](#) - SMSO

[La validation d'émotions](#) - CÉNO

6^e ÉDITION



MERCI!