Programme d'études

Vie personnelle et relationnelle

Domaine du développement personnel



Secteur de la formation professionnelle et technique et de la formation continue

FBC
FORMATION DE BASE COMMUNE

Direction de la formation générale des adultes

Québec

Programme d'études

Vie personnelle et relationnelle

Domaine du développement personnel



Secteur de la formation professionnelle et technique et de la formation continue

FBC
FORMATION DE BASE COMMUNE

Direction de la formation générale des adultes

Équipe de production

Coordination

Fidèle Medzo, coordonnateur de la formation de base commune
Direction de la formation générale des adultes (DFGA)

Denise Beauchesne, responsable de domaine, DFGA

Rédaction

Hélène Dufour, Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke
Hélène Turmel, Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke

Collaboration à la recherche et à la rédaction

Michel Gauthier, Commission scolaire des Patriotes
Céline Hudon, Commission scolaire de la Capitale
Jacqueline Labbé, Commission scolaire de la Côte-du-Sud
Hélène Leduc, Commission scolaire de la Vallée-des-Tisserands

Consultation

Carmen Allison, consultante en éducation
Domenico Masciotra, consultant en éducation
Isabelle Nizet, consultante en éducation

© Gouvernement du Québec
Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 2007—07-00473
ISBN 978-2-550-50525-9 (Version imprimée)
ISBN 978-2-550-50526-6 (PDF)
Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2007

Domaine du développement personnel

Vie personnelle et relationnelle

Les cours

Présecondaire

Changement : passages et défis — PER-P101-2

Premier cycle du secondaire

Relations interpersonnelles — PER-2101-2

Dans le présent document, le masculin est utilisé sans aucune discrimination et dans le seul but d'alléger le texte.

Table des matières

Présentation du programme d'études 1

Cours du programme d'études 2

Liens entre le programme d'études et les domaines généraux de formation 3

Contribution du programme d'études aux orientations de la *Politique gouvernementale d'éducation des adultes et de formation continue* 4

Présentation du cours *Changement : passages et défis* 9

Présentation du cours *Relations interpersonnelles* 27

Bibliographie 45

Présentation du programme d'études

Le programme d'études *Vie personnelle et relationnelle* totalise 100 heures de formation réparties entre le présecondaire et le premier cycle du secondaire. Comme tous les programmes de la formation de base commune, il a pour but d'amener l'adulte à traiter des situations de vie avec compétence.

Ce programme vise la participation de l'adulte à son développement global. C'est ainsi qu'il est invité à prendre conscience de son intégration à une réalité complexe à laquelle il doit s'adapter. Il considère les défis quotidiens qui touchent le maintien de son équilibre personnel, défis qui sont pour lui autant d'occasions de développer son autonomie et son sens des responsabilités et d'intensifier sa participation sociale.

Pour ce faire, le programme d'études aborde des situations de vie dans lesquelles l'adulte peut approfondir sa recherche d'identité, améliorer sa perception du changement et préciser sa définition des relations saines. Il lui fournit l'occasion de développer son potentiel pour augmenter son estime de soi et la qualité de ses interrelations. L'adulte peut explorer de nouveaux moyens, des manières d'agir différentes pour négocier des changements et interagir harmonieusement.

Cours du programme d'études

Le tableau suivant fournit la liste des cours du programme d'études *Vie personnelle et relationnelle.*

Vie personnelle et relationnelle

Cours du présecondaire	Durée	Cours du premier cycle du secondaire	Durée
Changement : passages et défis	50 h	Relations interpersonnelles	50 h

Les deux cours du programme d'études *Vie personnelle et relationnelle* sont complémentaires puisqu'ils abordent le rapport à soi et aux autres.

Au présecondaire, l'adulte développe la connaissance de soi dans le cours *Changement : passages et défis*. Il analyse une expérience de changement et sélectionne des moyens pour faciliter son adaptation.

Au premier cycle du secondaire, dans le cours *Relations interpersonnelles*, l'adulte se concentre sur ses rapports aux autres et sur la communication. Il a alors l'occasion de réfléchir à sa manière d'interagir et de communiquer.

Aucun préalable n'est exigé pour entreprendre ces deux cours.

Liens entre le programme d'études et les domaines généraux de formation

Le programme d'études *Vie personnelle et relationnelle* présente des liens privilégiés avec le domaine général de formation *Santé et mieux-être* parce que les situations de vie du programme suscitent la réflexion de l'adulte sur la satisfaction de ses besoins personnels ainsi que sur les éléments qui façonnent son identité et ses rapports aux autres. La connaissance de soi, la capacité de s'adapter à des changements et de maintenir de saines relations interpersonnelles sont autant d'éléments essentiels qui contribuent à l'équilibre et au mieux-être de l'adulte.

Contribution du programme d'études aux orientations de la *Politique gouvernementale d'éducation des adultes et de formation continue*

Le programme d'études s'inscrit dans les orientations de la *Politique gouvernementale d'éducation des adultes et de formation continue* en favorisant le rehaussement culturel, l'amélioration de la qualité de la langue, l'exercice de la citoyenneté et l'intégration des technologies de l'information et de la communication.

Rehaussement culturel

Facteur d'épanouissement personnel, le rehaussement culturel se traduit notamment par l'acceptation des changements liés à l'évolution des sociétés, par l'amélioration des relations interpersonnelles et par l'ouverture aux différences culturelles qui caractérisent le Québec d'aujourd'hui.

Le programme favorise la participation de l'adulte à des activités culturelles lui donnant accès à différentes formes d'expression telles que le cinéma, la musique et la littérature. De telles activités contribuent au développement de sa culture générale et à l'émergence d'attitudes de respect, d'ouverture et de tolérance.

Qualité de la langue

Le programme d'études *Vie personnelle et relationnelle* est un vecteur d'enrichissement de la langue, principal moyen pour établir le contact, pour le maintenir, pour préciser la nature d'une relation et l'enrichir. La langue permet de partager son monde intérieur et de communiquer ses émotions. L'expression orale et l'expression écrite sont donc fréquemment sollicitées dans ce programme comme outils essentiels au traitement des situations de vie.

Le programme met en œuvre des moyens pour améliorer les communications de l'adulte avec les personnes de son entourage ou de son milieu. Il l'outille en vue de le rendre apte à nuancer la formulation de ses besoins, à préciser la nature de ses attentes et à exprimer ses difficultés. L'amélioration de la qualité de la langue reposera notamment sur l'écoute de témoignages, la lecture d'autobiographies et l'écriture de dialogues.

Citoyenneté

L'engagement personnel, social et communautaire commence par la responsabilisation de la personne vis-à-vis d'elle-même et de ses proches. Le programme d'études *Vie personnelle et relationnelle* augmente la capacité de l'adulte à devenir un meilleur citoyen en lui permettant d'amorcer une réflexion pour mieux se connaître en tant que personne. L'adulte qui comprend et reconnaît ses besoins propres progresse vers une affirmation plus structurée et plus convaincante de son identité. Cette prise de conscience soutient

l'acceptation des différences de chacun en vue du maintien de saines relations avec son entourage.

Intégration des technologies de l'information et de la communication

Ce programme d'études offre la possibilité d'utiliser différentes technologies, en particulier l'informatique, pour entretenir des relations et pour obtenir de l'information écrite ou visuelle. Par exemple, l'adulte aura recours au courrier électronique pour rester en contact avec son entourage ou pour joindre un service d'aide. Il utilisera le traitement de texte pour présenter des documents comme une demande de renseignements ou pour écrire une lettre. Quant à Internet, il lui ouvre la porte à une foule de renseignements sur les principes qui sous-tendent la communication et les interactions.

Le programme donne à l'adulte l'occasion de mesurer l'influence exercée par les médias sur la perception qu'il a de lui-même et d'autrui.

Cours

Changement : passages et défis

PER-P101-2

Présecondaire



« Saisir cet instant où tout a basculé, où j'ai senti que me choisir devenait la seule urgence. »

Michèle Roberge, 2002

Présentation du cours *Changement : passages et défis*

Le but du cours *Changement : passages et défis* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de changement dans un parcours de vie.

Le cours prépare l'adulte à s'adapter à de nouvelles conditions de vie.

Au terme de ce cours, l'adulte pourra décrire une expérience de changement et cerner le processus qui s'enclenche lorsqu'il survient. Il pourra aussi sélectionner des moyens simples, accessibles et appropriés qui favorisent son adaptation au changement.

Traitement des situations de vie

Le traitement de situations de vie repose sur des actions groupées en catégories qui mobilisent un ensemble de ressources dont des compétences polyvalentes et des savoirs essentiels. Durant son apprentissage, l'adulte est appelé à construire des connaissances relatives à ces ressources afin de pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La ou les classes de situations, les catégories d'actions, les compétences polyvalentes et les savoirs essentiels sont les éléments prescrits du cours. Ces éléments sont détaillés dans leur rubrique respective.



Classe de situations du cours

Ce cours porte sur une classe de situations : *Changement dans un parcours de vie*.

Cette classe peut regrouper des situations de changement comme le retour aux études, l'arrivée d'un enfant, la perte d'un être cher, une modification de la vie amoureuse, la recomposition de la famille, le déménagement ou la perte d'autonomie physique. Ces situations de vie imposent des circonstances nouvelles à l'adulte; elles modifient ses conditions de vie relationnelle ou matérielle et l'entraînent dans un processus de changement.

Au cœur de tout changement s'installe des transformations. L'adulte réfléchit, s'interroge, essaie de mesurer et de comprendre la portée des changements en cours. Que ces changements soient désirés ou non, ils placent au premier plan le besoin de porter un regard nouveau sur la vie pour s'adapter. Ils poussent l'adulte à innover, l'invitent à la croissance et, par-dessus tout, à une rencontre avec lui-même. En effet, le processus dans lequel l'adulte s'engage le conduit à nommer l'héritage de son passé, à s'approprier le moment présent et à rêver ou, du moins, à envisager l'avenir.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
Changement dans un parcours de vie	▪ Retour aux études ▪ Déménagement ▪ Modification de la vie amoureuse ▪ Recomposition de la famille ▪ Perte d'autonomie physique ▪ Perte d'emploi ▪ Arrivée d'un enfant ▪ Perte d'un être cher

Catégories d'actions

Les *catégories d'actions* regroupent des actions appropriées au traitement des situations de vie du cours. Les *exemples d'actions* présentés dans le tableau illustrent la portée des catégories dans des contextes variés.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
▪ Analyse d'une expérience de changement	▪ Raconter un événement ▪ Repérer des sources de changement ▪ Déterminer des pertes ▪ Déterminer des retombées positives ▪ Cerner les conséquences objectives d'un changement ▪ Nommer des transformations ressenties et des émotions ▪ Écrire son journal personnel
▪ Sélection de moyens pour s'adapter à des changements	▪ Déterminer des priorités, des actions et des démarches ▪ Formuler des objectifs ▪ Trouver des moyens simples pour aborder le changement ▪ S'accorder du temps pour soi

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

Les éléments prescrits sont ceux dont l'enseignant doit absolument tenir compte dans l'élaboration de situations d'apprentissage.

Classe de situations

Changement dans un parcours de vie

Catégories d'actions

- Analyse d'une expérience de changement
- Sélection de moyens pour s'adapter à des changements

Compétences polyvalentes

Exercer sa créativité

- Se représenter le changement (en images, en mots, etc.)
- Utiliser des stratégies qui favorisent l'émergence de nouvelles idées
- Explorer une diversité de moyens favorisant l'adaptation à des changements
- Transformer des idées créatrices en solutions réalistes

Raisonner avec logique

- Décrire des événements entourant une expérience de changement
- Cerner les effets d'une expérience de changement à court, moyen et long terme
- Émettre des hypothèses à propos des moyens favorisant l'adaptation à de nouvelles conditions de vie
- Justifier le choix des moyens retenus au regard de la compréhension développée

Savoirs essentiels

- Processus de changement
- Périodes de la vie adulte
- Connaissance de soi
- Gestion des changements
- Gestion des émotions

Les attentes de fin de cours décrivent comment l'adulte devra s'être appuyé sur les éléments prescrits pour traiter les situations de vie du cours.

Attentes de fin de cours
Pour traiter les situations de la classe *Changement dans un parcours de vie*, l'adulte fait l'analyse d'une expérience de changement qui orientera la sélection de moyens favorisant l'adaptation à de nouvelles conditions de vie. Lorsque l'adulte analyse une expérience de changement, il décrit les événements qui entourent cette expérience à partir de la représentation qu'il s'en fait en mettant en évidence des moments charnières, des transformations vécues et des émotions ressenties. À partir de sa description, il dégage un processus de changement dont il peut nommer l'événement déclencheur, les étapes et décrire les composantes de manière personnalisée. Il cerne des effets de cette expérience à court, moyen et long terme. Il utilise des stratégies qui favorisent l'émergence de nouvelles idées afin de se représenter l'expérience dans son ensemble. Pour situer l'expérience décrite par rapport aux périodes de la vie adulte, il nomme des changements importants qui viennent marquer un parcours de vie. Il émet des hypothèses qui orienteront l'exploration de moyens favorisant l'adaptation à ce changement. Quand l'adulte sélectionne des moyens pour s'adapter à une expérience de changement, il projette des scénarios variés qui lui permettent d'entrevoir des issues possibles. Il explore une diversité de moyens et il en sélectionne en portant une attention particulière aux moyens qui favorisent le développement de la connaissance de soi. Il transforme les idées créatrices en solutions réalistes et s'appuie, le cas échéant, sur des techniques de gestion de changement et de gestion des émotions. Il justifie le choix des moyens retenus au regard de la compréhension de l'expérience qu'il a développée.

Critères d'évaluation

- Analyse significative d'une expérience de changement
- Sélection de moyens simples, accessibles et appropriés pour s'adapter à une expérience de changement

Compétences polyvalentes

La description de la contribution de chaque compétence polyvalente se limite aux actions appropriées au traitement des situations de vie de ce cours. Puisque les compétences polyvalentes s'inscrivent dans d'autres cours, c'est l'ensemble des cours qui contribue à leur développement.

Dans ce cours, seules les compétences polyvalentes suivantes sont retenues: *Exercer sa créativité* et *Raisonner avec logique.*

Contribution de la compétence polyvalente *Exercer sa créativité*	
Dans le cours *Changement : passages et défis*, la compétence polyvalente *Exercer sa créativité* sous-tend la réflexion de l'adulte dans la description d'une expérience de changement et dans la recherche de moyens pour favoriser l'adaptation à de nouvelles conditions de vie.	L'adulte se représente le changement de différentes manières. Il utilise des stratégies qui favorisent l'émergence de nouvelles idées qui tiennent compte de ses intuitions et de ce qu'il ressent par rapport à un événement. Il imagine des scénarios variés qui lui permettent d'entrevoir des issues possibles. Il ose remettre en question des façons habituelles de faire et explore une diversité de moyens favorisant l'adaptation à des changements potentiellement plus satisfaisants : manières de faire inédites, moyens originaux. Il transforme ses idées créatrices en solutions réalistes et personnalisées.

Contribution de la compétence polyvalente *Raisonner avec logique*	
La compétence polyvalente *Raisonner avec logique* permet à l'adulte d'adopter une démarche rationnelle lorsqu'il analyse une expérience de changement, en cerne le processus et choisit les moyens qui peuvent favoriser son adaptation à de nouvelles conditions de vie.	Pour analyser un changement, l'adulte décrit des événements, des aspects de la vie touchés par le changement en termes de pertes, de retombées positives et de conséquences objectives. Il cerne les effets d'une expérience de changement à court, moyen et long terme afin de l'aider à faire des choix judicieux. L'adulte émet des hypothèses quant aux moyens qui favorisent l'adaptation à de nouvelles conditions de vie. Il sélectionne des moyens simples, accessibles et efficaces et peut justifier les moyens retenus au regard de la compréhension qu'il a développée.

Savoirs essentiels

Processus de changement

- Catégories de changements (la catégorisation des changements peut être établie à partir des différentes dimensions de la vie adulte: vie intime, vie familiale, vie professionnelle, vie domestique)
- Notions de changements et de transition
- Phases et enjeux

Périodes de la vie adulte

- Dimensions de la vie adulte (vie intime, vie familiale, vie professionnelle, vie domestique)
- Étapes de la vie adulte

Connaissance de soi

- Valeurs
  - valeurs de préférence, valeurs de référence
  - rôle des valeurs
- Besoins
  - besoins fondamentaux
  - catégories de besoins
- Perception de soi
  - estime de soi
  - moyens favorisant l'estime de soi
- Motivation
  - motivation intrinsèque et extrinsèque
  - motivation par rapport au changement
  - stratégies de motivation

Gestion des changements

- Techniques de gestion des changements (exemple : techniques de résolution de problèmes ou de prise de décision ou de gestion du temps)
- Techniques de développement de la créativité

Gestion des émotions

- Manifestations
- Expression des émotions

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte de devenir plus compétent dans le traitement des situations de vie de ce cours.

Ouverture	Confiance
En étant ouvert d'esprit, l'adulte peut considérer un changement en adoptant différents points de vue et en acceptant de remettre en question ses façons habituelles de faire. Cette attitude est essentielle dans la recherche de moyens nouveaux et adaptés.	L'adulte confiant mobilise les ressources appropriées au traitement d'une situation de vie impliquant un changement. Cette attitude favorise une réflexion en profondeur et aide à affirmer des choix personnels.

Ressources complémentaires

Ces ressources sont fournies à titre indicatif. Elles constituent un ensemble de références susceptibles d'être consultées dans les situations d'apprentissage.

Ressources sociales	Ressource matérielle
▪ Ressources d'aide disponibles dans l'établissement scolaire ▪ Intervenants d'organismes reconnus dans la région	▪ Répertoire de ressources psychosociales

Apport des domaines d'apprentissage

L'apport de certains domaines d'apprentissage s'avère utile pour le traitement des situations de vie de ce cours, en particulier celui du domaine des langues et du domaine de la mathématique, de la science et de la technologie. Les éléments relevés pour chaque domaine d'apprentissage ne sont pas prescrits et ne constituent pas des préalables.

Domaine des langues
Programme d'études *Français, langue d'enseignement*
▪ Lecture de textes abordant des sujets tels que les besoins, les valeurs, la motivation, la connaissance de soi, etc. ▪ Lecture de textes traitant de différents changements: retour aux études, arrivée d'un enfant, perte d'un être cher, etc. ▪ Compréhension de messages verbaux faisant référence à des situations de vie relatives aux changements (témoignages, interventions radiophoniques ou télévisées, interventions d'une personne-ressource, etc.) ▪ Rédaction de courts messages soutenant la réflexion personnelle de l'adulte (réponses à un questionnaire permettant de livrer une expérience de vie, textes expressifs, liste de questions, de priorités ou de démarches à entreprendre, etc.) ▪ Prise de parole pour présenter une expérience de vie ou pour communiquer des réflexions personnelles

Domaine de la mathématique, de la science et de la technologie
Programme d'études *Informatique*
▪ Recherche d'informations dans Internet, en relation avec l'expérience d'un changement (recherche de documents, d'organismes publics, parapublics ou communautaires, demande de renseignements à l'aide du courrier électronique, etc.) ▪ Mise en page de divers documents soutenant la réflexion de l'adulte (liste de questions, court texte expressif, tableau permettant la planification de démarches, la consignation d'informations, etc.)

Contexte andragogique

Le programme d'études *Vie personnelle et relationnelle* favorise la mobilisation des ressources personnelles de l'adulte quand celui-ci est placé au cœur d'un changement ou quand il doit maintenir des relations interpersonnelles et communiquer. Il met particulièrement l'accent sur la connaissance de soi, sur le processus dans lequel un adulte en changement s'engage, sur le maintien de relations interpersonnelles harmonieuses et sur la communication. Ce programme d'études donne lieu à des situations d'apprentissage qui favorisent la réflexion, la résolution de problème et la référence à des situations de vie réelles et significatives. Il permet de tirer profit du contexte scolaire, ce qui confère des dimensions concrètes, réalistes et observables aux situations de vie qui peuvent être abordées.

Dans tous les cas, les situations d'apprentissage élaborées dans le cadre de ce programme d'études doivent être signifiantes et présenter des similitudes avec les situations de vie, actuelles ou futures, des adultes. Plusieurs activités d'apprentissage peuvent donc être proposées : la rencontre avec un intervenant spécialisé en communication, la lecture ou l'écoute d'un témoignage, la participation à une activité parascolaire ou à une association, le visionnement d'un documentaire, la réalisation d'une entrevue ou d'un sondage, etc.

Les situations de vie de ce programme d'études renvoient à l'expérience personnelle. Le travail de réflexion demandé influe nécessairement sur l'histoire, les perceptions et les émotions de chaque adulte. De plus, certaines personnes peuvent être plus directement touchées, au moment même où ces situations sont abordées. Pour ces raisons, le personnel enseignant doit procéder à des choix pédagogiques judicieux pour éviter l'intrusion dans la vie intime des adultes tout en se préoccupant d'aborder les savoirs essentiels et de développer les compétences polyvalentes nécessaires au traitement des situations de vie visées dans ce programme d'études.

Situation d'apprentissage

Pour soutenir l'enseignant dans la mise en œuvre des principes du renouveau pédagogique, une situation d'apprentissage est présentée à titre d'exemple.

Elle possède un caractère d'authenticité puisqu'elle découle d'une situation de vie possible de l'adulte, en relation avec la classe de situations du cours. Elle est suffisamment ouverte et globale pour que plusieurs aspects importants du traitement de la situation de vie y soient abordés.

Les exemples d'actions fournis dans le cours éclairent l'enseignant sur celles pouvant être accomplies durant le traitement de la situation de vie. Il peut s'appuyer sur ces exemples d'actions pour choisir des activités d'apprentissage pertinentes.

La structure d'une situation d'apprentissage respecte les trois étapes de la démarche, c'est-à-dire :

- la préparation des apprentissages;
- la réalisation des apprentissages;
- l'intégration et le réinvestissement des apprentissages.

Ces étapes visent à mettre en valeur certains principes du renouveau pédagogique, à savoir encourager l'adulte à être actif, à être réflexif et à interagir avec ses pairs lorsque le contexte le permet. Elles impliquent des activités d'apprentissage et peuvent comporter des activités d'évaluation prévues pour soutenir le cheminement de l'adulte.

Ces activités l'engagent à construire des connaissances relatives aux éléments prescrits du cours et ciblés dans la situation d'apprentissage : une ou des catégories d'actions ainsi que des savoirs essentiels et des actions de la ou des compétences polyvalentes en relation avec cette ou ces catégories d'actions.

Certaines stratégies possibles d'enseignement sont intégrées à l'exemple fourni, soit les formules pédagogiques et les modes d'intervention à privilégier selon les personnes, le contexte et l'environnement d'apprentissage. Des stratégies d'apprentissage peuvent aussi être suggérées, ainsi que diverses ressources matérielles ou sociales.

Exemple de situation d'apprentissage

Le retour aux études

Plusieurs changements peuvent marquer le parcours de vie d'un adulte, parmi ceux-ci, le retour aux études occupe une place importante. Dans le contexte du cours *Changement : passages et défis*, la classe de situations *Changement dans un parcours de vie* permet d'aborder le retour aux études comme situation de vie commune à tous les adultes d'un même groupe. Cette situation d'apprentissage donne à l'adulte l'occasion de verbaliser et de mieux comprendre son expérience, d'agir sur sa motivation et d'envisager des moyens concrets afin de persévérer dans son projet d'études.

Dans une première activité d'apprentissage, l'enseignant propose un questionnaire aux adultes pour les aider à différencier l'expérience du retour aux études comme adulte de celle vécue à l'adolescence. Ce questionnaire porte sur la motivation à se scolariser, les buts personnels, l'objectif professionnel, les impacts sur la vie quotidienne et les résultats espérés à court, moyen et long terme. Les réponses sont ensuite discutées en dyades afin de clarifier les points de vue respectifs avant d'être présentées au groupe au cours d'une plénière. Ces échanges favorisent la description de l'expérience du retour aux études et permet de dégager, de manière interactive, le processus associé au changement décrit.

Cette plénière introduit une autre activité d'apprentissage animée par un adulte en fin de parcours de formation ou un membre du service d'orientation. Il s'agit d'une sensibilisation à la diversité des parcours de formation, aux causes les plus fréquentes d'abandon et à la perspective de la formation tout au long de la vie en tenant compte des cheminements des adultes du groupe. Cette animation est suivie d'une discussion dirigée par l'enseignant en vue de repérer des moyens de pallier les difficultés exposées et de persévérer dans un projet d'études.

Dans un journal de bord, chaque adulte résume ses réponses au questionnaire de la première activité et pose un regard critique sur les moyens trouvés par le groupe par rapport à sa propre situation. Il formule ses objectifs personnels sous forme de défis et évalue son niveau de satisfaction par rapport à la situation d'apprentissage dans son ensemble. Régulièrement, l'enseignant rappelle les moyens choisis et invite chaque personne à les préciser ou à les enrichir.

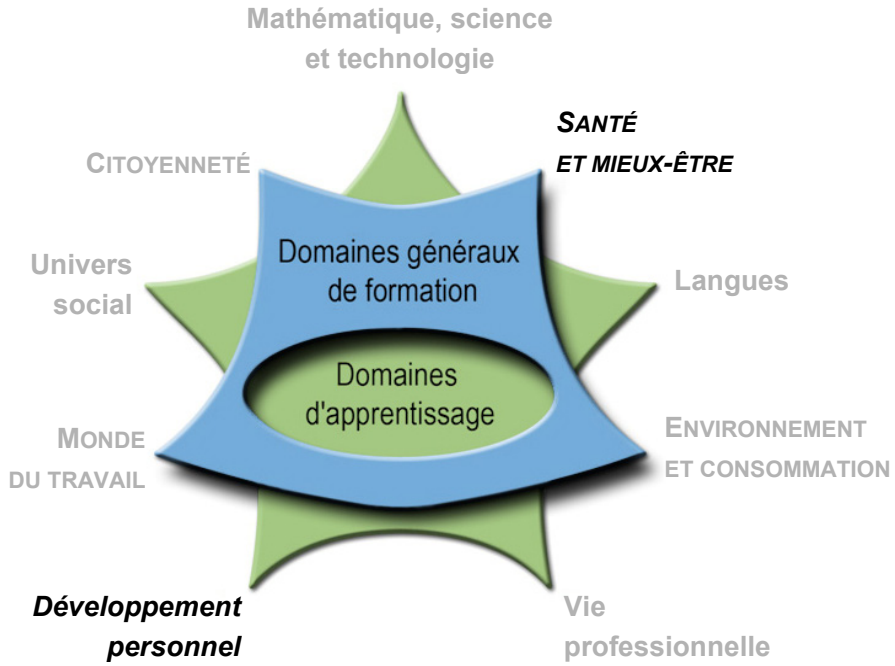
Durant le déroulement de cette situation d'apprentissage, l'adulte construit des connaissances relativement au processus de changement et à la connaissance de soi. Une attention particulière est portée au concept de motivation. Cette situation d'apprentissage sollicite les compétences polyvalentes *Exercer sa créativité* et *Raisonner avec logique*.

Au terme de cette situation d'apprentissage, l'adulte aura inventorié et communiqué des moyens simples, accessibles et appropriés qui peuvent faciliter son adaptation au contexte scolaire et augmenter sa persévérance dans un projet d'études.

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Classe de situations
Changement dans un parcours de vie
Situation d'apprentissage
Le retour aux études
Catégories d'actions
▪ Analyse d'une expérience de changement ▪ Sélection de moyens pour s'adapter à des changements

Compétences polyvalentes	Savoirs essentiels
▪ Exercer sa créativité ▪ Raisonner avec logique	▪ Processus de changement ▪ Connaissance de soi
Ressources complémentaires	
▪ Ressources d'aide disponibles dans l'établissement scolaire ▪ Intervenants d'organismes reconnus dans la région	▪ Répertoire de ressources psychosociales



Cours

Relations interpersonnelles

PER-2101-2

Premier cycle du secondaire



« C’est la relation qui illumine l’être. »

Gaston Bachelard

Présentation du cours *Relations interpersonnelles*

Le but du cours *Relations interpersonnelles* est de rendre l’adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie quotidienne liées au maintien de saines relations avec les autres.

Le cours prépare l’adulte à jouer un rôle actif et responsable dans ses relations interpersonnelles.

Au terme de ce cours, l’adulte sera en mesure de collaborer à une interaction, de réfléchir à sa participation et à sa communication. Il sélectionnera des moyens qui lui permettront de s’ajuster à l’évolution d’une relation.

Traitement des situations de vie

Le traitement de situations de vie repose sur des actions groupées en catégories qui mobilisent un ensemble de ressources dont des compétences polyvalentes et des savoirs essentiels. Durant son apprentissage, l'adulte est appelé à construire des connaissances relatives à ces ressources afin de pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La ou les classes de situations, les catégories d'actions, les compétences polyvalentes et les savoirs essentiels sont les éléments prescrits du cours. Ces éléments sont détaillés dans leur rubrique respective.



Classe de situations du cours

Ce cours porte sur une classe de situations : *Maintien de saines relations interpersonnelles*.

La vie personnelle est tissée des liens qui unissent le couple, la famille, les amis et les collègues de travail. Ainsi, l'adulte est quotidiennement engagé dans une grande variété de relations. Dans tous les cas, il aspire, à sa manière, à entretenir de saines relations interpersonnelles qui supposent toutefois des difficultés et des conflits. Cette classe regroupe des situations de vie qui engagent l'adulte dans des échanges où il doit tenir compte de lui-même et de l'autre pour entrer en relation avec confiance, dans le respect de chacune des personnes.

Les situations de vie telles qu'un achat fait par un couple, le partage des tâches domestiques ou encore le travail d'équipe en contexte de formation incitent l'adulte à établir et à préserver des rapports satisfaisants. Elles représentent un important défi où la communication et la coopération jouent des rôles prépondérants.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
Maintien de saines relations interpersonnelles	▪ Demande de permission d'un enfant ▪ Négociation avec un enfant ou un parent ▪ Achat important en couple ▪ Partage des tâches domestiques ▪ Sorties avec des amis ▪ Échanges en milieu scolaire et en milieu de travail ▪ Travail en équipe

Catégories d'actions

Les *catégories d'actions* regroupent des actions appropriées au traitement des situations de vie du cours. Les *exemples d'actions* présentés dans le tableau illustrent la portée des catégories dans des contextes variés.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
▪ Collaboration à une interaction	▪ Amorcer un échange ▪ Offrir sa collaboration en vue d'un projet collectif ▪ Assumer des tâches et des responsabilités dans un groupe de travail ▪ Échanger des points de vue ▪ Participer à une prise de décision ▪ Réaliser un projet commun ▪ Poser des questions et répondre à des questions
▪ Réflexion sur la participation et sur la communication	▪ Tenir compte des réactions de l'autre ▪ Considérer l'expression verbale et non verbale ▪ Se questionner sur une situation de conflit ▪ Relever des forces et des points à améliorer ▪ Déceler un problème relationnel ▪ Énumérer les conditions de réussite d'un travail en équipe ▪ Définir les rôles dans une relation
▪ Sélection de moyens pour s'ajuster à l'évolution d'une relation	▪ Participer au règlement d'un malentendu ▪ Déterminer le moment et le lieu propices à un échange ▪ Apporter des éclaircissements ▪ Prévenir et gérer des conflits interpersonnels ▪ Négocier des conditions favorables à un échange ▪ Faire connaître des limites personnelles ▪ Tenir compte des limites et des possibilités de l'autre

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

Les éléments prescrits sont ceux dont l'enseignant doit absolument tenir compte dans l'élaboration de situations d'apprentissage.

Classe de situations

Maintien de saines relations interpersonnelles

Catégories d'actions

- Collaboration à une interaction
- Réflexion sur la participation et sur la communication
- Sélection de moyens pour s'ajuster à l'évolution d'une relation

Compétences polyvalentes

Communiquer

- Tenir compte de l'interlocuteur, des codes utilisés et du contexte
- Adapter son langage verbal et non verbal
- Décoder le langage verbal et non verbal de l'interlocuteur
- Vérifier la compréhension du message émis et reçu

Coopérer

- Contribuer au partage des tâches
- Poursuivre un objectif commun et clairement identifié
- Élaborer des solutions à des problèmes relationnels

Savoirs essentiels

- Éléments de base de la communication
- Travail d'équipe
- Gestion de conflits
- Gestion des émotions
- Prise de décision

Les attentes de fin de cours décrivent comment l'adulte devra s'être appuyé sur les éléments prescrits pour traiter les situations de vie du cours.

Attentes de fin de cours
Pour traiter les situations de la classe *Maintien de saines relations interpersonnelles*, l'adulte collabore à une interaction. Il peut s'agir d'une discussion, d'une tâche, d'une activité ou d'un projet avec un pair ou avec une équipe. Il réfléchit sur la qualité de son engagement personnel et sélectionne des moyens pour s'ajuster à l'évolution de la relation. Il envisage aussi des améliorations qui favorisent le maintien de saines relations interpersonnelles. L'adulte qui collabore à une interaction poursuit un objectif commun et clairement identifié. Il contribue aussi activement au partage des tâches. Dans les échanges, il adapte son langage verbal et non verbal et tient compte de son interlocuteur, des codes utilisés et du contexte. Il décode soigneusement le langage tant verbal que non verbal de l'autre. Il prend soin de vérifier sa compréhension du message reçu et la justesse du message émis. Au cœur de l'action, il mobilise des connaissances associées au travail d'équipe et à la prise de décision. L'adulte qui réfléchit sur sa participation et sa communication se préoccupe principalement du décodage du langage verbal et non verbal de l'interlocuteur et de la vérification de sa compréhension du message reçu. Sa réflexion touche aussi l'identification de l'objectif du travail et le partage des tâches. L'adulte oriente sa réflexion en tenant compte des éléments de base de la communication et de la gestion des émotions. L'adulte qui sélectionne les moyens appropriés pour s'ajuster à l'évolution de la relation et des échanges qui ont cours élabore des solutions à des problèmes relationnels et cherche à prévenir ou à régler des conflits. Il s'appuie sur sa compréhension de la gestion des conflits.

Critères d’évaluation

- Collaboration active à une interaction
- Réflexion systématique sur la qualité de sa participation et de sa communication
- Sélection de moyens appropriés pour s’ajuster à l’évolution d’une relation

Compétences polyvalentes

La description de la contribution de chaque compétence polyvalente se limite aux actions appropriées au traitement des situations de vie de ce cours. Puisque les compétences de ce type font partie d'autres cours, c'est l'ensemble des cours qui contribue à leur développement.

Dans ce cours, seules les compétences polyvalentes suivantes sont retenues : *Communiquer* et *Coopérer*

Contribution de la compétence polyvalente *Communiquer*	
Dans le cours *Relations interpersonnelles*, la compétence polyvalente *Communiquer* est au cœur de toutes les situations de vie où l'adulte s'engage dans une relation interpersonnelle. Elle favorise sa participation en lui permettant de s'exprimer adéquatement et de comprendre les autres.	Lorsqu'un adulte communique, il tient compte de l'interlocuteur, des exigences du contexte et des codes formels et informels utilisés. Quand il prend la parole, il livre une expérience personnelle, partage ses émotions, soumet des propositions, apporte et justifie un point de vue. Il adapte son langage verbal et non verbal et décode celui de l'autre. Il vérifie sa compréhension personnelle et celle de son interlocuteur. Pour ce faire, il questionne la personne et reformule le message émis et reçu.

Contribution de la compétence polyvalente *Coopérer*	
La compétence polyvalente *Coopérer* amène l'adulte à traiter ses interactions dans un esprit d'équité qui laisse à chacun la possibilité de s'épanouir. Elle sous-tend des actions et des attitudes d'ouverture et de respect qui conduisent l'adulte à s'engager positivement.	L'adulte qui coopère contribue au partage des tâches. Il tient compte des forces et les limites de chacun. Il participe à l'atteinte d'un objectif commun et clairement identifié. Il élabore des solutions à des problèmes relationnels et il prend part aux prises de décisions. Il se montre solidaire en acceptant les choix de la majorité. Il témoigne de sa considération pour son entourage, dans le respect des divergences de vues. Pour prévenir et gérer des conflits interpersonnels, il recherche des façons de faire satisfaisantes et équitables pour tous. Il accepte les recommandations pertinentes qui lui sont faites.

Savoirs essentiels

Éléments de base de la communication

- Types de communication
- Principes de la communication (schéma, obstacles et facteurs d'influence, etc.)
- Langage verbal et langage non verbal
- Techniques de communication (messages formulés à la première personne (je), écoute active, etc.)

Travail d'équipe

- Formation d'une équipe
- Élaboration d'un plan de travail
- Rôles et partage des tâches
- Types de leadership

Gestion de conflits

- Notion de conflit
- Sources de conflits
- Techniques de résolution de conflits (médiation, contrat collectif, redistribution des tâches, gagnant-gagnant, etc.)

Gestion des émotions

- Types d'émotions
- Manifestations

Prise de décision

- Types de décisions
- Processus de prise de décision

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte de devenir plus compétent dans le traitement des situations de vie de ce cours.

Ouverture aux autres	Respect
En développant son ouverture aux autres, l'adulte manifeste de l'intérêt pour les opinions des autres et devient capable d'accueillir des points de vue divergents tout en maintenant le contact.	L'adulte qui manifeste du respect s'engage positivement dans une interaction et s'exprime librement en tenant compte de sa réalité et de celle de l'autre.

Ressources complémentaires

Ces ressources sont fournies à titre indicatif. Elles constituent un ensemble de références susceptibles d'être consultées dans les situations d'apprentissage.

Ressources sociales	Ressource matérielle
▪ Aide disponible dans l'établissement scolaire ▪ Groupes d'entraide et organismes d'aide reconnus ▪ Professionnels des CLSC et des services sociaux	▪ Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus

Apport des domaines d'apprentissage

L'apport de certains domaines d'apprentissage s'avère utile pour le traitement des situations de vie de ce cours, en particulier celui du domaine des langues et du domaine de la mathématique, de la science et de la technologie. Les éléments relevés pour chaque domaine d'apprentissage ne sont pas prescrits et ne constituent pas des préalables.

Domaine des langues
Programme d'études *Français, langue d'enseignement*
▪ Lecture de textes liés à la communication dans les relations interpersonnelles (textes traitant de la communication, de la gestion des émotions et de la résolution de conflits, lettres personnelles témoignant de sentiments ou d'émotions, etc.)
▪ Rédaction de textes traitant des relations interpersonnelles (lettre ou message personnel témoignant de sentiments ou d'émotions, bilan de projet, ordre du jour, procès-verbal, etc.)
▪ Compréhension de messages verbaux faisant référence à des situations de communication interpersonnelle (reportages, documentaires, intervention d'une personne-ressource ou d'un pair, extraits de téléromans, etc.)
▪ Prise de parole pour demander de l'aide ou exprimer des émotions, des opinions, des besoins, etc.

Domaine de la mathématique, de la science et de la technologie
Programme d'études *Informatique*
▪ Mise en page de textes (lettre d'encouragement, de félicitations, bilan d'un projet, liste de tâches ou de responsabilités, etc.)
▪ Recherche d'informations dans Internet sur des sujets liés aux relations interpersonnelles (documents, organismes publics, parapublics ou communautaires offrant des services d'aide et d'information sur les relations interpersonnelles, etc.)

Contexte andragogique

Le programme d'études *Vie personnelle et relationnelle* favorise la mobilisation des ressources personnelles de l'adulte quand celui-ci est placé au cœur d'un changement ou quand il doit maintenir des relations interpersonnelles et communiquer. Il met particulièrement l'accent sur la connaissance de soi, sur le processus dans lequel un adulte en changement s'engage, sur le maintien de relations interpersonnelles harmonieuses et sur la communication. Ce programme d'études donne lieu à des situations d'apprentissage qui favorisent la réflexion, la résolution de problème et la référence à des situations de vie réelles et significatives. Il permet de tirer profit du contexte scolaire, ce qui confère des dimensions concrètes, réalistes et observables aux situations de vie qui peuvent être abordées.

Dans tous les cas, les situations d'apprentissage élaborées dans le cadre de ce programme d'études doivent être signifiantes et présenter des similitudes avec les situations de vie, actuelles ou futures, des adultes. Plusieurs activités d'apprentissage peuvent donc être proposées : la rencontre avec un intervenant spécialisé en communication, la lecture ou l'écoute d'un témoignage, la participation à une activité parascolaire ou à une association, le visionnement d'un documentaire, la réalisation d'une entrevue ou d'un sondage, etc.

Les situations de vie de ce programme d'études renvoient à l'expérience personnelle. Le travail de réflexion demandé influe nécessairement sur l'histoire, les perceptions et les émotions de chaque adulte. De plus, certaines personnes peuvent être plus directement touchées au moment même où ces situations sont abordées. Pour ces raisons, le personnel enseignant doit procéder à des choix pédagogiques judicieux pour éviter l'intrusion dans la vie intime des adultes tout en se préoccupant d'aborder les savoirs essentiels et de développer les compétences polyvalentes nécessaires au traitement des situations de vie visées dans ce programme d'études.

Situation d'apprentissage

Pour soutenir l'enseignant dans la mise en œuvre des principes du renouveau pédagogique, une situation d'apprentissage est présentée à titre d'exemple.

Elle possède un caractère d'authenticité puisqu'elle découle d'une situation de vie possible de l'adulte, en relation avec la classe de situations du cours. Elle est suffisamment ouverte et globale pour que plusieurs aspects importants du traitement de la situation de vie y soient abordés.

Les exemples d'actions fournis dans le cours éclairent l'enseignant sur celles pouvant être accomplies durant le traitement de la situation de vie. Il peut s'appuyer sur ces exemples d'actions pour choisir des activités d'apprentissage pertinentes.

La structure d'une situation d'apprentissage respecte les trois étapes de la démarche, c'est-à-dire :

- la préparation des apprentissages;
- la réalisation des apprentissages;
- l'intégration et le réinvestissement des apprentissages.

Ces étapes visent à mettre en valeur certains principes du renouveau pédagogique, à savoir encourager l'adulte à être actif, à être réflexif et à interagir avec ses pairs lorsque le contexte le permet. Elles impliquent des activités d'apprentissage et peuvent comporter des activités d'évaluation prévues pour soutenir le cheminement de l'adulte.

Ces activités l'engagent à construire des connaissances relatives aux éléments prescrits du cours et ciblés dans la situation d'apprentissage : une ou des catégories d'actions ainsi que des savoirs essentiels et des actions de la ou des compétences polyvalentes en relation avec cette ou ces catégories d'actions.

Certaines stratégies possibles d'enseignement sont intégrées à l'exemple fourni, soit les formules pédagogiques et les modes d'intervention à privilégier selon les personnes, le contexte et l'environnement d'apprentissage. Des stratégies d'apprentissage peuvent aussi être suggérées ainsi que diverses ressources matérielles ou sociales.

Exemple de situation d'apprentissage

Le travail d'équipe

Un adulte en formation est régulièrement invité à échanger et à collaborer avec ses pairs. Qu'il s'agisse d'un travail d'équipe, d'une discussion en classe ou d'une participation à un comité, il doit pouvoir contribuer activement au maintien de relations harmonieuses. Dans le cadre du cours *Relations interpersonnelles*, la classe de situations *Maintien de saines relations interpersonnelles* permet notamment d'aborder l'engagement personnel dans un travail d'équipe. Cette situation d'apprentissage amène les adultes à réfléchir à la communication et à établir des règles de fonctionnement nécessaires au maintien d'un climat d'entente. Elle sollicite les compétences polyvalentes *Communiquer* et *Coopérer*.

Dans une première activité d'apprentissage, l'enseignant invite les adultes à former des équipes pour réaliser la première étape d'un travail de recherche, c'est-à-dire l'établissement de règles pour le bon fonctionnement de l'équipe. D'entrée de jeu, il annonce que tout le matériel nécessaire pour chacun des sujets proposés est à leur disposition : livres de référence, documents audiovisuels, résumés de textes, sites Internet, etc. Les adultes doivent d'abord s'entendre sur un sujet de recherche, formuler un objectif de travail et décider du partage du matériel que chacun explorera. Ensuite, en plénière, l'enseignant interroge les équipes pour connaître leurs décisions et leur façon de procéder au choix du sujet, à la formulation de l'objectif de travail et à la répartition du matériel. Il classe les commentaires au tableau et anime un exposé interactif sur le processus de prise de décision et sur les types de décisions.

L'enseignant demande ensuite à chaque adulte de se remémorer une expérience de travail d'équipe. Individuellement, ils relèvent des difficultés qu'ils ont rencontrées, déterminent des causes d'insatisfaction, précisent des solutions qui ont fonctionné ou bien échoué ou encore qui auraient pu contribuer au règlement du problème. Chacun complète un texte troué pour décrire l'expérience dont il se rappelle (lieu, moment, personnes impliquées, déroulement des actions, perceptions, solutions). Au cours de la plénière qui suit, chacun communique son expérience au groupe et fait ressortir les difficultés éprouvées, les causes, les solutions qui ont fonctionné, celles qui ont échoué et celles qui auraient pu être exploitées. L'enseignant relève les points communs et conclut par un échange avec les adultes visant à dégager certains éléments de base de la communication.

Les équipes sont rétablies pour la troisième activité d'apprentissage. L'enseignant rappelle l'importance de connaître et d'accepter les règles de fonctionnement afin d'encourager la participation et de réduire les conflits durant un travail d'équipe. Il demande à chacun de noter trois comportements qui pourraient nuire au travail d'équipe et trois comportements qui pourraient le faciliter. Toutes les personnes doivent procéder à une mise en commun des résultats. L'une d'elles note les comportements et regroupe les idées semblables. À partir de cette liste, une discussion s'engage sur les priorités à établir pour assurer le bon fonctionnement d'une équipe et cinq ou six comportements

souhaitables sont retenus. Un membre rédige ensuite les règles de fonctionnement qui doivent être acceptées par toute l'équipe. En plénière, chacune expose sa façon de distribuer les rôles pendant l'activité. L'enseignant enchaîne avec un exposé interactif sur le partage des tâches et le travail d'équipe.

Au cours de la dernière activité d'apprentissage, chaque équipe fait le bilan de ses réalisations. Elles rappellent leurs attentes initiales et font part de leur degré de satisfaction. Les adultes font un retour sur les moments où ils ont eu à jouer un certain rôle et évaluent les moyens utilisés pour la répartition des tâches. Ils illustrent, à l'aide d'un dessin réalisé en équipe, un moment d'échange vécu plus difficilement et l'analysent ensemble. Pendant cette activité d'apprentissage, l'enseignant circule d'une équipe à l'autre afin de prendre connaissance des constats et de rappeler certaines notions liées aux éléments de base en communication, à la prise de décision et au travail d'équipe, notions qui pourraient être utiles à l'analyse. Il veille aussi à stimuler les échanges et à répondre aux questions. Cette activité d'apprentissage se termine par une plénière au cours de laquelle l'enseignant annonce les prochaines étapes du travail de recherche et discute avec les adultes des retombées espérées pour la suite du travail.

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Classe de situations
Maintien de saines relations interpersonnelles

Situation d'apprentissage

Le travail d'équipe

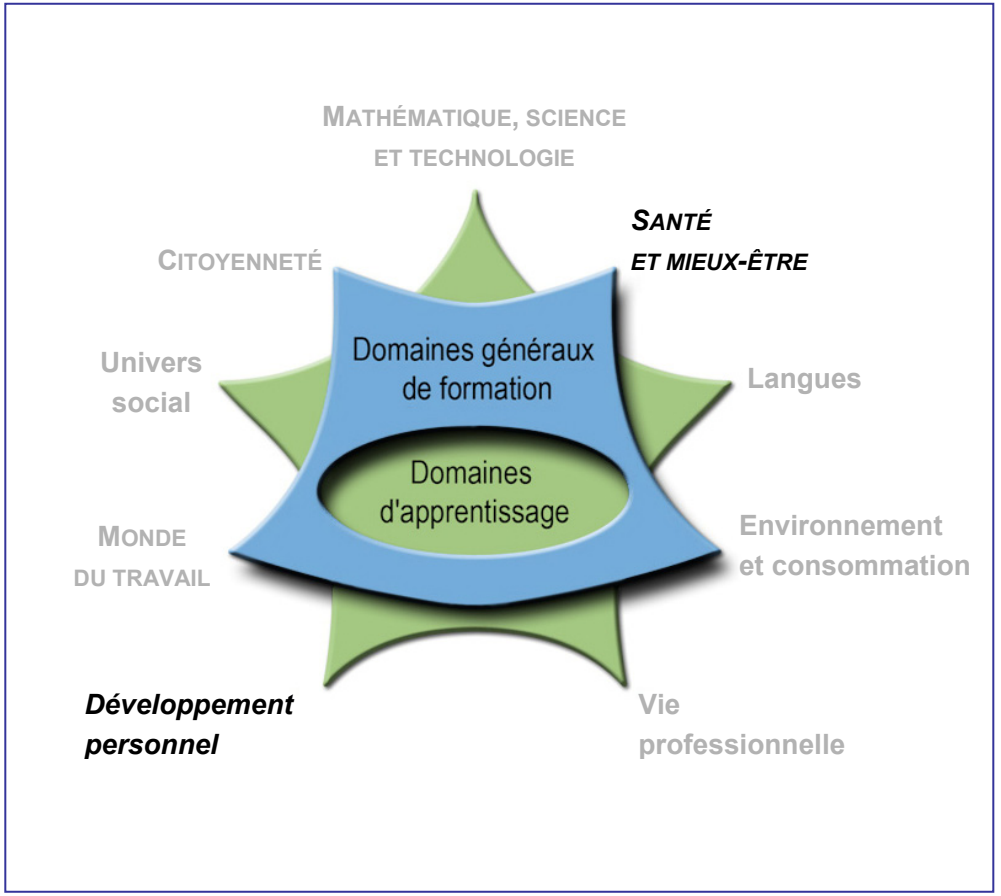
Catégories d'actions

- Collaboration à une interaction
- Réflexion sur la participation et la communication

Compétences polyvalentes	Savoirs essentiels
▪ Communiquer ▪ Coopérer	▪ Éléments de base de la communication ▪ Travail d'équipe ▪ Prise de décision

Ressources complémentaires

▪ Liste de sujets pour une recherche	▪ Documentation nécessaire pour chacun des sujets : livres de référence, documents audiovisuels, résumés de textes, sites Internet, etc.



Bibliographie

ABRAMI, Philip C., Bette CHAMBERS, Catherine POULSEN, Christina DE SIMONE, Sylvia D'APOLLONIA et James HOWDEN. *L'apprentissage coopératif, théories, méthodes, activités*, Montréal, Éditions de la Chenelière inc., 1996, 233 p.

A. DEVITO, Joseph, Gilles CHASSÉ et Carole VEZEAU. *La Communication interpersonnelle*, 4e éd., Québec, Éditions du Renouveau pédagogique inc., 2001, 439 p.

ADAMS, Linda. *Communication efficace pour des relations sans perdant*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2005, 265 p.

BEE, Helen L. et Denise R. BOYD. *Les âges de la vie : Psychologie du développement humain*, 2e éd., St-Laurent, Québec, Éditions ERPI, traduction française, 2003, 494 p.

BOUTINET, Jean-Pierre. *Psychologie de la vie adulte*, 4e éd., Paris, Presses universitaires de France, 2005, 126 p. (Collection Que sais-je?).

CALVERT, Russel. *L'art de s'adapter au changement*, Québec, Éditions Le Dauphin blanc, 2003, 197 p.

CARRÉ, Christophe. *Surmonter les conflits,* Paris, Éditions d'Organisation, 2001, 220 p.

DE BONO, Edward. *Les six chapeaux de la réflexion, la méthode de référence mondiale*, Paris, Éditions Eyrolles, 2005, 208 p.

DONAVAN, Priscilla et Jacquelyn WONDER. *Les secrets de la flexibilité : savoir s'adapter au changement*, Éditions de l'homme, traduction française, 1993, 305 p.

DUCLOS, Germain. *L'estime de soi, un passeport pour la vie*, Montréal, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2000, 115 p.

FOURNIER, Édith. *J'ai commencé mon éternité,* Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2007, 272 p.

FRITZ, Robert. *Apprenez à devenir la force créatrice de votre vie*, Montréal, Éditions Libre Expression, 1991, 325 p.

GALLAND, Sylvie et Jacques SALOMÉ. *Si je m'écoutais je m'entendrais,* Montréal, Les Éditions de l'Homme, 1990, 329 p.

GLASSER, William. *Vivre ensemble,* Montréal, Les Éditions Logiques, 1996, 135 p.

GORDON, Dr Thomas. *Relations efficaces : comment construire et maintenir de bonnes relations*, avec la collaboration de Noël Burch, Montréal, Le Jour éditeur, 2002, 129 p.

JOHNSON, Spencer. *Qui a piqué mon fromage? Comment s'adapter au changement au travail, en famille et en amour*, Éditions Michel Lafon, traduction française de l'américain, 2000, 105 p.

MONBOURQUETTE, Jean. *À chacun sa mission : découvrir son projet de vie*, Ottawa, Éditions Novalis, 1999, 201 p.

MONBOURQUETTE, Jean. *Aimer, perdre et grandir*, Ottawa, Éditions Novalis, 2005, 168 p.

PORTELANCE, Colette. *La communication authentique*, 2e éd., Montréal, Les Éditions du CRAM inc., 1997, 208 p.

ROBERGE, Michèle. *Tant d'hiver au cœur du changement*, Québec, Septembre éditeur, 2002, 171 p.

SALOMÉ, Jacques. *Le courage d'être soi*, Paris, Éditions du Relié, 1999, 195 p.

ZACZYK, Christian. *Comment avoir de bonnes relations avec les autres*, Paris, Odile Jacob, 2005, 220 p.

Site Internet consulté

AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA. « L'influence des relations interpersonnelles sur votre santé », *Réseau canadien de la santé*, [En ligne], 2002, [http://www.canadian-health-network.ca] (octobre 2005).



Éducation,
Loisir et Sport
Québec

41-6023