

Techniques d'impact

Synthèse effectuée par Rosalie Poulin,
Observatoire canadien pour la prévention de la violence à l'école

Qu'entend-on par techniques d'impact ?

Les techniques d'impact sont de petites activités simples et aisément applicables, qui utilisent des objets, le mouvement, le graphisme, les métaphores, l'expression, l'écriture et les fantaisies mentales, et qui permettent de consacrer plus de temps à l'enseignement tout en économisant l'énergie de l'enseignant et sollicitant rapidement l'attention des élèves. Les techniques d'impact peuvent s'appliquer à des problématiques très diversifiées.

Les techniques d'impact ont été conçues de façon à appliquer et à exploiter les connaissances actuelles sur le fonctionnement du cerveau et de la mémoire. Ces activités permettent de multiplier les ancrages chez l'élève lui permettant alors d'intégrer de nouveaux savoirs (intellectuels ou émotionnels) plus rapidement, plus profondément et avec plus d'intensité. En fait, parce que les techniques d'impact ne se limitent pas au langage verbale et qu'elles sollicitent plusieurs sens, les informations qu'elles transmettent se logent en plusieurs endroits du cerveau et constituent ainsi un message global rempli de possibilité de rappel.

En utilisant diverses méthodes, objets, images, etc., ces techniques s'adressent à la mémoire implicite de l'élève (la mémoire qui décode par l'intuition, le ressenti et qui fonctionne en dehors du contrôle conscient de la personne) et permettent d'utiliser différents canaux d'apprentissage optimisant alors les chances d'assimilation chez l'élève.

Dans son livre sur les techniques d'impact en classe, Danie Beaulieu énumère douze principes de base permettant de développer la dimension implicite de l'enseignement et augmenter son efficacité. Ces douze principes sont les suivants : 1) toujours partir du connu pour aller vers l'inconnu ; 2) être intéressant comme enseignant ; 3) utiliser des images plutôt que toujours des mots ; 4) concrétiser les abstractions ; 5) les courtes leçons sont plus facilement retenues que les longues ; 6) un tout est plus facilement mémorisé qu'un élément isolé sans sens ; 7) s'adresser à l'ensemble du cerveau (approche multisensorielle) ; 8) ne pas faire de critiques négatives qui peuvent paralyser la mémoire des jeunes ; 9) rien ne peut remplacer les répétitions (rappels efficaces et courts) ; 10) ce que l'on encourage persiste et se développe ; ce que l'on décourage périclité et disparaît ; 11) on ne retient que 20% de ce que l'on nous dit de retenir ; et 12) la mémoire est une faculté beaucoup plus émotive que l'on croit (investissement émotionnel de l'enseignant).

D'où viennent les techniques d'impact ?

La Thérapie d'Impact constitue une intégration éclectique de l'analyse transactionnelle, de la thérapie de redécision, de la théorie émotive-rationnelle, de la thérapie de la réalité et de certaines techniques de Gestalt, de PNL et d'hypnose Ericksonnienne. Ed Jacobs PH.D. professeur associé à la West Virginia University, au département de Counseling Psychology, and Rehabilitation est le créateur de l'approche. Mme Danie Beaulieu, PH.D.Psy a contribué à l'amélioration de la méthode et à sa diffusion dans les pays francophones. Au Québec, seule *L'académie Impact de Beauport*, Québec, donne la formation de thérapeute d'impact (2). Les techniques d'impact s'inspirent donc de la thérapie d'impact.

La thérapie d'impact se veut une approche axée vers la santé et non vers problème et considère que les individus sont tous équipés et en mesure de rétablir l'équilibre et le bien-être dans leur vie. La thérapie d'impact utilise pour communiquer les cinq sens, c'est une approche multi sensorielle du conseling. Cette approche reconnaît que les changements ou les impacts proviennent non seulement de la communication verbale mais aussi des échanges visuels et kinesthésique. En fait le thérapeute d'impact parle non seulement aux oreilles, mais aussi aux yeux, au corps, à l'ensemble des sens de l'humain (2), tout comme le font les techniques d'impact qui peuvent être utilisées en classe.

Dans quelles situations et pour quelle clientèle cette technique peut-elle être utilisée ?

Les techniques d'impact peuvent être utilisées avec une personne présentant une déficience intellectuelle, une psychopathologie, un enfant en très bas âge, une personne âgée, bref, avec presque n'importe quelle type de clientèle et de problématique. En fait, il suffit d'adapter la technique à la clientèle ciblée ou à la problématique désirée.

Ces techniques d'impact permettent de se centrer uniquement sur la résolution des difficultés vécues. À l'aide de cette approche, les jeunes par exemple enregistrent plus rapidement et retiennent plus longtemps les messages importants transmis lors de ces interventions.

L'intervenant qui utilise les techniques d'impact doit faire preuve de créativité afin de stimuler les différents modes sensoriels et ainsi stimuler au maximum les voies d'apprentissage de l'aidé(e).

Références :

Beaulieu, D. (2006). *Thérapie d'impact*. Lac-Beauport: Impact Éditions.

Beaulieu, D. (2010). *Techniques d'impact en classe*. Montréal: Éditions Quebecor.

Quelques exemples de techniques d'impact (Exemples par thème)

1- Thème : Rejet par les pairs et victime

- a. « Billet de 20\$ » (p.34)
 - i. Mise en contexte : Quelle que soit l'attention que le personnel enseignant accorde aux problèmes de rejet en classe, il demeure difficile de mettre fin à l'acharnement collectif dont est l'objet un élève unanimement désigné comme le souffre-douleur du groupe, constamment ridiculisé et tenu à l'écart.
 - ii. Description de l'activité : Montrer un billet de 20\$ à l'élève et lui demander sa valeur. Ensuite l'enseignant le froisse autant qu'il le peut en signifiant à l'élève que les agresseurs font la même chose avec lui. Puis, on questionne l'élève sur divers aspects.
 - iii. Référence : Beaulieu, D. (2010). *Techniques d'impact en classe*. Montréal : Les Éditions Quebecor.

- b. « Filtre » (p.66)
 - i. Mise en contexte : Cette technique convient à la discussion d'un problème de rejet ou de dénigrement chez un jeune accablé par les commentaires négatifs de ses parents ou de ses pairs.
 - ii. Description de l'activité : On prend un verre d'eau sain qui représente l'élève avec les commentaires positifs, les qualités qu'il reçoit, comme de l'eau pure. L'enseignant ajoute des saletés dans l'eau en mentionnant qu'il y a d'autres personnes qui émettent des commentaires blessants, pour diverses raisons. S'en suit un questionnement et une discussion avec l'élève.
 - iii. Référence : Beaulieu, D. (2010). *Techniques d'impact en classe*. Montréal : Les Éditions Quebecor.

- c. « Papier mouchoir, feuille de papier et verre » (p.138)
 - i. Mise en contexte : Cette technique permet d'évaluer les protections dont le jeune dispose pour faire face aux critiques et commentaires d'un ou de ses agresseurs, puis de mieux l'outiller pour faire face à ces remarques injustifiées et pour sortir de sa posture de victime.
 - ii. Description de l'activité : L'élève tient à tour de rôle les trois objets ci-haut mentionnés et l'intervenant, à l'aide d'un crayon, tente de transpercer chacun des objets en expliquant que chaque protection ne le protège pas (mouchoir ou feuille) complètement des mauvais commentaires. Toutefois, le verre est efficace comme protection. Parler ensuite avec l'élève de la nature de la protection qui le sauvegarde de l'agressivité, ce qui serait efficace pour lui, etc.

- iii. Référence : Beaulieu, D. (2010). *Techniques d'impact en classe*. Montréal : Les Éditions Quebecor.

2- Thème : Relation avec les pairs

- a. « Bonhomme de carton » (p.126)
 - i. Mise en contexte : Cette technique vise à rendre les jeunes plus conscients de ce qu'ils apportent et reçoivent dans leur relation avec les autres (notamment en paroles).
 - ii. Description de l'activité : Chaque élève écrit sur un « post-it » une insulte qu'il a déjà reçue et va le coller sur un bonhomme géant dessiné ou collé au tableau. Par la suite, il y a discussion avec les élèves sur les conséquences de ces insultes sur la personne...
 - iii. Référence : Beaulieu, D. (2010). *Techniques d'impact en classe*. Montréal : Les Éditions Quebecor.

- b. « De la coupe aux lèvres » (p.65)
 - i. Mise en contexte : Pour aider l'adolescent à établir une relation à l'autre plus respectueuse et à développer une lecture de la réalité plus riche et nuancée.
 - ii. Description de l'activité : Montrer l'image de la page 64 (image à double sens) aux élèves et leur demander ce qu'ils voient. Faire remarquer qu'une même réalité produit deux images différentes et coexistantes. Le même phénomène se produit dans nos relations avec les autres alors que les avis sur une personne peuvent être opposés. Quoi faire lorsque nous avons des divergences d'opinion ? Nuancer les propos, les opinions, etc.
 - iii. Référence : Beaulieu, D. (2000). *Techniques d'impact pour grandir*. Lac-Beauport : Éditions Académie Impact.

3- Thème : Empathie/Tolérance

- a. « Miroir » (p.51)
 - i. Mise en contexte : Cette technique a pour but de renforcer des attitudes de tolérance et de compréhension, en incitant chacun à constater ses propres lacunes et faiblesses.
 - ii. Description de l'activité : Un miroir sera disposé sur un mur de la classe pour toute l'année. Expliquer le rôle symbolique du miroir qui rappellera à chacun qu'avant de critiquer un ami ou toute autre personne, il serait préférable d'évaluer son propre comportement en se regardant dans le miroir.
 - iii. Référence : Beaulieu, D. (2010). *Techniques d'impact en classe*. Montréal : Les Éditions Quebecor.

- b. « Album de photos » (p.75)
 - i. Mise en contexte : Cette technique active la synergie du groupe et renforce les aptitudes empathiques de chacun.

- ii. Description de l'activité : Amener l'élève à réfléchir aux images des meilleurs moments vécus en classe avec le groupe pendant la semaine, le mois ou l'année. Par la suite, vous pouvez discuter des choix des élèves en groupe et cela aura pour effet de leur apprendre à discerner ce qui est important pour leurs pairs, à respecter leurs choix, etc.
- iii. Référence : Beaulieu, D. (2010). *Techniques d'impact en classe*. Montréal : Les Éditions Quebecor.

c. « Formules de souhait » (p.115)

- i. Mise en contexte : Pour renforcer le développement de l'empathie chez chacun de vos élèves.
- ii. Description de l'activité : Le vendredi à la dernière période, demandez à chaque élève d'émettre un souhait à l'égard d'un compagnon de classe. Si des élèves sont oubliés, faites les souhaits vous-mêmes. Les vœux reposent sur la connaissance que l'élève a des activités de l'autre. A faire fréquemment pour davantage de bénéfiques.
- iii. Référence : Beaulieu, D. (2010). *Techniques d'impact en classe*. Montréal : Les Éditions Quebecor.

4- Thème : Communication

a. « Balle » (p.104)

- i. Mise en contexte : Cette technique permet d'illustrer le concept de la réciprocité dans une relation interpersonnelle comme dans la vie du groupe ou, encore, d'expliquer la dynamique des conflits.
- ii. Description de l'activité : Demandez à deux élèves de se lancer la balle et à un d'entre eux d'arrêter de lancer quand il le voudra. Ensuite, expliquer qu'il est nécessaire d'être deux pour poursuivre le jeu, comme c'est le cas lorsque des conflits surviennent. Il s'agit de la situation pour qu'une relation se poursuive entre deux personnes, les deux doivent collaborer...
- iii. Référence : Beaulieu, D. (2010). *Techniques d'impact en classe*. Montréal : Les Éditions Quebecor.

b. « Verres » (p.43)

- i. Mise en contexte : Pour aider l'adolescent à devenir responsable de ses comportements et de sa façon de communiquer avec les autres afin d'être mieux compris et respecté.
- ii. Description de l'activité : Demander aux élèves de décrire l'illustration de la page 42 dans le but de lui faire remarquer que le premier verre est tout à fait clair et limpide (on voit le contenu) alors qu'il est de plus en plus difficile de voir le contenu des 3 autres verres. Transférer cette image en disant à l'élève que certaines personnes sont parfois ainsi, certaines sont très transparentes et parlent d'elles-mêmes alors que d'autres sont très secrètes et ne parlent pas de leurs sentiments. Relier la métaphore à une situation vécue par l'élève, disons avec tel ou tel ami, avec les parents, etc.

- iii. Référence : Beaulieu, D. (2000). *Techniques d'impact pour grandir*. Lac-Beauport : Éditions Académie Impact.

5- Thème : Conséquence de ses actes

- a. « Autoroute » (p.62)
 - i. Mise en contexte : Cette technique aidera l'adolescent à dresser un bilan de ses comportements actuels afin de prendre conscience de leurs conséquences.
 - ii. Description de l'activité : Demander à l'élève s'il sait où le mènera par exemple l'autoroute 20 Est. Faire ressortir l'idée qu'en empruntant une route et en la suivant sans dévier, on parvient à une destination précise. De la même manière, les routes qu'il suit actuellement dans sa vie le mèneront fatalement quelque part. Ex : Si tu suis la route des travaux scolaires non faits, où cela te mènera-t-il ?
 - iii. Référence : Beaulieu, D. (2010). *Techniques d'impact en classe*. Montréal : Les Éditions Quebecor.

- b. « Ruban adhésif » (p.80)
 - i. Mise en contexte : Cette technique vise essentiellement à favoriser les comportements « réparateurs » chez l'élève, en lui faisant prendre conscience des conséquences négatives de certains de ses gestes et en lui démontrant qu'il a les moyens de réparer ce qu'il a brisé.
 - ii. Description de l'activité : Demander à l'élève s'il sait à quoi sert le ruban adhésif. Ensuite, lui faire coller deux morceaux de papier déchiré. Lorsque cela sera fait, lui expliquer qu'il sait très bien quels outils utiliser pour réparer un objet brisé. Transférer cette image aux insultes dites à un ami (objet brisé) par exemple et qu'il doit maintenant réparer son geste avec les bons outils...
 - iii. Référence : Beaulieu, D. (2010). *Techniques d'impact en classe*. Montréal : Les Éditions Quebecor.

- c. « Accès interdit » (p.29)
 - i. Mise en contexte : Pour aider l'adolescent à évaluer les conséquences encourues par le fait d'emprunter une mauvaise voie.
 - ii. Description de l'activité : Montrer l'image du panneau routier « entrée interdite » aux élèves. Leur demander sa signification. Discuter des conséquences du non-respect de cette signalisation et des moyens nécessaires pour se sortir de cette impasse. Utiliser cette image pour parler de voies non socialement acceptées ou interdites (ex : drogue, vol, relations sexuelles non protégées, etc.). Poursuivre avec une discussion avec les élèves.
 - iii. Référence : Beaulieu, D. (2000). *Techniques d'impact pour grandir*. Lac-Beauport : Éditions Académie Impact.

6- Thème : Agressivité

- a. « Chaussée glissante » (p.31)

- i. Mise en contexte : Pour aider l'adolescent à identifier les déclencheurs internes et externes de ses débordements d'humeur ou pour évaluer son degré de contrôle sur lui-même.
- ii. Description de l'activité : Demander aux élèves de dire ce que signifie le panneau de signalisation présent en page 30 (chaussée glissante) tout en expliquant que cela nécessite d'être prudent et vigilant sinon des conséquences graves peuvent en découler. Relier la métaphore aux changements d'humeur de l'adolescent, aux éléments qui favorisent chez lui le « dérapage », aux déclencheurs de ces émotions, etc.
- iii. Référence : Beaulieu, D. (2000). *Techniques d'impact pour grandir*. Lac-Beauport : Éditions Académie Impact.

7- Thème : Confiance et dénonciation

- a. « Top secret » (p.45)
 - i. Mise en contexte : Pour aider l'adolescent à reconnaître que le fait de conserver un problème ou un grave secret en soi, même si cela peut sembler nécessaire et lui paraître la meilleure solution, ne lui procurera que des ennuis et des désavantages à long terme et finira par peser de plus en plus lourd sur sa vie.
 - ii. Description de l'activité : Montrer l'image de la page 45 aux élèves (coffre fermé avec cadenas avec inscription « top secret »). Demandez-leur s'ils savent ce que contient le coffre ? Demander ensuite à l'élève s'il possède ce type de boîte à l'intérieur de lui ? Discussion avec l'élève (suivre le questionnement progressif suggéré dans l'activité).
 - iii. Référence : Beaulieu, D. (2000). *Techniques d'impact pour grandir*. Lac-Beauport : Éditions Académie Impact.

Autres thèmes : (du livre : Beaulieu, D. (2010). *Techniques d'impact en classe*. Montréal : Les Éditions Quebecor.)

- Timidité

- P.54 : Microphone (utiliser un microphone pour l'affirmation de soi)
- P.65 (Truc) : (le groupe écrit son point de vue sur un sujet et l'enseignant demande à l'élève plus timide de lire sa réponse...) puis dire son point de vue
- P.82 : Feuilles autocollants (écrire sur un post-it des qualités que possède l'élève, le signer et lui demander de porter ce post-it sur lui pour la journée comme une présence constante de l'enseignant qui le soutient.)

- Souci et inquiétude

- P.38 : Contenant opaque (Activité pour amorcer une discussion avec un élève qui semble soucieux et aux prises avec un problème sérieux).
- P.58 : Radiographie (imaginer une radiographie du cœur de l'élève, qu'y verrait-on ?)

- **Confiance en soi**
 - P.150 : Chaise de soutien (L'élève imagine une personne significative qui serait assise sur une chaise laissée en permanence dans la classe. Cela représente donc une figure de soutien pour l'élève qui lui donne confiance).

- **Communication**
 - P.135 (truc) : Bilan collectif (dire ce que l'on a aimé ou pas pendant le cours)