

*Actes du 21<sup>e</sup> colloque de l'AQPC*



**7A 36/7D 80**

**Si on parlait des attitudes**

Étienne MARCHAND



Association québécoise  
de pédagogie collégiale

**aqpc**

## Si on parlait des attitudes

Étienne MARCHAND

Professeur

Collège François-Xavier-Garneau

*Au pays de mon enfance, il était une fois un jeune garçon qui découvrit un œuf merveilleux dans le nid d'un aigle. Il s'en empara, descendit au village et mit l'œuf magnifique à couver dans le poulailler de la ferme de ses parents.*

*Quand l'œuf vint à éclore, un petit aigle en sortit et grandit parmi les poussins, picorant sa nourriture comme ses compagnons.*

*Un jour, regardant en l'air, il vit un aigle qui planait au-dessus de la ferme. Il sentit ses ailes frémir et dit à un de ses frères poulets :*

*– Comme j'aimerais en faire autant !*

*– Ne soit pas idiot, répondit le poulet, seul un aigle peut voler aussi haut.*

*Honteux de son désir, le petit aigle retourna gratter la poussière et picorer son grain, le bec au sol. Il ne remit plus jamais en cause la place qu'il croyait avoir reçue sur cette terre.*

Imaginez que l'aiglon de cette histoire ait refusé de se laisser définir par les autres et qu'il se soit appuyé sur son désir ! Comme l'aigle dans le ciel, il serait devenu ce qu'il est.

### Comment peut-on définir le concept d'attitude ?

Selon Gingras et Morissette, l'attitude serait une disposition intérieure de la personne qui se traduit par des réactions émotives qui sont apprises puisque chaque fois que cette personne est en présence (d'un objet, d'une idée, d'une activité ou d'une personne), ces réactions émotives la portent à être soit favorable, donc à s'en rapprocher, soit à être défavorable et à s'en éloigner. Ainsi l'attitude, c'est ce qui pousse le comportement à se manifester !

### Pourquoi enseigner des attitudes ?

C'est évident me direz-vous et cela va de soi. Vous avez raison car, selon le profil de l'employabilité de la main d'œuvre canadienne, les compétences cruciales recherchées sont les suivantes. Au niveau académique : savoir communiquer, savoir penser et vouloir toujours apprendre ; au niveau des qualités personnelles : l'attitude positive, le respect, la confiance, le sens des responsabilités et la manière de s'adapter aux changements ; au niveau de l'esprit d'équipe : la capacité de travailler avec les autres. Il apparaît donc que c'est aussi notre responsabilité d'éduquer les jeunes aux attitudes.

### Les composantes d'une attitude

Pour mieux comprendre le concept des attitudes, il faut savoir qu'il y a trois composantes qui sont toujours présentes et qui interagissent les unes avec les autres.

La **composante cognitive** correspond à ce que je sais d'une attitude.

- Ce que je sais de cette attitude, au niveau conceptuel, théorique.
- Ce que je sais de cette attitude, lorsque je l'observe chez les autres.
- Ce que je sais de la manière dont je démontre moi-même cette attitude.

La **composante comportementale**, c'est ce que je fais. Elle correspond à la manière dont je démontre cette attitude, aux comportements observables.

La **composante affective** est liée à ce que je ressens par rapport à l'idée de l'attitude ou au fait de démontrer moi-même cette attitude. Ce sont les émotions ressenties, les sentiments.

## Les attitudes sous-tendent des valeurs !

Pour introduire les valeurs dans mes cours, je démontre aux élèves des liens très étroits qui sont tissés sur la toile des attitudes. Je crois que c'est très important que l'élève voit ces liens avec les valeurs, les croyances qu'ils portent pour que cela fasse sens pour lui afin qu'il puisse mieux s'humaniser et actualiser ses potentiels.

Vicktor Frankl parle des valeurs comme le fondement du sens à sa vie. C'était un psychiatre allemand qui a vécu dans les camps de concentration et qui a su tirer de grandes leçons de vie qu'il partage dans son volume *Trouver un sens à sa vie*. Frankl parle de trois types de valeurs. Le premier type de valeur, ce sont les valeurs d'expérience qui correspondent à tout ce que je prends au monde. Elles sont en lien avec le vécu, la croissance personnelle, l'expérience que j'ai acquise à la maison, à l'école et dans la vie au quotidien, à tous les niveaux. C'est aussi à travers mes projets, mes réalisations et mes relations que je construis mon être. Le deuxième type, ce sont les valeurs créatrices, qui correspondent à tout ce que je donne au monde. Ce sont mes talents de créateur, mon potentiel que j'offre à la communauté dans mon milieu. Enfin, les valeurs comportementales sont une manière d'être et de se comporter avec le monde. C'est aussi la capacité de s'adapter au destin, à la réalité. C'est le processus de développement de mes attitudes pour être un meilleur humain dans la communauté.

## Comment changer d'attitude ?

C'est là qu'est le défi, car vous savez comme moi qu'il y a toujours des résistances aux changements. Il faudra donc avoir une bonne attitude envers soi en étant respectueux et patient. Voici donc quelques facteurs facilitants selon Gaston Marcotte, professeur à l'Université Laval de Québec. C'est d'abord une prise de conscience du comportement et de l'attitude à changer. Alors, en voici donc la liste :

- Avoir la certitude de pouvoir réaliser n'importe quel changement raisonnable chez soi.
- Avoir une grande estime de soi et une grande confiance en soi et envers les autres.
- Avoir une attitude positive face au changement visé.
- Avoir le désir d'obtenir les bienfaits découlant du changement.

- Que le changement concorde avec ses valeurs.
- Avoir l'appui de personnes significatives.
- Avoir des conditions intérieures et extérieures favorables au changement.
- Enfin, avoir la volonté, le courage et la persévérance pour effectuer le changement prévu.

Alors, rappelons-nous que l'être humain est un agent de changement permanent et que nous avons la responsabilité de lui faciliter cet apprentissage à travers notre propre attitude et nos valeurs. Les changements passent par le cerveau, le cœur et le corps pour qu'ils soient durables. C'est donc essentiel d'être à l'écoute de nos priorités.

## Mes personnages imaginaires

Le premier personnage, c'est mon petit *canard intérieur*. C'est mon saboteur, la petite voix qui me dit que je ne suis pas capable, qui me dénigre constamment, que je suis nul, que je ne suis pas bon, que je suis niais, que je suis idiot, etc. Il est le gestionnaire de mes pensées négatives, de mes marqueurs affectifs, de mon côté insécure, de mes peurs, de mon stress et de mes angoisses.

Mon deuxième personnage c'est mon *guerrier pacifique*. C'est cette petite voix intérieure qui me dit vas-y tu es capable, j'ai confiance en toi, tu as tellement de potentiel, ose, tu vas réussir, tu vas apprendre de ton expérience. C'est le gestionnaire de mes pensées positives, c'est le fonceur, c'est la partie de moi qui veut se réaliser. C'est la personne qui s'affirme, qui dit « je suis capable », qui reconnaît son potentiel, qui prend sa place.

Le troisième personnage est représenté par le *canard des autres*. Il représente ceux qui nous mettent des bâtons dans les roues, ceux qui nous démotivent et qui dénigrent nos projets ou nous ridiculisent devant les autres... Vous avez sûrement reconnu quelques canards dans votre entourage, non !

Il y a aussi le *guerrier des autres*. Il a comme caractéristiques des valeurs d'encouragement. Ce sont des gens à succès, ils croient en nous et en notre potentiel. Ce sont également des gens positifs et c'est réconfortant d'être en leur présence. Je vous conseille de vous tenir proche de ces gens-là.

Le dernier personnage est très macabre et très primal, c'est *la partie animale en moi*. C'est mon démon, le méchant, celui qui exprime des choses d'une façon mal intentionnée, par vengeance ou jalousie ou tout autre forme violente. Bien sûr, il y a aussi le démon des autres qu'il faut éviter car nous risquons d'être contrôlés émotivement et abusés. Ce sont des rongeurs d'énergie.

Mon défi, c'est de calmer et de sécuriser mon petit canard en l'approvoisant et en dialoguant avec lui pour lui dire doucement « laisse-moi aller, je sais comment faire, fais-moi confiance ». Alors, les techniques de relaxation, de méditation et d'autres moyens de détente qui procurent la paix intérieure seront des outils très utiles pour retrouver l'équilibre.

### **Dialogue intérieur : mon guerrier et mon petit canard c'est une relation souvent très émotive !**

Le dialogue intérieur est un moyen très efficace pour gérer la dualité en faisant exprimer les parties en cause : la dualité entre oser agir et les peurs qui me retiennent. Les peurs deviennent une résistance parfois utile pour me protéger face à une situation imprévue. Comment est-ce que je me sens dans l'attitude négative ? Quelles sont les pensées qui m'alimentent ? Comment est-ce que je me comporte quand je suis dans cet état d'esprit ?

Comment je me sens dans l'attitude positive ? Quelles sont les pensées qui me nourrissent ? Comment est-ce que je me comporte lorsque je suis dans cet état d'esprit ? Voyez, dans cette dualité, je peux faire de belles prises de conscience et faire le choix de me situer dans l'état qui amène le plus d'effets bénéfiques pour ma croissance personnelle. Rappelez-vous que l'attitude est d'abord une disposition intérieure face à quelque chose. C'est dans cette vision qu'il faut comprendre les techniques de relaxation comme étant des outils formidables pour atteindre cette disponibilité intérieure.

Nous, les enseignants, comme personnes, et l'élève sommes confrontés à cette dualité pour faire face à nos défis quotidiens et à nos projets de vie. Alors, notre attitude détermine nos actions en grande partie. C'est donc fondamental de mettre une partie de notre enseignement sur les attitudes.

### **Les valeurs facilitantes dans la relation enseignant-élève**

Ces valeurs ont été fortement inspirées par Carl Rogers et ensuite adaptées par Lucien Auger avec la pensée de l'école humaniste. La première, la *compréhension empathique*, est centrée sur le monde émotif de l'élève et la perception subjective que l'élève a de ce monde. L'enseignant empathique cherche à comprendre non seulement les faits et les dires, mais aussi aider les élèves à prendre conscience de leurs émotions et de la perception subjective qu'ils ont de leur monde émotif.

La deuxième qualité est le *respect chaleureux* qui correspond à la confiance dans la capacité de l'élève d'assumer la responsabilité de développer ses potentialités. En fait, c'est l'enseignant qui considère l'élève comme un être humain possédant une valeur et une dignité infinies, quels que puissent être par ailleurs ses comportements.

La troisième, c'est *l'authenticité (congruence)* qui se manifeste par une correspondance exacte entre ce que l'enseignant pense et sent intérieurement et ce qu'il communique aux élèves. L'enseignant ne joue pas un rôle, mais il est lui-même.

La quatrième attitude c'est *la précision et la spécificité* qui amène l'enseignant à s'exprimer en termes concrets faisant appel à des faits, des comportements et des phénomènes observables.

La cinquième fait référence à *la confrontation* où l'enseignant dénonce les contradictions que l'élève s'efforce encore de concilier dans sa vie et qui sont, la plupart du temps, à la source de ses difficultés. Il met l'élève en face d'une réalité non considérée jusqu'ici. Cela provoque un effet bousculant.

Enfin la dernière c'est *l'immédiateté* où l'enseignant vit intensément le moment présent de sa relation avec ses élèves. Il reformule en clair la part des communications de ses élèves qui semblent être dirigées plus ou moins directement vers lui et vers leur relation réciproque. En fait, c'est de prendre le temps de gérer au fur et à mesure les conflits pour garder un climat sain d'apprentissage.

## La prise en charge et la coopération en équipe

Ce sont les attitudes que j'ai priorisées dans mes cours. La première, c'est *la prise en charge personnelle* qui sous-tend la responsabilisation et l'autonomie de l'élève dans son processus d'apprentissage. Voici quelques comportements observables que l'élève doit mettre en pratique : être responsable des tâches qu'on lui confie, respecter les règles et exigences du cours, être ponctuel et assister à tous ses cours et, en cas d'absence, s'organiser pour reprendre les cours manqués et aller chercher les informations manquantes. De plus, il doit être à date dans les lectures exigées pour le cours et remettre ses travaux à temps. L'élève autonome est celui qui fait preuve d'initiative et de confiance en lui en venant chercher les informations pertinentes et en s'impliquant pour faciliter sa réussite.

La deuxième attitude, c'est *l'attitude coopérative* qui amènera l'élève à s'impliquer et à savoir communiquer dans les différentes équipes où il évoluera. Voici quelques comportements observables que l'élève doit mettre en pratique : respecter les autres et leurs opinions, être à l'écoute de l'autre, mettre son leadership en action, fournir les efforts nécessaires pour s'améliorer et améliorer l'équipe. Chacun aura à jouer différents rôles comme celui d'animateur, d'observateur, de porte-parole et de secrétaire à l'intérieur de l'équipe pour favoriser son apprentissage.

## Stratégies en classe

J'aimerais partager avec vous quelques outils dont je me sers pour introduire les attitudes et les valeurs dans mes différents cours d'éducation physique. Je m'efforce parfois de trouver des façons agréables, des jeux, et de créer une ambiance favorable en intégrant de la musique, à l'occasion.

Il est important d'être à l'écoute du groupe et de prendre en considération que la formation des équipes est une clé essentielle pour optimiser l'efficacité du travail d'équipe. Je procède souvent par exemples et démonstrations en impliquant les élèves qui ont de l'aisance dans la matière. Les jeux de rôles sont fortement utilisés pour les mettre en situation d'apprentissage où ils ont à s'impliquer à tour de rôle. J'aime intervenir « sur le fait » quand une situation qui se présente peut servir au profit de tous. Voici l'exemple de

Kim, un étudiant du cours de badminton, qui dit à son partenaire de jeu qui vient de rater un geste technique facile qui lui a fait perdre un point : « Tabernac, Johnny qu'est-ce que tu as fait là ? Hostie, t'es nul » Après avoir entendu cette réaction colérique de Kim, je suis intervenu en faisant un exemple éducatif pour tout le monde. Ainsi, intervenir « sur le fait » exige une présence d'esprit et du courage pour rétablir les valeurs de confiance et d'estime de soi et le sens de la communication.

Si on se place dans la peau de Kim et Johnny, on peut entendre la dialogue intérieur qui se fait à une vitesse folle et on peut reconnaître les personnages que je vous ai présentés plus haut. Kim pourrait représenter un canard dénigrant pendant que Johnny, s'il a une tendance à se dénigrer et à se reconnaître comme pas trop bon, pourrait représenter son petit canard victime. Il peut avoir une réaction intense et figer ses émotions pour quelques instants et encaisser la remarque de Kim et ainsi se refermer sur lui-même. Voyez-vous l'importance d'éduquer et enseigner les attitudes ? Il aurait été plus facile de laisser passer un tel comportement en me disant que ce n'est pas mon boulot et que mon rôle, c'est de leur montrer à jouer au badminton tout simplement. Mais je crois que les jeunes ont besoin de rétroaction pour mieux se situer dans leur processus d'apprentissage. Pour ce qui est de l'histoire de Kim, il n'a plus jamais recommencé un tel comportement et le respect a repris sa place dans le cours, et sûrement dans le cours de sa vie.

Un exercice que j'aime bien faire au début de la session, c'est la promenade des valeurs qui consiste à installer sur les murs du local des affiches cartonnées illustrant les différentes valeurs comme l'entraide, l'ouverture, la confiance, le respect, le plaisir, l'engagement, la responsabilité, etc. Dans un premier temps, les élèves choisissent la valeur qui les touche le plus intérieurement. Dans un deuxième temps, ils se placent face à cette valeur et ils échangent sur cette valeur, en équipe de trois à quatre personnes. Ensuite, je leur dis de se trouver un animateur pour s'assurer que tout le monde s'exprime sur les raisons pour lesquelles ils ont choisi cette valeur et quel sens elle a pour eux. Ensuite, ils auront à mettre leurs réflexions en commun et désigner un porte-parole qui fera un bref compte rendu de cette valeur au groupe. Je peux vous dire que les jeunes ont des valeurs et que c'est une belle porte d'entrée pour créer un climat de confiance dans le cours.

Un autre outil dont je me sers régulièrement, ce sont les fiches personnalisées que les élèves doivent remplir à chaque cours, ainsi que des bilans personnels et d'équipe (questionnaire à compléter en équipe).

Je crois qu'il faut encourager les élèves et leur faire vivre des émotions agréables pour qu'ils puissent garder de bons souvenirs de leur passage dans votre cours.

**En guise de conclusion**, une petite phrase au sens profond : ton attitude plus ton aptitude déterminent ton altitude.

Et voici, en terminant, la suite de l'histoire de l'aigle :

*Un jour, l'aigle décida de s'enfuir en voulant sauter la clôture qui l'emprisonnait. Mais il s'accrocha dans le fil de barbelé et se brisa une aile puis il alla s'échoir de l'autre côté de la clôture. Il se traîna ensuite de peine et de misère dans les champs pour se protéger. Puis, le lendemain, le fermier le trouva encore vivant baignant dans une marée de sang. Il le soigna. L'aigle guérit rapidement et fut replacé dans la basse-cour avec ses frères poulets. Quelque temps après un inspecteur de la faune qui faisait l'inspection des animaux de la ferme aperçut l'aigle dans la basse-cour. Il dit au fermier que ce n'était pas normal qu'un aigle vive avec des poulets et des poules. Le fermier rétorqua en lui disant que l'aigle avait grandi avec les poulets et qu'il n'avait jamais pu voler. L'inspecteur lui fit remarquer que la mission d'un aigle, c'est de voler dans le ciel et faire sa vie différemment des poulets qui picorent des graines au sol. Le fermier resta bouche bée ! L'inspecteur lui suggéra d'entraîner*

*l'aigle à voler. Et comment s'empressa de répondre le fermier ? Tout simplement en le plaçant sur le toit de la ferme et en tapant dans les mains pour qu'il saute en bas. Le fermier s'exécuta à faire vivre l'expérience à l'aigle, sans succès apparent. L'inspecteur lui suggéra de le placer un peu plus haut sur le bout du poteau de téléphone. Toujours avec difficulté, l'aigle alla s'échouer au sol avec un air assez moche. Puis, ils tentèrent de refaire l'expérience sur le haut d'une colline. Le progrès était minime. L'inspecteur décida donc de lui faire vivre le test ultime. Ils apportèrent l'aigle sur le sommet d'une falaise. Le fermier d'un air sceptique ne croyait pas vraiment au résultat escompté par l'inspecteur. Puis voilà que l'inspecteur, d'un geste confiant, fit s'envoler l'aigle dans une chute vertigineuse de plusieurs centaines de mètres. L'aigle descendait à vive allure, quand, tout à coup il ouvrit ses ailes et le vent se chargea de le mettre en suspension dans les airs. Il frémissait de peur mais il sentit une force intérieure indescriptible l'habiter et, comme par magie, l'aigle se reconnut instinctivement comme un puissant oiseau du ciel. Il se mit à faire des boucles dans le ciel comme un gymnaste joyeux de sauter sur une grande trampoline exécutant à volonté des sauts périlleux. Il avait retrouvé sa liberté, il lui restait maintenant à retrouver le sens de sa vie. Il passa au-dessus de la ferme saluant d'un battement d'ailes ses frères et sœurs de la basse-cour et disparut dans le ciel tout bleu.*

La morale de cette histoire est fort simple : lorsqu'on se reconnaît comme un être plein de potentiel, on a le vent dans les ailes pour accomplir sa mission.