

## Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- B1 : Interagir avec les autres

### Tâche 7

**Discuter de la stratégie des 3 passoires dans le but de la comprendre pour faire des choix judicieux et maintenir sa maturité et son intégrité\*** (Niveau 2)

*Durée approximative : 45 minutes, selon la capacité de votre groupe*

*\*Adaptation d'une tâche du module Intégrité*

**Note :** Durant cette activité, les personnes apprenantes découvrent la stratégie des 3 passoires, à utiliser pour faire des choix matures et savoir comment agir dans certaines situations. Cela leur permet de vivre selon leur système de valeurs ainsi qu'avec maturité et intégrité.

## Pistes d'animation suggérées

- Inviter les personnes apprenantes à revoir les valeurs qu'elles ont définies pour elles-mêmes durant la tâche précédente. Préciser que lorsqu'on agit de façon à respecter ses croyances et ses valeurs, on fait preuve d'intégrité et de maturité. Agir de façon à causer du mal aux autres, par cupidité et pour le gain personnel ou encore par manque de respect va à l'encontre de l'intégrité et de la maturité. Bien souvent, on ne le fait pas intentionnellement mais on peut, pour s'assurer d'éviter de mal agir, utiliser ce qu'on appelle la **stratégie des 3 passoires**. Cette stratégie simple nous aide à déterminer si nos actions sont respectueuses de nos valeurs et à agir avec maturité.
- Inviter les personnes apprenantes à former des équipes de deux. Leur demander de se rendre au [www.centrefora.on.ca](http://www.centrefora.on.ca), sous **Ressources en ligne**, et de cliquer sur **MÉTA-Phare, Phase 1**. Sous l'entête **Connaissance de soi**, cliquer sur **Communication**, puis ensuite sur *La communication efficace*, afin d'écouter l'histoire sur la vérification de la communication par les 3 passoires.
- Discuter des façons d'adapter la stratégie 14 de l'Annexe 4, *N'encourage pas les rumeurs*, et la stratégie des passoires pour agir avec maturité et intégrité dans diverses situations. Par exemple, on peut utiliser le questionnement des 3 passoires en l'adaptant comme suit :
  - *Est-ce vrai?* Est-ce que le geste posé concorde avec mes valeurs et ce que j'estime important pour moi?
  - *Est-ce bien?* Est-ce que le geste posé fera du tort à quelqu'un, y compris à moi-même?
  - *Est-ce utile?* Est-ce que le geste posé soutiendra mes valeurs et m'aidera à grandir comme personne?
- Inviter les personnes apprenantes à revenir aux situations de l'Annexe 1 et à utiliser la stratégie des 3 passoires pour arriver à une solution mature et intègre.

**Note :** Au besoin, discuter en groupe du trait de caractère que les personnes apprenantes ont choisi de mettre en pratique à la tâche 4 et des progrès réalisés depuis.

## Annexe 1

### Quiz sur la maturité

1. Quelqu'un te raconte des choses personnelles embarrassantes sur un collègue que tu n'aimes pas vraiment.
  - a) Tu répètes ces choses à d'autres collègues.
  - b) Chaque fois que ce collègue passe devant toi, tu ricanes ou tu fais des blagues à ses dépens.
  - c) Tu indiques à cette personne que tout le monde vit des moments embarrassants et que ce n'est pas correct de colporter ces choses. Tu gardes l'information pour toi.
  
2. Tu es arrêté à un feu rouge. Un jeune homme arrogant s'arrête à côté de toi avec sa Mustang et appuie sur l'accélérateur en t'invitant à faire une course.
  - a) Tu accélères comme un dingue aussitôt que le feu passe au vert. Il ne te dépassera pas.
  - b) Tu acceptes son invitation à faire la course. Aussitôt que le feu passe au vert, tu le laisses démarrer à pleine vitesse et tu restes arrêté. Tu lui as joué un bon tour!
  - c) Tu le laisses faire. Il est jeune et immature. Faire la course en voiture au centre-ville n'est pas une bonne idée.
  
3. Tes copines et toi allez faire du magasinage assez régulièrement. Un jour, tu te rends compte qu'elles sont allées sans toi à une occasion.
  - a) Tu es offusquée et tu refuses de sortir avec elles de nouveau.
  - b) Tu leur cries des bêtises au téléphone parce qu'elles ne t'ont pas invitée.
  - c) Tu laisses passer. Il y a sans doute une raison à cela. Tu leur poses la question calmement pour t'informer.
  
4. Les gens au travail partagent un réfrigérateur où ils rangent leur goûter. Tu as oublié d'apporter ton dîner aujourd'hui. Tu remarques qu'il reste un sandwich dans le réfrigérateur après l'heure du dîner.
  - a) Tu manges le sandwich et tu ne dis rien à personne.
  - b) Tu manges le sandwich et blâmes quelqu'un d'autre quand son propriétaire se demande où il est passé.
  - c) Tu trouves le propriétaire du sandwich et tu lui demandes la permission de le manger.

## Annexe 4

### Stratégies pour accroître sa maturité

1. **Sois attentif au monde autour de toi.** Sois conscient des personnes qui t'entourent et de leurs besoins. Remarque les petits détails autour de toi.
2. **Informe-toi.** C'est bon de voir et de comprendre différentes perspectives.
3. **Sors de ta zone de confort pour essayer des nouvelles choses régulièrement.** C'est une façon d'ajouter à ton bagage de connaissances.
4. **N'aie pas peur de faire des erreurs.** Vois celles-ci comme des occasions de grandir et d'apprendre.
5. **Analyse les situations journalières** pour tenter de découvrir ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas dans ta façon de résoudre des problèmes.
6. **Réfléchis avant de prendre des décisions.** Ne sois pas impulsif; prends le temps d'examiner différents points de vue et l'impact de tes choix.
7. **Sois responsable.** Prends tes responsabilités; c'est un signe de maturité.
8. **Contrôle tes émotions.** Une personne mature a une intelligence émotionnelle élevée. Elle connaît ses stimuli déclencheurs et est capable d'atténuer ses émotions fortes. (Voir le module *Intelligence émotionnelle* pour plus de détails.)
9. **Finis ce que tu commences.** Tiens tes promesses.
10. **Sois bien dans ta peau.** Ne cherche pas toujours à être le centre d'attention et ne te prends pas pour quelqu'un d'autre.
11. **Sois humble, courtois et intègre.** Respecte les autres et respecte-toi. Prends des décisions qui reposent sur tes valeurs.
12. **Reconnais que tu contrôles tes choix et que tu es responsable de tes actes.** Ne blâme pas les autres pour ta situation. Ne trouve pas d'excuses pour te justifier.
13. **Si tu es responsable, admets-le et remédie à la situation quand c'est possible.** Sois capable de t'excuser.
14. **N'encourage pas les rumeurs.** Si quelqu'un veut te faire part d'une rumeur, dis-lui poliment que ça ne t'intéresse pas. Pratique la stratégie des 3 passoires. (Voir la tâche 7.)