

Enseignement primaire

Programme des premières années

APPRENTISSAGE SOCIAL, ÉMOTIONNEL & ÉTHIQUE

Un programme éducatif du cœur et de l'esprit



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics



EMORY
UNIVERSITY

PROGRAMME
POUR LES PREMIÈRES CLASSES DU PRIMAIRE

Un programme en sept chapitres
conçu pour les enfants de 5 à 7 ans

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Pour de plus amples informations
contacter l'adresse mail suivante :

seelearning@emory.edu

Copyright © Emory University 2019.
ISBN 978-0-9992150-0-5

Design by Estella Lum Creative Communications
Cover by Estella Lum Creative Communications

Social, Emotional, and Ethical Learning (SEE Learning) is a program of the Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics, Emory University, Atlanta, GA 30322.
For more information, please visit **compassion.emory.edu**

Sommaire

Chapitre 1	
Créer une classe compassionnelle	5
Chapitre 2	
Développer la résilience	39
Chapitre 3	
Renforcer l'attention et la conscience de soi	107
Chapitre 4	
Gérer les émotions	167
Chapitre 5	
Apprendre l'un de l'autre	205
Chapitre 6	
Compassion pour soi-même et autrui	229
Chapitre 7	
Nous sommes tous concernés	267
Projet fondamental	
Construire un monde meilleur	301
Index des éléments de base et des aptitudes durables	??

PREMIÈRES CLASSES DU PRIMAIRE

CHAPITRE 1

Créer une classe compassionnelle

Présentation générale

L'essentiel du programme d'Apprentissage SEE consiste à apprendre aux élèves à prendre soin d'eux-mêmes et des autres de manière optimale, et plus particulièrement en termes de bien-être émotionnel et social. Par conséquent, on peut considérer que tout l'Apprentissage SEE est fondé sur la compassion pour soi-même (auto-compassion) et pour les autres. Cependant, il ne suffit pas de dire aux élèves de manifester de la compassion envers leurs camarades et eux-mêmes. Il est nécessaire de leur exposer une variété de méthodes associées à une panoplie d'outils éducatifs. Au fur et à mesure que les élèves comprennent la valeur des méthodes et des outils proposés, ils commencent à les mettre personnellement en pratique. C'est à ce moment-là qu'ils deviennent des enseignants pour eux-mêmes et pour les autres.

C'est la raison pour laquelle ce premier chapitre, intitulé «Créer une classe compassionnelle», aborde les notions fondamentales de bonté et de compassion. La «bonté» est le terme utilisé pour les plus jeunes écoliers, tandis que le mot «compassion» est réservé aux élèves plus âgés. Bien qu'il existe des différences subtiles entre ces deux termes, l'élément important dans le cadre de l'Apprentissage SEE est de présenter ces concepts et de les examiner avec vos élèves afin qu'ils puissent développer et approfondir leur propre compréhension de ces concepts et sachent les appliquer dans la vie de tous les jours. L'ensemble des chapitres suivants se fonde donc sur cette base en examinant le concept d'auto-compassion dans le domaine personnel, c'est-à-dire au niveau du corps, de l'esprit et des émotions (chapitres 2 à 4); la compassion pour les autres (chapitres 5 et 6); et la compassion dans un contexte systémique (chapitre 7). On peut donc dire que d'une certaine façon, ce premier chapitre introduit l'idée du «pourquoi» de cet apprentissage, tandis que les chapitres suivants développent les concepts du «comment».

L'expérience d'apprentissage numéro 1, «Examiner la bonté», présente le concept de bonté, étudie ce qu'il signifie et analyse les raisons pour lesquelles il nous est indispensable. Cette première expérience examine également les rapports qui existent entre la bonté et le bonheur en s'appuyant sur l'exemple de deux activités: entrer et sortir d'un cercle et dessiner un moment de bonté. Il est très important que les élèves puissent examiner le lien existant entre la bonté et le bonheur. S'ils reconnaissent peu à peu que notre désir, universellement partagé, d'être traité avec bonté par les autres (plutôt que d'être victime de leur cruauté) a pour fondement majeur notre propre aspiration au bien-être et au bonheur, ils prendront conscience que cette aspiration est vraie et valable pour tous leurs semblables. Par conséquent, si nous désirons être traités avec bonté, il va de soi que nous devons également manifester cette qualité envers eux. C'est le principe de la réciprocité.

L'expérience d'apprentissage numéro 2, «Accords de classe», propose aux élèves d'établir une liste d'accords de classe qu'ils s'efforceront de respecter afin de créer une ambiance de classe à la

fois sécurisante et bienveillante pour tous. Le fait que les élèves aient eux-mêmes établis ces accords les aide à expérimenter la bonté de manière directe, démontrant ainsi les implications manifestes de notre besoin de bonté dans le cadre d'un espace partagé avec d'autres personnes.

L'expérience numéro 3, « Pratiquer la bonté », traite à nouveau des accords de classe afin de les concrétiser et de les ancrer davantage dans l'esprit des élèves. Dans un premier temps, il s'agit pour eux de s'impliquer dans des activités qui ont pour but de les amener à transformer ces accords de classe en exemples pratiques, capables d'être mis en œuvre. Puis, ils les mettent en scène devant leurs camarades et tirent les leçons de cette expérience. Ce processus d'intégration de la connaissance doit se poursuivre pendant toute l'année scolaire, permettant ainsi aux élèves de se référer à ces accords de classe tout au long de l'année.

L'expérience d'apprentissage numéro 4, intitulée « La bonté comme qualité intérieure », a pour but d'approfondir la compréhension de la bonté en recourant à des histoires ou des anecdotes qui feront ensuite l'objet de discussions. Nous associons trop facilement la bonté à des activités extérieures, comme donner de la nourriture ou de l'argent, dire des mots gentils à quelqu'un, ou aider une personne qui est tombée à se relever. Mais si l'intention qui sous-tend ces actions et ces paroles est d'obtenir un avantage sur la personne à laquelle nous sommes venus en aide, on ne peut pas les considérer comme des actes animés d'une d'authentique bonté, pas plus qu'il ne s'agit d'une véritable aide. Le but de l'Apprentissage SEE n'est pas de dicter aux élèves les actes extérieurs qu'ils devraient accomplir ni comment « bien » se conduire.

Son objectif consiste davantage à les aider à développer une véritable motivation intérieure qui leur permettra de découvrir le meilleur d'eux-mêmes et la meilleure part chez autrui. Par conséquent, il est très important qu'ils apprennent graduellement l'importance des qualités intérieures et ne s'en tiennent pas seulement aux comportements extérieurs. Il est donc essentiel qu'ils se familiarisent graduellement avec l'idée que la bonté est une plus qualité plus profonde que les simples actes extérieurs, et qu'elle se réfère à un état d'esprit et à une disposition du cœur : à savoir l'intention de venir en aide et de procurer du bonheur à une autre personne. Une fois que les élèves ont intégré cette compréhension, ils peuvent développer leur propre définition de la bonté qu'ils peuvent par la suite enrichir et modifier au fur et à mesure que s'affine leur compréhension de cette valeur.

Ce chapitre s'achève sur l'expérience numéro 5, « Reconnaître la bonté et examiner l'interdépendance ». Elle implique un examen plus approfondi de la bonté, intégrant la notion d'interdépendance, qui recoupe le concept de gratitude, lui-même traité plus en détail dans le Cours. L'idée principale ici réside dans le fait que bien que nous soyons tous les jours l'objet d'actes bienveillants, nous ne

sommes pas capables de les reconnaître en tant que tels, ou bien nous n'en tenons aucun compte. En analysant de plus près les activités quotidiennes et en constatant les multiples façons dont la bonté s'exprime, les élèves en viendront à apprécier cette valeur comme étant une aptitude qui se développe au fil du temps. À la longue, ils percevront davantage les actes bienveillants effectués par leur entourage immédiat, et ils seront mieux à même de reconnaître et d'apprécier leurs propres gestes altruistes. La pratique de cette capacité à percevoir la bonté sous ses multiples formes débouchera sur une meilleure appréciation du fait qu'elle est indispensable dans notre vie quotidienne, à notre bonheur et même à notre propre survie. Au cours de cette expérience d'apprentissage, les élèves se familiariseront avec le concept d'interdépendance, c'est-à-dire l'aptitude à reconnaître comment leurs actions et les objets qui les entourent n'existent que grâce à la bienveillance d'autres personnes. Cette étape les préparera à examiner et à approfondir les notions d'interdépendance et de gratitude qui seront abordées ultérieurement dans ce Cours.

Il arrive parfois que certains élèves éprouvent des difficultés à reconnaître leur propre bonté ainsi que celle des autres. De simples gestes qui nous paraissent empreints de bonté, comme de la porte pour laisser passer quelqu'un (ou même le simple fait d'enseigner!), ne relèvent pas nécessairement d'actes bienveillants pour certains de vos élèves. Mais soyez patients, et laissez-les se familiariser graduellement avec ces notions : d'écouter d'autres élèves s'exprimer sur ce qu'ils considèrent comme des actes de bonté peut faciliter une prise de conscience. Ou encore le fait que d'autres élèves fassent part à leurs camarades des actes bienveillants dont ils ont été les témoins. Cela prendra du temps, mais il est fort probable que sur le long terme vous constaterez que leur point de vue évolue lentement vers une plus grande capacité à reconnaître les différentes formes de la bonté.

Les éléments d'une expérience d'Apprentissage SEE

Vous remarquerez que chaque expérience d'apprentissage commence par un exercice de contrôle dont le contenu se modifie et évolue au fil du temps. Ces contrôles marquent une transition qui permet de rentrer dans le cadre de l'expérience d'apprentissage et indiquent un changement dans la journée, mais ils sont également une façon de renforcer les aptitudes grâce à la répétition de cet exercice. Nous vous encourageons vivement à utiliser ces contrôles à d'autres moments, même si vous ne disposez pas de suffisamment de temps pour effectuer l'intégralité de l'expérience d'apprentissage.

Certaines expériences d'apprentissage comportent des discussions ou des exposés donnant aux élèves une connaissance de base d'un terme ou d'une idée. Il s'agit là de l'acquisition d'une connaissance. Les expériences d'apprentissage comprennent également de courtes activités qui ont été conçues pour permettre aux élèves d'avoir des aperçus essentiels sur les matières enseignées ; ces brèves activités ont pour but de transformer les connaissances acquises en aperçus essentiels, autrement dit en prise de conscience. Il s'agit de ces moments qui surgissent lorsque l'élève intériorise personnellement une connaissance. Chaque fois que cela est possible, il est vivement recommandé d'intégrer la connaissance acquise en effectuant ces activités de prise de conscience, ou aperçus

essentiels (plutôt que de les dissocier ces deux phases de l'apprentissage), de sorte que les élèves apprennent par l'expérience directe de l'action.

Les expériences d'apprentissage incluent également des pratiques de réflexion. Elles sont destinées à passer d'une prise de conscience, ou aperçu essentiel, à une compréhension intégrée; elles ont pour but d'approfondir l'expérience. Dans certains cas, il n'existe pas de distinction très nette entre les activités menant à une prise de conscience directe et les pratiques de réflexion, parce qu'une pratique de réflexion peut déboucher sur une prise de conscience (ou aperçu essentiel), et qu'une prise de conscience peut être répétée et approfondie afin d'inciter l'élève à une plus ample réflexion, voire à une véritable intériorisation de la connaissance acquise. Certaines activités débouchant sur un aperçu essentiel et certaines pratiques de réflexion sont parfois marquées d'un astérisque. Ce symbole typographique signifie que nous vous encourageons à effectuer cette activité plusieurs fois, si vous l'estimez utile.

Enfin, chaque leçon se termine par un débriefing. C'est l'occasion pour les élèves de réfléchir à l'ensemble de l'expérience d'apprentissage et de partager leurs pensées, leurs sentiments et de poser leurs questions.

Temps consacré aux apprentissages et périodicité

Chaque expérience d'apprentissage est conçue pour une séquence minimale de trente minutes. Cependant, si le temps vous le permet et si vos élèves s'y adaptent, nous vous recommandons de prévoir une durée plus longue, en consacrant davantage de temps aux activités et pratiques de réflexion. Si vous disposez de moins de trente minutes, vous pouvez ne choisir qu'une seule activité, voire une partie de celle-ci, et terminer l'expérience d'apprentissage lors de la leçon suivante. Rappelez-vous toutefois qu'il est très important d'inclure les contrôles et les activités menant aux aperçus essentiels, ou prises de conscience directes, quel que soit le temps dont vous disposez.

Installer un espace de paix

Si vous le souhaitez, vous pouvez créer un espace de calme où les élèves auront la possibilité de se réfugier lorsqu'ils sont énervés ou ont besoin d'avoir un peu de temps pour eux-mêmes. C'est aussi un bon endroit pour exposer les créations de vos élèves, tels que les graphiques, et les peintures, les affiches ou d'autres objets qui renforcent l'Apprentissage SEE. Dans certaines classes on trouve des oreillers, des animaux en peluche, des images choisies, une représentation de la zone de résilience (notion expliquée dans le chapitre 2), des boules à neige et des sabliers, de la musique, des livres d'histoires et autres outils pédagogiques. Vous devez expliquer à vos élèves que dans ce lieu de paix, ils peuvent s'exercer à développer de la bonté et de la compassion envers eux-mêmes et mettre en pratique certains enseignements inculqués au cours de l'Apprentissage SEE. Au fil du temps, le simple fait de se rendre dans ce lieu de paix s'avérera une aide précieuse pour vos élèves quand ils auront besoin de se calmer ou de retrouver une sensation de bien-être dans leur corps; ils finiront par l'associer à des sentiments de sécurité et de bien-être.

Pratiques personnelles des élèves

Vos élèves apprendront à utiliser des pratiques personnelles qui leur seront utiles. L'Apprentissage SEE prend en compte le fait que chaque élève aura tendance à aller plus facilement vers un ensemble d'exercices qui lui est spécifique. L'Apprentissage SEE a élaboré une échelle d'exercices à effectuer graduellement : en effet, si certains exercices ne sont pas abordés avec prudence, ils peuvent provoquer un sentiment de malaise plutôt que de bien-être chez les élèves. Le premier chapitre aborde ces pratiques personnelles en établissant un environnement sécurisant et bienveillant. Le deuxième chapitre propose ensuite des exercices destinées à calmer et réguler le système nerveux. Le troisième chapitre introduit des pratiques qui ont pour but le développement de l'attention (ce que l'on appelle généralement « pratiques de pleine conscience »). Le quatrième chapitre met en œuvre les pratiques qui abordent le traitement des émotions. Nous vous conseillons vivement de suivre cet ordre au plus près. Ainsi, vos élèves seront bien préparés pour aborder la pratique suivante ; en outre, ils seront capables de revenir à des exercices plus simples s'ils se sentent perturbés ou mal à l'aise.

Pratique personnelle de l'enseignant

Avant de commencer à enseigner les exercices des chapitres 2 et 3 à vos élèves, il est fortement recommandé de les faire pour vous-mêmes si vous n'êtes pas déjà familiarisés avec ces pratiques. Quelques minutes d'exercice par jour vous permettront de dispenser un enseignement avec plus d'efficacité et de précision quand vous aborderez les leçons du jour. Plus vous préparerez vos leçons en amont, mieux vous assimilerez ces exercices, avant de les enseigner à vos élèves.

Lectures complémentaires et documentation

Si vous n'avez pas terminé la lecture de la Structure d'Apprentissage SEE qui figure dans l'Auxiliaire d'Apprentissage SEE, nous vous recommandons de le lire jusqu'au chapitre traitant du Domaine personnel inclus.

Nous vous recommandons également la lecture du bref ouvrage de Daniel Goleman et Peter Senge intitulé *The Triple Focus* [« Triple focalisation », (non traduit en français)] et le livre de Linda Lantieri et Daniel Goleman, *Développer l'intelligence émotionnelle de l'enfant*.

Lettre aux parents et aux auxiliaires de vie scolaire



Date :

Chers parents, chère Madame,

Votre enfant va commencer le programme d'**Apprentissage social, émotionnel et éthique (Apprentissage SEE)**. Il s'agit d'un programme d'éducation allant des classes de la maternelle au baccalauréat, élaboré par l'université Emory dans le but d'enrichir le développement social, émotionnel et éthique des jeunes enfants. L'Apprentissage SEE s'appuie sur les programmes américains développés par l'Apprentissage social et émotionnel (ASE), mais il y introduit un entraînement à l'attention, à la compassion et au soin accordé à autrui, ainsi qu'une conscience des systèmes plus larges et un engagement éthique.

L'essentiel du programme d'Apprentissage SEE consiste à apprendre aux élèves à prendre soin d'eux-mêmes et des autres de manière optimale, et plus particulièrement en termes de bien-être émotionnel et social. On peut donc dire que tout l'Apprentissage SEE est fondé sur la compassion pour soi-même (auto-compassion) et pour les autres. La compassion n'est pas assénée comme étant un diktat, mais elle est enseignée en développant chez l'élève des compétences spécifiques, telles qu'apprendre à réguler son propre système nerveux, à faire face au stress, à connaître le fonctionnement de ses émotions et à les affronter de façon constructive. Il s'agit également de développer des aptitudes sociales et relationnelles et d'apprendre à réfléchir de façon plus large aux problèmes des communautés et des sociétés où nous vivons. L'Apprentissage SEE a pour but de fournir aux élèves des outils qui favorisent leur bien-être actuel et futur.

Commençons par le chapitre 1

L'Apprentissage SEE est divisé en sections, ou chapitres. Le chapitre 1, intitulé «Créer une classe compassionnelle» aborde les notions fondamentales de bonté et de compassion. La «bonté» est le terme utilisé pour les plus jeunes écoliers, tandis que le mot «compassion» est réservé aux élèves plus âgés. La compassion fait référence à la capacité de s'occuper de soi-même et d'autrui ; elle est enseignée comme étant une source de force et d'émancipation et non pas comme une faiblesse ou une incapacité à se défendre soi-même ou à défendre autrui. Des recherches scientifiques de plus en plus approfondies (citées dans la Structure d'Apprentissage SEE) mettent en lumière les bienfaits que l'on retire du développement de la compassion, à la fois en termes de santé et de relations humaines.

Exercices à faire à la maison

Nous vous encourageons à jouer un rôle actif dans l'expérience d'Apprentissage SEE de votre enfant. Vous pouvez lire le Cours de formation, ainsi que le texte intitulé «L'Apprentissage SEE» qui comporte la présentation générale et la structure du programme SEE, ainsi que consulter les références aux recherches scientifiques sur lesquelles se fondent ce programme.

En ce qui concerne ce premier chapitre, lors d'un repas ou à un autre moment, demandez par exemple à chacune des personnes vivant dans votre maison quels actes de bienveillance elle a constatés ou quels gestes de bonté elle a accomplis. Attirez l'attention de votre enfant sur les moments de bienveillance et de compassion, et encouragez-le à les accomplir. Ces attitudes contribuent à développer la faculté de reconnaître et de valoriser la bonté et la compassion.

Lectures complémentaires et documentation

Vous pouvez consulter la documentation sur l'Apprentissage SEE en allant sur le site suivant : www.compassion.emory.edu.

Comme nous l'avons souligné précédemment, nous vous recommandons également la lecture du livre de Daniel Goleman et Peter Senge, intitulé *The Triple Focus* [«Triple focalisation», (non traduit en français)] et celui de Linda Lantieri et Daniel Goleman, *Développer l'intelligence émotionnelle de l'enfant*.

Si vous avez des questions n'hésitez pas à nous joindre.

Signature de l'enseignant

Nom et prénom en majuscules de l'enseignant _____

Coordonnées de l'enseignant _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorer les aspects de la bonté

OBJECTIF

Cette première expérience d'apprentissage a pour but de familiariser les élèves avec l'Apprentissage SEE, en examinant la bonté et les raisons pour lesquelles elle nous est indispensable. La compassion et la bonté constituent les fondements du programme SEE. Dès le début, il est essentiel que les élèves sachent ce qu'est la bonté, pourquoi nous souhaitons en bénéficier et en quoi elle nous est nécessaire. Nous souhaitons tous que l'on nous témoigne de la bonté, car nous voulons connaître le bonheur et le bien-être. Personne n'aspire à la tristesse, aux ennuis et aux difficultés. Si nous admettons clairement

cela, nous comprenons alors les raisons pour lesquelles nous devons faire preuve de bonté envers les autres: tout comme nous, ils veulent être heureux et ne pas éprouver de tristesse. (Notons que l'expérience d'apprentissage suivante s'appuiera sur cette compréhension-là pour établir la liste des accords de classe acceptés par tous; ces derniers nous aideront à créer un environnement pédagogique à la fois sécurisant et constructif.)

*L'astérisque accolé à une pratique signifie qu'elle peut être répétée autant que nécessaire (avec ou sans modifications).

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Reconnaître que nous désirons tous le bonheur et la bonté.
- Faire un dessin personnel de la bonté qu'ils pourront utiliser comme ressource.

DURÉE

30 minutes

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Conscience interpersonnelle

MATÉRIEL REQUIS

- Instructions données ci-dessous.
- Crayons, marqueurs, ou feutres.

CONTRÔLE | 3 minutes

- « Cette année nous allons consacrer chaque semaine un certain temps à apprendre des choses sur nous-mêmes et les autres.
- Nous effectuerons des activités qui nous permettront de comprendre ce que sont le bonheur et la bonté.
- Nous apprendrons comment transformer notre classe en un lieu convivial où nous nous sentirons tous en sécurité. »

APERÇU EXPÉRIENTIEL #1 (PRISE DE CONSCIENCE) | 12 minutes

Action d'entrer et de sortir

Présentation générale

Les élèves vont entrer dans un cercle et en sortir s'ils sentent que les instructions données par l'enseignant s'appliquent à eux. Ils observeront alors une pause pour savoir quels sont les élèves qui sont restés à l'intérieur du cercle et ceux qui en sont sortis. Cet exercice permet de déterminer ceux qui partagent les mêmes traits de caractère, ou la même expérience, et ceux qui ne les partagent pas.

Thèmes à examiner

En dépit de nos nombreuses différences nous partageons le même souhait de bonheur et de bonté

Matériel requis

Voir les textes des instructions ci-dessous.

Instructions

- Les élèves forment un cercle.
- En mettant en œuvre les instructions du modèle de scénario ci-dessous, demandez aux élèves

d'entrer dans le cercle si ces instructions s'appliquent à eux.

Conseils pédagogiques

- Vous devez vous assurer de disposer d'un espace suffisamment grand pour permettre aux élèves de former un grand cercle où ils pourront entrer et sortir. Il vous faudra peut-être déplacer les chaises et les tables. Vous avez également l'option d'organiser cette activité à l'extérieur ou dans le gymnase.
- Au lieu de demander aux élèves de former un cercle en se tenant debout, vous pouvez leur demander de mettre des chaises en cercle et de rester debout ou assis. Ou bien, demandez-leur de lever la main au lieu d'entrer dans le cercle. Quelle que soit la méthode que vous choisirez, assurez-vous que tous les élèves puissent se voir, afin qu'ils observent comment leurs camarades répondent à chaque question.
- Vous pouvez, si vous le jugez bon et si vous en avez le temps, ajouter d'autres questions à celles proposées dans le modèle de scénario indiqué ci-dessous. Vous pouvez également les adapter en fonction des besoins particuliers de vos élèves. Le propos est d'aborder cette session en commençant par mettre en évidence les points que les élèves ne partagent pas, tels que leurs préférences particulières ou certains aspects de leur personnalité, puis de progresser en soulignant ce qu'ils ont en commun : le désir d'être heureux et le fait de préférer la bonté.
- Si vous remarquez que certains élèves n'entrent pas à l'intérieur du cercle lorsque vous leur posez vos dernières questions, c'est qu'ils ne les ont peut-être pas comprises. Soyez vigilants, mais ne vous sentez pas obligés de les forcer à entrer

dans le cercle ni à accepter vos conclusions. Les expériences d'apprentissage ultérieures permettront d'examiner et d'approfondir les notions de bonheur et de bonté, de telle sorte que le point de vue et les sentiments des élèves vont nécessairement évoluer au fur et à mesure de leur compréhension.

Modèle de scénario

- *« Formons tous un cercle. C'est un lieu sûr. Sentez-vous libres de penser et d'éprouver ce qui se présente à votre esprit, sans vous préoccuper des commentaires ou des jugements de vos camarades.*
- *Si je dis quelque chose qui vous semble juste, venez au milieu du cercle. Nous allons faire cet exercice en silence, tout en observant simplement ce qui se passe autour de nous.*
- *Commençons.*
- *Mettez-vous au centre du cercle si vous avez un frère ou une sœur.*
- *Maintenant, arrêtez-vous et regardez quels sont vos camarades qui ont un frère ou une sœur et ceux qui n'en ont pas. Maintenant, reculez-vous et rejoignez le cercle, s'il vous plaît.*
- *Nous allons maintenant réfléchir aux choses que vous aimez.*
- *Entrez à l'intérieur du cercle si vous aimez les pizzas.*
- *Regardez maintenant autour de vous pour voir qui aime les pizzas. Reculez-vous et rejoignez le cercle, s'il vous plaît.*
- *Entrez à l'intérieur du cercle si vous aimez jouer au Lego ou avec des cubes de construction.*
- *Regardez autour de vous pour savoir quels sont vos camarades qui aiment jouer aux Lego ou avec des cubes de construction. Reculez-vous et rejoignez le cercle, s'il vous plaît.*
- *Entrez à l'intérieur du cercle si vous aimez pratiquer le sport ou des activités de compétition.*
- *Regardez autour de vous pour voir quels sont vos camarades qui aiment ces activités. Et maintenant, reculez-vous, s'il vous plaît.*
- *Qui a remarqué qu'il avait des points communs avec un camarade ? Quels points communs ? [Ces questions sont essentielles car elles permettent aux enfants d'établir ainsi un lien plus profond et de se préparer à l'étape suivante.]*
- *Je constate que certains d'entre vous seulement entrent à l'intérieur du cercle à chaque fois que je le demande. Voyons ce qui se passe si je vous demande : Entrez à l'intérieur du cercle si vous préférez être heureux plutôt que tristes.*
- *Maintenant regardez autour de vous. Qu'est-ce que vous remarquez ?*
- *Regardez ! Nous nous sommes tous (ou presque tous) retrouvés au centre du cercle ! Il semble que nous voulons tous être heureux plutôt que tristes. Reculez-vous tous, maintenant.*
- *Entrez à l'intérieur du cercle si vous vous sentez mieux quand vous êtes heureux plutôt que tristes.*
- *Regardons autour de nous. Combien d'entre nous sont à l'intérieur du cercle ?*
- *Entrez à l'intérieur du cercle si vous aimez mieux que les gens soient gentils avec vous plutôt que méchants.*

- *Regardons bien autour de nous. Est-ce que nous sommes tous là, à l'intérieur du cercle ?*
- *Il semble que nous aimons tous que les gens soient bienveillants à notre égard. Maintenant, reculez-vous.*
- *Entrez dans le cercle si vous vous sentez plus heureux quand les autres sont gentils avec vous plutôt que méchants.*
- *Jetez un coup d'œil. Il semble que nous nous sentons tous plus heureux lorsque les autres font preuve de gentillesse envers nous.*
- *De la même manière que nous pouvons établir un rapport particulier entre nous en fonction de ce que nous aimons ou avons, comme, par exemple, avoir le même nombre de frères et de sœurs, de la même façon, nous pouvons établir un rapport entre nous à partir de quelque chose qui unit notre classe : notre désir d'être heureux et notre aspiration à ce que les gens nous témoignent de la bienveillance.»*

APERÇU EXPÉRIENTIEL #2

(PRISE DE CONSCIENCE) | 12 minutes

*Se rappeler des moments de bonté et les dessiner**

Présentation générale

Les élèves feront un dessin représentant une personne qui leur a témoigné de la bienveillance en écrivant quelques phrases qui décriront cette scène et ce qu'ils ont ressenti sur le moment.

Thèmes à examiner

- Nous pouvons nous remémorer des souvenirs ou imaginer des actes de bienveillance.
- La bonté accroît notre bonheur.

- Nous désirons tous être heureux.

Matériel requis

- Du papier à dessin pour chaque élève.
- Des crayons, des marqueurs ou des stylos pour dessiner.

Instructions

- Demandez aux élèves de se remémorer en silence un moment de leur vie où une personne leur a témoigné de la gentillesse.
- Demandez-leur de dessiner ce moment, puis d'écrire ensuite quelques phrases en réponse aux questions que vous allez poser sur ce souvenir ou cette image.
- À quoi cela ressemblerait-il ? Qu'avez-vous ressenti ?
- Laissez quelques minutes à vos élèves pour faire leur dessin, en aidant au besoin certains d'entre eux. Lorsqu'il vous semble que la plupart d'entre eux ont terminé, proposez-leur de partager leurs expériences.
- Demandez-leur ce qu'ils ont ressenti quand on leur a témoigné de la gentillesse.
- Si certains élèves font part d'épisodes désagréables ou qui les ont mis mal à l'aise, rappelez-leur que la bonté manifestée par d'autres personnes nous rend plus heureux. Demandez-leur ensuite de se souvenir d'autres moments où on leur a témoigné de la bienveillance et où ils se sont sentis heureux d'en bénéficier.
- Laissez le plus d'enfants possible échanger leurs expériences, en fonction du temps dont vous disposez, en attirant leur attention sur le simple fait que nous désirons tous bénéficier de

la bienveillance, car elle accroît notre bonheur et que nous désirons tous être heureux.

Conseils pédagogiques

- Les élèves peuvent effectuer cette activité assis à leurs tables ou à leurs pupitres, ou en formant un groupe, assis en cercle. Le scénario ci-dessous est écrit pour des élèves assis à des tables ou des pupitres.
- Demandez à quelques élèves de partager à nouveau le moment de bonté qu'ils ont vécu, au cas où certains de leurs camarades auraient été incapables de le faire ; ce qui permettra à ces derniers de s'exprimer plus facilement.
- Vous pouvez aussi proposer un modèle en leur montrant un dessin que vous aurez vous-même réalisé.
- Selon le nombre de vos élèves et les réticences de certains à prendre la parole devant les autres, vous pouvez demander à deux d'entre eux de faire équipe pour s'exprimer.
- Vous pouvez également demander aux autres élèves ce qu'ils ressentent quand ils écoutent l'un de leurs camarades faire part de son expérience de bienveillance, car cela peut les rendre heureux ou leur rappeler un moment où ils ont bénéficié de la même gentillesse.
- On peut répéter cet exercice de dessin à plusieurs reprises au cours d'autres leçons. Assurez-vous de bien conserver au moins un exemplaire des dessins, car ils seront à nouveau utilisés au cours d'expériences d'apprentissage ultérieures. Les élèves peuvent conserver leurs propres dessins. Vous pouvez également les accrocher au mur ou les ramasser pour pouvoir les distribuer à nouveau lorsque vous en aurez

besoin. Cette activité peut être répétée au moins une fois par mois.

Modèle de scénario

- *« Retournons à nos tables/pupitres.*
- *Vous vous souvenez que vous avez éprouvé de la joie ou du bonheur quand les autres ont été très gentils avec nous ?*
- *Observons un instant de silence et pensons à un moment où une personne nous a témoigné de la gentillesse.*
- *Il est parfois plus facile de se remémorer des souvenirs si nous fermons les yeux ou dirigeons notre regard vers le sol. Moi, je vais garder les yeux ouverts.*
- *Il peut s'agir de quelque chose de très particulier, ou d'une chose très simple.*
- *Il peut s'agir d'une personne qui vous a aidé ou qui vous a dit des choses gentilles.*
- *Il peut s'agir d'un ami qui a joué avec vous ou de quelqu'un qui vous a donné un jouet ou un cadeau.*
- *Levez la main si vous vous souvenez d'un moment où quelqu'un a été gentil avec vous. [Demandez à quelques élèves de partager leur expérience, au cas où d'autres auraient des difficultés à parler en public. Cela leur permettra de s'exprimer plus facilement.]*
- *Nous allons maintenant faire un dessin représentant ce qui s'est passé lorsque quelqu'un a fait preuve de gentillesse envers vous.*
- *Prenez une feuille de papier, un marqueur et dessinons. À quoi cette rencontre a-t-elle*

ressemblé ? Qu'avez-vous ressenti ? Quels étaient vos sentiments ?

- *Bien ! Nous avons tous dessiné ce moment où quelqu'un nous a témoigné de la gentillesse.*
- *Qui souhaite montrer son dessin aux autres et nous faire part de ses sentiments à ce sujet ?*
- *Ces dessins sont une de vos ressources personnelles que vous pourrez utiliser quand vous aurez besoin de vous rappeler un moment de bonté dont vous avez bénéficié. Essayez de vous remémorer ce que nous avons fait ensemble et de manifester des sentiments positifs. »*

DÉBRIEFING | 3 minutes

- *« Qu'est-ce que vous en pensez ? Est-ce que nous voulons tous être heureux ? Est-ce que nous préférons tous la bonté à la méchanceté ?*
- *Qu'est-ce que nous ressentons lorsque d'autres personnes nous témoignent de la bienveillance ? Qu'est-ce que nous ressentons quand les autres sont méchants avec nous ?*
- *Cette année, nous allons coopérer pour créer une classe compassionnelle. Si nous désirons tous être heureux et apprécions tous la bonté, il nous faut donc apprendre à être bienveillants les uns envers les autres. C'est ce que nous allons faire.*
- *Pouvez-vous résumer en un seul mot ou une seule phrase si vous avez appris quelque chose aujourd'hui sur la bienveillance ? »* [Invitez les élèves à partager leurs expériences.]

Accords de classe

OBJECTIF

Le but de cette expérience d'apprentissage est d'examiner plus en détail la notion de bienveillance : pourquoi en avons-nous tous besoin et quels bénéfices en retirerons-nous une fois établie une liste d'accords mutuellement consentis. Ces accords nous permettront de développer un cadre éducatif à la fois sécurisant et productif. L'élaboration de ces accords par les élèves leur permet d'examiner la bienveillance de manière directe. En effet, ces accords montrent clairement les implications de ce besoin commun dans le cadre d'un espace partagé avec d'autres personnes. Ils accroissent également leur

propre implication dans ce que l'on considère habituellement comme des comportements constructifs ou destructeurs au sein d'une classe : les élèves peuvent directement constater comment les différents points de cette liste ont un impact immédiat sur eux-mêmes et leurs camarades. Ces accords incitent également les élèves à être attentifs à la réalité de la présence de leurs camarades, ainsi qu'à leurs sentiments et leurs besoins.

* L'astérisque placé à côté d'un exercice signifie qu'il peut être répété autant que nécessaire (avec ou sans modifications).

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Examiner les différentes implications concrètes de notre désir de bienveillance dans les rapports que nous entretenons avec les autres.
- Identifier les accords qui peuvent contribuer à créer une classe bienveillante.

DURÉE

45 minutes réparties si possible sur deux jours (30 minutes le premier jour et 15 minutes le jour suivant)

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Conscience interpersonnelle

MATÉRIEL REQUIS

- Une feuille de papier graphique que l'on peut accrocher au mur avec le simple titre : « Dans notre classe nous sommes d'accord pour... ».
- Un tableau ou une seconde feuille de papier graphique pour noter les idées.
- Un marqueur.

CONTRÔLE | 3 minutes

- « Lors de notre dernière expérience, nous avons appris ce qu'étaient la bienveillance et le bonheur. Nous avons fait l'exercice qui consistait à entrer et sortir d'un cercle et nous avons également dessiné le moment où une personne nous avait témoigné de la gentillesse.
- Est-ce que l'un d'entre vous se souvient de certains des sujets dont nous avons discuté ?
- De quoi vous rappelez-vous ? Que pouvez-vous me dire sur la bienveillance et le bonheur ? [Réponses probables : nous désirons tous le bonheur et apprécions que les autres nous témoignent de la bienveillance plutôt que de la méchanceté].
- Quand d'autres sont gentils avec nous, est-ce que nous nous sentons plus heureux ?
- Rappelons-nous quelques instants le dessin sur la bonté que nous avons fait la dernière fois. Est-ce que vous ressentez des changements dans votre corps ou vos sentiments ? Quelle différence ressentez-vous ? »

APERÇU EXPÉRIENTIEL | 24 minutes (PRISE DE CONSCIENCE)

Créer des accords de classe, 1^{re} partie

Présentation générale

Les élèves doivent réfléchir aux points qui contribuent à instaurer le bonheur et la bienveillance dans la classe, puis établir une liste d'accords.

Thèmes à examiner

- Nous désirons tous la bonté et le bonheur

- Nous pouvons nous engager dans des actions particulières pour favoriser le bonheur des autres.

Matériel requis

- Papier graphique ou tableau.
- Marqueurs.

Instructions

- Demandez aux élèves sur quoi ils peuvent se mettre d'accord entre eux pour créer une classe sympathique, sécurisante, attentionnée et heureuse.
- Recueillez les nombreuses suggestions et établissez-en la liste au tableau ou sur la feuille de papier épinglée au mur afin que tous puissent la voir. Si vous le jugez nécessaire, vous pouvez suggérer aux élèves certaines idées, comme :
 - la bonté
 - s'amuser
 - ne pas brutaliser les autres
 - s'entraider
 - partager/prendre le relais
 - respecter les autres
 - écouter les autres
 - ne pas être mesquin
 - ne pas crier
 - demander de l'aide
 - être attentif
 - s'excuser

Conseils pédagogiques

- Autorisez n'importe quel élève, et pas uniquement celui qui a fait la première suggestion, à répondre aux questions suivantes.

Modèle de scénario

- « Essayons d'établir une liste pour déterminer quelle classe nous aimerions avoir.
- Nous voulons tous être heureux ; c'est un point que nous partageons tous.
- Nous avons vu que la bienveillance que les autres nous témoignent nous rend plus heureux.
- La bienveillance est donc un sujet que nous pourrions mettre sur notre liste. Qu'en pensez-vous ?
- Quels autres points pourrions-nous inclure dans cette liste ? Des points sur lesquels toute la classe serait d'accord et qu'elle mettrait en pratique pour que les élèves soient heureux, se sentent en sécurité et se préoccupent les uns des autres. »
- Lorsqu'un élève propose une idée, profitez de cette occasion pour demander aux autres élèves de l'approfondir en leur posant une ou deux questions, comme :
 - « Qu'est-ce que ça veut dire ?
 - Qu'est-ce que ça représente ?
 - Que se passerait-il si nous agissions tous de cette façon ?
 - Que se passerait-il si nous n'agissions pas de cette façon ? »

[Continuez ce questionnement, si vous en avez le temps.]

APERÇU EXPÉRIENTIEL | 15 minutes
(PRISE DE CONSCIENCE) (ou prévoir un autre jour si possible).

Créer les accords de classe, 2^e partie*

Présentation générale

Les élèves continuent à réfléchir à ce qui contribuerait à accroître le bonheur et à établir la liste des accords de classe.

Thèmes à examiner

- Nous désirons tous la bienveillance et le bonheur
- Nous pouvons entreprendre des actions spécifiques pour favoriser le bonheur des autres.

Matériel requis

- Papier graphique ou tableau.
- Marqueurs.
- Liste établie au cours de la dernière leçon.

Instructions

- Regroupez les accords et inscrivez-les sur le papier graphique intitulé « Dans notre classe nous sommes d'accord pour ... »
- Il est important que les points sur la liste soient des affirmations claires, formulées de la façon suivante : « Soyez bienveillant », « Aidez les autres » ou « Demandez de l'aide quand vous en avez besoin ».
- Lire les accords ensemble à haute voix.
- Il est important que les élèves signent la liste des accords qui sera accrochée au mur de la classe.
- Rappelez aux élèves que le but de ces accords est qu'ils se sentent plus heureux et en sécurité dans leur classe.

Conseils pédagogiques

- Dans la mesure du possible, terminez cette activité de prise de conscience (aperçu expérientiel) le lendemain de la première leçon. Les élèves ont souvent besoin de temps pour que leurs idées se posent et mûrissent; ils viennent souvent avec des idées nouvelles à la leçon suivante.
- S'il vous est possible de terminer cette activité le lendemain, commencez directement par la rubrique « contrôle » ci-dessous.

Modèle de scénario

- [Commencez par faire le contrôle suivant si vous terminez cette expérience le deuxième jour:] *« Au cours de notre dernière leçon, nous avons établi une longue liste de choses que nous devons faire pour nous sentir en sécurité et heureux dans notre classe. Aujourd'hui, nous allons regarder à nouveau cette liste. Si vous constatez qu'il y a quelque chose que vous désirez ajouter, dites-le moi.*
- *Nous pouvons peut-être regrouper les idées qui sont similaires pour avoir seulement quelques accords principaux qui seront plus faciles à mémoriser.*
- *Sur cette feuille nous avons écrit: "Dans notre classe nous sommes d'accord pour..." Nous pouvons donc écrire nos accords d'après la liste que nous venons juste de créer.*
- *Je me demande si ces différents points vont bien ensemble ?*

- *Nous pouvons les reformuler de cette manière: "Soyez bienveillant..."*
- [Poursuivez l'énumération des accords, si vous en avez le temps.]
- *Nous avons maintenant des accords que nous pouvons appliquer.*
- *Regardons-les à nouveau et lisons-les ensemble à voix haute.*
- *Nous allons essayer de les appliquer pour nous-mêmes, pour que nous nous sentions plus heureux et en sécurité dans notre classe.*
- *Nous disposons désormais de quelques accords que nous pouvons observer ensemble.*
- *Continuons à réfléchir à cette liste jusqu'à ce que nous nous retrouvions. Nous aurons peut-être d'autres points à ajouter.»*

DÉBRIEFING | 3 minutes

- *« Cette année nous allons apprendre comment faire de notre mieux pour être bienveillant envers nous-mêmes et les autres. Nous allons aussi apprendre des méthodes pour y parvenir. Ces accords que nous avons établis ensemble est notre premier pas!*
- *Si vous deviez le dire en un mot ou en une phrase, y a-t-il quelque chose que vous avez appris aujourd'hui qui pourra par la suite vous aider vous-même ou vous permettre de répondre aux besoins d'une autre personne ? »*

Faire preuve de bonté

OBJECTIF

Le but de cette troisième expérience d'apprentissage est de s'engager dans la pratique de la bonté en s'appuyant sur les acquis précédents, afin que cette qualité devienne une compréhension à la fois expérientielle et intégrée. Elle comporte deux étapes : (1) une activité qui permet aux élèves de traduire ces accords de classe en actions concrètes qui pourraient être jouées ; (2) des exercices où ils mettent en scène ces accords devant leurs camarades et réfléchissent ensuite à ce qu'ils ont ressenti. En mettant en scène les accords qu'ils souhaitent voir entrer en

vigueur dans la classe, ils parviendront à une meilleure compréhension de la bonté, de leurs accords de classe et de leur transposition dans la pratique.

Le processus de l'intégration de la compréhension se poursuivra pendant toute l'année scolaire ; il sera ainsi plus facile de se référer concrètement aux accords de classe.

*L'astérisque accolé à une pratique signifie qu'elle peut être répétée autant de fois que nécessaire (avec ou sans modifications).

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

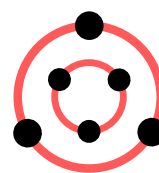
Les élèves doivent :

- Développer des attitudes fondées sur les accords de classe pour exprimer de la bonté
- Appliquer leur compréhension de la bonté dans des actions individuelles et collectives concrètes.

DURÉE

30 minutes

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Compétences relationnelles

MATÉRIEL REQUIS

- La liste des accords de classe inscrite sur un papier graphique ou sur le tableau.
- Une autre feuille de papier graphique sur laquelle noter les idées pour appliquer les accords de classe.

CONTRÔLE | 3 minutes

- « Prenons un moment pour nous asseoir tranquillement et reposer notre esprit et notre corps afin de réfléchir. [Pause] Vous êtes peut-être fatigués ou débordants d'énergie. Votre matinée a peut-être été difficile ou passionnante. Peu importe, ce n'est pas un problème.
- Maintenant, voyons si nous pouvons nous remémorer des moments de bonté dans cette journée. Ils se sont peut-être déroulés chez vous, en route vers l'école, ou il y a une minute à peine. Voyons ce qui vous vient à l'esprit. Si vous n'arrivez pas à vous rappeler quoi que ce soit, ne vous faites pas de souci, vous pouvez toujours imaginer un moment de bonté. [Pause].
- Restons assis un moment en gardant le souvenir de ce moment de bonté présent à l'esprit.
- L'un d'entre vous veut-il nous le faire partager ?
- Qu'avez-vous ressenti ?
- Quelqu'un veut-il dire autre chose ? »

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 12 minutes

Transformer les accords de classe
en activités de soutien

Présentation générale

Cette activité consiste à traduire ces accords en activités concrètes et en comportements positifs. Les élèves peuvent pratiquer ces exercices entre eux, de manière à rendre ces accords directement « visibles » et compréhensibles pour tous.

Thèmes à examiner

- Nous souhaitons être traités avec bonté et connaître le bonheur.
- Nous pouvons entreprendre des actions particulières pour favoriser le bonheur des autres.

Matériel requis

- La liste des accords de classe inscrits sur un papier graphique ou au tableau.
- Une autre feuille de papier ou un tableau plus petit.

Instructions

- Demandez aux élèves comment ils ressentent, éprouvent et se représentent chaque accord de classe quand il est concrètement adopté avec bienveillance.
- Lorsque les élèves vous confient leurs expériences, notez-les ou dessinez-les sur une feuille de papier en les reliant aux accords de classe auxquels elles sont associées.

Conseils pédagogiques

- Selon la teneur des accords de classe, les actions à accomplir seront parfois évidentes. Demandez alors à vos élèves de vous donner des exemples de ces accords afin qu'ils puissent mieux comprendre comment les mettre en pratique. Par exemple, si l'un de ces accords est de « s'écouter les uns les autres », demandez-leur de réfléchir plus particulièrement à ce que cela implique en posant des questions telles que : « Que ressentons-nous quand nous écoutons quelqu'un ? », « Que font nos yeux quand nous écoutons l'autre ? Est-ce que nous regardons quelqu'un d'autre ? » ou « Est-ce que nous parlons quand nous l'écoutons, ou sommes-nous silencieux ? »

- Il est possible que vous ne disposiez pas de suffisamment de temps pour traiter de tous ces accords en une seule leçon. Si tel est le cas vous pouvez passer alors à la pratique de réflexion et reprendre cette activité plus tard.

Modèle de scénario

- « *Bien que nous soyons tous convenus de _____ (choisir par exemple un accord dans votre liste, comme "s'entraider"), je me suis rendu compte que nous ne savons pas exactement à quoi ça correspond. Connaissez-vous le sens du mot "spécifique" ? Cela signifie clarifier une notion à l'aide d'un exemple concret. Regardons à nouveau les accords de classe que nous avons conclus ensemble et voyons si nous pouvons examiner certains d'entre eux de manière plus spécifique, ou plus concrète, si vous voulez.*
- *Comment percevez-vous _____ (l'entraide) ? Pouvons-nous traduire la notion d' _____ (d'entraide) en actes concrets ? Que ressentons-nous _____ (quand nous nous entraïdons). Pouvons-nous transformer l'idée d' _____ (d'aider quelqu'un) en une action concrète ? Que ressentez-vous quand vous vous _____ (entraidez) ? À votre avis, que ressent une personne quand nous l'aidons ?*
- *Quand nous voyons quelqu'un qui n' _____ (aide pas) une autre personne que pouvons-nous faire ou dire ? »*
- Servez-vous de ce type de présentation pour bien faire comprendre les différents accords de classe. Quand vous sentez que c'est le bon moment d'arrêter la leçon, informez vos élèves que vous reviendrez sur les autres accords de classe au cours d'une autre leçon. Entretemps,

vous aurez sans doute d'autres idées spécifiques à associer à chaque accord de classe.

PRATIQUE DE RÉFLEXION | 10 minutes

Pratiquer et mettre en scène la bonté

Présentation générale

Au cours de cette pratique de réflexion, les élèves vont mettre en scène les actions d'aide à autrui qu'ils ont conçues.

Thèmes à examiner

- Nous souhaitons tous que l'on nous témoigne de la bonté et connaître le bonheur.
- Nous pouvons entreprendre des actions concrètes pour assurer le bonheur des autres.

Matériel requis

- Les accords de classe.
- La liste des actions concrètes et des comportements élaborés au cours de l'activité précédente.

Instructions

- En premier lieu, montrez l'exemple en jouant devant les élèves un modèle d'activité altruiste. Commencez par sélectionner les actes d'entraide qui vous semblent les plus concrets et faciles pour servir de modèles. Puis demandez à deux ou trois volontaires de jouer une activité d'entraide.
- Demandez ensuite à un volontaire de jouer le rôle de quelqu'un qui a besoin d'aide, et à un ou deux autres enfants d'en être conscients et d'intervenir pour l'aider. Demandez aux volontaires de jouer cette scène devant la classe.

- Demandez aux autres élèves d'observer calmement et attentivement la scène pour qu'ils puissent partager ensuite leurs observations.
- Une fois cette petite scène terminée (elle ne doit pas durer plus d'une minute), demandez aux élèves «acteurs» ce qu'ils ont vu et ressenti.
- Puis demandez aux élèves qui ont regardé la scène ce qu'ils ont vu et ressenti.
- Puis jouez vous-même un autre exemple d'activité d'entraide ou passez à l'activité d'entraide suivante en concevant un scénario à partir de ce nouvel exemple.
- Énoncez à nouveau tous les accords de classe.

Conseils pédagogiques

- Il est possible que dans certains cas il n'y ait personne qui ait besoin d'aide ; mais vous pouvez imaginer d'autres scénarios qui pourraient se dérouler dans le cadre de la salle de classe, et qui sont en rapport avec les accords de classe et les activités d'entraide.
- Vous découvrirez sans doute que les 10 minutes prévues ne sont pas suffisantes pour mettre en pratique toutes les actions d'entraide conçues dans l'exercice de l'aperçu expérientiel précédent. Vous pouvez répéter cette pratique de réflexion à plusieurs reprises, en mettant l'accent à chaque fois sur différentes activités ou accords de classe.

Modèle de scénario

- *« Vous m'avez suggéré de nombreuses idées sur la manière de nous entraider dans la classe. Maintenant, nous pouvons voir plus clairement ce que représentent ces accords de classe.*
- *Ce pourrait être encore plus clair si nous pratiquions quelques-unes des activités d'entraide dont nous venons tout juste de discuter.*
- *Nous pouvons peut-être faire comme si l'un d'entre vous avait besoin d'aide et décider alors quelles actions d'entraide nous pourrions entreprendre ? Par quel geste d'aide pourrions-nous commencer ? Deux ou trois d'entre vous pourraient-ils venir ici pour interpréter cette situation ?*
- *Je vais commencer en faisant semblant d'être la personne qui a besoin d'aide. Puis certains parmi vous vont intervenir pour m'aider quand vous constaterez que j'ai besoin d'aide. [Jouez la situation].*
- *C'était très bien ! Je vais vous dire maintenant ce que j'ai ressenti. [Dites-leur ce que vous avez ressenti en utilisant des phrases comme « cela m'a rempli de joie », « je me suis senti mieux » ou « je me suis senti plus en sécurité ».]*
- *Maintenant, je vais m'adresser à ceux qui me sont venus en aide. Qu'avez-vous ressenti en m'aidant ?*
- *Je voudrais maintenant poser la question suivante à ceux qui ont observé la scène : "Qu'avez-vous vu et ressenti ?"*
- *L'un d'entre vous pourrait être celui ou celle qui a besoin d'aide et nous pourrions expérimenter d'autres actions d'entraide. »*

DÉBRIEFING | 4 minutes

- *« Prenons un moment pour nous asseoir et penser à tout ce que nous avons vu et ressenti.*
- *Avez-vous remarqué ce que vous avez ressenti quand vous avez vu des personnes qui avaient besoin d'aide et qui étaient aidées ? Souvent, nous nous sentons bien, non seulement quand nous obtenons de l'aide, mais quand nous en donnons, ou même quand nous voyons des personnes en recevoir. Lorsque nous sommes aidés par les autres ou quand ils nous témoignent de la bonté, cela nous rend plus heureux et nous nous sentons plus en sécurité.*
- *Y-a-t-il quelque chose que vous avez appris ou pratiqué à propos de la bonté et que vous aimeriez vous-mêmes mettre en pratique à l'avenir ?*

- *Après les exercices que nous venons de faire aujourd'hui, pensez-vous qu'il y a quelque chose que nous pourrions ajouter aux accords de classe ? »*

PRATIQUE SUPPLÉMENTAIRE

Il est important que les enfants aient la possibilité de mettre la bonté en pratique dans des situations crédibles. Au cours de la semaine suivante, fixez un jour où les enfants mettront en pratique l'un des accords de classe (vous pouvez le décider le matin même). Puis vérifiez à la fin de la journée comment cet exercice s'est déroulé. Cet exercice peut-être répété tout au long de l'année scolaire, si vous constatez que les enfants négligent les accords de classe.

La bonté en tant que qualité intérieure

OBJECTIF

Le but de cette quatrième expérience d'apprentissage est d'approfondir cette notion de bonté en déterminant si elle se limite uniquement à des actions extérieures ou si elle implique également des qualités de cœur et d'esprit. Nous associons généralement la bienveillance à des activités extérieures, comme donner de l'argent ou de la nourriture, tenir des propos gentils à quelqu'un, ou aider une personne qui vient de tomber à se relever. Mais si l'intention qui sous-tend ces actions et ces paroles est de tirer profit de la personne que nous aidons, ces actes ne sont pas une véritable et authentique bienveillance ni une

aide réelle. Les élèves devront intégrer l'idée que la bienveillance va au-delà de simples actions extérieures et qu'elle implique des qualités de cœur et d'esprit, la volonté d'aider et de faire le bonheur d'une autre personne. Cette compréhension leur permettra de cultiver la bienveillance pour qu'elle devienne un trait de caractère : tel est enseignement au cœur de l'Apprentissage SEE.

*L'astérisque accolé à une pratique signifie qu'elle peut être répétée autant que nécessaire (avec ou sans modifications).

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

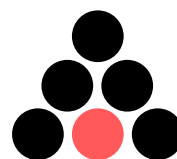
Les élèves doivent :

- Examiner la bienveillance dans le cadre des actions extérieures en rapport avec les motivations et intentions intérieures.
- Distinguer la véritable bonté (authentique et intérieure) de la bonté apparente.
- Concevoir leur propre définition de la bonté.
- Fournir des exemples d'actes qui peuvent apparaître comme malveillants mais qui sont en fait bienveillants et vice versa.

DURÉE

30 minutes

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Compassion pour autrui

MATÉRIEL REQUIS

- Feuilles de papier graphique avec le mot bonté inscrit sur chaque feuille.
- L'histoire racontée ci-dessous.

CONTRÔLE | 3 minutes

- « Lors de notre dernière leçon, nous nous sommes demandé comment créer une classe bienveillante où les élèves se soucient les uns des autres. Et, dans ce but, nous avons mis au point des accords de classe. L'un d'entre vous se souvient-il de certains points dont nous avons discuté et que nous avons inclus dans notre liste ? [Laissez un peu de temps aux élèves pour partager leurs commentaires.]
- Aujourd'hui nous allons réfléchir pour savoir comment pratiquer la bonté. »

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 10 minutes

Les deux frères et le petit cygne

Présentation générale

Lors de cette leçon, vous lirez aux élèves une histoire qui montre que nous partageons tous une préférence naturelle pour la bonté car elle nous apporte un sentiment de sécurité. Nous vous proposons une histoire comportant un élément qui illustre le fait que la bonté est liée également à nos intentions et constitue une qualité intérieure. Si une personne prétend être bienveillante mais que son intention est d'exploiter la personne, nous ne considérons pas son attitude comme un authentique acte de bonté. Si les élèves comprennent que la bonté est une qualité intérieure et ne relève pas uniquement de l'action extérieure, ils comprendront qu'afin de la cultiver, nous devons développer cette qualité intérieure, et non pas simplement effectuer des actes de bienveillance superficiels.

Thèmes à examiner

- Nous préférons tous la bonté vers laquelle nous tendons ; nous voulons éviter la malveillance.
- La bonté nous rend plus sûrs de nous-mêmes et nous sécurise davantage.
- La bonté est une qualité intérieure.
- La prétendue bonté (actes en apparence bienveillants mais non motivés par de bonnes intentions) ne constitue pas une authentique qualité.

Matériel requis

- Histoire des deux frères et du petit cygne ci-dessous.

Instructions

- Lire cette histoire à vos élèves.
- Faciliter une discussion. Vous trouverez des exemples de questions dans le modèle de scénario.

Conseils pédagogiques

- Les exemples de questions qui figurent dans le modèle de scénario vous aideront à organiser une discussion avec vos élèves et les encourageront à examiner cette histoire sous ses multiples aspects. N'hésitez pas à ajouter vos propres questions et à intervenir dans le débat.
- Laissez-les faire part de leurs remarques librement et souvenez-vous qu'il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses, mais gardez également à l'esprit les thèmes majeurs à examiner (ci-dessus mentionnés) vers lesquels vous devez les orienter. Ces notions seront abordées de façon naturelle. Peu importe que tous les élèves intègrent ou non ces notions

immédiatement, car nous y reviendrons fréquemment au cours des futures expériences d'apprentissage.

Modèle de scénario

- « Nous allons maintenant lire une histoire qui a trait à la bonté. Parfois certaines personnes accomplissent des actes qui ont l'air d'être bons, mais dans leur cœur, elles ne sont ni bienveillantes ni compassionnelles. Quand je lirai cette histoire, essayez de savoir qui dans cette histoire est vraiment bon et qui prétend l'être. »
- [Lisez l'histoire ci-dessous]
- Maintenant, nous allons parler un peu de cette histoire.
- Que s'est-il passé dans cette histoire ? Y-a-t-il des choses que vous avez remarquées ?
- À votre avis, qu'éprouvaient les différents personnages de cette histoire ?
- Si le petit cygne pouvait nous parler, que nous dirait-il ? Et quoi d'autre encore ?
- Pourquoi pensez-vous que le cygne a choisi d'aller vers le frère cadet ?
- Rappelez-vous du moment où le frère aîné a parlé avec douceur au cygne. Que s'est-il passé ensuite ?
- Pensez-vous que le frère aîné faisait preuve de bonté quand il parlait gentiment au cygne ? Oui ou non ?
- Est-ce que la bonté c'est aider les autres ?
- Si quelqu'un prétend être bon, mais ne souhaite pas en son for intérieur aider une

autre personne, est-ce qu'il s'agit vraiment de bonté ? Expliquez ce que vous en pensez.

- Est-ce que la bonté n'est qu'un acte extérieur, comme les belles paroles, ou est-ce quelque chose à l'intérieur de nous ? Une qualité intérieure ? Dites-nous ce que vous en pensez.
- Un acte qui apparaît tout d'abord comme malveillant peut-il être en fait bienveillant ? Par exemple, si un parent dit "non" à son enfant cette interdiction est-elle toujours méchante ou au contraire empreinte de bonté ? Si le parent dit "non" parce que l'enfant a l'intention de faire quelque chose de dangereux ? S'agit-il alors d'un acte de bonté ou de méchanceté ? Qu'en pensez-vous ? »

HISTOIRE | LES DEUX FRÈRES ET LE PETIT CYGNE

« Un jour, deux frères jouaient dans un parc lorsqu'ils virent un magnifique petit cygne. Le frère aîné pensa : "Oh ! Quel bel oiseau !" Il voulut le capturer et lui lança un morceau de bois. Effrayé, le petit cygne tenta de s'échapper, mais comme il ne pouvait pas encore voler il se mit à courir. Le frère cadet dit à l'aîné : "Arrête, ne blesse pas cet oiseau ! Ce n'est qu'un bébé !" Il s'élança à la rencontre du cygne pour l'aider et le protéger. Quand il rejoignit l'oiseau, il le caressa et lui donna quelques petites friandises à manger. Mais le frère aîné se mit en colère et continua à pourchasser le cygne pour le capturer. Sur ces entrefaites, leur mère arriva et leur demanda : "Qu'est-ce qui se passe ?" Le frère aîné qui voulait capturer l'oiseau lui dit : "Cet oiseau m'appartient. Dis à mon frère de me le donner."

“Non, il ne faut pas le lui donner. Il a essayé de lui faire du mal”, répondit le frère cadet.

“Je ne sais pas ce qui s’est passé car je n’étais pas là pour le voir” dit la mère. “Nous devrions peut-être laisser l’oiseau décider par lui-même.”

Elle déposa le petit cygne entre les deux garçons et lui dit: “Avec qui veux-tu rester?”

Le frère aîné qui avait tenté de blesser l’oiseau et de le capturer dit à l’oiseau d’une voix douce “Viens avec moi, petit oiseau! Je m’occuperai bien de toi”. Mais le petit cygne n’alla pas vers lui et se dirigea vers le frère cadet qui avait tenté de le protéger. Leur mère dit alors: “Tu vois, c’est toi qu’il préfère. Ce sera toi qui t’occuperas de lui.”

Elle donna alors le petit cygne au frère cadet qui le nourrit, prit bien soin de lui et le protégea attentivement. »

PRATIQUE DE RÉFLEXION | 10 minutes

Donner une définition de la bonté et réfléchir à cette valeur

Présentation générale

Dans cette pratique les élèves établiront une liste de mots associés à la bonté. Cette liste servira à élaborer une simple définition de la bonté (en une ou deux phrases) qui sera utilisée dans la classe. Pendant qu’ils élaboreront cette définition et même après, les élèves resteront en silence afin d’intégrer plus profondément une meilleure compréhension de la bonté.

Thèmes à examiner

- Nous préférons tous la bonté, en témoigner à quelqu’un et éviter la méchanceté.
- La bonté nous rend plus sûrs de nous-mêmes et plus en sécurité.

- La bienveillance est une qualité intérieure.
- Faire semblant d’être bienveillant (actes de bonté extérieurs qui ne sont pas motivés par une bonne intention) ne constitue pas une authentique bonté.

Matériel requis

- Papier graphique ou tableau.

Instructions

- Écrivez le mot « bonté » au centre d’une feuille de papier graphique ou au tableau.
- Puis recueillez les suggestions des élèves et inscrivez-les autour du mot bonté. Vous pouvez tracer des lignes pour relier ces mots à la notion centrale de « bonté ». Cela créera une sorte de « carte de mots » à propos de cette qualité.
- Si les élèves ont cité des mots que vous aviez recensés lors de la discussion menée dans le cadre des aperçus essentiels, mais qu’à présent ils omettent de les mentionner, vous pouvez les leur rappeler en ces termes: « Est-ce que vous vous souvenez que l’un de vous a dit que la bonté est une qualité intérieure et qu’elle ne se réduit pas seulement à des actes et à des mots. Voulez-vous ajouter quelque chose à ce sujet ? »
- Toutefois, laissez les élèves trouver leurs propres mots et leur manière d’exprimer le sens de la bonté.
- Trouvez une définition de la bonté en une seule et courte phrase. Etant donné qu’il sera sans doute difficile pour vos élèves de définir la bonté en une seule phrase, vous pouvez proposer différentes formulations qui intègrent les mots qu’ils ont soumis. Si c’est nécessaire, vous pouvez regrouper ces termes pour faciliter l’énoncé de la définition.

- Quand vous avez élaboré votre propre définition concise, inscrivez-la sur une autre feuille de papier et demandez aux élèves d'y réfléchir un moment en silence.

Conseils pédagogiques

- Ne vous inquiétez pas si vous ne parvenez pas à trouver tout de suite une définition brève et parfaite. Si vous n'y arrivez pas dans votre classe, vous pouvez proposer un peu plus tard votre propre définition que vous aurez élaborée en intégrant leurs suggestions inscrites sur le papier graphique.
- Note : De nombreuses pratiques de réflexion de l'Apprentissage SEE impliquent des moments de réflexion en silence destinés à permettre aux élèves de réfléchir à certaines notions et à les interioriser. La durée de ces moments dépendra de l'ambiance dans la classe et de vos élèves. Ils peuvent aller de 15 secondes à quelques minutes. Vous êtes le meilleur juge pour estimer la durée appropriée. Avec la pratique, vous découvrirez que les élèves se sentiront de plus en plus à l'aise et s'habitueront à ces moments, et que vous pourrez les prolonger davantage.

Modèle de scénario

- *« Je me demande si nous pouvons résumer en une seule phrase ce qu'est la bonté. Par exemple, si quelqu'un nous demandait "Que signifie la bonté", serions-nous capables de le lui dire directement ? »*
- *Observons un moment de calme pour penser à cette histoire et à la discussion que nous avons eue à ce propos.*
- *Je vais écrire le mot bonté au milieu du tableau. Vous pouvez me proposer des mots associés*

à la bonté et que nous allons utiliser pour l'expliquer.

- *Quels mots allons-nous ajouter au tableau à côté du mot bonté ? Quels termes lui ressemblent ? Comment l'expliquer ?*
- *Nous avons maintenant de nombreux mots. Nous avons établi une "carte des mots" associés à l'idée de bonté.*
- *Observons un moment de silence et réfléchissons à ces mots. Manque-t-il quelque chose ? Y-a-t-il quelque chose que nous aimerions ajouter ? Ne me le dites pas tout de suite. Attendons un peu et réfléchissez une minute. [Accordez un moment de réflexion silencieuse aux élèves. 15 secondes pourraient suffire ou davantage.]*
- *Après avoir fait cette petite pause, levez doucement la main si vous avez quelque chose à ajouter. Si vous n'avez rien à dire vous pouvez continuer à réfléchir en silence, tandis que vos camarades font des suggestions.*
- *[Ajoutez les suggestions au fur et à mesure que les élèves les énoncent.]*
- *Sortons maintenant les dessins que vous avez faits sur la bonté.*
- *Prenons le temps de les regarder en silence et d'y réfléchir. Est-ce que vous remarquez quelque chose qui ne figure pas dans le tableau des mots ? Ne me le dites pas tout de suite. Attendons un moment, examinons les dessins et réfléchissons tranquillement quelques instants. [Laissez les élèves réfléchir en silence. Pendant 15 secondes ou un peu plus longtemps.]*
- *Nous avons maintenant attendu un petit peu. Si vous avez quelque chose à ajouter levez*

calmement la main. Sinon, continuez à réfléchir en silence pendant que les autres font de suggestions.

- [Ajouter les suggestions au fur et à mesure que les élèves les proposent.]
- Voyons maintenant si nous pouvons composer une seule phrase qui expliquerait ce qu'est la bonté. Comment pouvons-nous expliquer en une seule phrase ce qu'est la bonté en utilisant les mots et les idées inscrits au tableau ? Je vais essayer d'écrire cette phrase, et vous allez m'aider.
- Nous avons maintenant notre explication de la bonté. Elle n'est peut-être pas parfaite, mais nous pouvons toujours l'améliorer au fur et à mesure que nous apprendrons davantage de choses sur la bonté.

- Prenons un moment pour lire tranquillement cette définition et penser à ce que signifie la bonté et l'importance qu'elle a pour nous. Faisons le calme en nous pour bien ressentir ce qu'est la bonté, et ce qu'elle signifie à l'intérieur de nous-mêmes. » [Laissez un moment de réflexion aux élèves.]

DÉBRIEFING | 2 minutes

- « Qu'avez-vous appris sur la bonté aujourd'hui ? »
- Les élèves ont le choix de faire ce débriefing individuellement, avec un camarade ou au sein d'un groupe en formant un cercle, mais en leur laissant toujours la possibilité de ne pas s'exprimer.

Reconnaître la bonté et examiner l'interdépendance

OBJECTIF

Le but de cette expérience d'apprentissage est de s'entraîner à reconnaître la bonté sous ses différentes formes et d'examiner l'interdépendance. Bien que les élèves aient déjà une certaine idée de ce qu'est cette qualité, ils vont l'approfondir en examinant comment elle se manifeste dans leurs activités quotidiennes.

De même, et bien que les élèves aient une certaine idée de la notion d'interdépendance, le simple fait de dessiner une carte d'un projet qu'ils ont accompli en mentionnant tous les facteurs dont a dépendu ce projet les aide à comprendre l'interdépendance de façon

plus claire. L'interdépendance fait référence au fait que tout objet et tout événement se manifestent à partir d'une multitude de causes, c'est-à-dire que leur existence dépend d'autres facteurs. Examiner l'interdépendance est un puissant outil qui permet de reconnaître à quel point nous dépendons des autres et à quel point les autres dépendent de nous. Elle souligne l'importance de la réciprocité. Elle constitue aussi le fondement de la gratitude et induit le sentiment d'interrelation à autrui. L'interdépendance est également le support de la pensée systémique puisque elle est présente au sein de tous les systèmes complexes.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Reconnaître des actes de bonté dans leur journée.
- Reconnaître que l'interdépendance est un élément qui constitue notre réalité commune.
- Reconnaître que les objets dont ils ont besoin et qu'ils utilisent tous les jours proviennent d'actes accomplis par d'innombrables personnes.

DURÉE

35 minutes

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Conscience interpersonnelle

MATÉRIEL REQUIS

- Papier graphique ou tableau.
- Marqueurs.

CONTRÔLE | 5 minutes

- « L'un d'entre vous peut-il se rappeler de ce que nous avons dit sur le sens de la bonté ? Nous avons conçu une façon de l'expliquer aux autres. Qui se souvient de ce que nous avons dit ? »
- Regardons maintenant notre explication de ce qu'est la bonté. Je l'ai inscrite sur cette feuille de papier.
- L'un d'entre vous a-t-il bénéficié aujourd'hui d'un acte de bienveillance ? Oui ? Qu'est-ce que ça représente pour vous ? Si vous n'arrivez pas à vous remémorer aujourd'hui un moment de bonté vous pouvez aussi en imaginer un.
- Arrêtons-nous un moment pour essayer de vous rappeler ce que cet acte de bonté a provoqué en vous ? Si vous n'avez pas de difficulté à l'évoquer, fermez les yeux et essayez de vous représenter ce moment où une personne vous a témoigné de la bonté, ou lorsque vous avez éprouvé un sentiment de bienveillance envers quelqu'un d'autre. Si vous faites appel à votre imagination, imaginez tout simplement ce moment. [Pause.]
- Merci. L'un d'entre vous peut-il me faire part de certains actes de bonté auxquels il a pensé ? »

Conseils pédagogiques

- Utilisez votre jugement pour animer cette leçon car vous connaissez bien vos élèves. Encouragez-les à se souvenir de n'importe quel moment de bonté, aussi insignifiant puisse-t-il sembler. Il peut s'agir du sourire du volontaire chargé d'assurer la circulation à la sortie des écoles ; ou bien d'un feutre qu'ils ont prêté à un camarade qui en avait besoin ; ou encore d'une personne à qui ils ont souri alors qu'ils

n'avaient jamais fait attention à elle auparavant. Mais assurez vos élèves qu'il n'y a rien de grave à ce qu'ils ne se souviennent pas de l'un de ces moments car ils peuvent toujours en imaginer un. Encouragez leur curiosité : le sentiment que nous participons ensemble à une recherche et à un questionnement.

- Vous préférerez peut-être effectuer ce contrôle durant une séance du matin et aborder les autres parties de l'expérience d'apprentissage plus tard dans la journée. Ainsi, les enfants seront déjà préparés à penser à la bonté lorsque vous aborderez les activités.

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 5 minutes

Reconnaître la bonté

Présentation générale

Au cours de cette activité, vous inviterez les élèves à partager les moments de bonté qu'ils ont observés ou auxquels ils ont participé au cours de la journée. Vous les aiderez à comprendre ce qu'eux-mêmes et les autres ont ressenti lors de ces moments et les inciterez à identifier autant de manifestations de bienveillance qu'ils peuvent.

Thèmes à examiner

- Nous observons d'innombrables actes de bonté autour de nous tous les jours, mais à moins de les examiner en profondeur, nous ne les identifions pas en tant que tels.

Matériel requis

- Tableau ou papier graphique.
- Marqueurs.

Instructions

- Vous pouvez commencer par leur demander combien d'actes de bonté ils estiment avoir remarqués au cours de la journée. Inscrivez au tableau le nombre de gestes qu'ils pensent avoir remarqués. À la fin de cette expérience, demandez-leur si leurs estimations étaient correctes, trop basses ou trop hautes.

Conseils pédagogiques

- Comme dans toutes les activités d'aperçus expérientiels, il se peut que les élèves proposent d'autres idées importantes au cours de cette leçon. Si tel est le cas, enregistrez-les ou inscrivez-les au tableau de manière à pouvoir y revenir par la suite. Les élèves des classes du primaire développeront ainsi leurs capacités à prendre en compte la perspective des autres et à ne pas se limiter à eux-mêmes. Il s'agit d'un court exercice qui peut être répété de multiples fois tout au long de l'année et qui a pour but de renforcer la bienveillance.

Modèle de scénario

- *« J'ai une question à vous poser. Si vous pensez à la journée que nous avons passée ensemble à l'école, de combien d'actes de bonté estimez-vous avoir été témoins ? Dix ? Vingt ? [Laissez-les deviner et inscrivez ensuite les chiffres qu'ils vous donnent au tableau ou sur un papier graphique.]*
- *Bon, je vais inscrire tous ces chiffres sur le tableau de manière à ce que nous puissions les vérifier par la suite.*
- *Voyons maintenant combien d'actes de bonté nous pouvons compter. Qui peut se rappeler un événement qui s'est produit aujourd'hui et que l'on peut considérer comme un exemple de bonté ? Est-ce que quelqu'un vous a témoigné*

de la bonté aujourd'hui ? Ou avez-vous accompli un geste de bienveillance envers quelqu'un ?

- *[Laissez du temps aux élèves pour partager leurs expériences. Vous pouvez, si vous le souhaitez, inscrire au tableau un seul mot ou une phrase, qui résume les échanges entre les élèves, ce qui contribuera à étoffer la liste. Après ces échanges, vous pouvez poser des questions complémentaires comme : "Pourquoi considérez-vous cela comme un acte de bonté ? Qu'avez-vous éprouvé ? À votre avis, qu'a ressenti l'autre personne ?"]*
- *Vous pouvez poser ces questions subsidiaires aux autres élèves, et pas seulement à ceux qui ont fait part de leurs expériences, afin qu'ils réfléchissent tous aux multiples facettes de cet acte de bonté et comment les autres personnes ont pu le ressentir.]*
- *Essayons maintenant d'approfondir les choses. Je me demande si nous ne pouvons pas découvrir davantage d'actes de bonté ?*
- *Pensez-vous qu'il y a eu d'autres actes de bonté que nous avons ignorés ou que n'avons pas remarqués ?*
- *Nous avons découvert beaucoup plus d'actes bienveillants quand nous avons examiné les choses en profondeur, n'est-ce pas ? De nombreuses personnes nous ont aidés en fabriquant ces objets et en nous les donnant pour que nous puissions les utiliser. Qu'est-ce que vous ressentez lorsque vous constatez que vous êtes entourés d'une telle bienveillance ?*
- *Maintenant, voyons vos chiffres. Combien d'actes de bonté avons-nous découverts ? En avons-nous trouvés plus que nous ne l'avions pensé ? [Comparez avec les chiffres inscrits au*

tableau donnés par les élèves au début de la leçon.]

- *Il semble que nous pouvons découvrir de nombreux actes bienveillants si nous nous donnons la peine de les chercher. Mais si nous n’y prêtons pas attention, nous risquons de ne pas les voir. »*

PRATIQUE DE RÉFLEXION | 20 minutes

Reconnaître l’interdépendance

Présentation générale

Au cours de cette activité, les élèves dessineront un réseau d’interdépendance à partir d’un seul évènement, qu’il s’agisse d’une seule action ou d’un objet.

Thèmes à examiner

- Les objets et les évènements existent au sein d’un réseau d’interdépendance, c’est-à-dire qu’ils dépendent de multiples autres objets et évènements.
- Nous sommes reliés à d’innombrables autres personnes dont nous dépendons de multiples façons, même si nous ne les connaissons pas.

Matériel requis

- Une grande feuille de papier à dessin sur laquelle chaque groupe d’élèves dessinera.
- Marqueurs.

Instructions

- Faites remarquer à vos élèves que vous avez réfléchi ensemble à de très nombreux actes bienveillants.
- Dites-leur qu’aujourd’hui vous allez analyser une notion que l’on appelle « interdépendance ».

- Demandez aux élèves de vous citer un acte ou un évènement important qui s’est produit dans leur vie. Vous pouvez leur donner les exemples suivants : aller en voyage, apprendre un jeu, apprendre à faire du vélo, à jouer à un jeu, à lire et écrire, etc. Notez leurs suggestions.
- Écrivez toutes leurs suggestions et choisissez en une que beaucoup d’élèves ont en commun et à laquelle tous les membres du groupe peuvent se relier.
 - Si vos élèves sont incapables de penser à un exemple qu’en réalité la plupart d’entre eux partagent, demandez-leur d’identifier un objet fabriqué par l’homme dont ils ont tous besoin.
- Dessinez vous-même cet objet au centre du tableau ou de la feuille de papier. Il constituera le « thème » de votre activité.
 - Créez un premier cercle en y introduisant (sous forme de dessin ou de texte) le « thème » choisi et tout ce dont il a besoin pour exister tel qu’il est sous sa forme actuelle. Demandez alors : « De quoi d’autre avons-nous besoin pour... »
 - Tracez une ligne reliant les réponses au thème central dessiné ou inscrit au tableau.
 - Par exemple, si vous avez choisi comme thème : « apprendre à faire du vélo », vous pourriez ajouter que nous avons besoin d’un professeur, d’un ami, d’une bicyclette, d’une surface plane pour rouler, de l’inventeur de la bicyclette, etc... Si vous avez choisi un crayon pour thème, vous pourriez ajouter qu’il nous faut : du bois, du plomb, une usine, de la peinture, etc.

- Demandez-leur s'ils peuvent énumérer au moins dix personnes, ou dix choses, dont dépend l'existence du thème choisi (par exemple « apprendre à faire du vélo »).
- Demandez-leur ensuite d'énumérer de quoi dépendent les dix éléments ajoutés dans le cercle. Demandez-leur de tracer des lignes reliant ces nouveaux éléments au thème central au fur et à mesure qu'ils les ajoutent.
- Laissez-les poursuivre cette activité librement : ils sélectionnent les éléments qui figurent sur leur feuille de dessin et les relient aux choses ou aux personnes dont ils dépendent.
- Incitez-les à approfondir cet exercice en leur posant des questions telles que : « Regardez cet élément, là. Existe-t-il par lui-même ou y a-t-il d'autres personnes ou d'autres choses qui ont contribué au fait qu'il existe ? »
- Au bout d'un certain temps, demandez-leur d'estimer combien de personnes ou d'objets sont reliés à leur thème principal.
- Par exemple : « Combien de personnes ont été nécessaires pour fabriquer ce crayon ? » Ou « Combien de personnes vous ont aidé à apprendre à faire du vélo ? » Laissez-leur un peu de temps pour faire leurs calculs puis discutez-en avec eux.
- Les exemples d'événements ou d'objets peuvent être : faire un voyage, apprendre à faire de la bicyclette, apprendre à jouer à un jeu, à lire et à écrire, etc.
- Comme dans toutes les activités d'aperçus expérientiels, les élèves proposeront d'autres aperçus cruciaux au cours de la leçon. Si tel est le cas, enregistrez-les ou inscrivez-les au tableau de manière à pouvoir y revenir par la suite.

Modèle de scénario

- *« Nous avons beaucoup parlé de la bonté dans nos vies et nous avons constaté qu'elle ne dépend que rarement de nous seuls. La bonté dont nous bénéficions implique au moins une autre personne ou dépend d'elle. »*
- *C'est ce que nous appelons l'interdépendance : nous dépendons constamment des autres.*
- *Nous allons aujourd'hui tenter d'examiner cette notion d'interdépendance en profondeur. Qui veut bien penser à un fait qu'il a accompli ou à un événement important qu'il a vécu ? [Notez les suggestions et sélectionnez en une qui soit pertinente et qui puisse être utilisable par tous les élèves. Si vos élèves sont incapables de penser à un exemple que la plupart d'entre eux partagent, demandez-leur d'identifier un objet fabriqué par l'homme et dont ils ont tous besoin.]*
- *Pensons maintenant à des personnes ou à des choses _____ (comme faire du vélo) qui dépendent d'autres personnes ou d'autres choses. Chaque fois que vous pensez à quelque chose, faites un dessin ou notez-le par écrit, entourez-le d'un cercle et tracez plusieurs lignes reliant le sujet principal aux éléments dont il dépend. Laissez-moi d'abord vous montrer*

Conseils pédagogiques

- Pour que cette activité se déroule dans les meilleures conditions, demandez aux élèves de se tenir debout devant le tableau ou placez une feuille de papier graphique sur le sol au milieu du cercle qu'ils forment, chacun étant muni d'un marqueur pour participer à cet exercice.

comment faire. Concentrons-nous sur le fait d'apprendre à faire du vélo. Pour y parvenir, il faut un vélo, une route et quelqu'un pour vous apprendre à pédaler.

- *Faire du vélo dépend de nombreuses choses: essayons d'en énumérer au moins dix; écrivez-les ou dessinez-les. [Demandez aux élèves de dessiner ou d'écrire et laissez-leur suffisamment de temps.]*
- *Qu'avez-vous remarqué ?*
- *Nous allons maintenant approfondir cette expérience. Regardez tous les sujets que vous avez notés et entourés d'un cercle et demandez-vous de quoi ils dépendent ?*
- *Laissez-moi vous montrer. Je reviens au vélo. Le vélo existe parce qu'une personne dans une usine l'a fabriqué. J'écris donc à côté du mot "vélo" le terme "ouvrier d'usine".*

- *Poursuivez et reliez chaque cercle en notant par écrit ou à l'aide d'un dessin de quels éléments ils dépendent. Essayer de les relier de la meilleure façon possible.*

- *Nous pouvons nous entraider. Voyons combien de rapports nous pouvons établir.»*
-

DÉBRIEFING | 5 minutes

- *«Qu'avez-vous remarqué au sujet du réseau d'interdépendance que nous venons de créer?*
- *Que ressentez-vous quand vous pensez que vous faites partie de ce réseau ?*
- *Que signifie l'interdépendance pour vous ? Que pensez-vous de cette idée ?*
- *Comment pouvons-nous relier la gratitude à l'interdépendance ?»*

PREMIÈRES CLASSES DU PRIMAIRE

CHAPITRE 2

Développer la résilience

Présentation générale

Le chapitre 1 a examiné les concepts de bonté et de bonheur: ce qu'ils signifient pour nous quand nous sommes ensemble et qui s'expriment sous la forme des accords de classe. Le chapitre 2 analyse le rôle très important que joue notre corps, et plus particulièrement notre système nerveux dans notre bonheur et notre bien-être. Il développe ce thème en proposant les points suivants:

La zone de résilience

Ce concept est une façon de décrire la régulation (ou homéostasie) de notre système nerveux, c'est-à-dire lorsqu'il n'est ni surexcité (piégé dans la zone d'hyperexcitation) ni abattu (piégé dans la zone d'abattement). Vous pouvez également appeler cet état « zone de bien-être. »

Les sensations

Ce terme désigne toutes les sensations ou perceptions ressenties à l'intérieur du corps, ou par le biais des cinq sens, et qui sont distinctes des émotions et des sensations non physiques, comme celles de se sentir heureux ou triste.

Le repérage

Désigne le fait de remarquer et de prêter attention aux sensations corporelles afin de développer la conscience de notre corps ou la connaissance corporelle.

Les ressources personnelles

Désignent les choses que nous aimons et associons à une plus grande perception de sécurité et de bien-être et que nous pouvons nous remémorer pour demeurer dans notre zone de résilience ou y revenir.

L'ancrage

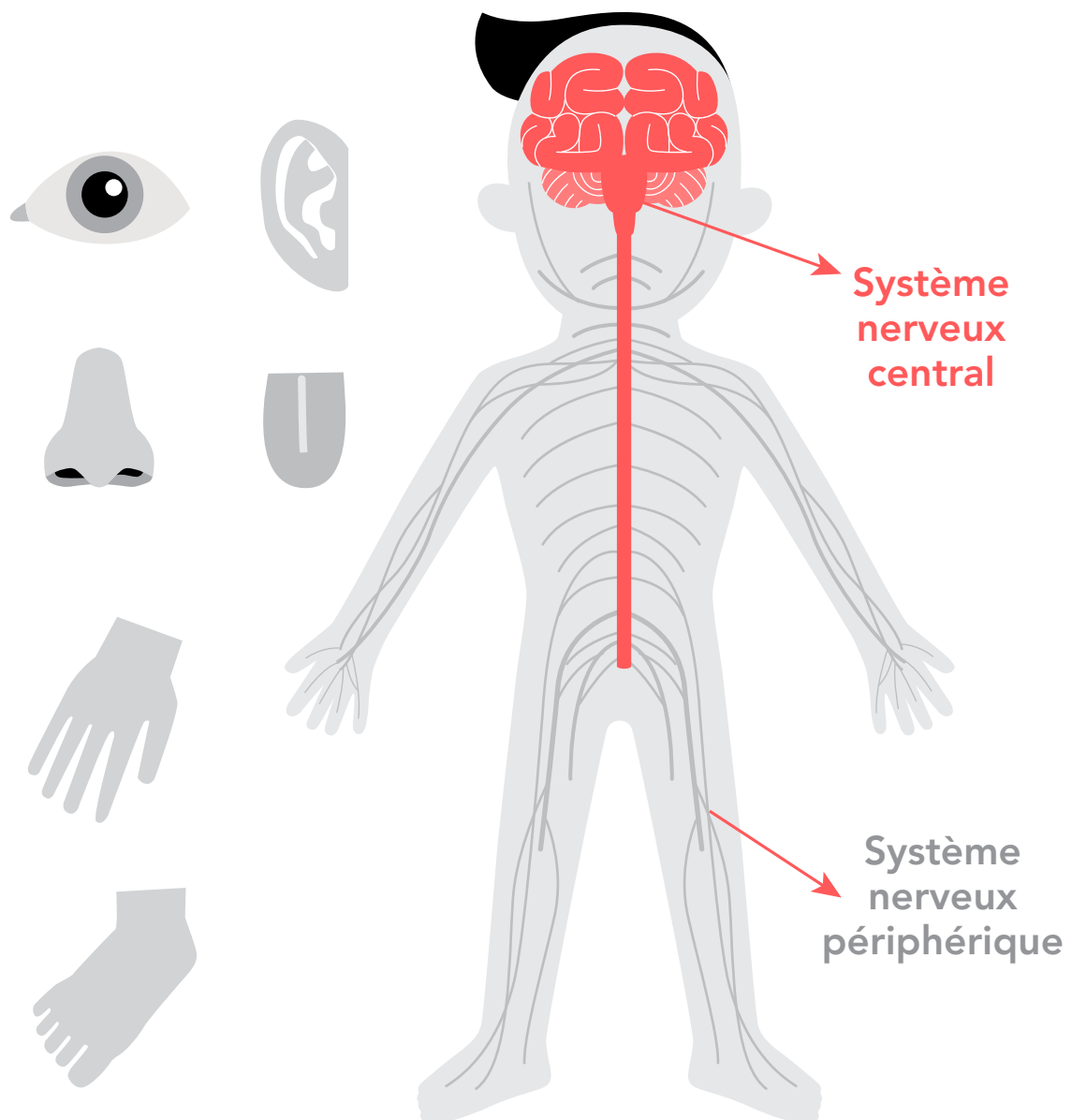
Consiste à être attentif au contact de notre corps avec les objets ou le sol dans le but de revenir à la zone de résilience ou d'y rester.

Les stratégies d'aide immédiate

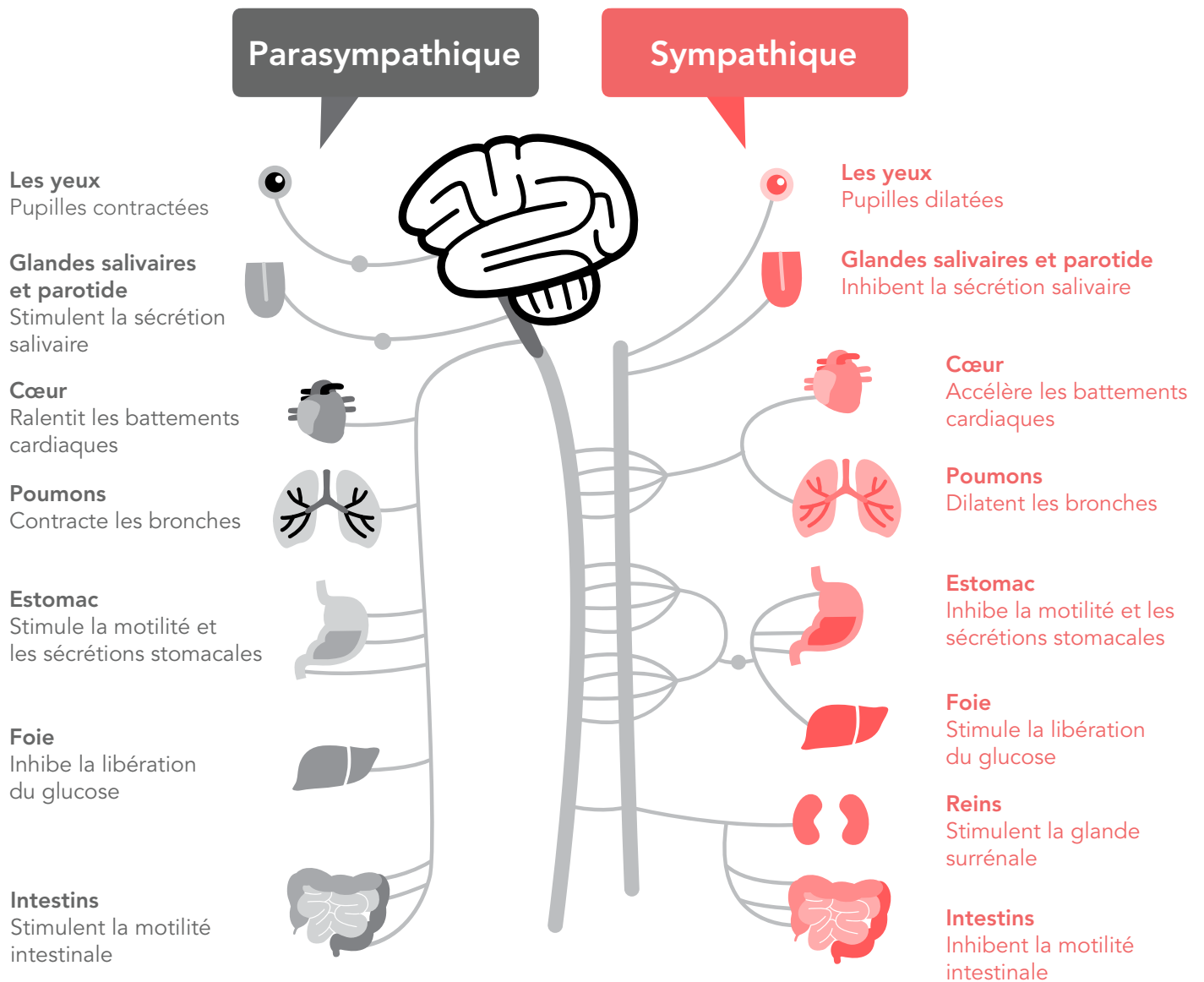
Il s'agit de méthodes simples et rapides destinées à aider les élèves à revenir dans leur zone de résilience lorsqu'ils en sont sortis.

Le système nerveux

Le système nerveux central et périphérique



Le système nerveux autonome



Le système nerveux

Notre système nerveux constitue une partie essentielle de notre corps. Comprendre son fonctionnement peut grandement favoriser l'accroissement de notre bien-être. Notre système nerveux se compose de notre cerveau, notre moelle épinière (appelé système nerveux central) et du réseau de nerfs qui relie notre cerveau et notre moelle épinière aux autres parties de notre corps, y compris nos organes internes et nos sens (désignés sous le nom de système nerveux périphérique).

Une partie de notre système nerveux fonctionne de manière automatique sans qu'il y ait besoin d'exercer un contrôle conscient : c'est le système nerveux autonome, ou SNA. Ce système régule de nombreuses fonctions corporelles nécessaires à notre survie, telles que les battements de cœur, la respiration, la pression artérielle et la digestion. Il contrôle également nos organes internes tels que notre estomac, notre foie, nos reins, notre vessie, nos poumons et nos glandes salivaires.

Le rôle fondamental de notre système nerveux étant de nous aider à survivre, il réagit donc très rapidement lorsqu'il est confronté à ce qu'il perçoit comme une menace ou un sentiment de sécurité. Notre système nerveux autonome suit deux voies qui s'activent quand nous percevons un danger (réaction « d'affrontement ou de fuite ») ou lorsque nous éprouvons le sentiment d'être en sécurité (réaction de « repos et de digestion »). Notre système nerveux sympathique se déclenche lors de la réaction d'affrontement ou de fuite ; il met alors en sommeil notre système digestif et de développement, préparant notre corps à l'action et à une blessure éventuelle. Notre système nerveux parasympathique se déclenche lors de la réaction dite de repos et de digestion, ce qui permet au corps de se détendre et de renouer avec ses fonctions de développement et de digestion. C'est la raison pour laquelle, lorsque nous percevons un danger et que nous avons une réaction d'affrontement ou de fuite, nous remarquons des changements dans notre rythme cardiaque, notre respiration, notre pression artérielle, la dilatation de nos pupilles, et nos organes internes (tels que des maux d'estomac, l'indigestion ou la diarrhée). Lorsque nous sentons que le danger est passé et que nous sommes à nouveau en sécurité, nous remarquons des changements dans ces mêmes organes.

De nos jours, il est fréquent que nos corps réagissent parfois au danger même quand il n'y a pas de réelle menace pour notre survie, ou qu'ils continuent à percevoir un danger potentiel, même si la menace s'est dissipée. Cela provoque un dysfonctionnement de notre système nerveux autonome, ce qui perturbe l'activation de l'alternance régulière des systèmes sympathique et para-sympathique. Ce dysfonctionnement du système nerveux provoque à son tour une inflammation et une multitude d'autres problèmes. C'est l'une des raisons pour lesquelles le stress chronique est si nuisible à notre santé et à notre bien-être.

Nous pouvons, heureusement, apprendre à calmer notre corps et notre esprit et à réguler notre système nerveux. Notre système nerveux éprouve les situations à la fois à l'intérieur du corps (telles que la tension, la détente, la chaleur, le froid, la douleur et ainsi de suite) et à l'extérieur par le

biais des cinq sens. Il nous fournit un flot d'informations sur l'état de notre corps. L'objectif de ce chapitre est de fournir des informations et un savoir-faire nécessaires à l'amélioration de l'attention accordée à soi.

Les sensations

La première expérience d'apprentissage, « explorer les sensations », aide les élèves à élaborer un vocabulaire de sensations qui servira de guide pour examiner l'état de leur système nerveux. Les sensations, telles que la chaleur, le froid, la chaleur intense, les picotements, la gêne respiratoire, sont d'ordre physique et se distinguent des émotions telles que la tristesse, la colère, la joie, la jalousie, que nous explorerons plus tard dans notre apprentissage SEE. Par la suite, nous étudierons les sentiments, mais il est important de noter que les sentiments, les pensées et les croyances ont tous une sensation ou un groupe de sensations qui leur correspondent à l'intérieur du corps. Notre étude des sensations nous ouvre une autre porte de compréhension de nous-mêmes et de nos enfants.

Les stratégies d'aide immédiate

L'expérience d'apprentissage numéro 1 se tourne maintenant vers les stratégies d'aide. Il s'agit d'activités faciles à réaliser et que l'on peut pratiquer pour permettre à notre corps et à notre esprit de revenir rapidement au moment présent. Elles nous permettent ainsi de ramener notre corps dans un état d'équilibre si nous sommes entrés dans des états d'hyperexcitation ou d'abattement profond.

Le renforcement de ressources

L'expérience d'apprentissage numéro 2 intitulée « Renforcement de ressources » utilise comme ressource personnelle le dessin de la bonté individuelle réalisé par les élèves dans le chapitre 1. Les ressources personnelles, propres à chaque personne, peuvent être intérieures, extérieures, ou relever de l'imagination. Elles contribuent à créer un sentiment de bien-être, de sécurité et de bonheur lorsqu'elles sont associées à la conscience du moment présent. Lorsque nous faisons appel à une ressource personnelle (comme un très bon souvenir, un lieu préféré, une personne aimée, une activité joyeuse, une pensée réconfortante), cela déclenche une sensation agréable dans le corps. Si nous prêtons vraiment attention à ces sensations, elles peuvent s'accroître si nous leur laissons suffisamment de temps et d'espace. Ce qui permet d'accroître le sentiment de sécurité de notre système nerveux et provoque une sensation encore plus forte de bien-être et de détente dans notre corps.

Le repérage

« Repérer » consiste à observer les sensations et à maintenir notre attention sur elles. Nous repérons ou « lisons » les sensations car elles constituent le langage du système nerveux. Cela nous permet d'acquérir une connaissance corporelle, c'est-à-dire de comprendre notre propre corps et comment il réagit au stress ou au sentiment de sécurité. Bien que nos systèmes nerveux partagent la même structure fondamentale, notre corps répond aux situations de stress et de sécurité de

manières légèrement différentes. Nous pouvons également réagir au bien-être de diverses manières. Par exemple, en ressentant une chaleur agréable dans notre poitrine ou un relâchement de nos muscles faciaux. Apprendre à repérer les sensations de notre propre corps nous aide à comprendre quand nous sommes détendus, en sécurité et heureux, ou si nous sommes en proie à une réaction de stress. Cette faculté nous offre un choix. Par exemple, si nous sommes perturbés, nous pouvons décider de poser notre conscience sur une sensation agréable ou neutre dans notre corps. Cette prise de conscience peut ainsi accroître le sentiment et le ressenti du bien-être.

Notons que les sensations ne sont pas intrinsèquement agréables, désagréables ou neutres pour tout le monde et de manière pérenne : la chaleur, par exemple peut être perçue comme agréable, désagréable ou neutre selon les moments. C'est la raison pour laquelle il est important de demander aux élèves comment ils appréhendent ces trois sensations.

Le repérage pouvant déboucher sur une perception de sensations désagréables et provoquer des réactions douloureuses, il doit être associé au renforcement de ressources, à l'ancrage et aux stratégies d'aide immédiate. Nous pensons qu'il est important d'y associer également la méthode de déplacement des sensations lorsque vous enseignez le repérage.

Déplacer les sensations

Une partie du repérage consiste à examiner si la sensation est agréable, désagréable ou neutre. Si nous éprouvons une sensation agréable ou neutre, le fait de poser notre attention sur cette partie de notre corps permet parfois d'intensifier cette sensation, et au corps de se détendre et de retrouver la zone de résilience. En revanche, si nous éprouvons une sensation désagréable, nous pouvons la déplacer et la fixer ailleurs. Cela signifie que nous devons scanner notre corps pour trouver un endroit plus confortable (soit neutre ou agréable), et poser ensuite notre attention sur ce nouvel endroit.

La boîte aux trésors et la pierre de ressource

L'expérience d'apprentissage numéro 3, « Créer une boîte aux trésors » s'appuie sur les expériences précédentes. Elle consiste à aider les élèves à construire une « boîte aux trésors », ou une boîte à outils constituée de ressources personnelles à laquelle ils peuvent avoir recours chaque fois que le besoin s'en fera sentir. Cet « outil » permet de renforcer les facultés de ressourcement et de repérage.

Ancrage

L'expérience d'apprentissage numéro 4, « L'ancrage », présente cette pratique. L'ancrage est l'observation du contact physique de notre corps avec les choses : ce que nous touchons aussi bien que la manière dont nous nous tenons debout ou assis. L'ancrage peut se révéler une méthode très utile pour calmer le corps et l'esprit. Nous avons normalement développé inconsciemment de nombreuses facultés d'ancrage qui nous aident à nous sentir détendus, en sécurité, calme et en meilleure forme. Elles peuvent se traduire par le fait de s'asseoir ou de croiser les bras d'une certaine manière, de tenir des objets que nous aimons, de s'allonger d'une certaine façon sur un

canapé ou un lit, et ainsi de suite. Cependant nous pouvons très bien ne pas être conscients d'utiliser délibérément ces aptitudes pour calmer notre corps et revenir à notre zone de résilience. La pratique de l'ancrage fait appel à de nouvelles compétences et nous fait prendre conscience de celles que nous avons déjà développées, en les rendant ainsi plus accessibles lorsque nous en avons besoin.

Les trois zones

L'expérience d'apprentissage numéro 5, « La zone de résilience » présente le concept des trois zones qui peut nous permettre de comprendre le fonctionnement de notre corps – et plus particulièrement de notre système nerveux autonome. Les trois zones correspondent aux états d'hyperexcitation, d'abattement et de résilience (ou zone de bien-être). La compréhension de ce modèle s'avère d'une grande aide à la fois pour les enseignants et les élèves.

Selon ce modèle, notre corps peut se trouver dans l'un de ces trois états. Dans notre zone de résilience, ou de bien-être, nous nous sentons à la fois calmes et alertes, capables d'exercer un plus grand contrôle et de prendre de bonnes décisions. Bien qu'à l'intérieur de cette zone, nous connaissions des hauts et des bas, que nous puissions être un peu excités ou avoir moins d'énergie, notre capacité de jugement n'est pas diminuée et notre corps n'est pas dans un état de stress préjudiciable à notre santé. Notre système nerveux autonome est en homéostasie, terme que l'on peut définir comme étant un état d'équilibre physiologique stable. Il est capable d'alterner régulièrement l'activation des systèmes nerveux sympathique et parasympathique.

Nous sommes parfois littéralement « expulsés » de notre zone de résilience, à la suite de certains événements. Lorsque cela se produit, notre système nerveux autonome devient dysfonctionnel. Si nous sommes bloqués dans un état d'hyperexcitation, nous devenons très vite anxieux, agités, affolés, hystériques, frustrés, survoltés, ou totalement hors de contrôle. Sur le plan physiologique, nous pouvons avoir des tremblements, une respiration difficile ou rapide, avoir des maux de tête, des nausées, des contractions musculaires, une indigestion, et des altérations de notre vision et de notre écoute.

Si nous sommes bloqués dans un état d'abattement, nous nous sentons léthargiques, épuisés, sans énergie, nous n'avons pas envie de sortir du lit ni d'être actifs. Nous pouvons éprouver un sentiment d'isolement ou de solitude, d'hébétude, de rejet, de démotivation, de pessimisme ou un désintérêt pour des activités qu'en temps normal nous aimions. Il est important de souligner que les états d'hyperexcitation et d'abattement étant des états dysfonctionnels, ils ne représentent pas des contraires car ils peuvent partager des caractéristiques physiologiques communes. Lorsque nous sommes dysfonctionnels, nous pouvons passer rapidement d'un état à l'autre.

Dans l'expérience d'apprentissage numéro 5, les élèves se familiariseront avec ces états grâce à des scénarios et échangeront des conseils sur la manière de revenir à leur zone de résilience à partir

des méthodes qu'ils auront déjà apprises, telles que le ressourcement, l'ancrage et les stratégies d'aide immédiate.

La capacité à contrôler l'état de notre corps est essentielle pour assurer notre bien-être et notre bonheur, car notre système nerveux autonome peut court-circuiter certaines parties de notre cerveau, altérant, par exemple, notre faculté de prendre des décisions ou notre contrôle cognitif. Apprendre à demeurer dans notre zone de résilience apporte de nombreux bienfaits à notre corps et a de nombreux effets positifs sur la santé. Nous sommes ainsi capables de garder un esprit calme et d'exercer un plus grand contrôle sur notre comportement et nos réactions émotionnelles.

L'expérience d'apprentissage numéro 7, « La bonté et le bonheur de notre corps », établit un lien avec le chapitre 1 et les thèmes du bonheur, de la bonté et des accords de classe. À partir du moment où les élèves connaissent le rôle important que leur corps joue dans leur bien-être et leur bonheur, ils leur est plus facile de comprendre à quel point il est important de témoigner de la bonté et de la considération les uns envers les autres. Ils commencent à apprendre que la malveillance ou le manque de considération envers les autres provoque du stress, et que notre corps réagit à ces tensions en provoquant des dysfonctionnements qui entravent notre capacité à être heureux. Les élèves peuvent examiner l'idée suivante : étant donné que nous sommes constamment en relation les uns avec les autres et que nous partageons le même espace, nous pouvons jouer un rôle positif en nous aidant mutuellement à rester dans notre zone de résilience, ou à y revenir, si nous n'avons pas réussi à maintenir notre équilibre.

Dans certains cas, les activités proposées dans ce chapitre peuvent ne pas produire les résultats souhaités ni déboucher sur les aperçus expérientiels que vous escomptez. Ne vous découragez pas car il est parfois difficile, même pour des adultes, de prendre conscience et de décrire d'emblée des sensations. Vous devrez sans doute répéter plusieurs fois certaines de ces activités avant que vos élèves soient capables de décrire leurs sensations, juger si elles sont agréables, désagréables ou neutres et utiliser les méthodes de ressources et d'ancrage. Même s'ils parviennent à vivre rapidement des aperçus expérientiels, la répétition de ces exercices est cruciale pour qu'ils intègrent véritablement les compétences liées aux thèmes principaux. Il se peut même que certains élèves commencent à appliquer spontanément les aptitudes préconisées, particulièrement s'ils sont confrontés à des circonstances difficiles ou éprouvantes.

Nombre de ces méthodes ont été développées lors de travaux sur les traumatismes et la résilience ; ils sont fondés sur un important corpus de recherches cliniques et scientifiques. Il est possible qu'au cours des exercices destinés à analyser les sensations corporelles, certains élèves éprouvent des expériences difficiles auxquelles vous ne serez peut-être pas en mesure de faire face, surtout s'ils ont subi ou subissent un traumatisme grave. Vous pouvez alors suggérer à l'enfant d'appliquer la

stratégie de l'aide immédiate, après cette réaction inattendue. S'il vous est possible d'avoir recours à un thérapeute, un psychologue scolaire, un administrateur ou à un collègue de bon conseil, nous vous recommandons de solliciter leur aide et de rechercher d'autres conseils si c'est nécessaire. Cependant l'approche que nous adoptons dans l'Apprentissage SEE est fondée sur la résilience et se concentre sur les points forts des élèves et non sur le traitement des traumatismes. Il s'agit de techniques qui tentent de promouvoir un bien-être général ; elles peuvent bénéficier à tous, quel que soit leur niveau d'expérience du traumatisme.

Lorsqu'ils seront devenus davantage capables de réguler leur système nerveux, les élèves seront alors en mesure d'explorer les prochains éléments de l'Apprentissage SEE : cultiver l'attention et développer la conscience émotionnelle.

Contrôles et pratiques répétées

À partir du deuxième chapitre, la pratique acquiert de plus en plus d'importance dans l'Apprentissage SEE. Vous remarquerez la manière dont les contrôles sont conçus dans ce chapitre, chacun incorporant les compétences et les informations comprises dans les expériences d'apprentissage précédentes. Sentez-vous libre de sélectionner les contrôles les plus appropriés à votre classe et utilisez-les de manière régulière, même si vous ne faites pas une expérience d'apprentissage dans sa totalité. Les expériences d'apprentissage incluent des sections de « pratiques de réflexion » qui ont pour but de développer l'intégration de la compréhension. Mais la répétition des exercices de contrôle et des aperçus expérientiels (tout en y introduisant les modifications que vous jugerez nécessaires) aideront énormément les élèves à intérioriser ce qu'ils ont appris au point que ce savoir deviendra une seconde nature.

Durée et fréquence

Chaque expérience d'apprentissage est conçue pour durer de 30 minutes minimum. Nous vous recommandons, si cela vous est possible et si vos élèves sont en état de suivre, de consacrer plus de temps aux activités et aux pratiques de réflexion. Si vous disposez de moins de 30 minutes, vous pouvez choisir de ne traiter qu'une seule des activités ou une partie de celle-ci, et de terminer cet exercice d'apprentissage à la session suivante. Rappelez-vous cependant qu'il est très important d'inclure les contrôles et les aperçus expérientiels dans votre leçon, quel que soit le temps dont vous disposez.

Pratiques individuelles des élèves

Nous en arrivons à un stade de l'Apprentissage SEE où il est vital de déterminer si vos élèves sont en mesure d'entreprendre leurs propres pratiques individuelles, même de manière informelle. Comme vous êtes appelé à les soutenir dans cette démarche, il est judicieux de reconnaître que chaque élève est différent et que les images, les sons et les activités qui peuvent sembler apaisants pour certains peuvent être stimulants pour d'autres. Même des choses telles que le son d'une cloche, la photo d'un adorable animal, des postures de yoga, de longs moments de silence, ou le fait de s'asseoir

et de respirer profondément peuvent être considérés comme désagréables par certains élèves, et peuvent même compromettre leur capacité à garder leur calme. Vous apprendrez à le déceler en les observant et en leur demandant ce qu'ils aiment, puis en leur proposant des alternatives, de manière à ce qu'ils puissent entreprendre une pratique personnelle qui leur soit la mieux adaptée.

Pratique personnelle des enseignants

Il est évident que plus vous vous familiariserez avec ces pratiques plus votre enseignement sera efficace. Nous vous conseillons, si cela vous est possible, d'entreprendre initialement ces pratiques par vous-même, avec des collègues, des amis, ou des membres de votre famille. Plus votre connaissance expérientielle se développera, plus il vous sera facile d'accomplir ces exercices avec vos élèves. Toutes les pratiques que nous conseillons dans ce chapitre peuvent être faites avec des enfants plus âgés ou avec des adultes.

Lectures complémentaire et documentation

Dans ce chapitre, le contenu des expériences d'apprentissage a été adapté de l'ouvrage d'Elaine Miller-Karas et du Trauma Resource Institute. Nous conseillons aux enseignants qui désirent en savoir davantage sur le contenu et les méthodes présentés dans ce chapitre de lire *Building Resiliency to Trauma: The Trauma and Community Resiliency Models* (2015) et de consulter le site **www.traumaresourceinstitute.com**

Nous vous recommandons également plusieurs ouvrages de Boris Cyrulnik, *Un merveilleux malheur* (1999), *Les vilains petits canards* (2001), *Les Âmes blessées* (2014).

Lettre aux parents et aux auxiliaires de vie scolaire

Date :

Chers parents, chère Madame,

Nous vous envoyons cette lettre afin de vous informer que votre enfant va commencer le chapitre 2 du programme d'Apprentissage SEE, intitulé « Développer la résilience. » Vous vous souvenez sans doute que ce programme qui va des classes du primaire jusqu'au baccalauréat a été élaboré par l'université Emory afin d'enrichir le développement social, émotionnel et éthique des jeunes enfants et des adolescents.

Dans le chapitre 2, votre enfant apprendra une diversité de méthodes destinées à réguler son système nerveux de façon à renforcer sa capacité de résilience au stress et aux difficultés de la vie. Cette démarche implique de développer une plus grande capacité à repérer les sensations corporelles qui sont les signes indicateurs de stress ou de bien-être (méthode que nous appelons « repérage »), mais aussi à apprendre de simples exercices destinées à apaiser le corps. Ces méthodes sont issues d'un ensemble de recherches importantes sur le rôle que joue le système nerveux autonome au niveau de la physiologie du stress. Toutefois, nous inciterons votre enfant à ne pratiquer que les exercices qui ont un impact positif sur lui.

Exercices à faire à la maison

Vous pouvez vous-mêmes examiner nombre des compétences que votre enfant aura à apprendre tout au long de ce chapitre : elles s'appliquent aussi bien aux enfants qu'aux adultes. Nous vous encourageons à discuter avec lui de ce que vous ressentez dans votre corps quand vous êtes stressés et quels sont les signaux que vous envoie votre corps quand vous êtes tendus ou, au contraire, dans un état de bien-être. Il peut s'avérer utile de lui parler des stratégies positives auxquelles vous avez recours pour conserver votre faculté de résilience et quelles méthodes sont pour vous les plus appropriées en fonction des situations et des environnements. Sentez-vous libre de demander à votre enfant de partager avec vous les méthodes qu'il apprend ou de vous en faire une démonstration.

A propos des chapitres précédents

Le chapitre 1 examinait les concepts de bonté et de compassion et leur rapport avec le bonheur et le bien-être.

Lectures complémentaires et documentation

Vous pouvez accéder à la documentation de l'Apprentissage SEE sur le site suivant : www.compassion.emory.edu.

Nous vous recommandons également la lecture du bref ouvrage de Daniel Goleman et Peter Senge intitulé *The Triple Focus* [« Triple focalisation », (non traduit en français)] ainsi que le livre de Linda Lantieri et Daniel Goleman, *Développer l'intelligence émotionnelle de l'enfant*.

Si vous avez des questions n'hésitez pas à nous contacter.

Signature de l'enseignant

Nom et prénom en majuscules de l'enseignant _____

Coordonnées de l'enseignant _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorer les sensations

OBJECTIF

La première expérience d'apprentissage examine les sensations et aide les élèves à élaborer un vocabulaire pour les décrire car les sensations nous transmettent, de manière très directe, des informations sur l'état de notre système nerveux. Les élèves se familiariseront également avec les stratégies d'aide immédiate qui consistent, pour la plupart, à percevoir les choses qui nous entourent. Les stratégies d'aide immédiate

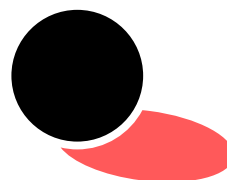
(développées par Elaine Miller-Karas et le Trauma Resource Institute) sont des exercices pour aider les élèves à revenir à un état corporel calme s'ils sont bloqués dans un état dysfonctionnel, comme lorsqu'ils sont en proie à une extrême agitation. Ces stratégies constituent également une excellente façon d'aborder la notion des sensations et comment apprendre à y être attentifs.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Faire une liste de mots décrivant les différentes sensations.
- Être attentifs aux sensations extérieures tout en apprenant les stratégies d'aide immédiate pour réguler le corps.

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Conscience de soi

MATÉRIEL REQUIS

- Une feuille de papier graphique ou le tableau pour faire une liste de mots décrivant les sensations.
- Photocopies des stratégies d'aide immédiate (facultatif).
- Marqueurs.

DURÉE

30 minutes

CONTRÔLE | 4 minutes

- « *Soyez les bienvenus. Pensez à toute votre journée depuis que vous vous êtes réveillés jusqu'à maintenant, en classe. Levez la main si vous vous souvenez d'un acte de bonté dont vous avez bénéficié ou que vous avez témoigné à une autre personne. Qui veut intervenir ?*
- *L'un d'entre vous a-t-il fait preuve d'un acte de bienveillance inscrit dans les accords de classe ? Lequel ? Qu'avez-vous ressenti ?*
- *Avez-vous vu un de vos camarades appliquer l'un de ces accords ? Décrivez-le. Qu'avez-vous ressenti lorsque vous y avez assisté ?*
- *D'après vous, que va-t-il se passer si nous continuons à être bienveillants les uns envers les autres ? »*

PRÉSENTATION / DISCUSSION | 10 minutes

Qu'est-ce que les sensations ?

Présentation générale

Au cours de cette expérience, vous aiderez vos élèves à comprendre ce qu'est une sensation. Vous leur demanderez ensuite d'établir une liste de mots qui décrivent les sensations, de façon à élaborer un vocabulaire commun sur ce thème.

Thèmes à examiner

- De la même manière que nous pouvons percevoir des choses extérieures avec nos cinq sens, nous pouvons également être attentifs aux sensations qui se manifestent à l'intérieur de notre corps.
- Les sensations peuvent être agréables, désagréables ou neutres.

- Nous pouvons avoir recours à des stratégies simples pour aider notre esprit à devenir plus calme et à se sentir en sécurité.

Matériel requis

- Papier graphique ou tableau.
- Marqueurs.

Instructions

- Énumérez les cinq sens et expliquez à quoi ils nous servent. Abordez le fonctionnement du système nerveux et comment nos cinq sens y sont associés. Expliquez la notion de sensations.
- Avec vos élèves, établissez une liste de mots associés aux sensations.
- S'ils disent des choses comme « Je me sens bien » qui est un sentiment mais ne correspond pas à une sensation spécifique, incitez-les à préciser leur propos en utilisant le vocabulaire des sensations. Demandez-leur : « Que ressentez-vous dans votre corps quand vous vous sentez « bien » ? » Ou « Dans quelle partie de votre corps vous sentez-vous bien ? » Ce n'est pas grave si certains des mots qu'ils emploient ne sont pas des termes précisément associés aux sensations, car les activités suivantes les aideront à développer leur compréhension du sens de la notion de sensation.

Conseils pédagogiques

- Une sensation est un ressenti physique qui surgit dans le corps comme les perceptions de chaleur, de froid, de picotement, de relâchement, de contraction, de lourdeur, de légèreté, d'ouverture, ou autres. Il faut faire une distinction nette entre les mots décrivant des sensations physiques et ceux désignant des sentiments d'ordre général, tels que se

sentir bien ou mal, stressé ou soulagé. Ils sont également distincts des termes qui traduisent des émotions comme heureux, triste, apeuré, excité, etc. En aidant vos élèves à établir une liste de mots décrivant des sensations, vous leur permettrez d'identifier ces sensations dans leur corps et de pouvoir ainsi contrôler leur état physique.

- Si vous vous sentez à même de le faire, nous vous recommandons également d'inciter vos élèves à découvrir le rôle du système nerveux, cette partie de notre corps qui nous permet de ressentir des sensations à l'intérieur de notre corps, et de percevoir (par l'intermédiaire de nos cinq sens) tout ce qui se passe à l'extérieur. Le système nerveux nous maintient également en vie en régulant notre souffle, notre rythme cardiaque, notre circulation sanguine, notre digestion ainsi que d'autres fonctions corporelles importantes. Tout ce chapitre a pour but d'apprendre aux élèves à comprendre le système nerveux (et de manière plus spécifique le système nerveux autonome). Vous pouvez décrire son fonctionnement sans le mentionner de manière spécifique, en le désignant sous le terme générique de « corps », mais s'il vous est possible de transmettre graduellement des données sur le système nerveux autonome, cela permettra à vos élèves d'enrichir leur compréhension globale du corps humain.

Modèle de scénario

- *« Nous avons déjà examiné les notions de bonté et de bonheur. Aujourd'hui, nous allons apprendre comment nos sens nous aident à reconnaître ce que ressent notre corps.*

- *Voyons si nous pouvons nommer les cinq sens ? Ils ont pour fonction de nous aider à ressentir les choses extérieures : nous pouvons ainsi voir, entendre, sentir, toucher et goûter.*
- *Quelles sont les choses extérieures que nous pouvons ressentir avec nos cinq sens ? Pensons à l'un de nos cinq sens – l'ouïe, par exemple. Gardons le silence et observons quels sons nous pouvons entendre pendant une minute de silence. Qu'avez-vous entendu ? L'un d'entre vous peut-il me dire ce qu'il perçoit en utilisant l'un des autres sens ? Qu'est-ce qu'il voit ? Touche ? Sent ?*
- *Une partie de notre corps nous aide à percevoir les choses à l'extérieur comme à l'intérieur de notre corps. Cette partie, c'est le système nerveux.*
- *On l'appelle système nerveux car notre corps comporte une multitude de nerfs qui envoient des informations au cerveau et en reçoivent des différentes parties de notre organisme. Nous allons apprendre beaucoup de choses intéressantes sur notre système nerveux. Elles pourront nous aider à être tous plus heureux et en meilleure santé.*
- *Nos sens nous aident à percevoir les choses à l'extérieur de notre corps, tels qu'un son ou une odeur. Voyons si nous pouvons ressentir quelque chose à l'intérieur de notre corps. Mettons une main sur notre cœur et l'autre sur notre ventre. Fermons les yeux un instant et observons si nous ressentons quelque chose.*
- *Nous ressentons parfois quelque chose dans notre corps quand nous avons, par exemple, chaud ou froid. Nous appelons cela des sensations car nous les ressentons.*

- Les sensations sont ce que nous éprouvons ou ressentons dans notre corps. C'est lui qui nous communique ce que nous ressentons.
- Maintenant, pensons aux choses que nous pouvons percevoir à l'extérieur de notre corps et faisons ensemble une liste de ces sensations.
 - Lorsque vous touchez votre pupitre est-il dur ? Mou ? Est-il chaud ? Froid ?
 - Si vous touchez votre vêtement est-il doux ? Rêche ? Lisse ? Ou vous le définiriez autrement ?
 - Sortez votre crayon ou votre stylo. Lorsque vous le touchez est-il rond ? Plat ? Chaud ? Froid ? Pointu ? Ou avez-vous une autre sensation ?
 - Y a-t-il un autre objet sur votre pupitre ou près de vous que vous voulez décrire avec les mots que l'on emploie pour désigner les sensations ?
- Pensons maintenant à ce que nous pouvons ressentir à l'intérieur de notre corps. Si nous nous tenons debout au soleil, par exemple, nos sens peuvent nous informer qu'il fait trop chaud et que nous devons nous déplacer pour nous mettre à l'ombre et nous rafraîchir. Au début nous ressentons une chaleur modérée ou intense, puis une sensation de fraîcheur à l'intérieur de notre corps, une fois à l'ombre. Essayons de réfléchir ensemble à d'autres sensations que nous éprouvons à l'intérieur de notre corps.
- Voyons combien de sensations nous pouvons énumérer ? Si vous m'en proposez une, mais que nous ne sommes pas sûrs qu'il s'agisse d'une sensation je l'inscrirai séparément. »

- [Certains enfants auront besoin de davantage d'aide pour comprendre ce que sont les sensations. Vous pouvez les aider en leur posant les questions qui suivent.]
- « Que ressentez-vous en vous-même quand vous avez sommeil ? Quelle partie de votre corps vous dit que vous avez sommeil ? Que se passe-t-il quand vous avez faim ? Que ressentez-vous quand vous vous amusez ? Que ressentez-vous en vous-même quand vous êtes heureux ? Si vous pratiquez un sport, que ressentez-vous dans votre corps ? Que ressentez-vous à l'intérieur de vous quand vous êtes excités. Dans quelle partie de votre corps percevez-vous cette sensation. [Il pourrait être utile que vous donniez un exemple personnel en disant par exemple : "Lorsque je pense à m'amuser, je ressens une impression de chaleur dans mes épaules et mes joues."] »

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 12 minutes

Sensations extérieures et intérieures

Présentation générale

- Cette activité est destinée à aider les élèves à reconnaître ce que nous pouvons ressentir à l'extérieur de nous (à l'aide de nos cinq sens) ainsi qu'à l'intérieur (en focalisant notre conscience en nous-mêmes pour observer et nommer les sensations que nous découvrons dans notre corps.)
- Le modèle de résilience communautaire conçu aux États-Unis par le Trauma Resource Institute propose différentes activités connues sous le nom de « stratégies d'aide immédiate ». Ces stratégies n'impliquent que des tâches

cognitives faciles ou bien de diriger notre attention vers les sensations. On a découvert que lorsque le système nerveux est agité, le fait de diriger notre attention vers les sensations grâce à certaines activités (explicitées plus bas) peut avoir un effet apaisant immédiat sur le corps. Cet aperçu expérientiel s'appuie sur les stratégies d'aide immédiate et pose également les bases du développement de l'attention (traité plus tard dans l'Apprentissage SEE), car toutes ces stratégies font appel à l'attention.

Thèmes à examiner

- De même que nous pouvons percevoir des choses extérieures avec nos cinq sens, nous pouvons également être attentifs aux sensations à l'intérieur de notre corps.
- Les sensations peuvent être agréables, désagréables ou neutres.
- Nous pouvons avoir recours à des stratégies simples pour aider notre esprit à se calmer et à se sentir en sécurité.

Matériel requis

- Photocopies des photos illustrant les « expériences », si vous traitez ce thème (facultatif).
- Affiches des stratégies d'aide immédiate. Les photocopies et les affiches sont incluses à la fin de cette expérience d'apprentissage.

Instructions

- Sélectionnez une stratégie d'aide immédiate que vous exposerez à vos élèves. Utilisez le modèle de scénario proposé ci-dessous afin d'être à l'aise quand vous poserez des questions sur les sensations. Montrez l'affiche sur les stratégies d'aide à votre classe.

- Si vous avez suffisamment de temps, continuez à utiliser cette présentation pour examiner les diverses stratégies d'aide immédiate et répétez cet exercice si cela s'avère nécessaire.
- Note : Demandez aux élèves d'explorer les stratégies d'aide immédiate en examinant les différentes « expériences » affichées dans la salle de classe. Utilisez les photocopies fournis dans la section suivante et affichez-les tout autour de la salle de classe. Demandez à vos élèves de former des petits groupes de deux et de faire le tour de la salle en s'arrêtant devant chaque représentation d'une expérience de stratégie immédiate jusqu'à ce qu'ils en trouvent une qu'ils veulent mettre en pratique. Ils peuvent ensuite pratiquer par petits groupes de deux élèves l'exercice de stratégie immédiate choisi et partager cette expérience. Lorsque tous les élèves auront pratiqué deux expériences d'aide immédiate, ou même davantage, demandez-leur de se regrouper et de partager ce qu'ils ont ressenti.

Conseils pédagogiques

- Quand les élèves observeront les effets de ces stratégies sur leurs corps, il est important qu'ils apprennent à remarquer si les sensations qu'ils éprouvent sont agréables, désagréables ou neutres. Ces termes (agréable, désagréable ou neutre) et la faculté de les relier à des sensations corporelles figureront dans toutes les expériences d'apprentissage de ce chapitre. Il est donc important de vérifier auprès de vos élèves qu'ils comprennent bien cette division des sensations en trois catégories. Notez bien que les sensations ne sont pas en elles-mêmes agréables, désagréables ou neutres pour tout le monde en même temps. Par exemple, la

chaleur peut nous paraître agréable, désagréable ou neutre selon les moments.

- Soyez attentifs au fait que ces stratégies ne fonctionnent pas pour tous les élèves de la même manière. Certains préféreront plaquer leurs mains contre un mur, d'autres s'y adosser. Certains aimeront toucher les meubles autour d'eux, d'autres non. La partie importante de ce processus consiste pour l'élève à apprendre ce qui fonctionne pour lui-même et, quant à vous, en tant qu'enseignant, vous devez identifier clairement les préférences de chacun d'eux. Il s'agit de développer la « connaissance corporelle » : connaître son propre corps et la manière dont il éprouve le bien-être et la détresse. Étant donné qu'une stratégie peut fonctionner à un certain moment, et se révéler inefficace par la suite, il est préférable d'en enseigner le plus grand nombre possible.
- Lorsque vos élèves se seront familiarisés avec la pratique des stratégies d'aide immédiate, vous pourrez leur demander de dessiner leurs propres expériences d'aide et de les afficher sur les murs.
- Voici une liste des différentes stratégies d'aide immédiate suivie du modèle de scénario montrant comment vous pouvez mener ces activités afin de les examiner une par une.
 - Distinguez les sons émis dans cette salle, ainsi qu'à l'extérieur.
 - Nommez les couleurs que vous voyez dans cette salle.
 - Touchez un meuble à côté de vous. Observez sa température et sa texture : est-il brûlant, froid, chaud ? Est-il lisse, rugueux, ou diriez-vous autre chose ?

- Plaquez vos mains ou votre dos contre un mur et observez ce que vous ressentez dans vos muscles.

- Comptez à rebours de 10 à 0.

Modèle de scénario

- *« Souvenez-vous que nous avons dit que nous voulons être heureux et que l'on nous témoigne de la bonté.*
- *Notre corps aussi peut se sentir bien ou mal. Si nous lui prêtons attention, nous pouvons faire des choses qui lui permettront de se sentir mieux.*
- *Nous allons faire quelques exercices impliquant nos sens pour voir si nous remarquons quelque chose dans notre corps ?*
- *Commençons par ressentir les choses à l'extérieur.*
- *Écoutons tous pour voir si nous pouvons entendre trois sons dans cette salle. Écoutez et levez la main lorsque vous avez entendu trois sons différents. [Attendez que tous les élèves, ou la plupart d'entre eux, aient levé la main.]*
- *Maintenant, dites-moi quels sont les trois sons que vous avez entendus ? [Demandez à chaque élève d'intervenir.]*
- *Voyons maintenant si vous pouvez entendre trois autres sons à l'extérieur de la classe. Levez la main lorsque vous les avez entendus. »* [Vous pouvez pratiquer cet exercice avec de la musique. Mettez de la musique et demandez aux élèves ce qu'ils ressentent en l'écoutant.]
- [Lorsque presque tous les élèves ont levé la main, demandez-leur de vous faire part de leurs remarques.]

- « Que s'est-il passé dans votre corps quand nous avons tous essayé d'entendre des sons à l'intérieur comme à l'extérieur de la classe ? Qu'avez-vous remarqué ? » [Laissez-leur un

peu de temps pour formuler leurs réponses. Faites-leur remarquer que lorsqu'ils écoutent des sons, ils deviennent tous plus silencieux et plus calmes.]

Stratégies	Quelles sensations ressentez-vous dans votre corps ?	Ces sensations sont-elles agréables, désagréables ou neutres ?
Nommez six couleurs que vous voyez dans cette salle.		
Comptez à rebours de 10 à 0.		
Observez trois sons différents dans la classe et en dehors.		
Buvez lentement un verre d'eau. Sentez l'eau dans votre bouche et votre gorge.		
Faites le tour de la salle de classe en une minute environ. Observez ce que vous ressentez lorsque vous posez vos pieds sur le sol.		
Serrez fortement les paumes de vos mains ou frottez-les l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient chaudes.		
Touchez un meuble, ou une surface quelconque. Observez sa température et sa texture.		
Plaquez vos mains ou votre dos contre un mur et observez ce que vous ressentez dans vos muscles.		
Regardez autour de vous dans la salle et observez ce qui attire votre attention.		

- « Nous allons maintenant observer ce qui s'est passé dans nos corps quand nous sommes devenus plus calmes.
- Nos sensations peuvent être agréables, désagréables ou neutres. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises sensations. Elles existent pour nous communiquer des informations. Pour me dire, par exemple, qu'il fait trop chaud en plein soleil et que je dois me mettre à l'ombre pour me rafraîchir. Le terme neutre désigne un état intermédiaire. Une sensation neutre n'est ni agréable ni désagréable.
- Écoutons des sons que nous n'avons pas remarqués auparavant à l'intérieur comme à l'extérieur de la classe. [Faites une pause.]
- Que remarquez-vous à l'intérieur de votre corps lorsque vous écoutez ? Est-ce que vous remarquez certaines sensations en ce moment même dans votre corps ? Levez la main si vous en avez remarqué une.
- Qu'avez-vous remarqué ? Où se situait-elle ? Était-elle agréable, désagréable ou neutre ? [Laissez d'autres élèves faire part de leurs remarques.]
- Voyons maintenant si nous pouvons trouver des choses de même couleur dans la classe. Commençons par le rouge.

- Regardez autour de vous et voyez si vous pouvez trouver trois objets de couleur rouge.
- Observez maintenant ce que vous ressentez en vous-même lorsque vous repérez cette couleur rouge. L'un d'entre vous a-t-il ressenti une sensation quelconque ? Levez la main si vous avez ressenti quelque chose.
- Comment était-ce ? Agréable, désagréable ou neutre ? »

Si vous avez suffisamment de temps, continuez à utiliser ce modèle d'expérience pour examiner les diverses stratégies d'aide immédiate et répétez cet exercice si cela s'avère nécessaire.

DÉBRIEFING | 4 minutes

- « Qu'avez-vous appris aujourd'hui sur les sensations ?
- Quels mots mettriez-vous sur ces sensations pour les décrire ?
- Comment le fait d'en savoir un peu plus sur les sensations peut-il nous rendre plus heureux et bienveillants ? Quand pensez-vous qu'il vous serait utile d'avoir recours à l'une de ces pratiques d'aide immédiate ?
- Souvenons-nous de ce que nous avons appris et voyons si nous pouvons le mettre en pratique ensemble la prochaine fois. »

Expérience 1



Buvez lentement un verre d'eau.
Sentez l'eau dans votre bouche
et votre gorge.

Que ressentez-vous dans votre corps ?
Est-ce agréable, désagréable ou neutre ?

Expérience 2



Nommez six couleurs que vous voyez.

Que ressentez-vous dans votre corps ?
Est-ce agréable, désagréable ou neutre ?

Expérience 3



Regardez autour de vous dans la salle et observez ce qui attire votre attention.

Que ressentez-vous dans votre corps ?
Est-ce agréable, désagréable ou neutre ?

Expérience 4



Comptez à rebours de 10 à 0,
tout en marchant dans la salle.

Que ressentez-vous dans votre corps ?
Est-ce agréable, désagréable ou neutre ?

Expérience 5



Touchez un meuble ou une surface quelconque. Observez sa température et sa texture.

Que ressentez-vous dans votre corps ?
Est-ce agréable, désagréable ou neutre ?

Expérience 6



Serrez fortement les paumes de vos mains ou frottez-les l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient chaudes.

Que ressentez-vous dans votre corps ?
Est-ce agréable, désagréable ou neutre ?

Expérience 7



Observez trois sons différents dans la classe, et trois autres à l'extérieur.

Que ressentez-vous dans votre corps ?
Est-ce agréable, désagréable ou neutre ?

Expérience 8



Faites le tour de la salle.

Observez ce que vous ressentez
lorsque vous posez les pieds sur le sol.

Que ressentez-vous dans votre corps ?
Est-ce agréable, désagréable ou neutre ?

Expérience 9



Plaquez vos mains ou votre dos contre un mur et observez ce que vous ressentez dans vos muscles.

Que ressentez-vous dans votre corps ?
Est-ce agréable, désagréable ou neutre ?

Pratique de ressourcement

OBJECTIF

L'objectif de cette expérience d'apprentissage est d'aider les élèves à utiliser leurs ressources personnelles (il s'agit dans ce cas précis des dessins sur la bonté réalisés lors de l'enseignement du chapitre 1), afin d'accroître leur bien-être. Les ressources personnelles peuvent être intérieures, extérieures ou imaginaires et ont pour but d'instaurer des sensations de bien-être dans le corps. Elles sont particulières à chaque personne. Le fait d'évoquer une ressource personnelle suscite une sensation de bien-être dans le corps.

Lorsque nous observons ces sensations (grâce au repérage) et que nous nous concentrons sur celles qui sont agréables ou neutres, le corps a tendance à se détendre et à revenir à sa zone de résilience (notion que les élèves apprendront par la suite). Les ressources et le repérage sont des compétences qui se développent au fil du temps et débouchent sur la connaissance corporelle car nous apprenons graduellement à mieux connaître notre propre corps ainsi que la manière de réagir au stress et au bien-être.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Découvrir comment utiliser une ressource personnelle pour détendre leur corps et se calmer.
- Développer une plus grande faculté à identifier et repérer les sensations corporelles.

DURÉE

25 minutes

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Auto-régulation

MATÉRIEL REQUIS

- Dessins sur la bonté réalisés par les élèves lors de l'enseignement du chapitre 1. Si vous n'avez pas ces dessins, vous pouvez demander aux élèves d'en faire de nouveaux, mais tenez compte du fait que cela exigera davantage de temps.

CONTRÔLE | 5 minutes

- « Mettons maintenant en pratique quelques unes des activités d'aide immédiate que nous avons apprises. [Il est souhaitable d'avoir à votre disposition les photos de stratégies d'aide immédiate afin de permettre aux élèves d'en choisir une.]
- Écoutons si nous pouvons distinguer trois sons dans cette salle.
- Écoutons maintenant si nous pouvons distinguer trois autres sons à l'extérieur de cette salle.
- Que ressentons-nous dans notre corps quand nous faisons cela ? Éprouvez-vous une sensation agréable, désagréable ou neutre ? Rappelez-vous que neutre signifie entre les deux, ni agréable ni désagréable.
- Regardez autour de vous et observez quelque chose qui attire votre attention, et qui soit agréable ou neutre. Il peut s'agir d'un objet, d'une couleur, d'un de vos meilleurs amis ou d'autre chose.
- Observons maintenant notre corps. Que ressentez-vous en vous-même ? Éprouvez-vous une sensation agréable ou neutre dans votre corps ?
- Y-a-t-il quelqu'un qui ne ressente aucune sensation agréable ou neutre ? Si c'est le cas levez la main. [Si c'est le cas pour plusieurs élèves, aidez-les à découvrir un espace dans leur corps où ils se sentent mieux.]
- Lorsque vous avez découvert une sensation agréable ou neutre, fixez calmement votre attention sur cet endroit de votre corps pendant un instant. Observez si cette sensation change ou demeure la même. »

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 20 minutes

Utiliser le dessin sur la bonté comme ressource personnelle

Présentation générale

- Au cours de cette activité, les élèves partageront leurs dessins et observeront les sensations qu'ils ressentent dans leur corps, en étant particulièrement attentifs aux sensations agréables ou neutres.

Thèmes à examiner

- Les sensations peuvent être agréables, désagréables ou neutres. La même sensation (comme la chaleur par exemple) peut être ressentie selon l'une de ces trois modalités.
- Lorsque nous fixons notre attention sur des sensations agréables ou neutres notre corps se détend.
- Nous pouvons utiliser nos ressources personnelles et notre attention aux sensations pour nous détendre.

Matériel requis

- Dessins sur la bonté réalisés par les élèves lors de l'enseignement du chapitre 1.

Instructions

- Suivez le modèle de scénario proposé ci-dessous pour faciliter la première introduction à la pratique du « ressourcement ».

Conseils pédagogiques

- Le terme « ressourcement » implique de se rappeler des choses qui contribuent à accroître notre bien-être et notre sentiment de sécurité. L'objet de notre souvenir est une ressource personnelle. Le « repérage » ou la « lecture » est l'observation des sensations qui surgissent

en nous. Utilisez le terme que vous préférez. Lorsque nous parvenons à découvrir une sensation agréable ou neutre grâce au repérage, nous devons fixer notre attention sur cette sensation pendant quelques instants et voir si elle demeure la même ou si elle change. Cela permet d'approfondir la sensation et à notre corps d'éprouver une plus grande détente.

- Bien que nous soyons tous dotés d'un système nerveux, il fonctionne de façon très différente pour chaque personne quand il s'agit de trouver une ressource personnelle et de manifester des sensations liées au bien-être ou au stress. Si le repérage nous permet de remarquer des sensations désagréables, nous pouvons tenter de trouver un endroit dans notre corps qui nous permette de nous sentir mieux et nous concentrer sur ce point. Cela s'appelle « déplacer les sensations. » Lorsque le repérage nous permet de déceler une sensation agréable ou neutre dans notre corps, nous pouvons fixer notre attention sur elle un certain temps. Comme nous l'avons déjà souligné, cette attention silencieuse tend à approfondir l'expérience de bien-être et signale à notre corps que nous sommes en sécurité ; ce qui provoque un effet de détente corporelle.
- Il est possible qu'au cours de l'expérience de ressourcement, les élèves vous fassent part de sensations sans rapport avec les dessins sur la bonté. Par exemple, si un élève éprouve des difficultés à parler en public, il se peut qu'il décrive les sensations liées à cette difficulté. Si tel est le cas vous pouvez le réorienter vers le dessin sur la bonté et voir si ce dessin évoque en lui des sensations agréables ou neutres. S'il déclare qu'il ressent une sensation agréable, dites-lui de faire une pause et d'observer

simplement cette sensation. C'est en fait ce temps de pause et cette attention soutenue au caractère agréable ou neutre de la sensation qui permet au corps de se détendre et d'accroître la perception de sa propre sécurité. Si l'élève vous fait part de sensations désagréables, demandez-lui s'il se sent mieux dans une autre partie de son corps, puis autorisez-le à faire une pause afin de découvrir cet endroit où il se sent mieux.

- Note : Une simple sensation (par exemple, la chaleur) peut être agréable, désagréable ou neutre. La fraîcheur peut être ressentie selon ces mêmes caractéristiques. Il est donc utile de demander aux élèves, de manière spécifique, si la sensation qu'ils éprouvent est agréable, désagréable ou neutre, de façon à ce qu'ils développent la faculté de les repérer. Sachez que le système nerveux réagit très rapidement aux stimuli. Si vous attendez trop longtemps au moment où les élèves partagent leurs expériences liées aux dessins sur la bonté, leur attention se sera déplacée vers un autre objet, et ils n'éprouveront plus les sensations associées au souvenir de ce moment. Avec la pratique, vous apprendrez à évaluer plus justement le temps de réponse qu'il faut leur laisser.

Modèle de scénario

- *« Vous vous souvenez que nous avons dit que nous aimions tous la bonté ? »*
- *Nous allons maintenant examiner comment le fait d'observer quelque chose que nous aimons, ou même d'y penser, peut faire naître des sensations dans le corps.*
- *L'un d'entre vous peut-il se rappeler le nom de cette partie du corps qui perçoit les*

choses et transmet ces informations à notre cerveau ? C'est ça. Il s'agit bien du système nerveux. Maintenant, nous allons en apprendre davantage à ce sujet.

- Les sensations peuvent être agréables, désagréables ou ni l'une ni l'autre. Si elles ne sont ni l'une ni l'autre, on dit qu'elles sont neutres ou "entre les deux".
- Quelles sensations estimez-vous agréables, désagréables ou entre les deux ?
- Que pensez-vous de la chaleur ? Que ressentez-vous quand elle est agréable ? désagréable ? ou ni l'une ni l'autre ?
- Et la fraîcheur ?
- Que pensez-vous quand vous avez un trop-plein d'énergie et d'agitation dans votre corps ? Qu'éprouvez-vous quand vous jugez cet état agréable ? Vous est-il arrivé de ressentir cette même expérience comme désagréable ? Est-ce qu'elle pourrait être neutre ?
- Sortez maintenant le dessin sur la bonté que vous aviez dessiné.
- Prenez un moment pour le regarder. Vous souvenez-vous de quoi il s'agissait ?
- Si vous voulez, voyez ce qui attire votre attention dans votre dessin et touchez du doigt cette partie.
- La sensation que cela éveille en vous est-elle agréable, désagréable ou neutre ? Y-a-t-il une différence entre regarder et toucher votre dessin sur la bonté ?
- Qui parmi vous aimerait nous faire part de son expérience à propos de son dessin sur la bonté ?

- Lorsque l'un d'entre vous partage quelque chose avec le reste de la classe, il est important que vous l'écoutiez et que vous l'observiez en silence. »

Laissez chaque enfant s'exprimer à tour de rôle. Après chaque prise de parole, posez-lui immédiatement les questions suivantes (si vous attendez trop longtemps les sensations risquent de disparaître) :

- « Que remarques-tu en toi, à cet instant précis, quand tu te rappelles ce moment de bonté ?
- Est-ce que tu éprouves une sensation quelconque dans ton corps ?
- Cette sensation dont tu viens de me parler était-elle agréable, désagréable ou entre les deux ?
- Quelles autres sensations as-tu remarquées dans ton corps quand tu t'es souvenu de ce moment de bonté ?
- Quelqu'un d'autre désire-t-il intervenir ? »

Vous pouvez également leur laisser le choix d'intervenir sur d'autres sujets (que les dessins sur la bonté) qui leur permettent de se sentir bien, heureux, et en sécurité.

- « Si vous préférez vous rappeler d'autre chose que vos dessins sur la bonté, vous pouvez penser à une personne, un lieu, un animal, un objet ou un souvenir qui vous aide à vous sentir bien, et nous en faire part. »

Laissez quelques élèves intervenir et répétez le même processus avec chacun d'entre eux. Il est possible que lors de sa prise de parole, un élève ressente une sensation agréable qui provoque dans son corps des changements

visibles liés à une sensation de détente. D'autres élèves le remarqueront peut-être. Si c'est le cas, demandez-leur de faire part des changements physiques qu'ils ont observés.

Lorsque vous avez montré l'exemple de ce processus, en le répétant deux ou trois fois, vous pouvez alors demander aux élèves de se regrouper deux par deux et de partager les sensations qu'ils éprouvent.

DÉBRIEFING | 5 minutes

- *« Qu'avons-nous découvert au sujet des ressources personnelles et des sensations ?*
- *Quelles sortes de sensations sont apparues lorsque nous avons examiné nos ressources personnelles ?*
- *Dans quelles parties de notre corps avons-nous ressenti ces sensations ?*
- *Pensez-vous que nous pouvons acquérir davantage de ressources personnelles à l'avenir ?*
- *Si vous vous sentiez mal à l'aise, pensez-vous que vous pourriez utiliser l'une de vos ressources personnelles pour vous aider à vous sentir mieux ? »*

Créer une boîte aux trésors

OBJECTIF

Cette expérience d'apprentissage s'appuie sur l'activité précédente pour aider les élèves à créer une « boîte aux trésors » de ressources personnelles. Les ressources personnelles peuvent être intérieures, extérieures ou imaginaires et contribuent à susciter des sensations de bien-être dans le corps. Elles sont propres à chaque personne. Le fait de penser à une ressource personnelle a pour résultat de créer une sensation de bien-être dans le corps. Il vaut mieux disposer de plus d'une ressource, car une ressource spécifique peut très bien perdre de son efficacité à long ou moyen terme. Par exemple, certaines ressources peuvent accroître notre énergie

quand nous sommes moralement abattus tandis que d'autres nous calment quand nous sommes hyperactifs. Il faut pratiquer le ressourcement en même temps que le repérage, car c'est la compétence dans le repérage qui permet de développer la connaissance corporelle.

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Auto-régulation

MATÉRIEL REQUIS

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Créer une boîte aux trésors de ressources personnelles pour se calmer lorsqu'ils sont stressés.
- Découvrir comment utiliser leurs ressources personnelles pour se détendre et se calmer.
- Développer davantage leurs compétences pour identifier et repérer les sensations dans leur corps.

DURÉE

30 minutes (40 minutes en incluant l'activité facultative)

- Dessins sur la bonté réalisés par les élèves lors de l'enseignement du chapitre 1.
- Cartes de couleur ou blanches de 10x15 cm, ou papier coupé à ces dimensions, crayons de couleur ou marqueurs pour chaque élève.
- Une petite boîte, une pochette ou une grande enveloppe de couleur pour chaque élève, qui leur servira de « boîte aux trésors » pour conserver leurs dessins de ressources personnelles.
- Une boîte contenant des cailloux, des pierres ou des minéraux de couleur ou d'autres objets similaires (facultatif).
- Décorations destinées à orner la boîte aux trésors (facultatif).

CONTRÔLE | 4 minutes

Distribuez à chaque élève les dessins sur la bonté effectués au cours de l'expérience d'apprentissage du chapitre 1.

- *« Prenons un moment pour nous détendre pendant que vous sortez les dessins sur la bonté que vous avez faits il y a quelques jours.*
- *Regardez autour de vous dans la salle pour voir ce qui attire votre attention, quelqu'un ou quelque chose qui soit agréable ou neutre. Il peut s'agir d'un objet, d'une couleur, d'un ami proche ou d'autre chose.*
- *Portez votre attention sur un endroit dans votre corps que vous ressentez comme agréable ou neutre.*
- *Pensons maintenant à ce moment de bonté ou au dessin d'une ressource. [Marquer une pause.] Regardez maintenant votre dessin et essayez de vous souvenir de quel acte de bonté ou de quelle ressource il s'agissait quand vous l'avez fait, où vous étiez à ce moment-là et avec qui ?*
- *Lorsque vous pensez à ce moment de bonté ou à cette ressource, que ressentez-vous dans votre corps ? [Si les élèves ressentent des sensations agréables ou neutres, laissez-les fixer leur attention sur ces sensations. S'ils éprouvent des sensations désagréables encouragez-les à focaliser leur attention sur un autre endroit du corps ou à choisir l'une des stratégies d'aide immédiate.]*
- *Nous effectuons cette activité pour développer notre connaissance du corps et comment le calmer pour qu'il se sente bien. »*

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 16 minutes

Créer une boîte aux trésors de ressources personnelles.

Présentation générale

Au cours de cette activité, les élèves apprendront ce qu'est une ressource personnelle : une ressource qui leur est propre et qui peut les aider à se sentir bien, ou mieux, en y pensant. Ils créeront ensuite une série de ressources personnelles pour eux-mêmes en dessinant chacune d'elles sur une feuille de papier à part et en lui donnant un nom. Ces feuilles doivent être plus petites que le format A4, de manière à pouvoir être pliées et placées dans une boîte (ou une enveloppe de couleur) qui servira de boîte aux trésors des ressources personnelles des élèves. Vous pouvez, si vos élèves ou vous-même préférez donner un autre nom à cette boîte l'appeler « pochette aux trésors » ou « pochette des ressources », « boîte à outils » ou « trousse à outils ». (Vous pouvez également leur donner des pochettes au lieu de boîtes.) Tout au long de l'année ils pourront y ajouter d'autres ressources personnelles, et y recourir en temps voulu.

Thèmes à examiner

- Nous pouvons créer et utiliser un grand nombre de ressources pour aider notre esprit à se sentir plus calme et plus en sécurité.
- Notre système nerveux réagit lorsque nous pensons à des choses que nous aimons et apprécions ou qui nous aident à nous sentir plus en sécurité.
- Certaines ressources fonctionnent mieux que d'autres à certains moments.

- L'utilisation des ressources devient plus facile avec la pratique.

Matériel requis

- Cartes de couleur ou blanches de 10x15 cm, ou du papier coupé à ces dimensions, des crayons de couleur ou des marqueurs pour chaque élève.
- Une petite boîte, une pochette ou une grande enveloppe de couleur pour chaque élève qui leur servira de « boîte aux trésors » pour garder leurs dessins de ressources personnelles.
- Une boîte de cailloux, de pierres ou de minéraux de couleur ou d'autres objets similaires (facultatif).
- Décorations destinées à orner la boîte aux trésors (facultatif).

Instructions

- Informez vos élèves que vous allez créer une boîte aux trésors et expliquez-leur ce que sont les ressources personnelles.
- Posez-leur des questions afin qu'ils parlent de leurs ressources.
- Donnez-leur du temps pour dessiner les ressources. Puis laissez-les en discuter entre eux, deux par deux, ou devant toute la classe.

Conseils pédagogiques

- L'objectif de cette expérience d'apprentissage est de permettre aux élèves d'identifier leur ressource personnelle, c'est-à-dire de reconnaître ce qui, dans leur vie, constitue une ressource qui leur permettra de se sentir bien, ou mieux. Bien que nous ayons tous dans nos vies des personnes, des lieux, des activités, des souvenirs, des espoirs qui nous

aident à nous sentir mieux, nous les tenons souvent pour acquis et nous ne reconnaissons pas leur valeur particulière.

- Vous souhaitez sans doute répéter cette activité pour développer davantage de ressources. Vous pouvez également laisser du temps aux élèves pour qu'ils puissent décorer et personnaliser leur boîte. C'est ainsi qu'ils individualiseront leur boîte aux trésors qui sera pour eux une véritable ressource. Vous pouvez également utiliser l'activité complémentaire appelée la « pierre du trésor » et l'ajouter à l'exercice de la boîte aux trésors.
- Note : Les ressources personnelles peuvent être tout à fait simples. Elles n'ont pas besoin d'être extraordinaires. Les ressources personnelles sont propres à chaque individu ; ce qui fonctionne pour une personne ne marchera pas pour une autre. Pour avoir dès le départ un éventail aussi large que possible, utilisez de nombreux mots pour décrire ce que peut être une ressource personnelle, plutôt qu'un simple terme comme « bonheur », « sécurité », « joie ». Cela permettra à vos élèves de trouver plus facilement ce qui fonctionne pour eux.

Modèle de scénario

- *« Aujourd'hui nous allons créer une boîte aux trésors.*
- *À quoi sert une boîte aux trésors ? Quel genre de choses trouvez-vous dans une telle boîte ?*
- *Dans cette boîte, nous allons mettre des choses qui nous rappellent un sentiment de bien-être, de sécurité ou des choses que nous aimons.*
- *Nous appelons toutes ces choses des "ressources personnelles". Une ressource signifie quelque*

chose qui est utile. Elle est personnelle parce qu'elle représente quelque chose de spécial pour vous. Mais pas nécessairement pour une autre personne.

- Les ressources personnelles nous permettent de nous sentir bien, heureux et en sécurité.
- Elles peuvent être des choses que nous aimons faire. Qui nous permettent de nous détendre et de nous amuser. Elles peuvent être des gens que nous aimons. Elles peuvent même être des choses qui nous concernent dont nous sommes fiers ou satisfaits.
- Y-a-t-il une personne que vous aimez qui vous permet de vous sentir davantage en sécurité ou plus heureux lorsque vous pensez à elle ?
- Y-a-t-il un endroit que vous aimez qui vous permet de vous sentir mieux lorsque vous y allez ou que vous y pensez ?
- Y-a-t-il quelque chose que vous aimez vraiment faire et qui soit amusant pour vous ?
- Tous ces exemples sont des ressources personnelles. Il peut s'agir en fait de toutes sortes de choses qui peuvent vous permettre de vous sentir mieux quand ça ne va pas.
- Ce peut être également quelque chose que vous avez imaginé et qui vous procure un sentiment de bien-être et de bonheur quand vous y pensez.
- Prenez un moment pour penser à une ressource personnelle vraiment pour vous-même : vous pouvez en choisir deux ou trois.
- Prenez un moment pour dessiner une ou plusieurs ressources.

- Inscrivez le nom de cette ressource sur le dessin, pour vous rappeler par la suite ce que vous avez dessiné.
- [Laissez suffisamment de temps aux élèves pour dessiner]
- Nous avons désormais créé quelques ressources personnelles. Chacune d'elles est comme un trésor. Elles ont une grande valeur. Nous pouvons, comme un trésor, les conserver pour le futur ou les utiliser quand nous le voulons.
- Nous conservons nos ressources dans notre boîte aux trésors. Ecrivez votre nom sur cette boîte.
- Partageons les ressources que vous avez créées. Qui souhaite parler de l'une de ses ressources ? Pourquoi est-ce une ressource pour vous ? »

PRATIQUE DE RÉFLEXION | 7 minutes

Pratiques du ressourcement et du repérage*

Présentation générale

Lors de cette pratique de réflexion les élèves choisiront une de leurs ressources personnelles et y réfléchiront pendant un moment pour voir si elle éveille en eux des sensations qu'ils peuvent qualifier d'agréables, de désagréables ou de neutres.

Conseils pédagogiques

- Lorsque les élèves font part de sensations désagréables, rappelez-leur qu'ils peuvent porter leur attention sur un autre endroit de leur corps où ils se sentent mieux ou éprouvent une sensation neutre. On appelle cette faculté qui consiste à déplacer son attention d'une sensation désagréable vers une sensation

agréable dans une partie spécifique du corps « déplacer les sensations ». N'oubliez pas que vous les aidez à découvrir ce qu'est une sensation. S'ils vous disent « Je me sens bien » ou « Je me sens mal », demandez-leur « Que ressens-tu quand tu te sens bien ? Peux-tu décrire cette sensation ? » Vous pouvez utiliser la liste des mots associés aux sensations que vous avez établie avec les élèves lors de l'expérience d'apprentissage précédente.

- Le ressourcement, ou développement des ressources, est une compétence qu'ils mettront du temps à acquérir. Nous vous suggérons de répéter cette activité à maintes reprises jusqu'à ce que vos élèves fassent l'expérience directe de sensations agréables dans leur corps au moment où ils évoquent une ressource personnelle. Quand ils auront acquis cet aperçu expérientiel, les exercices complémentaires leur permettront de comprendre réellement comment leur propre système nerveux reconnaît et exprime le bien-être et le stress.

Modèle de scénario

- *« Nous allons maintenant observer les sensations dans notre corps. [Rappelez si nécessaire ce qu'est une sensation en donnant des exemples.] »*
- *Prenons un moment pour choisir l'une de vos ressources préférées.*
- *Installez-vous confortablement et sortez le dessin de votre ressource.*
- *Si vous vous sentez distrait, installez-vous dans un endroit où vous serez plus concentré.*
- *Prenons un moment pour regarder calmement nos ressources et y réfléchir.*

- *Que ressentez-vous quand vous regardez votre ressource et que vous y réfléchissez ?*
- *Éprouvez-vous des sensations agréables ? Si ce n'est pas le cas ce n'est pas grave.*
- *Si vous observez des sensations désagréables, posez votre attention sur une autre partie de votre corps où vous vous sentez mieux et maintenez votre attention sur ce point.*
- *Lorsque vous avez trouvé une sensation agréable ou même une sensation neutre dans votre corps, restez sur ce point de votre corps afin de bien le ressentir.*
- *C'est comme si nous "lisions" notre corps et ses sensations. Cela s'appelle le "repérage". Repérer signifie suivre quelque chose attentivement. Nous faisons du repérage quand nous examinons nos sensations dans notre corps et que nous y prêtons attention.*
- *L'un d'entre vous veut-il nous faire part d'une sensation qu'il a ressentie dans son corps ?*
- *Que ressentez-vous lorsque vous êtes attentifs à cette sensation ? »*

DÉBRIEFING | 3 minutes

- *« Vous pouvez utiliser vos boîtes aux trésors pour vous aider quand vous avez besoin de vous sentir plus en sécurité, plus calmes ou plus paisibles.*
- *Chaque fois que vous sentez que vous avez besoin d'aide pour être plus calmes, prenez un petit moment et touchez doucement votre pierre, puis rappelez-vous d'une personne envers qui vous êtes reconnaissant. Ou bien regardez les dessins de vos ressources.*

- *Quels types de sensations avez-vous éprouvées lorsque vous avez regardé vos ressources personnelles ?*
- *Pensez-vous que vous pourriez découvrir davantage de ressources personnelles à l'avenir ?*
- *Quand souhaitez-vous utiliser votre boîte aux trésors ? »*

APERÇU EXPÉRIENTIEL FACULTATIF **(PRISE DE CONSCIENCE) | 10 minutes** *La pierre de ressource*

Présentation générale

Il s'agit d'une activité complémentaire et facultative qui peut être associée à l'exercice de la boîte aux trésors. Vous n'aurez sans doute pas le temps d'effectuer les deux activités en une seule leçon, mais vous pouvez toujours faire celle-ci plus tard. Au cours de cette activité, demandez aux élèves de former un cercle et à chacun de choisir une petite pierre, un cristal ou tout autre objet qui se trouve dans un sac ou une boîte. Demandez-leur ensuite de penser à quelqu'un envers qui ils se sentent reconnaissants, et dites-leur que cette pierre représente cette personne. Chaque élève dépose ensuite la pierre dans sa propre boîte aux trésors.

Matériel requis

- Une petite pierre, un cristal ou tout autre objet de ce type ; il en faut une par élève.
- Les boîtes aux trésors des élèves.

Instructions

- Invitez les élèves à former un cercle autour de vous.

- Donnez à chaque élève un cristal, une pierre ou un autre objet ou bien demandez-leur d'en choisir un qu'ils aiment dans une boîte ou un sac. Ils doivent choisir eux-mêmes.
- Commencez la pratique de ressourcement en suivant le modèle de scénario ci-dessous.

Modèle de scénario

- *« C'est un vrai trésor à mettre dans votre boîte aux trésors.*
- *C'est une pierre (ou un cristal) qui peut vous aider à vous rappeler comment vous sentir calme, en sécurité et en paix. Nous allons l'appeler "pierre de ressource", car nous l'utiliserons pour penser à une ressource.*
- *Mais avant cet exercice, nous devons faire une nouvelle pratique.*
- *Prenez un moment pour penser à quelqu'un envers qui vous êtes reconnaissant.*
- *Il pourrait s'agir de l'une de vos ressources personnelles ou de quelque chose de nouveau.*
- *Nous pouvons nous sentir reconnaissant pour des petits gestes comme, par exemple, envers quelqu'un qui nous sourit. Ou envers des choses plus importantes, comme des personnes qui occupent une grande place dans notre vie.*
- *Prenez un moment et pensez à une chose ou à quelqu'un envers qui vous êtes reconnaissants, comme un lieu, une personne, un objet ou autre chose.*
- *Il peut s'agir d'un adulte que vous connaissez, d'un animal domestique, d'un parc que vous aimez. Quel que soit l'objet que vous choisissiez, prenez un instant pour vous le représenter clairement dans votre esprit.*

- *Lorsque vous pensez à cette personne, cet animal domestique ou à ce parc, serrez légèrement votre pierre. Vous pouvez aussi la frotter entre vos doigts.*
- *Observez les sensations que vous ressentez quand vous tenez votre pierre tout en pensant à ce qui déclenche votre sentiment de reconnaissance.*
- *Nous allons maintenant faire un tour de cercle, et chacun dira, l'un après l'autre ce qui le rend reconnaissant.*
- *Je vais commencer par moi-même: "Je suis reconnaissante pour les arbres que je vois à l'extérieur, la promenade que j'ai faite pour rentrer chez moi, mes très bons amis, mon chat. »*
- *[Faites le tour du cercle jusqu'à ce que tous les élèves aient participé. N'insistez pas si certains ne souhaitent pas s'exprimer.]*
- *« Observez ce qui se passe en vous maintenant, après avoir exprimé votre reconnaissance.*
- *L'un d'entre vous a-t-il observé une sensation en lui-même ? Qu'avez-vous remarqué ?*
- *Vous pouvez maintenant retourner à vos pupitres (tables) et mettre votre pierre spéciale dans votre boîte aux trésors.*
- *Vous pouvez écrire un petit mot et le mettre également dans votre boîte aux trésors afin de bien vous rappeler l'objet de votre reconnaissance. »*

Ancrage

OBJECTIF

Le but de cette expérience d'apprentissage est d'examiner l'aptitude à « s'ancrer » qui consiste à revenir à la zone de résilience et à y rester. L'ancrage fait référence au fait de maintenir le contact physique du corps avec un objet. Cette méthode est toujours pratiquée avec le repérage (examen des sensations du corps)

car les deux contribuent à la connaissance du corps. Il existe différentes façons de pratiquer l'ancrage et chaque élève découvrira par lui-même la manière qui lui convient le mieux. Nous vous recommandons donc de répéter plusieurs fois certaines activités de cette expérience d'apprentissage.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Devenir plus conscients de la manière dont leurs corps réagissent quand ils font certains mouvements.
- Acquérir une maîtrise de l'ancrage en adoptant certaines postures.
- Acquérir une maîtrise de l'ancrage en tenant un objet.

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Auto-régulation

MATÉRIEL REQUIS

- Boîtes aux trésors des élèves.
- Un fourre-tout comprenant divers objets que possèdent les élèves tels que des animaux en peluche, des vêtements, des pendentifs, des jouets. [S'il vous est difficile de rassembler tous ces objets, vous pouvez demander au préalable à vos élèves d'apporter des choses qu'ils aimeraient utiliser au cours de cette activité.]

DURÉE

30 minutes

CONTRÔLE | 4 minutes

- « Sortez votre boîte aux trésors et regardez s'il y a quelque chose que vous aimeriez utiliser ? »
- Prenez l'une de vos ressources personnelles. Tenez-la dans votre main ou placez-la devant vous.
- Contemplez cette ressource ou fermez les yeux en la palpant doucement.
- Prenons quelques instants pour examiner attentivement vos objets. [Pause.] Lorsque vous le faites, essayez de remarquer les sensations dans votre corps. Vous pouvez sentir que vous avez plus chaud ou plus froid, que vous vous sentez plus léger ou plus lourd. Vous ressentez peut-être un picotement ou vous percevez votre souffle. Soyez simplement curieux. Si vous ne remarquez aucune sensation, ce n'est pas grave. Observez seulement que vous ne ressentez aucune sensation à ce moment précis. Contentez-vous seulement de rester assis et d'apprécier votre objet. »

APERÇU EXPÉRIENTIEL #1

(PRISE DE CONSCIENCE) | 12 minutes

S'ancrer dans la bonne posture*

Présentation générale

Au cours de cette activité, les élèves exerceront leur aptitude à s'ancrer en expérimentant diverses postures et en essayant de trouver celle qui leur apporte le maximum de bien-être.

Thèmes à examiner

- Notre système nerveux réagit au contact de notre corps avec des objets ou une surface quelconque.

- Lors de l'ancrage, fixer notre attention sur des sensations agréables ou neutres dans notre corps nous amène à éprouver une sensation de détente.
- Chacun d'entre nous développe une technique d'ancrage personnelle qui lui convient parfaitement.
- Avec de la pratique, l'ancrage deviendra de plus en plus facile et efficace au fil du temps.

Matériel requis

- Aucun.

Instructions

- Vous devez d'abord préparer la salle de classe afin de permettre aux élèves de s'appuyer sur un pupitre, de plaquer leurs mains contre un mur ou de s'y adosser.
- Utilisez le modèle de scénario ci-dessous quand vous expliquez pour la première fois l'ancrage et ses différentes postures, ainsi que le repérage.
- Expliquez-leur que le but de cet enseignement est d'acquérir la compétence de l'ancrage qui leur permettra de se sentir mieux, plus sécurisé et stable dans leur corps. Cette activité est semblable à l'utilisation des ressources, mais au lieu de faire appel à une ressource, il s'agit pour les élèves d'essayer différentes postures jusqu'à ce qu'ils trouvent celle qui est la plus confortable.
- Demandez à vos élèves d'adopter différentes postures (se lever, s'asseoir, s'appuyer sur leurs pupitres, s'adosser à un mur ou y apposer leurs mains.) Laissez-lez marquer une pause au cours de chaque posture afin de leur permettre de repérer leurs sensations. Puis demandez- leur

de partager avec leurs camarades les sensations qu'ils ont ressenties, si tel est le cas.

- Vous concluez cette activité en laissant les élèves adopter la posture qu'ils préfèrent. Faites-leur remarquer qu'ils peuvent utiliser ces positions du corps lorsqu'ils ont besoin de se calmer ou de se sentir mieux.

Conseils pédagogiques

- Étant donné que notre système nerveux contrôle constamment les postures de notre corps et le contact avec différents objets (y compris ce qui le soutient, comme le sol, le lit ou les chaises), modifier légèrement notre posture permet au système nerveux de mieux se réguler. Le repérage des sensations permet d'approfondir cette expérience et d'élaborer une véritable connaissance corporelle.
- Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter d'autres postures, telles que s'allonger ou s'asseoir le dos contre le mur. Vous pouvez aussi inclure des mouvements, comme de croiser les bras. Encouragez-les à utiliser le repérage pour observer les sensations dans leur corps, car cet exercice les aidera à découvrir quelles sont les meilleures pour eux.

Modèle de scénario

- « Nous pouvons utiliser le sens du toucher pour mettre en oeuvre une aptitude que l'on appelle l'ancrage.
- Nous allons faire une petite expérience pour voir si nous percevons les choses différemment selon la position de notre corps. Souvenez-vous que nos systèmes nerveux sont tous différents. Ce qui est ressenti comme agréable par une personne peut être perçu comme désagréable par une autre. Puisque nous sommes tous assis

en ce moment, observons les sensations de notre corps dans cette position. N'hésitez pas à adopter une position plus confortable si vous le souhaitez. Essayons maintenant de repérer nos sensations en étant plus attentifs. [Pause.]

- *Maintenant, levez-vous. Adoptez la position qui vous convient le mieux.*
- *Tentez de repérer dans votre corps les sensations que vous percevez. Que ressentez-vous ? [Pause.]*
- *Qui voudrait nous en faire part ? [Laissez du temps aux élèves pour exprimer leurs sensations.]*
- *Levez la main si vous vous sentez mieux debout ? Levez la main si vous vous sentez mieux assis.*
- *C'est intéressant, n'est-ce pas ? Le repérage nous aide à savoir ce qui nous convient le mieux. C'est différent pour chacun d'entre nous.*
- *Ce que nous faisons en ce moment s'appelle l'ancrage.*
- *Nous utilisons l'ancrage pour aider nos corps à se sentir mieux, plus forts, sécurisés et heureux.*
- *Nous le faisons parce que notre système nerveux est toujours très attentif à la position de nos corps et à ce que nous touchons. Il perçoit la position que nous adoptons et y réagit. Selon notre position ou ce que l'on touche, il se sent mieux ou moins bien.*
- *Lorsque nous sommes devenus attentifs à nos sensations, nous pouvons constater que notre position corporelle modifie nos sensations.*
- *Changer de position, quand nous sommes debout ou assis, peut parfois nous permettre de nous sentir mieux.*

- *Faisons une autre expérience. Appuyez vos mains contre votre pupitre. Vous n'avez pas besoin d'appuyer très fort. Repérez quelles sont vos sensations. [Pause. Si les élèves sont assis en cercle loin des tables, ils peuvent poser leurs mains sur un banc ou sur le sol et exercer une forte pression pour se relever et ressentir le contact ou la tension de leurs muscles.]*
- *Quelles sensations observez-vous en vous-mêmes. [Laissez du temps aux élèves pour les partager.]*
- *Tentons une autre expérience. Plaquez-vos mains contre le mur. Pendant que vous le faites, pratiquez le repérage. Observez quelles sensations vous éprouvez dans votre corps quand vous plaquez ainsi vos mains contre le mur, et plus précisément dans quelles parties de votre corps vous ressentez ces sensations. [Pause.]*
- *Quelles sensations avez-vous remarquées? [Laissez les élèves partager] Sont-elles agréables, désagréables ou neutres?*
- *Essayez maintenant de vous adosser au mur. Pratiquez le repérage tout en faisant cet exercice, c'est-à-dire soyez attentifs aux sensations que vous éprouvez. [Pause.]*
- *Quelles sensations éprouvez-vous maintenant? [Laissez les élèves répondre.] Agréables, désagréables, neutres?*
- *Levez la main si vous vous êtes sentis mieux en plaquant vos mains contre le mur? Levez la main si vous vous êtes sentis mieux en vous adossant au mur? Levez la main si vous vous êtes sentis mieux en appuyant vos mains sur votre pupitre ou sur la chaise?*
- *Que chacun d'entre vous fasse maintenant ce qu'il préfère. Si vous voulez vous asseoir, faites-le. Ou vous pouvez vous mettre debout, appuyer vos mains sur votre pupitre, plaquer vos mains contre le mur ou vous y adosser. Adopter la posture que vous aimez le mieux.*
- *Soyez attentifs maintenant aux sensations dans votre corps en utilisant la pratique du repérage. Fermez les yeux si vous le souhaitez pour vous aider à mieux repérer les sensations.*
- *Que remarquez-vous? Est-ce que nous aimons tous les mêmes choses?*
- *Avez-vous trouvé une position qui vous a aidé à vous sentir mieux?*
- *En faisant ces exercices, nous apprenons à reconnaître ce qui nous convient le mieux. Nous pouvons utiliser cette pratique de l'ancrage pour aider notre corps à se calmer.»*

APERÇU EXPÉRIENTIEL #2

(PRISE DE CONSCIENCE) | 10 minutes

S'ancrer à l'aide d'un objet*

Présentation générale

Au cours de cet exercice, vous laisserez les élèves choisir un objet parmi ceux que vous leur proposerez (ou vous pouvez leur demander d'apporter des objets de leur choix). Ils s'exerceront ensuite en tenant entre les mains certains objets, tout en observant quelles sensations ils ressentent dans leur corps en le faisant.

Thèmes à examiner

- Notre système nerveux réagit au contact physique de notre corps avec des objets ou n'importe quelle surface.

- Au cours de l’ancrage, quand nous fixons notre attention sur des sensations agréables ou neutres dans notre corps, nous ressentons un sentiment de détente.
- Chacun d’entre nous développe une technique d’ancrage qui lui est propre et qui lui convient parfaitement.
- Avec de la pratique, l’ancrage deviendra de plus en plus facile et efficace au fil du temps.

Matériel requis

- Un fourre-tout composé de différents objets que possèdent les élèves tels que des animaux en peluche, des vêtements, des pendentifs, une montre, des jouets. S’il vous est difficile de rassembler tous ces objets, vous pouvez demander au préalable à vos élèves d’apporter quelque chose qu’ils aimeraient utiliser au cours de cette activité.

Instructions

- Lorsque vous expliquez l’ancrage et le repérage pour la première fois à vos élèves, utilisez le modèle de scénario ci-dessous.

Conseils pédagogiques

- L’ancrage est le contact physique de notre corps avec un objet. Il peut s’agir du contact avec le sol, une chaise ou un mur, comme lors de notre exercice précédent. Mais il peut s’agir également de tenir un objet entre les mains. Lorsque la sensation de tenir un objet entre les mains est agréable, nous devons nous concentrer sur cette sensation car elle peut nous aider à nous détendre.
- Vous pouvez choisir divers objets doux ou d’une texture moelleuse, mais aussi des objets durs, en bois ou en pierre. Les élèves peuvent

également utiliser leur pierre de ressource évoquée dans l’expérience d’apprentissage précédente. Si vous n’avez pas suffisamment d’objets pour tous les élèves, vous pouvez leur demander d’apporter leurs propres objets avant de commencer cette activité.

Modèle de scénario

- *« Nous pouvons aussi nous ancrer en tenant ou en touchant des objets.*
- *Voici quelques-uns des objets que vous pouvez utiliser pour pratiquer l’ancrage. Chacun d’entre vous peut choisir un objet qu’il aimerait tenir.*
- *Maintenant, faisons l’exercice d’ancrage. Tout en tenant cet objet, soyez attentifs aux sensations que vous éprouvez dans votre corps.*
- *Restons en silence un moment et observons nos sensations dans notre corps tout en tenant notre objet. [Pause.]*
- *Qu’avez-vous remarqué ? Et dans quelle partie de votre corps se trouvait cette sensation ?*
- *Restons à nouveau en silence et poursuivons le repérage. [Pause.]*
- *Qu’avez-vous observé cette fois-ci ?*
- *L’un d’entre vous voudrait-il changer d’objet ? [Dites à nouveau aux élèves qu’ils peuvent choisir un autre objet s’ils n’aiment pas celui qu’ils avaient d’abord sélectionné.]*
- *C’est également une forme d’ancrage. »*

Après avoir répété cet exercice à plusieurs reprises, vous découvrirez sans doute que certains élèves aiment certains objets spécifiques et peuvent les utiliser pour s’ancrer. Si c’est le cas, vous pouvez laisser certains de ces objets en

classe afin de permettre aux élèves de les utiliser pour s'ancrer quand ils en éprouvent le besoin, si les activités de la salle de classe le permettent.

APERÇU EXPÉRIENTIEL #3

(PRISE DE CONSCIENCE) | 10 minutes

S'ancrer dans une partie du corps*

Présentation générale

Cette activité est une façon d'étendre la pratique de l'ancrage. Dans ce cas, il s'agit pour les élèves d'être conscients de leurs pieds et de leurs mains en les appuyant légèrement sur une table, en s'adossant à un mur, en s'asseyant ou en restant debout. Comme dans toutes les autres activités d'ancrage, il est important d'associer l'ancrage au repérage, c'est-à-dire à la conscience des sensations corporelles.

Modèle de scénario

- « Vous pouvez pratiquer l'ancrage en étant conscient qu'une partie de votre corps est en contact avec une surface.
- Commencez par appuyer vos mains contre une table, un mur ou sur le sol.
- Fixer votre attention sur vos pieds ; comment sont-ils posés sur le sol ?
- Faisons le repérage. Vous allez fixer votre attention sur les sensations de votre corps.

- Restez un moment en silence et remarquez si vous éprouvez une sensation quelconque dans votre corps. [Pause.]
- Qu'avez-vous remarqué ? Dans quelle partie de votre corps avez-vous observé une sensation ?
- Restez à nouveau silencieux et poursuivez la pratique du repérage. [Pause.]
- Qu'avez-vous remarqué cette fois-ci ?
- Est-ce que vous avez aimé cette pratique de l'attention portée à vos mains, vos pieds ou les deux ?
- Cela fait aussi partie de l'ancrage. »

DÉBRIEFING | 4 minutes

- « Nous avons passé un certain temps ensemble à essayer différentes formes d'ancrage et à observer les sensations dans notre corps. Quelle a été pour vous la meilleure position ? Celle qui a suscité des sensations agréables ou neutres ? Laquelle a été inconfortable ?
- Qu'avons-nous appris sur l'ancrage ?
- L'un d'entre vous se souvient-il d'une sensation qu'il a ressentie ou du commentaire d'un camarade à ce sujet ?
- À votre avis, à quels moments pouvons-nous utiliser l'ancrage ? »

Nelson et la zone de résilience

OBJECTIF

Le but de cette expérience d'apprentissage est de familiariser les élèves avec le concept de « zone de résilience » ou « zone de bien-être » en utilisant une marionnette et des tableaux pour faciliter leur compréhension de cette notion. La zone de résilience désigne un état où notre corps et notre esprit éprouvent du bien-être. Lorsque notre esprit est dans cette zone, nous sommes capables de gérer le stress que nous éprouvons quotidiennement et de réagir de la manière la plus appropriée et avec le meilleur de nous-mêmes. Le stress peut nous « expulser » de notre zone de résilience vers des états d'hyperexcitation ou d'abattement. Lorsque nous sommes bloqués dans un état

d'hyperexcitation, nous sommes agités, anxieux, nerveux, en colère, stressés, etc. Notre corps connaît un déséquilibre fonctionnel, ce qui signifie qu'il nous est difficile de nous concentrer, d'intégrer de nouvelles données ou de prendre les bonnes décisions. Lorsque nous sommes bloqués dans un état d'abattement, nous nous sentons fatigués, nous manquons d'énergie, nous n'avons pas d'enthousiasme pour des activités que nous aimions habituellement, nous nous sentons démotivés et découragés. Il est tout aussi difficile dans cet état d'acquérir de nouvelles connaissances, de résoudre des problèmes ou de prendre les meilleures décisions.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Comprendre ces trois états.
- Développer leur aptitude à reconnaître dans quel état ils se trouvent à un moment donné grâce au repérage.
- Développer leur aptitude à revenir à leur zone de résilience en utilisant leurs ressources et l'ancrage.

DURÉE

30 minutes

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Auto-régulation

MATÉRIEL REQUIS

- Un tableau ou une feuille de papier graphique pour représenter ces trois états.
- Une marionnette (ou sinon un animal ou jouet en peluche).

CONTRÔLE | 4 minutes

- « Prenez un moment pour prêter attention aux sensations dans votre corps. Vous aimeriez sans doute connaître votre niveau d'énergie, si vous vous sentez lourd ou si vous éprouvez une certaine légèreté, si vous avez plus chaud ou plus froid, si vous êtes détendus et souples, ou tendus et agités. Je vous demande d'observer ce qui se passe en vous.
- Nous avons parlé de l'ancrage dans notre dernière séance, c'est-à-dire l'utilisation de notre corps et de nos sens pour nous aider à nous calmer et à nous sentir mieux. Pouvez-vous vous rappeler un exercice que vous avez fait et qui vous a semblé agréable ou neutre ? [Recueillez suffisamment de réponses pour évaluer si les élèves ont utilisé la plupart des exercices d'ancrage.] Certains d'entre vous ont-ils des difficultés à se souvenir de ces exercices ? [Si c'est le cas, faites-en une liste que vous afficherez dans la salle de classe.]
- Y-a-t-il un type d'ancrage que vous aimeriez pratiquer maintenant ? [Laissez-leur le temps de faire leur choix individuellement, ou bien choisissez vous-même un exercice que vous proposerez à toute la classe.]
- Que ressentez-vous maintenant ? Dites-nous si cet exercice vous a été utile ? Avez-vous observé des différences dans votre corps ? »

PRÉSENTATION/DISCUSSION | 10 minutes

La zone de résilience

Présentation générale

Vous allez maintenant présenter et discuter les concepts de zone de résilience, d'états d'hyperactivité et d'abattement. Afin de faciliter la compréhension de ces concepts, vous utiliserez une marionnette et des graphiques. L'activité suivante aura pour thème la journée d'un enfant, Nelson, et la manière dont il vit cette journée dans son corps et son système nerveux. Si vous ne pouvez pas utiliser de marionnette, vous pouvez la remplacer par la représentation d'un enfant ayant approximativement le même âge que vos élèves.

Thèmes à examiner

- Des facteurs de stress peuvent nous faire sortir de notre zone de résilience. Tout le monde peut se retrouver bloqué dans un état d'hyperexcitation ou d'abattement profond.
- Lorsque nous sommes piégés dans l'un de ces deux états, nous avons tendance à ne pas prendre les bonnes décisions et nous ne nous sentons pas bien.
- Il existe des pratiques spécifiques pour revenir à notre zone de résilience.
- Dans notre zone de résilience nous éprouvons davantage de bien-être, nous sommes en meilleure santé, nous sommes davantage bienveillants envers nous-mêmes et les autres, et nous prenons de meilleures décisions.

Matériel requis

- Un tableau ou une feuille de papier graphique pour faire un dessin de ces trois états.
- Une marionnette (ou sinon un animal ou un jouet en peluche.)

Instructions

- Montrez cette marionnette à vos élèves et présentez-la en disant qu'elle a approximativement le même âge qu'eux et fréquente le même type d'école. Demandez-leur de lui donner un prénom masculin ou féminin. (Nous utiliserons dans cette expérience le prénom de Nelson, mais vous pouvez, bien entendu, en choisir un autre.) Expliquez-leur que vous allez leur parler de la journée de Nelson et demandez-leur de penser à ce que Nelson ressentira tout au long de sa journée. Afin de mener cette expérience à bien, expliquez à vos élèves que vous utiliserez un graphique montrant les différents états que Nelson éprouvera dans son corps.
- Montrez le graphique de la zone de résilience ou dessinez-le sur le tableau ou sur une feuille de papier graphique. Votre dessin se composera de deux lignes horizontales délimitant la zone de résilience et d'une ligne ondulée à l'intérieur de celle-ci.
- Expliquez aux élèves que ce dessin montre comment notre corps, et plus particulièrement nos différents systèmes nerveux, fonctionnent tout au long de la journée. Ils sont tantôt dans un grand état d'excitation, voire très perturbés, tantôt sujets à la fatigue ou à une baisse d'énergie.
- Expliquez que la zone du milieu est la « zone de résilience » (ou de « bien-être » ; vous pouvez

la désignez par autre nom conçu par votre classe.) C'est dans cette zone que nous situons Nelson lorsqu'il se sent bien. Il peut éprouver tout un éventail d'émotions et de sensations dans cette zone, mais son corps demeure en bonne santé et il est capable de prendre de bonnes décisions. Il peut éprouver une tristesse passagère ou une colère modérée, mais il reste néanmoins dans sa zone de résilience.

- Expliquez ce que signifie le terme résilience : la capacité de faire face aux difficultés de les gérer et de rebondir. Elle constitue une force intérieure qui exige courage et ténacité.
- Dessinez le symbole de l'éclair (ou tout autre symbole) pour représenter le stress ou le déclencheur du stress. Expliquez qu'à certains moments, des événements se produisent qui ont pour effet de perturber Nelson et de l'insécuriser. Si nous découvrons ce genre de circonstances dans l'histoire que nous allons raconter, nous utiliserons le symbole de l'éclair pour indiquer qu'un événement risque de stresser Nelson. Il se pourrait même qu'il expulse Nelson de sa zone de résilience. Si cela se produit, il sera alors piégé dans un état d'hyperexcitation ou d'abattement.
- Faites circuler maintenant deux images qui représentent respectivement un enfant piégé dans un état d'hyperexcitation, et autre un enfant plongé dans la zone d'abattement, comme celles représentées sur ce graphique. Vous pouvez également imprimer le graphique ci-dessous.
- Demandez à vos élèves comment ils perçoivent ce que ressent le garçon piégé dans l'état d'hyperexcitation : est-il très en colère, perturbé,

nerveux, anxieux ? Si Nelson était piégé dans un état d'hyperexcitation que ressentirait-il ?

- Vous devez tout d'abord donner des exemples.
- Écrivez les mots que les élèves vous proposent en utilisant une couleur différente (comme le rouge par exemple) pour les termes associés aux sensations.
- Répétez le même exercice que précédemment. Demandez aux élèves ce qu'ils pensent que la fillette piégée dans la zone d'abattement ressent : est-elle triste, fatiguée, solitaire ? Si Nelson était piégé dans la zone d'abattement, que ressentirait-il ? Notez les mots que les élèves vous proposent en utilisant une couleur différente pour les termes associés aux sensations.
- Racontez ensuite l'histoire de Nelson figurant dans le modèle de scénario ci-dessous, mais observez une pause pour vérifier : (a) ce que pensent les élèves de ce que ressent Nelson dans son corps ; (b) où il se trouve, selon eux, dans le graphique de la zone de résilience ? (c) ce qu'il pourrait faire pour revenir dans la zone de résilience et y demeurer ?
- Faites en sorte de conclure cette discussion en rappelant aux élèves qu'ils ont déjà acquis beaucoup de compétences qu'ils peuvent utiliser pour revenir à leur zone de résilience. Puis, pour conclure, invitez-les à utiliser leurs ressources et à pratiquer l'ancrage

Conseils pédagogiques

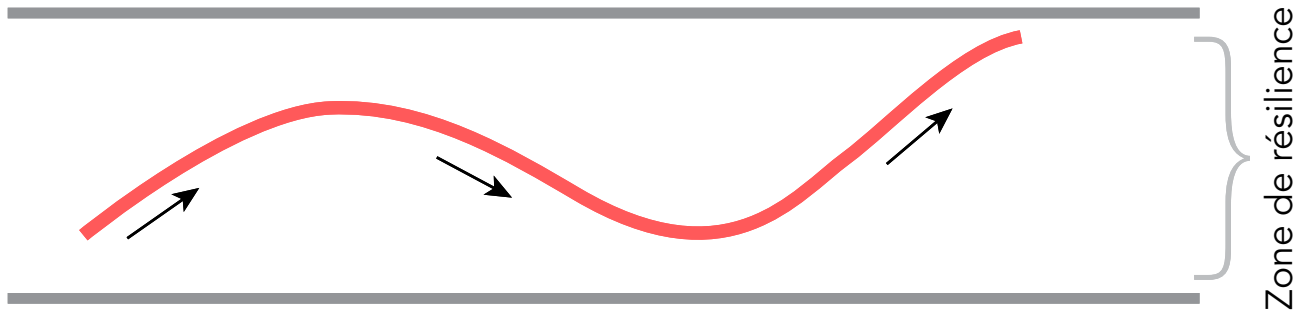
- Ne vous inquiétez pas si vos élèves ne comprennent pas toutes ces notions immédiatement, car elles seront développées dans les deux expériences d'apprentissage suivantes.

- Précautions à prendre : lorsque vous présentez le concept des trois zones, il est plus prudent d'utiliser d'abord un substitut comme une marionnette, des images ou des émojis pour illustrer le fait d'être bloqué dans un état d'hyperactivité ou d'abattement et de demander aux élèves comment ils perçoivent ce que ressent ce substitut. C'est, dans un premier temps, une manière indirecte d'exposer ce que sont ces trois états. Nous vous déconseillons de poser des questions de manière trop directe à vos élèves comme : « Que ressentez-vous quand vous êtes piégés dans un état d'hyperexcitation », ou « Qu'éprouve-t-on quand on est bloqué dans cet état ? » ou encore « Vous rappelez-vous un moment où vous étiez piégés dans cet état ? » Poser ces questions peut déclencher chez un élève un souvenir traumatique ou l'inciter à évoquer l'un des pires épisodes qu'il ait vécus. De la même manière, il faut éviter d'inventer des scénarios exigeant des élèves de simuler une situation dans laquelle ils sont piégés dans un état d'hyperexcitation ; il vaut mieux avoir recours à un substitut ou à un jeu de rôle.

Modèle de scénario

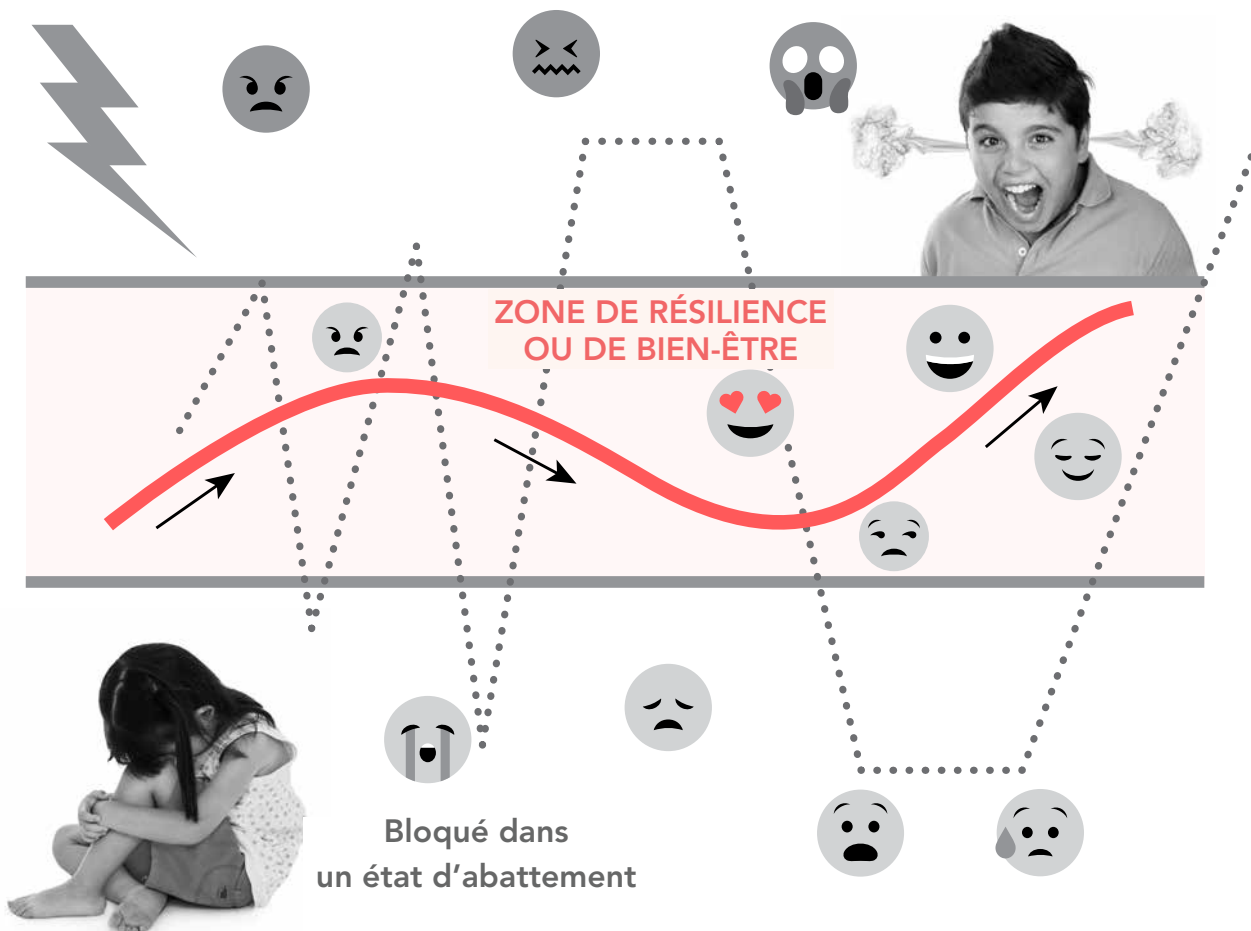
- *« Nous avons appris certaines choses sur notre corps et plus particulièrement sur notre système nerveux. »*
- *« Qu'avez-vous appris sur ce que fait le système nerveux ? »*
- *Nous avons été attentifs à nos sensations. Et nous avons appris à nous calmer en utilisant nos ressources personnelles, l'ancrage et les stratégies d'aide immédiate.*
- *Je vais vous présenter à l'un de mes amis. [Montrez alors la marionnette] Il faut lui donner*

LA ZONE DE RÉSILIENCE



Facteur déclenchant
ou évènement stressant

Bloqué dans un état
d'hyperexcitation



(c) Trauma Resource Institute

Adaptation d'un graphique original de Peter Levine/Heller, photo originale de Genie Everett.

un nom. Quel nom allons-nous lui donner? [Dans ce modèle de scénario nous lui donnerons le nom de Nelson.]

- Nelson a le même âge que la plupart d'entre vous. Il va à l'école comme vous. Et il va nous aider à comprendre le système nerveux en nous montrant tout ce qu'il fait dans une journée. Nelson a vraiment vécu plein de choses dans sa journée.
- Pour nous faciliter la tâche, nous allons faire un dessin pour vous aider à comprendre notre système nerveux. Ce dessin vous montrera comment fonctionne le système nerveux de Nelson tout au long de sa journée.
- La zone de résilience ou de bien-être est au milieu du dessin. Le corps de Nelson se trouve au milieu, parce qu'il est dans un état de résilience.
- La résilience signifie que nous avons une force intérieure, que nous gardons le contrôle de nous-mêmes et que nous sommes capables de faire face à toutes sortes de difficultés. Même si nous devons faire face à des problèmes, en étant résilients, nous pouvons rebondir et reprendre le contrôle.
- Lorsque nous sommes dans notre zone de résilience, nous sommes parfois confrontés à des difficultés, mais nous pouvons y faire face car nous possédons une force intérieure. Nous ne sommes ni très stressés ni très perturbés car nous avons appris à poser nos corps et nos esprits dans un lieu intérieur plus sûr, ce qui nous aide à nous sentir mieux.
- À votre avis, que ressent Nelson dans son corps quand il est dans la zone de résilience?
- Au cours de la journée, nous pouvons avoir des hauts et des bas. [Tracez une ligne ondulée dans la zone de résilience.] La ligne qui ondule vers le haut signifie que nous pouvons être excités et nous sentir pleins d'énergie; celle du bas indique que nous pouvons avoir sommeil ou ressentir peu d'énergie. Mais on peut éprouver toutes ces impressions tout en restant dans notre zone de résilience.
- Mais quelque chose d'effrayant ou de désagréable peut se produire. [Dessinez un éclair ou pointez-le du doigt sur le dessin.] Et nous sommes soudain expulsés de notre zone de résilience. Nous nous retrouvons piégés dans un état d'hyperexcitation.
- Selon vous, que ressent Nelson quand il est piégé dans cet état d'hyperexcitation? [Laissez aux élèves le temps de répondre.]
- [Si vous estimez que cela peut être utile dites aux élèves de demander directement à Nelson ce qu'il ressent quand il est piégé dans un état d'hyperexcitation ou d'abattement. Cela vous permettra de partager des sentiments et des sensations que les élèves n'auront peut-être pas mentionnés.] Demandons-lui, par exemple: Qu'est-ce que tu ressens, Nelson, quand tu es piégé dans ta zone d'hyperexcitation?
- Nelson répond: "Je n'aime pas ça. Je me sens parfois anxieux et effrayé. Je me sens tellement en colère et perturbé que je ne sais pas ce que je vais faire! Je ne me contrôle plus. Je suis très stressé dans cet état d'hyperexcitation. Parfois, quand je suis stressé, je me retrouve dans un état d'abattement. Quand je suis piégé dans cet état je suis comme la petite fille sur la photo."

- À votre avis, que ressent la fillette qui est piégée dans l'état d'abattement ? [Laissez aux élèves le temps de répondre.]
- Est-ce que tu ressens la même chose Nelson ?
- °Nelson répond : *« Quand je suis piégé dans cet état d'abattement j'ai très peu d'énergie et je me sens triste. Je n'ai pas envie de faire quoi que ce soit. Parfois je n'ai même pas envie de participer à des jeux que j'aime bien normalement. Ça ne m'intéresse pas. Je veux simplement être seul. Même s'il y a des gens autour de moi, je me sens seul. Moi, je peux vous dire qu'on ne se sent vraiment pas bien quand on est piégé dans la zone d'abattement. Mais je me sens bien à nouveau quand je reviens dans ma zone de résilience. »*

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 12 minutes

La journée de Nelson

Présentation générale

Le but de cette activité est de décrire une journée de Nelson, qui correspond à une journée typique de la vie d'un enfant ayant approximativement le même âge que vos élèves. Pendant que vous raconterez l'histoire de la journée de Nelson en utilisant la marionnette, laissez les élèves y prendre une part active en leur demandant où se trouve Nelson dans le graphique illustrant la zone de résilience.

Thèmes à examiner

- Des facteurs de stress peuvent nous expulser de notre zone de résilience. Tout le monde fait l'expérience de se retrouver piégés dans la zone d'hyperactivité ou dans la zone d'abattement.

- Lorsque nous sommes coincés dans l'une de ces deux zones, nous avons tendance à ne pas prendre les bonnes décisions et à ne pas nous sentir bien.
- Il existe des exercices particuliers que nous pouvons faire pour revenir à notre zone de résilience.
- Une fois revenus dans la zone de résilience, nous nous sentons mieux, nous sommes en meilleure santé, nous sommes davantage bienveillants envers nous-mêmes et autrui et nous prenons de meilleures décisions.

Matériels requis

- L'histoire relatée ci-dessous.
- Marqueurs.
- Tableau blanc ou papier graphique.

Instructions

- Nous avons mis des astérisques à différentes parties de ce récit pour vous indiquer à quel moment observer une pause afin de demander à vos élèves de vous indiquer ce que Nelson ressent à un moment précis et où il se situe dans le graphique de la zone de résilience. Demandez-leur par exemple : « Selon vous, quelles sont les sensations de Nelson à ce moment-là dans son corps ? » Après qu'ils ont répondu à cette question demandez-leur : « Entre ces trois zones, où se trouve Nelson ? » en les incitant à être plus spécifiques : « S'il est dans la zone de résilience, est-ce dans la partie moyenne, supérieure ou inférieure du graphique ? A-t-il été expulsé de sa zone de résilience ? Si c'est le cas, il est piégé dans un état d'hyperexcitation, quel est alors son niveau d'excitation ? » Lorsqu'ils vous donnent

leurs réponses, dessinez une ligne ondulée, allant de gauche à droite, qui relate la journée de Nelson et où il se trouve sur le graphique, en vous fondant sur les informations fournies par les élèves.

- À un moment donné, il est possible que les élèves perçoivent que Nelson a ressenti un stress qui l'a projeté hors de sa zone de résilience. À ce moment-là, demandez-leur : « Où est-ce qu'on met l'éclair ? Quel genre d'éclair ? Un grand ou un petit ? » Si les élèves estiment que Nelson est sorti de sa zone de résilience, vous tracez la ligne en fonction de leur réponse.
- Lorsque vous voyez un astérisque qui indique une pause dans le cours du récit, demandez à vos élèves de donner des conseils à Nelson pour qu'il se calme ou pour qu'il se sente mieux. Puisque Nelson s'exécute, les élèves peuvent alors décider qu'il devrait retourner dans sa zone de résilience. Vous n'avez pas toujours à tenir strictement compte des astérisques qui indiquent une pause. Il s'agit simplement de vous permettre de marquer un temps d'arrêt et de faire un contrôle. Votre interaction avec vos élèves sera sûrement beaucoup plus souple que le schéma proposé, et vous souhaiterez sans doute faire des pauses plus fréquentes en fonction de leur niveau de participation à cette activité.
- À la fin, demandez-leur de considérer l'ensemble de cette activité et de vous faire part de leurs commentaires. Examinez l'idée suivante : lorsque Nelson se remémore sa journée et sait à quels moments des situations stressantes risquent de se produire, serait-il capable de

les anticiper, afin qu'elles ne risquent pas de le propulser hors de sa zone de résilience ?

- Pour conclure la leçon, pratiquez le ressourcement et l'ancrage.

Conseils pédagogiques

- Nous vous proposons un modèle de scénario, mais avant de commencer cet exercice sentez-vous libre de l'adapter afin qu'il corresponde aux activités spécifiques de vos propres élèves pour qu'ils puissent se sentir en phase avec les expériences que traversent Nelson au cours de cette journée. Après avoir fait cet exercice avec vos élèves, ils devraient être capables de répondre aux questions que vous leur poserez concernant toute autre histoire que vous leur lirez ou raconterez. Ils devraient pouvoir vous dire ce que ressent tel ou tel personnage dans son corps et où il se situe dans sa zone de résilience ou à l'extérieur de celle-ci.
- Vous pouvez également choisir de dessiner le graphique de la zone de résilience sur le sol et de délimiter les trois zones à l'aide de cordelettes ou de scotch. Vous demanderez aux élèves de se déplacer d'une zone à une autre en fonction de l'histoire de Nelson et des moments de pause que vous observez.

HISTOIRE | L'HISTOIRE DE NELSON

« Nelson se réveille. Il est trop tôt ! Il ne doit pas aller à l'école avant 8 h mais pour une raison inexplicable, il est très excité et s'est réveillé plus tôt que d'habitude. Pourquoi ? »

La mère de Nelson vient dans sa chambre : "Nelson ! Tu t'es levé tôt. Pourquoi tu ne vas pas te brosser les dents et t'habiller ?" Elle lui

tend des chaussettes, mais ce sont celles qu'il n'aime pas. Elles lui donnent des démangeaisons.

"Non. Je n'aime pas ces chaussettes!", dit Nelson.*

"D'accord, ne les mets pas" répond la mère de Nelson. "Quelles chaussettes te plaisent?"

Nelson cherche pendant un certain temps jusqu'à ce qu'il trouve sa paire préférée. Elles sont couleur arc-en-ciel et sont très douces. "J'aime bien celles-là", dit-il.

"D'accord," répond sa mère. "Enfiles-les". Il les met et a l'impression qu'il se sent très bien dedans.

Nelson se brosse les dents et descend au rez-de-chaussée. Sa mère lui prépare son petit-déjeuner. Des œufs et des pommes de terre frites que Nelson adore. "Youpi!" s'exclame-t-il en s'asseyant pour manger.*

"Nelson, tu vas être en retard" lui dit sa mère. "Dépêche-toi et finis ton petit déjeuner. Est-ce que tu as ton cartable?"

"Non, il est en haut", lui répond Nelson tout en mangeant.

"Va le chercher", lui dit sa mère, "et n'oublie pas d'y mettre le cahier des devoirs à faire à la maison."

"Mais je n'ai pas fini de manger!" dit Nelson en train de déguster son petit-déjeuner.

"Tu dois y aller. Va chercher ton cartable sinon on va être en retard. Vas-y maintenant."*

Nelson doit prendre un car pour se rendre à l'école. Il manque de le rater. Mais il part juste à temps pour le prendre. Lorsqu'il monte enfin

dans le bus, il s'assied à côté de son ami Arya et s'exclame: "Ouf! Je l'ai eu juste à temps."*

Nelson arrive à l'école et se rend dans sa salle de classe. Le maître arrive et demande à tous les élèves de s'asseoir en cercle.

"Maintenant, montrez-moi vos devoirs", dit le maître. "Vous vous rappelez que je vous ai donné des devoirs à faire à la maison?"

Nelson se souvient tout à coup que le maître lui avait donné des devoirs, mais qu'il ne les a pas faits.

"Oh, Non! Comment ça se fait que je les ai encore oubliés?" se dit-il.

"Je vais vous interroger à tour de rôle", dit le maître. L'un après l'autre, les élèves montrent leur devoir. Nelson sait que ça va être son tour.

"C'est ton tour maintenant, Nelson" lui dit son maître en le désignant du doigt.*

"Je ne l'ai pas fait, et je m'en excuse" dit Nelson.

"Ne t'en fais pas", lui répond son maître qui lui sourit avec gentillesse. "Tu peux me l'apporter demain".*

Nelson constate que d'autres élèves n'avaient pas fait leurs devoirs. Le maître leur dit qu'ils peuvent également les apporter le lendemain.*

Nelson est très content au moment du déjeuner car on lui sert son plat favori: une pizza!*

Après le déjeuner, à la récréation, Nelson sort dans la cour pour aller jouer; les élèves ont toujours un peu de temps pour s'amuser avant de revenir en classe. Il voit d'autres enfants qui jouent au foot. "J'adore le foot", se dit Nelson.

Mais lorsqu'il s'approche d'eux pour jouer, il constate qu'il y a beaucoup de grands gaillards parmi eux qui ne le laissent pas participer à leur jeu. Ils lui crient: "Tu ne peux pas jouer avec nous."

Nelson est à la fois surpris et triste. Il s'éloigne et reste debout, tout seul, sur un côté du terrain de jeu. Tout à coup il n'a plus envie de jouer du tout avec qui que ce soit. Il a l'impression que son corps est devenu très lourd.*

Et puis Thérèse, l'amie de Nelson, s'approche de lui.

"Hé! Nelson" dit-elle. "Nous jouons aussi au foot. Tu ne veux pas venir jouer avec nous? Cela nous ferait très plaisir de t'avoir dans notre équipe."

"Vraiment"? répond Nelson. "D'accord".*

Il court les rejoindre et joue au foot avec Thérèse et les autres élèves jusqu'à la fin de la récréation.

À la fin de sa journée, Nelson rentre à la maison. Il dîne avec sa famille puis se glisse dans son lit. Il est très fatigué et a un peu mal aux jambes d'avoir tant joué au foot. Mais les oreillers sous sa tête lui semblent extrêmement doux.*

Fin de l'histoire. »

DÉBRIEFING | 4 minutes

- « Qui veut bien expliquer ce que signifie une petite partie du dessin de la zone de résilience ?
- Comment peut-on savoir si quelqu'un se trouve dans la zone d'hyperexcitation ?
- Ou dans la zone d'abattement ?
- Quels autres mots pourrait-on utiliser pour expliquer ce que signifie la résilience ?
- Pensez-vous que la plupart des gens ont été, à un moment ou à un autre, piégés dans la zone d'hyperexcitation ? Ou dans la zone d'abattement ?
- Qu'est-ce que vous avez appris aujourd'hui que vous aimeriez retenir parce que cela pourrait vous être utile par la suite ? »

Examiner la zone de résilience au moyen de scénarios

OBJECTIF

L'objectif de cette pratique d'apprentissage, fondée sur l'expérience numéro 5, intitulée « Nelson et la zone de résilience », est de demander aux élèves de se déplacer sur la carte des trois zones posée au sol, en fonction de leurs perceptions des sentiments éprouvés par les personnages décrits dans les différents scénarios. Cette pratique les aidera à mieux

intégrer leur compréhension de la résilience et du système nerveux, tout en maintenant une approche indirecte. En effet, vous ne leur demandez pas ce qu'ils ressentent eux-mêmes quand ils sont piégés dans un état d'hyperexcitation ou d'abattement, mais vous examinez ces états par le biais des personnages dépeints dans les scénarios.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Comprendre ces trois états.
- Développer leur aptitude à reconnaître dans quel état ils se trouvent à un moment donné grâce au repérage.
- Développer leur aptitude à revenir à leur zone de résilience en utilisant leurs ressources personnelles et l'ancrage.

DURÉE

30 minutes

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Auto-régulation

MATÉRIEL REQUIS

- Un papier graphique montrant la zone de résilience et le système nerveux pour les élèves.
- Des rubans de couleur pour indiquer et délimiter sur le sol l'emplacement des trois zones.
- Des modèles de scénarios (inclus).

CONTRÔLE | 5 minutes

- *« Prenez un moment pour être attentifs aux sensations de votre corps. Vous voulez sans doute savoir quel est votre niveau d'énergie, si vous vous sentez lourds ou plus légers, si vous avez chaud ou froid, si vous êtes détendus et souples ou tendus et nerveux. Observez ce qui se passe en vous.*
- *Lors de la dernière expérience nous avons parlé de l'ancrage – l'utilisation de notre corps et de nos sens pour nous aider à nous calmer et à nous sentir mieux. Est-ce que vous vous souvenez d'un exercice que vous avez fait qui vous a semblé agréable ou neutre ? [Recueillez autant de réponses que possible afin de déterminer si toutes les stratégies d'aide immédiate proposées ont été essayées.] Avez-vous du mal à vous en souvenir ? [Si tel est le cas, il faudra en faire une liste et l'afficher dans la classe.]*
- *Y a-t-il un exercice d'ancrage que vous aimeriez essayer tout de suite ? [Laissez du temps à chaque élève pour réfléchir et faire son choix. Ou alors sélectionnez une expérience d'aide immédiate et proposez-la à toute la classe.]*
- *Comment vous sentez-vous maintenant ? Est-ce que vous pouvez me dire si cet exercice vous a été utile ? Est-ce que vous avez observé des différences dans votre corps ? »*

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 20 minutes

Examiner les trois états au moyen de scénarios*

Présentation générale

Au cours de cette activité, vous proposerez différents scénarios aux élèves qui se tiendront debout le long d'une ligne ou d'un schéma dessiné sur le sol représentant les trois zones. Chaque élève devra se déplacer dans l'une des zones où, selon lui, les personnages décrits dans les scénarios sont censés se trouver. Ils partageront avec les autres ce qu'ils ressentent quand ils sont dans ces zones. Puis ils échangeront entre eux leurs suggestions sur ce que ce personnage pourrait faire pour revenir dans sa zone de résilience. Les élèves qui sont piégés dans un espace d'excitation ou d'abattement feront les exercices appropriés pour revenir à la zone de résilience. Vous pouvez répéter cet exercice à de multiples reprises.

Thèmes à examiner

- Des facteurs de stress peuvent nous projeter hors de notre zone de résilience. Tout le monde peut se retrouver bloqué dans un état d'hyperexcitation ou d'abattement profond.
- Lorsque nous sommes bloqués dans l'un de ces deux états, nous avons tendance à ne pas prendre les bonnes décisions et nous ne nous sentons pas bien.
- Il existe des pratiques spécifiques pour revenir à notre zone de résilience.
- Dans notre zone de résilience, nous éprouvons davantage de bien-être, nous sommes en meilleure santé, nous sommes davantage bienveillants envers nous-mêmes et les autres, et nous prenons de meilleures décisions.

Matériel requis

- Un papier graphique montrant la zone de résilience et le système nerveux pour les élèves.
- Des rubans de couleur pour indiquer et délimiter sur le sol l'emplacement des trois zones.
- Des modèles de scénarios (inclus).

Instructions

- Dessinez sur le sol une représentation des trois zones qui constituera votre « carte des états d'esprit ». La manière la plus facile de faire est d'utiliser des rubans de scotch de couleur avec lesquels vous tracez simplement deux lignes parallèles, délimitant ainsi les trois zones. L'espace compris entre les deux lignes constitue la zone de résilience, l'état d'hyperexcitation se trouve au-dessus de la ligne supérieure et l'état d'abattement sous la ligne inférieure. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi ajouter des indications au sol, comme « état d'hyperexcitation », « zone de résilience » ou « zone de bien-être », et « état d'abattement ».
- Si vous pensez que vos élèves n'ont pas une notion très précise de ce que signifie le terme résilience, écrivez ce mot au tableau ou sur un papier graphique épinglé au mur et demandez-leur de trouver des synonymes, ce qui vous permettra de dresser ainsi une carte des mots.
- Demandez ensuite à 2 ou 4 élèves volontaires de se tenir debout sur la carte des zones. Expliquez alors que tous les autres élèves seront des observateurs. Vous lirez ensuite un scénario établi à partir des modèles proposés ci-dessous (ou inventés par vous-même) et vous demanderez aux volontaires de se tenir à l'endroit où ils pensent que devraient se trouver

les personnages de l'histoire. Dites-leur que les trois zones représentent une continuité. Par exemple, ils peuvent demeurer dans la partie supérieure de la zone de résilience s'ils sont pleins d'énergie ou excités, mais pas stressés. Ils peuvent se situer dans la partie inférieure de la zone d'hyperexcitation s'ils sont légèrement stressés ou dans la partie supérieure s'ils vivent un stress aigu.

- Une fois qu'ils ont repéré les positions respectives de leurs personnages, demandez aux volontaires de dire pourquoi ils ont choisi de se tenir à cet emplacement. Ils ne seront pas forcément tous d'accord sur la zone où ils devraient se tenir ni même s'ils doivent demeurer à la même place. Demandez-leur de partager ce qu'ils ressentent dans leur corps.
- Demandez ensuite aux élèves observateurs de suggérer ce que pourraient faire les personnages pour se sentir mieux. Ils proposeront peut-être d'avoir recours à certaines compétences acquises, comme les stratégies d'aide immédiate, l'utilisation des ressources et l'ancrage ou d'autres méthodes. Demandez ensuite aux volontaires (et aux observateurs, si vous le souhaitez) s'ils aimeraient pratiquer les exercices qu'ils ont suggérés. Ceux qui le souhaitent peuvent alors les pratiquer. Demandez-leur ensuite ce que ressent, selon eux, le personnage de l'histoire, et s'ils aimeraient se déplacer à un autre endroit de la carte correspondant mieux à celui où le personnage devrait se situer.
- Répétez le même exercice avec un nouveau scénario et d'autres volontaires.

Conseils pédagogiques

- Cette activité est une manière plus douce d'aborder les zones et les exercices qui leur sont associés, puisque vous utilisez des scénarios au lieu de demander directement aux élèves où ils se situent dans leur corps. Nos systèmes nerveux réagissant constamment aux circonstances, il est fort probable que les élèves se trouvent généralement piégés dans des états d'hyperexcitation ou d'abattement. Nos systèmes nerveux réagissent également à nos pensées et aux images créées par notre imagination, comme si elles étaient réelles. Cette pratique associe donc l'imagination à la réalité. En tant qu'enseignant, il est donc important que vous en soyez conscient et que vous vous assuriez que les pratiques employées par les élèves les aident à réguler leurs corps au moment où ils les effectuent.
- À mesure que vos élèves se familiariseront avec ces exercices, ils développeront leur zone de résilience. Ils seront moins sensibles aux facteurs de stress qui ne les projeteront plus aussi facilement vers des états d'hyperexcitation ou de profond abattement, ce qui facilitera leur retour dans la zone de résilience.
- Une fois que les élèves ont compris ce processus, il peut s'avérer très efficace de faire appel à des événements qui se sont produits dans votre classe ou qui ont se sont déroulés entre vos élèves. Cette méthode permet de développer l'empathie, la prise en compte de la perspective de l'autre, et la transformation des conflits, autant de thèmes et de pratiques qui seront développés plus tard dans l'apprentissage SEE.

Modèles de scénarios

Ces scénarios ne sont que de simples exemples. Sentez-vous libres de changer les noms des personnages ou les situations de façon à les adapter à votre classe. Vous pouvez choisir des noms différents de ceux de vos élèves. Tout en laissant vos élèves choisir l'emplacement où ils souhaitent se positionner, demandez-leur toujours d'en expliquer la raison, ou utilisez les réponses types, entre parenthèses, qui figurent dans ces modèles de scénarios.

- *« David est un élève de votre âge et il doit jouer une petite saynète devant toute l'école. Que pensez-vous qu'il ressent ? Est-ce que l'un d'entre vous pense qu'il peut ressentir les choses autrement ? Et s'il a beaucoup répété et qu'il aime jouer, quelles sont alors les sensations qu'il pourrait ressentir ? »*
- *Keiko est dans son lit, à la maison. Elle ne peut pas dormir car son anniversaire a lieu le lendemain et elle sait qu'elle va recevoir beaucoup de superbes cadeaux. [Elle est sans doute excitée, mais elle n'est pas stressée ; elle n'est donc probablement pas piégée dans un état d'hyperexcitation].*
- *Sandra veut aller jouer avec ses amies, mais aucune ne veut jouer avec elle. Elles s'en vont toutes, et la laissent seule. [Elle est sans doute piégée dans un état d'abattement, ou dans la partie inférieure de la zone de résilience. Ou bien elle pourrait être en colère et dans ce cas, piégée dans un état d'hyperexcitation ou dans la partie supérieure de sa zone de résilience].*
- *Cameron est en classe. Son maître lui demande les devoirs qu'il devait faire à la maison. Mais il n'en a fait aucun.*

- Steven est chez lui, le soir. Il entend son frère aîné se disputer avec leur mère et tous deux se mettent à crier.
- Amy est à la maison pour le weekend avec ses parents. Ils lui annoncent : "Nous allons sortir, mais tu as une nouvelle baby-sitter qui va venir te garder". Amy aimait beaucoup son ancienne baby-sitter et elle ne connaît pas la nouvelle.
- Aliya est dans un supermarché bondé avec ses parents. Soudain, elle regarde autour d'elle, mais ne les voit plus nulle part. [Vous pouvez également demander dans quel état d'esprit se trouvent ses parents lorsqu'ils réalisent qu'Aliya n'est plus à leurs côtés].
- Kiara arrive à l'école et découvre que les élèves de sa classe lui ont fait la surprise d'organiser une fête d'anniversaire en son honneur.
- Tyler et Santiago sont dans une maison hantée. "Entrons! ça devrait être amusant", dit Tyler. "Je ne veux pas y aller", répond Santiago. "Mais si, allons-y", insiste Tyler qui le tire à l'intérieur. [Demandez à quelques élèves de vous montrer dans quelle zone se trouve Tyler, et à d'autres où se situe Santiago.] »

Répétez cet exercice plusieurs fois. À partir de ces exemples vous pouvez créer vos propres scénarios en choisissant ceux qui se rapprochent le plus de situations auxquelles vos élèves pourraient être confrontés. Inventez avec vos élèves des scénarios qui s'inspirent de situations qui se sont produites dans votre classe.

DÉBRIEFING | 5 minutes

- « Prenons un moment pour nous souvenir d'une de nos ressources personnelles. Sortez-en une de votre boîte aux trésors, touchez-la ou tenez-la dans vos mains.
- Examinons notre ressource attentivement pendant un instant et observons quelles sensations nous ressentons dans notre corps.
- Si vous remarquez une sensation agréable ou neutre, tâchez de la laisser perdurer quelques instants. Si vous ressentez une sensation désagréable, essayez de découvrir un autre endroit dans votre corps où vous vous sentez mieux et restez-y.
- Que remarquez-vous ?
- Qu'avez-vous appris aujourd'hui que vous aimeriez vous rappeler car vous pensez que cela pourra vous être utile plus tard ? »

Comment la bonté et un sentiment de sécurité affectent le corps

OBJECTIF

Le but de cette dernière expérience d'apprentissage du chapitre 2 est de revenir aux concepts fondamentaux de la bonté, du bonheur et du sentiment de sécurité, examinés dans le premier chapitre, et de les relier à ce qui a été appris dans le chapitre 2. Les élèves ont maintenant acquis une meilleure compréhension de leur corps, de la manière de l'apaiser et de la zone de résilience. Ils sont prêts désormais à les relier à ce qu'ils ont appris sur le bonheur et la bonté et à mieux comprendre l'importance des accords de classe. Le stress et le sentiment d'une menace peuvent nous expulser de notre zone de résilience, nous

mettre mal à l'aise, relâcher dans notre corps des substances chimiques et dérégler notre système nerveux, laissant des séquelles à long terme. Les élèves ont maintenant acquis une expérience très subjective de la manière dont nous pouvons être expulsés de notre zone de résilience et du mal-être que cela provoque. Ils savent aussi que nous pouvons, grâce à des actes de bienveillance, nous entraider pour retourner dans notre zone de résilience. Ils sont désormais capables d'approfondir l'importance de la bonté et des accords de classe. Le but de cette entraide est d'être plus heureux et en bonne santé.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Faire une synthèse des accords de classe grâce à la compréhension qu'ils ont acquise de la bonté, de la sécurité et du bien-être (que ressent le corps).
- Reconnaître le lien entre le dérèglement du système nerveux et la santé physique.

DURÉE

30 minutes

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Conscience interpersonnelle

MATÉRIEL REQUIS

- Tableau des accords de classe et des actions d'entraide élaborés dans le chapitre 1.
- Graphique des zones de résilience.
- Graphique du système nerveux autonome (il en existe un dans le chapitre d'introduction pour votre usage).

CONTRÔLE | 4 minutes

- *« Sortez vos boîtes aux trésors et voyez s'il y a des choses à l'intérieur que vous aimeriez utiliser. Ou si vous préférez pratiquer l'ancrage, trouvez une position confortable, en vous asseyant, en vous tenant debout ou en vous adossant au mur.*
- *Si vous voulez utiliser vos ressources, choisissez l'une de vos ressources personnelles, prenez-la dans votre main ou posez-la en face de vous. Examinez-la attentivement ou fermez les yeux et palpez-la délicatement.*
- *Si vous pratiquez l'ancrage, soyez attentifs à votre corps.*
- *Consacrons maintenant quelques instants au repérage et soyez attentifs aux sensations dans votre corps. [Pause.]*
- *Si vous éprouvez une sensation agréable ou neutre, concentrez-vous sur elle et observez-la. Voyez si elle change ou si elle reste la même.*
- *Si vous n'avez éprouvé aucune sensation agréable ou neutre, déplacez votre attention sur une autre partie de votre corps où vous sentirez mieux. [Pause.]*
- *Qu'avez-vous remarqué ? »*

PRÉSENTATION/DISCUSSION | 8 minutes ou plus

Présentation générale

L'objet de cette discussion est d'aider vos élèves à comprendre que les sensations qu'ils ont ressenties dans leur corps ont des implications sur leur santé et leur bonheur.

Thèmes à examiner

- Faire l'expérience d'un manque de bienveillance peut provoquer en nous un sentiment de stress et d'insécurité et nous projeter hors de notre zone de résilience. Faire l'expérience de la bonté contribue à nous sentir plus en sécurité.
- Réduire le stress est bon pour notre santé.
- En étant bienveillants envers les autres et en les respectant, nous contribuons à accroître leur sentiment de sécurité, et à les rendre plus heureux et en meilleure santé

Matériel requis

- Graphique de la zone de résilience.
- Graphique du système nerveux autonome (il en existe un dans le chapitre d'introduction pour votre usage).

Instructions

- Commencez cette activité en examinant les sensations et les informations qu'elles nous transmettent.
- Montrez à nouveau aux élèves le graphique de la zone de résilience. Expliquez-leur ce qui se passe dans notre corps lorsque nous sommes à l'intérieur et à l'extérieur de cette zone. Puis exposez ce que ressent le corps quand il est dans un état d'hyperexcitation ou de profond abattement. Puis exposez à nouveau les exercices permettant au corps de revenir dans sa zone de résilience.
- Après avoir discuté de ces trois zones, utilisez les boîtes aux trésors pour faire des exercices de ressourcement.
- Montrez aux élèves une représentation du corps humain illustrant le système nerveux autonome et les principaux organes.

- Expliquez le fonctionnement du système nerveux autonome et comment il réagit au danger et au stress.
- Expliquez l'impact que nous pouvons avoir sur les autres et sur leurs états intérieurs, et comment nous pouvons les aider à revenir dans leur zone de résilience.

Conseils pédagogiques

- Nos systèmes nerveux sont conçus pour nous maintenir en vie et réagissent de ce fait à ce qu'ils perçoivent comme de menaces et à la nécessité d'activer le système nerveux sympathique. Lorsque le corps se prépare à affronter un danger potentiel, la réaction au stress relâche des substances chimiques dans notre corps et accroît l'inflammation. Cela ne constitue pas un problème à court terme, mais un état inflammatoire et un stress chroniques peuvent à terme affaiblir notre corps et nous exposer à toute une série de maladies physiques et mentales.
- Cela signifie que lorsque nous nous sentons en sécurité, calmes ou heureux, notre corps est en meilleure santé physique et peut se livrer à différentes activités, telles qu'apprendre, grandir, se développer, se reposer, digérer, se régénérer et guérir. Lorsque nous nous sentons insécurisés et malheureux, notre corps bloque les systèmes qui nous permettent d'accomplir toutes ces activités et nous préparent à faire face au danger. Lorsque nous avons compris ces mécanismes, nous prenons conscience de l'importance fondamentale du mode de relation que nous entretenons avec nos semblables. Une attitude mesquine envers quelqu'un peut provoquer en lui un sentiment de stress et d'insécurité ; il risque d'être en moins bonne

santé et pourra tomber malade. En revanche, si nous sommes bienveillants envers quelqu'un, cette attitude l'aidera à se sentir plus en sécurité et en meilleure santé. Nous désirons tous être en bonne santé et heureux ; nous souhaitons que les autres nous traitent avec bonté et nous aimons nous sentir en sécurité en leur compagnie. Cela tombe donc sous le sens de faire preuve envers les autres de ce que nous souhaitons pour nous-mêmes : la bienveillance et la compassion.

Modèle de scénario

- *« Nous avons examiné les sensations dans notre corps. En étant attentifs à ces sensations, nous savons si nous nous sentons bien, heureux et en sécurité ou si nous nous sommes un peu nerveux, insécurisés ou malheureux. »*
- *Nous avons également appris ce que nous pouvons faire pour devenir plus heureux, plus calmes et plus sécurisés. Quelles sont les compétences que nous avons apprises pour y parvenir ? [Laissez du temps aux élèves pour échanger entre eux ce qu'ils ont retenu des dernières expériences d'apprentissage.]*
- *Montrez aux élèves la carte de la zone de résilience. L'un d'entre vous peut-il me dire ce qu'il ressent dans son corps quand il est dans la zone de résilience, ou dans la "bonne zone". Pourquoi ?*
- *À votre avis, que se passe-t-il dans notre corps quand nous sommes dans notre zone de résilience ? Pensez-vous que c'est bon pour notre santé d'être dans cette zone ? Oui ou non ? Et pourquoi ?*
- *À votre avis, que se passe-t-il dans notre corps quand nous sommes piégés pendant un long*

moment dans la zone d'hyperexcitation ? Pensez-vous que c'est bon pour notre santé d'être dans cette zone ? Oui ou non ? Et pourquoi ?

- *Et si l'on est piégé dans la zone d'abattement ? Est-ce bon pour notre santé ? Pourquoi ?*
- *Prenez un moment pour examiner un objet dans votre boîte aux trésors, pensez à une ressource personnelle ou faites l'ancrage. Soyez conscients de ce que vous ressentez en vous livrant à l'un de ces exercices.*
- *[Montrez une représentation du corps humain illustrant le système nerveux autonome et les organes internes.]*
- *Les scientifiques ont découvert qu'il est malsain pour notre corps d'éprouver un sentiment d'insécurité ou d'être piégés pendant longtemps dans nos zones d'hyperexcitation ou d'abattement.*
- *Lorsque nous sommes stressés, notre système nerveux relâche un grand nombre de produits chimiques dans notre corps qui pourraient nous rendre malade si nous n'y prêtons pas attention.*
- *Quelles sont les fonctions qu'accomplit notre système nerveux ? C'est la partie du corps qui contrôle nos organes internes comme l'estomac, le cœur, les poumons. Il nous aide à digérer après avoir mangé. Il nous aide à dormir et à nous reposer. Il nous aide également à développer notre corps, à le faire grandir et à le fortifier. Il permet à notre cœur de battre, à nos poumons de respirer et à notre sang de circuler.*
- *Le système nerveux accomplit toutes ces tâches. Il les accomplit parfaitement lorsque*

nous sommes dans notre zone de résilience. Il nous protège aussi efficacement contre les germes et les maladies.

- *Mais lorsque nous sommes bloqués dans notre zone d'hyperexcitation ou d'abattement, notre système nerveux éprouve de grandes difficultés à accomplir ces tâches. Il se prépare alors à faire face au danger, et cesse certaines des activités nécessaires pour être en bonne santé.*
- *C'est une réaction normale s'il y a un véritable danger et que nous devons nous éloigner ou agir rapidement. Mais s'il n'y a pas de réelle menace il ne devrait pas être constamment aux aguets.*
- *Quand nous sommes piégés dans nos zones d'hyperexcitation et d'abattement, comment pensez-vous que notre cœur réagit ? Et que se passe-t-il avec notre respiration ? Notre capacité à digérer nos aliments et à nous reposer ?*
- *Si nous ne pouvons pas digérer, nous reposer correctement et si notre croissance est affectée, alors, nous faisons face à de sérieux problèmes, n'est-ce pas ?*
- *Si nous ne sommes pas confrontés à un danger, et si notre système nerveux n'a pas à intervenir pour assurer notre sécurité, dans quelle zone voudrions-nous être ?*
- *Souhaiterions-nous déstabiliser quelqu'un et le projeter dans un espace d'hyperexcitation ou d'abattement ? À votre avis, quelles actions risqueraient d'entraîner cela ? [Laissez les élèves se concerter.]*
- *Que pourrions-nous faire pour permettre à quelqu'un de demeurer dans sa zone de*

résilience ou d'y revenir s'il en avait été expulsé?» [Laissez les élèves partager leurs commentaires.]

APERÇU EXPÉRIENTIEL (PRISE DE CONSCIENCE)

| 8 minutes
ou plus

Mettre en scène les accords de classe
avec le repérage

Présentation générale

Dans cette pratique, les élèves travailleront ensemble pour créer des petits sketches. Si vous disposez de moyens techniques, vous pouvez faire une vidéo de ces sketches, en prévenant vos élèves que vous comptez en faire un court-métrage.

Thèmes à examiner

- Faire l'expérience d'un manque de bienveillance peut provoquer en nous un sentiment de stress et d'insécurité et nous projeter hors de notre zone de résilience. Faire l'expérience de la bonté contribue à nous sentir plus en sécurité.
- La réduction du stress est bonne pour notre santé.
- Si nous sommes bienveillants envers les autres et si nous les respectons, nous pouvons contribuer à accroître leur sentiment de sécurité, les rendre plus heureux et en meilleure santé.

Matériel requis

- Graphique des accords de classe.
- Graphique des actions d'aide créées dans le chapitre 1.

Instructions

- À partir des accords de classe et des actions d'aide élaborés lors des enseignements du premier chapitre, expliquez aux élèves qu'ils vont imaginer des sketches à partir de ces accords (qu'ils aient été appliqués ou non), puis qu'ils les joueront (ou qu'ils tourneront un petit film, si vous disposez des moyens nécessaires). Lorsqu'ils créeront ces sketches, assurez-vous qu'ils donnent des noms fictifs aux personnages, et que ce ne soit pas ceux des élèves de votre classe. Comme dans l'activité précédente, vous pouvez demander à un élève de faire semblant d'avoir besoin d'aide et à deux autres de l'observer et de lui venir en aide.
- Lorsque le sketch a été mis au point, demandez à des volontaires de le jouer. Expliquez à la classe que lorsque vous direz : « Allez-y ! » ils commenceront à jouer et tous les autres devront garder le silence et les observer. Lorsque vous direz : « Lentement ! » ils ralentiront leurs actions et prendront un moment pour observer les sensations dans leurs corps (repérage). Demandez aux élèves qui ont observé la scène ce que ressentent, selon eux, les personnages de ce sketch et dans quelle zone ils se situent. Lorsque vous direz à nouveau « Allez-y ! » les élèves reprendront le sketch. Quand vous leur direz : « C'est fini ! » ils cesseront d'interpréter cette saynète.
- À la fin de l'interprétation de ce scénario, qui ne prendra qu'une minute, laissez les acteurs volontaires et leurs camarades qui les ont observé partager ce qu'ils ont vu et ressenti. Demandez ensuite aux observateurs quelle action d'aide ils auraient apporté s'ils avaient joué dans cette histoire.

- À la fin du débriefing et si vous avez suffisamment de temps, demandez aux élèves de créer un autre sketch.

Conseils pédagogiques

- Vous pouvez répéter cette pratique de réflexion à plusieurs reprises, en mettant l'accent à chaque fois sur différents accords de classe et activités. Si vous créez vos propres scénarios, vous pouvez vous inspirer d'événements qui se sont produits en classe, en déterminant avec précision comment ils sont liés aux accords de classe. Puis vous demandez aux élèves de suivre le déroulement du scénario tout en demeurant attentifs à leurs sensations. Incitez-les ensuite à se demander quelles compétences ou actions pourraient se révéler utiles.

DÉBRIEFING | 5 minutes

- *« Qu'avez-vous appris aujourd'hui au sujet des accords de classe ?*
- *Quel impact nos accords de classe ont-ils sur notre corps ?*
- *Ressentons-nous un sentiment de bien-être dans notre corps ? Comment le savons-nous ? Qu'en est-il de la bonté ?*
- *Est-ce que vous pensez que nous devrions ajouter quelque chose aux accords de classe après notre activité d'aujourd'hui ?*
- *Y-a-t-il quelque chose sur la bonté que vous avez appris ou pratiqué aujourd'hui et que vous aimeriez utiliser à l'avenir ? »*

PREMIÈRES CLASSES DU PRIMAIRE

CHAPITRE 3

Renforcer l'attention & la conscience de soi

Présentation générale

Dans le premier chapitre de l'Apprentissage SEE, « Créer une classe compassionnelle », les élèves ont examiné le fait que nous partageons tous une inclination naturelle au bien-être et au bonheur et que, par conséquent, nous souhaitons être traités avec bienveillance, compassion et respect. Il est donc évident qu'il nous faut connaître le fonctionnement de notre corps et de notre esprit si nous voulons être en mesure de pratiquer la bonté envers les autres et nous-mêmes. L'un des aspects importants de ces thèmes a été examiné dans le chapitre 2, « Développer la résilience » qui expliquait comment comprendre et réguler le système nerveux autonome. Prendre soin de soi et être bienveillant vis-à-vis d'autrui vont de pair, dans la mesure où si nous sommes dans un état de déséquilibre physique et émotionnel, il est fort probable que nous serons une source de difficultés pour les autres et donc moins enclins à être attentifs et à agir avec bienveillance envers eux. Il nous est facile de constater par nous-mêmes comment toute forme de déséquilibre débouche sur des comportements et des choix que nous regretterons plus tard.

Outre la « connaissance corporelle » et la prise de conscience du fonctionnement de notre système nerveux, l'auto-compassion et la compassion envers autrui sont étayées par la « connaissance de notre esprit ». À cette fin, il nous faut savoir soigneusement observer notre esprit et nos expériences en apprenant à aiguïser notre attention. Tel est le thème du chapitre 3, « Renforcer l'attention et la conscience de soi ».

Entraîner son esprit à l'attention est source de nombreux autres bienfaits pour les élèves. Cela facilite la concentration, l'apprentissage et la mémorisation. Cela permet aussi de mieux contrôler ses impulsions, calme le corps et l'esprit et, de ce fait, favorise la santé physique et psychologique. Pourtant, bien que l'on dise souvent aux élèves « Faites attention ! », on leur enseigne rarement les moyens qui leur permettraient de développer une attention plus aiguïlée. Le programme SEE ne propose pas de développer l'attention par la force de la volonté, mais en réitérant avec douceur des occasions de cultiver cette faculté, à l'instar de toute autre compétence.

Les élèves n'ont aucun mal à faire attention aux choses qu'ils trouvent intéressantes. Leur problème est de prêter attention à ce qui est moins stimulant et de maintenir cette attention lorsque des distractions se présentent. C'est pourquoi ce chapitre propose une approche pluridimensionnelle de l'attention. Il introduit tout d'abord la notion d'entraînement à l'attention et à ses bienfaits potentiels. Dans un deuxième temps, il montre aux élèves qu'en faisant attention aux choses, nous découvrons qu'elles sont souvent beaucoup plus intéressantes que nous ne l'avions imaginé au départ. Troisièmement, il propose des exercices attentionnels qui sont relativement stimulants et qui sont donc plus faciles à effectuer. Enfin, il propose un entraînement de l'attention à partir d'objets qui sont plus neutres et moins incitatifs, comme le simple fait de marcher ou d'être attentif à la

respiration. Il est demandé aux élèves de remarquer ce qui se passe dans leur esprit quand ils font preuve d'attention, avec calme, stabilité et clarté.

Dans l'expérience d'apprentissage numéro 1, « Examiner l'esprit », les élèves font un exercice appelé « Le bocal de l'esprit » pour examiner ce que l'on appelle « esprit ». Selon l'Apprentissage SEE, l'« esprit » est une catégorie très vaste qui comprend les expériences subjectives à la première personne : pensées, émotions, attitudes, souvenirs, sentiments, etc. Ces processus impliquent évidemment le corps : le corps et l'esprit sont donc considérés comme profondément inter-reliés. À un niveau plus avancé, l'esprit comporte aussi des processus qui ne nous sont pas immédiatement évidents : associations d'idées, processus inconscients ou automatismes, etc.

Selon le programme SEE, le but d'analyser ce que l'on appelle l'esprit est double. Il s'agit premièrement de comprendre les processus mentaux (qui incluent les émotions) en développant une « carte de l'esprit ». Le second point consiste à réellement saisir ce que signifie faire attention à notre esprit et développer l'attention comme une véritable faculté, destinée surtout à appréhender de manière plus subtile les processus mentaux.

L'expérience numéro 2, « Examiner l'attention », aide les élèves à analyser ce que signifie l'attention et comment cette faculté implique à la fois les sens et l'esprit. En apprenant à être attentif à l'attention elle-même, ils découvrent qu'ils peuvent la renforcer, de la même manière que l'on se muscle ou que l'on acquiert une compétence. Bien que cette faculté exige de la pratique, elle devient plus facile avec le temps.

Les expériences d'apprentissage numéros 3 et 4, « Cultiver l'attention au cours d'activités, première partie » et « deuxième partie » aident les élèves à examiner les différents objets de l'attention, comme les actions, et pourquoi il nous faut nous efforcer d'être attentifs. Nous avons de sérieuses raisons pour développer l'attention : être attentifs à nos pensées, nos émotions et nos comportements nous aide à repérer l'impulsion émotionnelle avant qu'elle ne nous submerge, c'est-à-dire : être capable de repérer l'étincelle avant qu'elle ne devienne un feu de forêt.

Cette compréhension débouche sur la prise de conscience du fait que l'entraînement de l'attention est non seulement d'une aide considérable dans les processus d'apprentissage en général, mais s'avère particulièrement important pour prendre soin de soi-même. Ces expériences d'apprentissage sensibilisent l'élève aux trois aspects de l'entraînement de l'attention qui sont particulièrement importantes pour prendre soin de soi-même : (1) la conscience ; (2) la vigilance ; (3) la pleine conscience.

Dans le contexte de l'Apprentissage SEE, la pleine conscience signifie maintenir quelque chose dans son esprit, sans l'oublier, sans être distrait ni le perdre de vue. Si l'on se concentre sur un sujet d'étude spécifique pour passer un examen mais que l'on est distrait par une chanson et que l'on commence à rêvasser, on a perdu de vue le point d'attention que l'on s'était fixé. Si l'on s'engage à faire quelque chose, et qu'on l'oublie totalement, on a perdu la présence d'esprit qui nous permet d'honorer notre engagement. La pleine conscience n'est donc pas uniquement importante par rapport à l'attention, mais aussi parce qu'elle implique le respect de valeurs éthiques et des engagements. Dans ce sens, elle est étroitement associée à la compassion qu'elle étaye.

Le terme pleine conscience prend un sens particulier dans le cadre du programme SEE, et diffèrera sans doute du sens qui lui est donné dans d'autres programmes ; c'est pourquoi les paragraphes suivants définissent précisément ces trois notions. Le terme « pleine conscience » tel qu'il est employé ici désigne une concentration précise ou, pour le dire autrement, le fait de poser son esprit sur un objet déterminé et de l'y maintenir.

Le mot « vigilance » est employé dans le sens d'être prudent et avisé quant aux choses qui risqueraient de poser un problème pour soi-même et pour autrui. Si l'on est conscient que la plaque de la cuisinière est très chaude quand on est en train de cuisiner, on sera particulièrement vigilant à ne pas se brûler. De même, si on a remarqué que l'on a tendance à blesser autrui en se montrant sarcastique ou en le ridiculisant, on sera d'autant plus vigilant quand on prendra la parole pour s'adresser aux autres.

Le support de ces deux notions est la conscience, c'est-à-dire le fait d'être conscient de ce qui se passe dans notre esprit, dans notre corps et ce qui nous entoure dans le moment présent. Si nous ne sommes pas conscients de ce qui se passe dans notre esprit, il nous est impossible de sentir que nous sommes sur le point de réagir de façon négative et nous perdons toute présence d'esprit et toute vigilance.

L'expérience d'apprentissage numéro 5, « Développer l'attention sur un objet particulier aide les élèves à apprendre comment fixer leur attention sur un seul objet, tel que la respiration, et à y maintenir la conscience pendant un certain laps de temps afin de développer le « muscle » de l'attention. Étant donné que le souffle n'est pas un objet d'attention particulièrement stimulant, il est parfaitement adapté au développement de l'attention de certains élèves. Si le but de l'entraînement de l'attention est de renforcer le contrôle cognitif, ici l'objectif est de développer la clarté et la stabilité. La stabilité signifie que l'attention reste posée sur l'objet de concentration choisi et qu'elle est capable de s'y maintenir sans être distraite par autre chose.

La clarté implique que l'esprit n'est pas morne, relâché ou léthargique, mais qu'il aborde l'objet de son attention de façon alerte et claire. Nous avons deux cas de figure : avoir une attention stable mais dépourvue de clarté (par exemple, on écoute une conférence dans un état vague et somnolent) ; avoir une attention claire mais dénuée de stabilité (par exemple, avoir l'esprit très alerte à tout ce

qui a lieu, mais avec une attention qui passe d'une chose à une autre, du fait de la distraction et d'une incapacité à se concentrer sur un point précis.)

Au fur et à mesure que les élèves développent plus profondément leur attention, il est important d'aborder ces deux notions de stabilité et de clarté. Sinon, ils risquent, malgré eux, de se retrouver dans un état d'esprit relâché au moment de faire leur pratique de réflexion, un état proche de la sieste. C'est là un manque de clarté. Ou bien, ils peuvent se mettre à rêvasser, ce qui ne va pas renforcer leur capacité attentionnelle. C'est là un manque de stabilité. Aucun de ces deux états ne facilite l'apprentissage ni ne développe la connaissance émotionnelle.

Pour de nombreux élèves, être attentifs aux activités et à la respiration débouche sur un état de relaxation. Pour d'autres, au contraire, essayer de rester concentré sur une seule activité ou sur un seul objet peut s'avérer désagréable et accroître l'anxiété. Avant de mettre en pratique ces expériences d'apprentissage, nous vous recommandons donc d'attendre que vos élèves aient développé un certain degré de familiarité avec les exercices du chapitre 2, « Développer la résilience ». En effet, les pratiques proposées dans ce chapitre 2 mènent en général à un état de détente corporelle qui facilite le développement de l'attention. Elles offrent aussi aux élèves des outils appropriés pour se réguler au cas où l'attention focalisée sur un objet déboucherait sur l'anxiété. Comme nous l'avons fait remarquer dans le chapitre 2, la « boîte aux trésors » de l'élève fait partie de ses capacités de résilience et elle est destinée à l'aider s'il se trouve en difficulté. Nous recommandons vivement aux enseignants de toujours offrir le choix aux élèves, de sorte qu'ils puissent se retirer de certaines pratiques spécifiques si c'est nécessaire et choisir des activités mieux adaptées.

L'expérience d'apprentissage numéro 6, « La conscience de soi », approfondit le rapport qui existe entre le développement de l'attention et une meilleure appréhension de la conscience de soi. Jusqu'à présent, les précédentes expériences d'apprentissage s'appliquaient à l'attention aux sens, aux sensations, aux activités et à un objet particulier comme la respiration. Cette dernière expérience d'apprentissage examine le recours à l'attention pour regarder l'esprit lui-même. De même que les élèves peuvent apprendre à être attentifs aux objets extérieurs, ils peuvent également prêter attention à leurs propres pensées, émotions et sentiments. C'est ce que l'on appelle la méta-conscience ou méta-cognition.

Cette expérience d'apprentissage introduit la pratique qui consiste à être attentif à l'esprit lui-même, sans le juger. Il met les élèves sur la voie du développement de la « carte de l'esprit », c'est-à-dire qu'ils vont eux-mêmes catégoriser leurs expériences et la façon dont ils se relient les uns aux autres. Cette carte comprend les notions d'attention, de conscience, de sensations, d'émotions, de pensées, de réactions et de comportements.

Apprendre à observer ses propres pensées et ses émotions sans les juger ni réagir immédiatement crée un « intervalle » entre le stimulus et la réponse. C'est un point très important pour contrôler les impulsions. Comme l'écrit Viktor Frankl, auteur du désormais classique *Découvrir un sens à sa vie* :

« Il y a un espace entre le stimulus et la réponse. C'est dans cet espace que se trouve le pouvoir de choisir notre réponse. Dans cette réponse se trouve notre épanouissement et notre liberté. »

Note sur la notion de pleine conscience

Le terme « pleine conscience » s'est largement répandu au cours de la dernière décennie et s'applique aujourd'hui à une large gamme de programmes et de pratiques qui diffèrent considérablement de ses origines historiques réelles. L'une des définitions les plus répandues de la pleine conscience consiste à dire qu'elle est une forme de conscience du moment présent exempte de jugement. On a beaucoup débattu pour savoir s'il s'agissait d'une pratique spirituelle, séculière, ou les deux ; si elle impliquait la méditation ou s'il était possible de la pratiquer sans méditation. À cause du débat actuel, le programme d'Apprentissage SEE a choisi de se concentrer plus particulièrement sur l'attention, faculté que chacun possède, et que les recherches en psychologie et en neurosciences ont particulièrement approfondie ces dernières décennies. Alors que certains mettent en question l'universalité du terme « pleine conscience », la notion d'attention, elle, n'est pas sujette à discussions.

Dans certains programmes centrés sur la pleine conscience, celle-ci est décrite comme une conscience du moment présent dénuée de tout jugement. Selon le programme SEE, la pleine conscience fait référence à la faculté de rester conscient de quelque chose, de garder cette chose présente à l'esprit, de ne pas l'oublier ni d'en être distrait. Il s'agit d'une notion proche de celle de remémoration.

Par exemple, si j'ai besoin de me souvenir de l'endroit où j'ai mis mes clés, c'est la pleine conscience qui va m'aider à le faire. Si je ne sais plus où je les ai mises, c'est parce que mon esprit n'était pas pleinement présent au moment où je les ai posées quelque part. Plus important encore, les élèves apprendront qu'il faut garder présents à l'esprit ses valeurs et ses engagements : c'est un élément crucial pour développer la connaissance éthique. La pleine conscience est l'un des facteurs clés qui nous permet de rester fidèle à nos valeurs et d'agir en accord avec elles. À l'inverse, « nous oublier » est la cause qui nous incite à agir en perdant totalement de vue nos valeurs.

Néanmoins, le programme SEE conserve le terme « pleine conscience » lorsqu'il décrit des pratiques très connues telles que « écouter en pleine conscience », « marcher en pleine conscience », etc., parce que ces expressions sont devenues des conventions communément acceptées. Toutefois, votre établissement peut leur préférer d'autres expressions comme « écoute active » ou « écoute attentive », « manger, marcher en étant pleinement attentifs »... Quel que soit le terme qui vous semble le mieux approprié à votre contexte, il est très important que les élèves comprennent la valeur de l'attention et qu'ils utilisent cette faculté pour développer le discernement quand ils doivent affronter des situations intérieures et extérieures.

Pratique personnelle de l'élève

Comme toute compétence, l'entraînement de l'attention prend du temps et exige une pratique répétée et régulière. Cette pratique peut être informelle, c'est-à-dire reposer simplement sur l'intention générale d'être attentifs à ce que l'on fait, ou plus formelle. À titre d'exemples, nous avons inclus ici un certain nombre de pratiques formelles de sorte que vous, en tant qu'enseignant, puissiez choisir celles que les élèves préfèrent. Vous pouvez commencer par faire de très brèves séances de quelques minutes et peu à peu prolonger le temps de l'exercice, en fonction de la réaction de votre classe. Il est fort probable que si vos élèves sont bien familiarisés avec les exercices du chapitre 2, « Développer la résilience », il leur sera d'autant plus aisé de s'engager dans les pratiques d'entraînement de l'attention proposées dans ce chapitre. Nous vous suggérons de commencer les leçons par des pratiques d'ancrage et de ressourcement puis de passer aux exercices de l'entraînement attentionnel. N'oubliez pas que, tout comme les exercices du chapitre 2, les préférences des élèves en termes de pratique individuelle peuvent être différentes. Remarquez quel type de pratique choisissent vos élèves : c'est toujours celle qui lui conviendra le mieux.

Bien que ce chapitre propose sept expériences d'apprentissage, il est peu probable que vos élèves acquerront toutes les aptitudes en seulement sept leçons. La répétition est essentielle et la patience est une vertu. Soyez particulièrement attentifs lorsque les élèves partagent leurs expériences d'aperçus expérientiels (ou prise de conscience), ou acquièrent une certaine maîtrise des exercices effectués avec vous. Par exemple, un élève peut partager le fait qu'il a réagi différemment à une situation tendue ou qu'il a remarqué quelque chose de différent dans l'expression de ses émotions ou de ses pensées. Ce sont là des expériences classiques quand on commence à développer l'attention et à être plus attentif au fonctionnement de l'esprit.

La pratique personnelle de l'enseignant

Pratiquer vous-même l'entraînement de l'attention et de la pleine conscience vous donnera davantage confiance en vous-même lorsque vous guiderez vos élèves, surtout lors des pratiques de réflexion. Il existe de multiples méthodes en ligne pour cultiver la pleine conscience individuellement ou pratiquer l'attention focalisée en un point. Le site Internet de l'Apprentissage SEE vous propose des méthodes pour développer ces ressources.

Lectures complémentaires

Si vous souhaitez approfondir la notion de neuroplasticité et d'entraînement de l'attention, nous vous recommandons l'ouvrage suivant : *Entraîner votre esprit - Transformer votre cerveau*, de Sharon Begley.

Lettre aux parents et aux auxiliaires de vie scolaire

Date :

Chers parents, chère Madame,

Nous vous adressons ce courrier pour vous informer que votre enfant va maintenant commencer le chapitre 3 du programme d'Apprentissage SEE, « Renforcer la conscience de soi et l'attention ».

Dans ce chapitre, votre enfant examinera le thème de l'attention et apprendra des méthodes destinées à renforcer l'attention. L'attention est une faculté cruciale pour l'apprentissage. On répète très souvent aux enfants d'être attentifs, mais on leur explique rarement comment faire. Ce chapitre propose des méthodes spécifiques pour renforcer l'attention, et il examine également comment être plus attentif non seulement aux choses extérieures, mais aussi à son propre esprit, à ses pensées, ses sensations et émotions.

Exercices à faire à la maison

Au fur et à mesure que votre enfant progressera tout au long de ce chapitre, il serait utile que vous lui exprimiez ce que représente pour vous le fait d'être attentif et comment vous décidez de prêter attention à votre corps, votre esprit et votre environnement. Vous pouvez également partager avec lui les stratégies que vous utilisez quand il vous est difficile de vous concentrer sur quelque chose. Sentez-vous libre de demander à votre enfant ce qu'il apprend sur l'attention, d'en discuter avec lui et de l'interroger sur les exercices qu'il fait. Faites-lui remarquer les moments où il est très attentif et demandez-lui ce qui lui permet d'être dans cet état attentionnel (le niveau d'intérêt de la tâche qu'il effectue, la familiarisation avec les pratiques d'attention, etc.).

À propos des chapitres précédents

Le chapitre 1 examinait les notions de bonté et de compassion et le rapport étroit qu'elles entretiennent avec le bonheur et le bien-être.

Le chapitre 2 explorait les pratiques destinées à réguler le corps et le système nerveux afin de renforcer la résilience au stress et accroître le bien-être.

Lectures complémentaires et documentation

Vous pouvez accéder à la documentation de l'Apprentissage SEE sur le site suivant : www.compassion.emory.edu.

Nous vous recommandons le livre de Linda Lantieri et Daniel Goleman, *Développer l'intelligence émotionnelle de l'enfant*.

Si vous avez des questions n'hésitez pas à nous contacter.

Signature de l'enseignant

Nom et prénom en majuscules de l'enseignant _____

Coordonnées de l'enseignant _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Examiner l'esprit

OBJECTIF

Cette expérience d'apprentissage utilise une histoire et l'image du « bocal de l'esprit » afin d'examiner ce qui se passe dans nos esprits. Dans le programme SEE, le terme esprit est une catégorie très large qui inclut nos expériences selon l'approche à la première personne (c'est-à-dire nos expériences subjectives), les sentiments, les émotions, les pensées, les souvenirs, les espoirs et les craintes, ainsi

que notre imagination. Nous utilisons notre esprit pour être attentifs aux choses qui nous entourent et en être conscients. Dans cette leçon d'apprentissage, les élèves, répartis en groupe, dessineront deux images représentant les « bocaux de l'esprit », afin d'illustrer ce qui peut se passer dans leur esprit quand ils se sentent excités et anxieux, ou au contraire plus calmes et détendus.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

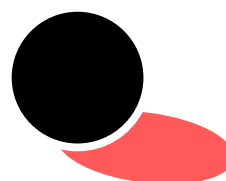
Les élèves doivent :

- Examiner le sens du mot « esprit » et les différentes manières de catégoriser l'expérience mentale.
- Apprendre que l'esprit peut être relativement clair ou obscurci, ce qui, selon le cas, facilite ou entrave la compréhension de ce qui se passe dans notre esprit.
- Apprendre que nous pouvons calmer et stabiliser notre esprit en lui permettant de se détendre et de se poser.
- Examiner les analogies qui existent entre notre état d'esprit et nos expériences mentales.

DURÉE

30 minutes

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Attention et conscience de soi

MATÉRIEL REQUIS

- Un grand bocal en verre transparent rempli d'un demi-litre d'eau et muni d'un couvercle.
- De plus petits récipients contenant du sable, des cailloux, des pierres de verre et des paillettes (si disponibles), voire d'autres objets susceptibles de couler ou de flotter.
- Une cuillère.
- Un petit tabouret ou une petite table où poser le bocal de façon à ce qu'il soit au niveau de l'œil des élèves, afin que toute la classe puisse l'observer.

CONTRÔLE | 5 minutes

- « Commençons par l'exercice de l'utilisation des ressources. Prenez une ressource personnelle dans votre boîte aux trésors, ou imaginez-la simplement.
- Si quelqu'un s'est montré bon avec vous récemment, ou si vous avez été bienveillant envers une personne, vous pouvez utiliser ces actions comme ressources personnelles.
- Si vous préférez pratiquer l'ancrage, trouvez une position confortable pour vous asseoir, ou un objet agréable à tenir ou à toucher.
- Prenons un petit moment pour réfléchir à notre ressource ou fixer notre attention sur la pratique de l'ancrage. [Pause.]
- Pratiquons maintenant le repérage et soyons attentifs aux sensations dans notre corps.
- Si vous découvrez une sensation agréable ou neutre, prêtez-y attention, et observez-la. Remarquez si elle change ou si elle demeure la même. [Pause.]
- Qu'avez-vous remarqué? »

APERÇU EXPÉRIENTIEL (PRISE DE CONSCIENCE) | 14 minutes.

Le bocal de l'esprit

Présentation générale

Au cours de cette activité, vos élèves examineront ce que signifie la notion d'« esprit » en ayant recours à une histoire et à la métaphore du « bocal de l'esprit ». Le bocal de l'esprit est un grand contenant de verre transparent, rempli d'eau, dans lequel vous ajoutez du sable, des cailloux, et d'autres choses qui peuvent flotter et la troubler,

mais qui finissent par se déposer au fond, si l'on n'y touche pas, laissant ainsi une eau limpide. Le bocal de l'esprit est une métaphore visuelle qui nous permet de comprendre comment notre esprit se clarifie lorsque nous le laissons se poser.

Thèmes à traiter

- Il se passe beaucoup de choses dans notre esprit : souvenirs, sentiments, espoirs, craintes, etc.
- Lorsque nous sommes dans un état d'agitation notre esprit est obscurci et il nous est difficile de voir ce qui se passe en nous et autour de nous. Même si nous éprouvons des sensations, des pensées ou des émotions agréables, notre esprit est nébuleux au lieu d'être apaisé.
- Nous pouvons développer une plus grande clarté d'esprit en évitant l'agitation et en entraînant notre attention.
- Lorsque notre esprit est apaisé, nous pouvons voir les choses avec plus de clarté.
- Nous nous sentons plus calmes.
- Nous apprenons plus facilement.
- Nous prenons de meilleures décisions.
- Notre corps se sent plus stabilisé.
- Nous pouvons contribuer à l'agitation de notre esprit, en étant excité, confus, ou en ruminant.

Matériel requis

- Un grand bocal en verre transparent rempli d'un demi-litre d'eau et muni d'un couvercle.
- Des récipients plus petits contenant du sable, des cailloux, des pierres de verre ou des paillettes (si disponibles), voire d'autres objets pouvant couler ou flotter.

- Une cuillère.
- Un petit tabouret ou une petite table où poser le bocal de façon à ce qu'il soit au niveau de l'œil des élèves, afin que toute la classe puisse l'observer.

Instructions

- Revoyez les trois zones décrites dans le chapitre 2 : la zone de résilience, celle de l'hyper-excitation et celle du profond abattement.
- Mettez un grand bocal en plastique ou en verre sur une table ou dans un endroit où il est clairement visible. Invitez vos élèves à se joindre à vous, en formant un cercle, ou d'une manière telle qu'ils puissent tous voir le bocal.
- Demandez-leur de constater la clarté et la transparence de cette eau.
- Qu'observez-vous en regardant l'eau ?
- Je vais vous raconter une histoire au sujet d'un garçon qui s'appelait Desmond.
- Dans le cadre de cette histoire, nous utiliserons ce bocal de l'esprit pour illustrer ce qui se passe dans l'esprit de Desmond. Est-ce que vous voyez bien la transparence de l'eau dans ce bocal ? Nous allons ajouter du sable, des cailloux et des paillettes. Le sable représente des choses neutres, les cailloux des défis, et les paillettes des choses agréables.
- Racontez l'histoire de « l'esprit clair et trouble ». [Histoire relatée ci-dessous.] Ajoutez vous-même les matériaux ou invitez les élèves à le faire pendant l'histoire, aux moments qui seront indiqués par les lettres S, C ou P.
S = Sable
C = Cailloux
P = Paillettes

Vous pouvez choisir d'autres éléments que ceux indiqués pour représenter des choses neutres, désagréables ou agréables. Au cours du récit, lorsque les élèves commenceront à comprendre le processus de cet exercice, demandez-leur après chaque phrase quel élément ajouter dans le bocal.

Thèmes à examiner

- Cette activité utilise la métaphore du bocal de l'esprit en rapport avec une histoire. Vous pouvez en inventer une ou bien raconter celle qui se trouve ci-dessous.
- Nous vous recommandons vivement d'effectuer cette pratique du bocal de l'esprit d'abord seul, et par vous-même, avant de l'exposer à vos élèves.
- Vous pouvez modifier les substances que vous mettez à l'intérieur du bocal.
- Lorsque vous n'y touchez pas, toutes ces substances devraient, dans le meilleur des cas, tomber au fond du bocal en une minute ou deux, et le liquide troublé s'éclaircir.
- Vous pouvez utiliser également une boule à neige, mais dans ce cas, vous perdez l'occasion de faire participer vos élèves et vous ne pourrez pas non plus leur exposer les différentes activités mentales, (pensée et sentiments).
- À la fin de cet exercice, gardez le dispositif de ce bocal de l'esprit car vous l'utiliserez lors des expériences ultérieures.

HISTOIRE DE L'ESPRIT CLAIR ET TROUBLE

- « C'est l'heure du casse-croûte. Desmond adore ce moment car il a toujours faim et anticipe avec plaisir sa collation du matin. (P)
- Il ouvre sa petite boîte en carton et constate qu'il y a des bretzels et des carottes. Ce n'est pas ce qu'il préfère, mais ce n'est pas si mal que ça. (S)
- Il adore l'aspect croustillant des bretzels et des carottes sous la dent; tout en mangeant, il est totalement perdu dans ses pensées. (P)
- Alors qu'il n'a pas fini son casse-croûte, il entend le maître dire: "Nettoyez votre table et sortez dans la cour." Desmond qui voulait tout manger n'en a pas le temps. (C)
- "Tant pis, pense-t-il. Au moins je peux sortir et aller jouer avec des amis." (S)
- Il a hâte de jouer aux quatre coins (ou tout autre jeu) avec ses amis, comme ils le font toujours aux récréations du matin. (P)
- Mais quand il sort dans la cour, il constate que les autres élèves sont déjà en train de jouer et qu'il n'y a pas de place pour lui. (C)
- L'un de ses amis lui suggère: "Nous pouvons jouer au foot ou à la balle", mais Desmond voulait vraiment jouer aux quatre coins.
- "Cette récréation est fichue. Je préfère m'asseoir tout seul", se plaint-il. (C)
- Il regarde ses amis qui jouent au football. (C)
- Lincoln, son meilleur ami, s'approche de lui et lui dit: "Je sais que tu voulais jouer aux quatre coins. Nous pourrions peut-être y jouer à la récréation de l'après-midi. Viens jouer au foot avec nous. Tu nous manques." (P)»

DÉBRIEFING

- « Que s'est-il passé dans cette histoire ?
- Comment Desmond se sentait-il au début, au milieu et à la fin de l'histoire ?
- À quels problèmes a-t-il dû faire face ?
- Quelles sensations neutres a-t-il éprouvées ?
- Qu'est-ce qui lui a été agréable ?
- Vous n'auriez peut-être pas ressenti les choses de la même manière que Desmond. Votre esprit est différent du sien, c'est normal. Nous avons tous des manières différentes de réagir aux situations, car nous avons tous des esprits différents. C'est ainsi.
- Qu'avez-vous remarqué d'autre ? Que voulez-vous ajouter à propos de cette histoire ? »

PRATIQUE DE RÉFLEXION | 4 minutes

Stabiliser l'esprit*

Présentation générale

Dans cette pratique, les élèves fixeront brièvement leur attention sur le bocal jusqu'à ce que toutes les substances se déposent au fond. Ils ont également la possibilité de porter leur attention sur les sensations dans leurs corps – particulièrement celles qui sont neutres ou agréables. En choisissant l'un ou l'autre exercice, les élèves pratiqueront ainsi l'attention.

Conseils pédagogiques

Nous vous recommandons de commencer par de très brèves pratiques d'entraînement de l'attention (une ou deux minutes), comme celles proposées ci-dessus et d'augmenter graduellement la durée des sessions au fil des semaines et des mois. Lorsque le terme « pause »

apparaît dans le scénario, marquez un temps d'arrêt entre 8 à 12 secondes, ou plus longtemps si vous estimez que les élèves peuvent le faire. Si vous sentez que c'est nécessaire, laissez-les pratiquer l'utilisation de ressources, l'ancrage ou le recours aux stratégies d'aide immédiate. En effet, si vous demandez aux élèves de rester immobiles et de se concentrer sur un objet particulier, leur malaise peut s'accroître s'ils perçoivent un dérèglement dans leur corps.

Modèle de scénario

- *« Je vais vous parler de cette pratique de réflexion et nous ferons un bilan à la fin. Souvenez-vous que vous pouvez toujours adopter une position plus confortable et penser à une ressource, ou pratiquer l'ancrage si vous vous sentez mal à l'aise. »*
- *Le bocal de l'esprit se stabilise et revient à son état naturel si nous n'intervenons pas.*
- *Je vais secouer ce bocal et nous allons observer comment les différentes substances se déposent au fond.*
- *Lorsque nous observons (ou écoutons) quelque chose de près, nous appelons cela «prêter attention». Si nous poursuivons notre observation plus longtemps, on utilise le terme « maintenir l'attention » sur l'objet de notre focalisation. Voyez si vous êtes capables de maintenir votre attention sur le bocal pendant que les substances se déposent au fond.*
- *Observons maintenant le bocal en silence. [Pause.]*
- *Que percevez-vous dans votre corps pendant que nous observons et maintenons notre attention sur le bocal ?*
- *Si vous découvrez une sensation neutre ou agréable dans votre corps, portez votre attention sur cette sensation.*
- *Si vous vous sentez mal à l'aise, pratiquez l'utilisation de ressources ou l'ancrage pendant que nous observons le bocal de l'esprit. Pensez à une ressource qui se trouve dans votre boîte. Vous en trouverez peut-être une qui aidera votre esprit à se stabiliser de la même manière que les ingrédients se déposent au fond du bocal. [Pause.]*
- *Observez la manière dont les choses se déposent lentement au fond du bocal ; regardez comment l'eau devient plus claire quand personne ne la remue ou ne la trouble. [Pause.]*
- *Rappelez-vous que vous pouvez toujours adopter une meilleure position, imaginer une ressource ou pratiquer l'ancrage si vous vous sentez mal à l'aise. Sinon continuons à regarder le bocal de l'esprit. Voyons ce que nous percevons dans ce bocal et dans notre corps. » [Pause.]*

DÉBRIEFING | 2 MINUTES

- *« Qu'avez-vous remarqué dans votre esprit et dans votre corps en observant les substances se déposer au fond du bocal ?*
- *Qui parmi vous a fait appel à une stratégie pour maintenir sa concentration sur le bocal ? Pouvez-vous la partager avec la classe ?*
- *Pensez-vous que cela nous aide quand notre corps et notre esprit sont plus calmes et plus stables ? »*

Examiner l'attention

OBJECTIF

Cette expérience d'apprentissage présente le concept d'attention en utilisant la métaphore visuelle de la torche électrique. Après avoir discuté de l'attention et de ses bénéfices, les élèves pratiquent un jeu appelé « Je remarque, je m'interroge ». Ce jeu consiste à faire circuler un nouvel objet, à échanger des remarques à son propos et à se poser les questions qu'il suscite. Cet exercice permet de constater comment une attention soutenue

portée à un objet permet d'en révéler les détails et, aussi simple soit-il, découvrir qu'il n'en est pas moins intéressant. Cette expérience permet également de constater que chacun appréhende un même objet sous des angles différents. Cette expérience se conclut par une pratique de réflexion destinée à renforcer l'attention en utilisant une ressource personnelle.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

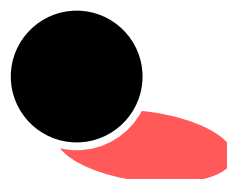
Les élèves doivent :

- Examiner les différents sens de la notion d'« attention » et son importance dans les processus d'apprentissage.
- Apprendre le vocabulaire de base lié à l'attention.
- Développer la compétence du renforcement de l'attention.
- Apprendre que nous percevons souvent les choses différemment, même si nous regardons tous la même chose.

DURÉE

35 minutes

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



**Attention
et conscience de soi**

MATÉRIEL REQUIS

- Le bocal de l'esprit (utilisé pour l'exercice de contrôle)
- Une torche électrique ou toute autre source de lumière.
- Deux ou trois petits objets qui suscitent la curiosité des élèves, c'est-à-dire des objets rares qu'ils n'auront sans doute pas eu l'occasion de voir auparavant : un coquillage, un textile, un masque en bois, un nid d'abeille, un os, un fruit exotique, etc.

NOTE SUR LE VOCABULAIRE

Durant ces exercices et au cours des expériences d'apprentissage ultérieures, il sera utile d'introduire graduellement quelques-uns des mots clés associés à l'attention, ce qui permettra aux élèves de se familiariser avec la « carte de l'esprit » plus détaillée que nous introduirons par la suite.

- **attention** : diriger les sens et l'esprit sur un objet.
- **remarquer** : être conscient de quelque chose ; appréhender une chose, non seulement avec les yeux mais avec n'importe quel autre sens ou avec l'esprit, surtout s'il s'agit d'un objet rare.
- **observer** : examiner attentivement une chose avec les sens ou avec l'esprit afin d'en voir tous les détails.
- **éprouver** : ressentir ou percevoir quelque chose de manière directe.
- **se concentrer** : consacrer sa capacité attentionnelle à un seul objet.
- **se focaliser** : porter toute son attention sur une seule chose ou une seule activité ; un centre d'attention ; analogue à la concentration.
- **juger (ou émettre un jugement)** : se forger une opinion ou décider si telle chose, situation ou événement est juste ou non (bonne ou mauvaise).

CONTRÔLE | 5 minutes

- « Commençons cet exercice en pensant à l'une de vos ressources.
- Vous pouvez en choisir une dans votre boîte aux trésors, penser à une autre ressource ou l'imaginer.

- Lorsque vous pensez à votre ressource observez ce qui se passe dans votre corps. [Pause.]
- Maintenant stabilisons notre esprit à l'aide du bocal de l'esprit. Je vais le secouer doucement, et nous essayerons de poser notre esprit tout en observant les substances se déposer au fond. Restez assis tranquillement et maintenez votre attention sur le bocal. Observez-le.
- Rappelez-vous que vous pouvez pratiquer l'ancrage ou revenir à votre ressource si vous vous sentez mieux pour faire cet exercice. Mais faites attention à ne pas déranger la concentration de vos camarades.
- Qu'avez-vous remarqué lorsque vous portiez votre attention sur le bocal ? »

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 7 minutes

Exercice d'attention avec une torche

Présentation générale

Au cours de cet exercice, les élèves examineront la notion d'attention en utilisant une torche qui servira de métaphore visuelle de l'attention.

Thèmes à examiner

- Nous pouvons pointer la torche de notre attention sur différents sujets.
- L'objet sur lequel nous braquons la lumière de la torche peut paraître plus intéressant, plus important ou plus détaillé que nous ne le pensions.
- Notre attention est semblable à un muscle. Elle se développe avec la pratique.

- Nous pouvons diriger notre attention sur un objet particulier de manière à observer et apprendre.
- Si nous ne prêtons pas attention, nous risquons de passer à côté de choses importantes.
- Nous pouvons fixer notre attention avec nos sens et notre esprit. Nous pouvons renforcer notre attention comme s'il s'agissait d'un muscle.
- Quand nous observons sans porter de jugement, chacun d'entre nous peut avoir des expériences différentes, toutes étant valables.

Matériel requis

- Une torche électrique ou toute autre source de lumière.

Instructions

- Baissez l'intensité de la lumière.
- Demandez aux élèves de décrire un objet ou une partie de la salle de classe plongés dans la pénombre, puis à nouveau quand vous l'éclairez avec votre torche.
- Discutez avec vos élèves du changement qui se produit dans la salle de classe lorsqu'on l'éclaire avec une torche, du plus grand nombre de choses qui deviennent perceptibles, et la façon dont la torche s'apparente à notre attention.

Conseils pédagogiques

- Il n'est pas nécessaire que la salle soit plongée dans une obscurité totale.
- Comme exercice alternatif, utilisez un sac contenant un objet insolite à l'intérieur. Puis demandez à vos élèves de le tâter et de décrire ce qu'ils en ont perçu avec leurs mains.

Modèle de scénario

- *« Aujourd'hui nous allons pratiquer des exercices qui vont nous aider à développer davantage notre attention.*
- *Nous savons déjà beaucoup de choses sur la manière d'être attentif. C'est ce que vous faites la plupart du temps dans la vie. Que signifie : "être attentif" ?*
- *Comment faisons-nous ?*
- *Que se passe-t-il quand nous sommes attentifs ? Que se passe-t-il dans notre corps ?*
- *L'un d'entre vous peut-il me donner un exemple d'un moment où il a été attentif et a remarqué quelque chose d'important ?*
- *Ou au contraire, l'exemple d'un moment où vous n'avez pas été attentifs et vous êtes passé à côté de quelque chose d'important ?*
- *L'attention nous aide à remarquer les choses dont certaines peuvent être très importantes. Elle peut nous être extrêmement utile. Nous allons faire un exercice. Je vais baisser un peu les lumières. »*

Après avoir baissé les lumières (il ne doit pas faire trop sombre), demandez aux élèves de décrire quelque chose qui se trouve dans un coin sombre de la classe. Puis pointez une torche (ou une autre source lumineuse) sur ce même endroit et demandez-leur de décrire ce qu'ils remarquent maintenant et qu'ils n'avaient pas pu voir dans la pénombre.

- *« Qu'est-ce que la torche nous aide à faire ?*
- *Quand je pointe la torche sur un objet particulier, les autres objets qui sont dans le noir sont-ils toujours là, même si on ne les voit pas ?*

- *Bien sûr, ils sont là mais on ne les voit pas aussi bien.*
- *Comment peut-on utiliser notre esprit comme une torche ? Peut-on être très attentifs à certaines choses et fixer notre attention sur elles ?*
- *Peut-on maintenir notre attention sur quelque chose de la même manière que l'on braque la lumière d'une torche sur un objet ?*
- *Sommes-nous parfois distraits et cessons-nous donc d'être attentifs ? Faisons un test.*
- *[Dessinez un cercle au tableau et demandez aux élèves de l'examiner attentivement. Puis mettez-vous sur le côté et faites toutes sortes de gestes ou faites du bruit dans le but de les distraire.]*
- *Quel effet ce test a-t-il eu sur vous ? Que s'est-il passé avec votre attention ?*
- *Est-ce que vous pensez qu'il est utile de fixer son attention sur quelque chose quand on le décide ? Pourquoi ?»*

Si vous le jugez utile, inscrivez le mot « attention » au centre d'un papier graphique et demandez aux élèves de suggérer d'autres termes associés au terme attention. Vous pouvez également inscrire d'autres mots clés s'ils surviennent dans la conversation.

- *« Savez-vous qu'on peut renforcer notre attention comme un muscle à force de pratique ? Notre attention devient ainsi plus performante qu'une torche électrique.*
- *L'attention est si utile que l'on va continuer à l'exercer de manière à l'améliorer. Mais nous allons le faire en nous amusant. »*

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 7 minutes

Je remarque. Je m'interroge

Présentation générale

Au cours de cette activité, les élèves approfondiront la notion d'attention et pratiqueront des exercices d'observation et d'interrogation exempts de tout jugement. Cette pratique peut être répétée de nombreuses fois.

Thèmes à examiner

- Lorsque nous sommes très attentifs à un objet particulier, nous découvrons toujours de nouveaux détails.
- Chacun a sa propre perspective. Chacun de nous remarque des aspects différents d'un même objet.
- Quand on regarde attentivement et qu'on est dans la simple observation, il faut savoir, avant même de formuler un jugement, qu'il n'y a pas de « bonne » réponse, il n'y a que des expériences différentes.

Matériel requis

- Deux ou trois petits objets qui suscitent la curiosité des élèves, c'est-à-dire des objets rares qu'ils n'auront sans doute pas eu l'occasion de voir auparavant : un coquillage, un textile, un masque en bois, un nid d'abeille, un os, un fruit exotique, etc.
- Un sac (facultatif).

Instructions

- Ayez à votre disposition des objets qui suscitent la curiosité de vos élèves : une pomme de pin, la gousse d'une plante, un outil, un fruit ou un légume rares, un coquillage, ou encore quelque

chose qui soit associé à une histoire racontée en classe ou à un sujet d'étude.

- Expliquez à vos élèves que chacun aura l'occasion d'examiner soigneusement ces objets et de faire part de ses observations ou de ses interrogations. Le défi de ce test tient au fait qu'un élève ne peut répéter ce qu'un d'autre a dit. Si cela s'avère trop difficile pour eux, ils peuvent former des petits groupes et s'adresser ensuite à toute la classe.
- Faites passer ces objets de petite taille d'un élève à l'autre.
- Encouragez chaque enfant à commencer en disant « Je remarque que... »
- Vous pouvez faire le second exercice qui consiste à mettre un objet insolite dans un sac et à le faire passer dans la classe en demandant à chaque élève de le prendre et de le palper.

Conseils pédagogiques

Aider les élèves en leur rappelant qu'il s'agit simplement d'observer et de faire part de leur expérience et qu'il n'y a donc pas de bonne ou de mauvaise réponse. Si un élève se contente de répéter ce qui a été déjà dit, par exemple : « C'est marron », demandez-lui de préciser, en lui disant par exemple : « C'est marron comme le chocolat ? » ou « Marron clair ? » Ou encore « C'est aussi grand que quoi par exemple ? » Vous devez rappeler à vos élèves qu'ils doivent être attentifs à la fois à leurs camarades et à cet objet afin de voir s'ils peuvent remarquer davantage de détails.

Modèle de scénario

- « *Formons un cercle. Nous allons faire un exercice d'attention qui s'appelle "Je remarque, je m'interroge".*

- *J'ai un objet que je vais vous faire passer. Si vous savez ce que c'est ne le dites à personne. Faites comme si vous le voyiez pour la première fois.*
- *Au fur et à mesure que cet objet passe de main en main, chacun d'entre vous doit l'examiner soigneusement. Vous pouvez le sentir, le toucher et même l'écouter.*
- *Nous allons donc le fixer attentivement pendant quelques instants et l'observer.*
- *Puis faites part de ce que vous avez remarqué à vos camarades. Vous devez être attentifs à la fois à vos camarades et à cet objet.*
- *Pour le décrire vous pouvez dire des choses comme : "Ça me rappelle..." ; "C'est aussi grand que..." ; "La couleur ressemble à..." ; "Je me demande d'où ça vient ?" ; "Je me demande à quoi ça sert ?"*
- *Nous n'allons pas nommer cet objet. Nous ne dirons pas ce que c'est tant que vous n'avez pas fini cet exercice.*
- *Il n'est pas nécessaire non plus de juger cet objet : vous n'avez pas besoin de dire si vous l'aimez ou non.*
- *Si vous êtes bloqué, dites "Je passe" et nous y reviendrons plus tard, si vous le souhaitez. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Essayez seulement de remarquer quelque chose à propos de cet objet et partagez-le avec vos camarades.*
- *Avant de passer cet objet, mimez vous-même devant vos élèves ce qu'ils devront faire. "Faisons un essai. Je vais commencer."* [Regardez l'objet attentivement, pendant un moment.]

- *Je remarque que cet objet est...*
- [Faites circuler l'objet. Quand il a fait le tour du cercle une fois, vous pouvez le faire passer une seconde fois et demander aux élèves ce qu'ils ont remarqué et ce qui les interpelle. Cette fois, mimez une façon de s'interroger.]
- *Souvenez-vous qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses mais simplement votre propre expérience. Écoutez attentivement les questions de vos camarades.»*
- [Faites circuler cet objet une seconde fois.]

Discussion

- «Avez-vous entendu l'un de vos camarades dire quelque chose que vous pensiez vous aussi ?
- L'un de vos camarades a-t-il dit quelque chose que vous n'aviez pas remarqué ?
- Qui peut ajouter autre chose que vous avez remarqué ? Ou qui vous interroge ? Peut-on continuer à découvrir de plus en plus de choses sur cet objet et à y réfléchir ?
- J'ai précisé qu'il n'y a pas de mauvaises réponses. À votre avis, pourquoi ? [Parce que nous décrivons en fait nos propres expériences et n'exprimons pas nos propres opinions ou jugements.] Pensez-vous qu'il y a une bonne ou une mauvaise façon d'appréhender cet objet ?
- L'un d'entre vous a-t-il été distrait ? Avez-vous perdu le fil de votre attention pendant un moment ? Avez-vous été capables de ramener votre attention sur les autres élèves et sur cet objet ?

- Écrivez ou partagez ce que vous ressentez :
 - Dans quelles parties de votre corps avez-vous ressenti des sensations ?
 - Quelles étaient ces sensations ?
 - En quoi cette pratique de l'attention peut-elle vous être utile ? Pourquoi l'avons-nous faite ? »

PRATIQUE DE RÉFLEXION | 5 minutes

Calmer l'esprit avec une ressource*

Présentation générale

Au cours de cette pratique, les élèves choisiront une de leurs ressources personnelles dans leur boîte aux trésors et s'en serviront comme point de focalisation de leur attention pendant le bref exercice qui suit. Cette expérience s'apparente aux exercices de ressourcement, à la différence que dans cette pratique les élèves vont utiliser leur objet de ressource et les sensations qu'il provoque comme point de mire sur lequel maintenir l'attention.

Instruction

Utilisez le modèle de scénario ci-dessous pour faciliter cette pratique de réflexion.

Conseils pédagogiques

- Comme dans les expériences d'apprentissage précédentes, n'oubliez pas de donner à vos élèves la possibilité de déplacer leur attention vers une autre ressource, de pratiquer l'ancrage ou de ressentir une sensation agréable ou neutre dans leur corps s'ils ne se sentent pas à l'aise en essayant de focaliser leur attention. Laissez-les bouger légèrement et ajuster leur position, en leur recommandant de bien ne pas distraire ou déranger les autres élèves.

- Lorsque vous voyez dans le texte la mention « pause », vous pouvez vous arrêter pendant 8 à 12 secondes, ou davantage si vous le jugez approprié pour vos élèves.

Modèle de scénario

- *« Nous allons maintenant essayer de renforcer un peu plus notre attention. Nous allons utiliser une ressource, comme nous l'avons pratiqué jusqu'ici, mais en maintenant cette fois notre attention un peu plus longtemps.*
- *Pour nous aider à nous concentrer nous allons baisser les yeux vers le sol ou les fermer, tout en nous asseyant confortablement en maintenant le dos bien droit.*
- *Je vais vous guider pendant toute cette pratique et vous me ferez part de vos commentaires ensuite.*
- *Choisissez l'une de vos ressources personnelles dans votre boîte aux trésors, sélectionnez-en une nouvelle ou bien imaginez-la.*
- *Pensez maintenant à votre ressource. Et voyez si vous pouvez garder votre ressource présente à l'esprit pendant quelques moments. [Pause.]*
- *Si vous ressentez une sensation neutre ou agréable dans votre corps posez votre attention sur celle-ci. Mais si vous préférez pratiquer l'ancrage vous pouvez le faire également. Quel que soit votre choix, vous allez rester assis tranquillement et demeurer attentifs. [Pause.]*
- *Si vous vous sentez mal à l'aise, vous pouvez utiliser une autre ressource ou pratiquer l'ancrage. Vous pouvez changer de position, tout en faisant en sorte de ne déranger personne. Et sinon, maintenez votre concentration sur votre ressource. [Pause.]*
- *Chaque fois que vous remarquez que vous êtes distrait et que vous avez perdu de vue votre ressource, reportez votre esprit sur celle-ci. [Pause d'environ 15 à 20 secondes ou plus.]*
- *Terminons l'exercice maintenant. Vous pouvez ouvrir les yeux.*
- *Qu'avez-vous remarqué cette fois lorsque vous vous êtes concentrés sur votre ressource un peu plus longtemps ?*
- *Avez-vous été capables de maintenir votre attention ?*
- *Comment avez-vous réagi quand vous avez perdu le fil de votre attention ou que vous avez été distraits ? »*

DÉBRIEFING | 3 MINUTES

- *« Avez-vous appris quelque chose sur l'attention que vous avez jugé intéressant ?*
- *Si nous parvenions à faire des progrès dans notre pratique de l'attention, en quoi cela pourrait-il nous aider ? »*

Développer l'attention dans les activités — 1^{re} partie

OBJECTIF

Cette expérience d'apprentissage introduit trois concepts : (1) la « conscience » de ce qui se passe dans notre esprit, dans notre corps et autour de nous ; (2) la « vigilance » par rapport aux situations ou aux choses qui pourraient être dangereuses ; (3) « la pleine conscience » qui nous permet d'être présent à ce que nous sommes en train d'accomplir, c'est-à-dire ne pas être distrait ni oublier

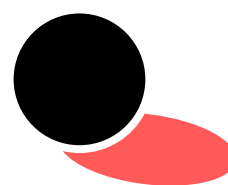
ce que nous sommes en train de faire. Ces aspects de l'attention ne nous aident pas seulement à rester concentrés ou à faciliter nos apprentissages, ils nous aident à repérer nos impulsions émotionnelles avant qu'elles ne créent des problèmes pour nous-mêmes et les autres. Ce qui revient à traiter l'étincelle avant qu'elle ne devienne un feu de forêt.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Examiner plus précisément le terme « attention » et les bénéfices qui proviennent du renforcement de cette compétence.
- Découvrir que l'on peut faire attention à ce qui se passe en nous (dans notre corps et notre esprit).
- Apprendre à connaître le sens des termes « pleine conscience », « conscience » et « vigilance ».

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



**Attention
et conscience de soi**

MATÉRIEL REQUIS

- Une grande feuille de papier graphique et des marqueurs.
- Un tableau sur lequel sont inscrits : au centre le mot « attention » et tout autour les termes « conscience », « vigilance » et « pleine conscience ».
- Un lavabo ; une serviette pour éponger l'eau qui déborde.
- 4 tasses (des petites tasses seront mieux adaptées).

DURÉE

25 minutes

CONTRÔLE | 3 minutes

- « Nous avons appris à faire attention et à renforcer cette faculté comme s'il s'agissait d'un muscle.
- Quelqu'un se rappelle-t-il d'un moment récent où il a dû prêter une attention particulière à quelque chose ? Qu'avez-vous ressenti ?
- Vous pouvez penser à un moment où vous avez dû faire attention, mais c'était difficile parce qu'il y avait beaucoup de distractions. Mais vous avez tout de même réussi à prêter attention. Qui se rappelle d'un tel moment et voudrait le partager avec nous ?
- Vous vous souvenez de l'exercice de la torche ? Comment vous sentiez-vous quand vous avez dû faire quelque chose, que vous vouliez être attentifs, mais que vous avez été distraits par d'autres choses ?
- Est-ce que l'attention nous aide à faire certaines choses ?
- Prenons un moment pour calmer notre corps et notre esprit afin de nous préparer à être attentifs. Adoptez une position confortable, une position détendue, mais pas trop relâchée, si vous voulez garder votre attention présente.
- Maintenant, faisons les exercices d'ancrage et de ressourcement. Si vous faites l'exercice d'ancrage, remarquez de quelle façon votre corps touche le sol, la chaise ou n'importe quelle autre surface. Déterminez s'il s'agit d'une sensation agréable ou neutre, et posez votre attention sur cette sensation quelques instants.
- Si vous faites l'exercice du ressourcement, gardez votre objet de ressource présent à l'esprit et essayez de voir si vous pouvez

poser votre attention sur lui pendant quelques instants.

- Si vous vous sentez mal à l'aise, vous pouvez déplacer votre attention vers une sensation agréable ou neutre qui se produit dans votre corps et poser votre esprit sur cette sensation. [Laisser les élèves stabiliser leur esprit entre 15 et 30 secondes ou plus longtemps s'ils le peuvent.]
- Qu'avez-vous remarqué cette fois-ci. ?»

PRÉSENTATION / DISCUSSION | 8 minutes

Qu'est-ce que l'attention ? À quoi sert-elle ?

Présentation générale

- Cette discussion a pour but de définir ce qu'est l'attention, ce à quoi nous faisons attention et quels en sont les bienfaits.
- Vous allez dessiner une carte du mot « attention » ; ensuite vous poserez une série de questions aux élèves pour examiner les points suivants : (1) les différentes choses auxquelles nous pouvons faire attention ; (2) avec quoi faisons-nous attention ? (nos sens, notre corps et notre esprit) ; (3) quels sont les bénéfices de l'attention ?
- Les élèves ont déjà fait attention aux processus intérieurs grâce à la pratique du repérage de leurs sensations. Ici, vous pouvez élargir le champ de l'attention en incluant tout ce qui se passe dans l'esprit, ce qui signifie que les élèves ne se limitent plus aux seules sensations. Voici quelques exemples : avoir un morceau de musique qui reste en tête ; rêvasser ; se perdre dans une pensée particulière ou un souvenir ; se représenter une situation imaginaire dans son

esprit, comme dans le cas du ressourcement ; se tracasser à propos d'une circonstance à venir, avant de prendre conscience que tout va bien se passer, etc.

Thèmes à examiner

- De la même façon que nos sens nous permettent de faire attention aux choses extérieures, on peut tout aussi bien être attentifs à ce qui se passe à l'intérieur de nous (sensations, pensées, sentiments).
- L'attention est le support de l'apprentissage et il est possible de la renforcer.
- Nous pouvons apprendre à repérer nos impulsions avant qu'elles ne deviennent source de conflits.

Matériel requis

- Marqueurs.
- Une feuille de papier graphique ou un tableau sur lequel on écrit au centre le mot « attention ». Par la suite, vous pourrez ajouter tout autour les termes « pleine conscience », « conscience » et « vigilance ».

Instructions

- Créez avec vos élèves une carte des mots en écrivant le mot « attention » au centre, puis inscrivez tout autour les mots qu'ils vous proposent en les reliant par les lignes ou des flèches.
- Complétez cet exercice avec tout le groupe en vous inspirant du modèle de scénario ci-dessous.
- Demandez aux élèves à l'aide de quelles facultés nous faisons attention aux choses extérieures ? Notez leurs suggestions sur une

liste intitulée « Extérieur ». [Ils doivent citer les cinq sens.]

- Demandez aux élèves à quelles choses intérieures nous pouvons faire attention ? Notez leurs réponses sur la liste intitulée « Intérieur ».
- Demandez aux élèves à quelles facultés nous avons recours pour faire attention aux choses intérieures (l'esprit, le corps, l'attention). Notez leurs suggestions sur la liste intitulée « Intérieur ».
- Demandez aux élèves pourquoi il est important de faire attention à ces choses extérieures et intérieures. Notez les bienfaits qu'ils citent.
- Demandez aux élèves de réfléchir à ce qui se passerait si nous étions incapables de fixer notre attention. Discutez-en.
- Rappelez-leur et insistez sur le fait que chacun d'entre nous peut fixer son attention et la renforcer avec la pratique, tout comme on le ferait avec un muscle.

Conseils pédagogiques

Gardez les listes de toutes les suggestions, ou prenez des photos pour les utiliser ultérieurement.

Modèle de scénario

- *« Que veut-on dire quand nous disons : "faire attention à" ? [Dessiner une carte de l'attention en écrivant ce mot au centre, puis inscrivez tout autour les mots que les élèves proposent en les reliant par les lignes ou des flèches].*
- *Pouvons-nous faire attention à des choses qui se trouvent à l'extérieur et à l'intérieur de nous ?*
- *À quelles choses extérieures pouvons-nous faire attention ? Des choses qui se trouvent à l'extérieur de nous. Par exemple : la salle de*

classe, le bruit d'un camion de pompiers, ou d'autres personnes. [Écrivez ces exemples sur une liste intitulée « Extérieur ».]

- Grâce à quelles facultés faisons-nous attention à ces choses extérieures ? (Nos sens, nos yeux, nos oreilles, etc.) [Écrivez ces réponses sur la même liste.] À quelles choses intérieures faisons-nous attention ? (Aux sensations, au fait d'avoir faim, aux pensées, aux émotions, aux sentiments, aux soucis, aux souvenirs, aux activités.) [Écrivez ces réponses sur une liste intitulée « Intérieur ».]
- À quelles facultés faisons-nous appel pour faire attention à toutes ces choses intérieures ? (Notre corps, notre esprit, notre attention).
- Pourquoi est-il important de faire attention à ces choses intérieures ? [Si vous le souhaitez, dressez la liste des bienfaits sur une autre grande feuille de papier.]
- Que se passerait-il si nous ne pouvions pas faire attention à quoi que ce soit ? Selon vous, qu'est-ce qui arriverait ?
- Heureusement, nous pouvons tous faire attention et renforcer cette faculté, comme s'il s'agissait d'entraîner un muscle.»

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 10 minutes

L'histoire de Ben

Présentation générale

Au cours de cette activité, vous raconterez une histoire qui illustre un exemple d'attention à l'activité que l'on est en train de faire. Puis vous en discuterez avec les élèves de façon à introduire graduellement les concepts d'« attention », de

« conscience » et de « vigilance ». Vous les aiderez également à établir une liste de choses vis à vis desquelles nous devons nous montrer vigilants.

Thèmes à examiner

- Nous pouvons apprendre à repérer nos impulsions avant qu'elles ne nous causent des problèmes.
- La pratique peut renforcer la conscience et l'attention.
- Nous devons être particulièrement vigilants au sujet de certaines choses.

Matériel requis

- L'une des histoires proposées ci-dessous.
- Feuille de papier graphique ou tableau.
- Marqueurs.

Instructions

- Les élèves qui ont pratiqué les expériences d'Apprentissage SEE au cours des années précédentes connaîtront sans doute l'histoire de Ben. Rappelez-leur cette histoire ou lisez-la à nouveau à la classe.
- Expliquez les idées de « vigilance » et de « conscience ».
- Demandez aux enfants de réfléchir à des moments au cours desquels ils ont été vigilants et à d'autres où ils ne l'ont pas été. Organisez cette réflexion en faisant participer tout le groupe ou bien en donnant la parole à un élève à la fois (pour ceux qui souhaitent s'exprimer).
- Établissez une liste générale des choses qu'il est bon de se rappeler et auxquelles il faut faire attention.

- Choisissez deux ou trois idées dans cette liste et discutez-en, en leur demandant pourquoi il est important d'être vigilants et de faire attention à ces choses.

Conseils pédagogiques

- Il peut-être amusant de jouer cette scène vous-mêmes ou de la faire jouer par vos élèves. Par exemple, vous pouvez étendre votre bras et, au moment voulu, le maintenir fermement avec l'autre main. Sentez-vous libre de changer certains détails ou de raconter à vos élèves une autre histoire qui vous paraît plus appropriée ; l'important est qu'elle illustre le problème de l'attention de l'esprit et le fait d'être conscient d'une tendance habituelle avant qu'elle ne pose un véritable problème.
- Aidez les élèves à réfléchir ensemble en leur racontant cette histoire drôle : Mme Austin se promenait dans son jardin en pensant à de multiples choses sans regarder où elle allait. Elle n'avait absolument pas remarqué une crotte de chien (ou une flaque d'eau sale) qu'elle a allègrement piétinée !

HISTOIRE | L'HISTOIRE DE BEN

« Il était une fois un garçon qui s'appelait Ben. Quand il était plus jeune, il avait la mauvaise habitude de prendre des choses qui ne lui appartenaient pas. Certains allaient même jusqu'à dire qu'il était un voleur. Mais en grandissant, il a arrêté de voler des choses. Il a décidé qu'il ne volerait plus parce qu'il a compris qu'il risquerait de mécontenter beaucoup de gens et que, dans ce cas, il serait bien difficile de se faire des amis. Un jour qu'il se promenait, Ben a été invité par des amis à partager leur repas. Alors qu'il était

assis à table, il a remarqué la nourriture qui se trouvait devant lui. Profitant que ses amis s'étaient éclipsés un moment, il a vite étendu le bras pour prendre une part de la nourriture qui se trouvait devant lui et la mettre dans sa poche. Soudain, il s'est vu en train de dérober cette part de nourriture. Avec son autre main, il a saisi son bras qui allait s'emparer du morceau qu'il était sur le point de voler. "Arrête, voleur ! Je t'ai pris sur le fait !" s'est-il écrié. Ses amis, surpris, ont accouru dans la pièce. "Qu'est-ce qui se passe ? Où est le voleur ?", lui ont-ils demandé. "C'est Ben ! C'est lui le voleur !", leur a-t-il répondu en tenant fermement son bras avec son autre main. »

HISTOIRE | LE GARÇON ET LES GLANDS alternative

« À l'école, un garçon jouait à lancer des glands. À l'écart des autres enfants, il s'amusait à les jeter par-dessus la clôture du terrain de jeu. Le gland heurta une voiture qui passait de l'autre côté de la clôture. Énervée, la conductrice descendit de son véhicule. "Pourquoi as-tu jeté ça sur ma voiture ?", demanda-t-elle. Le gamin, en larmes, répondit : "Ma main l'a lancé avant que mon esprit ne comprenne que c'était une mauvaise idée." La conductrice secoua la tête en signe d'acquiescement et lui répondit : "Ne t'inquiète pas. Moi aussi, plus jeune, je faisais ce genre de choses. En t'exerçant, tu peux apprendre à te ressaisir avant de faire quelque chose de dangereux. C'est ce qu'on appelle la 'vigilance'." »

Modèle de scénario à utiliser pour discuter l'histoire de Ben

- « Que se passe-t-il dans cette histoire ? »
- À qui Ben parlait-il quand il a dit : "Arrête, voleur ! Je t'ai pris sur le fait !"
- Pourquoi les amis de Ben ont-ils été surpris quand ils sont revenus et ont entendu Ben dire cette phrase ?
- Qu'est-ce que Ben a fait sans réfléchir ?
- À quel moment Ben a-t-il pris conscience qu'il était en train de faire quelque chose qui allait lui causer des ennuis ? Nous pouvons dire qu'à ce moment-là, il était conscient : il a pris conscience de ce qu'il s'appêtait à faire.
- On peut être conscient de choses qui se passent à l'extérieur en les voyant ou en les entendant. Peut-on aussi être conscient de choses qui se passent à l'intérieur de nous ? Peut-on être également conscient de ce que nous sommes en train de faire ?
- Ben savait que voler était dangereux. Quand vous savez que quelque chose présente un risque, vous êtes "vigilants". Ce qui signifie que vous faites très attention.
- Quelles sont les choses auxquelles il faut faire très attention, ou qui nécessitent d'être particulièrement vigilants, quand nous sommes dans une cuisine ?
- Sur quoi portait la vigilance de Ben ? Est-ce qu'il a réussi ?
- À votre avis, si Ben ne s'était pas exercé à être vigilant, que serait-il arrivé ? Qu'aurait-il pu se passer s'il avait volé la nourriture sans s'être ressaisi à temps ?

- Laissez un peu de temps aux élèves pour qu'ils écrivent ce qu'ils en pensent, soit individuellement, soit par petits groupes.
- Réfléchissons à une liste des choses sur lesquelles il faut exercer notre vigilance, ou auxquelles il faut faire très attention ?
- Discutons d'une ou deux idées et des raisons pour lesquelles il est utile d'être vigilant. De quoi voudriez-vous parler d'abord ? »
- Laissez les élèves faire leur choix. Poursuivez si vous en avez le temps. »

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 10 minutes

Passer la tasse

Présentation générale

Cette activité consistera pour les élèves à se passer une tasse d'eau remplie presque à ras bord afin de se familiariser avec la notion d'attention. Commencez par remplir la tasse à ras bord, ou avec le plus d'eau possible, en fonction de la capacité attentionnelle de vos élèves. Les élèves disposés en cercle se passent la tasse de la main à la main. Vous pouvez interrompre le scénario à un moment donné pour leur demander ce qu'ils ressentent dans leur corps au moment où la tasse se rapproche d'eux ou lorsque vient le moment de la saisir à leur tour (repérage). Puis demandez-leur ce qu'ils éprouvent dans leurs corps quand ils observent les autres et que leur tour est passé. Étant donné que certains élèves risquent de se sentir nerveux en faisant cet exercice, rappelez-leur qu'il n'y a que de l'eau dans la tasse, et que même si l'exercice consiste à ne pas la renverser, il n'y a rien de grave s'ils en renversent un peu. Cet exercice permet aux

élèves de voir où s'exerce leur vigilance dans leur corps et leur esprit, et à contrôler leur attention.

Modèle de scénario

- *« Maintenant, nous allons essayer de faire de notre mieux pour être bien attentifs au jeu que nous allons faire.*
- *Formons un cercle.*
- *Versez lentement l'eau dans une petite tasse en carton.*
- *Avez-vous remarqué que vous êtes devenus plus attentifs quand j'ai versé l'eau dans la tasse ? Savez-vous à quoi vous pensiez à ce moment-là ?*
- *Nous allons faire passer cette tasse tout autour du cercle que vous formez en essayant de ne pas renverser d'eau.*
- *Il y a plusieurs choses dont il faut vous rappeler:*
 1. *Essayez de maintenir votre esprit sur la tasse. Quand on essaie de faire très attention à une chose que l'on est en train de faire, en maintenant son esprit sur cette tâche, cela s'appelle la pleine conscience, avoir l'esprit présent à ce que l'on fait. Ce n'est pas une course. Prenez tout le temps qu'il vous faut.*
 2. *Quand vous observez la tasse qui passe de main en main autour du cercle, notez les réactions de votre corps et de votre esprit au fur et à mesure qu'elle se rapproche de vous. La conscience est ce qui nous permet de remarquer ce qui se passe à l'intérieur de nous : c'est être conscient de quelque chose. Nous faisons attention à ce qui se déroule en nous.*

3. *En faisant attention à ne pas renverser l'eau, vous pratiquez la vigilance. Si vous renversez un peu d'eau, ce n'est pas grave, ce n'est que de l'eau, ne vous inquiétez pas.*

- *Bon, on commence ! »*

Commencez par faire passer lentement la tasse d'un élève à l'autre. Lorsqu'elle se trouve entre les mains du troisième ou du quatrième élève, marquez une pause pour leur rappeler les points suivants :

- *« Remarquez ce que vous ressentez à l'intérieur de vous au fur et à mesure que la tasse fait le tour du cercle.*
- *Si vous remarquez des pensées ou des sentiments dans votre esprit, prenez-les en compte aussi. Cela s'appelle être conscient, c'est la conscience. »*

Lorsque la tasse est passée de main en main et a fait le tour complet du cercle des élèves, accordez-leur un moment pour réfléchir à leur expérience. Demandez-leur ce qu'ils ont ressenti quand ils observaient la tasse passer d'un élève au suivant, mais aussi quand ils la tenaient.

Voici quelques exemples de questions que vous pouvez poser afin de faciliter la discussion sur cette activité.

- *« Avant de commencer notre discussion, prenez un moment pour penser à ce que vous avez ressenti pendant ce jeu de la tasse. Qu'avez-vous remarqué à l'intérieur de vous ?*
- *Qui aimerait partager ce qu'il a ressenti ? (Très bien ! Cela signifie que vous avez été conscient).*
- *Qui a éprouvé des sensations particulières dans le corps quand la tasse passait d'un camarade*

à l'autre ? Qu'avez-vous ressenti et dans quelle partie de votre corps ? (Très bien, vous avez été conscient de ces sensations aussi).

- Est-ce que vous avez remarqué un ou plusieurs moments où vous avez cessé d'être attentifs ; des moments où votre attention était ailleurs ? Qu'est-ce qui vous a distrait ?
- Comment avez-vous fait pour rester conscient et maintenir votre attention sur la tasse ? Qu'est-ce qui vous a aidé à rester attentifs ?
- Qui a pratiqué la vigilance en essayant de ne pas renverser d'eau ? Levez la main.
- Avez-vous été capable de ramener votre esprit sur la tasse quand votre attention a été distraite ?
- Y-a-t-il eu d'autres moments, semblables à celui-ci, où vous avez fait très attention à ce qui se passait ?
- Ce jeu est un excellent exercice pour appliquer votre attention à d'autres activités. Pouvez-vous me citer certaines de ces activités ?»

Vos élèves auront peut-être envie de refaire ce jeu. Vous pouvez le varier en introduisant deux tasses qui passent de main en main, en faisant le tour du cercle, chacune allant dans une direction inverse de celle de l'autre.

PRATIQUE DE RÉFLEXION | 4 minutes

Stabiliser l'esprit en faisant appel à une ressource*

Cette pratique de réflexion est identique à celle de l'expérience d'apprentissage précédente. Efforcez-vous de la maintenir avec vos élèves sur une base régulière afin de renforcer le muscle de l'attention.

Modèle de scénario

- « Entraînons encore un peu notre esprit à être plus attentif. Nous allons le faire en faisant appel à une ressource, comme nous l'avons fait auparavant, mais cette fois, nous allons maintenir notre attention un peu plus longtemps.
- Pour nous aider à nous concentrer, nous allons diriger notre regard vers le sol, ou fermer les yeux.
- Je vais vous parler pendant cet exercice et, à la fin, nous partagerons nos expériences.
- Choisissez l'une de vos ressources dans votre boîte aux trésors. Vous pouvez aussi choisir une nouvelle ressource ou l'imaginer. Levez la main quand vous avez trouvé la ressource sur laquelle vous voulez vous concentrer.
- Maintenant, pensez à votre ressource. Voyez si vous pouvez la maintenir présente à l'esprit pendant quelques instants, tranquillement. [Faites une pause.]
- Si vous sentez une sensation neutre ou agréable dans le corps, posez votre attention sur elle. Si vous préférez faire l'exercice de l'ancrage, vous pouvez le faire également. Quel que soit l'objet de votre attention, vous posez tranquillement votre attention sur lui. [Faites une pause.]
- Si vous avez des sensations désagréables, vous pouvez prendre un autre objet de ressource, ou faire l'exercice de l'ancrage. Vous pouvez aussi changer de position, en essayant de ne pas déranger vos camarades. Sinon, maintenez votre attention concentrée sur votre ressource. [Faites une pause.]
- Chaque fois que vous remarquez que vous

avez été distrait et que vous avez oublié votre ressource, ramenez votre esprit sur votre objet de ressource [Faites une pause.]

- *C'est terminé. Vous pouvez ouvrir les yeux.»*

DÉBRIEFING | 3 minutes

- *« Cette fois-ci, on a prolongé notre temps d'attention un peu plus longtemps que d'habitude, qu'avez-vous ressenti ?*
- *Avez-vous réussi à maintenir votre attention ?*
- *Qu'avez-vous fait quand vous n'étiez plus attentifs et que vous avez été distraits ?*
- *Est-ce que c'est plus facile ou plus difficile d'être attentif au fur et à mesure que nous faisons cette pratique ? Avez-vous remarqué des changements ?*
- *Avez-vous remarqué des changements dans la classe quand nous faisons cette pratique de réflexion ?»*

Accordez un temps de parole à vos élèves pour qu'ils partagent leurs expériences avec le groupe. Si un élève ne souhaite pas s'exprimer, passez son tour.

APERÇU EXPÉRIENTIEL FACULTATIF (PRISE DE CONSCIENCE) | 10 minutes

Le jeu de miroir

Présentation générale

- Cette activité met en scène deux élèves dont l'un mime les mouvements de bras que fait l'autre. Le premier joue le rôle de leader, tandis que le second suit et mime les mouvements

du premier. Ensuite, ils échangent leurs rôles. Nous vous conseillons de faire cet exercice vous-même avant de le présenter aux élèves. Vous pouvez également commencer par le montrer aux élèves en prenant un élève qui va mimer vos mouvements, de façon à montrer le déroulement de l'exercice à toute la classe.

- Au cours de cet exercice, il se produit parfois des expériences d'étroite harmonie (ou syntonie) qui mettent en lumière un aspect de l'attention focalisée, c'est-à-dire le fait que le corps et l'esprit « se fondent » littéralement dans l'activité au point que l'on n'a plus conscience de ce qui se passe autour de soi. Certains élèves peuvent faire l'expérience de l'état de « flux » ; il est même possible qu'ils ne sachent plus lequel des deux montre les mouvements et lequel les imite.

Déroulement de l'activité

Comme nous l'avons suggéré, commencez par montrer les mouvements vous-même avec un autre élève qui les mime. Puis, répartissez la classe par groupes de deux élèves : un élève A et un élève B. Ils se tiennent debout, face à face, les mains levées, comme s'ils étaient à quelques centimètres d'un miroir.

- *« Commencez par sentir l'énergie qui passe entre vos mains. Nous allons faire cet exercice en silence pour que vous puissiez faire attention à ce qu'il se passe et utiliser pleinement votre conscience. Nous discuterons de cette expérience ensuite.*
- *L'élève A commence à bouger sa main très lentement. L'élève B a recours à sa pleine conscience pour suivre et reproduire fidèlement les mouvements de l'élève A aussi précisément*

que possible. L'élève B va refléter exactement tous les mouvements de la main de son camarade A, comme s'il était un miroir.

- *Puis, l'élève A bouge lentement son autre main, tandis que l'élève B suit le mouvement en étant très attentif.*
- *Maintenant, essayez de lever et de baisser vos mains. Faites les bouger librement mais lentement.*
- *Enfin, nous allons faire appel à notre conscience pour remarquer ce qui se passe dans notre esprit et dans notre corps à ce moment même.»*

Accordez-leur quelques minutes pour faire l'exercice du miroir, puis demandez-leur d'échanger leurs rôles de telle sorte que celui qui montrait les mouvements devienne celui qui les imite. Si vous avez le temps, vous pouvez leur demander de changer la position de leur corps, par exemple, en se tenant en équilibre sur un pied, ou en se détournant légèrement, de sorte que les deux élèves ne sont plus en

position de face à face. Si deux élèves travaillent particulièrement bien ensemble, il peut être intéressant de leur demander de décider, entre eux et secrètement, de leur rôle respectif, puis de demander à la classe de deviner qui est le leader et qui est le miroir.

Après la fin du jeu de miroir, posez des questions à vos élèves, assez semblables à celle que vous avez posées dans le jeu de la tasse, comme celles que nous vous suggérons :

- *« Rappelez-vous que l'on a dit que votre attention était comme une torche électrique. Sur quoi l'avons-nous braqué à présent ?*
- *Que s'est-il passé dans votre corps et dans votre esprit ? De quoi avez-vous été conscients ?*
- *Y-a-t-il eu d'autres moments où vous étiez très attentifs ?*
- *Ce jeu est un excellent exercice pour appliquer votre attention à d'autres activités. Pourriez-vous me citer certaines de ces activités ? »*

Développer l'attention dans les activités — 2^e partie

OBJECTIF

Le but de cette expérience d'apprentissage est de montrer aux élèves comment le développement de l'attention s'applique à des activités simples comme écouter, marcher ou manger; ces activités n'exigent pas une stimulation intense. Puis on passera à un exercice plus neutre comme celui de l'attention au souffle. Cet exercice expose également l'idée de «l'étincelle qui embrase la

forêt»: c'est là une image qui montre comment nos sentiments et nos impulsions peuvent devenir incontrôlables et être la cause de sérieux problèmes pour nous-mêmes et autrui si nous manquons de vigilance et si nous ne les gérons pas à temps. Sentez-vous libre de consacrer deux séances à cette expérience d'apprentissage, si vous le jugez nécessaire.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

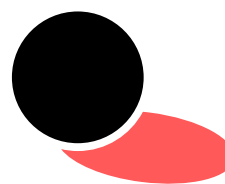
Les élèves doivent :

- Observer que l'entraînement de l'attention peut s'appliquer à toutes nos activités.
- Apprendre à manger en étant pleinement conscients.
- Apprendre à marcher en étant pleinement conscients, et comment exécuter cette activité.

DURÉE

25 minutes

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



**Attention
et conscience de soi**

MATÉRIEL REQUIS

- Le modèle de scénario inclus ci-dessous.
- La photo d'une forêt en feu (il y en a une à la fin de ce chapitre).
- Une clochette ou un carillon.
- Facultatif: de petites portions de nourriture, comme des snacks, des tomates-cerises, du raisin, des biscuits. Il faut compter deux ingrédients par personne (par exemple, un grain de raisin et un biscuit par élève).

CONTRÔLE | 4 minutes

- « Nous avons donc appris à faire attention. Qu'avons-nous appris sur l'attention elle-même ?
- Avez-vous remarqué les personnes qui font attention et celles qui ne font pas attention ? L'un de vous voudrait-il nous donner un exemple ?
- Avez-vous pensé à d'autres choses que l'attention nous aide à faire ? Depuis hier, pouvez-vous nous raconter un moment où vous avez été attentif ?
- Prenons un moment pour calmer notre corps et notre esprit de façon à être attentifs aux activités que nous allons commencer à faire. Adoptez une position confortable, une position qui est détendue et qui vous permettra de maintenir votre attention ici. Baissez ou fermez les yeux.
- Faisons l'exercice de l'ancrage ou du ressourcement. Si vous faites l'ancrage, remarquez bien le contact de votre corps avec le sol, la chaise ou n'importe quel autre point de contact.
- Si vous choisissez le ressourcement, ayez votre objet de ressource présent à l'esprit.
- Si vous vous sentez toujours inconfortable, posez votre attention sur une sensation agréable ou neutre dans votre corps et concentrez-vous sur elle. [Faites une pause de 15 à 30 secondes, ou plus longtemps si c'est envisageable pour vos élèves.]
- Qu'avez-vous remarqué en vous-mêmes ? »

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 8 minutes

L'étincelle et le feu de forêt

Présentation générale

Au cours de cette activité, les élèves examineront à nouveau à l'aide d'un scénario la métaphore de l'étincelle et du feu de forêt qui représentent les sentiments et les impulsions. Puis ils évoqueront les moments où ils ont exercé leur vigilance.

Thèmes à examiner

- Les sentiments et les impulsions sont comme des étincelles qui se transforment rapidement en feu de forêt, si on n'en prend pas conscience à temps.
- Il est très important de repérer nos propres étincelles et de les traiter avant qu'elles ne se transforment en brasier. C'est en renforçant les « muscles » de notre attention et de notre conscience que nous y parviendrons.
- Quand un incendie n'en est qu'au stade de l'étincelle, il est facile de l'éteindre, même un enfant peut le faire. Une fois qu'il s'est transformé en brasier, le feu dure jusqu'à ce qu'il s'éteigne de lui-même.

Matériel requis

- Modèle de scénario ci-dessous.
- La photo d'une forêt en feu (il y en a une à la fin de ce chapitre)

Instructions

- Demandez aux élèves qu'ils se rappellent mutuellement la métaphore de l'étincelle et du feu de forêt. Montrez-leur une vidéo ou une image d'une forêt en feu. (Consulter le modèle de scénario ci-dessous si nécessaire.)

- Partager avec les élèves le modèle de scénario suivant.
- Laissez quelques instants aux élèves pour penser à cette histoire et réfléchir. Puis demandez-leur :
 - Que s'est-il passé dans cette histoire ?
 - Quelle a été l'étincelle pour le personnage principal de cette histoire ?
 - Que pourrait-il se produire par la suite s'il ne parvenait pas à repérer l'étincelle ?
 - Que pourrait-il faire pour repérer son étincelle ?
 - Quels bienfaits pouvons-nous escompter quand nous repérons nos étincelles ?
 - En quoi le fait de repérer nos propres étincelles peut-il aider les autres ?
- *Comment feriez-vous pour éteindre une étincelle ou une petite flamme au tout début ? Qui serait capable de le faire ?*
- *Que pourriez-vous faire quand le feu s'étend et devient aussi grand ? Comment feriez-vous pour l'éteindre ? Est-ce que c'est plus difficile à éteindre quand c'est un grand incendie comme celui-ci ?*
- *Nous avons parlé de ce qui se passait à l'intérieur de nous, comme nos sentiments et nos pensées. Comment nos sentiments peuvent-ils ressembler à une étincelle qui se transforme en un incendie de forêt ?*
- *Que se passe-t-il quand nous éprouvons un sentiment qui devient de plus en plus fort et que, tout d'un coup, nous nous sentons très en colère ou très malheureux ?*

Conseils pédagogiques

- Vous pouvez inscrire sur le tableau les pensées du personnage principal avec des flèches les reliant les unes aux autres afin de montrer comment elles s'enchaînent.
- Vous pouvez faire découvrir à vos élèves la bande dessinée intitulée Sparks! (Étincelles) qui est fournie en appendice de l'Apprentissage SEE, ou leur proposer une histoire semblable qui illustre le concept de l'étincelle d'un sentiment qui devient un feu de forêt, et l'exemple d'une personne qui la repère avant que cela ne se produise.
- *Qu'aurions-nous pu faire si nous avions repéré ce sentiment au moment où il n'était encore qu'une étincelle ?*
- *Comment pouvons-nous faire attention à ces étincelles, et être vigilants, avant qu'elles ne se transforment en feu de forêt ?*
- *Lisons ensemble un bref modèle de scénario et parlons un peu plus de cette métaphore.*
- [Après avoir lu le modèle de scénario demandez-leur :]
 - Que s'est-il passé dans cette histoire ?
 - Quelle a été l'étincelle pour le personnage principal de cette histoire ?
 - Que pourrait-il se produire ensuite s'il ne parvient pas à repérer l'étincelle ?

Modèle de scénario

- *« Qui peut nous dire ce qui est en train de se passer ici ? [Montrez la photo de la forêt en feu.]*
- *Savez-vous comment démarre un feu de forêt ? Au début, est-ce un grand feu ?*

- Que pourrait-il faire pour repérer son étincelle ?
- Pouvez-vous penser à une occasion où vous avez repéré l'étincelle avant qu'elle ne devienne un incendie ?
- *Quels bienfaits pouvons-nous escompter quand nous repérons nos étincelles ?*
- *En quoi le fait de repérer nos propres étincelles peut-il aider les autres ? »*

Modèle de scénario

- *« Louis a récupéré son exercice de maths. Il s'est aperçu qu'il avait ignoré trois questions et avait échoué à l'examen. Il s'est dit : "J'ai été très mauvais à cet examen. Je suis très mauvais en maths." Puis il a pensé : "Je ne serai jamais bon en maths, ce qui veut dire que je ne suis pas un bon élève. Je n'entrerai jamais au lycée, je n'aurais jamais un bon emploi, je ne réussirai jamais et je ne serai pas heureux dans la vie..." »*

PRATIQUE DE RÉFLEXION | 10 minutes

Écouter en étant pleinement conscient

Au cours de cette activité, les élèves vont essayer d'écouter en étant pleinement conscients. Cette activité tient aussi lieu de pratique d'ancrage, après avoir discuté de la vigilance et écouté certains élèves donner des exemples de leur expérience de vigilance.

Thèmes à examiner

- Nous devons exercer notre attention au cours de toutes nos activités.
- Nous remarquons davantage de choses lorsque nous observons attentivement.
- L'attention contribue à rendre les choses plus vivantes et plus intéressantes.
- Même s'ils apparaissent semblables au premier abord, tous les objets sont différents et uniques.
- Être très attentif calme notre corps et notre esprit.

Modèle de scénario

- *« Trouvez un endroit confortable dans la salle de classe. Vous vous sentirez peut-être plus à l'aise en fermant les yeux, sinon vous pouvez abaisser votre regard vers le sol. Pour commencer respirez à deux reprises.*
- *Vous allez d'abord vous concentrer sur les choses les plus éloignées. Ouvrez toutes grandes vos oreilles et essayez de percevoir le son le plus lointain. Peu importe si vous n'arrivez pas à l'identifier, contentez-vous de le remarquer.*
- *Nous allons maintenant essayer de percevoir les sons émis à l'intérieur du bâtiment.*
- *Tentez d'écouter des sons encore plus proches, à l'intérieur de la salle de classe.*
- *Essayez d'écouter des sons encore plus proches. Quels sons percevez-vous dans votre propre corps ?*
- *Ouvrez vos yeux et revenez à la normale ? Comment vous sentez-vous ? Dans quelle zone êtes-vous en ce moment ?*
- *Quelles sensations éprouvez-vous dans votre corps ? Votre respiration a-t-elle changé ?*
- *Quels autres exercices pourrions-nous faire ensemble en étant pleinement conscients ? »*

DÉBRIEFING

Il n'y a pas de débriefing dans le cas de cet exercice, car chaque pratique de réflexion inclut la discussion de questions relatives à chaque pratique.

PRATIQUE DE RÉFLEXION | 12 minutes FACULTATIVE

Manger en pleine conscience

Présentation générale

Au cours de cette activité, vos élèves commenceront par faire l'exercice qui consiste à « manger en pleine conscience » : il s'agit tout d'abord d'examiner un aliment puis de le manger lentement en restant très attentifs à ce processus.

Matériel requis

- Des snacks, comme du raisin, des tomates-cerises, des biscuits en quantités suffisantes pour que chaque élève puisse en avoir deux.
- Des serviettes en papier.

Instructions

- Disposez ces aliments sur un plateau que les élèves se passeront entre eux. Dites-leur qu'ils mangeront ces snacks.
- Dites-leur de prendre un aliment à la fois et une serviette en papier et de faire passer le plateau. Et surtout de ne pas manger tout de suite. Rappelez aux élèves l'exercice appelé « Je remarque, je m'interroge ». Dites-leur qu'il s'agit de la même pratique. Prévenez-les qu'ils devront observer attentivement ces aliments avec tous leurs sens. Ce processus se déroulera lentement. [Utilisez le modèle de scénario ci-dessous si nécessaire.]

- Au moment de terminer (quand la cloche, le carillon ou le chronomètre sonne), demandez aux élèves de rester debout en cercle et commencez le débriefing en posant les questions ci-dessous.

Conseils pédagogiques

- Vérifiez qu'aucun de vos élèves n'est allergique à ces aliments et tenez compte de leurs préférences.
- Si la discussion sur le thème de manger en pleine conscience s'avère enrichissante et fructueuse, reportez l'exercice de la marche ou de l'écoute en pleine conscience à un autre jour.

Modèle de scénario

- *« Maintenant, nous allons faire un exercice qui consiste à manger en pleine conscience. Ce qui veut dire que nous allons manger en faisant très attention à ce que nous faisons. Voyons ce que cela veut dire.*
- *Nous avons des snacks et des serviettes en papier. Je vais vous donner les snacks et les serviettes en papier que vous allez faire passer à vos camarades. Chacun de vous va prendre un snack et une serviette que vous ferez passer à votre voisin jusqu'à ce que tout le monde en ait. Ne mangez pas votre friandise maintenant : posez-la sur la serviette en papier.*
- *Nous avons fait une activité qui s'appelait "Je remarque, je m'interroge". Nous avons regardé tous ensemble et très attentivement un objet et nous avons remarqué toutes sortes de choses.*
- *Avec ces snacks, nous allons maintenant faire un exercice qui ressemble beaucoup à celui dont je viens de vous parler. Posez votre attention*

sur ce snack avec tous vos sens et observez ce que vous remarquez. Nous le regardons, nous le humons, nous le sentons avec nos mains ou contre nos lèvres ; nous pouvons même l'écouter. Et nous allons bientôt le goûter, mais pas maintenant. Puis nous partagerons nos expériences à la fin de cet exercice.

- En regardant simplement votre snack, qu'est-ce que vous remarquez ? (par exemple, sa couleur, sa surface, s'il reflète la lumière, etc.) Continuez à le regarder... Y'a-t-il un autre détail que vous n'aviez pas remarqué avant ?
- Maintenant prenez-le dans votre main. Est-ce que vous remarquez quelque chose d'autre ? Sentez-le. Est-ce que tout le monde sent l'odeur du snack ? Quand vous le regardez, est-ce que vous sentez qu'il se passe quelque chose dans votre bouche ? Quand vous pensez à le manger, quelles pensées vous viennent ? Votre esprit vous dit peut-être : « Oh là là, je ne peux plus attendre ! » ou bien : « Pouah, je n'en veux pas ! » Ou bien, êtes-vous simplement curieux ou neutre ?
- Maintenant nous allons manger notre snack, mais nous allons le faire en pleine conscience. Ce qui veut dire que nous allons faire très attention à ce que nous faisons. Nous n'allons pas le manger d'un seul coup.
- Mettez votre snack dans votre bouche, mais ne le croquez pas encore. Ressentez le simple fait de l'avoir dans la bouche.
- Maintenant croquez un morceau ; juste un seul morceau. Soyez très attentifs et observez ce qui se passe.

- Puis, prenez d'autres bouchées, mais très lentement. Ne parlez pas. Qu'est-ce que vous remarquez ? Est-ce que le goût reste le même ou est-ce qu'il change ? Est-ce que vous remarquez certaines pensées qui vous viennent ?
- Prenons un moment pour manger lentement notre snack en restant très conscient, concentré sur le fait de manger. En même temps, faisons appel à notre conscience pour observer ce que nous remarquons. Continuons de le faire en silence. Quand vous aurez fini de manger, levez la main. [Attendez jusqu'à ce que la majorité des élèves ait terminé leurs snacks, puis faites sonner la clochette/le carillon.]
- Maintenant, partageons nos expériences. Qu'avez-vous remarqué ?
- [Demandez-leur ensuite :]
 - « Qu'avez-vous ressenti à l'intérieur de vous ? [Insistez plus particulièrement sur les sensations, dans quelles parties du corps elles se situent, renforçant ainsi l'apprentissage du chapitre 2.]
 - Dans quelle zone pensez-vous être maintenant ?
 - Est-ce que certains d'entre vous ont observé des actes de bienveillance quand vous étiez en train de manger en pleine conscience ou quand vous faisiez passer les snacks ?
 - Nous avons tous reçu, comme vous avez pu le voir, une friandise d'un camarade qui lui-même l'avait reçu d'un autre camarade. Combien d'actes de gentillesse pouvez-vous dénombrer quand on vous a passé votre snack ?
 - Pensez-vous que vous pourriez être aussi attentifs en mangeant d'autres aliments à

d'autres moments ? Si vous le voulez, vous pouvez manger en pleine conscience chez vous ou à l'école au moment du déjeuner.

- - *Quels autres exercices pourrions-nous faire ensemble en pleine conscience ?* » [Maintenant, proposez-leur de partager leurs expériences.]

Si vous avez le temps, répétez cet exercice avec le même snack ou avec un autre aliment. Puis terminez la séance en faisant remarquer que nous pouvons manger n'importe quel aliment en pleine conscience et en demeurant attentifs.

PRATIQUE DE RÉFLEXION | 12 minutes

FACULTATIVE

Marcher en pleine conscience

Présentation générale

- Cette activité consiste à faire marcher les élèves en ligne, l'un derrière l'autre, en leur demandant de prêter attention au simple fait de marcher et aux sensations qu'ils ressentent en posant leurs pieds sur le sol.
- Marcher en pleine conscience est une activité différente de celle de manger, parce qu'elle est moins stimulante, et peut même s'avérer ennuyeuse. Il est important de développer l'attention en étant attentifs à ces états neutres ou même « ennuyeux », parce que nous avons naturellement tendance à faire attention à ce qui est amusant ou stimulant, alors que nous avons beaucoup plus de mal à être attentifs aux situations qui nous semblent plus monotones.

Matériel requis

- Un espace ouvert où les élèves peuvent marcher ensemble en cercle.

Instructions

- Choisissez un espace ouvert où les élèves peuvent marcher ensemble en cercle. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'obstacles sur lesquels ils pourraient trébucher ou buter.
- Demandez aux élèves de former un cercle. Régler la distance entre eux, entre 75 cm et 1 mètre.
- Demandez-leur de regarder dans la même direction. Décidez du nombre de tours de marche en pleine conscience qu'ils doivent effectuer (environ deux ou trois). Ou fixez un temps de marche, de 3 à 5 minutes.
- Mettez-vous en tête pour mener lentement cette marche, puis laissez un élève la conduire ensuite.
- Donnez le rythme, (un pas à chaque inspiration et un autre à chaque expiration fonctionne très bien).
- Demandez aux élèves de baisser leur regard de manière à ne voir que les pieds de leur camarade devant eux.
- À la fin de cette marche, demandez aux élèves de rester debout en cercle et faites le débriefing en leur posant les questions que nous vous proposons plus bas.

Conseils pédagogiques

- Vous devrez utiliser un espace extérieur, un hall ou un gymnase.
- Au lieu de mener vous-même cette activité en guidant le cercle, vous pouvez demander à quelques élèves de former un cercle ou de marcher en file indienne, puis d'inviter leurs camarades à se joindre aux premiers lorsqu'ils

se sentent prêts. Dans ce cas, vous serez la dernière personne à rejoindre le groupe : vous devez en effet vous assurer que chaque élève a bien compris ce qu'il doit faire et se sent à l'aise dans le déroulement de la marche en pleine conscience.

- Nous vous recommandons de faire cet exercice plusieurs fois. Au fur et à mesure que vos élèves se familiarisent avec cette pratique de pleine conscience, vous pouvez la commencer et la clore dans le silence. Par exemple, vous pouvez demander à chaque élève de se lever, l'un après l'autre, et de rejoindre la file en silence. À la fin de la marche en pleine conscience, chaque élève retourne à sa chaise, s'assied et attend en silence jusqu'à ce que tous soient assis. Vous pouvez également demander à un élève d'être le chef de file, c'est-à-dire d'être celui ou celle qui commence l'activité, la termine et impose le rythme de la marche.

Modèle de scénario

- *« Maintenant nous allons faire un exercice de pleine conscience qui est un peu plus difficile que ce que nous venons de faire. »*
- *Nous marchons tout le temps ; donc, c'est difficile de faire attention au fait de marcher. Il est plus facile d'être attentif quand il se passe quelque chose de nouveau, d'excitant ou de drôle.*
- *Mettez-vous en cercle et tendez votre bras à hauteur de vos épaules pour délimiter la distance que vous devez maintenir entre vous [les élèves doivent maintenir entre eux un espace qui soit l'équivalent d'un bras tendu]. Maintenant, faites deux grands pas en arrière.*

- *Nous allons marcher en cercle. Je vais vous guider en marchant lentement en tête. Vous pourrez, si vous le voulez, suivre mon rythme en inspirant quand je fais un pas, et en expirant quand j'en fais un autre. Mais ce n'est pas obligatoire.*
- *Avant de commencer à marcher, attendez que votre camarade qui se trouve devant vous commence à avancer. Puis vous lui emboitez le pas, lentement. Nous allons marcher en pleine conscience, en décrivant plusieurs cercles.*
- *Gardez les yeux baissés sur les pieds du camarade qui se trouve devant vous. Tout en marchant, essayez de maintenir la même distance entre vous et votre camarade. Pas trop loin de lui ni trop près.*
- *Je vais ouvrir la marche et nous allons faire cet exercice en silence. On ne parle pas.*
- [Quand la marche est terminée, posez-leur les questions suivantes :]
 - *Qu'avez-vous ressenti dans votre corps ? [En insistant plus particulièrement sur les sensations, les parties du corps où elles se situent, vous renforcerez l'apprentissage du chapitre 2.]*
 - *Dans quelle zone vous sentez-vous en cet instant précis ?*
 - *Qu'avez-vous remarqué d'autre en faisant la marche en pleine conscience ?*
 - *Quelles autres activités pourrions-nous faire ensemble en pleine conscience ? »*





Développer l'attention portée sur un objet

OBJECTIF

Cette expérience d'apprentissage nous introduit à l'entraînement focalisé sur un objet, qui utilise comme support de concentration la respiration ou un objet neutre (ou une sensation neutre). Cette activité s'avère un peu plus exigeante que les précédentes qui impliquaient de prêter attention à des choses plus incitatives. Toutefois, le véritable entraînement à l'attention exige d'être attentifs à des choses qui ne sont pas particulièrement stimulantes, parce que nous

faisons naturellement attention à des objets ou à des situations qui nous intéressent. L'exemple qui consiste à entraîner un petit chiot ou un éléphant permet d'expliquer les éléments de base de l'attention centrée sur un objet. Puis on passe à un exercice de réflexion consistant à fixer son attention uniquement sur un objet neutre, tel le souffle, suivi d'un exercice de dessin qui a pour but de renforcer l'apprentissage.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Renforcer leur compréhension de la pleine conscience et de la conscience à l'aide de métaphores, mais aussi par l'expérience directe.
- Faire l'expérience de cultiver l'attention focalisée sur un objet.
- Faire des dessins pour illustrer l'entraînement à l'attention.

DURÉE

35 minutes

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Auto-régulation

MATÉRIEL REQUIS

- Papier à dessin, stylos, crayons et marqueurs.
- Photocopies des dessins à la fin de l'expérience d'apprentissage.

CONTRÔLE | 4 minutes

- *« Quelles sont les expériences que nous avons vécues ensemble et qui nous ont aidés à renforcer le muscle de l'attention ? »*
- *L'un d'entre vous a-t-il remarqué une étincelle qui aurait pu se transformer en feu de forêt ? Avez-vous réussi à la remarquer et à l'arrêter à temps ? Il peut s'agir d'un incident mineur.*
- *Nous allons maintenant nous exercer un moment à l'attention en utilisant notre ressource. Pour nous aider à nous concentrer, nous allons baisser les yeux vers le sol ou les garder fermés.*
- *Choisissez l'un de vos objets ressource dans votre boîte ; vous pouvez en choisir un autre, ou simplement l'imaginer.*
- *Maintenant, voyons si nous pouvons garder notre ressource présente à l'esprit pendant quelques instants, calmement. Si vous préférez l'exercice de l'ancrage, vous pouvez le faire également. Quel que soit l'exercice que vous choisissiez, nous allons rester tranquillement assis et poser notre esprit sur l'objet choisi. [Marquez un temps de pause.]*
- *Que remarquez-vous en vous-mêmes ? Si vous ressentez quelque chose d'agréable ou de neutre, posez votre esprit sur cette sensation.*
- *Si vous ressentez quelque chose de désagréable, choisissez une autre ressource, ou bien faites la pratique de l'ancrage. Vous pouvez changer de position en faisant attention à ne pas déranger vos camarades. Sinon, maintenez votre attention sur votre ressource. [Pause.]*

- *Chaque fois que vous remarquez que vous avez été distrait et que vous avez perdu de vue votre ressource, faites-la revenir à votre esprit. [Faites une pause de 15 à 30 secondes, davantage, si c'est possible.]*
- *Qu'avez-vous remarqué à l'intérieur de vous ? »*

PRÉSENTATION / DISCUSSION | 8 minutes

Développer l'attention focalisée sur un objet

Présentation générale

- Le but de cette présentation et de cette discussion est d'introduire l'idée que l'on peut apprendre à concentrer notre attention sur un objet et à l'y maintenir un certain temps. La méthode que nous utilisons consiste simplement à garder présent à l'esprit un objet de concentration neutre, comme la respiration, et à l'y ramener chaque fois que nous remarquons que notre esprit a été distrait ou qu'il est devenu somnolent ou léthargique.
- Cette présentation utilise l'image du dressage d'un petit chiot afin de préciser les notions de conscience et de pleine conscience :
 - La pleine conscience : être capable de maintenir l'esprit sur un objet choisi sans l'oublier.
 - La conscience : remarquer ce qui se passe dans l'esprit (distraction ou somnolence).
 - Le petit chiot : l'esprit.
 - Le chemin : l'objet de la concentration (l'objet auquel nous devons être attentif).
 - La laisse : la pleine conscience, c'est-à-dire la faculté de garder l'objet de concentration présent à l'esprit.

- Le gentil propriétaire : la conscience, c'est-à-dire la faculté que nous utilisons pour remarquer que l'esprit a été distrait ou a sombré dans la somnolence.
- Cet exercice ne nous aide pas seulement à devenir plus calme et à éprouver un bien-être accru dans notre corps et notre esprit, mais aussi à renforcer notre faculté d'attention, comme on le ferait pour un muscle. Lorsque nous accroissons notre capacité attentionnelle, il nous est plus facile d'apprendre, de nous concentrer et de prêter attention à quelque chose. Nous pouvons également rediriger notre attention sur son point de concentration avec plus de facilité chaque fois que c'est nécessaire. Nous avons ainsi un moyen d'examiner notre propre esprit et nos processus mentaux, c'est-à-dire nos pensées et nos émotions.

Thèmes à examiner

- Nous pouvons maintenir notre attention sur un seul objet pendant des moments de plus en plus longs.
- Notre esprit peut être distrait et vagabonder ou bien devenir somnolent.
- Si nous perdons de vue notre objet de concentration, nous pouvons simplement rediriger notre attention vers celui-ci et le maintenir doucement présent à l'esprit.
- Quand nous ramenons continuellement l'esprit sur son objet et que nous l'y maintenons, notre attention se renforce au fil du temps.
- Nous nous sentons plus calmes quand nous maintenons notre attention sur son objet de concentration.

- Nous apprenons plus facilement quand nous renforçons le muscle de l'attention.
- Nous remarquons que notre attention se renforce graduellement grâce à la pratique.
- Nous apprenons à faire attention même à un objet neutre ou apparemment sans grand intérêt.
- La position de notre corps peut nous aider à fixer notre attention.
- L'attention implique la pleine conscience et la conscience.

Matériel requis

- Image d'un petit chien. Cette image sera distribuée aux élèves à la fin de cette expérience d'apprentissage. Vous pouvez également montrer l'image du dressage d'un éléphant.

Instructions

- Montrez à vos élèves l'image d'un chiot. (Cette image leur sera donnée à la fin de cette expérience d'apprentissage. Vous pouvez également montrer l'image du dressage d'un éléphant.)
- Expliquez que les images du petit chien ou de l'éléphant sont des métaphores visuelles qui servent à illustrer l'entraînement à l'attention. Dans l'image du petit chien, le chemin est l'objet de la focalisation. On dresse le chiot à demeurer sur le chemin de même que nous entraînons notre attention à rester concentrée sur un objet. Le petit chien est l'esprit qui est l'objet de notre entraînement. La laisse est la pleine conscience qui maintient le chiot sur le chemin. Le gentil propriétaire est la conscience qui prête attention à ce que fait le petit chien. (Dans l'image de l'éléphant, le pachyderme est

l'esprit, le pieu planté dans le sol l'objet de la focalisation, la corde est la pleine conscience et le dresseur attentif incarne la conscience.)

- Vous pouvez ainsi utiliser ces images pour expliquer les notions et les exercices que vous effectuez avec les élèves afin qu'ils développent une plus grande attention. Il est également important de discuter de la bienveillance, de la bonté, parce que l'entraînement à l'attention est un long processus qui exige de la patience. Ces notions de bonté et de bienveillance vont également renforcer la notion d'auto-compassion qui sera abordée dans le chapitre suivant.

Conseils pédagogiques

Vous avez déjà présenté le thème de l'attention avec la métaphore de la torche.

Modèle de scénario

- « À votre avis, que se passe-t-il sur cette image ?
- Comment dresse-t-on un chiot ? Est-ce que vous voyez quelque chose dans cette image qui sert à dresser le petit chien ?
- Qu'est-ce qu'on essaie d'apprendre au petit chien ? [Réponses à obtenir : à rester sur le chemin ; à trotter le long du chemin ; à ne pas s'échapper.]
- À quoi sert la laisse ? [Réponses à obtenir : à garder le chiot sur le chemin ; à ne pas le laisser s'échapper ; à le protéger.]
- Pensez-vous que le gentil propriétaire doit surveiller le petit chien ? Pourquoi ? [Réponses : il risque de s'écarter du chemin ; il peut se mettre en danger.]

- Que doit faire le propriétaire si le chiot s'écarter du chemin ?
- Si le petit chien est trop excité, sera-t-il difficile de le dresser ? Et s'il est très somnolent ?
- Le dressage d'un petit chien ressemble-t-il à notre apprentissage de l'attention ? Quelles sont les similitudes ? [Réponses : cela prend du temps et il faut s'y exercer. On maintient l'esprit sur une chose, comme le propriétaire qui garde le chiot sur le chemin. On entraîne son esprit.]
- Si l'on essaie de maintenir notre esprit sur un objet, comme le petit chiot qui essaie de rester sur le chemin, et que notre esprit s'égare, que peut-on faire ? Peut-on ramener notre esprit sur son objet, comme le propriétaire remet le petit chien sur le droit chemin ?
- Est-il important que le gentil propriétaire soit doux et patient quand il dresse le petit chiot ? Pourquoi ? [Réponses : ça prend du temps ; le petit chien peut se décourager.]
- Si le propriétaire promène le petit chien tous les jours en le maintenant sur le chemin, qu'est-ce qu'il finira par se passer ? » [Réponses : il va s'y habituer ; il sera bien entraîné ; un jour, il sera même capable de se promener sans être tenu en laisse.]

PRATIQUE DE RÉFLEXION | 8 minutes

L'attention concentrée sur le souffle*

Présentation générale

Cette pratique de réflexion nous amène à la pratique plus formelle de l'attention portée à un seul objet, tel que le souffle. Ici, le point essentiel est de maintenir l'attention et de la

ramener sur son objet chaque fois qu'elle s'en écarte (ou encore de maintenir l'attention alerte si l'on se sent somnolent). La méthode de base, simple, consiste à ramener l'esprit sur son objet de concentration chaque fois qu'il le perd de vue.

Matériel requis

- Aucun.

Instructions

- Commencer par effectuer une pratique d'ancrage ou de ressource pour calmer l'agitation du corps.
- Demander aux élèves de repérer une partie du corps où ils peuvent remarquer plus facilement leur respiration (le nez, la poitrine, le ventre).
- S'ils préfèrent, demandez aux élèves de prendre pour point de concentration un autre objet neutre : un point sur le sol, une partie du corps ou une sensation qu'ils ressentent comme étant neutres. Il est important que l'objet soit réellement neutre et très peu stimulant.
- Rappelez-leur que lorsque leur attention s'égare, il faut qu'ils la ramènent sur leur objet de concentration (la respiration ou l'objet de focalisation qu'ils ont choisi).
- Rappelez-leur également que s'ils se sentent mal à l'aise en faisant l'exercice de l'attention concentrée sur un objet, ils peuvent toujours revenir aux méthodes d'ancrage, de ressource, ou arrêter complètement cet exercice attentionnel. [Utilisez le modèle de scénario ci-dessous pour vous faciliter la tâche.]

Conseils pédagogiques

- Il est très important de rappeler aux élèves qu'ils peuvent toujours revenir aux méthodes d'ancrage, de ressource, ou arrêter complète-

ment cet exercice, surtout pour ceux qui traversent des épisodes dysfonctionnels quand ils tentent de s'asseoir sans bouger ou de focaliser leur attention. Il leur faudra plus de temps qu'aux autres avant de pouvoir faire ces pratiques sans éprouver de gêne ou de malaise.

- Le troisième chapitre du programme SEE propose une large gamme d'exercices d'entraînement à l'attention. Toutefois, cette pratique de réflexion particulière de l'attention posée sur le souffle peut devenir la pratique fondamentale de votre classe. Il est vivement conseillé de la répéter tout au long de l'année scolaire. Sachez qu'il faut faire de nombreuses séances avant que vos élèves se familiarisent avec cet exercice.
- Si vous le souhaitez, vous pouvez enregistrer votre voix et brancher le magnétophone pour guider l'exercice, ou demander à un élève de guider la séance.

Modèle de scénario

- *« Maintenant entraînons notre attention de la même façon que nous dresserions le petit chien dont nous avons parlé.*
- *Asseyez-vous confortablement. Nous allons mettre en pratique ce que nous venons d'apprendre.*
- *Tout comme le petit chien, si nous sommes trop excités, si nous avons sommeil ou si nous ne sommes pas dans notre zone de résilience, il sera difficile de nous entraîner à être attentifs.*
- *Nous allons donc commencer par faire un exercice d'ancrage ou de ressource pour nous aider à rester dans notre zone de résilience.*

- *Pensez, en silence, à l'une de vos ressources. Mais encore une fois, si vous préférez, vous pouvez faire un exercice d'ancrage assis à votre place. [Pause.]*
- *Tout en pensant à vos ressources, remarquez s'il se produit des sensations agréables ou neutres dans votre corps. [Pause.]*
- *Si vous ressentez une sensation agréable ou neutre, maintenez votre attention sur celle-ci. Si vous le souhaitez, vous pouvez en faire votre objet de concentration pour le moment. [Pause.]*
- *J'espère que votre corps est maintenant plus détendu. Donc, concentrons-nous sur la respiration qui va devenir notre point de concentration. Si vous ne voulez pas utiliser votre respiration, vous pouvez choisir une sensation neutre.*
- *Fermer les yeux peut vous aider. Mais si vous ne voulez pas les fermer, baissez le regard vers le sol. Faites bien attention à ne pas déranger vos camarades, parce que nous essayons tous d'être attentifs.*
- *Posez votre attention sur votre souffle, au moment où il entre et sort de votre corps. Maintenez votre attention sur votre respiration.*
- *Vous allez peut-être sentir davantage votre souffle au niveau du nez; dans ce cas, portez votre attention à cet endroit.*
- *Vous pouvez aussi sentir votre souffle au niveau de votre ventre qui se gonfle et se vide; dans ce cas, posez votre attention à cet endroit.*
- *Vous pouvez aussi remarquer votre souffle dans un autre endroit de votre corps: où qu'il soit, maintenez votre attention sur ce point du corps.*
- *Quel que soit l'endroit du corps où vous posez votre attention, maintenez l'attention à la respiration. [Pause.]*
- *Respirons de façon naturelle et détendue, tout en maintenant notre attention sur le souffle.*
- *Nous devons être détendus pendant cet exercice. Mais si vous ne vous sentez pas bien, vous pouvez arrêter de prêter attention au souffle et revenir à un exercice d'ancrage ou de ressource. Ou bien, si vous en éprouvez le besoin, arrêtez tout et détendez-vous tranquillement.*
- *Sinon, maintenez l'attention sur la respiration. [Pause.]*
- *Si nous sommes distraits, que notre esprit vagabonde, nous ramenons simplement notre attention sur la respiration, tout comme on ramenait le petit chiot sur le chemin. Voyons si nous pouvons poser notre esprit sur l'esprit un peu plus longtemps. [Faire une pause plus longue.]*
- *Maintenant, vous pouvez ouvrir vos yeux. Comment ça s'est passé? Qui voudrait bien partager ce qu'il s'est passé?*
- *Avez-vous été capables de maintenir votre attention sur le souffle en pleine conscience?*
- *Avez-vous réussi à faire appel à votre conscience pour remarquer les moments où votre esprit était concentré et ceux où il ne l'était pas?*
- *Quelles sensations ressentez-vous dans votre corps, maintenant?»*

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 12 minutes

Entraînement de l'attention à l'aide de dessins

Présentation générale

Au cours de cette activité, vous allez demander à vos élèves de faire un dessin représentant une chose qu'ils auront apprise sur l'attention. Soit vous les laissez choisir eux-mêmes le type de dessin qu'ils veulent faire, soit vous expliquez plus clairement ce que vous voulez qu'ils dessinent. Ces dessins les aideront à intégrer leur compréhension et à partager avec vous et leurs camarades ce qu'ils ont compris sur l'attention et la manière de la renforcer.

Matériel requis

- Simple feuille de papier à dessin.
- Marqueurs, crayons et stylos.

Instructions

- Établissez avec vos élèves une liste des choses qu'ils ont apprises sur l'attention.
- Laissez vos élèves choisir de faire un dessin à partir de la liste que vous avez établie. Si certains d'entre eux ont du mal à dessiner quelque chose, suggérez-leur de représenter une activité que vous avez déjà faite ensemble, marcher ou manger en pleine conscience. Ou bien, vous pouvez leur demander de dessiner une activité qu'ils aiment faire, puisque toute activité peut être accomplie en pleine conscience et avec conscience.
- Laissez quelques minutes à vos élèves pour qu'ils puissent exécuter leurs dessins, les partager et les expliquer. Tandis qu'ils expliquent leurs dessins, demandez-leur de quelle façon l'attention joue un rôle dans le fait de dessiner. Demandez-leur aussi comment la

vigilance, la pleine conscience et la conscience sont présentes dans leurs dessins.

Conseils pédagogiques

- Vous pouvez également leur demander d'écrire un mot sur leur feuille pour exprimer ce qu'ils essaient d'illustrer (par exemple : pleine conscience, esprit confus, etc.), ou bien l'activité qu'ils ont dépeinte (marcher en pleine conscience, jouer à certains jeux, etc.).
- Une fois que les élèves ont partagé leurs impressions, il serait bien d'accrocher leurs dessins sur les murs de la classe pour rappeler et renforcer ce que la classe a appris sur l'attention.

Modèle de scénario

- *« Nous avons appris beaucoup de choses sur l'attention et comment la renforcer.*
- *Et si nous partagions ce que nous avons appris avec d'autres élèves de l'école ou avec notre famille ?*
- *Faisons une liste des choses que nous avons apprises. Ensuite, nous ferons des dessins que nous utiliserons pour partager avec d'autres camarades ce que nous venons d'apprendre.*
- *Qui peut citer une chose que nous avons apprise sur l'attention ? [Par exemple : on peut l'entraîner. Elle est semblable à une torche. Elle ressemble à un petit chien. Elle nous aide à apprendre et à remarquer des choses. Elle peut nous accompagner dans toutes sortes d'activité. Elle nous aide à avoir un esprit clair, comme le bocal de l'esprit. Elle comporte les notions de pleine conscience, de vigilance et de conscience.] Il est conseillé d'écrire ces réponses sur le tableau ou sur une grande feuille de papier.*

- *Qui peut nous dire comment on peut renforcer notre attention ? [Par exemple : en s'y exerçant ; en ramenant notre esprit sur l'attention quand on s'en est écarté ; en ne nous endormant pas ; en maintenant une bonne position.] Il est conseillé de faire une autre liste pour inscrire ces réponses.*
- *Qui peut décrire l'état de notre esprit quand nous ne faisons pas attention ? À quoi il ressemble ?*
- *Pensez-vous que vous pouvez dessiner ce que nous venons d'apprendre pour le partager ?*
- *Faisons chacun un dessin qui représente une chose que nous avons apprise sur l'attention.»*

Vous pouvez aussi leur donner des conseils plus directs sur ce qu'ils vont dessiner, tout en laissant s'exprimer leur créativité personnelle :

- *« Prenez chacun une feuille de papier et faites trois dessins.*
- *Nous allons tout d'abord représenter ce qui se passe quand notre esprit est somnolent, confus ou engourdi, ou quand nous nous trouvons dans la "zone d'abattement". Vous pouvez vous représenter vous-même, ou bien un animal ou quelque chose d'autre, qui montre bien que l'esprit manque de clarté.*
- *Le second dessin représentera ce qui se passe quand notre esprit vagabonde parce que nous sommes piégés dans notre zone d'hyperactivité. Nous sommes peut-être trop excités ou nous ne nous sentons pas bien. Dans ce cas, notre esprit est constamment distrait. Comment l'imaginez-vous ?*

- *Le troisième dessin représentera notre esprit quand il est équilibré et que nous sommes dans notre zone de résilience (notre "bonne zone"). Dans ce cas, notre esprit est dans un état calme, vif, présent. Il n'est pas trop distrait et il n'est pas non plus engourdi ni endormi. Cet état d'esprit permet d'apprendre ce que l'on veut et de faire attention à tout ce qu'il se passe.»*

Laissez quelques minutes à vos élèves pour qu'ils exécutent leurs dessins et qu'ils puissent les partager et les expliquer.

Demandez-leur :

- *« De quelle façon l'attention joue-t-elle un rôle dans votre dessin ?*
- *La pleine conscience, la vigilance, la conscience sont-elles présentes dans vos dessins ? »*

DÉBRIEFING | 3 minutes

- *« Avez-vous appris quelque chose sur l'attention que vous pouvez utiliser ?*
- *Avez-vous remarqué un changement dans votre capacité à faire attention ?*
- *Pensez-vous que votre attention se renforcera si vous vous exercez davantage ? À votre avis, est-ce que ça vous sera utile ? »*

Étendre la pratique de l'attention sur le souffle

Au fur et à mesure que vous effectuerez cet exercice avec vos élèves, à un moment donné, vous pouvez introduire l'idée de compter mentalement les respirations. Quand on inspire, on compte mentalement « 1 », et lorsqu'on expire, on compte « 2 », et ainsi de suite jusqu'à 10.

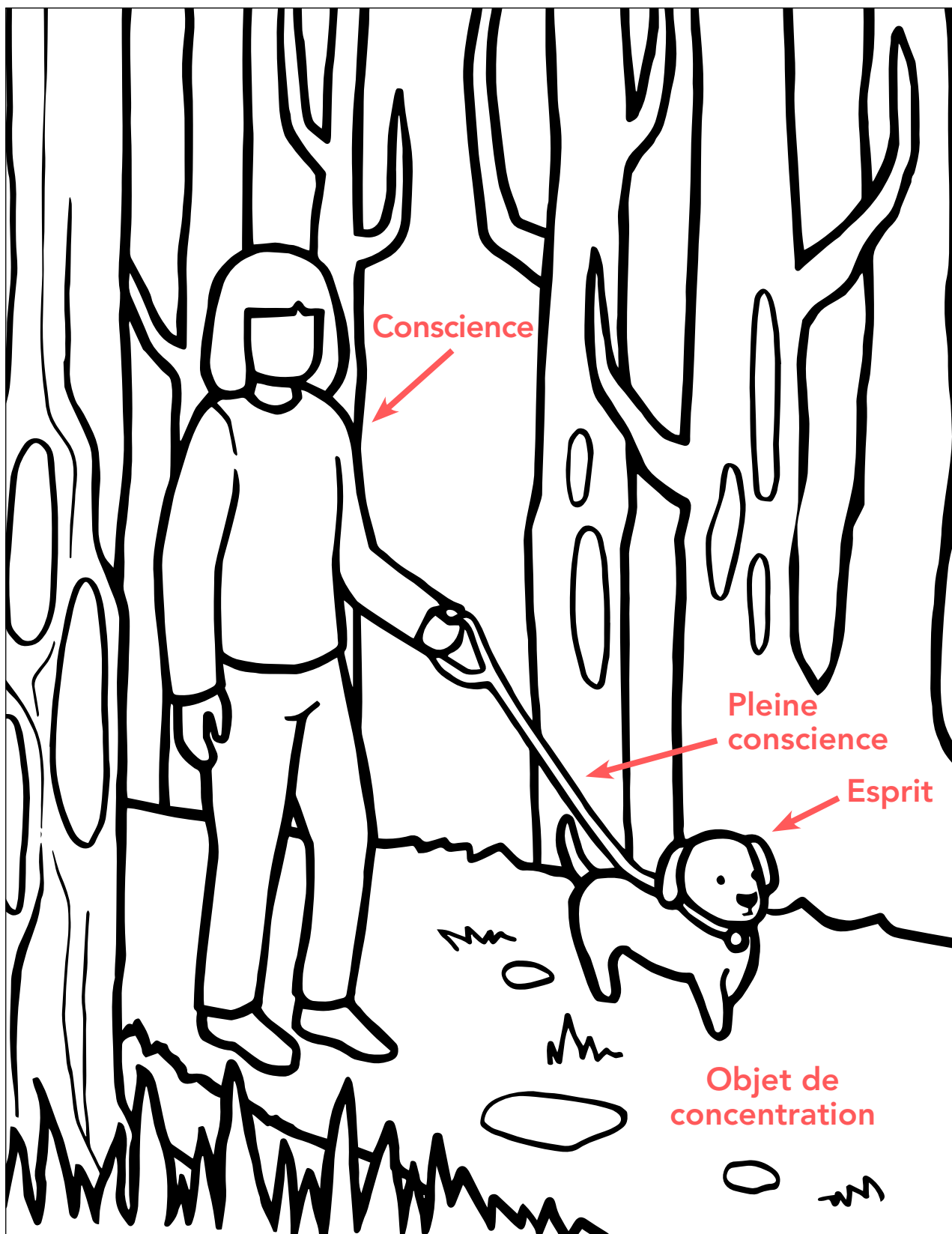
Quand on a terminé la série de 10 inspirations-expirations, on recommence à compter à partir de 1. Cette méthode permet de remarquer de façon très frappante avec quelle rapidité notre esprit est distrait : on perd facilement le compte de nos respirations. Compter les respirations est une manière très concrète d'aider les élèves à comprendre l'idée selon laquelle l'attention est une faculté que l'on peut renforcer par la pratique, parce qu'ils constatent, de manière tangible et par eux-mêmes, que leur capacité à compter leurs respirations sans se tromper s'accroît au fil du temps.

Tout en poursuivant cet exercice, vous pouvez également faire remarquer aux élèves que la position du corps contribue à calmer l'esprit et à le maintenir alerte. Au cours d'exercices ultérieurs, vous pouvez leur conseiller de s'asseoir de manière à ce qu'ils se sentent à l'aise et alerte.

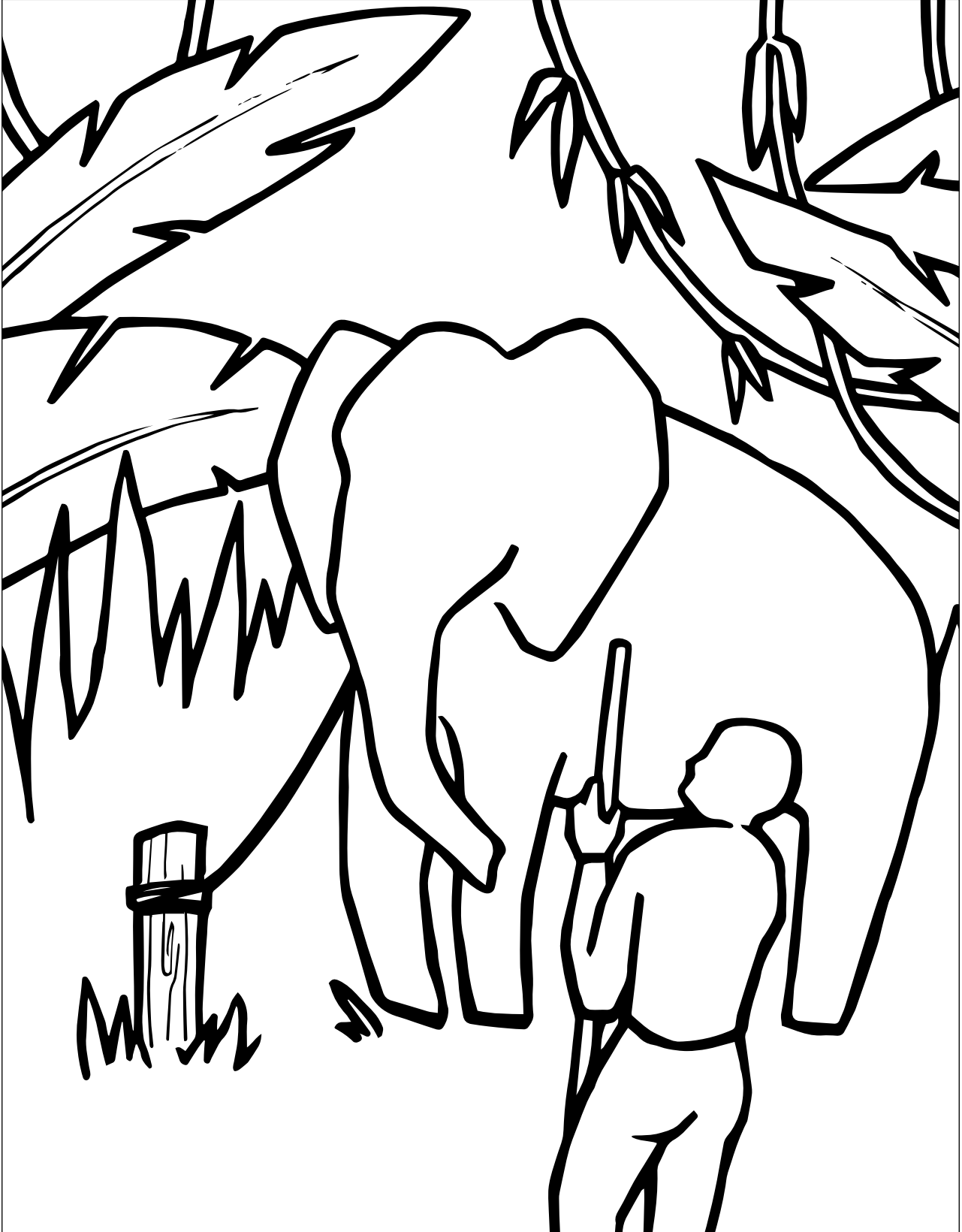
- *« Saviez-vous que la façon dont on est assis affecte notre esprit ? Si on s'affale [mimez la posture], notre esprit sera plus léthargique et somnolent. À votre avis, si nous nous redressons en gardant les yeux grand ouvert, dans quel état d'esprit serons-nous ? Engourdi et somnolent ou plus facilement distrait ?*
- *La prochaine fois que nous nous entraînerons à être attentifs en nous appuyant sur la respiration, nous allons constater qu'une position confortable nous aide à maintenir notre esprit stable et clair, à rester dans un état calme et alerte. Je vais vous montrer comment vous asseoir. [Asseyez-vous en maintenant votre colonne vertébrale bien droite, vos pieds fermement posés à plat sur le sol.]*

- *Parfois, j'aime bien imaginer que je suis une montagne, assise et bien stable, sans que la distraction n'ait prise sur moi.*
- *D'autres fois, pour m'asseoir bien droit, j'imagine que je suis une marionnette et qu'une corde me tire doucement vers le haut, depuis le sommet de ma tête.*
- *Et j'aime bien abaisser les yeux vers le sol pour ne pas être distrait. Parfois, je préfère fermer les yeux. C'est ce que vous pouvez faire aussi pour ne pas vous laisser distraire.*
- *On essaie de s'asseoir comme ça ? »*

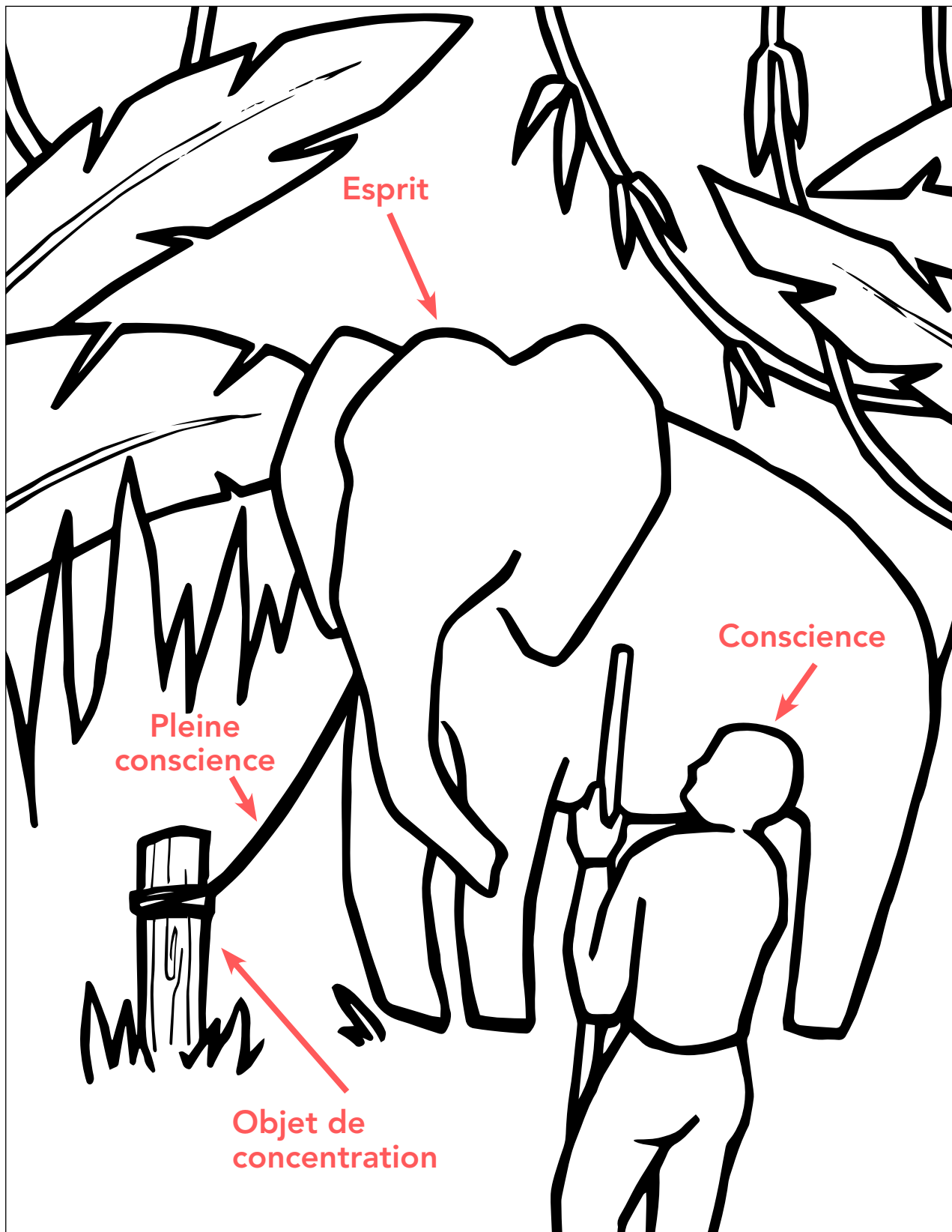




ENTRAÎNEMENT DE L'ATTENTION



ENTRAÎNEMENT DE L'ATTENTION



Conscience de soi

OBJECTIF

Les élèves ont maintenant appris à diriger leur attention à l'intérieur d'eux-mêmes, sur le corps et les sensations. Au cours de cette expérience d'apprentissage, ils vont examiner la possibilité de diriger leur attention sur leur esprit (ce que l'on appelle la métacognition), c'est-à-dire sur leurs pensées, leurs émotions

et leurs sensations. Ils vont découvrir comment cette forme d'attention peut leur permettre de créer un « espace » entre le stimulus et la réponse, ce qui constitue une aide considérable pour éteindre l'étincelle avant qu'elle ne se transforme en feu de forêt.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves auront :

- Appris la pratique qui consiste à observer les pensées et les émotions.
- Remarqué un « espace » entre le stimulus et la réponse, ce qui facilite le contrôle pulsionnel.

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



**Attention
et conscience de soi**

MATÉRIEL REQUIS

- Le bocal de l'esprit
- Une photocopie de l'image du ciel qui figure à la fin de cette expérience d'apprentissage.

DURÉE

25 minutes

CONTRÔLE | 5 minutes

- « Nous allons faire une brève pratique sur l'attention au souffle. Quelle position devons-nous adopter ? »
- Tout d'abord choisissez une position confortable en vous tenant bien droit. Puis gardez les yeux fixés sur le sol ou fermez-les.
- Avant de renforcer votre attention, nous allons faire des exercices d'ancrage ou de ressource afin d'apaiser votre esprit. Choisissez l'une de vos ressources dans votre boîte aux trésors, prenez une nouvelle ressource, ou bien imaginez-la.
- Gardons cette ressource en tête. Voyons si notre esprit est capable de fixer calmement son attention sur cette ressource pendant quelques moments. Mais vous pouvez également pratiquer l'ancrage si vous le souhaitez. Quel que soit votre choix, nous allons faire le calme et maintenir notre attention. [Pause.]
- Que ressentez-vous ? Si vous éprouvez une sensation agréable ou neutre, posez votre esprit sur cette sensation.
- Si vous ressentez une impression désagréable, changez votre ressource ou pratiquez l'ancrage. Vous pouvez également changer de position, en faisant attention à ne déranger personne. Sinon continuez à fixer votre attention sur votre ressource. [Pause.]
- Essayez maintenant de prendre conscience de votre respiration. Observez si vous êtes capables de fixer votre attention sur votre souffle lorsqu'il pénètre dans votre corps et en ressort.

- Si vous avez du mal à prêter attention à votre respiration, sentez-vous libre de revenir à votre ressource, de pratiquer l'ancrage ou même de faire une petite pause, en vous assurant de ne pas déranger vos camarades. [Pause de 15 à 30 secondes.]
- Si vous êtes distrait vous pouvez ramener votre esprit à la respiration. Vous pouvez également compter vos inspirations et expirations. [Longue pause de 30 à 60 secondes ou même davantage.]
- Qu'avez-vous remarqué ? »

PRÉSENTATION / DISCUSSION | 7 minutes

Pouvons-nous observer l'esprit ?

Présentation générale

Le but de cette discussion est d'introduire la notion que nous pouvons être attentifs à ce qui se passe dans notre esprit sans être immédiatement emportés par nos pensées, nos sentiments, nos souvenirs, etc. L'image du ciel bleu avec quelques nuages et des oiseaux est une métaphore de l'esprit.

Thèmes à examiner

- Nous pouvons fixer notre attention sur notre esprit.
- Nous pouvons observer nos pensées, nos sentiments, nos sensations, nos souvenirs et des images au fur et à mesure qu'ils vont et viennent dans notre esprit.
- Nous pouvons prêter attention aux pensées et aux émotions qui traversent notre esprit.
- Quand nous observons simplement nos pensées, elles nous piègent moins.

- Observer nos pensées nous aide à connaître ce qui se passe en nous et à être moins réactif.

Matériel requis

- Le bocal de l'esprit.
- Photocopies de l'image du ciel avec des nuages et des oiseaux (figurant à la fin de cette expérience d'apprentissage).

Instructions

- Revoyez ce que nous pouvons observer à l'intérieur de nous et à l'extérieur.
- Montrez à nouveau à vos élèves le bocal de l'esprit. Rappelez-leur l'exercice que vous avez fait ensemble avec ce bocal.
- Demandez-leur combien de pensées ils peuvent avoir en une journée. Essayez de les compter en donnant des exemples. Ils mentionneront sans doute des images, des pensées, des sentiments et des sensations.
- Laissez-leur du temps pour partager.
- Dites-leur que vous allez leur exposer une pratique de réflexion qui leur permettra d'examiner leurs propres pensées.

Conseils pédagogiques

- Rappelez aux élèves qu'il s'agit de « simplement remarquer » ce qui se passe dans leur esprit, un exercice semblable à celui qui s'appelait « Je remarque, je m'interroge. »
- Il n'y a pas de « bonnes » réponses. Une distraction est simplement quelque chose que l'on remarque.

Modèle de scénario

- « Nous avons appris à renforcer notre attention.

Nous avons appris que nous pouvions faire attention aux choses extérieures et aux choses intérieures.

Où sont nos pensées ? Quand j'ai une idée ou que je pense à quelque chose, est-ce à l'extérieur ou à l'intérieur de moi-même ?

Que se passe-t-il quand je ressens quelque chose ? Quand je suis heureux ou fatigué ? Ou quand je suis contrarié ? Où tout cela se trouve-t-il ?

Est-ce que vous pensez que l'on peut être attentif à nos pensées et à ce qui se passe en nous ?

Rappelez-vous l'exercice du bocal de l'esprit et l'histoire de Desmond ? Il s'est passé beaucoup de choses et nous les avons mises dans le bocal.

Qu'avons-nous mis ? Vous souvenez-vous de ce que ces substances (cailloux, sable, paillettes) représentaient ?

Est-ce qu'il y avait des pensées ? Des sentiments ? Qu'y avait-il d'autre ?

Toutes ces choses, les pensées et les sentiments, surgissent dans notre esprit. Combien de pensées avez-vous par jour ? Pouvez-vous les compter ?

Vous est-il possible d'observer vos pensées ?

D'habitude quand nous avons une pensée elle nous envahit complètement. Elle nous emporte. Par exemple, si je pense à une glace. Prenons un moment pour faire cette expérience tout de suite. Fermez les yeux et pensez à une glace. J'appuierai sur la sonnette au bout d'une minute.

- Au bout d'une minute appuyez sur la sonnette et demandez : "Que s'est-il passé ?" Puis donnez l'exemple suivant. "Tout à coup, je pense à la sorte de glace que j'aimerais manger, où je pourrais la trouver, et comme elle sera délicieuse. Je pourrais aussi penser à la glace que j'avais dégustée sur la plage, puis de fil en aiguille, je vais me dire que je pourrais aller sur la plage, et très vite je vais être complètement emportée par ces pensées."
- Mais si je n'avais fait qu'observer cette pensée ? À votre avis, que se serait-il passé ?
- Est-ce que nos pensées restent tout le temps dans notre esprit ?
- Et si j'observe une pensée, une autre pensée ne pourrait-elle pas surgir ?
- Regardez cette image. [Montrez l'image du ciel avec des nuages.] Que voyez-vous sur cette image ?
- Et si cette image du ciel, semblable à celle du bocal de l'esprit clair, représentait notre esprit, avec les pensées et les sentiments qui le traversent ?
- À votre avis, sur cette image où sont les pensées et les sentiments ? Ce sont peut-être les nuages. Quelles autres choses apparaissent dans le ciel ? Peut-être un arc-en-ciel, des oiseaux, un avion ? Et parfois, une tempête ou un éclair apparaissent dans le ciel !
- Quand tous ces événements se produisent dans le ciel, que fait le ciel ? Est-ce qu'il change ? Essaie-t-il de retenir tout ce qui apparaît ? Essaie-t-il de le chasser ?

- Je me demande si nous pouvons observer nos pensées et nos sensations comme le fait le ciel... Pensez-vous que l'on peut observer nos pensées aller et venir sans vouloir les retenir ni les chasser ? Nous allons essayer. Nous allons faire cette expérience ensemble. »

PRATIQUE DE RÉFLEXION | 10 minutes

Observer l'esprit

Il s'agit d'une pratique de réflexion semblable à celle de l'attention concentrée sur le souffle, à la différence qu'ici, au lieu d'avoir un seul point de concentration (la respiration), les élèves resteront tranquillement assis, les yeux baissés ou fermés, et observeront simplement tout ce qui s'élève dans leur esprit, sans s'impliquer dans le contenu des pensées ou des sentiments. La pratique consiste à les observer dans un état de curiosité ouverte et sans trop s'y impliquer. À la différence du rêve éveillé, le but n'est pas de se laisser piéger par ces pensées et ces sentiments, de se laisser emporter par ces scénarios, mais de les observer sans les juger. Cette pratique permet d'accroître notre capacité à repérer les impulsions avant qu'elles ne se transforment en puissantes émotions et en réactions comportementales préjudiciables pour soi et autrui.

Conseils pédagogiques

- Vous remarquerez que cet exercice associe l'ancrage, les ressources, l'attention sur le souffle et ensuite l'observation de l'esprit. Chacun de ces exercices a été conçu de façon à être pratiqué par étapes successives. Donc, si vos élèves ne sont pas capables de faire toute la pratique de l'observation des pensées, revenez aux exercices antérieurs plus courts et pratiquez-les davantage.

- Lorsque vos élèves seront capables de faire les différentes pratiques de l’ancrage, des ressources, de l’attention portée au souffle et de l’observation des pensées, considérez que l’ensemble de ces exercices constituera votre pratique principale et vous la répéterez avec eux, à raison de deux fois par semaine, ou plus si c’est possible. Vous pouvez peu à peu allonger le temps de pause, en passant de 30 secondes à une minute. Au fil du temps, vous pourriez prolonger le temps de pause jusqu’à cinq minutes. Lorsque vos élèves atteindront ce stade, ils auront acquis un bon niveau d’entraînement à l’attention. Leurs progrès représenteront pour eux le signe encourageant qu’ils réussissent à renforcer le muscle de l’attention.

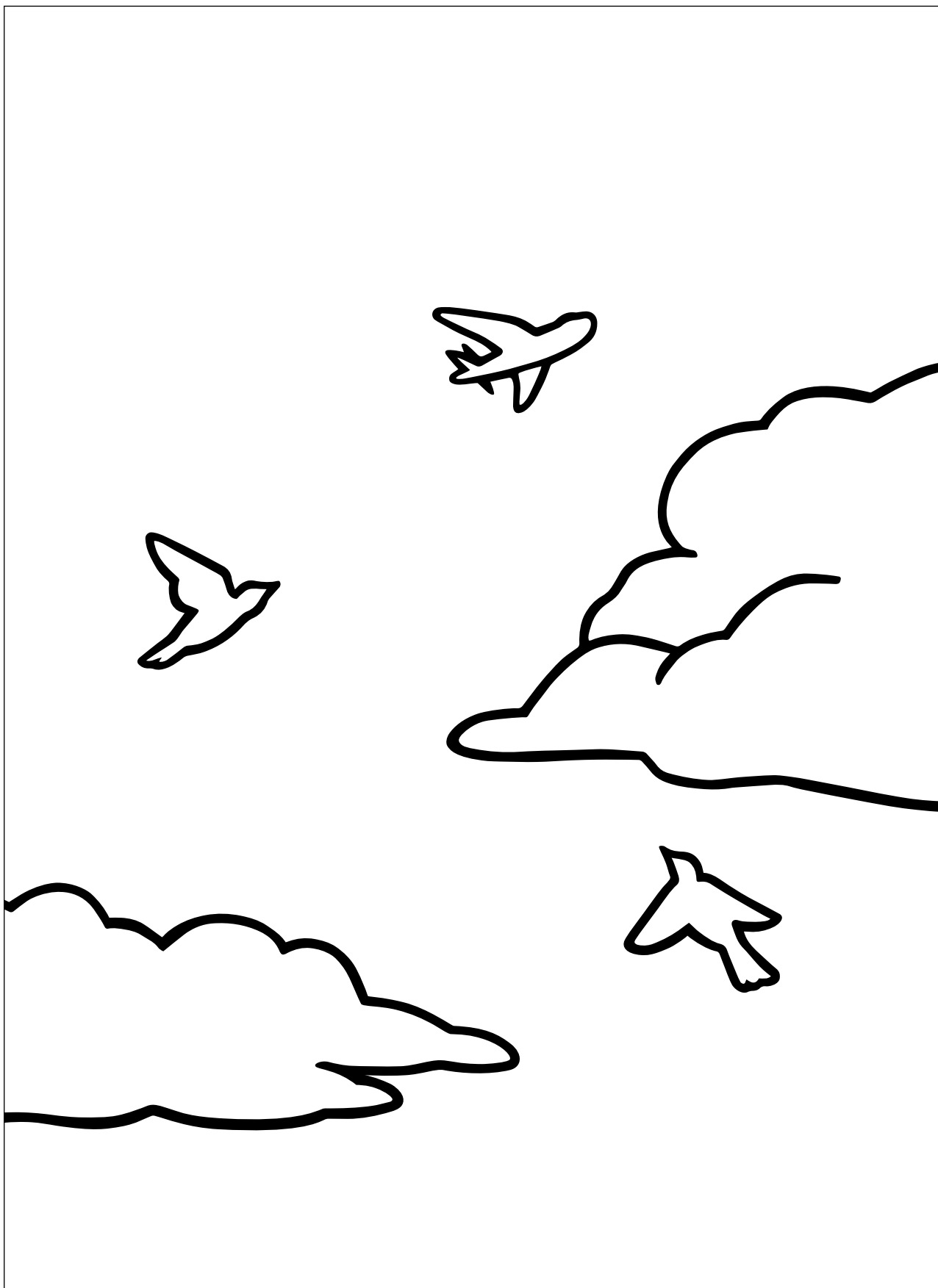
Modèle de scénario

- *« Adoptons une position confortable et alerte.*
- *Si nous sommes trop excités ou trop fatigués, ou bien si nous ne sommes pas dans notre zone de résilience, il sera difficile d’entraîner notre attention. Rappelez-vous les dessins que vous avez faits : vous avez dessiné votre esprit en état d’excitation ou de somnolence.*
- *Alors, maintenant, asseyons-nous le dos bien droit. Et pour ne pas être distraits, baissez vos yeux vers le sol ou fermez-les.*
- *Nous allons commencer par faire un exercice d’ancrage ou de ressource pour nous aider à nous établir dans notre zone de résilience.*
- *Pensez à l’une de vos ressources en silence. Ou si vous préférez, vous pouvez faire l’exercice d’ancrage assis à votre place. [Pause.]*
- *Maintenant, concentrons-nous sur la respiration. C’est notre objet de concentration. Souvenez-vous que si vous ne vous sentez pas bien, vous pouvez revenir à un exercice d’ancrage ou à votre ressource. [Laissez un temps de pause de 30 secondes ou plus, si vos élèves se sentent à l’aise.]*
- *Maintenant, passons à la pratique de l’observation de notre esprit.*
- *Au lieu de nous concentrer sur la respiration, nous allons simplement regarder ce qui se passe dans notre esprit.*
- *Au lieu de nous laisser emporter par nos pensées, nous allons voir si nous pouvons simplement les observer.*
- *Restons en silence, soyons très attentifs. Voyons si nous pouvons simplement les observer. [Laissez un temps de pause de 15 à 30 secondes, ou davantage si vos élèves se sentent à l’aise.]*
- *Si nous sommes distraits ou piégés par nos pensées, souvenez-vous que nous sommes simplement en train d’observer nos pensées. Nous les regardons venir, rester et repartir. Répétons cet exercice pendant un petit moment. [Laissez une pause de 15 à 30 secondes.]*
- *Maintenant, ouvrez les yeux et partagez vos impressions.*
- *Qu’avez-vous remarqué ?*
- *Certains d’entre vous ont-ils observé leurs pensées aller et venir ? Comment ça s’est passé ?*

- Certains ont-ils remarqué un moment où il n'y avait pas de pensée ? Peut-être une pause, un blanc ou un espace entre les pensées ? »
-

DÉBRIEFING | 3 minutes

- « Qu'est-ce qui vous paraît le plus intéressant ou le plus utile dans ce que vous avez appris au sujet de votre esprit ?
- Que va nous apporter le fait d'observer notre esprit ?
- À votre avis, pouvez-vous consacrer un moment à observer votre esprit dans les prochains jours et partager ce que vous avez remarqué ? »



PREMIÈRES CLASSES DU PRIMAIRE

CHAPITRE 4

Gérer les émotions

Présentation générale

Dans son livre intitulé *Building Resilience from the Inside Out* [« Élaborer la résilience à l'intérieur de soi-même », (non traduit en français)], Linda Lantieri, psychologue spécialisée dans le développement émotionnel de l'enfant, écrit en parlant des élèves des classes de maternelle à la cinquième : « Bien que les enfants de cette tranche d'âge ne verbalisent pas encore facilement leur compréhension de la conscience, il est maintenant évident qu'ils sont capables de distinguer les pensées issues de leur propre esprit de celles d'autres personnes et de reconnaître comme distinct tout ce qui se trouve en dehors d'eux-mêmes. Étant donné que les aptitudes des enfants dans ce domaine sont en train de se développer, ils sont capables de comprendre, ou non, la théorie qui sous-tend le travail qu'ils font sur eux-mêmes. Quoi qu'il en soit, ils réagiront aux exercices pratiques, aux images et aux jeux des activités proposées, surtout lorsque ceux-ci ont lieu régulièrement, comme un rituel ou une routine. »

Malgré leur jeune âge, la vie émotionnelle des enfants est riche. Ils vivent une large gamme d'émotions et sont capables de percevoir celles des autres. Sans doute ne savent-ils encore pas comment verbaliser, nommer ou identifier leurs émotions qu'il leur est difficile d'exprimer. Ils ne comprennent pas non plus pourquoi certaines émotions surgissent en eux-mêmes ou chez d'autres personnes. Plus important encore : ils ignorent qu'il y a certaines choses qu'ils peuvent faire pour comprendre et gérer leurs propres émotions. Sans cette compréhension et sans ces capacités de gestion émotionnelle, leurs émotions et celles des autres peuvent leur apparaître comme effrayantes et insurmontables.

Qu'est-ce qu'une émotion ?

Les émotions sont les évaluations que nous faisons d'une situation donnée. Elles sont également ressenties dans le corps. On peut considérer que les émotions et les impressions physiques sont des « sensations ». On dit par exemple : « Je ressens une impression de chaleur dans mon pied droit. », ce qui désigne une sensation. Mais on dira : « Je me sens très en colère », ce qui est une émotion. Toutefois, les sensations sont généralement localisées dans une partie du corps, tandis que les émotions font l'objet d'un ressenti plus général. Les émotions se manifestent en fonction de l'évaluation que l'on fait d'une situation particulière : par exemple, considérer ce qui arrive comme positif ou négatif. Ce qui signifie que l'on ressent une émotion en fonction d'une situation, mais en général, on n'éprouve pas forcément de sensation en fonction d'une situation. En revanche, on peut dire que la grande majorité des émotions s'accompagnent souvent de sensations corporelles.

L'hygiène émotionnelle

Il faut savoir que les émotions peuvent s'avérer très stimulantes pour de jeunes enfants. Ils sont constamment exposés aux émotions, le plus souvent sans cependant comprendre ce qui se passe en eux. Acquérir un savoir sur ces émotions leur permet de se familiariser avec celles-ci et de les gérer plus facilement.

Il est également important que les élèves commencent à reconnaître que les puissants états émotionnels négatifs sont susceptibles de déboucher sur des comportements qui leur sont nuisibles ou qui portent atteinte à autrui. Lorsqu'ils auront reconnu ce mécanisme émotionnel, ils comprendront l'importance de cultiver une bonne « hygiène émotionnelle ». Cela ne signifie pas qu'il faille refouler les émotions désagréables. Il s'agit davantage de développer une façon saine de les aborder. Cette attitude exige de posséder une connaissance de base des émotions, c'est-à-dire d'être capable de les identifier, de les nommer, de discerner leurs caractéristiques et de les différencier d'autres modes de ressentis, tels que les sensations physiques. Cette approche implique également d'examiner les rapports qui existent entre les émotions et les besoins, parce que les émotions (et surtout les émotions négatives) ont pour origine des besoins non satisfaits. Comprendre clairement ce mécanisme permet aux élèves d'être plus patients avec eux-mêmes et avec les autres. Les trois premières expériences d'apprentissage analysent la notion de besoin et les types de sentiments (sensations et émotions) qui se manifestent lorsqu'un besoin est satisfait ou ne l'est pas.

Pratiquer une bonne hygiène émotionnelle exige également de faire preuve de discernement émotionnel : la faculté de reconnaître à quel moment une émotion devient nuisible et malsaine, comme dans le cas d'une extrême jalousie ou d'une grande colère. Bien que toutes les émotions soient naturelles, certaines deviennent dangereuses quand elles échappent à notre contrôle, parce qu'elles déclenchent de puissantes impulsions qui peuvent induire un comportement destructeur. Il est important que les élèves décident par eux-mêmes quelles émotions représentent un danger pour eux. C'est en se posant des questions sur une émotion et en l'analysant de près qu'ils l'appréhenderont : sur quoi débouche cette impulsion ? À quoi ressemblerait notre société ou notre école si cette émotion devenait prédominante ? Et si elle diminuait d'intensité ? Les élèves examinent alors les stratégies dont ils disposent pour affronter les émotions qu'ils ont identifiées comme étant potentiellement dangereuses.

Parfois, on dit aux enfants qu'il n'est pas « bien » d'éprouver ou d'exprimer une émotion particulière, comme la colère, la frustration ou la tristesse. S'ils en concluent que telle émotion est « mauvaise », ils vont se sentir coupables chaque fois qu'ils l'éprouveront ou l'exprimeront ; ils peuvent se sentir « mauvais » ou « méchant » parce qu'ils la ressentent. Il est donc important d'aider les enfants à reconnaître que les émotions sont naturelles. Développer une saine vigilance à l'égard des émotions potentiellement dangereuses ne signifie pas qu'elles soient « mauvaises » en elles-mêmes ni que nous soyons méchants si nous les ressentons. Cette prudence s'apparente plutôt au fait de reconnaître qu'un feu de cheminée devient dangereux quand il échappe à notre contrôle, et qu'il est donc judicieux de se montrer prudent envers certaines émotions et d'en être conscient.

Ce chapitre a pour but d'aider les élèves à dresser ce que l'on appelle une « carte de l'esprit », c'est-à-dire une compréhension des différents états mentaux et de leurs caractéristiques. Cette carte

de l'esprit est une sorte de connaissance des émotions, qui contribue à développer l'intelligence émotionnelle et à aider les élèves à mieux « gérer » leur vie affective. Étant donné que de puissantes émotions déclenchent rapidement des comportements nuisibles, les élèves qui apprennent à gérer leurs émotions apprennent également à « se retenir », ou en d'autres termes, à exercer une certaine retenue qui leur permet de ne pas céder à des attitudes qui risqueraient de les blesser eux-mêmes et leurs camarades. Au fur et à mesure qu'ils grandissent, leur carte de l'esprit s'affinera puisqu'ils apprendront d'autres termes plus élaborés pour désigner les émotions et différencier celles-ci d'autres états mentaux de façon beaucoup plus subtile. L'objectif ici est de les introduire à la réflexion sur ce que sont les émotions et de leur indiquer quels sont les premiers pas à faire dans ce long voyage.

La pratique personnelle de l'élève

Développer la connaissance des émotions et l'hygiène émotionnelle exige de la pratique et des aptitudes et pas simplement une connaissance intellectuelle. Les pratiques de réflexion contenues dans ce chapitre sont importantes si l'on veut que les élèves parviennent à intégrer la compréhension conceptuelle des émotions à partir de leur propre expérience personnelle et de leur capacité à reconnaître eux-mêmes leurs émotions. Dans ce chapitre, ils continueront à mettre en pratique les aptitudes fondamentales qu'ils ont apprises dans les chapitres précédents, à savoir : comment équilibrer et calmer leur système nerveux, comment concentrer leur attention, et enfin, comment être conscient des pensées et des sentiments qui s'élèvent à chaque instant. Lorsque ces exercices deviennent parfaitement naturels et intégrés, on peut considérer qu'ils pratiquent l'hygiène émotionnelle quotidiennement.

La pratique personnelle de l'enseignant

Nous avons tendance à considérer les émotions comme des faits acquis, voire inéluctables, alors même qu'elles jouent un rôle très important dans notre vie. Lorsque vous enseignerez ce chapitre, demandez à vos amis, aux membres de votre famille et à vos collègues ce qu'ils font pour réguler et gérer leurs émotions. Pensez à ce que vous faites vous-mêmes quand vous devez faire face à vos émotions. En vous livrant à cet examen, vous deviendrez plus conscients de vos émotions et de celles des autres, ce qui facilitera l'enseignement de vos leçons d'apprentissage avec vos élèves.

Lectures et ressources complémentaires

Surmonter les émotions destructrices, un dialogue avec le Dalai-Lama, de Daniel Goleman.

Spinoza avait raison, joie et tristesse, le cerveau des émotions, de Antonio R. Damasio.

Lettre aux parents et aux auxiliaires de vie scolaire

Date :

Chers parents, chère Madame,

Cette lettre est destinée à vous informer que votre enfant s'apprête à commencer le chapitre 4 de l'Apprentissage SEE, intitulé « Gérer les émotions ».

Au cours de ce chapitre, votre enfant examinera le thème des émotions : comment elles surgissent et comment les gérer au mieux. Il apprendra également à les « cartographier », à l'aide d'une large gamme d'outils particuliers, tels que les familles d'émotions, l'expérience émotionnelle dans le corps, et le rapport entre les émotions et les besoins. Il apprendra ensuite à mieux identifier ses émotions en lui-même et la façon dont elles se déploient. Comprendre le fonctionnement des émotions s'avère d'une grande importance pour les enfants, parce que cela leur permettra de savoir les gérer et de maîtriser leur comportement.

Exercices à faire à la maison

Au fur et à mesure que votre enfant avancera dans ce chapitre, il serait important que vous lui demandiez quelles émotions il a remarquées en lui-même et chez les autres. Cet exercice lui permettra d'acquérir une connaissance émotionnelle. Il vous serait également très utile de parler de vos propres émotions, des moments où elles surviennent et de la façon dont vous les affrontez positivement.

À propos des chapitres précédents

Le chapitre 1 abordait les notions de bonté et de compassion et leurs rapports avec le bien-être et le bonheur.

Le chapitre 2 exposait les exercices permettant de réguler le corps et le système nerveux afin d'accroître le bien-être et la résilience face au stress.

Le chapitre 3 introduisait les aptitudes nécessaires pour renforcer l'attention accordée à la fois aux choses extérieures comme à l'esprit, au corps, aux pensées et aux émotions.

Lectures complémentaires et documentation

Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children, de Linda Lantieri [Élaborer l'intelligence émotionnelle : exercices pour développer la résilience intérieure chez les enfants (non traduit en français)].

Un merveilleux malheur, de Boris Cyrulnik.

La Résilience ou comment renaître de sa souffrance, de Boris Cyrulnik.

Les Ressources de l'Apprentissage SEE sont disponibles sur le site suivant : www.compassion.emory.edu.

Si vous avez des questions n'hésitez pas à nous contacter.

Signature de l'enseignant

Nom et prénom en majuscules de l'enseignant _____

Coordonnées de l'enseignant _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Examiner les besoins

OBJECTIF

Le but de cette expérience d'apprentissage est d'examiner les besoins qui nous sont nécessaires pour vivre, apprendre et être heureux. Reconnaître que tous les êtres humains

ont des besoins que nous partageons tous est une étape préliminaire et indispensable pour développer une empathie et une compassion plus larges envers soi-même et autrui.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Examiner les besoins humains de base pour connaître le bonheur, vivre et apprendre.

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Conscience de soi

MATÉRIEL REQUIS

- Tableau ou papier graphique.
- Marqueurs, stylos, feutres.
- Des fiches ou une feuille de papier.
- Stylos, feutres.

DURÉE

20 minutes

CONTRÔLE | 4 minutes

- « Nous allons faire l'exercice qui consiste à calmer notre esprit et détendre notre corps.
- Sortez votre boîte aux trésors. Choisissez une ressource et posez-la sur votre pupitre/table. N'oubliez pas : nous avons créé ces ressources pour vous aider à vous sentir plus calmes et plus en sécurité chaque fois que vous en avez besoin.
- Soyons attentif à notre corps pendant un moment. Asseyez-vous le dos bien droit sur votre chaise et essayez de vous sentir à l'aise.
- Maintenant, concentrez-vous sur la ressource posée devant vous. Soyez très attentifs à tous ses détails. [Pause.]
- Que remarquez-vous en vous-mêmes quand vous regardez votre ressource ? Est-ce que vous avez une sensation agréable ? Est-ce que vous vous sentez plus calmes ou bien ressentez-vous un sentiment neutre ? Si c'est le cas, concentrez-vous sur ce sentiment agréable ou calme à l'intérieur de vous.
- Mais si vous vous sentez mal à l'aise, vous pouvez vous concentrer sur quelque chose d'autre. Vous pouvez peut-être fermer les yeux et imaginer une personne ou un objet que vous aimez particulièrement. [Pause.]
- Qu'avez-vous remarqué en vous-mêmes ? »

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 12 minutes

Besoins partagés par tous

Présentation générale

Au cours de cette activité, les élèves établiront une liste de « besoins » : ce dont les gens ont besoin pour être heureux, vivre et apprendre. Le but est de prendre conscience que ces besoins sont essentiels pour tout être humain.

Thèmes à examiner

- Nous avons tous des besoins.
- Même si certains d'entre nous ont des besoins particuliers, la plupart d'entre nous partageons les mêmes besoins.

Matériel requis

- Le tableau noir ou une grande feuille de papier pour dresser la liste des besoins.

Instructions

- Inscrivez le mot « BESOINS » au tableau ou sur une grande feuille de papier.
- Demandez aux élèves de dresser la liste des choses nécessaires à notre bonheur, à notre vie, à notre apprentissage.
- Recueillez toutes leurs suggestions et inscrivez-les au tableau. Expliquez bien que toute la classe est en train de faire la liste de ce qui nous est indispensable pour être heureux, vivre et apprendre.
- Une fois que vous avez obtenu une liste comportant dix mots ou plus, demandez aux élèves s'ils pensent que tout le monde ressent ces « besoins ». Posez la question suivante en énumérant chaque besoin : « Est-ce que tout le monde éprouve ce besoin ? » Cochez les

réponses positives. Identifiez ces besoins comme étant des « Besoins communs ».

Conseils pédagogiques

- Les élèves peuvent mentionner des choses qui ne sont pas réellement des besoins, mais plutôt des envies ou des désirs. Dans ce cas, reprenez la question : « Est-ce que c'est vraiment quelque chose dont nous avons besoin pour être heureux, pour vivre et pour apprendre ? » Si l'élève répond par l'affirmative, inscrivez malgré tout sa suggestion au tableau, pas au centre de la liste centrale mais sur le côté, afin de reconnaître et d'encourager sa participation. Vous pouvez dire quelque chose comme : « Je vais l'inscrire sur le côté et nous verrons plus tard si c'est vraiment approprié. » Tout au long de l'exercice, et surtout au moment où vous établissez cette liste des besoins communs à tous, les élèves comprendront mieux ce que signifie et recouvre le mot « besoin ».
- Un exemplaire de cette liste vous sera fourni à la fin de cette expérience d'apprentissage à titre de référence personnelle.
- Si les élèves ont des difficultés à exprimer leurs idées, faites-leur des suggestions comme : « Et les ami(e)s ? A-t-on besoin d'ami(e)s pour être heureux ? » ou bien « Et jouer ? A-t-on besoin d'un temps pour jouer ? »
- Il peut également s'avérer utile de demander aux élèves de penser à ce qu'ils font chaque jour, étant donné que nombre de choses qu'ils font quotidiennement (manger, dormir, aller à l'école, jouer avec des ami(e)s) font partie de leurs besoins.
- Les élèves de cette tranche d'âge vont vraisemblablement faire une liste de choses

concrètes (chaussures, crayons, professeurs, voitures), plutôt que des notions plus abstraites qui catégorisent ces objets (se vêtir, s'amuser, être libre). Vous pouvez soit écrire vous-même ces notions sur la liste ou vous pouvez essayer de les sonder davantage en leur demandant : « Pourquoi avons-nous besoin d'un stylo ? Pour écrire et faire nos devoirs ? Avons-nous besoin d'étudier si l'on veut apprendre quelque chose ? Avons-nous besoin d'être en mesure de travailler ? » C'est en posant ce type de questions que vous pouvez les amener à exprimer des besoins plus généraux.

Modèle de scénario

- *« Aujourd'hui, nous allons parler des besoins. En tant qu'êtres humains, il y a certaines choses dont nous avons besoin pour être heureux, pour vivre et pour apprendre. »*
- *Quelles sont ces choses dont nous avons besoin ? Parlons d'abord des choses indispensables pour être heureux.*
- *De quoi avons-nous besoin pour vivre ?*
- *De quoi avons-nous besoin pour apprendre ?*
- [Si les élèves ont du mal à exprimer des idées, faites-leur quelques suggestions telles que : « Et les ami(e)s ? Est-ce qu'on a besoin d'avoir des ami(e)s pour être heureux ? De temps pour jouer ? » Il peut être utile de demander aux enfants de penser aux activités qu'ils font tous les jours et de leur demander de quoi ils ont besoin pour les effectuer.]
- *Maintenant, regardons notre liste. Que remarquez-vous ?*
- *À votre avis, quels sont les besoins nécessaires à vos ami(e)s, à vos enseignants, aux membres de*

votre famille ? Je vais mettre un astérisque (ou une petite étoile) à côté des besoins que, d'après vous, d'autres personnes peuvent ressentir.

- Les "besoins communs à nous tous" sont ceux qui ont un astérisque (ou une étoile) accolé à leur nom.»
-

DÉBRIEFING | 4 minutes

- « L'un d'entre vous se souvient-il d'un moment où un membre de sa famille, un ou une amie ou un professeur a remarqué que vous aviez besoin de quelque chose et vous a aidé à l'obtenir ?
- Comment vous sentez-vous quand des personnes (un membre de votre famille, un professeur, un ou une amie) observent que vous avez besoin de quelque chose et vous aident à l'obtenir ?
- Avez-vous remarqué que d'autres personnes partagent les mêmes besoins que vous ?
- Que se passerait-il si nous faisions tous plus attention aux besoins des uns et des autres ? »

Liste de nos besoins communs

POUR ÊTRE HEUREUX

Ami(e)s	Disposer de temps pour jouer / amusement /jouets
Famille	Être traité avec bonté
Amour	Se sentir protégé et entouré
Sentiment d'appartenance	

POUR VIVRE

Nourriture / eau	Air
Se vêtir	Dormir
Avoir un toit	Être en sécurité

POUR APPRENDRE

L'école	L'attention
Les enseignants	Des livres
Notre esprit	

Examiner les besoins et les sentiments

OBJECTIF

Le but de cette expérience d'apprentissage est de commencer à examiner le rapport existant entre les besoins et les sentiments. En écoutant une histoire et en identifiant les

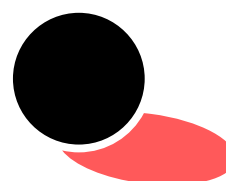
besoins du personnage et ce qu'il éprouve, les élèves s'exerceront à reconnaître les besoins de l'autre et à remarquer le lien qui existe entre besoin et sentiment.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Examiner les besoins essentiels indispensables au bonheur, à la vie et à l'apprentissage.
- Examiner les rapports entre les besoins et les sentiments.

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Conscience de soi

MATÉRIEL REQUIS

- Tableau ou grande feuille de papier.
- Marqueurs.
- Histoire de « La journée de Nelson chez sa grand-mère ».
- Liste des besoins communs.
- Un marqueur bleu et un marqueur rouge.

DURÉE

25 minutes

CONTRÔLE | 3 minutes

- « Nous allons faire l'exercice qui consiste à calmer notre esprit et détendre notre corps.
- Sortez votre boîte aux trésors. Choisissez une ressource et posez-la devant vous sur votre pupitre/table. N'oubliez pas ceci : nous avons créé ces ressources pour vous aider à vous sentir plus calmes et plus en sécurité chaque fois que vous en avez besoin.
- Maintenant, soyons attentifs à notre corps pendant un moment. Asseyez-vous le dos bien droit sur votre chaise et sentez-vous à l'aise.
- Concentrez-vous sur la ressource posée devant vous. Soyez très attentifs à tous ses détails. [Pause.]
- Que remarquez-vous en vous-mêmes quand vous regardez votre ressource ? Est-ce que vous avez une sensation agréable ? Est-ce que vous vous sentez plus calmes ou bien ressentez-vous un sentiment neutre ? Si c'est le cas, concentrez-vous sur ce sentiment agréable ou calme à l'intérieur de vous.
- Mais si vous vous sentez mal à l'aise, vous pouvez vous concentrer sur quelque chose d'autre. Vous pouvez peut-être fermer les yeux et imaginer une personne ou un objet que vous aimez particulièrement. [Pause.]
- Qu'avez-vous remarqué en vous-mêmes ? »

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 17 minutes

Reconnaître les besoins

Présentation générale

Au cours de cette activité, vos élèves vont lire le texte intitulé « La journée de Nelson chez sa grand-mère » et discuter de ses sentiments. La classe débattrà des besoins de Nelson et de ses sentiments en rapport avec la satisfaction ou l'insatisfaction de ses besoins.

Contenu : thèmes à examiner

- Au cours d'une journée, nous avons de nombreux besoins.
- Nous pouvons, ou non, les satisfaire.
- Nous éprouvons un certain sentiment s'ils sont satisfaits.
- Ou un autre type de sentiment s'ils ne le sont pas.
- Prendre en compte les besoins d'une personne nous aide à comprendre ce qu'elle est en train de vivre et pourquoi elle éprouve certains sentiments.

Matériel requis

- La liste des besoins communs à tous élaborée lors de la leçon précédente.
- Une feuille de papier graphique.
- Un marqueur vert et un marqueur bleu.
- L'histoire de « La journée de Nelson chez sa grand-mère ».

Instructions

- Dites à vos élèves que vous allez leur lire l'histoire de « La journée de Nelson chez sa grand-mère ». La dernière fois que nous avons

parlé de lui, c'était pour constater qu'il avait eu une journée difficile. L'histoire se poursuit : Nelson est maintenant chez sa grand-mère.

- Au fur et à mesure que vous lisez cette histoire, arrêtez-vous à chaque espace vide indiquant les sentiments qu'éprouve Nelson. Demandez alors aux élèves comment remplir ces espaces vides. Vous inscrirez sur la feuille de papier graphique les mots se rapportant aux sentiments en bleu. Demandez-leur quelles sensations ressent Nelson, puis inscrivez les termes qui se réfèrent à celles-ci au marqueur vert.
- Lorsque vous vous arrêtez sur un espace vide, posez les questions suivantes à vos élèves :
- À votre avis, que ressent Nelson maintenant ?
- Quelles sensations éprouve-t-il dans son corps ?
- De quoi a-t-il besoin maintenant ? [Si c'est nécessaire, référez-vous à la liste des besoins établie précédemment. Inscrivez les besoins suggérés par vos élèves sur votre liste, mais notez-les aussi sur le tableau.]
- À votre avis, comment se sentira-t-il s'il obtient ce qu'il veut ?
- À votre avis, comment se sentira-t-il s'il n'obtient pas ce qu'il veut ?
- Après avoir terminé la lecture de l'histoire de Nelson, récapitulez la liste des besoins communs inscrits sur votre feuille personnelle. Est-ce que Nelson éprouve, lui aussi, l'un des besoins mentionnés sur cette liste ?

Modèle de scénario

- « Qui se souvient de l'histoire de Nelson que nous avons lue il y a quelque temps ? Quelles sont les activités que nous avons faites en

rapport avec cette histoire ? Oui, nous avons cherché les étincelles et nous avons discuté de la façon dont nous passons d'une zone à l'autre.

- Nous allons lire une autre histoire de Nelson. Cette fois-ci, nous allons nous concentrer sur les sentiments de Nelson et le rapport qu'ils entretiennent avec ses besoins.
- Que signifie le fait qu'un besoin soit satisfait ou insatisfait ? Disons, par exemple, que si Nelson avait besoin de nouer des amitiés, son besoin serait satisfait s'il était entouré d'amis. S'il souhaitait nouer des amitiés, mais n'avait pas d'amis, on dirait que son besoin est insatisfait.
- Maintenant, je vais lire l'histoire. Je m'arrêterai quand nous en viendrons à un passage où il s'agit d'un sentiment ou d'une sensation. [Commencez à lire l'histoire qui suit. Lorsque vous arrivez à un espace vide, posez toutes les questions suivantes ou certaines d'entre elles seulement:]
- À votre avis, comment se sent Nelson maintenant ? Quelles sensations éprouve-t-il dans son corps ? (son cœur bat vite, il transpire, il a chaud, il a froid, il est fatigué). [Écrivez les mots qui désignent ces sensations au tableau.]
- Quelles émotions peut-il ressentir à propos de cette situation ? Est-ce qu'il a l'impression de devenir fou ? Est-il triste, content, surpris ? A-t-il peur ? Ou éprouve-t-il d'autres choses ? [Écrivez les mots qui désignent ces émotions en bleu au tableau.]
- À votre avis, que faudrait-il pour qu'il se sente mieux ? [Si c'est nécessaire, faites référence à la liste des besoins communs.]

- Pourquoi aurait-il besoin de cela ?
- Comment se sentirait-il si ce besoin était satisfait ? S'il obtenait ce qu'il désirait ?
- Comment se sentirait-il si ce besoin n'était pas satisfait ? S'il n'obtenait pas ce qu'il désirait ?
- Que pourrait-on faire, maintenant, pour l'aider à obtenir ce dont il a besoin ?
- Bien. Poursuivons le récit. [Continuez de la même manière en vous arrêtant à chaque espace vide.]
- [Quand vous avez terminé l'histoire, soulignez les deux types de sentiments : les sensations et les émotions.]
- Avez-vous remarqué que j'ai fait deux listes pour désigner ce que ressent Nelson ? Quelle est la différence entre ces deux listes ?
- Oui, c'est la liste des sensations. Ce sont les choses que nous ressentons dans notre corps. L'autre liste est celle des émotions. C'est ce que nous éprouvons dans une situation particulière. En général, les émotions ne se situent pas dans une partie spécifique de notre corps. Nous en apprendrons davantage sur les émotions plus tard. »

DÉBRIEFING | 5 minutes

- « D'une manière générale, comment s'est senti Nelson quand l'un de ses besoins n'était pas satisfait ?
- Comment s'est-il senti quand on a répondu à ses besoins ?
- Qui a aidé Nelson à répondre à ses besoins ?

- À votre avis, comment parviendriez-vous à repérer ce dont quelqu'un a besoin ? Par exemple, dans notre classe ? »

HISTOIRE | LA JOURNÉE DE NELSON CHEZ SA GRAND-MÈRE

« Nelson se réveilla en sursaut. Il entendit une voiture klaxonner bruyamment dans la rue. Tut ! Tuut ! Il était très inhabituel d'entendre une voiture klaxonner aussi fort dans la petite rue du village où vivait Nelson. Il se frotta les yeux et remarqua que les meubles de la pièce ne ressemblaient pas à ceux de sa chambre. Pendant un moment, Nelson se sentit _____.

Puis Nelson sentit quelque chose de doux dans sa main. Il comprit que c'était l'écharpe très fine que sa grand-mère lui avait tricoté. Il l'emportait toujours avec lui, où qu'il aille. "Bien sûr, je suis chez ma grand-mère", se souvint-il. Il se rappela que la veille au soir, son père l'avait conduit de leur maison à la campagne à la ville où vivait sa grand-mère. À ce moment-là, Nelson se sentit _____. Il se leva et sentit son ventre gargouiller. Il avait _____. Tout ce dont il avait besoin maintenant, c'était de _____.

Il entendit alors la chaude voix de sa grand-mère qui l'appelait : "Nelson ! Tu es réveillé ? Je t'ai préparé ton petit-déjeuner préféré ! Viens à la cuisine." Nelson se sentit _____ que sa grand-mère lui ait préparé son petit-déjeuner favori. C'était une préparation spéciale qu'elle ne faisait que pour lui !

Nelson prit grand plaisir à déguster son délicieux petit-déjeuner composé d'œufs sur le plat, de

haricots épicés et de rondelles de bananes au miel. Nelson adorait ça ! Maintenant, il se sentait _____.

Nelson et sa grand-mère étaient en train de laver les assiettes lorsque le téléphone sonna. Sa grand-mère décrocha le combiné. Nelson n'entendait pas bien à cause de l'eau qui coulait dans l'évier, mais il entendit tout de même sa grand-mère dire : "Oh, c'est vraiment dommage ! J'espère qu'il va vite se rétablir." "Nelson, dit sa grand-mère, c'était Madame Montoyo. Elle a appelé pour dire que Juan est malade et qu'il ne pourra pas venir jouer ici aujourd'hui." Nelson en eut le cœur serré. Nelson ne pouvait voir Juan que lorsqu'il venait chez sa grand-mère, parce que Juan vivait en ville et que lui, Nelson, vivait à la campagne. Nelson se sentit _____. Il aimait beaucoup voir Juan et jouer au football avec lui. Même s'il aimait aussi la maison de sa grand-mère, il lui manquait ses jeux et ses jouets habituels. Nelson se demandait ce qu'il allait bien pouvoir faire pour passer le temps.

Sa grand-mère remarqua l'expression de nervosité qu'il avait sur son visage. "Nelson, lui dit-elle, et si on allait se promener dans le parc ? Tu y rencontreras peut-être des amis ?" Nelson se sentit _____.

Lorsque Nelson et sa grand-mère arrivèrent au parc, il vit plusieurs groupes d'enfants en train de jouer. Il y avait des enfants qui se balançaient, d'autres qui jouaient au basket, tandis que d'autres encore s'amusaient à se poursuivre. Nelson se dirigea vers ceux qui jouaient au basket. "Salut ! Est-ce que je peux jouer avec vous ?" leur demanda-t-il. Une grande fille aux cheveux bouclés lui répondit : "Non, nos équipes sont complètes." Nelson se sentit _____.

Au même moment, il sentit une petite tape sur son bras. Il se retourna et entendit un garçon qui portait des lunettes lui dire : "C'est toi le chat !" Nelson eut à peine le temps de penser. Il devait trouver un autre enfant qui deviendrait le chat. Il remarqua un groupe de gamins qui courait dans tous les sens. Il pensa qu'il devait vraiment courir très vite s'il voulait toucher l'un d'eux pour qu'il devienne le chat. Maintenant, Nelson se sentait _____. Après tout, ça va être bien amusant. »

Besoins personnels

OBJECTIF

Le but de cette expérience d'apprentissage est de donner aux élèves l'occasion d'examiner leurs propres besoins. Après avoir effectué une brève activité d'aperçu expérientiel destinée à renforcer la compréhension du lien qui existe entre les besoins et les émotions, les élèves

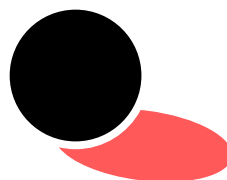
entreprendront une pratique de réflexion au cours de laquelle ils analyseront l'un de leurs besoins personnels. Ils réfléchiront à ce qui les aide à satisfaire ce besoin et à ce qu'ils ressentent une fois qu'il est satisfait.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Examiner leurs besoins personnels.
- Analyser les émotions et les sensations qui surgissent lorsque les besoins sont apaisés.

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Conscience de soi

MATÉRIEL REQUIS

- Une grande feuille de papier graphique.
- La liste des besoins partagés établie auparavant.
- Une feuille de papier.
- Des crayons de couleur, marqueurs ou crayons pour chaque élève.

DURÉE

25 à 30 minutes

CONTRÔLE | 3 minutes

- « Nous allons faire l'exercice qui consiste à calmer notre esprit et à détendre notre corps.
- Sortez votre boîte aux trésors. Choisissez une ressource et posez-la devant vous sur votre pupitre/table. N'oubliez pas ceci : nous avons créé ces ressources pour vous aider à vous sentir plus calmes et plus en sécurité chaque fois que vous en avez besoin.
- Maintenant, soyons attentifs à notre corps pendant un moment. Asseyez-vous le dos bien droit sur votre chaise tout en essayant de vous sentir à l'aise.
- Maintenant, concentrez-vous sur la ressource posée devant vous. Soyez très attentifs à tous ses détails. [Pause.]
- Que remarquez-vous en vous-mêmes quand vous regardez votre ressource ? Est-ce qu'elle vous procure une sensation agréable ? Vous sentez-vous plus calmes ou bien ressentez-vous un sentiment neutre ? Si c'est le cas, concentrez-vous sur ce sentiment agréable ou calme à l'intérieur de vous.
- Mais si vous vous sentez mal à l'aise, vous pouvez vous concentrer sur quelque chose d'autre. Vous pouvez peut-être fermer les yeux et imaginer une personne ou un objet que vous aimez particulièrement. [Pause.]
- Qu'avez-vous remarqué en vous-même ? »

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 10 minutes

Les sentiments et les besoins d'un nouvel élève dans la classe

Présentation générale

Au cours de cette activité, les élèves examineront le rapport qui existe entre les sentiments et les besoins en imaginant comment se sent un nouvel élève qui intègre pour la première fois une classe et quels besoins il peut avoir.

Thèmes à examiner

- Nous pouvons avoir différents types de sentiments : certains sont des sensations (comment nous ressentons certaines parties de notre corps) ; d'autres relèvent des émotions (comment nous nous sentons dans une situation donnée).
- Les personnes éprouvent des sensations et émotions différentes selon que leurs besoins sont satisfaits ou non.

Matériel requis

- Un exemplaire de la « Liste des besoins communs » établie auparavant.
- Une feuille de papier par élève.
- Des crayons de couleurs, des marqueurs et des crayons à papier pour chaque élève.

Instructions

- Commencez par demander aux élèves de se rappeler les moments de bonté qui ont fait l'objet de la discussion précédente. Vérifiez si le mot bonté (ou bienveillance) figure bien sur la liste des besoins communs.
- Demandez-leur comment ils se sentent quand on leur témoigne de la bienveillance dans un moment où ils en ont besoin.

- Demandez-leur comment se sentirait une personne à qui on ne témoignerait pas de bonté alors qu'elle en éprouve le besoin.
- Expliquez ce que signifie « besoins satisfaits » et « besoins insatisfaits ».
- Rappelez aux élèves le sens du mot sensation et établissez une liste à partir de leurs réponses.
- Rappelez aux élèves le sens du mot émotion et établissez une liste à partir de leurs réponses.
- Raconter l'histoire de Nelson en tant que nouvel élève. Demandez à la classe quels pourraient être les besoins de Nelson s'il se sent intimidé.
- Prenez un temps de pause et demandez aux élèves de visualiser en silence un moment où ils ont rejoint un nouveau groupe : à cette occasion, leurs besoins d'amitié, de gentillesse et d'appartenance au groupe ont-ils été satisfaits ou non ? Demandez-leur de réfléchir aux émotions et aux sensations qu'ils ont éprouvées à ce moment-là.
- Laissez-leur suffisamment de temps pour qu'ils puissent partager leurs expériences.

Conseils pédagogiques

- Souvenez-vous que les élèves doivent être incités à visualiser des situations qu'ils ont vécues comme agréables ou neutres, et non pas des circonstances qui risqueraient de les mettre mal à l'aise ou en difficulté.

Modèle de scénario

- *« Il a été question de nous souvenir de moments de bonté et de ce que nous avons éprouvé dans ces moments. »*

- *À votre avis, avons-nous tous besoin de témoignages de bonté et d'attention bienveillante ? Avez-vous inclus ces notions dans notre liste des besoins communs ?*
- *Comment se sent-on quand nous obtenons ce dont nous avons besoin ? Par exemple, si j'ai besoin que l'on me témoigne de la bienveillance parce que je me sens triste, et qu'un(e) ami(e) me réconforte, comment vais-je me sentir ?*
- *Quand nous obtenons ce dont nous avons besoin, nous disons que notre besoin est "satisfait", ou "apaisé".*
- *Que se passe-t-il si j'éprouve le besoin que l'on me témoigne de la gentillesse ou que l'on me fasse un signe d'amitié parce que je me sens un peu seul(e), mais que personne ne m'en témoigne ? Est-ce qu'il arrive parfois que nous n'obtenions pas ce dont nous avons besoin ? Comment nous sentons-nous dans ces cas-là ?*
- *Quand nous n'obtenons pas ce que nous voulons, on dit que notre besoin est "insatisfait".*
- *Maintenant, pensons à notre ami Nelson. Que se passerait-il si Nelson venait tout juste de rejoindre notre classe et était donc un nouvel élève parmi nous ? Nelson est un peu intimidé et ne connaît personne dans notre école. De quoi aurait-il besoin ? [Demandez aux élèves de vous faire des suggestions.]*
- *Comment se sentirait-il si ses demandes étaient comblées ? C'est-à-dire, s'il obtenait ce dont il a besoin ?*
- *Comment se sentirait-il si ses demandes n'étaient pas comblées ? C'est-à-dire, s'il n'obtenait pas ce dont il a besoin ?*

- Certaines choses que ressent Nelson appartiennent au domaine des sensations. Quelqu'un se rappelle-t-il de ce qu'est une sensation que l'on ressent dans son corps ? [Montrez-leur la liste des sensations ou suscitez leurs réponses.]
- Les sensations sont des choses que nous ressentons dans notre corps, comme avoir froid, chaud, sentir notre cœur qui bat vite, notre respiration qui s'accélère, ressentir des picotements, nous sentir contracté ou relâché. À part ça, que pouvons-nous ressentir d'autre dans notre corps ?
- Nelson peut aussi ressentir des émotions. Qu'est-ce qu'une émotion ? Quelqu'un peut-il citer des mots qui désignent des émotions ? [Montrez votre liste des émotions ou bien suscitez leurs réponses.]
- Les émotions sont des mots qui expliquent comment on se sent dans une situation donnée. Par exemple, on peut se sentir heureux ou triste, affolé ou effrayé. Quelqu'un peut-il proposer d'autres exemples d'émotions ?
- Réfléchissons à d'autres choses dont Nelson pourrait avoir besoin en tant que nouvel élève dans une école. Comment se sentirait-il s'il obtenait ce qu'il souhaite ? [Demandez aux élèves de vous faire part de leurs suggestions.]
- Maintenant, nous allons réfléchir sur nous-mêmes. Pensons à une occasion où nous avons eu besoin d'une chose et que nous l'avons eue. Il peut s'agir d'un besoin qui figure sur notre liste ou qui n'en fait pas partie.
- Quelqu'un voudrait-il nous faire partager ce moment ?

- Quel était votre besoin et comment a-t-il été satisfait ?
- Qu'avez-vous ressenti quand ce besoin a été comblé ? Avez-vous éprouvé des sensations ou des émotions ? »

PRATIQUE DE RÉFLEXION | 12 minutes

Mes besoins

Présentation générale

Au cours de cette pratique de réflexion, les élèves réfléchiront au besoin qu'ils considèrent comme étant le plus important dans le moment présent et par quel moyen il pourrait être satisfait. Ils associeront cet exercice avec la pratique du repérage des sensations dans le corps.

Thèmes à examiner

- Les besoins considérés comme étant les plus importants peuvent varier d'une personne à une autre et d'un moment à l'autre.
- Penser que nos besoins peuvent être satisfaits ou non affecte notre état émotionnel et notre système nerveux.

Matériel requis

- La « Liste des besoins communs » établie précédemment.
- Une feuille de papier, des crayons de couleur, des marqueurs et des crayons à papier pour chaque élève.

Instructions

- Demandez aux élèves d'inscrire leur nom sur une feuille de papier.
- Lisez à haute voix la « Liste des besoins communs » et demandez aux élèves d'en choisir un et de le dessiner. Demandez-leur d'écrire le

nom du besoin qui a été dessiné dans le haut de leur feuille de papier.

- Spécifiez qu'il s'agit d'un exercice personnel et qu'ils n'auront pas à partager leur dessin avec leurs camarades, sauf s'ils le désirent.
- Demandez-leur de faire un dessin qui les représente, eux-mêmes et d'autres personnes, en train de s'entraider pour répondre à leurs souhaits.
- Une fois leurs dessins terminés, demandez-leur d'imaginer comment ils se sentiraient si tous leurs besoins étaient totalement comblés. Demandez-leur ce qu'ils ressentiraient dans leurs corps (repérage). Laissez-les choisir de pratiquer l'ancrage ou le recours aux ressources s'ils ont éprouvé des sensations désagréables.
- Proposez à ceux qui veulent partager leurs dessins et leurs expériences de le faire maintenant. Suggérez-leur de mettre leurs dessins dans leur boîte aux trésors.

Conseils pédagogiques

- Observez les élèves au moment où ils terminent leurs dessins pour être sûr qu'ils représentent bien un moment où leurs besoins ont été réellement comblés. S'ils ont du mal à se rappeler un tel événement, rappelez-leur la façon dont les autres élèves et vous-même les avez accueillis dans la classe au début de cette année.
- Notez que les besoins que vos élèves partagent avec vous constituent des sources d'informations importantes sur eux-mêmes. Tout en faisant attention à respecter leur intimité, reconnaissez également qu'ils peuvent choisir de vous confier des éléments qui vous permettront de mieux les connaître et de mieux cerner leurs propres besoins.

Modèle de scénario

- *« Chacun doit avoir une feuille de papier et des marqueurs. S'il vous plaît, écrivez votre nom sur cette feuille. »*
- *Maintenant, sélectionnez un besoin qui vous semble réellement important pour vous maintenant. Si vous cherchez des idées, regardez la liste des besoins que nous avons établie.*
- *Écrivez ce besoin sur votre feuille.*
- *Maintenant, réfléchissons un moment. Dans votre vie, quels sont les gens ou les choses qui vous ont aidé à satisfaire ces besoins ?*
- *Faites un dessin représentant l'un de vos besoins qui a été satisfait. Pouvez-vous inclure d'autres personnes dans ce dessin ? Si votre souhait n'a pas encore été accompli, vous pouvez imaginer que d'autres personnes vont vous aider.*
- *Maintenant, réfléchissons encore un moment. Que ressentiriez-vous si ce besoin était vraiment satisfait ? Prenez un moment pour l'imaginer. [Pause de 30 secondes.]*
- *Maintenant prenons un moment pour examiner ce que vous ressentez en vous-même. [Pause de 30 secondes.]*
- *Merci. Est-ce que l'un d'entre vous aimerait partager son expérience ? Vous n'êtes pas obligés de le faire si vous ne le souhaitez pas.*
- *Maintenant mettez votre dessin dans votre boîte aux trésors. Ou si vous souhaitez me le montrer, donnez-le moi. Je n'en parlerai à personne d'autre. »*

DÉBRIEFING | 2 minutes

- *« Lorsque nous rencontrons d'autres personnes, comment pouvons-nous savoir ce dont elles ont besoin ? »*
- *Lorsque nous voyons des personnes qui éprouvent des sentiments très forts, pouvons-nous nous représenter ce à quoi elles aspirent ? »*

Les familles d'émotions

OBJECTIF

Le but de cette expérience d'apprentissage est d'aider les élèves à élaborer un vocabulaire associé aux émotions en créant des « familles d'émotions », c'est-à-dire des ensembles, ou des groupes d'émotions proches les uns des

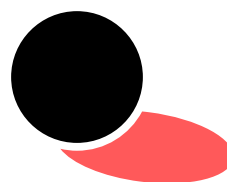
autres. Ils observeront également comment ces diverses familles d'émotions ont tendance à nous faire ressentir les choses différemment, comment elles sont reliées à différents types de sensations et suscitent divers comportements.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Développer un vocabulaire plus étendu de termes décrivant les émotions.
- Examiner la manière dont les différents termes décrivant les émotions sont reliés entre eux ou complémentaires.

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Conscience de soi

DURÉE

20 à 25 minutes

MATÉRIEL REQUIS

- Photocopies des cartes qui se trouvent à la fin de cette expérience d'apprentissage.

CONTRÔLE | 5 minutes

- « Nous avons parlé des émotions et des besoins.
- Si nous voulons observer nos propres émotions et besoins et ceux des autres nous devons être capables d'être attentifs.
- Nous allons donc commencer cette pratique en renforçant notre attention.
- Sortez votre boîte aux trésors. Choisissez une ressource et posez-la devant vous sur votre pupitre/table. Elle est à votre disposition si vous en avez besoin.
- Maintenant, soyons attentif à notre corps pendant un moment. Si vous sentez que vous avez besoin de vous étirer, faites-le.
- Asseyez-vous le dos bien droit sur votre chaise, tout en essayant de vous sentir à l'aise.
- Nous allons maintenant concentrer notre attention sur notre souffle. Mais si vous vous sentez mal à l'aise ou si ne voulez pas faire cet exercice, pensez à votre ressource et observez comment vous vous sentez en vous-même.
- Observez les sensations dans votre nez et sur votre visage lorsque vous inspirez. [Pause.] Et aussi quand vous expirez. Ou bien observez votre souffle au niveau de votre ventre. [Pause.]
- Restons assis quelques minutes tout en pratiquant l'attention à notre souffle. [Demandez aux élèves qui en sont capables de focaliser leur attention sur leur souffle pendant une ou deux minutes.]
- Qu'avez-vous remarqué ? » [Demandez-leur de faire leurs remarques à haute voix.]

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 15 minutes

Créer des familles d'émotions

Présentation générale

Dans cet aperçu expérientiel les élèves créeront des « familles d'émotions » afin d'accroître leur vocabulaire de mots liés aux émotions et d'examiner comment les diverses émotions sont reliées entre elles.

Thèmes à examiner

- Les émotions n'ont pas toutes la même intensité.
- Certaines émotions sont étroitement liées.

Matériel requis

- 5 jeux de photocopies des cartes des émotions qui se trouvent à la fin de cette expérience d'apprentissage.

Instructions

- Répartissez les élèves en groupes de 3 ou 5, ou bien faites cet exercice avec toute la classe. (Les instructions contenues dans le modèle de scénario ci-après sont destinées à des petits groupes.) Chaque groupe devra se tenir autour d'une table ou s'asseoir sur le sol.
- Distribuez les principales cartes d'émotions (heureux, gentil, triste, en colère, apeuré) à chaque groupe. Vous pourrez trouver ces cartes à la fin de cette expérience d'apprentissage. Expliquez que l'émotion principale et particulière que reçoit chacun des groupes représente en quelque sorte le « parent » de ce groupe.
- Puis donnez à tous les groupes les autres cartes sur lesquelles sont inscrits d'autres types d'émotions.

- Lisez avec les élèves les mots inscrits sur ces cartes afin de vous assurer qu'ils comprennent bien le sens de chaque carte.
- Dites aux élèves que leur « travail » consistera à créer des « familles d'émotions » en regroupant tous les termes qui sont liés entre eux.
- Faites la pratique de l'émotion du bonheur avec toute la classe. Demandez aux élèves de trouver un autre terme semblable à la notion de « bonheur ». Lorsqu'ils l'auront trouvé, demandez-leur de le mettre à côté de la carte où est inscrit le mot bonheur. Et ainsi de suite avec les autres émotions principales.

Conseils pédagogiques

- Vous trouverez ci-dessous la liste des familles d'émotions :
 - **heureux** : joyeux, excité, satisfait, content.
 - **bienveillant** : attentionné, affectueux, amical, empathique.
 - **triste** : solitaire, sombre, malheureux.
 - **en colère** : frustré, impatient, agacé.
 - **apeuré** : préoccupé, effrayé, nerveux.
- Chaque groupe d'élèves aura besoin de suffisamment d'espace (une surface plane comme une table ou à même le sol) pour placer les cartes des émotions sous l'intitulé correspondant aux principales familles d'émotions.
- Vous pouvez également dessiner des visages ou utiliser des émojis sur les cartes des émotions, surtout pour les élèves qui ne maîtrisent pas encore totalement la lecture.

Modèle de scénario

- *« Voici les cartes des 5 émotions principales. Je vais en donner une à chaque groupe. Il s'agit du "parent principal" de votre famille d'émotions. Lisons ces cartes ensemble à haute voix.*
- *Nous avons également beaucoup d'autres cartes désignant des émotions. Elles sont comme les "proches" du parent principal. Chacune d'entre elles ira dans le groupe principal où elle est apparentée et rejoindra ainsi son "parent". [L'enseignant tient dans sa main chaque carte et la lit avec tous les élèves.]*
- *Voyons maintenant où toutes ces cartes devraient aller. Commençons par la famille d'émotions intitulée "heureux". Nous allons tout d'abord faire cet exercice tous ensemble.*
- *Si je me sens heureux, quelle autre émotion je peux ressentir ? Quelle émotion peut être associée à celle de se sentir heureux ? Cherchez sur votre pupitre la carte qui comporte un mot semblable à heureux. [Joyeux, excité]. Formidable ! Je vais placer la carte "joyeux" juste sous la carte "heureux".*
- *Quelles autres émotions pourraient être associées au mot "heureux" ? [Demandez aux élèves de vous faire des suggestions.]*
- *Continuons maintenant cet exercice en nous répartissant par petits groupes. Parmi les cartes que vous avez, trouvez celles qui peuvent être associées à celle de votre "parent principal" (heureux, triste, en colère, etc.). Une fois que vous l'avez trouvée, mettez-la à côté de ce "parent". [Laissez suffisamment de temps aux élèves pour travailler en groupes et contrôlez chaque groupe.]*

- Maintenant, partageons nos expériences. Quel groupe veut commencer? Dites-nous quel est votre parent émotionnel principal et, selon vous, quelles autres émotions lui sont associées? [Laissez du temps à chaque groupe pour échanger leurs commentaires.]
- Y-a-t-il des mots liés aux émotions que vous n'avez pas compris?»

DÉBRIEFING | 3 minutes

- « Pourquoi est-ce utile d'étudier les émotions? »

Carte des émotions

Heureux	Amical
Gentil	Empathique
Triste	Isolé
En colère	Morose
Apeuré	Malheureux
Joyeux	Frustré
Content	Mécontent

Analyser les émotions dangereuses

OBJECTIF

Le but de cette expérience d'apprentissage est d'aider les élèves à identifier les caractéristiques des émotions « dangereuses » ou difficiles, en s'engageant dans un processus d'analyse

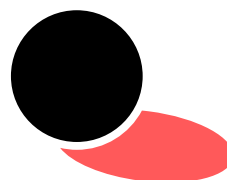
guidée. Ce processus consiste à réfléchir à toute émotion et aux risques potentiels qu'elle comporte pour soi-même et les autres si jamais elle devient incontrôlable.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Apprendre à discerner les émotions qui peuvent s'avérer dangereuses si elles deviennent trop puissantes.
- Reconnaître que l'on peut analyser les émotions à l'aide d'un processus spécifique.

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Conscience de soi

MATÉRIEL REQUIS

- Mettez bien en évidence, accrochée sur le tableau, la liste des « familles d'émotions » élaborée plus tôt dans l'exercice intitulé « Créer des familles d'émotions », de sorte que toute la classe puisse la voir.
- Une grande feuille de papier graphique sur laquelle sont inscrites les questions de la liste de contrôle intitulée « Analyser les émotions dangereuses » (liste fournie à la fin de cette expérience d'apprentissage). Elle sera également accrochée de sorte que toute la classe puisse la voir.

DURÉE

30 minutes

CONTRÔLE | 5 minutes

- « Nous avons abordé le sujet des émotions et des besoins.
- Si nous voulons être conscients de nos émotions et de nos besoins, et de ceux des autres, il nous faut être attentifs.
- Nous allons donc commencer par renforcer notre attention.
- Sortez votre boîte aux trésors et choisissez une ressource. Posez-la sur votre pupitre/table. Elle est destinée à vous aider si vous en avez besoin.
- Soyons attentifs à notre corps pendant un moment. Si vous avez besoin de vous étirer, faites-le.
- Asseyons-nous sur nos chaises, le dos bien droit, tout en étant à l'aise.
- Cette fois-ci, nous allons concentrer notre attention sur la respiration. Mais si vous vous sentez mal à l'aise ou si vous ne voulez pas faire cet exercice basé sur la respiration, pensez à votre ressource et remarquez ce qui se passe dans votre corps.
- Observez les sensations dans votre nez et sur votre visage quand vous inspirez. [Pause.] Et quand vous expirez. Vous pouvez observer votre respiration au niveau de votre ventre.
- Restons quelques minutes attentifs à notre respiration. [Demandez aux élèves de se concentrer sur la respiration pendant une ou deux minutes, selon leur capacité.]
- Qu'avez-vous remarqué ? » [Partager à haute voix.]

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 15 minutes

Analyser les émotions dangereuses

Présentation générale

Au cours de cette activité, les élèves analyseront les émotions potentiellement dangereuses en réfléchissant au fait qu'une émotion peut s'avérer perturbatrice. Ils s'interrogeront également sur les points communs à ces émotions conflictuelles.

Thèmes à examiner

- Certaines émotions présentent plus de risques que d'autres dans le sens où elles peuvent provoquer certains comportements qui vont nuire à soi-même et à autrui si elles deviennent incontrôlables.
- Nous pouvons identifier ces « émotions à risque » en nous interrogeant sur celles-ci.
- Lorsque l'on a identifié une émotion potentiellement dangereuse, nous pouvons faire preuve de vigilance (exercer la prudence) et nous « retenir » (exercer la retenue) quand nous remarquons qu'elle tend à se renforcer.

Matériel requis

- La liste des « familles d'émotions », élaborée précédemment dans l'expérience d'apprentissage intitulée « Créer des familles d'émotions », accrochée au tableau afin que toute la classe puisse la voir.
- Une grande feuille de papier sur laquelle sont inscrites les questions de la liste de contrôle intitulée « Analyser les émotions dangereuses » (fournie à la fin de cette expérience d'apprentissage). Elle sera également accrochée au tableau de sorte que toute la classe puisse la voir.

Instructions

- Montrez à vos élèves les regroupements de familles d'émotion qu'ils ont élaborés pendant l'activité intitulée « Créer des familles d'émotions ». Accrochez ces listes sur le tableau afin que tous vos élèves puissent les voir.
- Rappelez-leur l'image de l'étincelle et du feu de forêt. Certaines émotions peuvent être comparables à des étincelles et devenir des feux de forêt si nous ne les contrôlons pas. C'est ce que nous appelons des « émotions dangereuses ».
- Demandez-leur si certaines émotions qui figurent sur les cartes des familles d'émotions pourraient déclencher un feu de forêt. Ce sont précisément celles-ci que l'on qualifie de « dangereuses ». Expliquez alors que toute la classe va « investiguer » ces émotions suspectes comme le ferait un détective, à l'aide de la liste des « émotions à risque ». Proposez-leur de venir au tableau et de cocher les émotions qui pourraient être dangereuses et devraient être analysées.
- Distribuer la « Liste de contrôle des émotions dangereuses » à tous les élèves.
- Commencez par traiter l'une des émotions cochée puis parcourez toute la liste de contrôle avec la classe, en lisant à haute voix et en posant à tour de rôle les questions concernant l'émotion traitée.
- Passez au mot suivant coché par l'élève et procédez à nouveau à la lecture de la liste de contrôle.
- Faites le débriefing en leur demandant si les « émotions à risque » qu'ils ont identifiées

ont des points communs et s'il nous faut être prudents si nous remarquons une émotion dangereuse en nous ou chez les autres.

Conseils pédagogiques

- Soyez attentif au fait que les élèves peuvent avoir le sentiment que les émotions dangereuses sont « mauvaises » et qu'ils les redoutent ou les refoulent. Dans la vie, il y a beaucoup de choses face auxquelles il faut faire preuve de vigilance, ou exercer une certaine retenue, comme le feu, les appareils électroniques, les objets fragiles ou de valeur. La retenue ne signifie pas le refoulement ; elle implique d'aborder une situation de façon positive et constructive de façon à ce qu'elle ne nuise ni à nous-mêmes ni aux autres. Identifier les émotions dangereuses et développer des stratégies pour les affronter ont pour but d'apprendre aux élèves à les gérer de façon constructive, sans avoir à les refouler ni à les réprimer.
- Les questions posées dans la liste de contrôle des émotions dangereuses doivent amener les élèves à réfléchir par eux-mêmes à la manière d'analyser les pensées et les émotions en termes de bienfaits ou de préjudices potentiels. Il ne s'agit pas de fournir de bonnes ou de mauvaises réponses, mais bien davantage de les amener à s'interroger sur l'impact des différentes émotions.
- Accordez aux élèves tout le temps dont ils ont besoin pour évaluer les émotions dangereuses.

Modèle de scénario

- *« Vous souvenez-vous de ces cartes que vous avez créées au cours de notre dernière leçon ? Je vais les disposer de façon à ce que tout le monde puisse les voir. »*

- *Qui peut nous rappeler ce que signifie l'image de l'étincelle et du feu de forêt? Comment les émotions peuvent-elles être une simple étincelle qui provoque un feu de forêt?*
- *Certaines émotions peuvent se transformer en un brasier si nous en perdons le contrôle.*
- *Comment qualifions-nous ces émotions qui peuvent se transformer en incendies? Nous disons que ce sont des émotions dangereuses. Ce sont des émotions qui s'intensifient et qui peuvent parfois nous mettre dans des situations difficiles.*
- *Est-ce que certaines des émotions qui figurent sur le tableau peuvent devenir dangereuses?* [Demandez à certains élèves de venir au tableau et de cocher les émotions qui, selon eux, pourraient être dangereuses et doivent donc être analysées.]
- *Nous allons investiguer ces émotions à risque, comme si nous étions des détectives, pour voir à quel point elles sont dangereuses.*
- *Heureusement, nous, les détectives disposons d'un bon instrument! C'est la liste de contrôle. Elle comporte des questions qui nous permettent de voir si une émotion est dangereuse et jusqu'à quel point elle l'est.*
- *À l'aide de la liste de contrôle, nous allons tout d'abord analyser une émotion que l'on appelle la "frustration".* [Lisez les questions de la liste de contrôle avec les élèves, en vous arrêtant pour leur demander comment ils répondraient à chacune d'elles. Inscrivez leurs réponses au tableau ou sur une grande feuille de papier.]
- *Maintenant que nous avons répondu à toutes les questions, il est temps de décider. Est-ce*

que la frustration est une émotion dangereuse? Si oui, est-elle très risquée ou légèrement risquée?

- [Continuez ainsi en traitant d'autres émotions, selon le temps dont disposez.]
- *Maintenant que nous avons identifié certaines émotions à risque, voyons ce qu'elles ont en commun. Qu'est-ce que ces émotions ont en commun?*
- *Comment pouvons-nous faire preuve de prudence quand nous décelons ce genre d'émotions en nous-mêmes ou chez les autres?*
- *Citez une mesure que vous pourriez prendre si vous estimez que vous êtes en proie à une émotion dangereuse?»*

[Note : assurez-vous d'aider vos élèves à envisager des moyens de traiter ou d'affronter une émotion dangereuse qui n'impliquent pas de la réprimer ni de la refouler. Ce Cours de formation vous a déjà présenté de nombreuses stratégies, telles que l'ancrage, les ressources, l'aide immédiate, etc. Vous pouvez encourager vos élèves à trouver d'autres stratégies, comme de parler à un adulte ou à un ami, de respirer plusieurs fois profondément, de faire une pause, d'aller faire un tour dehors, etc.]

PRATIQUE DE RÉFLEXION | 7 minutes

Observer l'esprit pour y déceler des émotions

Il s'agit d'une pratique analogue à celle de l'expérience d'apprentissage numéro 6 du chapitre 3 intitulée : « Observer l'esprit ». La seule différence consiste ici à demander aux élèves quelles émotions ils ont observées dans leur esprit à la fin de cette pratique. Ils lèveront la

main en silence quand ils auront remarqué une émotion, une pensée, une sensation et ils la baisseront quand celle-ci aura disparu.

Modèle de scénario

- *« Asseyons-nous bien droit dans une position confortable.*
- *Si vous êtes trop excités, trop fatigués ou en dehors de votre zone de résilience, il va être difficile d’entraîner votre attention.*
- *Donc, asseyons-nous en maintenant le dos bien droit. Baissons les yeux ou fermons-les pour ne pas être distraits.*
- *Nous allons commencer par faire des exercices de ressourcement et d’ancrage pour nous aider à revenir dans notre zone de résilience.*
- *Pensons d’abord et en silence à l’une de nos ressources, ce peut-être une personne ou une chose que nous aimons.*
- *Ou si vous préférez, vous pouvez pratiquer l’ancrage, assis à votre place. Sentez vraiment la chaise contre votre corps et imaginez que vous êtes un arbre robuste avec de profondes racines qui s’enfoncent dans le sol. [Pause.]*
- *Maintenant, concentrons-nous sur la respiration. Soyez conscients de votre souffle quand il pénètre dans vos narines et dans tout votre corps. Sentez-le également quand vous expirez. Rappelez-vous que si vous vous sentez mal à l’aise, vous pouvez toujours revenir à votre ressource ou faire l’exercice d’ancrage. [Faites une pause de 30 secondes ou plus si vos élèves se sentent à l’aise.]*
- *Maintenant, nous allons observer notre esprit.*
- *Nous allons arrêter de nous concentrer sur la respiration. Nous allons simplement observer ce qui surgit dans notre esprit.*
- *Mais au lieu de nous laisser emporter par nos pensées et nos émotions, nous allons voir si nous pouvons être de simples observateurs. Ce qui signifie que nous ne suivons pas nos pensées ni nos sentiments, mais que nous remarquons simplement ce qui se présente à notre esprit.*
- *Restons en silence et soyons très attentifs ; voyons si nous pouvons le faire. [Faites une pause de 15 à 30 secondes, ou plus si vos élèves se sentent à l’aise.]*
- *Si vous remarquez une émotion, une pensée ou une sensation, levez la main en silence. Puis baissez-la quand elle a disparu.*
- *Si vous êtes distraits ou emportés par vos pensées et vos émotions, rappelez-vous que nous sommes tout simplement en train de les observer, comme le ferait un observateur. Nous les regardons surgir, rester et disparaître. Faisons-le encore un petit moment. [Faites une pause de 15 à 30 secondes ou davantage si possible.]*
- *Maintenant, ouvrez vos yeux et partagez vos expériences.*
- *Qu’avez-vous remarqué ?*
- *Avez-vous pu observer vos pensées aller et venir ? Qu’avez-vous ressenti ?*
- *Avez-vous remarqué un sentiment ou une émotion ?*
- *À votre avis, pourriez-vous remarquer vos émotions si elles se produisent dans la journée, en dehors de notre contexte ? »*

DÉBRIEFING | 3 minutes

- *« Qu'avons-nous appris sur les émotions dangereuses ? »*
- *Comment savons-nous si une émotion est dangereuse ou non ?*
- *Que se passe-t-il si on détecte très rapidement une "émotion à risque" ?*
- *Avez-vous appris quelque chose qui nous aidera à repérer nos émotions dangereuses ? »*

Examiner la liste des émotions à risque

- ☐ Cette émotion peut-elle se transformer en un dangereux feu de forêt ?
- ☐ Cette émotion provoque-t-elle du stress en moi et chez les autres ?
- ☐ Que se passerait-il si tous les membres de notre école éprouvaient cette émotion à un niveau très élevé ?
- ☐ Que se passerait-il si tous les membres de notre école ne ressentait quasiment pas cette émotion ?
- ☐ Quelque chose nous a-t-il échappé ?

Hygiène émotionnelle

OBJECTIF

Le but de cette expérience d'apprentissage est de présenter le concept « d'hygiène émotionnelle » qui est une méthode conçue pour affronter les émotions dangereuses ou les prévenir avant qu'elles ne provoquent des conflits pour nous-mêmes et les autres.

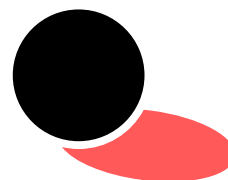
Les élèves doivent concevoir des scénarios et parcourir la liste répertoriant chaque émotion dangereuse, en évaluant ce que l'on peut faire soi-même et pour ceux qui sont dans un état émotionnel perturbateur.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Examiner le concept « d'hygiène émotionnelle » qui implique d'être attentif à soi-même et d'exercer la retenue.
- Identifier les stratégies pour faire face à des émotions dangereuses pour soi-même et pour les autres.

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Conscience de soi

MATÉRIEL REQUIS

- La liste des « familles d'émotions » élaborée plus tôt (dans l'exercice intitulé « Créer des familles d'émotions ») et affichée au tableau ou sur une feuille de papier graphique de sorte que toute la classe puisse la voir.
- Une grande feuille de papier graphique ou un tableau.

DURÉE

30 minutes

CONTRÔLE | 5 minutes

- « Nous avons abordé le sujet des émotions et des émotions dangereuses.
- Si nous voulons être conscients de nos émotions et particulièrement d'une émotion dangereuse, il nous faut être très attentifs.
- Nous allons donc commencer par renforcer notre attention.
- Sortez votre boîte aux trésors et choisissez une ressource. Posez-la sur votre pupitre/table. Elle est destinée à vous aider si vous en avez besoin.
- Soyons attentifs à notre corps pendant un moment. Si vous avez besoin de vous étirer, faites-le.
- Asseyons-nous sur nos chaises, le dos bien droit, tout en étant à l'aise.
- Cette fois, nous allons concentrer notre attention sur la respiration. Mais si vous ne vous sentez pas à l'aise ou si vous ne voulez pas faire cet exercice basé sur la respiration, pensez à votre ressource et remarquez ce qui se passe dans votre corps.
- Observez les sensations dans votre nez et sur votre visage quand vous inspirez. [Pause.] Et quand vous expirez. Vous pouvez observer votre respiration au niveau de votre ventre. [Pause.]
- Restons quelques minutes en étant attentifs à notre respiration. [Demandez aux élèves de se concentrer sur la respiration pendant une ou deux minutes, selon leur capacité.]
- Qu'avez-vous remarqué ? » [Partager à haute voix.]

DISCUSSION | 10 minutes

Qu'est-ce que l'hygiène émotionnelle ?

Présentation générale

Au cours de cette discussion, les élèves apprendront et examineront le concept d'hygiène émotionnelle.

Thèmes à examiner

- De la même manière que nous prenons soin de notre corps (hygiène physique), nous pouvons prendre soin de notre esprit (hygiène émotionnelle).
- L'hygiène émotionnelle nous permet de « réfléchir à deux fois » lorsque nous sommes confrontés à une émotion dangereuse, en nous protégeant nous-mêmes ainsi que les autres.

Matériel requis

- Aucun.

Instructions

- Rappelez à la classe l'activité précédente intitulée « Créer des familles d'émotions » et quelles émotions ont été identifiées comme dangereuses. Montrez à nouveau la liste que vous avez faite, ou dressez la liste des émotions que vos élèves ont identifiées comme dangereuses et accrochez-la de manière à ce que toute la classe puisse la voir.
- Revenez sur les histoires de Nelson, comme celle de « La journée difficile de Nelson » ou sur celle intitulée « La journée de Nelson chez sa grand-mère » (qui se trouve dans l'expérience d'apprentissage numéro 2 de ce chapitre). Étant donné qu'il s'est sans doute écoulé un certain temps depuis le moment où vous avez raconté ces histoires, vous pouvez les leur rappeler ou en relire le début.

- Au fur et à mesure que vous racontez l'histoire, demandez aux élèves à quels moments Nelson a ressenti l'une de ces « émotions à risque ».
- Lorsqu'ils ont identifié une émotion dangereuse que Nelson est en train de vivre, utilisez la liste de contrôle des stratégies (fournie à la fin de cette expérience d'apprentissage) pour donner des idées à vos élèves sur ce que Nelson pourrait faire afin d'affronter positivement cette émotion particulière.
- Poursuivez le récit et trouvez d'autres émotions dangereuses qui menacent Nelson en examinant les stratégies auxquelles il pourrait faire appel pour les affronter.
- *L'un d'entre vous a-t-il vécu cette expérience à un moment donné ?*
- *Revenons à l'histoire de Nelson qui rend visite à sa grand-mère. Est-ce que vous vous en souvenez ?*
- *Nelson allait chez sa grand-mère. Quand il s'est réveillé, il ne se rappelait plus très bien où il était. Ensuite, il a appris que son ami ne pourrait pas venir jouer avec lui. Plus tard, il est allé jouer au parc, mais les autres enfants ne voulaient pas jouer avec lui.*
- *Pensez-vous qu'à ce moment-là, Nelson a ressenti des émotions à risque ? Quelles émotions dangereuses aurait-il pu ressentir ?*
- *S'il a ressenti ces émotions à risque, à votre avis qu'éprouvait-il dans son corps ?*
- *Que pouvait-il faire pour s'aider lui-même face à cette émotion à risque ? Avons-nous appris des stratégies qu'il pourrait utiliser ? [Inscrivez ces stratégies au tableau sous le titre "Choses à faire pour s'aider soi-même".]*
- *Que se passerait-il si nous étions avec lui ? Si nous le voyions en proie à cette émotion, que pourrions-nous faire pour l'aider ? [Il s'agit des stratégies destinées à aider les autres. Inscrivez-les au tableau sous le titre "Choses à faire pour aider les autres".]*
- *C'est très bien ! Nous avons trouvé des méthodes pour nous aider et pour aider les autres. Et que se passerait-il si Nelson ressentait une autre émotion à risque. Par exemple, s'il avait peur, s'il était en colère, déçu ou se sentait isolé ? [Reprenez les mêmes questions que vous avez posées précédemment : ce que ressentirait Nelson dans son corps, ce qu'il pourrait faire*

Conseils pédagogiques

Si l'occasion se présente, vous pouvez faire remarquer qu'une stratégie peut très bien fonctionner dans une situation donnée, mais pas dans une autre. C'est pourquoi, il vaut mieux disposer de plusieurs stratégies pour faire face à une émotion conflictuelle et non pas d'une seule.

Modèle de scénario

- *« Qui se souvient de l'activité portant sur les familles d'émotions ? Quelqu'un veut-il essayer de la partager avec toute la classe pour que tout le monde se la rappelle bien ? »*
- *Oui, nous avons établi une liste de mots associés aux émotions.*
- *Quelqu'un se rappelle-t-il d'une émotion que nous avons identifiée comme étant dangereuse ? [Réviser ces émotions avec votre classe, en leur rappelant quelles émotions ils avaient identifiées comme étant potentiellement dangereuses au cours de l'expérience d'apprentissage précédente. Et accrochez la liste de ces émotions à risque.]*

pour s'en sortir, et ce qu'un ami pourrait faire pour lui. Inscrivez à nouveau les suggestions des élèves.]

- *Imaginez que Nelson vienne nous voir pour nous demander de l'aide parce qu'il éprouve souvent des émotions dangereuses. Il a entendu dire qu'on nous enseignait l'hygiène émotionnelle. Que pourrions-nous lui apprendre ? Une stratégie qu'il pourrait pratiquer tous les jours, qui l'aiderait à être vigilant et à avoir davantage confiance en lui-même pour empêcher une étincelle de se transformer en feu de forêt ?»*

PRATIQUE DE RÉFLEXION | 9 minutes

Que puis-je faire quand je ressens une très forte émotion ?

Présentation générale

Au cours de cette pratique de réflexion, les élèves choisiront dans la liste de la famille d'émotions une très forte émotion qui pourrait déclencher de nombreux problèmes pour eux-mêmes et les autres. Ils feront ensuite un dessin représentant ce qu'un élève du même âge qu'eux (comme Nelson) pourrait faire s'il devait affronter une telle émotion.

Thèmes à examiner

Nous pouvons utiliser des stratégies pour faire face à des émotions dangereuses lorsque nous-mêmes (ou d'autres personnes) y sommes confrontés.

Matériel requis

- Une feuille de papier graphique.
- Crayons, stylos pour chaque élève.

Conseils pédagogiques

- Expliquez que Nelson a appris les méthodes d'hygiène émotionnelle dans notre classe. Quand une émotion dangereuse apparaît, il sait donc comment la traiter.
- Expliquez que chaque élève peut choisir une «émotion à risque» parmi celles qui figurent sur la liste précédemment établie. Demandez-leur de dessiner Nelson en train d'appliquer l'une des stratégies qu'ils ont apprises pour pallier les puissantes émotions.
- Accordez-leur le temps nécessaire pour dessiner et partager leurs expériences.
- Aborder les thèmes des émotions conflictuelles et des comportements potentiellement préjudiciables peut s'avérer dangereux si les élèves expriment d'emblée leur propre vie émotionnelle et leurs expériences personnelles. C'est pourquoi nous abordons ce thème par le biais d'un personnage de fiction (Nelson). Ils en viendront tout naturellement à appliquer cet apprentissage à eux-mêmes. Dans de nombreux cas, il est fortement conseillé de commencer par cette méthode indirecte avant d'inciter les élèves à parler de leur propre vie émotionnelle devant la classe.

Modèle de scénario

- *«Faisons comme si Nelson était venu dans notre classe et avait appris les mêmes choses que nous. Il est capable de pratiquer l'hygiène émotionnelle, ce qui lui permet d'appliquer certaines stratégies quand il se trouve confronté à des émotions dangereuses.*
- *Maintenant, chacun de vous va choisir une "émotion à risque" qui figure sur la liste des familles d'émotions.*

- *Puis réfléchissez à ce que Nelson pourrait faire pour aborder cette émotion dangereuse afin que l'étincelle ne devienne pas un incendie de forêt.*
- *Puis dessinez Nelson mettant en œuvre la stratégie qu'il a apprise pour affronter cette émotion particulière.*
- *Après avoir terminé votre dessin, ceux qui le souhaitent peuvent partager ce qu'ils ont dessiné avec la classe.»*

DÉBRIEFING | 3 minutes

- *« Selon vous, pourquoi l'hygiène émotionnelle est-elle utile ?*
- *Comment pouvons-nous l'améliorer ? »*

Stratégies pour affronter les émotions dangereuses

Nom de l'émotion :

Quand risque-t-on de ressentir ce type d'émotion ?

Si une personne ressent ce genre d'émotion, de quoi va-t-elle avoir besoin ?

Est-ce qu'il nous arrive d'éprouver ce type d'émotion ?

Si l'on éprouve ce genre d'émotion, que ressentons-nous dans notre corps ?

Stratégies pour affronter cette émotion :

Ce que nous pouvons faire avec notre corps :

Ce que nous pouvons faire avec notre esprit :

Ce que nous pouvons faire avec d'autres personnes :

Que pouvons-nous faire si nous voyons une personne en proie à cette émotion ?

PREMIÈRES CLASSES DU PRIMAIRE

CHAPITRE 5

Apprendre l'un de l'autre

Présentation générale

Avec le chapitre 5, le Cursus de formation du programme d'Apprentissage SEE passe du domaine *personnel* au domaine *social*: les expériences d'apprentissage proposées ici ont pour but d'orienter l'attention des élèves vers autrui. Nombre de compétences relevant du domaine personnel, développées dans les chapitres 1 à 4, sont également mises en application dans ce chapitre; toutefois, elles se concentrent davantage sur les camarades de classes et les personnes que les élèves rencontrent dans leur vie quotidienne.

Les enfants de cette classe d'âge ont une curiosité naturelle pour les autres auxquels ils sont attentifs, mais il leur manque la faculté de les aborder, de leur poser des questions ou d'examiner les différences et les similitudes qui existent entre les êtres humains. Ce chapitre se concentre donc sur trois domaines essentiels, chacun étant traité au cours d'une seule expérience d'apprentissage. Il s'agit de comprendre les émotions d'autrui dans leur contexte; d'écouter en pleine conscience; d'examiner les similitudes et les différences entre les êtres humains. L'empathie est le thème commun à ces trois expériences d'apprentissage, à savoir: la faculté de comprendre la situation et les états émotionnels des autres personnes et d'entrer en résonance avec elles. L'empathie et son corollaire, l'écoute en pleine conscience, prépare le terrain du chapitre suivant qui traite de l'auto-compassion et de la compassion pour autrui.

Les enfants de cette tranche d'âge estiment parfois que les autres devraient toujours penser et ressentir les choses de la même manière qu'eux et, si ce n'est pas le cas, ils ont le sentiment que les différences qui les séparent d'une personne sont telles qu'ils sont totalement différents et n'ont presque rien en commun avec elle. Le thème principal de ce chapitre est d'examiner le moyen terme qui existe entre ces deux extrêmes, en reconnaissant les points communs et les divergences pour ce qu'elles sont réellement, sans nier ni les unes ni les autres. C'est sur la base de ce moyen terme qui ne cherche pas à gommer les différences ni à accentuer les points communs, que peut émerger une authentique compassion empreinte de respect envers autrui.

Au cours de la première leçon d'apprentissage, « Comprendre les émotions des autres dans leur contexte », les élèves examinent comment des personnes fournissent des réponses différentes à une situation donnée. L'histoire d'Albert et d'Alice montre aux élèves comment deux personnages ont des réactions émotionnelles divergentes devant la même situation; dans l'exemple qui nous concerne, il s'agit du fait de voir un chien sur un terrain de jeu. Admettre que l'on peut fournir une réponse émotionnelle différente au même événement représente une compréhension essentielle, puisqu'il fournit la structure qui permet de comprendre de quelle façon un contexte donné (des expériences passées ou des aspects de notre identité) forge et conditionne nos réponses émotionnelles à certaines situations. Ce point est très important pour comprendre à la fois les notions de similarité et de différence, autant que pour développer l'empathie.

L'expérience d'apprentissage numéro 2, « Écouter en pleine conscience », examine l'impact que peut avoir une mauvaise écoute de l'autre et introduit la notion et la pratique d'une écoute active, que l'on appelle précisément l'« écoute en pleine conscience ». Cette forme particulière d'attention à l'autre signifie qu'on l'écoute avec empathie, en déployant toute son attention sans l'interrompre, sans être distrait et sans se concentrer sur soi ni sur ses propres jugements. Il s'agit d'une aptitude à la communication qui associe les deux aspects de l'empathie : l'écoute attentive permet de mieux appréhender la situation de l'autre et ce qu'il ressent (empathie cognitive), tandis que l'écoute empreinte de respect crée une résonance qui montre que l'on se soucie effectivement de son mieux-être (empathie affective). Ce mode d'écoute s'appuie sur les facultés attentionnelles de l'élève et les renforce dans la mesure où elle exige de se concentrer uniquement sur les propos de l'interlocuteur plutôt que sur ce que l'on a envie de répondre. L'écoute en pleine conscience fournit aux élèves l'occasion d'être écoutés sans être jugés par leurs camarades, ce qui contribue à instaurer un climat de sécurité. On demande également aux élèves de se rendre compte des multiples façons dont l'écoute en pleine conscience affecte celui qui écoute autant que celui qui parle, mais aussi de voir à quel point ces exercices ont une influence sur toute la classe.

Dans l'expérience d'apprentissage numéro 3, « Reconnaître notre diversité et nos points communs », les élèves examinent ce qui nous différencie les uns des autres et ce qui nous rapproche. Ils répètent l'activité déjà exercée dans le chapitre 1 qui consiste à pénétrer au centre d'un cercle et à en sortir, afin d'examiner nos différences et nos similitudes. Cet exercice aura d'autant plus de sens qu'il sera bien adapté au contexte spécifique de vos élèves, comme il est expliqué en détail dans les conseils pédagogiques et l'expérience d'apprentissage qui suivent. Les élèves identifieront les points communs que la plupart d'entre nous partageons, par opposition aux facteurs qui nous différencient et, en dernier lieu, ils analyseront quels facteurs constituent l'unicité d'une personne. Identifier nos points communs permet de relativiser nos différences, étaye l'empathie, tout en progressant vers une approche systémique de notre humanité commune, thème qui sera analysé dans les derniers chapitres.

La pratique personnelle de l'élève

Approfondir une compréhension plus fine de soi-même et des autres est un processus continu. La mise en pratique des compétences sur lesquelles les élèves ont déjà travaillé, telles que l'attention et la conscience émotionnelle, leur permettra d'étendre la compréhension qu'ils ont acquise d'eux-mêmes, à leurs camarades de classe, à d'autres personnes et aux êtres humains qui partagent notre planète. En particulier, la faculté de l'écoute en pleine conscience, analysée dans ce chapitre, se renforcera au cours de la semaine, lorsque les élèves auront l'occasion de parler à d'autres personnes et de les écouter. Il s'agit d'un exercice qu'ils peuvent pratiquer à tout moment dans leur vie quotidienne.

La pratique personnelle de l'enseignant

Tout en enseignant ce chapitre, réfléchissez à votre propre expérience de l'écoute en pleine conscience. Est-ce le type d'écoute que vous mettez en pratique sur une base régulière chez vous ou au travail ? Si vous estimez qu'écouter en étant plus présent à l'autre et avec empathie peut lui être bénéfique, essayez de vous surprendre en train d'écouter quelqu'un distraitement et voyez si vous pouvez rectifier votre attitude en étant plus conscient. Quand vous êtes capable d'écouter avec empathie et en pleine conscience, remarquez l'impact de ce comportement sur vous-même. Si vous éprouvez des difficultés à écouter autrui avec empathie et en pleine conscience, demandez-vous si le fait de vous rappeler notre humanité commune vous aide : nous voulons tous être heureux et éviter de souffrir.

Lettre aux parents et aux auxiliaires de vie scolaire

Date :

Chers parents, chère Madame,

Cette lettre est destinée à vous informer que votre enfant commence maintenant le chapitre 5 du programme d'Apprentissage SEE intitulé « Apprendre l'un de l'autre ».

Dans ce chapitre, votre enfant examinera les différences, les similitudes, mais aussi le caractère unique de chacun, ainsi que tout ce que nous avons en commun en tant qu'êtres humains (nos sentiments, nos besoins et le désir d'être heureux). Identifier nos points communs permet de relativiser nos différences et sert de base au développement régulier de l'empathie. Votre enfant apprendra également la pratique de l'écoute en pleine conscience, ce qui l'aidera à prêter une meilleure qualité d'attention à ses interlocuteurs et à les écouter sans les interrompre ni les juger.

Exercices à faire à la maison

Au fur et à mesure que votre enfant avancera dans l'étude de ce chapitre, vous pourriez lui demander de vous montrer ce qu'est une écoute attentive. Voyez si vous êtes capable de l'écouter vous-même en pleine conscience (en lui accordant toute votre attention, avec empathie, sans le juger ni l'interrompre). Votre exemple représentera pour lui un encouragement et constituera la preuve concrète d'une harmonie émotionnelle. L'harmonie émotionnelle est en effet un aspect important de l'empathie : elle implique de comprendre l'état dans lequel se trouve une personne et la nécessité de lui venir en aide. Votre enfant apprendra à détecter des signaux émotionnels, comme les expressions faciales, le ton de la voix et le langage corporel, qui l'aideront à identifier les sentiments d'une autre personne. Vous pouvez également l'aider à améliorer ses capacités d'empathie en lui demandant quels sont, selon lui, les sentiments qu'éprouve telle personne et à partir de quels indices il base son appréciation.

À propos des chapitres précédents

- Le chapitre 1 examinait les notions de bonté et de bonheur en ayant recours à la formulation d'accords de classe.
- Le chapitre 2 examinait le rôle prépondérant que joue notre corps, et plus particulièrement notre système nerveux, dans le bonheur et le bien-être.
- Le chapitre 3 abordait le thème de l'importance de l'attention, des méthodes destinées à la renforcer et de son utilité pour apprendre à nous connaître réellement.
- Le chapitre 4 analysait les concepts d'émotion et d'hygiène émotionnelle ; comment les émotions surgissent et comment les « traverser » de façon optimale.

Lectures complémentaires et documentation

N'oubliez pas que la « Structure de l'Apprentissage SEE », incluse dans « L'Auxiliaire de l'Apprentissage SEE », explique en détail l'intégralité du Cours de formation. Vous pouvez y accéder sur Internet, à l'adresse suivante :

compassion.emory.edu

Nous vous recommandons la lecture des ouvrages suivants :

Exercices de méditation en pleine conscience, de Christophe André ;

La pleine conscience en action, Jon Kabat-Zinn ;

Où tu vas, tu es, Jon Kabat-Zinn.

Si vous avez des questions n'hésitez pas à nous contacter.



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Signature de l'enseignant

Nom et prénom en majuscules de l'enseignant _____

Coordonnées de l'enseignant _____

Comprendre les émotions d'autrui dans leur contexte

OBJECTIF

La compassion et la bonté s'expriment plus aisément lorsque nous percevons que les comportements et les émotions des autres personnes sont le produit du contexte spécifique de leur vie et de leurs expériences passées. Nous donnerons aux élèves des

modèles de scénarios dans lesquels des personnes confrontées aux mêmes situations réagissent différemment. Ils auront ainsi l'occasion d'examiner pourquoi des individus expriment des émotions différentes lorsqu'ils affrontent des événements identiques.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Examiner la manière dont différents événements peuvent affecter les sentiments d'une personne.
- Réfléchir au fait que des personnes peuvent avoir des réactions émotionnelles différentes face à une même situation.

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Conscience interpersonnelle

MATÉRIEL REQUIS

- Histoire d'Albert et Alice (ci-jointe).
- Papier à dessin, crayons et stylos pour chaque élève.

DURÉE

25 minutes

CONTRÔLE | 3 minutes

- « Commençons par une brève pratique de l'attention. Quelle position de notre corps allons-nous adopter ?
- Nous adopterons d'abord une position confortable en nous tenant bien droits. Je garderai les yeux ouverts, mais vous pouvez les fermer ou les abaisser vers le sol.
- Choisissez maintenant l'une de vos ressources dans votre boîte aux trésors ou pensez à une nouvelle ressource si vous préférez ; une chose qui vous permette de vous sentir mieux, plus en sécurité et heureux.
- Pensons à notre ressource et concentrons-nous sur elle en silence quelques instants. Mais si vous préférez, vous pouvez aussi pratiquer l'ancrage. [Pause.]
- Que remarquez-vous en vous-même ? Si vous éprouvez une sensation agréable ou neutre, posez votre esprit sur elle. Mais si vous ressentez une sensation désagréable, choisissez un endroit de votre corps où vous vous sentez mieux. [Pause.]
- Prenons maintenant conscience de notre respiration. Essayons de voir si nous sommes capables de prêter attention à notre souffle lorsqu'il entre dans notre corps et en sort.
- Si cette pratique de l'attention sur le souffle vous est désagréable, sentez-vous libre de revenir à votre ressource ou à l'ancrage. [Pause de 15 à 30 secondes.]
- Si vous remarquez que vous avez été distrait, dirigez à nouveau votre attention sur votre respiration. Vous pouvez également compter

vos respirations. [Pause plus longue, de 30 à 60 secondes et même davantage.]

- Terminons maintenant cette pratique et ouvrez les yeux. Qu'avez-vous remarqué. » [Les élèves partagent leurs expériences à voix haute.]

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 12 minutes

Albert et Alice voient un chien.

Présentation générale

Lors de la lecture de cette histoire et de la discussion qui s'ensuit, les élèves examineront comment et pourquoi diverses personnes, confrontées à une même situation, réagissent en manifestant des émotions différentes.

Thèmes à examiner

- Nous pouvons avoir des réactions différentes face à une même situation et éprouver des sentiments divers.
- En étant très attentifs, on peut voir si la réaction d'une autre personne est différente de la nôtre ; on peut aussi lui en demander la raison.

Matériel requis

- Aucun.

Instructions

- Dites à vos élèves que vous allez lire une histoire ensemble et demandez-leur de faire attention aux sentiments qu'éprouvent les personnages. Dites-leur qu'ils peuvent parfois ressentir des sentiments différents.
- Lisez cette histoire à voix haute.
- Discutez de cette histoire et des sentiments qu'éprouvent les personnages en posant les questions suivantes :

- Dans cette histoire, qu'a ressenti Alice ? Pourquoi pensez-vous qu'elle a éprouvé ces sentiments ?
- Levez la main si vous avez partagé les mêmes sentiments qu'Alice.
- Quels étaient les sentiments d'Albert ? Pourquoi pensez-vous qu'il a éprouvé ces sentiments ?
- Levez la main si vous avez ressenti les mêmes sentiments qu'Albert ?
- Pourquoi pensez-vous qu'Albert et Alice ne partagent pas les mêmes sentiments pour ce chien ?
- Si vous avez le temps, lisez à nouveau cette histoire et demandez aux élèves de lever la main quand ils estiment qu'un personnage éprouve un sentiment quelconque et qu'ils pensent identifier ce qu'il ressent. Demandez-leur d'expliquer ce que le personnage pourrait ressentir et pourquoi ?

Conseils pédagogiques

- Cette histoire figure également dans le chapitre 4 qui comprend aussi une illustration que vous jugerez sans doute utile d'utiliser à nouveau.
- Vous pouvez modifier cette histoire pour qu'elle soit plus à la portée de vos propres élèves et mieux adaptée à une situation à laquelle ils peuvent se rattacher.

HISTOIRE | ALBERT ET ALICE VOIENT UN CHIEN

« Albert et Alice sont à la même école. Par une belle et chaude journée ensoleillée ils sont dans la cour de l'école, quand soudain ils entendent

un chien aboyer. Il semble se rapprocher du terrain où ils se trouvent. Alice sourit et ses beaux yeux bruns s'écarquillent. Toute excitée, elle cherche le chien. Elle pense à Pupper, son propre chien, qui se pelotonne souvent à ses pieds à la maison ; ressent une bouffée de chaleur dans la poitrine. Elle commence à l'appeler. De son côté, Albert a également entendu les aboiements. Mais son corps se raidit tandis qu'il écarquille les yeux. Il scrute frénétiquement le terrain tout autour de lui. Il se rend compte que les paumes de ses mains sont devenues moites et que son cœur commence à battre plus vite. Il ressent une décharge d'énergie dans ses jambes et ses bras. Il ne voit le chien nulle part, mais il se met à marcher d'un pas rapide vers la grande porte de l'école. À l'intérieur, Martin voit Alice jouer avec le chien qui agite sa queue, tandis qu'Albert franchit rapidement le seuil de l'école et se réfugie dans le hall. »

Modèle de scénario

- « Dans cette histoire, qu'est-ce qu'Alice a ressenti ? Pourquoi pensez-vous qu'elle a réagi de cette façon ?
- Levez la main si vous avez ressenti la même chose qu'Alice.
- Et qu'est-ce qu'Albert a ressenti ? Pourquoi pensez-vous qu'il a réagi de cette façon ?
- Levez la main si vous avez ressenti la même chose qu'Albert.
- Pourquoi pensez-vous qu'Albert et Alice ont éprouvé des sentiments différents vis-à-vis du même chien ?
- Je vais vous relire cette histoire. Je vous demande de lever la main aux moments qui, selon vous, révèlent ce que ressent un

personnage. Vous m'expliquerez alors ce qu'il éprouve et pourquoi vous pensez qu'il a réagi de cette façon.

- [Lisez à nouveau l'histoire à voix haute, en vous arrêtant pour discuter avec les élèves quand ils remarquent des indices indiquant l'état d'esprit des personnages.]
- [Posez les questions suivantes aux élèves et discutez-en avec eux.]
 - Comment sommes-nous capables de remarquer ce que ressentent vos camarades de classe ?
 - Vous rappelez-vous d'un moment où vous avez éprouvé un sentiment particulier à propos d'une chose, alors que vos parents (votre tuteur ou un ami) ne partageaient pas ce même sentiment. Comment avez-vous perçu qu'ils ne ressentaient pas la même chose que vous ? Comment avez-vous découvert ce qu'ils pensaient réellement ?
 - Pensez à des choses que vous aimez beaucoup mais que d'autres personnes n'aiment pas spécialement. » [Ils peuvent citer des exemples de jeux, différentes sortes de nourritures, des sports ou d'autres activités.]

PRATIQUE DE RÉFLEXION | 7 minutes

Nous vivons les choses de façons différentes

Présentation générale

Les élèves vont réfléchir à des moments où ils se sont enthousiasmés pour quelque chose, puis ils vont penser à d'autres personnes qu'ils connaissent et qui n'auraient pas réagi de la même manière.

Thèmes à examiner

- Il nous arrive de prendre certaines choses très à cœur, mais d'autres personnes peuvent avoir des sentiments et des réactions différentes face à celles-ci.

Matériel requis

- Des feuilles de papier à dessin, crayons, feutres.

Instructions

- Distribuez du papier à dessin, des crayons et des feutres à chaque élève.
- Demandez aux élèves de réfléchir à un moment où ils se sont enthousiasmés pour quelque chose. Demandez-leur de lever la main s'ils se rappellent ce moment. Proposez à quelques élèves de raconter ces moments d'excitation de telle sorte que leur récit donne des idées à leurs camarades, ou bien donnez vous-même des exemples.
- Demandez à chaque élève de faire un dessin où ils se représentent eux-mêmes en train d'éprouver ce moment d'enthousiasme et l'objet de cet enthousiasme.
- Demandez-leur d'ajouter dans leur dessin des membres de leur famille ou des amis. Puis demandez-leur de réfléchir aux questions suivantes : ces parents et amis auraient-ils partagé leur enthousiasme pour cette même chose ? Oui ou non ? Certains d'entre eux auraient-ils réagi différemment ?
- Demandez-leur de représenter au moins une personne qui ne partagerait pas ce même enthousiasme.
- Demandez aux élèves de montrer leur dessin à toute la classe et d'expliquer pourquoi certains personnages partagent les mêmes sentiments

et pourquoi d'autres ne les partagent pas.

Conseils pédagogiques

- Aucun.

Modèle de scénario

- « Je vais donner à chacun de vous une feuille de papier à dessin et des crayons pour dessiner. Attendez mes consignes avant de commencer cette pratique de réflexion.
- Pensez à un moment où vous étiez très enthousiaste au sujet de quelque chose. Levez la main quand vous avez repéré ce moment.
- Certains d'entre vous peuvent-ils me raconter ce moment ? [Invitez quelques élèves à partager leur expérience et donnez votre propre exemple.]
- D'accord. Maintenant je vais vous demander de fermer les yeux ou de baisser votre regard vers le sol. Pensez à nouveau à ce moment d'excitation, mais cette fois-ci incluez des membres de votre famille ou des amis. Partagent-ils tous votre enthousiasme ? Oui ou non ? Certains d'entre eux auraient-ils réagi différemment ? [Faites une pause de 30 secondes.]

- Ouvrez les yeux. Maintenant vous allez dessiner. Faites un dessin de ce moment d'enthousiasme. Incluez dans votre dessin des proches et des amis. L'un des personnages représentés ne doit pas partager votre enthousiasme. Faites ce dessin tout seul, tranquillement, et je vous laisserai du temps à la fin pour le partager. Commencez à dessiner. [Laissez du temps aux élèves pour dessiner.]
- Qui désire partager son expérience ?
 - Raconte-nous ce qui se passe dans ton dessin.
 - Qui est enthousiaste et qui ne l'est pas ? Explique-nous pourquoi.

DÉBRIEFING | 3 minutes

- « Lorsqu'il se produit quelque chose, comme dans l'histoire d'Albert et Alice qui voient un chien, pourquoi pensez-vous qu'à un moment donné nous ressentons la même chose que les autres, mais qu'à d'autres moments nous les ressentons différemment ?
- Si quelqu'un ne ressent pas les choses de la même manière que nous, quelles questions pourrait-on lui poser pour s'en assurer ? »

L'écoute en pleine conscience

OBJECTIF

Cette expérience d'apprentissage aborde la notion d'« écoute en pleine conscience, ou « écoute attentive ». Écouter attentivement implique d'écouter avec respect et empathie, avec toute notre attention, sans interrompre l'autre, sans être distrait et en évitant de se concentrer sur soi-même ou ses jugements

de valeur. Ce type d'écoute requiert des compétences d'attention bien rodées car il nécessite que l'on se concentre uniquement sur ce que dit l'autre, plutôt que sur ce que l'on veut lui répondre. L'écoute attentive offre aux élèves l'occasion d'apprendre l'un de l'autre sans porter de jugement de valeur.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Identifier les comportements d'écoute en pleine conscience.
- Pratiquer cette compétence d'écoute attentive sans interrompre leur interlocuteur et en évitant de se concentrer sur eux-mêmes.
- Réfléchir aux diverses manières d'appliquer l'écoute attentive à l'école et dans la vie quotidienne.

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Conscience interpersonnelle

MATÉRIEL REQUIS

- Papier graphique millimétré sur lequel on doit inscrire trois titres : « Quand on ne nous écoute pas, c'est comme si... », « Quand on nous écoute, c'est comme si... » et « Comportements d'écoute attentive ».

DURÉE

30 minutes

CONTRÔLE | 4 minutes

- *« Commençons par une brève pratique de l'attention. Quelle position de notre corps allons-nous adopter ? »*
- *Nous adopterons d'abord une position confortable en nous tenant bien droits. Je garderai les yeux ouverts, mais vous pouvez les fermer ou baisser votre regard vers le sol.*
- *Choisissez maintenant l'une de vos ressources dans votre boîte aux trésors ou, si vous préférez, pensez à une nouvelle ressource, à quelque chose qui vous permette de vous sentir mieux, plus en sécurité et heureux.*
- *Pensons à notre ressource et concentrons-nous sur elle en silence pendant quelques instants. Mais si vous préférez, vous pouvez aussi pratiquer l'ancrage. [Pause.]*
- *Que remarquez-vous en vous-même ? Si vous éprouvez une sensation agréable ou neutre, poser votre esprit sur elle. Mais si vous ressentez une sensation désagréable, choisissez un endroit de votre corps où vous vous sentez mieux. [Pause.]*
- *Prenons maintenant conscience de notre respiration. Essayons de voir si nous sommes capables de prêter attention à notre souffle lorsqu'il entre dans notre corps et en sort.*
- *Si cet exercice d'attention sur la respiration vous est désagréable, sentez-vous libre de revenir à votre ressource ou à l'ancrage. [Pause de 15 à 30 secondes.]*
- *Si vous remarquez que vous avez été distraits, ramenez votre attention sur le souffle. Vous pouvez également compter vos respirations.*

[Faites une pause plus longue, de 30 à 60 secondes et même davantage.]

- *Terminons maintenant cette pratique et ouvrez les yeux. Qu'avez-vous remarqué ? »* [Les élèves doivent partager leurs expériences à voix haute.]

PRÉSENTATION / DISCUSSION | 8 minutes

Jeu de rôle de l'écoute en pleine conscience.

Présentation générale

Au cours de cette pratique de réflexion, les élèves vont vous observer en train de démontrer la pratique de l'écoute attentive avec un autre élève. Puis, ils réfléchiront à ce qu'ils ont vu et discuteront de l'importance de ce mode d'écoute.

Thèmes à examiner

- Nous pouvons améliorer notre écoute mutuelle grâce à l'écoute en pleine conscience.
- Quand nous pratiquons l'écoute attentive avec une autre personne, nous avons ainsi l'occasion d'améliorer notre communication avec l'autre et de lui faire découvrir les bienfaits de l'écoute attentive.

Matériel requis

- Un chronomètre ou une montre.

Instructions

- Quand vous présenterez cette pratique devant tous les élèves, ne leur dites pas que vous jouez en fait le rôle d'une personne qui écoute mal. Dites simplement aux élèves que vous allez faire un sketch avec un autre élève (ou un collègue).
- Dans ce jeu de rôle, vous demanderez à l'élève qui sera votre interlocuteur de décrire ce qu'il aime faire pendant le week-end. (Vous pouvez

faire appel à un autre thème si vous estimez qu'il intéressera davantage vos élèves.) Au préalable, vous informerez les élèves du but de ce sketch afin qu'ils ne soient pas agacés ou déçus par votre mauvaise écoute.

- Réglez votre chronomètre sur 45 secondes (ou utilisez une montre ou un réveil) et demandez à votre élève-interlocuteur de commencer à parler. Tandis qu'il parle, vous montrerez clairement votre incapacité à écouter en l'interrompant, en levant les yeux au plafond, en vous retournant ou en consultant votre montre ou votre téléphone, etc. La tâche de l'interlocuteur sera de continuer à parler pendant les 45 secondes qui lui ont été imparties pour ce jeu de rôle tandis que vous continuerez à faire preuve d'une exemplaire inaptitude d'écoute. (Pour bien préparer cette pratique consultez la note ci-dessous qui se trouve dans la rubrique « Conseils pédagogiques ».)
- Au bout de 45 secondes, remerciez l'intervenant et demandez aux élèves de la classe de saluer la prestation de votre élève (ou d'un collègue) par un tonnerre d'applaudissements.
- Demandez aux élèves de réfléchir à ce qu'ils ont observé en vous servant du questionnaire du débriefing.

Conseils pédagogiques

- Nous vous conseillons de répéter ce jeu de rôle à l'avance avec l'élève, ou le collègue, avec lequel vous le ferez. S'il s'agit d'un élève, assurez-vous qu'il comprenne bien qu'il s'agit d'un sketch et qu'il se sente à l'aise dans ce rôle. Il devra savoir ce qu'il va dire longtemps à l'avance, de manière à aborder directement le thème choisi dès le début du jeu de rôle.

- Les élèves vont sans doute éclater de rire pendant ce sketch. Certains vont considérer que vos attitudes sont très drôles, mais d'autres peuvent se sentir mal à l'aise ou nerveux à cause de votre jeu de « mauvaise écoute ». Vous pouvez leur poser des questions sur leurs réactions, sans porter de jugements de valeur, afin de les aider à comprendre pourquoi ils ont ri lors du sketch. (Ils comprendront plus facilement qu'une mauvaise écoute peut sembler risible quand il s'agit d'une simulation, mais pas quand on en est soi-même victime.)

Modèle de scénario

- *« S'il vous plaît, dirigez votre attention sur mon partenaire et sur moi. Nous allons vous jouer un petit sketch. Quand nous aurons terminé, je vous demanderai ce que vous avez remarqué. [Réglez le chronomètre sur 45 secondes. Commencez le jeu de rôle en saluant votre partenaire et en lui demandant ce qu'il a fait pendant le week-end. Terminez lorsque le chronomètre vous l'indiquera.]*
- *Merci. Applaudissez mon partenaire pour sa magnifique prestation.*
- *Qu'avez-vous remarqué à propos de ce qui vient de se passer ?*
- *À votre avis, comment me suis-je comporté ? Qu'est-ce que j'ai fait ? [Notez les réponses et encouragez les élèves à décrire les comportements réels qu'ils ont observés. Si un élève dit par exemple : "Vous avez été grossier", demandez-lui quelle attitude particulière a suscité cette remarque, comme "Vous avez coupé la parole à votre interlocuteur".]*

- *Qu'avez-vous remarqué au sujet de mon interlocuteur? Comment a-t-il réagi? Si vous étiez à sa place comment vous sentiriez vous?*
- *Demandons au partenaire lui-même. Qu'as-tu ressenti en étant victime de ma « mauvaise écoute »? As-tu remarqué des sensations dans ton corps? As-tu observé des sentiments ou des émotions?*
- *Selon vous, quelles choses mon interlocuteur aurait-il préféré que je fasse?*
- *Quand est-il particulièrement important d'écouter les autres avec une grande attention?»*

PRÉSENTATION

ET PRATIQUE DE RÉFLEXION | 15 minutes

Écoute en pleine conscience ou écoute attentive*

Présentation générale

Au cours de cette pratique les élèves établiront la différence qu'il y a entre le fait d'être écouté attentivement et être mal écouté. Ils décriront des comportements d'écoute attentive. Puis ils pratiqueront brièvement, deux par deux, des exercices d'écoute en pleine conscience.

Thèmes à examiner

- Il y a une différence entre le fait d'écouter sans prêter beaucoup attention et d'écouter en pleine conscience.
- L'écoute attentive a un impact considérable non seulement sur ceux qui parlent et ceux qui écoutent, mais aussi sur toute la classe et sur la communauté dans son ensemble.

Matériel requis

- Marqueurs.
- Chronomètre ou montre.

- Papier graphique millimétré comportant trois titres: « Quand on ne nous écoute pas, c'est comme si... », « Quand on nous écoute, c'est comme si... » et « Comportements d'écoute attentive ».

Instructions

- Expliquez aux élèves que vous allez leur dire aujourd'hui ce que signifie le fait d'écouter une personne avec toute son attention.
- Demandez-leur de vous donner des exemples de ce qu'ils ressentent quand quelqu'un ne les écoute pas vraiment. Écrivez leurs suggestions sur une feuille de papier sous le titre: « Quand on ne nous écoute pas, c'est comme si... » Vous pouvez alors leur suggérer de s'inspirer du sketch que vous avez joué illustrant l'inaptitude à écouter.
- Demandez aux élèves ce qu'ils pensent du fait d'être écouté avec attention et sans jugement de valeur. Écrivez leurs suggestions sur une autre feuille de papier sous le titre: « Quand on nous écoute, c'est comme si... »
- Prenez un petit moment pour comparer avec eux les différences entre les deux listes.
- Demandez-leur ce que signifierait pour nous tous d'écouter quelqu'un de façon très attentive. Expliquez que l'on appelle ce type d'écoute « écouter en pleine conscience ». Écrivez leurs suggestions sous le titre: « Comportements d'écoute attentive. » (Vous garderez cette liste.)
- Demandez à deux élèves, que vous guiderez, de venir faire un exercice d'écoute attentive devant toute la classe. (Si aucun d'entre eux ne se porte volontaire, vous pouvez faire une démonstration d'écoute attentive avec un élève dans le rôle de

celui qui parle.) L'élève intervenant évoquera une activité qu'il aime particulièrement. Avant le début de la démonstration, aidez les élèves à préparer leur corps et leur esprit afin d'être des auditeurs attentifs. Dans ce but, demandez-leur d'exposer les attitudes qu'ils vont adopter, en les encourageant à se référer à la liste des comportements figurant sur la liste. Demandez à d'autres élèves de prêter attention aux comportements d'écoute attentive qu'ils pourront observer au cours de cette brève démonstration.

- Dites aux deux élèves de commencer l'exercice et réglez votre chronomètre sur 60 secondes.
- Au bout de ces 60 secondes demandez d'abord aux deux élèves qui ont joué ce sketch de s'arrêter, puis au reste de la classe de décrire les comportements d'écoute attentive qu'ils ont pu observer. S'ils ont remarqué un nouveau comportement qui ne figurait pas dans la liste recensant les comportements d'écoute attentive, inscrivez-le. Si les élèves mentionnent des attitudes de « mauvaise écoute », rappelez-leur que, pour le moment, vous ne recherchez que des exemples d'écoute attentive.
- Félicitez et remerciez les deux élèves pour avoir joué cette saynète et invitez-les à regagner leurs places.
- Regroupez les élèves deux par deux afin qu'ils puissent pratiquer l'écoute attentive. Ils décideront par eux-mêmes de celui qui parlera en premier et de celui qui écoutera. Celui qui prendra la parole aura 90 secondes pour parler d'une activité qu'il aime beaucoup, tandis que son partenaire l'écouterait attentivement. Il peut donner des détails sur cette activité : quand il

la pratique, pourquoi il l'apprécie, quand il a commencé à l'exercer, etc.

- Au bout de 90 secondes, demandez aux petits groupes de deux élèves d'inverser les rôles : celui qui écoutait parlera et celui qui parlait pratiquera l'écoute attentive.
- Faites un débriefing de cette pratique en posant des questions aux élèves telles que :
 - Quels comportements d'écoute attentive avez-vous remarqué ?
 - Qu'avez-vous ressenti du fait d'être écouté en pleine conscience ? Qu'avez-vous ressenti en tant qu'auditeur attentif ?
 - Quelles difficultés vous a posé la pratique de l'écoute attentive ?

Conseils pédagogiques

- Gardez votre liste répertoriant les comportements d'écoute attentive pour une utilisation ultérieure.
- Dans l'Apprentissage SEE, l'écoute attentive signifie que l'on écoute l'autre avec attention, sans l'interrompre, sans être distrait, sans émettre d'avis, et sans orienter la conversation vers soi-même. Très souvent, quand nous écoutons parler une personne, nous n'accordons qu'une attention partielle à ce qu'elle dit. Notre attention est en partie centrée sur nos propres réactions, nos pensées et sur ce que nous allons répondre à notre interlocuteur quand il aura terminé ou dès qu'il nous laissera une occasion d'intervenir. L'écoute attentive implique d'écouter avec toute notre attention et sans porter de jugement. Comme la compassion, l'écoute attentive est focalisée sur autrui plutôt que sur soi-même.

- Rappelez-vous que vous devez vous concentrer uniquement sur les comportements d'écoute attentive et positive des élèves qui acceptent de faire une démonstration devant toute la classe. Si certains élèves ne parviennent pas à écouter en pleine conscience, demandez à d'autres volontaires de faire une démonstration ou faites-la vous-même. Mais évitez de critiquer les comportements d'écoute défectueux de certains élèves devant toute la classe ; faites-le en privé avec l'élève si vous jugez que c'est nécessaire.

Modèle de scénario

- «Après avoir observé l'exemple d'une mauvaise écoute, nous allons maintenant apprendre comment l'éviter et devenir un auditeur attentif.
- Examinons maintenant vos remarques sur ce que l'on ressent quand on **n'est pas** écouté. Qu'éprouve-t-on ? [Demandez aux élèves de vous faire des suggestions, et notez-les sur une feuille de papier sous le titre "Quand on ne nous écoute pas, c'est comme si..."]
- Que ressentez-vous quand quelqu'un vous écoute attentivement ? [Demandez aux élèves de vous faire des suggestions et notez-les sur une feuille de papier portant le titre "Quand on nous écoute, c'est comme si..."]
- Observons les deux listes que nous avons établies. Quelles sont les principales différences entre les deux ?
- Que pouvons-nous faire pour améliorer notre écoute, pour écouter en pleine conscience quand une autre personne parle. Identifions les comportements d'écoute attentive. [Vous pouvez faire allusion à la discussion que vous aviez eue au sujet du sketch sur la mauvaise écoute pour proposer des attitudes inverses de celles qui avaient été mises en scène.]
- Que pouvons-nous faire avec nos yeux ? Nos expressions faciales ? Nos mains ? Tout notre corps ? Notre esprit ? Nos sentiments ? [Notez les suggestions des élèves, mais aidez-les à décrire de manière précise les comportements d'un auditeur attentif. Demandez-leur de vous faire des suggestions et notez-les sur une feuille de papier sous le titre "Comportements d'écoute attentive".]
- De la même façon que nous pouvons renforcer notre attention comme un muscle, nous pouvons également renforcer notre capacité à écouter attentivement en adoptant ces attitudes.
- Commençons tout de suite. Le thème que nous allons partager sera une activité que vous aimez. Pensez à une activité qui vous plaît. Je vais vous demander de parler de cette activité avec un camarade. [Marquez une pause.] Est-ce que vous avez une idée qui vous vient à l'esprit ?
- [Demandez à deux élèves que vous guiderez de venir faire un exercice d'écoute attentive devant toute la classe. L'élève qui parlera évoquera une activité qu'il aime particulièrement. Avant le début de la démonstration, aidez l'élève qui va écouter à préparer son corps et son esprit pour une écoute en pleine conscience.] Examinons maintenant les attitudes qui dénotent une écoute attentive. Te souviens-tu de ce que tu dois faire avec ton corps ? Avec ton esprit ?
- [Adressez-vous ensuite aux autres élèves. Soyez attentifs à cette démonstration et essayez de repérer les attitudes dénotant une écoute attentive. Réglez votre chronomètre sur 60 secondes et demandez aux deux élèves de commencer.]

- *Merci. Quels comportements d'écoute attentive avez-vous observés ? [Notez les réponses. Si des élèves émettent des critiques rappelez-leur que la question portait sur les comportements positifs d'écoute attentive qu'ils ont observés.]*
- *Avez-vous remarqué si l'élève qui écoutait a eu une attitude positive qui ne figure pas dans notre liste des comportements d'écoute attentive ? [Ajoutez ces remarques à la liste des comportements d'écoute.]*
- *Vous allez maintenant faire ces exercices en vous mettant deux par deux. [Répartissez les élèves en groupes de deux.] Chacun d'entre vous aura 90 secondes pour pratiquer l'écoute attentive avec son partenaire. Rappelez-vous que le thème choisi est une activité que vous aimez pratiquer. Maintenant, décidez entre vous pour savoir qui sera le premier à parler et qui écoutera. [Pause.]*
- *Lorsque je vous dirai de commencer, l'élève qui parlera en premier évoquera une activité qu'il aime bien, et celui qui écoutera pratiquera l'écoute attentive en adoptant les attitudes d'un auditeur attentif que nous venons tout juste d'évoquer. Je vous ferai signe lorsque les 90 secondes seront écoulées et l'élève qui avait parlé jusque-là écoutera à son tour.*
- *Vous êtes prêts ? [Afin de faciliter cette pratique faites le tour de la classe pour observer le comportement des élèves.]*
- *Quels comportements dénotant une écoute attentive avez-vous observés ?*
- *Qu'avez-vous ressenti lorsqu'on vous a écouté avec attention ? Ou lorsque vous-même avez écouté avec attention ?*
- *Quelles difficultés avez-vous éprouvées au cours de cet exercice d'écoute attentive ? »*

DÉBRIEFING | 3 minutes

- *« Pouvez-vous penser à un moment au cours de la journée d'hier où quelqu'un vous a écouté attentivement ? Qui était-ce ? Comment savez-vous qu'il vous a écouté avec attention ?*
- *Pouvez-vous penser à un moment durant la journée d'hier où vous avez écouté quelqu'un attentivement ? Vous rappelez-vous de ce que cette personne vous a dit ou a ressenti ?*
- *Maintenant que nous savons comment faire, nous allons pratiquer davantage l'écoute attentive tous ensemble, en classe. »*

Apprécier la diversité et nos points communs

OBJECTIF

Cette expérience d'apprentissage examine à la fois nos ressemblances et nos différences. Afin de bien comprendre que la diversité est un facteur qu'il convient d'apprécier plutôt que de redouter ou de considérer comme négatif, les différences sont abordées ici avec un esprit de curiosité et non de jugement. Malgré nos différences, nous partageons de nombreux traits importants et essentiels. Nommons quelques-uns de ces points communs : nous avons tous un corps, nous

éprouvons des sensations, nous vivons au sein de communautés, nous avons des besoins fondamentaux, nous désirons être heureux, nous apprécions la bienveillance et la bonté que les autres nous témoignent et nous éprouvons tous des émotions. Cette approche de la diversité replacée dans le contexte de nos expériences communes en tant qu'êtres humains nous permet de comprendre pourquoi le fait de reconnaître et d'apprécier nos différences est si important.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

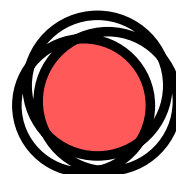
Les élèves doivent :

- Examiner les ressemblances et les différences de tous les êtres humains.
- Constater qu'en dépit de nos différences nous avons des besoins et des souhaits communs.
- Constater que certaines choses qui nous apparaissent comme des vérités inaliénables et applicables à tous les êtres humains ne le sont sans doute pas.

DURÉE

30 minutes

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



**Reconnaître
notre humanité commune**

MATÉRIEL REQUIS

- La liste des différents comportements d'écoute attentive.
- Une grande feuille de papier (ou le tableau) divisée en trois colonnes portant les intitulés suivants : « Ressemblances entre les personnes », « Différences entre les personnes », et une colonne supplémentaire.
- Marqueurs.

CONTRÔLE | 3 minutes

- « Commençons par une brève pratique de l'attention. Quelle position du corps allons-nous adopter ? »
- Nous adopterons d'abord une position confortable en nous tenant bien droits. Je garderai les yeux ouverts, mais vous pouvez les fermer ou les baisser vers le sol.
- Choisissez maintenant l'une de vos ressources dans votre boîte aux trésors ou, si vous préférez, pensez à une nouvelle ressource, à une chose qui vous permette de vous sentir mieux, plus en sécurité et heureux.
- Pensons à notre ressource et concentrons-nous sur elle en silence quelques instants. Mais si vous préférez, vous pouvez aussi pratiquer l'ancrage. [Pause.]
- Que remarquez-vous en vous-même ? Si vous éprouvez une sensation agréable ou neutre, posez votre esprit sur elle. Mais si vous ressentez une sensation désagréable, choisissez une partie de votre corps où vous vous sentez mieux. [Pause.]
- Prenons maintenant conscience de notre respiration. Essayons de voir si nous sommes capables de prêter attention à notre souffle lorsqu'il entre dans notre corps et en sort.
- Si le fait de fixer votre attention sur votre souffle vous est désagréable, sentez-vous libre de revenir à votre ressource ou à l'ancrage. [Pause de 15 à 30 secondes.]
- Si, à un moment ou à un autre, vous êtes distraits, ramenez votre attention sur le souffle. Vous pouvez également compter vos

respirations. [Faites une pause plus longue, de 30 à 60 secondes et même davantage.]

- Terminons maintenant cette pratique et ouvrez les yeux. Qu'avez-vous remarqué ? » [Les élèves partagent leurs expériences à voix haute.]

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 12 minutes

Entrer et sortir du cercle

Présentation générale

Cet exercice qui consiste à entrer dans un cercle et à en sortir permettra aux élèves d'examiner les points qu'ils ont en commun et ceux qui les différencient.

Thèmes à examiner

- En tant qu'êtres humains, nous avons tous des différences mais nous partageons certains traits fondés sur notre humanité commune.
- Outre notre humanité commune, chaque personne possède des caractéristiques qui la rendent unique.

Matériel requis

- Aucun.

Instructions

- Demandez aux élèves de former un cercle.
- Lisez une à une les propositions énoncées dans le modèle de scénario.
- Les élèves entreront à l'intérieur du cercle si une proposition particulière s'applique à eux. Si ce n'est pas le cas, ils resteront debout à leur place.
- Les élèves garderont le silence (pas de discussions), mais vous leur demanderez

d'observer qui est entré à l'intérieur du cercle et qui est resté à l'extérieur. Puis remerciez-les et dites à ceux qui sont à l'intérieur d'en sortir et de retourner à leur place.

- Après avoir lu toutes les propositions, demandez aux élèves soit de s'asseoir à l'endroit où ils se tenaient quand ils formaient un cercle, soit de retourner à leurs pupitres. Puis faites le débriefing en posant les questions suivantes:
 - *En quoi sommes-nous différents ?*
 - *En quoi sommes-nous semblables ?*

Conseils pédagogiques

- Cette pratique aura davantage de sens si vous prenez un moment pour réfléchir à la diversité qu'incarnent vos élèves aux niveaux religieux, ethnique, de leur habitat, de leur alimentation, de leur structure familiale, de leur milieu socio-économique, etc. Vous pourrez alors modifier certaines propositions de cette pratique en les remplaçant par des questions plus concrètes qui mettront en évidence les différences et les points communs spécifiques à la situation de vos élèves. Mais faites attention à ne pas poser de questions qui les contraindraient à partager des éléments de leur vie qui les mettraient mal à l'aise. Commencez par parler de choses qu'ils ne partagent pas tous, comme des préférences ou des aspects de leur identité, puis enchaînez sur ce que nous avons tous en commun et que nous avons déjà examiné dans le Cours de formation SEE : l'expérience des émotions, des sensations, des besoins, de l'attention, de la bonté, etc.
- Faites en sorte de disposer d'un espace suffisamment grand pour permettre aux élèves de former un large cercle où ils pourront entrer

et sortir. Il vous faudra sans doute déplacer les chaises et les tables. Vous avez également la possibilité d'organiser cette activité à l'extérieur ou dans un gymnase.

- Alternatives : au lieu de demander aux élèves de former un cercle et d'y entrer ou d'en sortir, vous pouvez leur demander de mettre des chaises en cercle et de rester debout ou assis. Ou bien demandez-leur de lever la main, au lieu d'entrer dans le cercle. Quelle que soit la méthode que vous choisirez assurez-vous que tous les élèves puissent se voir afin qu'ils puissent observer précisément comment leurs camarades répondent aux différentes questions.
- Au cours de cette pratique, énoncez les ressemblances qui existent entre les élèves afin qu'ils puissent par la suite mieux les repérer par eux-mêmes.
- Évitez de demander aux élèves pourquoi ils entrent ou non dans le cercle. Si certains d'entre eux ne sont toujours pas entrés à l'intérieur du cercle au moment où vous abordez les dernières questions, il se peut qu'ils n'aient pas entendu ou compris les questions. Répétez ces questions si vous pensez que c'est le cas, mais ne portez pas de jugement de valeur sur les réactions des élèves.

Modèle de scénario

- « *Formons un cercle.*
- *Si je dis quelque chose qui est vrai pour vous, avancez d'un pas vers le centre du cercle. Mais si ce que je dis ne s'applique pas à vous, restez où vous êtes. J'aimerais maintenant que vous soyez très attentifs, que vous observiez bien qui entre dans le cercle en même temps que*

vous. Essayez de faire très attention et de vous en souvenir, car cela nous aidera dans notre prochaine pratique.

- *Commençons.*
- *Avancez vers l'intérieur du cercle si vous aimez dessiner. Regardez le cercle et observez quels camarades aiment dessiner. Reculez et rejoignez le pourtour du cercle.*
- *Avancez vers le milieu du cercle si vous avez un animal domestique. Regardez autour de vous et observez qui a un animal domestique et qui n'en a pas. Essayez de vous souvenir de ceux qui sont entrés dans le cercle. Reculez et rejoignez le cercle.*
- *Avancez vers le milieu du cercle si un membre de votre famille est végétarien. Merci. Reculez et rejoignez le cercle.*
- *Avancez vers l'intérieur du cercle si un membre de votre famille parle plus d'une langue. Merci. Reculez et rejoignez le cercle.*
- *Avancez vers l'intérieur du cercle si un membre de votre famille est né dans un autre pays. Merci. Reculez et rejoignez le cercle.*
- *Je remarque que seuls quelques-uns d'entre vous entrent dans le cercle après chaque question. Voyons maintenant ce qui se passe si je pose la question suivante : "Entrez dans le cercle si vous percevez des sensations dans votre corps." Maintenant, regardez autour de vous. Qu'avez-vous remarqué ?*
- *Avancez vers l'intérieur du cercle si vous êtes capable de focaliser votre attention quand vous faites quelque chose qui vous plaît. Merci. Reculez et rejoignez le cercle.*
- *Avancez vers l'intérieur du cercle si vous possédez une ressource que vous aimez utiliser, ou vous en souvenir pour calmer votre corps et votre esprit. Merci. Reculez et rejoignez le cercle.*
- *Avancez vers l'intérieur du cercle si vous avez besoin de nourriture pour vivre. Maintenant, regardez autour de vous pour voir qui est dans le cercle. Vous voyez, peu importe qui nous sommes : nous avons tous des besoins communs. Merci. Rejoignez le cercle.*
- *Avancez vers l'intérieur du cercle si vous dépendez d'autres personnes pour vivre, par exemple, pour vous vêtir ou pour vous nourrir.*
- *Avancez vers l'intérieur du cercle si vous préférez être heureux plutôt que tristes. Ah, regardez ! Nous sommes tous (ou presque) au centre du cercle. Il semble bien que nous préférons tous être heureux plutôt que tristes. Maintenant, reculons.*
- *Dernière question. Avancez à l'intérieur du cercle si vous aimez que les gens soient gentils avec vous plutôt que méchants. Jetons un coup d'œil autour de nous. Est-ce que nous sommes tous au milieu du cercle ? Il semble que nous sommes plus heureux quand les gens sont bienveillants envers nous.*
- *Merci. Asseyez-vous.*
- *Quelles sont nos différences ? [Vous pouvez alors rappeler aux élèves les propositions que vous venez de leur soumettre.]*
- *Quelles sont nos ressemblances ? » [Vous pouvez lire à nouveau aux élèves les propositions que vous leur avez soumises afin de leur rappeler celles qui les ont rassemblés au centre du cercle.]*

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 12 minutes

Quels sont nos points communs ?

En quoi sommes-nous différents ?

Présentation générale

Au cours de cette pratique, les élèves examineront ce qu'ils ont en commun.

Thèmes à examiner

- En tant qu'êtres humains nous avons des choses en commun que nous partageons.
- Nous pensons que certaines choses sont communes à tous les humains ou vraies pour tout le monde, alors qu'elles ne le sont pas.

Matériel requis

- La liste des comportements d'écoute attentive.
- La feuille de papier graphique (ou le tableau) divisée en trois colonnes portant les titres suivants : « Ressemblances entre les personnes », « Différences entre les personnes », et une colonne supplémentaire.
- Marqueurs.

Instructions

- Avant de commencer cette pratique, revoyez la liste des comportements d'écoute attentive de vos élèves.
- Organisez un débat avec vos élèves :
 - « Mentionnons quelques-uns des points communs entre les êtres humains. (Nous avons tous un corps. Nous portons tous des vêtements. Nous avons besoin d'eau et de nourriture.) Et maintenant mentionnons les différences entre nous. (Nous avons des noms différents. Nous portons différents types de vêtements.) » Écrivez ces phrases sur la liste ou

au tableau. Encouragez-les à aller plus loin que les choses qu'ils peuvent voir en s'observant mutuellement.

- Répétez cet exercice en leur demandant de trouver deux autres idées sur les différences qui existent entre nous. Ajoutez leurs suggestions à la liste.
- Regardez ensemble cette liste. Demandez aux élèves :
 - « Êtes-vous tous d'accord pour dire que la plupart des gens partagent ces choses en commun ? Les partagent-ils de la même manière ? Levez la main si vous êtes d'accord. [Si un élève ou plusieurs d'entre eux ne sont pas d'accord, demandez-leur de vous en expliquer les raisons.]
 - Ces points communs sont-ils partagés dans le monde entier ? Levez la main si vous êtes d'accord. [Si un élève ou plusieurs d'entre eux ne sont pas d'accord demandez-leur de vous en expliquer les raisons.]
 - Existe-t-il d'autres différences entre nous que nous pourrions inscrire dans cette seconde liste ? »
- Lisez à haute voix la première liste des points communs une fois que les élèves vous ont fait leurs suggestions. Notez celles qui font partie de notre « Humanité commune » et inscrivez-les sous ce titre sur la feuille de papier.
- Créez une nouvelle colonne intitulée « Ce qui m'est propre ». Expliquez aux élèves qu'il s'agit d'une chose qui leur est propre, comme leur nom, et que personne d'autre ne partage. Demandez-leur de vous indiquer ce qui, en eux,

est unique. Inscrivez-leurs suggestions dans la colonne intitulée « Ce qui m'est propre. »

Conseils pédagogiques

- Faites très attention aux problèmes qui peuvent surgir lorsque les élèves délibèrent pour savoir s'ils ont tous des points communs ou non. L'un d'eux peut par exemple proposer le thème suivant : « Nous avons tous un père ». Ne contestez pas les propos et ne les stigmatisez pas, mais laissez-les décider entre eux et donner leur avis sur les points communs qu'ils partagent ou non.
- Après avoir demandé aux élèves de penser à d'autres points que partagent les êtres humains, dites-leur de se regrouper par deux ou trois et de suggérer deux ou trois autres points communs que nous partageons presque tous. Ajoutez ces nouvelles idées à la liste déjà établie.

Modèle de scénario

- *« Regardons à nouveau notre liste des comportements d'écoute attentive. Sur quelles attitudes allons-nous nous concentrer dans notre pratique d'aujourd'hui ? [Laissez du temps aux élèves pour qu'ils puissent faire des suggestions.]*
- *Bon ! Réfléchissons ensemble. Quels sont les points communs que partagent la plupart des êtres humains ? [Laissez du temps aux élèves pour qu'ils échangent des idées ; puis inscrivez-les au tableau ou sur une feuille de papier.]*
- *Voyons si d'autres idées nous viennent, en pensant peut-être à des choses qui ne sont pas directement visibles quand nous nous regardons mutuellement.*

- *Je vous remercie pour toutes ces idées géniales ! Qu'est-ce qui différencie les êtres humains ? [Laissez du temps aux élèves pour qu'ils échangent des idées ; puis inscrivez-les au tableau ou sur une feuille de papier.]*
- *[Parvenu à ce moment de l'exercice, vous pouvez répartir les élèves par deux ou par trois afin qu'ils réfléchissent ensemble à d'autres idées.]*
- *Réfléchissons pour savoir si nous pouvons penser à deux autres différences. [Laissez du temps aux élèves pour qu'ils échangent des idées ; puis inscrivez-les sur un tableau ou une feuille de papier.]*
- *Bien ! Formidable. Maintenant, regardons toutes nos idées inscrites sur le papier graphique.*
- *Est-ce que tout le monde est d'accord sur le fait que la plupart des gens ont des points communs ? Ces points communs sont-ils les mêmes pour tout le monde ? Levez la main si vous êtes d'accord. [Si un élève ou plusieurs d'entre eux ne sont pas d'accord, demandez-leur d'expliquer pourquoi.]*
- *Les hommes dans le monde entier partagent-ils ces points communs ? Levez la main si vous êtes d'accord. [Si un élève ou plusieurs d'entre eux ne sont pas d'accord demandez-leur d'expliquer pourquoi.]*
- *Y-a-t-il d'autres façons d'être différent que nous pourrions ajouter à la liste ? [Ajoutez ces suggestions à la liste.]*
- *Je vais maintenant vous lire la liste des « ressemblances » à voix haute. Il s'agit de choses que nous partageons tous en tant qu'êtres humains. Nous pouvons intituler cette*

liste « Humanité commune. » [Écrivez ces mots sur la feuille de papier.]

- *Créons une nouvelle colonne intitulée « Ce qui m'est propre ». [Écrivez ce titre sur la feuille de papier.]*
- *Cela désigne une chose qui n'est pas la même pour tout le monde, comme votre nom, par exemple.*
- *Qui veut nous faire part d'une chose qui lui est propre ?» [Inscrivez les réponses dans cette colonne.]*

DÉBRIEFING | 3 minutes

- *« Avez-vous été surpris par certains de nos points communs ? Et que pensez-vous des différences entre nous ?*
- *En quoi le fait de savoir que nous avons des points communs ou des différences peut-il être utile à notre classe ?*
- *Cela peut-il nous aider à être plus gentils et à manifester plus de compassion les uns envers les autres ?»*

POSSIBILITÉS D'ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES

Demandez aux élèves de concevoir et de dessiner deux affiches :

- La première comprendra la liste de toutes les choses que les élèves ont en commun, entre eux, et avec d'autres êtres humains dans le monde.
- La seconde comprendra la liste de tout ce qui est propre à chacun d'eux.

Accrochez ces affiches dans la salle de classe. Lorsque vous avez des visiteurs dans votre classe, demandez-leur de lire ce qui est inscrit sur les affiches, de partager ce qu'ils ont en commun avec vos élèves et de désigner une chose qui leur est propre.

PREMIÈRES CLASSES DU PRIMAIRE

CHAPITRE 6

Compassion envers soi-même et autrui

Présentation générale

Les jeunes enfants savent que même les animaux cherchent le bien-être et veulent éviter la souffrance. Ils sont constamment en quête de nourriture et d'abris sûrs et tentent de se protéger des prédateurs. Ils se lient d'amitié avec ceux qui se montrent bienveillants et fuient ceux qui leur veulent du mal. À l'instar des êtres humains, les animaux eux-mêmes choisissent la bienveillance et la compassion plutôt que la méchanceté et la cruauté.

Ce chapitre a pour objectif principal d'apprendre aux élèves à faire preuve de davantage de bienveillance envers eux-mêmes et les autres. Il ne s'agit pas simplement de vouloir être bienveillant, mais d'apprendre à témoigner ce sentiment. Ce qui implique principalement d'aider les élèves à accroître la conscience de leur propre vie émotionnelle et celle des autres. En effet, s'ils sont capables de comprendre les émotions et les comportements des autres dans leur contexte, ils seront en mesure de leur témoigner davantage d'empathie. Ainsi se sentiront-ils davantage reliés aux autres et moins isolés. De plus, la faculté de mieux comprendre autrui et de développer à son égard un comportement altruiste relève du même processus qui consiste à améliorer la compréhension de soi-même et à savoir prendre soin de soi.

Le thème dominant de ce chapitre est donc la compassion et l'auto-compassion. Le professeur Thupten Jinpa, éminent érudit sur ce sujet, définit cette qualité comme étant : « un puissant sentiment de préoccupation qui s'élève quand nous nous trouvons confrontés à la souffrance de l'autre et qui nous motive pour tout mettre en oeuvre afin de la soulager. » La compassion dépend donc du niveau de conscience que nous avons de la situation dans laquelle se trouve la personne et de notre faculté d'empathie à son égard, associés à un sentiment d'affection ou de tendresse envers elle. Kristin Neff, l'une des psychologues les plus reconnues au niveau international, a écrit que l'auto-compassion consiste à être « bon et compréhensif envers soi-même lorsque l'on est confronté à des échecs personnels. » Il est important d'aider les jeunes élèves à examiner l'auto-compassion parce qu'ils entrent dans une période de leur vie où les enseignants, leurs parents et leurs camarades vont les évaluer et les juger de multiples façons. Il est donc essentiel qu'ils sachent que les revers auxquels ils peuvent être confrontés au cours de leur scolarité et dans leur vie ne sont pas le signe d'un manque de valeur personnelle, mais sont autant d'expériences d'apprentissage pour leur futur développement.

Les expériences d'apprentissage 1 et 2 introduisent les élèves à la notion d'auto-compassion en leur montrant que nombre d'attitudes et de propos auxquels on aurait recours pour aider un ami en difficulté peuvent en fait s'appliquer à soi-même. En outre, l'auto-compassion encourage les élèves à développer une « perspective de croissance » qui les aide à reconnaître que l'apprentissage prend du temps et que les revers n'ont rien d'exceptionnel et ne constituent pas une raison d'abandonner la tâche entreprise ou de se sentir dévalorisé. Abandonner les attentes irréalistes (comme le fait de

penser que tout va se passer facilement, que l'on sera toujours gagnant ou que l'on ne sera jamais confronté à des obstacles ou à des échecs) est une composante essentielle de l'auto-compassion parce que ces attentes sont le fondement même de l'auto-critique et d'un manque d'estime de soi qui se manifestent quand les élèves font face à l'adversité.

Les expériences d'apprentissage 3 et 4 traitent de la compassion envers autrui. Pour que naisse la compassion, il faut être conscient des besoins de l'autre, mais il faut aussi éprouver une sorte de lien émotionnel avec lui. Comme nous l'avons souligné dans la Structure d'Apprentissage SEE, la compassion dépend donc de la conscience, et se traduit par l'engagement pour le bien d'autrui.

L'expérience d'apprentissage numéro 3 examine la notion de compassion par le biais d'une histoire traitant de la compassion et du pardon. Dans cette histoire, trois amis sont rudoyés par un garçon nommé Teddy et se mettent en colère contre lui. Plus tard, après avoir pris connaissance de la situation familiale de Teddy, ils développent un sentiment d'empathie à son égard. Les trois amis décident d'agir personnellement pour nouer une amitié avec Teddy et lui pardonner.

Cette expérience d'apprentissage introduit certaines notions clés en rapport avec le pardon et la compassion. Elle aborde l'idée que pardonner implique de se libérer des émotions négatives que l'on a nourries envers une personne, ce qui n'est possible qu'à la condition de replacer la situation de cette personne dans son contexte. En outre, cette notion montre que la « compassion active » implique un sens de la responsabilité qui se traduit par la décision de lui venir en aide.

Il est néanmoins important que les élèves comprennent que la compassion et la bonté ne signifient pas que l'on accepte tout ce que disent ou font les autres, que l'on dise oui à tout, ou qu'on accède inconditionnellement à leurs demandes sans prendre en considération les conséquences que ce comportement aurait sur les autres et soi-même. Si tel était le cas, la compassion serait autodestructrice. Or cette faculté doit être associée au discernement. La compassion exige que l'on refuse de donner à quelqu'un une chose qu'il demande et qui risque de lui nuire.

Ainsi, la dernière expérience d'apprentissage illustre des situations où la compassion signifie de refuser quelque chose, de fixer des limites et de délimiter des frontières. L'exemple qui est donné est celui d'un professeur qui interdit aux élèves de grimper aux arbres parce qu'ils pourraient se faire mal. Les élèves examineront d'autres circonstances dans lesquelles ils devront se défendre et protéger activement les autres, mais aussi comment les adultes font preuve de compassion lorsqu'ils leur fixent des limites pour leur propre sécurité.

Les chapitres précédents ont abordé l'idée d'une éthique de la retenue, ce qui signifie se retenir de nuire à autrui. Ce chapitre propose un autre niveau d'éthique : une éthique du soin apporté à autrui. Comprendre réellement ce que signifie prendre soin de soi-même et des autres et l'appliquer

avec discernement apportent davantage de bonheur et un plus grand épanouissement. À partir de ce sentiment altruiste développé et appliqué sur le long terme, de nombreuses autres qualités, en dehors de la compassion et du pardon, peuvent s'épanouir, comme la générosité, la discipline de soi, l'honnêteté, l'intégrité, l'amour, etc.

La pratique personnelle de l'étudiant

De nombreuses compétences et pratiques qui ont été enseignées dans le programme d'Apprentissage SEE traitent déjà de la compassion et de l'auto-compassion. Par exemple, dans le chapitre 2, les exercices de résilience, d'ancrage et les stratégies d'aide immédiate sont des pratiques d'auto-compassion. Gérer ses propres émotions en fait également partie, au même titre que le pardon, puisque ces pratiques permettent de se libérer des puissantes émotions négatives qui perturbent le bonheur et la paix de l'esprit. De même, écouter en pleine conscience et faire attention à autrui constituent des actes de compassion et de bienveillance. En insistant sur les aptitudes que les élèves ont déjà développées et en les désignant expressément comme étant des actes d'auto-compassion et de compassion, vous les aiderez à reconnaître qu'ils ont déjà mis ces valeurs en pratique et vous les encouragerez à les développer davantage.

La pratique personnelle de l'enseignant

Les attentes dont les enseignants sont l'objet, et celles qu'ils se fixent à eux-mêmes, sont parfois extrêmement exigeantes. Vous pouvez peut-être prendre le temps nécessaire pour analyser vos propres dialogues intérieurs. Quand vous encouragez-vous? Quels exemples de commentaires négatifs vous faites-vous à vous-même? Entretenez-vous des attentes irréalistes par rapport à vous ou à vos élèves? Si c'est le cas, comment pourriez-vous les transformer en perspectives plus réalistes? Quels exercices d'auto-compassion et de compassion pour autrui pratiquez-vous déjà, et comment pourriez-vous les approfondir? Aimerez-vous y ajouter d'autres éléments?

Lectures complémentaires et documentation

- Kristin Neff, *S'aimer: comment se réconcilier avec soi-même*, est une excellente introduction par une psychologue de renommée internationale, chercheur et spécialiste du thème de l'auto-compassion. Le site Internet de Kristin Neff propose de nombreuses ressources importantes: www.self-compassion.org
- Nous vous conseillons également le livre de Thupten Jinpa, *N'ayons plus peur - Oser la compassion peut transformer nos vies*, dans lequel le chapitre sur l'auto-compassion est particulièrement adapté à ce chapitre.
- Livre d'histoire pour les enfants : Efrat Haddi, *Attraper la lune*.

Lettre aux parents et aux auxiliaires de vie scolaire

Date :

Chers parents, chère Madame,

Nous vous informons que votre enfant s'apprête à commencer le chapitre 6 du programme d'Apprentissage SEE, intitulé « Compassion envers soi-même et les autres ».

Dans ce chapitre, votre enfant appliquera la compassion envers lui-même et envers autrui. Ce chapitre aborde la question suivante : comment avoir une attitude bienveillante envers soi-même en se parlant de manière positive, et en découvrant comment un acte de compassion est sous-tendu par notre intention et notre motivation. Nous analyserons également la notion de pardon et comment celle-ci est liée à la libération des émotions négatives que l'on a entretenues à l'égard d'une personne. Nous verrons également comment le fait de comprendre les sentiments et la situation d'une personne nous aide à lui pardonner et à engendrer un sentiment de compassion envers elle.

Exercices à faire à la maison

Au fur et à mesure que votre enfant avancera dans ce chapitre, il serait utile de lui demander ce que signifient pour lui les notions de compassion envers lui-même et envers les autres. Vous aimerez peut-être partager avec lui une histoire qui vous est arrivée dans le passé, au cours de laquelle vous avez réussi à pardonner à quelqu'un, en dépit de certaines difficultés, et comment ce geste a débouché sur un résultat positif qui s'est traduit par un bonheur accru.

À propos des chapitres précédents

- Le chapitre 1 examinait les notions de bonté et de bonheur.
- Le chapitre 2 examinait le rôle prépondérant que jouent notre corps, et plus particulièrement notre système nerveux, dans le bonheur et le bien-être.
- Le chapitre 3 abordait le thème de l'importance de l'attention, des méthodes destinées à la renforcer et de son utilité pour apprendre à nous connaître réellement.
- Le chapitre 4 analysait le concept d'émotion ; comment les émotions surgissent et comment les « traverser » de façon optimale.
- Le chapitre 5 abordait le problème de la reconnaissance de nos différences et de notre humanité commune. Il sensibilisait les élèves à la pratique de l'écoute en pleine conscience.

Lectures complémentaires et documentation

N'oubliez pas que la « Structure de l'Apprentissage SEE », incluse dans « L'Auxiliaire de l'Apprentissage SEE », explique en détail l'intégralité du Cours de formation. Vous pouvez y accéder sur Internet, à l'adresse suivante : **compassion.emory.edu**

Si vous avez des questions n'hésitez pas à nous contacter.



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Signature de l'enseignant

Nom et prénom en majuscules de l'enseignant _____

Coordonnées de l'enseignant _____

Examiner la bienveillance
envers soi-même — 1^{re} partie

OBJECTIF

Au cours de cette expérience d'apprentissage, les élèves examinent les concepts de propos positifs et négatifs qu'ils tiennent en leur for intérieur, particulièrement lorsqu'ils

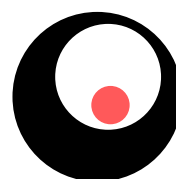
s'expriment sous la forme de jugements sur soi-même et d'autocritiques quand ils font face à un obstacle ou un problème.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Examiner les concepts de propos positifs (constructifs) et négatifs (dévalorisants) que l'on s'adresse à soi-même ou que l'on exprime aux autres.
- Examiner l'idée que l'on puisse être bienveillant et positif envers soi-même comme envers un ami.

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Auto-compassion

MATÉRIEL REQUIS

- Papier graphique ou tableau.
- Marqueurs.
- Histoire de Nelson le photographe (incluse ci-dessous).
- Des cartes portant l'inscription « positif » et « négatif » (jointes à la fin de l'expérience d'apprentissage).
- Trois marionnettes représentant Nelson, Thérèse et Teddy (ou les photocopies des trois photos incluses).

DURÉE

25 minutes

CONTRÔLE | 5 minutes

- « Faisons une brève pratique de l'attention. Quelle position du corps allons-nous adopter ? »
- Nous adopterons d'abord une position confortable en nous tenant bien droits. Je garderai les yeux ouverts, mais vous pouvez les fermer ou les baisser vers le sol.
- Choisissez maintenant l'une de vos ressources dans votre boîte aux trésors ou pensez à une nouvelle ressource si vous préférez ; quelque chose qui vous permette de vous sentir mieux, plus en sécurité et heureux.
- Pensons à notre ressource et concentrons-nous sur elle en silence quelques instants. Mais si vous préférez, vous pouvez aussi pratiquer l'ancrage. [Pause.]
- Que remarquez-vous en vous-même ? Si vous éprouvez une sensation agréable ou neutre, posez votre esprit sur elle. Mais si vous ressentez une sensation désagréable, choisissez un endroit de votre corps où vous vous sentez mieux. [Pause.]
- Prenons maintenant conscience de notre respiration. Essayons de voir si nous sommes capables de prêter attention à notre souffle lorsqu'il entre dans notre corps et en sort.
- Si cette pratique de l'attention sur le souffle vous est désagréable, sentez-vous libre de revenir à votre ressource ou à l'ancrage. [Pause de 15 à 30 secondes.]
- Si vous remarquez que vous avez été distraits, dirigez à nouveau votre attention sur votre respiration. Vous pouvez également compter vos respirations. [Pause pendant une période

plus longue, de 30 à 60 secondes et même davantage.]

- Terminons maintenant cette pratique et ouvrez les yeux. Qu'avez-vous remarqué ? » [Les élèves partagent leurs expériences à haute voix.]

PRÉSENTATION / DISCUSSION | 10 minutes

Présentation générale

Au cours de cette présentation et de la discussion, l'enseignant racontera aux élèves une autre histoire de Nelson qui est cette fois confronté à un échec. L'histoire montre comment faire preuve de bienveillance envers soi-même et autrui face à une telle situation.

Thèmes à examiner

Nous pouvons encourager les autres lorsqu'ils font face à des défis, mais nous pouvons aussi nous aider nous-mêmes en nous parlant avec bienveillance.

Matériels requis

- Histoire de Nelson le photographe (incluse ci-dessous).

Instructions

- Lisez cette histoire à votre classe.
- Aux endroits signalés par un astérisque (*), observez une pause en posant à vos élèves les questions suivantes :
 - À votre avis, quelles émotions ressent Nelson à cet instant précis ?
 - Que pense Nelson en son for intérieur ? Se tient-il des propos bienveillants ou négatifs ?
- Concluez par une discussion portant sur les dialogues intérieurs négatifs et positifs.

Conseils pédagogiques

- Aucun.

Modèle de scénario

- *« Je vais vous lire une histoire intitulée "Nelson le photographe".*
- *Nous avons déjà entendu parler de Nelson. Que savons-nous de lui ? [Notez les réponses.]*
- *Quand je lirai l'histoire, je m'arrêterai à certains endroits. Je vous demanderai alors de me dire ce que vous pensez de Nelson et de son amie Thérèse. Et aussi ce qu'ils ressentent et à quoi ils pensent.*
- [Lisez l'histoire de Nelson.]
- *Nous avons appris beaucoup de choses sur l'importance de témoigner de la bienveillance aux autres plutôt que de la méchanceté. Et nous avons aussi appris différentes manières d'être bienveillants les uns envers les autres.*
- *Dans cette histoire, Thérèse s'est-elle montrée gentille ou méchante envers Nelson ? Qu'est-ce qui vous fait dire ça ?*
- *Dans cette histoire, Nelson s'est-il montré bienveillant envers lui-même ou injuste ? Qu'est-ce qui vous fait dire ça ?*
- *Nelson se dépréciait au lieu d'essayer de se consoler. Son dialogue intérieur était négatif. Le dialogue négatif est contre-productif car il rend les choses encore plus difficiles.*
- *Qu'est-ce qu'un ami proche pourrait dire à Nelson pour lui remonter le moral ? [Notez les réponses.]*

- *Oui, ces pensées sont bienveillantes et utiles. Nelson peut se faire lui-même ces réflexions. C'est un dialogue intérieur positif. »*

PRÉSENTATION / DISCUSSION | 7 minutes

Propos positifs

Présentation générale

L'objet de cette discussion est d'examiner dans quelle mesure on peut être bienveillant envers soi et comment s'exprime cette bienveillance. On peut aussi apprendre à identifier les dialogues intérieurs négatifs et leurs effets préjudiciables. On peut également apprendre à se montrer aussi bienveillant envers soi-même qu'on le serait envers un ami.

Thèmes à examiner

- Nous pouvons parler de manière positive à un ami qui fait face à des difficultés.
- Nous pouvons nous parler à nous-mêmes de manière positive quand nous faisons face à des difficultés.

Matériel requis

- Une feuille de papier ou le tableau.
- Des marqueurs.

Instructions

- Utilisez les marionnettes ou les deux photos fournies.
- Nelson dit : « J'ai essayé de faire du vélo sans roues stabilisatrices et je n'y suis pas arrivé. Je n'y arriverai jamais. » L'autre marionnette représente Thérèse. Que pourrait-elle dire pour aider Nelson à se sentir mieux ? Que pourrait-elle dire exactement ? Manipulez la marionnette de Nelson de façon à ce que l'on

ait l'impression qu'il est plus heureux et qu'il se déplace avec gaieté. Lorsque nous disons quelque chose qui aide une autre personne, nous considérons qu'il s'agit d'un propos positif [Écrivez «propos positif» au tableau.] Puis Teddy apparaît: «C'est vrai. Tu ne sauras jamais faire du vélo sans roues de stabilisation.» Nelson a soudain l'air triste. Arrêtez-vous. Qu'est-ce qui vient de se passer à l'instant? Demandez aux enfants de faire des remarques. Il s'agit donc d'un propos négatif de la part de Teddy. [Écrivez «propos négatif» au tableau.]

- Reprenez le récit. Nelson revient et semble douter de lui-même. Que peut-il se dire intérieurement? C'est ce que l'on appelle se parler à soi-même. Il s'agit d'un dialogue intérieur qui peut être positif ou négatif.
- Menez une discussion avec vos élèves sur les différences entre les propos positifs (utiles, vrais, bienveillants, encourageants) et les propos négatifs (contre-productifs, erronés, désobligeants, décourageants).
- Demandez-leur si nous sommes capables de tenir des propos intérieurs positifs (dialogue intérieur) lorsque nous faisons face à des difficultés.

Conseils pédagogiques

Tous les élèves de cet âge n'ont pas nécessairement fait l'expérience de dialogues intérieurs négatifs, pas plus que le fait de ne pas réussir une tâche est ressenti comme un échec qui les découragerait complètement. Ils sont néanmoins capables de reconnaître ce type de dialogue intérieur négatif chez les autres (en voyant par exemple quelqu'un s'acharner à effectuer une tâche et en l'entendant exprimer son découragement à ne pas pouvoir réussir). Cette expérience leur sera

bénéfique par la suite à la fois pour manifester leur empathie envers autrui ou lorsqu'ils feront eux-mêmes face à ce genre de situation.

Modèle de scénario

- *« Nous avons appris beaucoup de choses sur l'importance de témoigner de la bienveillance. Et nous avons aussi appris différentes manières de faire preuve de bonté envers les autres.*
- *Imaginons que nous ayons un ami proche ou un parent qui essaie de faire quelque chose, mais qui échoue. Comme si on lui avait demandé, par exemple, de prendre des photos lors d'une fête. Aucune de ses photos n'est réussie, ce qui le met très mal à l'aise.*
- *Que pourrions-nous lui dire de gentil pour l'aider à dissiper sa tristesse? Comment pourrions-nous lui remonter le moral?*
- *Nous pouvons lui tenir des propos aimables et gentils; ce que nous appelons un "discours positif". [Écrivez les mots "positif" et "gentil" au tableau.] Le terme positif désigne ici des actions ou des paroles serviables, bienveillantes, aimables et utiles.*
- *Parmi toutes les pratiques d'aide que nous avons apprises, y-en-a-t-il une qui pourrait être utile dans ce genre de situation?*
- *Si nous voulions décourager quelqu'un, en lui disant des choses malveillantes et contre-productives, nous considérons qu'il s'agit là d'un "discours négatif". Le terme négatif est le contraire de positif. [Écrivez le mot "négatif" au tableau.]*
- *Pensez-vous que nous pouvons avoir un dialogue intérieur positif ou négatif?*

- *Que se passerait-il si nous étions nous-mêmes confrontés à un échec et étions tristes ? S'il s'agissait de moi, je pourrais me dire des choses comme : "Je suis nul. Je ne serai jamais capable de le faire !" Et ça pourrait même empirer, je pourrais penser, "Je ne suis bon à rien !"*
- *Dans ce cas de figure, au lieu de redoubler d'efforts et de persévérer afin de réussir, je laisserais tout tomber. J'en arriverais à me considérer comme un raté pendant un certain temps. Pensez-vous que l'on peut parfois se retrouver dans ce genre de situation ?*
- *Ce ne sont pas des choses très agréables à se dire à soi-même. Ce ne sont pas des choses que je pourrais dire à un ami. Elles ne sont même pas vraies.*
- *Si je disais ce genre de choses, est-ce que ce serait des propos positifs ou négatifs ?*
- *Mais si j'étais bienveillant envers moi-même, de la même manière que je suis gentil envers un ami qui a des problèmes, il s'agirait de propos positifs.*
- *Nous allons lire une histoire à propos de Nelson et Thérèse. Je voudrais que vous fassiez attention et que vous remarquiez à quels moments ils tiennent des propos négatifs ou positifs.»*

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 12 minutes

Nelson le photographe

Présentation générale

Cet aperçu expérientiel incite les élèves à réfléchir sur l'échec et à discuter des différentes manières de témoigner de la bienveillance envers soi-même et les autres face à une telle situation.

Thèmes à examiner

- Si nos réussites ne sont pas à la mesure de nos attentes, nous sommes découragés.
- Il est normal de faire face à des difficultés lorsque l'on accomplit de nouvelles tâches. Mais avec de la pratique et l'aide d'autrui on peut les mener à bien.

Matériel requis

- Distribuer des photocopies des cartes portant l'inscription « positif » et « négatif » à la fin de cette expérience d'apprentissage.

Instructions

- Lisez la première partie de l'histoire ci-dessous. Demandez aux élèves de lever la main s'ils repèrent un des personnages en train de tenir des propos négatifs envers une autre personne ou envers eux-mêmes.
- Quand ils lèvent la main, demandez-leur d'expliquer à quel moment du récit ils ont remarqué ces propos négatifs ou positifs.
- Aux endroits signalés par un astérisque (*), observez une pause et posez aux élèves les questions suivantes :
 - Selon vous, à quoi pense Nelson ?
 - Quelles émotions peut-il ressentir ?
 - Que pensent et ressentent les autres personnages de l'histoire ?
 - À ce moment précis, un personnage tient-il des propos positifs ou négatifs ?
- Après avoir terminé la lecture de la première partie, demandez aux élèves de vous décrire ce qui s'est passé jusqu'ici, et ce qui, selon eux, pourrait se produire par la suite.

- Demandez aux enfants qui se portent volontaires de choisir une des cartes portant la mention « positif » ou « négatif », et donnez-leur des exemples de ce que les personnages pourraient dire à ce moment du récit.
- Lisez la deuxième partie de l'histoire en suivant le même processus que pour la première partie.
- Concluez en posant les questions ci-dessous qui ont pour but d'inciter les élèves à réfléchir sur le sens de la bienveillance envers soi-même et à les encourager à se parler à eux-mêmes avec gentillesse lorsqu'ils font face à des difficultés.

Conseils pédagogiques

- Vous pouvez utiliser des marionnettes pour mettre cette histoire en scène.
- Si vous le souhaitez, inscrivez les propos bienveillants que les élèves ont suggérés à propos de Nelson sur une affiche que vous exposerez dans la salle de classe, et qui pourra servir de ressource. Vous pouvez écrire ces phrases sous forme de généralités (« Mais tu ne maîtrises pas cette technique ») qui peuvent s'appliquer plus facilement à de nombreuses situations.

HISTOIRE | NELSON LE PHOTOGRAPHE

Introduction au modèle de scénario

« C'est l'histoire de Nelson et Thérèse. Je vous demanderais de faire très attention et de voir si, à un moment ou à un autre, l'un des deux personnages tient des propos négatifs ou positifs. Ils peuvent s'adresser à quelqu'un ou se parler à eux-mêmes. Levez la main lorsque vous pensez que l'un d'eux tient des propos négatifs ou positifs à quelqu'un d'autre ou à

eux-mêmes. J'observerai une pause à certains points de l'histoire et je vous demanderai alors de me donner votre avis sur ce qu'ils ressentent ou pensent à cet instant précis. »

Première partie

« Nelson arriva très excité à la fête d'anniversaire de Thérèse. Il y avait de nombreux enfants. Même s'il ne les connaissait pas tous, du moins il connaissait bien Thérèse. Il était venu à sa fête d'anniversaire l'année dernière et il savait qu'il y aurait de bonnes choses à manger, des gâteaux et des jeux amusants. Il avait surtout hâte de jouer avec Thérèse et ses autres amis.*

Alors que Nelson mangeait un gâteau, il remarqua que le père de Thérèse prenait des photos de la fête. Nelson avait toujours voulu se servir d'un appareil photo, mais il n'en avait jamais eu l'occasion jusqu'alors.

“Est-ce que je peux utiliser votre appareil pour prendre des photos ?” demanda-t-il.

Le père de Thérèse lui demanda alors : “Tu sais utiliser un appareil photo, Nelson ?”

“Oui”, dit Nelson alors qu'il ne savait pas du tout s'en servir. Il avait souvent vu des gens prendre des photos et il pensait que ce ne devait pas être très difficile.

Le père de Thérèse lui tendit l'appareil et lui montra comment le tenir. “Tu appuies simplement sur ce bouton pour prendre des photos, mais assure-toi que tu l'as bien orienté vers le sujet que tu veux prendre et que tu as bien fait la mise au point. Sinon toutes les photos seront floues. N'oublie pas de prendre une photo de Thérèse au moment où elle soufflera les bougies de son gâteau d'anniversaire.”



“Pas de problème”, lui répondit Nelson, très sûr de lui. Pendant toute la fête il courut de tous côtés pour prendre des photos de ses amis.*

Puis vint le moment où Thérèse devait faire un vœu et souffler les bougies de son gâteau comme c’était la tradition dans la famille. Le père de Thérèse chercha partout Nelson car il voulait qu’il prenne des photos de ce moment-là. Mais il était dehors en train de jouer au foot.»*

Deuxième partie

«La fête s’acheva et les enfants commencèrent à rentrer chez eux. Nelson rendit l’appareil photo au père de Thérèse.

“On regarde les photos?”, demanda le père de Thérèse. Ils les regardèrent ensemble. Nelson constata qu’elles étaient toutes floues. Il n’y en avait pas une de bonne. Il se souvint alors qu’il avait oublié de prendre une photo de Thérèse au moment où elle soufflait les bougies de son gâteau d’anniversaire.*

“Oh non!” pensa alors Nelson, “J’ai tout gâché. Après ça, Thérèse ne voudra plus jamais être mon amie.” Un peu plus tard, après être rentré chez lui, il se sentait toujours aussi démoralisé. Il se dit alors: “Comment ça se fait que je n’arrive jamais à faire les choses correctement?”*

Le lendemain, Nelson essaya d’éviter Thérèse à l’école. Il était persuadé qu’elle lui en voulait.* Mais à la fin de la journée, Thérèse finit par le trouver. “Salut Nelson! Merci d’être venu à ma fête d’anniversaire”, lui dit-elle.

“Je suis désolé pour les photos”, lui répondit Nelson. “J’ai encore tout raté. Je rate toujours tout.”*

“Ce n’est pas grave. Il y a plein de gens qui ont pris des photos”, lui répondit Thérèse. J’ai trouvé que tes photos étaient marrantes! Tu deviendras peut-être photographe quand tu seras grand.”

“Je suis vraiment nul”, lui répondit Nelson. “Je n’y arrive pas. J’ai vu les photos que j’ai faites, elles étaient horribles!”

“Arrête d’être désolé. C’est difficile au début de prendre de bonnes photos”, lui dit Thérèse. “Mon père m’a appris à le faire. Il faut du temps pour apprendre. Est-ce que tu veux venir à la maison une autre fois pour qu’on fasse des photos ensemble?”

“Tu crois vraiment que je pourrais apprendre à faire de la photo?” lui demanda Nelson.

“Bien sûr que tu le pourras si tu t’entraînes!” lui répliqua Thérèse.*

Nelson réfléchit un moment, puis il lui dit: “Je crois qu’en fait je ne savais pas ce que je faisais. Je pensais que ce serait plus facile que ça. Mais si tu as appris à le faire, je crois que je pourrai y arriver moi aussi. D’accord, essayons!” »

DISCUSSION / QUESTIONS

- «Pourquoi Nelson pensait-il qu’il ne deviendrait jamais un bon photographe?
- Pourquoi Thérèse pensait-elle qu’il pourrait devenir un bon photographe?
- Qu’a pensé Nelson quand il a pris conscience que toutes les photos qu’il avait prises étaient floues?
- Comment Thérèse a-t-elle réagi devant les photos floues? Qu’a-t-elle dit à Nelson?



- Que dirait à Nelson la personne la plus bienveillante du monde ? [Voir les exemples ci-dessous.]
 - Tu as fait une erreur.
 - Tu feras mieux la prochaine fois.
 - Tu apprendras à faire de bonnes photos avec de la pratique.
 - Tu n'es pas nul, mais tu n'es pas encore un bon photographe.
- Si Thérèse, ou toute autre personne très bienveillante, n'avait pas été là pour aider Nelson, comment aurait-il pu se remonter le moral tout seul ? Qu'aurait-il pu se dire ? [Voir les exemples ci-dessous.]
 - J'ai fait une erreur.

- Je ferai mieux la prochaine fois.
- Je peux apprendre à faire de bonnes photos avec de la pratique.
- Je ne suis pas nul. Je ne suis simplement pas encore un bon photographe. »

DÉBRIEFING | 3 minutes

- *« L'un d'entre vous peut-il penser à un moment où une tâche lui a semblé très difficile au début, mais qu'il a réussi à accomplir avec de la pratique et du temps ? »*
- *Que pouvons-nous nous dire à nous-même pour nous encourager lorsque nous faisons face à des difficultés ?*
- *Qu'est-ce que vous aimeriez retenir de ce que nous avons appris aujourd'hui ? »*

POSITIF

NÉGATIF

CHAPITRE 6

Compassion envers soi-même et autrui

EXPÉRIENCE
D'APPRENTISSAGE

2

Examiner la bienveillance envers soi-même — 2^e partie

OBJECTIF

Au cours de cette expérience d'apprentissage les élèves examineront comment exprimer de la bienveillance, de la tendresse, envers eux-mêmes, de la même façon qu'ils l'exprimeraient à leurs amis proches ou aux membres de leur famille et plus particulièrement lorsqu'ils font

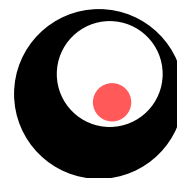
face à des difficultés. Nous vous conseillons fortement de mener cette expérience d'apprentissage comme vous l'avez faite pour l'expérience précédente qui examinait les propos négatifs et positifs.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Examiner l'idée que l'on peut être son meilleur ami.
- Examiner les pratiques de bienveillance envers les autres qui peuvent s'appliquer à soi-même.

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Auto-compassion

MATÉRIEL REQUIS

- Des feuilles de papier.
- Du matériel pour dessiner.

DURÉE

30 minutes

CONTRÔLE | 4 minutes

- « Commençons par une brève pratique de l'attention. Quelle position du corps devons-nous choisir ?
- Tout d'abord nous adopterons une position confortable en nous tenant bien droits. Je garderai les yeux ouverts, mais vous pouvez les fermer ou regarder le sol.
- Choisissez maintenant une de vos ressources dans votre boîte aux trésors ou, si vous préférez, pensez à une nouvelle ressource ; une chose qui vous permette de vous sentir mieux, plus en sécurité et heureux.
- Pensons à notre ressource et concentrons-nous sur elle en silence quelques instants. Mais si vous préférez, vous pouvez aussi pratiquer l'ancrage. [Pause.]
- Que remarquez-vous en vous-même ? Si vous éprouvez une sensation agréable ou neutre, posez votre esprit sur elle. Mais si vous ressentez une sensation désagréable, choisissez une partie de votre corps où vous vous sentez mieux. [Pause.]
- Prenons maintenant conscience de notre respiration. Essayons de voir si nous sommes capables de prêter attention à notre souffle lorsqu'il entre dans notre corps et en sort.
- Si le fait de fixer votre attention sur votre souffle vous est désagréable, sentez-vous libre de revenir à votre ressource ou à l'ancrage. [Pause de 15 à 30 secondes.]
- Si, à un moment vous êtes distraits, fixez à nouveau votre attention sur le souffle. Vous pouvez également compter vos respirations.

[Pause plus longue de 30 à 60 secondes et même davantage.]

- Terminons maintenant cette pratique et ouvrez les yeux. Qu'avez-vous remarqué ? » [Les élèves échangent leurs commentaires à haute voix.]

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 8 minutes

Être bienveillant envers nous-même
comme avec un ami.

Présentation générale

L'objectif de cette activité est d'inviter les élèves à débattre ensemble des différentes manières de témoigner de la bienveillance envers une personne qui se sent découragée. Puis les élèves, regroupés, deux par deux, joueront des sketches qui auront pour thème : comment aider une personne en proie au découragement ? Ils examineront ensuite comment on peut avoir une approche et un dialogue intérieur positif vis-à-vis de soi-même, en l'absence d'un(e) ami(e).

Thèmes à examiner

- Nous pouvons dire et faire des choses particulières pour reconforter et aider quelqu'un qui est découragé.
- Nous pouvons utiliser ces mêmes mots et effectuer ces mêmes actions envers nous-même quand nous sommes découragé.

Matériel requis

- Aucun.

Instructions

- Demandez aux élèves d'imaginer deux amis proches. Puis rappelez-leur l'histoire de « Nelson le photographe » que vous leur avez

racontée récemment et de l'amitié entre Nelson et Thérèse.

- Demandez-leur de quelle manière une personne traiterait un ami avec bienveillance si celui-ci était triste, malheureux ou avait été confronté à un problème difficile, comme dans le cas de Nelson. Que penserait ou dirait cette personne ? Et comment agirait-elle face à la détresse de son ami ?
- Écrivez leurs suggestions sous les rubriques « Ressentir », « Dire » et « Agir ».
- Faites appel à deux volontaires. L'un d'entre eux fera semblant d'être découragé, comme Nelson après avoir constaté que toutes ses photos étaient ratées. L'autre sera comme Thérèse qui a réconforté son ami. Demandez à l'élève qui joue le rôle de celui qui encourage un ami en détresse de choisir l'une des deux activités répertoriées sous les rubriques « Dire » ou « Agir » et de jouer cette activité avec l'élève qui représente Nelson. Puis demandez à l'élève qui joue le rôle de Nelson de dire comment il se sent après avoir été réconforté par son partenaire. Répétez cette activité 3 ou 4 fois avec de nouveaux volontaires.
- Faites remarquer aux élèves que nos ami(e)s ne sont pas toujours disponibles. Demandez-leur si nous serions capable de nous réconforter nous-même si nous n'avions pas un ami à nos côtés. Si vous le jugez utile, utilisez à nouveau l'exemple de Nelson.
- Cochez les choses que nous pourrions dire, ressentir ou faire pour nous-même.
- Demandez si nous pourrions ajouter d'autres choses à notre liste. Que pourrions-nous dire,

ressentir ou faire d'autre qui serait bénéfique et utile pour nous-même si nous faisons face à des difficultés ?

Conseils pédagogiques

Avant de commencer l'exercice où les élèves sont regroupés deux par deux, montrez-leur d'abord l'exemple en mimant cette activité avec un élève de manière à ce qu'ils comprennent parfaitement les enjeux de cette activité.

Modèle de scénario

- *« Souvenez-vous de l'histoire de « Nelson le photographe » que je vous ai lue lors de notre dernière leçon, et qui mettait en scène Nelson, un appareil photo et Thérèse le jour de son anniversaire.*
- *Comment Thérèse a-t-elle réagi lorsqu'elle a vu les photos de Nelson ? [Notez les réponses.] Thérèse s'est conduite comme une très bonne amie et a dit des mots réconfortants à Nelson pour l'aider.*
- *Imaginons maintenant que vous soyez à la place de Nelson et que vous soyez très embarrassé d'avoir pris des photos d'anniversaire floues. Que souhaiteriez-vous qu'un ami proche vous dise ? [Notez les réponses et inscrivez les suggestions sous les rubriques, "Dire" et "Agir".] Bien ! Revoyons maintenant ce qu'un ami proche pourrait dire ou faire pour nous aider lorsque nous sommes tristes ou découragés. [Lisez à nouveau les réponses.]*
- *Voyons maintenant comment mettre ces idées en pratique. J'ai besoin de trois volontaires pour faire un sketch. L'un d'entre vous jouera le rôle de celui qui a raté toutes les photos d'anniversaire. Vous avez fait une erreur, et vous la regrettez. L'autre rôle est celui de l'ami*

proche. Dans le rôle du bon ami, vous pouvez vous inspirer de toutes les idées de la liste que nous venons de créer. Voyons comment ça se passe.

- *Mais que se passerait-il si vous n'aviez pas d'ami proche à vos côtés alors que vous êtes affolé, triste, que vous avez peur ou que vous vous sentez découragé ? Dans ce cas, que pourriez-vous vous dire ou faire pour vous-même ? »*

PRATIQUE DE RÉFLEXION | 15 minutes

Être bienveillant envers soi-même

Présentation générale

Au cours de cette pratique de réflexion, les élèves appliquent ce qu'ils ont appris dans leur propre vie. Ils écrivent et dessinent les exercices auxquels ils ont recours pour être bienveillants envers eux-mêmes lorsqu'ils sont découragés. Ils ajouteront des méthodes complémentaires qui leur permettront d'accroître leur attitude de bienveillance envers eux-mêmes.

Thèmes à examiner

- Nous pratiquons déjà de nombreux actes de bienveillance envers nous-même.
- D'autres personnes peuvent nous apprendre davantage de gestes compatissants envers nous-même.
- Nous pouvons développer les outils pour accroître notre bienveillance envers nous-même.

Matériel requis

- Papier.
- Crayons, stylos pour écrire et dessiner.
- Image d'une bulle. (ci-jointe).

Instructions

- Distribuez à chaque élève une feuille de papier, des crayons et des stylos pour dessiner.
- Montrez-leur l'image d'une bulle. Utilisez l'illustration ci-jointe.
- Demandez aux élèves de dessiner un moment de leur vie où ils ont eu besoin de se tenir des propos positifs en leur for intérieur.
- « La prochaine fois que cette situation se produira, quels propos positifs envers vous-même pourriez-vous formuler ? »
- Demandez aux élèves de partager leurs réflexions, s'ils le souhaitent.
- Après que les élèves ont appris ces méthodes de bienveillance envers eux-mêmes, demandez-leur de revenir à leur dessin et d'ajouter de nouvelles façons d'être compatissants envers eux-mêmes à l'avenir.
- Il pourrait s'agir de méthodes dont ils ont entendu parler, ou de nouvelles stratégies qu'ils imaginent appliquer.
- Recueillez les dessins et mettez-les sur le tableau d'affichage ou aux murs de la classe.

Conseils pédagogiques

Photocopiez l'illustration ci-jointe et remettez-la aux élèves qui s'en serviront comme feuille de travail.

Modèle de scénario

- *« Nous avons appris comment témoigner de la bienveillance envers nos amis et nous-mêmes. Nous allons tenter d'approfondir ce sujet en y réfléchissant à l'aide du dessin.*

- *Je vais vous inviter à vous rappeler un moment où vous avez eu besoin de vous parler à vous-même, de vous dire des mots réconfortants.*
- *Je vous montre une bulle. Dans cette bulle placée à côté de votre portrait, écrivez ce que vous vous êtes dit et ce que vous pourriez vous dire la prochaine fois. [Laissez du temps aux élèves pour dessiner et écrire.]*
- *Qui veut montrer son dessin et partager les propos positifs qu'il a écrits dans la bulle? [Laissez du temps aux élèves pour leur permettre de partager.]*
- *Merci d'avoir accepté de partager vos impressions. Maintenant que vous avez entendu les propos positifs de vos camarades, avez-vous*

envie d'ajouter un autre propos bienveillant dans votre bulle afin que vous puissiez l'utiliser par la suite? [Laissez quelques minutes aux élèves pour leur permettre d'ajouter les nouveaux commentaires dans leurs bulles.]

- *Formidable! Je vais maintenant ramasser tous vos dessins. Merci.»*

DÉBRIEFING | 3 minutes

- *« Quelles sont les choses que nous pourrions faire pour être plus bienveillants envers nous-même?*
- *Qu'avez-vous appris dont vous aimeriez vous souvenir? »*

Dialogue positif intérieur



Représentez vous à un moment où vous auriez eu besoin de vous tenir des propos positifs.

Examiner le pardon

OBJECTIF

Au cours de cette expérience d'apprentissage, les élèves examinent la notion de pardon en tant que lâcher prise des émotions négatives envers une personne, sans approuver nécessairement l'action particulière qu'elle a accomplie. Nous allons raconter une histoire dans laquelle le fait de voir le comportement

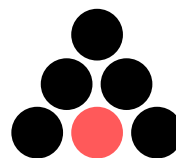
et les émotions d'un enfant dans un contexte particulier permet de transformer la colère en pardon et en compassion. Puis, les élèves se remémoreront des situations qu'ils ont peut-être vécues au cours desquelles ils ont délibérément renoncé à se mettre en colère.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Examiner le concept du pardon en tant que lâcher prise sur les émotions négatives envers soi-même ou autrui.
- Examiner le terme de compassion et ses multiples significations.
- Examiner comment le fait même de considérer le comportement et les émotions d'une personne dans son contexte peut nous aider à la comprendre et à lui témoigner de la compassion.
- Examiner le rapport qui existe entre le fait de se sentir malheureux et de choisir délibérément de blesser quelqu'un ou d'être méchant avec lui.
- Réfléchir à certains moments où ils ont éprouvé de la colère envers quelqu'un, mais ont été capables de la surmonter.

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Compassion envers autrui

MATÉRIEL REQUIS

- Aucun.

DURÉE

25 minutes

CONTRÔLE | 4 minutes

- « Commençons par une brève pratique de l'attention. Quelle position du corps devons-nous choisir ?
- Tout d'abord nous adopterons une position confortable en nous tenant bien droits. Je garderai mes yeux ouverts mais vous pouvez les fermer ou regarder le sol.
- Choisissez maintenant l'une de vos ressources dans votre boîte aux trésors ou, si vous préférez, pensez à une nouvelle ressource ; une chose qui vous permette de vous sentir mieux, plus en sécurité et heureux.
- Pensons à notre ressource et concentrons-nous sur elle en silence quelques instants. Mais si vous préférez, vous pouvez aussi pratiquer l'ancrage. [Pause.]
- Que remarquez-vous en vous-même ? Si vous éprouvez une sensation agréable ou neutre, posez votre esprit sur elle. Mais si vous ressentez une sensation désagréable, vous pouvez choisir une partie de votre corps où vous vous sentez mieux. [Pause.]
- Prenons maintenant conscience de notre respiration. Essayons de voir si nous sommes capables de prêter attention à notre souffle lorsqu'il entre dans notre corps et en sort.
- Si cette pratique de fixer votre attention sur votre souffle vous est désagréable, sentez-vous libre de revenir à votre ressource ou à l'ancrage. [Pause de 15 à 30 secondes.]
- Si, à un moment, vous êtes distraits, posez à nouveau votre attention sur le souffle. Vous pouvez également faire le compte de vos

respirations. [Pause plus longue de 30 à 60 secondes et même davantage.]

- Terminons maintenant cette pratique et ouvrez les yeux. Qu'avez-vous remarqué ? » [Les élèves partagent leurs commentaires à haute voix.]

PRÉSENTATION / DISCUSSION | 5 minutes

Présentation générale

Les élèves examineront la signification du mot « pardon » en utilisant une carte des mots et des exemples issus de leur propre expérience.

Thèmes à examiner

Le pardon implique le lâcher prise sur la colère et les émotions négatives envers nous-même ou quelqu'un d'autre.

Matériels requis

- Aucun.

Instructions

- Expliquez à vos élèves qu'ils vont examiner la notion de pardon et ce que signifie le fait de pardonner à quelqu'un.
- Écrivez le mot « pardon » au tableau.
- Demandez si l'un des élèves connaît la signification de ce mot ou d'autres termes associés au mot « pardon ». Écrivez les mots qu'ils vous suggèrent autour du terme « pardon ».
- Donnez un exemple de pardon en commençant par quelque chose d'anodin, puis demandez si l'un des élèves peut proposer un exemple semblable.

Conseils pédagogiques

- Si vous choisissez de donner des exemples de pardon en incluant des anecdotes liées à votre vie personnelle, commencez par des choses bénignes, comme de petits désagréments. Évitez absolument d'évoquer des transgressions majeures. Commencez par discuter du pardon accordé à une autre personne plutôt qu'à soi-même.
- Insistez davantage sur le fait que la plupart des gens pardonnent le plus souvent des fautes mineures, plutôt que de citer des exemples où elles sont incapables de pardonner. Il s'agit d'adopter une approche fondée sur les forces intérieures plutôt que sur les incapacités.

Modèle de scénario

- *« Aujourd'hui nous allons apprendre davantage de choses sur le pardon et ce que signifie le fait de pardonner à quelqu'un. [Écrivez "pardonner" au tableau.]*
- *Que signifie pour vous le mot "pardonner" ? À quoi ça se rapporte ?*
- *L'un d'entre vous peut-il nous raconter l'histoire d'une personne qui a pardonné à une autre ? [Si les élèves n'ont pas d'histoires à partager, racontez-leur une anecdote issue de votre propre expérience.]*
- *Avez-vous, dans le passé, reçu des excuses qui ne vous semblaient pas sincères ? Comment vous en êtes-vous rendu compte ?*
- *Vous est-il arrivé de vous excuser alors qu'intérieurement vous n'étiez pas sincère ? Pourquoi l'avez-vous fait ? »*

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 13 minutes

Présentation générale

Au cours de cette pratique, on racontera aux élèves l'histoire d'une personne à qui on a causé du tort et qui a connaissance de certaines informations qui l'amènent à comprendre, à pardonner et à développer de la compassion et, enfin, à venir en aide à la personne qui lui avait nuí. Ils examineront comment la colère peut se transformer en compassion et en pardon, mais aussi ce qui pourrait se passer si la colère ne se transformait jamais en compassion et ne débouchait pas sur le pardon.

Thèmes à examiner

- Entretenir des émotions négatives peut avoir un impact sur notre bien-être et notre capacité à jouir de la vie.
- Le pardon permet le lâcher-prise sur les émotions négatives que l'on éprouve pour une personne, même si elle a eu un comportement nuisible.
- Replacer le comportement d'une personne dans son contexte peut nous aider à éprouver de la compassion envers elle.
- Un sentiment de puissante compassion envers une personne peut nous inciter à l'aider, même si d'autres s'y refusent.

Matériel requis

- Aucun.

Instructions

- Lisez l'histoire ci-dessous en observant des pauses aux endroits appropriés, signalés par un astérisque (*), pour poser les questions suivantes :

- « Quelles émotions ressent Nelson à cet instant précis ? »
- De quoi a-t-il besoin en ce moment-là ?
- À quoi peut-il penser ou que se dit-il ?
- Que ressentent les autres élèves et à quoi pensent-ils ?
- De quoi peuvent-ils avoir besoin ?
- Que devrait faire Nelson selon vous ? »

- Lorsque vous aurez fini de lire cette histoire, demandez aux élèves de vous relater ce qu'il s'est passé, en utilisant les questions proposées dans la partie intitulée « Discussion de l'histoire ».

Conseils pédagogiques

- Si vous jugez cette histoire trop longue pour être lue en une seule fois, vous pouvez la diviser en séquences plus courtes que vous intitulerez : première, deuxième et troisième partie.
- Si vous pouvez organiser deux leçons assez rapprochées, choisissez de lire les parties 1 et 2, puis observez une pause pour discuter avec les élèves de la manière dont cette histoire pourrait se poursuivre. Puis lisez la troisième partie au cours de la leçon suivante.

Modèle de scénario

- « Je vais vous lire une histoire au sujet de Nelson, Thérèse et Albert.
- Réfléchissez à ce que pensent et ressentent chacun des personnages car, à certains moments, je vais observer une pause pour vous poser des questions à leur sujet. » [Lisez l'histoire ci-dessous. Arrêtez-vous et posez les questions aux endroits signalés par des

astérisques ou lorsque vous estimez que c'est judicieux. La section intitulée « Discussion et questions » vient après l'histoire.]

HISTOIRE | NELSON PARDONNE

Première partie

« Un jour Nelson était dans la cour de l'école en train de jouer au ballon avec Albert et Thérèse. Après avoir reçu le ballon, Nelson s'apprêtait à le renvoyer à Thérèse quand surgit un autre garçon qui le bouscula. Nelson tomba dans une flaque de boue.

« Dis donc, qu'est-ce que tu fais ? » lui demanda Nelson. Le garçon se contenta de rire et s'empara du ballon que Nelson avait laissé échapper.

« Je te pique ton ballon », rétorqua le garçon en s'en allant. *

« Ce qu'il est grossier ! », s'exclama Thérèse.

« Il n'est pas seulement grossier. Il est méchant » répondit Albert. « Il s'appelle Teddy. Il s'en prend toujours à nous. »

Nelson se releva et essaya d'enlever la boue sur ses vêtements, sans y parvenir.

« Qu'est-ce qu'on pourrait lui faire ? » demanda-t-il. Mais il ne fit rien car Teddy était beaucoup plus costaud que lui. * »

Deuxième partie

« En fin de journée, Nelson quitta l'école et rentra chez lui. Sa mère, s'apercevant que ses vêtements étaient pleins de boue, lui demanda ce qu'il s'était passé. Il rappela alors le moment où Teddy l'avait fait tomber, ce qui le remplit de colère. En fait, il était tellement perturbé qu'il ne réussit même pas à apprécier son dîner. *



*Le lendemain, Nelson était toujours d'aussi mauvaise humeur. Il ne se sentit pas aussi joyeux que d'habitude en retrouvant Thérèse et Albert. Ils s'assirent tous ensemble à la même table pour déjeuner. Nelson s'aperçut que Teddy déjeunait, assis tout seul dans un coin.**

"Tu vois, personne ne veut s'asseoir avec lui. Tout le monde le déteste. Même ses professeurs ne l'aiment pas", fit observer Thérèse.

Nelson l'observa sans rien dire. Puis il vit M^{me} Kelly, l'un des professeurs, s'approcher de Teddy. M^{me} Kelly posa doucement sa main sur le dos de Teddy et lui parla d'une voix douce. Elle semblait très gentille avec lui.*

Tandis que M^{me} Kelly s'apprêtait à quitter le réfectoire, Nelson la rejoignit et lui dit: "Vous ne devriez pas être aussi gentille avec Teddy, Madame Kelly. Hier, il m'a fait tomber par terre et il m'a pris mon ballon. Il est méchant avec tout le monde. Il devrait être puni."

M^{me} Kelly lui sourit. "S'il t'a fait tomber par terre et t'a pris ton ballon, ce n'est pas bien de sa part. Je lui en parlerai plus tard. Mais nous devrions être gentils avec Teddy. Sa maman est malade en ce moment. Nous devrions nous rapprocher de lui, et nous conduire comme des membres de sa famille."* »

Troisième partie

«Après le déjeuner Nelson sortit avec Thérèse et Albert pour jouer un peu. Ils se lançaient le ballon à tour de rôle lorsque Nelson aperçut Teddy qui se tenait tout seul dans un coin du terrain de jeu. Nelson se souvint alors de ce que M^{me} Kelly lui avait dit. Il s'aperçut qu'il n'avait plus cette sensation de colère dans sa poitrine quand il voyait Teddy.

"Dis-moi, on pourrait peut-être demander à Teddy de venir jouer avec nous?" proposa Nelson.*

"Ça va pas? Il t'a fait tomber hier et il a bousillé tes vêtements!" rétorqua Albert.

"Oui, c'est vrai mais je pense qu'il se sent seul. Madame Kelly m'a dit que sa maman était malade. ça doit le rendre triste et il a peut-être peur."

"Ça ne veut pas dire qu'il doit bousculer tout le monde", lui répondit Albert.

"C'est vrai", acquiesça Nelson. "Madame Kelly a dit que l'on ne choisit pas d'être méchant à moins d'être triste au fond de soi. Je pense qu'il se sentait simplement très malheureux. Il a eu tort de me faire tomber, mais je ne ressens plus de colère contre lui."*

Thérèse intervint: "Je ne peux pas m'imaginer ce que ce doit être de ne plus avoir de parents. ça ne m'étonne pas qu'il soit grossier parfois. Et il n'a aucun ami. Si nous ne sommes pas gentils avec lui, alors qui le sera?"

Thérèse prit le ballon et se dirigea vers Teddy. "Hé! Teddy nous allons jouer au ballon. Tu joues avec nous?"

Teddy eut l'air surpris. Il les regarda tous les trois: "Vous voulez vraiment jouer avec moi?"

"Oui, lui dit Nelson. Je ne suis plus en colère contre toi. Mais ne me fais plus jamais ça."*

À la fin de l'après-midi, lorsque Nelson rentra à la maison, sa mère lui demanda: "Comment ça s'est passé à l'école aujourd'hui?"

"Très bien. Nous avons joué avec Teddy", lui répondit Nelson.



"Ce n'est pas le garçon qui a été méchant avec toi hier ?" lui demanda sa mère. Puis elle lui sourit: "Je suis très fière de toi, Nelson." »

DISCUSSION DE L'HISTOIRE

Après avoir lu l'histoire, posez toutes les questions suivantes ou certaines d'entre elles :

- « Pourquoi Teddy a-t-il bousculé Nelson ?
- Combien de temps Nelson est-il resté en colère ? Comment se sentait-il quand il était dans cet état ?
- Pensez-vous que Nelson a pardonné à Teddy ? Comment le savez-vous ?
- Pourquoi Nelson est-il tout à coup devenu très gentil envers Teddy ?
- Selon vous, que se serait-il passé si Nelson et ses amis avaient continué à en vouloir à Teddy ?

- Vous est-il arrivé de vous excuser tout en ressentant de la colère à l'intérieur de vous ? S'agit-il vraiment de pardon ?
 - Qu'aurait pu faire Teddy au lieu de bousculer Nelson ?
 - Qu'aurait pu faire Teddy pour s'excuser d'avoir bousculé Nelson ?
 - À votre avis, après que Nelson ait pardonné à Teddy, qu'a ressenti Teddy qui lui avait pris son ballon ? »
-

DÉBRIEFING | 3 minutes

- « Comment expliqueriez-vous l'idée du pardon à quelqu'un qui ne sait pas de quoi il s'agit ?
- Aujourd'hui, avez-vous appris une chose aujourd'hui dont vous aimeriez vous rappeler ? »

Examiner la compassion en action

OBJECTIF

Au cours de cette expérience d'apprentissage, les élèves approfondiront le concept de la compassion en action qui implique de se sentir responsable des autres et d'agir pour les aider et les protéger. Les discussions et les modèles de scénario proposés leur permettront d'examiner les trois principales

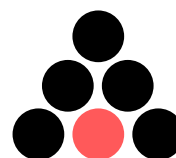
composantes de la compassion active, c'est-à-dire ressentir de l'affection pour quelqu'un, comprendre ses besoins et ses souhaits, et assumer la responsabilité de l'aider. Ils verront également comment la compassion en action signifie parfois de savoir dire non et d'établir des limites.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Examiner les trois composantes de la compassion en action : ressentir de l'affection pour une autre personne, comprendre ses besoins et ses souhaits et accepter de prendre la responsabilité de l'aider.
- Examiner comment la compassion signifie parfois de savoir dire non et de s'opposer à quelqu'un.
- Faire la différence entre se montrer déterminé et être méchant ou malveillant.

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Compassion envers autrui

MATÉRIEL REQUIS

- Du papier.
- Crayons, stylos pour chaque élève.

DURÉE

30 minutes

CONTRÔLE | 3 minutes

- « Commençons par faire une brève pratique de l'attention. Quelle position du corps devons-nous choisir ?
- Tout d'abord, nous adopterons une position confortable en nous tenant bien droits. Je garderai mes yeux ouverts mais vous pouvez les fermer ou regarder le sol.
- Choisissez maintenant l'une de vos ressources dans votre boîte aux trésors ou, si vous préférez, pensez à une nouvelle ressource ; une chose qui vous permette de vous sentir mieux, plus en sécurité et heureux.
- Pensons à notre ressource et concentrons-nous sur elle en silence quelques instants. Mais si vous préférez, vous pouvez aussi pratiquer l'ancrage. [Pause.]
- Que remarquez-vous en vous-même ? Si vous éprouvez une sensation agréable ou neutre, posez votre esprit sur elle. Mais si vous ressentez une sensation désagréable, vous pouvez choisir une partie de votre corps où vous vous sentez mieux. [Pause.]
- Prenons maintenant conscience de notre respiration. Essayons de voir si nous sommes capables de prêter attention à notre souffle lorsqu'il entre dans notre corps et en sort.
- Si cette pratique de fixer votre attention sur votre souffle vous est désagréable, sentez-vous libre de revenir à votre ressource ou à l'ancrage. [Pause de 15 à 30 secondes.]
- Si, à un moment ou à un autre, vous êtes distraits, fixez à nouveau votre attention sur le souffle. Vous pouvez également compter

vos respirations. [Pause plus longue, de 30 à 60 secondes et même davantage.]

- Terminons maintenant cette pratique et ouvrez les yeux. Qu'avez-vous remarqué ? » [Les élèves doivent partager leurs commentaires à haute voix.]

PRÉSENTATION / DISCUSSION | 8 minutes

La compassion en action est une force.

Présentation générale

La narration d'une histoire et les modèles de scénario vont permettre aux élèves de comprendre que la fonction de la compassion est de protéger les autres et de faire ce qui leur convient le mieux. En effet, il ne s'agit pas simplement d'approuver ce qu'ils font et de leur accorder tout ce qu'ils demandent sans s'interroger sur les éventuels bienfaits qu'ils pourraient, ou non, en retirer.

Thèmes à examiner

Examiner comment la compassion en action signifie de penser à ce qui correspond le mieux aux besoins d'une personne et d'assumer nos responsabilités envers elle.

Matériel requis

- Aucun.

Instructions

- Expliquez aux élèves que vous allez leur lire une histoire et qu'ils devront prêter attention aux passages qui illustrent la bonté et la compassion.
- Demandez-leur de lever la main quand ils remarqueront des témoignages de bonté et de compassion dans le récit. Demandez-leur d'expliquer aux autres élèves pourquoi ils ont levé la main.

- Après avoir lu cette histoire, posez-leur quelques questions de débriefing.

HISTOIRE | ALICE GRIMPE DANS UN ARBRE

« Un jour Thérèse jouait sur le terrain de jeu de l'école avec Nelson et Albert. Elle vit alors Alice, une fillette plus jeune qu'elle, qui tentait, seule, de grimper dans un arbre.

Un peu plus tard, alors qu'ils rentraient en classe, M^{me} Kelly demanda aux élèves ce qu'ils avaient fait dehors.

Thérèse répondit : « Nous avons joué au ballon. J'ai aussi vu une fille d'une autre classe grimper dans un arbre. La prochaine fois j'essaierai moi aussi de grimper dans un arbre ! »

M^{me} Kelly eut l'air préoccupée. « C'est dangereux. L'an dernier une élève est tombée d'un arbre et s'est blessée au bras. Nous avons donc décidé d'interdire aux élèves de grimper aux arbres. »

Albert ne semblait pas content. Il se dit en lui-même : « C'est pas sympa ! C'est amusant de grimper aux arbres. »

M^{me} Kelly demanda à Thérèse : « Quel âge a la petite fille qui a grimpé à l'arbre ? »

Thérèse lui répondit : « C'est Alice. Elle est très jeune. Elle est dans une plus petite classe que la nôtre. »

M^{me} Kelly lui dit alors : « Dans ce cas, tu peux l'aider. La prochaine fois que tu seras sur le terrain de jeu, dis-lui de ne pas grimper dans l'arbre parce que c'est interdit dans notre école. Je lui dirai la même chose si je la vois. »

« Peut-être que ça ne lui plaira pas. Elle sera sans doute en colère contre moi. Elle va penser que je suis méchante », lui répondit Thérèse.

« C'est possible. Mais si on ne lui dit rien, elle ne saura pas que c'est interdit. Et la prochaine fois, elle pourrait tomber et se faire mal », expliqua M^{me} Kelly.

« Je ne veux pas que ça lui arrive. Je lui dirai demain sans faute », répondit Thérèse. »

Questions

- « Qu'est-ce qui vous a semblé intéressant dans cette histoire ?
- Pourquoi Albert était-il mécontent quand il a appris qu'il était interdit de grimper dans les arbres ?
- Pourquoi l'école a-t-elle établi une règle pour empêcher les élèves de grimper aux arbres ?
- Pourquoi Thérèse ne voulait-elle pas dire à Alice qu'elle ne devait pas grimper à l'arbre ?
- Pourquoi Thérèse a-t-elle changé d'avis et décidé de parler à Alice de cette interdiction ?
- Pensez-vous que Thérèse se soucie d'Alice ? Oui ou non ? Pourquoi ? »

Modèle de scénario

- « Nous avons parlé de la bonté et du fait que la bonté est une qualité intérieure.
- Souvenez-vous également que l'on a dit que parler gentiment à quelqu'un n'est pas nécessairement un acte de bienveillance si l'on a pour but de le tromper.
- Je vais vous lire une histoire. Je voudrais que vous fassiez bien attention à repérer les actes de bonté relatés dans le récit. Il se peut que

certaines gestes de bienveillance ne soient pas immédiatement apparents.»

- [Lisez l'histoire. Si les élèves lèvent la main, demandez-leur d'expliquer quels actes de bonté ils ont découverts. Après avoir lu l'histoire, posez les questions ci-dessus.]

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 10 minutes

Pratiquer la compassion en action
en faisant des jeux de rôle

Présentation générale

Au cours de cette activité, les élèves prolongeront cette histoire en faisant des jeux de rôle afin de ressentir ce que signifie le fait de dire non à une personne pour qui on éprouve de la bienveillance et de la compassion. Il s'agit aussi de comprendre ce que l'on ressent soi-même quand on nous oppose un refus, même s'il est empreint de bonté et de compassion.

Thèmes à examiner

- Examiner les raisons pour lesquelles la compassion exige parfois de dire non ou de s'opposer à quelqu'un.
- Reconnaître la différence entre être ferme et être méchant ou malveillant.

Matériel requis

- Aucun.

Instructions

- Lors de chaque mise en scène, demandez à des élèves volontaires d'interpréter un jeu de rôle. Ils peuvent choisir l'un des quatre rôles : Alice, Thérèse, M^{me} Kelly ou Albert. Vous pouvez mener le jeu de rôle interprétant vous-même le rôle d'Alice et demander aux élèves de jouer

les autres personnages (deux, trois ou même quatre). Toutefois, cette mise en scène est beaucoup plus réussie lorsque c'est un élève (et non pas vous) qui interprète le rôle d'Alice.

- Par rapport à l'histoire « Alice grimpe dans un arbre », expliquez que la scène se déroule le lendemain, lorsqu'Alice est dans la cour et s'apprête à grimper à l'arbre.
- Assurez-vous que chaque élève comprenne bien son rôle. Expliquez à l'élève qui joue le rôle d'Alice : « Tu es Alice et tu veux grimper dans l'arbre. » Expliquez à l'élève qui joue le rôle de M^{me} Kelly ou de Thérèse : « Tu es très préoccupée au sujet d'Alice car tu ne veux pas qu'elle se fasse mal. » Et, enfin, dites à l'élève qui joue le rôle d'Albert : « Tu penses que l'interdiction de grimper aux arbres est une décision injuste et malveillante. » Expliquez ensuite aux élèves qui interprètent ces personnages qu'ils parleront à tour de rôle.
- Dites : « Allez-y ! » pour commencer le jeu de rôle. Demandez à chaque acteur, à tour de rôle, ce qu'il voudrait dire et faire.
- Lorsque chacun d'eux a joué son rôle, terminez la saynète. Puis posez les questions mentionnées dans le débriefing.
- Sollicitez de nouveaux volontaires et commencez un nouveau jeu de rôle.

Conseils pédagogiques

- Afin d'aider vos élèves, demandez-leur d'utiliser les « jeux de cartes de dialogue » fournies à la fin de cette expérience d'apprentissage.
- Les élèves qui jouent le rôle d'Albert et d'Alice utiliseront le premier jeu de cartes et ceux qui interpréteront les personnages de M^{me} Kelly et

de Thérèse choisiront le second jeu de cartes. Laissez-les choisir leur rôle et accordez assez de temps au partenaire pour donner la réplique. Puis laissez l'un des deux interprètes choisir une nouvelle carte, et ainsi de suite jusqu'à la fin de ce jeu de rôle. (Il n'est pas nécessaire qu'ils utilisent toutes les cartes.) Après avoir fait cet exercice une ou deux fois, ils auront suffisamment d'assurance pour inventer leur propre dialogue.

- Lorsqu'un élève qui s'est porté volontaire pour ce jeu de rôle ne sait absolument pas quoi dire, demandez-lui d'utiliser les suggestions contenues dans les cartes de dialogue. Dans ce cas, laissez l'élève choisir une carte, ou bien suggérez-lui ce qu'il va dire en vous référant aux cartes de dialogue.
- Nous ne donnons pas de modèles de scénario pour cette activité, mais nous proposons des cartes de dialogue et des questions à utiliser dans la discussion.

Questions pour les jeux de rôles

(Remarquez que chaque question peut être utilisée par n'importe quel personnage.)

- « Qu'est-ce que Thérèse peut dire à Alice ?
- Que pourrait lui répondre Alice ?
- Comment se sent Thérèse à ce moment ?
- Comment se sent Alice à ce moment ?
- De quoi Thérèse a-t-elle besoin à ce moment ?
- De quoi Alice a-t-elle besoin à ce moment ?
- Est-ce que Thérèse est bienveillante envers Alice ? »

PRATIQUE DE RÉFLEXION | 6 minutes

Présentation générale

Les élèves consacreront quelques instants pour se remémorer un exemple de bienveillance et de compassion qui s'est déroulé dans leur propre vie. Il s'agit d'un moment où ils ont réussi à prendre en compte les besoins de l'autre et à assumer leurs responsabilités envers elle ou envers un animal afin de les protéger.

Thèmes à examiner

Examiner comment la compassion en action implique de reconnaître les besoins d'autrui et de prendre la responsabilité de l'aider et de le protéger.

Matériel requis

- Du papier.
- Crayons, stylos pour chaque élève

Modèle de scénario

- « Nous venons de lire une histoire dans laquelle Thérèse a dû dire à Alice qu'elle ne pouvait pas grimper dans l'arbre.
- Elle ne l'a pas fait par méchanceté mais par bonté. Elle a assumé cette responsabilité pour protéger Alice.
- Prenons un moment pour réfléchir si un événement semblable s'est produit dans notre vie ?
- Que signifie "protéger quelqu'un" ? Si vous voyez un très jeune enfant jouer près d'un feu et que vous lui disiez d'arrêter ou que vous l'écartiez du feu, en réalité vous le protégez en lui évitant de se brûler. Vous ne le faites pas par méchanceté mais par bonté.
- Est-ce que l'un d'entre vous peut réfléchir à d'autres exemples ?

- Pouvez-vous citer un moment où vous avez protégé une personne ? Ou bien un moment où quelqu'un vous a protégé ?
- Vous avez peut-être pris soin d'un animal sauvage ou d'un animal domestique et pour assurer sa sécurité vous avez dû le garder à l'intérieur de votre maison ou dans un endroit sûr. Vous avez peut-être pris soin d'un membre de votre famille, comme un frère ou une sœur ou un ami. [Demandez aux élèves de citer des exemples.]
- Prenons un moment pour nous asseoir tranquillement et penser à un moment où vous avez protégé quelqu'un, ou bien qu'une personne vous a protégé. Fermez les yeux pendant que nous réfléchissons.
- Dessinez maintenant ce moment que vous venez de vous rappeler. Si vous n'avez aucun souvenir d'un tel moment, essayez d'en imaginer un. Ou vous pouvez faire des dessins à partir de l'histoire de Thérèse et d'Alice que

je viens de vous raconter. Ce dessin illustrera une personne en train d'aider et de protéger une autre.

- [Laissez du temps aux élèves pour dessiner, puis demandez-leur ensuite de partager leurs expériences.]
- Que ressentons nous en nous-même lorsque nous savons que nous sommes protégés ? Quelles sensations percevez-vous ? »

DÉBRIEFING | 3 minutes

- « Pourquoi est-il important que nous nous protégions mutuellement ?
- Pouvez-vous penser à un moment où vous avez été contrarié parce que quelqu'un vous a dit "non". Puis vous avez compris par la suite qu'il s'agissait en fait d'un acte de bienveillance.
- Qu'avez-vous appris ou pensé aujourd'hui ? De quoi aimeriez-vous vous souvenir ? »

Cartes de dialogue

Premier jeu de cartes : Alice et Albert

<i>Je veux grimper à l'arbre ! C'est amusant !</i>	<i>Merci de ta gentillesse.</i>
<i>Je vais être très énervé si quelqu'un m'empêche de grimper dans cet arbre !</i>	<i>Je comprends pourquoi les élèves ne sont pas autorisés à grimper dans les arbres.</i>
<i>Je ne comprends pas.</i>	

Deuxième jeu de cartes : Thérèse et M^{me} Kelly

<i>Nous nous faisons du souci pour toi.</i>	<i>L'an dernier une élève est tombée et s'est blessée.</i>
<i>Non, tu ne peux pas grimper dans l'arbre.</i>	<i>Une règle de l'école interdit aux élèves de grimper dans les arbres.</i>
<i>Si tu grimpes dans l'arbre, tu pourrais tomber et te faire mal.</i>	<i>Je ne cherche pas à être méchante. Je m'inquiète simplement pour toi.</i>

PREMIÈRES CLASSES DU PRIMAIRE

CHAPITRE 7

Nous sommes Tous concernés

Présentation générale

Dans notre monde de plus en plus complexe, l'attention portée aux autres et la compassion ne suffisent pas à assurer un engagement éthique efficace. Les bonnes intentions doivent être assorties de prises de décision responsables fondées sur une compréhension des systèmes plus larges dans lesquels nous vivons. Les élèves doivent se préparer à aborder des problèmes complexes afin de mieux comprendre le monde qui les entoure et de s'y impliquer davantage.

Le chapitre 7 du Cursus de formation introduit les notions de système et de pensée systémique. Il ne s'agit pas de thèmes totalement nouveaux car ils ont déjà été abordés tout au long du Cursus de formation. Dans le premier chapitre, les élèves ont dessiné un réseau d'interdépendance illustrant la manière dont de nombreuses choses sont reliées à un seul élément ou événement. Dans les chapitres 3 et 4, ils ont examiné comment les émotions proviennent de causes spécifiques et, dans un contexte particulier, comment une étincelle émotionnelle peut se transformer en un feu de forêt ayant un impact sur tout le contexte. La pensée systémique fait partie intégrante de tout le Cursus de formation ; toutefois, ce chapitre l'aborde de manière directe et explicite.

Qu'est-ce que la pensée systémique ?

L'Apprentissage SEE définit la pensée systémique comme étant « la capacité de comprendre comment des personnes, des objets et des événements fonctionnent de manière interdépendante avec d'autres personnes, objets et événements dans des réseaux de causalité complexes. »

Au premier abord, cette notion peut paraître compliquée. Toutefois, même de très jeunes enfants ont la capacité innée de la comprendre. Bien qu'ils n'utilisent pas le mot « système », ils comprennent déjà, et de manière innée, que leur famille et leur environnement familial forment un ensemble complexe mû par une dynamique qui lui est propre. Au sein d'une famille ou d'une classe, tout le monde n'aime pas les mêmes choses et n'agit pas de la même manière. Changer un élément dans ces systèmes peut affecter tous ceux qui en font partie. Il est absolument nécessaire que notre approche éducative prenne en compte cette capacité innée des enfants à comprendre la pensée systémique et qu'ils puissent la développer grâce à la pratique et à la persévérance.

Un système est un ensemble constitué de parties reliées entre elles. Il est complexe, ce qui signifie que l'on ne peut le réduire à un simple processus ; il est dynamique car ses différentes parties changent constamment ; et même les règles régissant l'ensemble du système peuvent se modifier au fil du temps. Le corps humain est un bon exemple de système complexe au même titre que notre éco-système. Un tas de vêtements à laver empilés sur le sol ne paraît pas, a priori, faire partie d'un système, car ses différents éléments ne semblent pas reliés entre eux de manière évidente.

Cependant, il est intéressant de constater que la pensée systémique n'est pas un mode de pensée qui s'appliquerait seulement à un sous-ensemble de choses que l'on appellerait « système ».

Il s'agit bien davantage d'un type de pensée applicable à toute chose, qu'il s'agisse d'objets, de processus ou d'événements. Ce mode de pensée a pour trait distinctif de considérer les choses non pas en tant qu'entités isolées et statiques, mais comme étant interactives et dynamiques dans un contexte donné, c'est-à-dire comme des parties interdépendantes d'ensembles plus vastes et complexes. En adoptant cette perspective, nous constatons qu'en réalité un tas de vêtements peut faire partie d'un système. Lorsque l'humidité d'un vêtement mouillé commence à pénétrer les autres vêtements, la moisissure se développe et à se répand dans toute la pile. Concevoir les choses comme des entités statiques, autonomes et indépendantes de tout ce qui leur est extérieur, est le contraire de la pensée systémique.

Devenir capable de s'engager volontairement dans un processus de pensée systémique et acquérir la faculté de le faire aisément, telle est l'intention qui nous a incité à inclure ce thème dans le programme d'Apprentissage SEE. Ce qui ne signifie pas qu'il faille enseigner de manière exhaustive les modalités de fonctionnement de ce mode de pensée. Daniel Goleman et Peter Senge ont à juste titre souligné que l'on peut développer les aptitudes propres à l'exercice de la pensée systémique de façon simple, en demandant aux élèves de travailler ensemble, en leur fournissant l'occasion d'apprendre les uns des autres. Vous remarquerez à nouveau que ces principes s'élaborent graduellement au fil des chapitres du Cours de formation. Les élèves qui aborderont ce chapitre auront déjà développé certaines compétences qui relèvent de la pensée systémique, ce qui leur permettra de tirer la meilleure part d'une analyse plus approfondie.

La pensée systémique et l'engagement éthique

On enseigne parfois aux élèves comment analyser les systèmes sans établir de lien clair et précis entre les valeurs humaines fondamentales et l'engagement éthique. Selon le programme d'Apprentissage SEE, l'une des raisons essentielles qui nous a incités à inclure la notion de pensée systémique réside dans le fait qu'elle constitue un élément fondamental de la prise de décision éthique et responsable. Si l'on prend de multiples décisions sans penser à leurs effets à long terme pour soi-même et autrui, il y a de fortes chances pour qu'elles ne soient pas réellement bénéfiques ni responsables. Selon notre programme SEE, l'éthique n'est pas un ensemble de règles issues d'une quelconque autorité qu'il faudrait aveuglément respecter. Au contraire, nous encourageons les élèves à développer leur sens du discernement au moment de prendre des décisions et à évaluer l'impact qu'elles auront sur eux-mêmes et les autres. La pensée systémique s'avère particulièrement puissante et pertinente lorsqu'elle est associée à l'empathie et à la préoccupation du bien-être de tous ceux qui sont concernés, sans oublier la valeur de la reconnaissance de notre humanité commune. Ce mode de pensée habilite les élèves à comprendre que leurs choix et leurs actions ont un poids et peuvent avoir un impact qui va au-delà de leur cercle proche.

Les expériences d'apprentissage

L'expérience d'apprentissage numéro 1, « Il faut un village pour élever un enfant », revient sur la notion d'interdépendance, déjà examinée dans le premier chapitre. C'est une notion essentielle

pour comprendre l'idée de système. Utiliser l'exemple d'un enfant de leur âge permet aux élèves d'identifier les diverses formes de soins et de soutien dont il a besoin pour grandir. Le fait de reconnaître la valeur des attentions et des soins qu'ont reçus les enfants et qu'ils continuent de recevoir tous les jours leur permettra de comprendre qu'ils ne sont pas seuls, qu'ils sont valorisés et qu'ils peuvent aller de l'avant en toute confiance, sachant que de nombreuses personnes continueront à les soutenir. Cette reconnaissance permet également de montrer que tous les individus fonctionnent à l'intérieur d'un contexte systémique et sont modelés par celui-ci.

L'expérience d'apprentissage numéro 2, permet aux élèves de se familiariser avec les termes « système » et « pensée systémique ». L'enseignant leur montre tout d'abord des exemples visuels de processus systémiques très simples. Il peut utiliser toute une variété d'objets ou d'ensembles d'objets. Les élèves identifieront par la suite les systèmes complémentaires en utilisant la « Liste des caractéristiques des systèmes », outil qui leur permettra d'aborder toute personne, objet ou événement à la lumière de la pensée systémique. Ils examineront enfin l'établissement scolaire en tant que système, observeront les différentes personnes qui se trouvent dans l'école et comment celle-ci est reliée à chacune de ces personnes et dépend d'elles.

Dans l'expérience d'apprentissage numéro 3, les élèves se familiariseront avec le concept de réactions en chaîne par le biais d'une histoire. Une réaction en chaîne est un processus circulaire qui se renforce et se nourrit de lui-même, à moins qu'un changement intérieur ou extérieur ne vienne interrompre le cycle. Dans l'exemple proposé dans cette histoire, deux élèves se comportent de manière malveillante l'un envers l'autre, créant et renforçant ainsi une réaction en chaîne négative. L'histoire se poursuit ensuite avec deux autres élèves qui font preuve d'une bienveillance mutuelle, créant ainsi une réaction en chaîne positive qui renforce leur amitié.

Dans l'expérience d'apprentissage numéro 4, les élèves examineront comment les réactions en chaîne peuvent avoir un impact non seulement sur les personnes directement impliquées, mais s'étendre à des systèmes entiers. En s'inspirant de la même histoire relatée lors de l'expérience d'apprentissage précédente, les élèves créeront un dessin sur l'interdépendance qui représentera les effets des réactions en chaîne à l'intérieur d'un système. Ils analyseront ensuite l'une des actions simples qu'ils entreprennent au quotidien pour déterminer comment celle-ci pourrait engendrer une réaction en chaîne et quelles autres personnes cette action risquerait d'affecter.

Ces expériences d'apprentissage intègrent certaines notions et conceptions essentielles de la pensée systémique et jettent les bases du « Projet fondamental » qui renforcera leur apprentissage et leur permettra de le mettre en pratique en l'appliquant à la résolution d'un problème particulier.

La pratique personnelle de l'élève

Lorsque les élèves ont appris comment identifier les systèmes et les réactions en chaîne et à les représenter en faisant des dessins de l'interdépendance, ils sont désormais capables de mettre en oeuvre cette compétence acquise et d'en découvrir de nouvelles applications. Ces méthodes

peuvent être appliquées à l'enseignement de l'histoire, des sciences sociales, de la science elle-même et d'autres disciplines. Encouragez vos élèves à découvrir des systèmes dans leurs études et dans leur vie. Commencez par leur demander de faire des dessins de l'interdépendance et des réactions en chaîne sur des sujets qui leur plaisent et qui les intéressent. Cette pratique répétée leur permettra de se familiariser davantage avec ce système de pensée.

La pratique personnelle de l'enseignant

Votre faculté à favoriser les compétences liées à la pensée systémique innée de vos élèves aura un impact d'autant plus puissant et convaincant que vous pratiquerez, vous-même, ce mode de pensée. Nous vous conseillons donc de réfléchir régulièrement à ces concepts par vous-même.

Parfois, lorsque nous pensons aux systèmes dans lesquels nous évoluons, nous nous sentons démunis car nous avons l'impression que nous ne pouvons pas les changer dans leur totalité. C'est surtout le cas si nous commençons par envisager les systèmes à grande échelle sur lesquels les actions individuelles ont très peu d'impact. Nous vous recommandons donc de proposer des exemples de systèmes et de réactions en chaîne qui fonctionnent à petite échelle – tels que la famille, la relation à un camarade de classe. Êtes-vous capable d'identifier les systèmes et les réactions en chaîne dans ces domaines d'activité ? Que se passe-t-il lorsque vous essayez de modifier une réaction en chaîne ou de transformer une réaction en chaîne négative en un cycle positif ? Ne soyez pas découragés si vos tentatives ne débouchent pas sur des résultats immédiats.

Vous pouvez également chercher des exemples d'interdépendance qui fonctionnent à plus petite échelle. Pouvez-vous réfléchir à un moment de votre vie où un événement apparemment sans importance a débouché sur une amélioration majeure dans votre existence ? Vous pouvez observer ce qui se passe si vous introduisez une amélioration ou un petit changement dans votre vie de famille, votre classe ou votre école. Après avoir effectué ces changements, constatez par vous-même quelles en sont les conséquences au terme de quelques jours ou de quelques semaines.

Vous trouverez une documentation complémentaire sur la pensée systémique dans la plateforme de préparation des enseignants sur le site internet de l'Apprentissage SEE.

Lecture complémentaire et documentation

Nous vous recommandons également la lecture du bref ouvrage de Daniel Goleman et Peter Senge intitulé *The Triple Focus: A New Approach to Education* [« Triple focalisation : une nouvelle conception de l'éducation », (non traduit en français).]

Arlette Yatchinovsky, *L'approche systémique. Pour gérer l'incertitude et la complexité.*

Christiane Montandon, *Approche systémique des dispositifs pédagogiques.*

Jacques Beaujean, *Coopération et approches systémiques.*

Lettre aux parents et aux auxiliaires de vie scolaire



Date :

Chers parents, chère Madame,

Nous vous informons que votre enfant va maintenant commencer le dernier chapitre du programme d'Apprentissage SEE :-
« Nous sommes tous concernés ».

Au cours de cette expérience d'apprentissage, votre enfant se familiarisera avec les notions de système et de pensée systémique qui lui permettront de comprendre comment des personnes, des objets et des événements sont interdépendants d'autres personnes, objets et événements. Cette approche consiste essentiellement à concevoir les rapports qu'entretiennent les choses entre elles. Bien qu'au premier abord, cette idée puisse paraître compliquée, d'éminents psychologues et éducateurs ont remarqué que même les très jeunes enfants ont une capacité innée pour comprendre la pensée systémique. Même s'ils n'utilisent pas le mot « système », ils en ont déjà acquis une compréhension du fait que leur famille ou leur environnement familial constitue un ensemble complexe de relations. Tout le monde au sein d'une famille ou d'une classe n'aime pas les mêmes choses et n'agit pas de la même manière. Changer un élément au sein de ces systèmes peut affecter toutes les personnes.

Exercices à faire à la maison

Un système est constitué de différentes parties dont chacune est reliée aux autres. Changer une partie peut en modifier d'autres, voire l'ensemble du système. Votre enfant apprendra de façon simple à se familiariser avec la notion de système en s'aidant de la Liste des caractéristiques d'un système.

Vous pouvez aider votre enfant à comprendre la pensée systémique en identifiant certaines choses, à la maison et en dehors, qui font partie d'un système en utilisant la Liste des caractéristiques mentionnée ci-dessous.

Liste des caractéristiques des systèmes :

- Cet objet possède-t-il plusieurs parties ? Quelles sont-elles ?
- Ces parties sont-elles reliées entre elles ? Comment ?
- Si nous changeons une partie, les autres parties vont-elles changer ? Comment ?
- Ces parties sont-elles reliées à d'autres choses extérieures ? Comment ?

À propos des chapitres précédents

- Le chapitre 1 examinait les notions de bonté et de bonheur.
- Le chapitre 2 examinait le rôle prépondérant que jouent notre corps, et plus particulièrement notre système nerveux, dans le bonheur et le bien-être.
- Le chapitre 3 abordait le thème de l'importance de l'attention, des méthodes destinées à la renforcer et de son utilité pour apprendre à nous connaître réellement.
- Le chapitre 4 analysait les concepts d'émotion ; comment les émotions surgissent et comment les « traverser » de façon optimale.
- Le chapitre 5 reconnaissait nos différences et notre humanité commune. Il abordait également la pratique de l'écoute en pleine conscience.
- Le chapitre 6 examinait les concepts et les compétences reliés au discours intérieur positif, au pardon, à l'auto-compassion et à la compassion envers autrui.

Lectures complémentaires et documentation

N'oubliez pas que la « Structure de l'Apprentissage SEE », incluse dans « L'Auxiliaire de l'Apprentissage SEE », explique en détail l'intégralité du Cours de formation. Vous pouvez y accéder sur Internet, à l'adresse suivante : compassion.emory.edu

Si vous avez des questions n'hésitez pas à nous contacter.



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Signature de l'enseignant

Nom et prénom en majuscules de l'enseignant _____

Coordonnées de l'enseignant _____

Il faut un village pour élever un enfant

OBJECTIF

En s'aidant de l'exemple d'un enfant de leur âge, les élèves examineront la notion d'interdépendance, un aspect essentiel de la pensée systémique. Ils identifieront les nombreuses formes d'aide et de soutien que les adultes dispensent à un enfant et qui lui sont indispensables pour grandir. Le fait de reconnaître la valeur et les soins dont les élèves ont bénéficié et qu'ils continuent à

recevoir peut les aider à prendre conscience du fait qu'ils ne sont pas seuls, qu'ils sont valorisés et qu'ils peuvent aller de l'avant en toute confiance, sachant que les autres les soutiendront. Cette pratique leur permettra de comprendre que tous les individus vivent dans des contextes systémiques qui les influencent en retour.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Énumérer les nombreux actes de bonté, d'altruisme et de soutien qu'un enfant reçoit quand il grandit.
- Examiner la pensée systémique en analysant comment un individu dépend de nombreuses personnes au sein de sa communauté et en est affecté en retour.

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Reconnaître l'interdépendance

MATÉRIEL REQUIS

- Quatre grandes feuilles de papier ou un tableau sur lesquels les élèves et l'enseignant peuvent dessiner.
- Affiches faites par les élèves, exposées aux murs de la classe, et décrivant le soutien apporté aux enfants au cours des quatre étapes principales de leur vie jusqu'à présent.
- Feuilles de papier, stylos, crayons.

DURÉE

35 minutes

CONTRÔLE | 3 minutes

- *« Commençons par une brève pratique de l'attention. Quelle position de notre corps allons-nous adopter ? »*
- *Nous adopterons d'abord une position confortable en nous tenant bien droits. Je garderai les yeux ouverts, mais vous pouvez les fermer ou les abaisser vers le sol.*
- *Choisissez maintenant l'une de vos ressources dans votre boîte aux trésors ou pensez à une nouvelle ressource si vous préférez ; une chose qui vous permette de vous sentir mieux, plus en sécurité et heureux.*
- *Pensons à notre ressource et concentrons-nous sur elle en silence quelques instants. Mais si vous préférez, vous pouvez aussi pratiquer l'ancrage. [Pause.]*
- *Que remarquez-vous en vous-même ? Si vous éprouvez une sensation agréable ou neutre, posez votre esprit sur elle. Mais si vous ressentez une sensation désagréable, choisissez une partie de votre corps où vous vous sentez mieux. [Pause.]*
- *Prenons maintenant conscience de notre respiration. Essayons de voir si nous sommes capables de prêter attention à notre souffle lorsqu'il entre dans notre corps et en sort.*
- *Si cette pratique de l'attention sur le souffle vous est désagréable, sentez-vous libre de revenir à votre ressource ou à l'ancrage. [Pause de 15 à 30 secondes.]*
- *Si vous remarquez que vous avez été distraits, dirigez à nouveau votre attention sur votre respiration. Vous pouvez également compter*

vos respirations. [Pause plus longue, de 30 à 60 secondes et même davantage.]

- *Terminons maintenant cette pratique et ouvrez les yeux. Qu'avez-vous remarqué ? » [Les élèves partagent leurs expériences à voix haute.]*

PRÉSENTATION / DISCUSSION | 7 minutes

Que signifie prendre soin des autres ?

Comment en avons-nous fait l'expérience ?

Présentation générale

Au cours de cette présentation/discussion, les élèves débattront de la signification de l'altruisme en donnant des exemples concrets de ce qu'ils ont fait pour autrui et de ce que les autres ont fait pour eux.

Thèmes à examiner

- Nous avons tendance à nous soucier de ceux (et de ce qui) nous sont chers.
- Chacun d'entre nous a été l'objet de la sollicitude des autres tout au long de sa vie.

Matériels requis

- Aucun.

Instructions

Expliquez ce que signifie « prendre soin de... », en citant des exemples concrets. Vous trouverez dans le modèle de scénario ci-dessous les questions que vous pouvez poser à vos élèves au cours de la discussion.

Conseils pédagogiques

Laissez les élèves mener cette discussion.

Modèle de scénario

- *« Bien. Nous venons de faire un exercice de contrôle au cours duquel nous avons été bienveillants envers nous-même, en laissant*

notre esprit se poser et en faisant la pratique d'ancrage.

- Que signifie "prendre soin" ou "se soucier" de quelque chose ?
- Quelles sont les choses ou les personnes dont vous avez aimé prendre soin (animaux domestiques, plantes ou jardin, frères et sœurs cadets ou grands-parents, etc.).
- Pouvez-vous donner quelques exemples de ces actes de bienveillance ? [Mentionnés ci-dessus.]
- Quelles sont les raisons qui nous poussent à prendre soin de quelque chose ou de quelqu'un ? [Parce qu'ils ont une valeur pour nous, qu'ils sont importants à nos yeux et que nous les aimons.]
- Comment a-t-on pris soin de nous ?
- Qui a pris soin de nous et comment ?
- Pouvez-vous faire le compte de toutes les personnes qui ont pris soin de vous au cours de votre vie ?
- Merci d'avoir participé à cette discussion sur le soin. Nous ferons ensuite une autre pratique où nous approfondirons cette notion de soin apporté à l'autre. »

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 15 minutes

Présentation générale

Cet aperçu expérientiel offre aux élèves l'occasion d'examiner le nombre de personnes et la somme d'amour, de travail et d'énergie requise pour élever un seul enfant jusqu'à l'âge de 5, 6 ou 7 ans (choisissez l'âge en fonction de la moyenne d'âge

de vos élèves). Cette activité est assez semblable aux exercices de dessins sur l'interdépendance du chapitre 1.

Thèmes à examiner

- Élever un seul enfant implique beaucoup de soins de la part de nombreuses personnes.
- Les soins prodigués par les autres nous aident à survivre, à nous épanouir, à être en bonne santé et heureux.
- La grande majorité de ces actions n'est pas prodiguée dans le but de recevoir un bénéfice en retour.

Matériel requis

- Quatre grandes feuilles de papier ou un tableau sur lesquels les élèves et l'enseignant peuvent dessiner.

Instructions

- Dites aux élèves que vous allez penser à toutes les personnes indispensables pour élever un seul enfant, et à toutes les choses dont l'enfant peut avoir besoin pour être protégé, nourri, vêtu et aidé. Vous procéderez en quatre étapes : (a) la grossesse, (b) la petite enfance, de la naissance à 1 an, (c) la période préscolaire de 2 à 4 ans, (d) l'âge actuel (5 à 7 ans).
- Dessinez tout d'abord une femme enceinte au centre du papier graphique. Demandez aux élèves quelle est la personne qui s'occupe de l'enfant à naître et de quoi il a besoin à ce stade de sa vie. Écrivez ce qu'ils vous répondent, ou bien invitez-les à faire un dessin des personnes qui s'occupent de l'enfant et ce dont il a besoin à ce stade de sa vie.
- Puis demandez à chaque élève d'écrire le type d'aide et de soutien prodigués par chaque

personne figurant sur le dessin, afin que l'enfant survive et s'épanouisse.

- Soulignez le nom de chaque personne et décrivez le type d'aide et de soutien qu'elle fournit.
- Répétez le même processus pour les trois autres étapes.
- Demandez à tout le groupe d'examiner les quatre étapes. Demandez-leur de vous faire part de leurs observations.
- Si vous n'obtenez pas de réponses, posez-leur les questions suivantes :
 - Qu'attend-on de l'enfant en échange de tous les soins qu'on lui prodigue ? Absolument rien. Les adultes éprouvent un sentiment de responsabilité et une joie à lui créer un environnement bienveillant. Néanmoins, il faut reconnaître que tous les enfants ne partagent pas la même expérience, que ce n'est peut-être pas toujours aussi simple ni facile pour tous. Mais les adultes font de leur mieux pour leur prodiguer amour et sollicitude.
 - Si vous avez le temps, discutez le sens du titre de l'expérience d'apprentissage, « Il faut un village pour élever un enfant ».

Conseils pédagogiques

- Rappelez-vous que certains soins dont ont bénéficié vos élèves en grandissant sont communs à tous, comme être nourris, vêtus, soignés, etc. Cependant, certains élèves n'auront peut-être pas vécu les mêmes situations positives : recevoir des cadeaux, avoir ses deux parents à la maison, vivre au sein d'une famille élargie qui témoigne de l'amour, jouir d'un foyer stable. Certains de vos

élèves auront sans doute fait l'expérience de séparations au sein de leur famille ou d'autres événements traumatisants. Il ne s'agit donc pas d'établir des comparaisons portant sur les niveaux d'attention et de soin dont ont bénéficié vos élèves, mais d'insister sur les soins de base dont ils ont tous bénéficié jusqu'à présent. Mettez l'accent sur les bienfaits de ce qu'ils ont reçus. Si cette pratique suscite des émotions pénibles chez vos élèves, vous pouvez toujours avoir recours aux méthodes de résilience, de ressourcement, d'ancrage et de stratégies d'aide immédiate.

- Si vous avez le temps avant de commencer votre cours, préparez quatre affiches décrivant les quatre étapes mentionnées plus haut.
- Vous pouvez également faire cette pratique en répartissant les élèves par petits groupes, en demandant à chaque groupe de traiter l'une des quatre étapes mentionnées plus haut. Après leur avoir laissé du temps pour débattre entre eux et dessiner, laissez-les s'exprimer et comparer mutuellement leurs dessins affichés aux murs de la classe.

Modèle de scénario

- *« L'un des traits fondamentaux des êtres humains est le besoin de bénéficier des soins d'autrui et d'apprécier le fait d'être en mesure de nous occuper des autres. Depuis notre naissance, depuis que sommes bébés, nous comptons sur les autres pour s'occuper de nous et faire en sorte que notre vie soient agréable et sûre. »*
- *Même en tant que bébés, et davantage encore quand nous grandissons, nous pouvons également jouer un rôle, en faisant preuve d'attention aux autres et à notre environnement. Pensons à toutes les personnes qui nous*

entourent, notre famille, les auxiliaires de vie scolaire, les amis ou les voisins qui nous témoignent par leurs actes qu'ils se soucient de nous, et que nous aussi, nous nous soucions d'eux. Commençons par évoquer une matinée. Comment les gens s'entraident-ils dès le matin ? [Pause.]

- Et le soir ? De quelle manière les gens se soucient-ils les uns des autres le soir ? [Pause. Laissez du temps aux élèves de partager leurs commentaires.]
- Formidable ! Pensons maintenant à toutes les personnes nécessaires pour élever un seul enfant. Commençons par la mère qui est enceinte et le bébé avant sa naissance. Je vais les dessiner. [Dessinez la femme enceinte sur une feuille de papier.]
- Qui prend soin de ce bébé à ce moment de sa vie ? [Écrivez les remarques des élèves ou faites un dessin en suivant leurs suggestions, ou bien demandez-leur de le faire eux-mêmes.]
- Voyons ensuite ce que font toutes ces personnes pour le bébé à naître. Quel type d'aide ou de soutien lui apportent-elles pour l'aider à survivre et à s'épanouir ? [Tracez des lignes reliant les personnes et inscrivez les opinions des élèves sur les aides et le soutien apportés.]
- D'accord. Ce sont de très bonnes idées. Passons maintenant à l'étape suivante, de la naissance à l'âge d'un an. Je vais dessiner le bébé sur cette feuille. [Dessinez le bébé sur une autre feuille de papier.]
- À cette étape de la vie du bébé, qui prend soin de lui ? [Écrivez les commentaires des élèves ou faites un dessin suivant leurs indications, ou bien demandez-leur de le faire.]

- Dites-moi maintenant ce que chacune de ces personnes fait pour le bébé ? Quel type d'aide ou de soutien lui apporte-t-elle pour aider le nourrisson à survivre et lui permettre de s'épanouir ? [Tracez des lignes reliant les personnes et inscrivez les opinions des élèves sur les aides et le soutien apportés.]

- D'accord. Ce sont de très bonnes idées. Passons maintenant à la prochaine étape, de l'âge de 2 ans à 4 ans. Je vais dessiner le jeune enfant sur cette feuille. [Dessinez l'enfant sur une autre feuille de papier.]

- À ce stade de la vie d'un enfant qui a entre 2 et 4 ans, qui prend soin de lui ? [Écrivez les remarques des élèves ou faites un dessin suivant leurs indications, ou bien demandez-leur de le faire.]

- Dites-moi maintenant ce que chacune de ces personnes fait pour l'enfant ? Quel type d'aide ou de soutien lui apporte-t-elle pour l'aider à survivre et lui permettre de s'épanouir ? [Tracez des lignes reliant les personnes et inscrivez les opinions des élèves sur les aides et le soutien apportés.]

- D'accord. Ce sont de très bonnes idées. Voyons maintenant ce qui se passe entre 5 et 7 ans. Je vais dessiner l'enfant sur cette feuille. [Dessinez l'enfant sur une autre feuille de papier.]

- À ce stade de la vie de l'enfant qui a entre 5 et 7 ans, qui prend soin de lui ? [Écrivez les commentaires des élèves ou faites un dessin suivant leurs indications, ou bien demandez-leur de le faire.]

- Dites-moi maintenant ce que chacune de ces personnes fait pour l'enfant ? Quel type d'aide

ou de soutien lui apporte-t-elle pour l'aider à survivre et lui permettre de s'épanouir ? [Tracez des lignes reliant les personnes et inscrivez les opinions des élèves sur les aides et le soutien apportés.]

- *Merci. Examinons maintenant l'ensemble de ces quatre étapes de la vie de l'enfant. Que remarquez-vous ? [Laissez du temps aux élèves pour observer et partager leurs commentaires.]*
- *Qu'attend-on en retour de l'enfant pour tous les soins qui lui ont été prodigués ? On n'attend rien de lui. Les adultes éprouvent un sentiment de responsabilité et une joie à créer un environnement bienveillant pour l'enfant. Il est vrai que tous les enfants ne partagent peut-être pas la même expérience, aussi facilement et pleinement. Mais les adultes font de leur mieux pour les aimer et s'occuper d'eux. »*

PRATIQUE DE RÉFLEXION | 7 minutes

Présentation générale

Au cours de cette pratique de réflexion, les élèves personnalisent la pratique précédente en inscrivant le nom de toutes les personnes qui se sont occupées d'eux au cours de leur vie ou en les dessinant. Ils décriront la manière dont ces personnes ont pris soin d'eux. Ils observeront quelles sensations ils ressentent dans leur corps au moment où ils écrivent ou dessinent. Puis, ceux qui le souhaitent partageront leur expérience.

Thèmes à examiner

- Élever un seul enfant exige énormément d'aide et d'attention de la part de nombreuses personnes.
- On n'escompte rien en retour pour ce soutien.

- Nous avons tendance à nous soucier de personnes ou de choses qui nous sont chères ou qui ont une valeur pour nous.
- Prendre soin des autres nous aide à survivre, à nous épanouir, à être en bonne santé et heureux.
- Chacun d'entre nous a été l'objet d'attention et de soutien de la part de nombreuses personnes au cours de sa vie.

Matériel requis

- Affiches faites par les élèves, exposées aux murs de la classe, et décrivant le soutien apporté aux enfants au cours des quatre étapes principales de leur vie jusqu'à présent.
- Feuilles de papier, stylos, crayons.

Instructions

Utiliser le modèle de scénario ci-dessous pour la pratique de réflexion.

Modèle de scénario

- *« Inscrivez votre nom ou dessinez un portrait de vous-même au centre de chaque feuille de papier. [Laissez-leur une minute pour le faire.]*
- *En regardant vos dessins ou en pensant à d'autres exemples qui vous viennent à l'esprit, choisissez une personne ou un acte d'attention à l'autre et inscrivez-le ou dessinez-le. [Laissez quelques minutes aux élèves pour le faire.]*
- *Si vous le souhaitez, ajoutez d'autres personnes ou d'autres actes de sollicitude.*
- *Si les élèves ont du mal faire cet exercice, posez-leur les questions suivantes : "Qui vous a aidé ce matin ? Qui vous a préparé votre déjeuner ? Qui vous a fait cours aujourd'hui ? Que font certaines personnes pour vous aider le soir ?"*

- Voyons maintenant si vous pouvez les compter. Combien de personnes ont pris soin de vous aujourd'hui (ou hier) ? D'après vous, combien de personnes ont pris soin de vous au cours de toute votre vie ? [Laissez-leur une minute.]
- Qu'avez-vous ressenti dans votre corps quand vous vous êtes posé ces questions ? Avez-vous éprouvé des sensations agréables ou neutres ?
- Quelles réflexions voulez-vous partager avec les autres élèves ? Quelles idées ou quels aperçus vous viennent à l'esprit ? » [Laissez leur du temps pour réfléchir.]

DÉBRIEFING | 3 minutes

- « Qu'avez-vous ressenti en réfléchissant et en parlant aujourd'hui de l'attention et des soins que vous avez reçus des autres ? Qu'en diriez-vous ?
- Aujourd'hui nous avons échangé de nombreuses et très belles idées sur la manière dont les gens se soucient les uns des autres. Comme nous sommes sur le point de passer à notre prochaine activité (inscrivez le nom de la pratique suivante), réfléchissez un instant à la manière dont vous pourriez témoigner de la sollicitude et de la bienveillance envers les autres. Ce sera l'exercice de la prochaine activité. [Pause.]
- Lorsque vous aurez une idée, faites-moi signe. [Pause.] Formidable ! »

Examiner la pensée systémique

OBJECTIF

Au cours de cette expérience d'apprentissage, les élèves se familiariseront avec les principes fondamentaux de la pensée systémique grâce à une simple « Liste des caractéristiques des systèmes », qui leur permettra d'identifier

différents systèmes. Ils analyseront ensuite l'école en tant que système et examineront les différentes personnes qui y sont associées et de quelle manière l'école dépend d'elles.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Apprendre à se familiariser avec la pensée systémique en examinant les questions mentionnées dans la Liste des caractéristiques des systèmes.
- Examiner comment leur propre école constitue un système en dressant la liste des personnes qui y sont associées et ce qu'elles font.
- Faire un dessin de leur école en tant que système.

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Reconnaître l'interdépendance

MATÉRIEL REQUIS

- Feuilles de papier graphique.
- Marqueurs.
- Photocopie de la Liste des caractéristiques de la pensée systémique qui se trouve à la fin de cette expérience d'apprentissage.

DURÉE

30 minutes

CONTRÔLE | 3 minutes

- *« Commençons par une brève pratique de l'attention. Quelle position de notre corps allons-nous adopter ?*
- *Nous adopterons d'abord une position confortable en nous tenant bien droits. Je garderai les yeux ouverts, mais vous pouvez les fermer ou les baisser vers le sol.*
- *Choisissez maintenant l'une de vos ressources dans votre boîte aux trésors ou pensez à une nouvelle ressource si vous préférez ; une chose qui vous permette de vous sentir mieux, plus en sécurité et heureux.*
- *Pensons à notre ressource et concentrons-nous sur elle en silence quelques instants. Mais si vous préférez, vous pouvez aussi pratiquer l'ancrage. [Pause.]*
- *Que remarquez-vous en vous-même ? Si vous éprouvez une sensation agréable ou neutre, posez votre esprit sur elle. Mais si vous ressentez une sensation désagréable, choisissez une partie de votre corps où vous vous sentez mieux. [Pause.]*
- *Prenons maintenant conscience de notre respiration. Essayons de voir si nous sommes capables de prêter attention à notre souffle lorsqu'il entre dans notre corps et en sort.*
- *Si cette pratique de l'attention sur le souffle vous est désagréable, sentez-vous libre de revenir à votre ressource ou à l'ancrage. [Pause de 15 à 30 secondes.]*
- *Si vous remarquez que vous avez été distrait, dirigez à nouveau votre attention sur votre respiration. Vous pouvez également compter*

vos respirations. [Pause plus longue, de 30 à 60 secondes et même davantage.]

- *Terminons maintenant cette pratique et ouvrez les yeux. Qu'avez-vous remarqué.»* [Les élèves partagent leurs expériences à haute voix.]

PRÉSENTATION / DISCUSSION | 9 minutes

Qu'est-ce que la pensée systémique ?

Présentation générale

Au cours de cette présentation, les élèves se familiarisent avec les principes fondamentaux de la pensée systémique à l'aide de la Liste des caractéristiques d'un système.

Thèmes à examiner

- Un système est constitué de différentes parties dont chacune est reliée aux autres.
- Lorsque nous considérons comment les différents éléments sont reliés entre eux, nous avons recours à la pensée systémique
- Les systèmes sont partout !

Matériel requis

- Le tableau ou des feuilles de papier.
- Marqueurs.
- Photocopie de la liste des caractéristiques de la pensée systémique qui se trouve à la fin de cette expérience d'apprentissage.

Instructions

- Informez vos élèves que vous allez leur parler aujourd'hui de la pensée systémique. Donnez-leur la définition d'un système.
 - *« Un système est un ensemble constitué de différentes parties qui sont reliées entre elles.*

Si nous changeons l'une de ces parties, nous changeons tout l'ensemble.»

- Donnez un exemple visuel d'un système. Vous pouvez, par exemple empiler des cartes pour former un château de cartes. Ou bien empiler des cubes ou des livres. Demandez-leur ensuite :

- « *Que se passe-t-il si j'enlève l'une de ces cartes (ou cubes) au bas de la pile ? Quelles conséquences cela aura-t-il sur l'ensemble ?* »

- Ou si vous avez un bol d'eau et un colorant, demandez-leur :

- « *Qu'est ce qui va se passer si je verse ce colorant dans l'eau ? Est-ce que ça va tout changer ?* »

- Expliquez le fonctionnement de la pensée systémique :

- « *Lorsque nous considérons une chose et les parties qui la composent et que nous réfléchissons à la manière dont ces parties sont reliées entre elles, nous pratiquons la pensée systémique. La pensée systémique implique de considérer qu'un élément fait toujours partie d'un système.* »

- Faites découvrir à vos élèves la « Liste des caractéristiques d'un système » qui les aidera à analyser les choses comme faisant partie d'un système. Utilisez cette liste avec eux pour examiner quelques exemples de systèmes, tels que le corps humain, une bicyclette, une voiture, un groupe d'amis, une famille, etc.

- Liste des caractéristiques d'un système :

1 - *Cet objet possède-t-il plusieurs parties ? Quelles sont-elles ?*

2 - *Ces parties sont-elles reliées entre elles ? Comment ?*

3 - *Si nous changeons une partie, les autres parties vont-elles changer ? Comment ?*

4 - *Ces parties sont-elles reliées à d'autres choses extérieures ? Comment ?*

- Laissez les élèves proposer d'autres idées de systèmes qu'ils peuvent examiner. Vérifiez chaque proposition en vous servant des questions de la liste.
- Terminez la discussion en rappelant aux élèves que la pensée systémique implique la recherche de liens entre différents éléments.

Conseils pédagogiques

En fait, toute chose comporte des parties et peut être considérée comme faisant partie d'un système. Notre propos n'étant pas de déterminer ce qui constitue ou non un système, mais d'enseigner aux élèves une certaine façon d'observer les choses comme étant un élément constitutif d'un système, il s'agit ici de les encourager dans cette voie, même s'ils suggèrent des choses qui ne semblent pas, au premier abord, faire partie d'un système.

Modèle de scénario

- « *Aujourd'hui nous allons découvrir une façon intéressante de voir les choses. Il s'agit de la pensée systémique.*
- *Un système est constitué de différentes parties dont chacune est reliée aux autres. Lorsque nous considérons comment les différents éléments sont reliés entre eux, nous avons recours à la pensée systémique.*

- *Réfléchissons ensemble. Notre corps fait-il partie d'un système ? Utilisons la Liste des caractéristiques pour le vérifier.*
- *Liste des caractéristiques d'un système :*
 - 1 - *Cet objet possède-t-il plusieurs parties ? Quelles sont-elles ?*
 - 2 - *Ces parties sont-elles reliées entre elles ? Comment ?*
 - 3 - *Si nous changeons une partie, les autres parties vont-elles changer ? Comment ?*
 - 4 - *Ces parties sont-elles reliées à d'autres choses extérieures ? Comment ?*
- *Pensons à d'autres choses. Quoi d'autre pourrait constituer un système ? [Prenez des exemples ayant trait à la classe. Consacrez un peu de temps à examiner un exemple supplémentaire, en utilisant les questions de la liste afin de déterminer si cet exemple peut être considéré comme un système. Si vous avez le temps utilisez cette liste pour d'autres exemples.] De nombreuses choses font partie d'un système.*
- *Souvenez-vous que la pensée systémique implique d'établir des rapports entre les éléments. Lorsque nous commençons à rechercher des rapports, nous découvrons que les systèmes sont partout !»*

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 15 minutes

Considérer l'école en tant que système

Présentation générale

Les élèves considéreront leur école comme étant un système composé de tout le personnel impliqué dans son entretien et sa gestion. Ils

réfléchiront également au fait que l'école a besoin de chacune de ces personnes, et se demanderont ce que certaines de ces personnes ont en commun.

Thèmes à examiner

- Nous pouvons considérer que notre école est un système.
- L'école dépend de nombreuses personnes exerçant des activités différentes mais qui partagent des expériences et des sentiments communs.

Matériels requis

- Le tableau ou des feuilles de papier.
- Marqueurs.

Instructions

- Rappelez aux élèves le dessin qu'ils avaient fait ensemble lors d'un exercice du chapitre 1, où ils avaient examiné l'interdépendance et la manière dont nous sommes reliés à d'autres choses et dépendons de celles-ci. Dites-leur qu'ils vont faire aujourd'hui un autre dessin qui aura l'école pour thème.
- Faites un dessin de l'école au centre d'une grande feuille de papier.
- Discutez avec les élèves pour savoir, en utilisant la Liste des caractéristiques d'un système, si l'école constitue un système.
- Expliquez que vous allez maintenant examiner les différentes parties qui composent l'école. Demandez-leur de quelles personnes, ou catégories de personnes, l'école a besoin pour fonctionner. Demandez-leur s'ils peuvent énumérer au moins dix personnes, ou dix emplois, associés à l'école. Il s'agit de personnes

dont l'établissement a besoin ou dont il dépend. Dessinez ou écrivez un commentaire sur le type de personnes employées par l'école et les emplois qu'elles occupent.

- Attirez l'attention des élèves sur certaines personnes qui figurent sur la feuille de papier en leur demandant : de quelle manière ces personnes nous ressemblent-elles ? De quelle manière sont-elles différentes ? (Comme il a été examiné lors d'une pratique précédente, les élèves peuvent suggérer que toutes partagent des émotions et des sentiments, qu'elles désirent le bonheur et souhaitent être traitées avec bienveillance.)
- Rappelez-leur que l'une des questions de la Liste des caractéristiques d'un système est de savoir si l'ensemble d'un système change si l'on modifie l'une de ses parties. Demandez-leur de réfléchir à cette notion en la rapportant à chaque groupe de personnes décrites.

Conseils pédagogiques

- Les exemples de systèmes peuvent inclure une bicyclette, la météo du jour, un jardin, une famille, etc. Conservez le dessin de l'école en tant que système, car vous en aurez à nouveau besoin pour l'expérience d'apprentissage numéro 4.
- Afin d'obtenir le meilleur résultat possible pour cette expérience, nous vous recommandons de demander aux élèves de se tenir autour du tableau ou de former un cercle autour d'une grande feuille de papier posée sur le sol.
- Au cours de cet aperçu expérientiel, les élèves auront peut-être d'autres aperçus essentiels, comme cela a pu se produire lors des pratiques précédentes. Si tel est le cas, enregistrez-les ou

notez-les sur le tableau de manière à pouvoir y revenir par la suite.

Modèle de scénario :

- *« Nous avons fait un dessin [quel que soit le dessin exécuté par les élèves] il y a quelque temps, et nous avons relié entre elles toutes les personnes et les choses qui étaient impliquées dans une situation donnée. Qui se souvient de cette activité ?*
- *À ce moment-là, nous avons parlé d'interdépendance. Nous allons faire aujourd'hui un dessin semblable à celui-là. Mais à présent, nous allons nous concentrer sur l'école. Je vais dessiner l'école au centre.*
- *Mais avant de continuer à dessiner, j'aimerais vous demander si, selon vous, l'école constitue un système. Je vais utiliser la Liste des systèmes. Qu'en pensez-vous ?*
- *Tentons d'examiner l'école en tant que système. Réfléchissez pendant quelques secondes aux trois questions suivantes : De quelles personnes avons-nous besoin pour qu'une école fonctionne ? Avons-nous besoin de certaines personnes en particulier ? De qui d'autre avons-nous besoin ? [Laissez une pause aux élèves pour réfléchir.]*
- *Quelles sont les dix personnes ou les professions qui sont liées à l'école, celles dont l'école a besoin et dont elle dépend ? [Laissez du temps aux élèves pour partager. Dessinez ou écrivez les noms et les catégories professionnelles des personnes suggérées par les élèves.]*
- *Si les élèves ont besoin d'une aide supplémentaire posez-leur les questions suivantes :*

- « De qui avons-nous besoin pour les repas servis à l'école ?
- De qui avons-nous besoin pour enseigner dans les classes ? Si nous n'avions que des professeurs, l'école pourrait-elle fonctionner ? Avons-nous besoin d'autres personnes ? »
- « Qui s'occupe de l'entretien dans l'école ? Peut-on avoir des élèves sans personne pour s'occuper d'eux ? De qui d'autre avons-nous encore besoin ?
- Considérons maintenant les professeurs. De quelle manière vous ressemblent-ils ? En quoi sont-ils différents ? [Dessinez les ressemblances et les différences ou écrivez-les. Puis répétez cet exercice pour les autres groupes de personnes sur une feuille de papier.]
- Il semble donc que l'école soit constituée de nombreuses parties qui sont étroitement reliées entre elles. Une autre composante d'un système est que si une partie de ce système change, tout l'ensemble change. Est-ce que c'est vrai pour l'école ?
- Voyons maintenant ce qui se passerait si certaines de ces personnes ne pouvaient pas venir à l'école ? Qu'arriverait-il ? Est-ce que ça changerait quelque chose pour nous ?

[Par exemple si les élèves ne venaient pas, les professeurs n'auraient personne à qui enseigner ; si certains élèves ne venaient pas, ils nous manqueraient.]

- Si nous considérons l'école comme étant un système, comment notre classe fait-elle partie de ce système ?
- Et pour nous ? Chacun de nous fait-il partie du système de l'école ?
- Quelle influence avons-nous les uns sur les autres ? Quelle influence exerçons-nous sur les gens à l'extérieur de l'école ? »

DÉBRIEFING | 3 minutes

- « Réfléchir aux systèmes nous permet de réaliser l'importance de chaque partie et de chaque personne, parce que les actes de chacun affectent d'autres personnes. Quelles sont les personnes affectées par vos actions ? Qui est influencé par les changements provoqués par vos actions et vos décisions ?
- Quels noms donner à certains des systèmes dont nous faisons partie ? » [Cette question peut s'appuyer et se développer à partir de la première proposition de la Liste des caractéristiques d'un système.]

Est-ce un système ?

Liste des caractéristiques d'un système

- ☐ Cet objet possède-t-il plusieurs parties ?
Quelles sont-elles ?
- ☐ Ces parties sont-elles reliées entre elles ?
Comment ?
- ☐ Si nous changeons une partie, les autres parties vont-elles changer ?
- ☐ Ces parties sont-elles reliées à d'autres choses extérieures ? Comment ?

Réactions en chaîne

OBJECTIF

Au cours de cette expérience d'apprentissage, les élèves se familiariseront avec le concept de réactions en chaîne par l'intermédiaire d'une histoire. Une réaction en chaîne est un processus circulaire qui se renforce et se nourrit de lui-même, à moins qu'un changement intérieur ou extérieur ne vienne

en interrompe le cycle. Les élèves examineront les réactions en chaîne positives (tels que des actes de bienveillance réciproques entre deux personnes qui renforcent leur relation au fil du temps), aussi bien que les réactions en chaîne négatives (l'intensification des rapports d'agressivité entre deux personnes).

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Identifier les réactions en chaîne positives et négatives.
- Examiner comment la bienveillance et la méchanceté peuvent déclencher des réactions en chaîne positives et négatives.

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Reconnaître l'interdépendance

MATÉRIEL REQUIS

- « Histoire des petits gâteaux », première et deuxième parties.
- Marqueurs.
- Tableau, papier graphique.
- Feuilles de papier.
- Crayons de couleur.

DURÉE

30 minutes

CONTRÔLE | 3 minutes

- « Commençons par une brève pratique de l'attention. Quelle position de notre corps allons-nous adopter ?
- Nous adopterons d'abord une position confortable en nous tenant bien droits. Je garderai les yeux ouverts, mais vous pouvez les fermer ou les baisser vers le sol.
- Choisissez maintenant l'une de vos ressources dans votre boîte aux trésors ou pensez à une nouvelle ressource si vous préférez ; une chose qui vous permette de vous sentir mieux, plus en sécurité et heureux.
- Pensons à notre ressource et concentrons-nous sur elle en silence quelques instants. Mais si vous préférez, vous pouvez aussi pratiquer l'ancrage. [Pause.]
- Que remarquez-vous en vous-même ? Si vous éprouvez une sensation agréable ou neutre, posez votre esprit sur elle. Mais si vous ressentez une sensation désagréable, choisissez une partie de votre corps où vous vous sentez mieux. [Pause.]
- Prenons maintenant conscience de notre respiration. Essayons de voir si nous sommes capables de prêter attention à notre souffle lorsqu'il entre dans notre corps et en sort.
- Si cette pratique de l'attention sur le souffle vous est désagréable, sentez-vous libre de revenir à votre ressource ou à l'ancrage. [Pause de 15 à 30 secondes.]
- Si vous remarquez que vous avez été distraits, dirigez à nouveau votre attention sur votre respiration. Vous pouvez également compter

vos respirations. [Pause plus longue, de 30 à 60 secondes et même davantage.]

- Terminons maintenant cette pratique et ouvrez les yeux. Qu'avez-vous remarqué ? » [Les élèves partagent leurs expériences à voix haute.]

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 17 minutes

Réactions en chaîne

Présentation générale

Au cours de cette expérience d'apprentissage, les élèves apprendront ce qu'est une réaction en chaîne grâce à l'histoire de deux enfants qui font preuve de méchanceté l'un envers l'autre. On comparera cette histoire à celle de deux enfants qui sont mutuellement bienveillants.

Thèmes à examiner

- Une réaction en chaîne, semblable à un cercle qui ne cesserait de tourner sur lui-même, continue à se développer jusqu'à ce qu'un facteur l'arrête ou change sa trajectoire.
- Les réactions en chaîne peuvent être positives ou négatives.
- La bienveillance et la méchanceté débouchent sur des réactions en chaîne positives et négatives.

Matériels requis

- « Histoire des petits gâteaux », première et deuxième parties.
- Marqueurs.
- Tableau, feuille de papier.

Instructions

- Rappelez aux élèves l'exemple de l'étincelle et du feu de forêt exposée dans le chapitre 3.
- Expliquez-leur que vous allez leur lire une histoire qui montre ce qui peut se passer entre deux personnes, comme dans la métaphore de l'étincelle et du feu de forêt, quand un conflit surgit et prend de l'ampleur si personne n'y met un terme.
- Lisez l'histoire aux élèves.

HISTOIRE DES PETITS GÂTEAUX - 1^{re} partie. (Réaction en chaîne négative)

« Alice est très excitée car c'est le jour où elle va distribuer des petits gâteaux aux élèves de sa classe. Alice et sa maman les ont préparés la veille. Alice va les partager avec les élèves de sa classe. Tous les enfants attendent avec impatience de pouvoir les goûter. Le professeur demande à Alice de les distribuer. Mais au moment où elle commence à le faire, elle se souvient d'une dispute qu'elle a eu avec Kofi, l'un de ses camarades de classe; elle décide donc de l'ignorer délibérément [pause] lorsqu'elle distribue les gâteaux ! Kofi est surpris et se sent blessé. Kofi dit alors à Alice : "J' t'aime pas." Alice lui fait la grimace et lui répond : "Tu es méchant !" D'autres élèves de la classe remarquent cet incident et se mettent à rire. »

- Expliquez aux élèves que vous allez utiliser un dessin pour faire comprendre ce qui s'est passé dans cette histoire. Ce dessin illustre ce qu'est une réaction en chaîne.

- Dessinez le schéma d'une réaction en chaîne semblable à celui qui se trouve à la fin de cette expérience d'apprentissage.
- Demandez aux élèves d'expliquer quels sont les sentiments et les actions d'Alice et de Kofi impliqués dans cette réaction en chaîne. Utilisez les questions fournies ci-dessous. Écrivez leurs réponses sur le schéma.
- Questions portant sur la réaction en chaîne négative.
 - Que ressentait Alice lorsqu'elle a commencé à distribuer les petits gâteaux ?
 - Quand Alice a ignoré Kofi, qu'a-t-il ressenti ?
 - Qu'est ce qui s'est passé ensuite ? [Incitez les élèves à citer d'autres actions qui ont eu lieu lors des échanges entre Alice et Kofi.]
 - Que se passerait-il s'ils continuaient à se sentir blessés et à être agressifs l'un envers l'autre ?
 - Dans quelle zone sont-ils d'après vous ? État d'hyperexcitation, d'abattement profond ou zone de résilience ?
 - De quoi ont-ils besoin ? Quelles émotions dangereuses peuvent-ils ressentir ?
- Expliquez aux élèves que la situation créée par Alice et Kofi constitue une réaction en chaîne.
 - Tout comme un cercle qui tournerait sur lui-même, une réaction en chaîne est une dynamique qui continue à se développer jusqu'à ce que quelque chose vienne l'arrêter. Une réaction en chaîne est semblable à un cercle. Cette réaction en chaîne se produit parce qu'elle s'alimente et s'accroît d'elle-même.

- Expliquez que ce schéma est une réaction en chaîne négative car elle fait empirer les choses.
 - Acte malveillant → ressentiment → acte malveillant → ressentiment
- Demandez aux élèves: « Que s'est-il passé ? Qu'est-ce qui pourrait mettre un terme à cette réaction en chaîne négative afin que les choses cessent d'empirer ? Alice et Kofi peuvent-ils faire un choix ? »
- Lisez la seconde partie de l'histoire aux élèves.

HISTOIRE DES PETITS GÂTEAUX - 2^e partie. (Réaction en chaîne positive)

« Pendant ce temps, à l'autre bout de la classe, un autre événement se déroulait. Thérèse savait que son ami Nelson adorait les petits gâteaux. Lorsque Thérèse reçut son petit gâteau, elle décida de le donner à Nelson.

“Merci beaucoup”, lui dit Nelson. “La prochaine fois que j'aurais un gâteau que tu aimes bien, je te le donnerai.”

“C'est très gentil de ta part, Nelson, lui répondit Thérèse. Tu es un véritable ami.”

“Merci, Thérèse, lui dit Nelson. Toi aussi, tu es une grande amie.” »

- Utilisez la même présentation qu'auparavant pour dessiner une réaction en chaîne positive sur une feuille de papier séparée, ou au tableau, à côté de la réaction en chaîne négative. Suivez la même procédure que précédemment en posant les questions fournies ci-dessous. Écrivez les réponses des élèves dans le schéma.
- Questions au sujet de la réaction en chaîne positive.

- « Qu'est-ce que Thérèse a pu ressentir quand elle a donné son petit gâteau à Nelson ?

- Qu'est-ce que Nelson a pu ressentir ?

- Qu'est-ce qu'il a fait ?

- À votre avis, qu'a ressenti Thérèse à ce moment-là ? »

- Demandez aux élèves: « Comment cette histoire et la réaction en chaîne positive pourraient-elles évoluer ? »

- Expliquez comment fonctionnent les enchaînements de la réaction en chaîne positive.

- Mots gentils → sentiments chaleureux → mots gentils → sentiments chaleureux.

- Mettez ensuite les deux types de réactions en chaîne côte à côte, de manière à ce que tous les élèves puissent les voir. Dites-leur que nous savons maintenant ce qu'elles représentent.

- Utilisez les questions ci-dessous qui ont pour but de comparer et d'opposer les deux types de réactions en chaîne. Puis concentrez-vous sur le changement de la réaction en chaîne négative.

- Questions: Comparez et opposez les réactions en chaîne et transformez la réaction en chaîne négative.

- Demandez aux élèves de comparer les schémas des deux réactions en chaîne. « Quelle est la différence entre elles ? Qu'est-ce qui est semblable ? »

- Concentrez-vous ensuite sur la réaction en chaîne négative.

- « Lorsque Alice n’a pas donné de petit gâteau à Kofi, qu’aurait pu faire Kofi au lieu de dire: “J’ t’aime pas?”

- Quelle stratégie d’aide immédiate Kofi aurait-il pu utiliser à ce moment-là?

- Qu’est-ce que Kofi aurait pu faire d’autre pour changer ou arrêter la réaction en chaîne négative?

- Et Alice? Qu’aurait-elle pu faire pour changer ou arrêter la réaction en chaîne négative? »

- Lorsque les élèves suggèrent une action bienveillante ou utile, écrivez leurs suggestions puis demandez-leur:

- « Si Kofi ou Alice avaient agi différemment, qu’auraient-ils ressenti?

- Qu’auraient-ils pu faire ensuite au lieu de se conduire méchamment? »

- Expliquez aux élèves que nous avons la faculté de créer une réaction en chaîne positive. À un certain point de cette réaction en chaîne, l’un des participants a le choix d’arrêter le processus ou de le changer, afin qu’il ne se poursuive pas indéfiniment. Si personne ne fait ce choix, les choses ne peuvent qu’empirer.

- Expliquez aux élèves qu’ils ont la possibilité de créer une réaction en chaîne positive.

Conseils pédagogiques

Il est vivement conseillé de faire cet aperçu expérientiel en une seule leçon et dans la même journée. Si ce n’est pas possible, faites les comparaisons entre les deux réactions en chaîne lors d’une autre leçon.

PRATIQUE DE RÉFLEXION | 7 minutes

Transformer une réaction en chaîne négative en réaction en chaîne positive.

Présentation générale

Au cours de cette pratique de réflexion, les élèves se mettront à la place d’Alice et de Kofi et essaieront de trouver une solution pour transformer leur réaction en chaîne négative en réaction positive; puis ils la dessineront.

Thèmes à examiner

- Une réaction en chaîne, semblable à un cercle qui tournerait sur lui-même, est une dynamique qui continue à s’alimenter et à se développer d’elle-même jusqu’à ce qu’un facteur vienne l’arrêter.
- Les réactions en chaîne peuvent être positives ou négatives.
- La bienveillance et la méchanceté peuvent engendrer des réactions en chaîne positives ou négatives.

Matériel requis

- Des feuilles de papier.
- Marqueurs ou crayons de couleur.

Instructions

- Utilisez le modèle de scénario ci-dessous pour faciliter cette pratique de réflexion.
- Rassemblez les dessins des élèves à la fin de cet exercice pour vérifier qu’ils ont bien compris la leçon.

Conseils pédagogiques

- Aucun.

Modèle de scénario

- « Nous allons maintenant effectuer une pratique de réflexion individuelle.
- Je vous invite à choisir entre Alice et Kofi et à faire semblant d'être l'un d'eux dans le contexte de l'« Histoire des petits gâteaux ».
- Imaginez ce que vous auriez pu faire pour changer cette réaction en chaîne négative en réaction positive et dessinez ce que vous avez imaginé. [Laissez 4 minutes aux élèves pour dessiner.]
- Maintenant, partagez vos idées avec la classe. Qui veut commencer ?

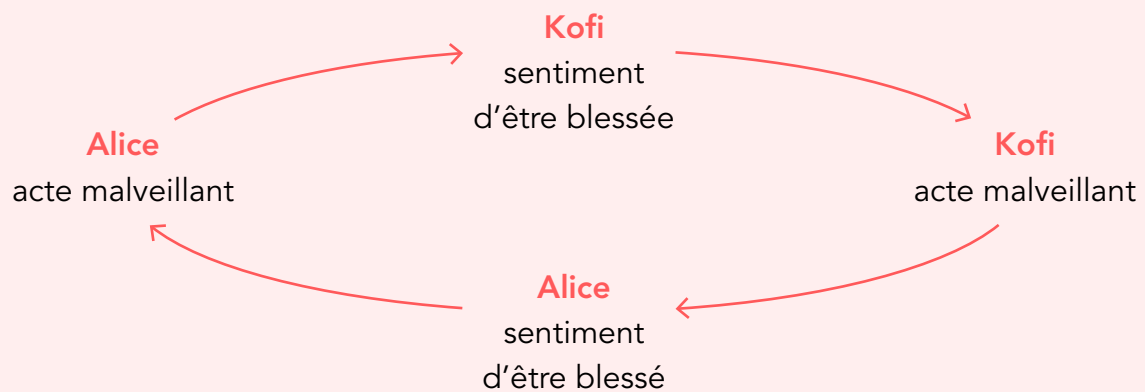
- [Adressez-vous à chaque élève qui a montré à ses camarades le dessin de l'action envisagée et posez-lui la question suivante :] Comment l'action que tu proposes peut-elle mener à une réaction en chaîne positive ? »

DÉBRIEFING | 3 minutes

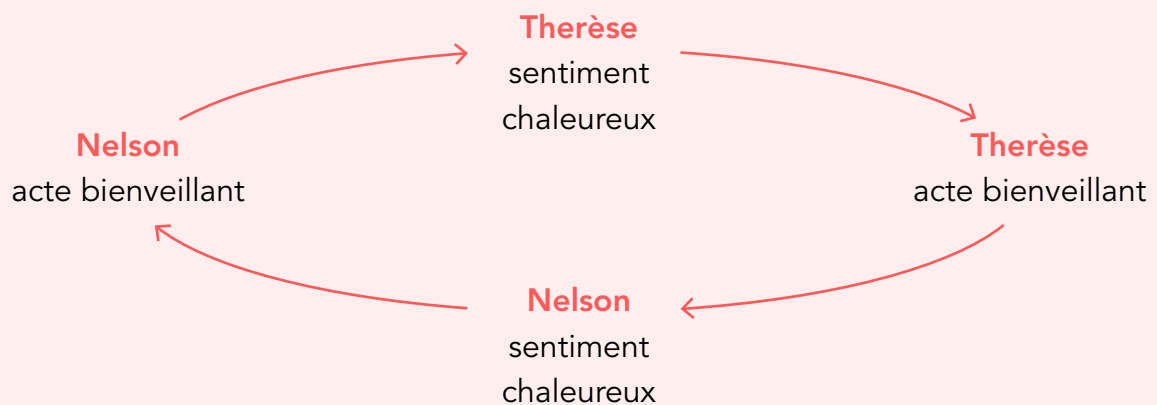
- « Avez-vous observé des réactions en chaîne positives dans notre classe ?
- Avez-vous à un moment ou un autre participé à une réaction en chaîne positive ?
- Comment pouvons-nous créer davantage de réactions en chaîne positives dans notre classe ? »

Réactions en chaîne

Réaction en chaîne négative



Réaction en chaîne positive



OBJECTIF

En s'appuyant sur les exemples de l'« Histoire des petits gâteaux » de la leçon d'apprentissage précédente, les élèves examineront comment des actions qui se déroulent au sein d'un système plus vaste peuvent exercer une influence sur ce système lui-même. Les élèves créeront un dessin de l'interdépendance

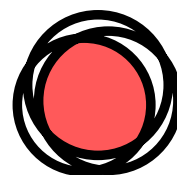
qui représentera les effets de ces actions à l'intérieur d'un système. Ils observeront ensuite comment une simple action qu'ils entreprennent peut engendrer une réaction en chaîne, et quels effets cette action aura sur d'autres personnes.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Reconnaître que les réactions en chaîne peuvent avoir un impact sur l'intégralité d'un système.
- Examiner comment leurs propres actions peuvent provoquer des réactions en chaîne et exercer une influence sur d'autres personnes à l'intérieur d'un système donné.

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



**Reconnaître
notre humanité commune**

MATÉRIEL REQUIS

- Une grande feuille de papier ou un tableau pour illustrer un réseau d'interdépendance.
- Du papier, des crayons et stylos.
- Les accords de classe établis lors des leçons du premier chapitre.
- Exemple d'une réaction en chaîne positive.
- Dessin représentant « L'école en tant que système » créé lors de l'expérience d'apprentissage numéro 2.
- Affiche de la Liste des caractéristiques d'un système (facultatif).

DURÉE

30 minutes

CONTRÔLE | 3 minutes

- « Commençons par une brève pratique de l'attention. Quelle position de notre corps allons-nous adopter ?
- Nous adopterons d'abord une position confortable en nous tenant bien droits. Je garderai les yeux ouverts, mais vous pouvez les fermer ou les baisser vers le sol.
- Choisissez maintenant l'une de vos ressources dans votre boîte aux trésors ou pensez à une nouvelle ressource si vous préférez ; une chose qui vous permette de vous sentir mieux, plus en sécurité et heureux.
- Pensons à notre ressource et concentrons-nous sur elle en silence quelques instants. Mais si vous préférez, vous pouvez aussi pratiquer l'ancrage. [Pause.]
- Que remarquez-vous en vous-même ? Si vous éprouvez une sensation agréable ou neutre, posez votre esprit sur elle. Mais si vous ressentez une sensation désagréable, choisissez une partie de votre corps où vous vous sentez mieux. [Pause.]
- Prenons maintenant conscience de notre respiration. Essayons de voir si nous sommes capables de prêter attention à notre souffle lorsqu'il entre dans notre corps et en sort.
- Si cette pratique de l'attention sur le souffle vous est désagréable, sentez-vous libre de revenir à votre ressource ou à l'ancrage. [Pause de 15 à 30 secondes.]
- Si vous remarquez que vous avez été distrait, dirigez à nouveau votre attention sur votre respiration. Vous pouvez également compter

vos respirations. [Pause plus longue, de 30 à 60 secondes et même davantage.]

- Terminons maintenant cette pratique et ouvrez les yeux. Qu'avez-vous remarqué ? » [Les élèves partagent leurs expériences à voix haute.]

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 13 minutes

Effets de nos actions au sein d'un système.

Présentation générale

En prenant l'exemple de l'« Histoire des petits gâteaux », les élèves créeront un dessin de l'interdépendance qui représentera les effets d'actions qui se produisent dans le cadre plus large de la classe et de l'école.

Thèmes à examiner

- Nous pouvons représenter la manière dont les actions peuvent avoir un impact sur les autres au sein d'un système.
- Les réactions en chaîne n'affectent pas seulement les personnes qui sont impliquées, mais elles peuvent influencer d'autres personnes à l'intérieur d'un système, voire l'ensemble de ce système !

Matériel requis

- Dessin représentant « L'école en tant que système » créé lors de l'expérience d'apprentissage numéro 2.
- « Histoire des petits gâteaux », 1^{re} partie.
- Marqueurs.
- Affiche de la Liste des caractéristiques d'un système (facultatif).

Instructions

- Accrochez au mur les dessins créés lors de l'aperçu expérientiel intitulé « L'école en tant que système » dans l'expérience d'apprentissage numéro 2.
- Dites aux élèves que nous allons revoir tout ce que nous avons appris sur la pensée systémique. Demandez-leur de quoi ils se souviennent. Lorsque certains auront répondu, demandez-leur : *« En quoi notre école constitue-t-elle un système ? »*
- Revoyez les questions contenues dans la Liste des caractéristiques d'un système de l'expérience d'apprentissage numéro 2.
- Expliquez-leur que nous allons maintenant réfléchir ensemble à l'« Histoire des petits gâteaux » en faisant appel à la pensée systémique.
- Délimitez trois colonnes sur le tableau dans lesquelles vous inscrivez respectivement les mots « Ressentir », « Besoins » et « Faire ».
- Lisez à nouveau la première partie de l'« Histoire des petits gâteaux ». Demandez ce que ressentent les élèves de la classe face aux attitudes d'Alice et de Kofi. De quoi les élèves pourraient-ils avoir besoin ? Que pourraient-ils faire ? Et leur professeur ? Que pourrait-il/elle ressentir, faire, de quoi pourrait-elle avoir besoin ? Écrivez leurs réponses dans la colonne appropriée.
- Faites un dessin de l'interdépendance illustrant l'impact des actions d'Alice et de Kofi sur les autres élèves. Dessinez-le vous-même en tenant compte de leurs suggestions, ou bien laissez-les vous aider à dessiner. Commencez en dessinant les portraits d'Alice et de Kofi au centre puis

ajoutez les élèves et le professeur ainsi que d'autres personnes qui ne font pas partie de la classe. Tracez des lignes qui montrent les liens entre les événements et les personnes.

- Posez à nouveau trois questions : « Que pourraient-ils ressentir ? Que pourraient-ils faire ? » De quoi pourraient-ils avoir besoin ? Ces trois questions pourraient s'adresser à d'autres personnes qui seraient impliquées dans l'histoire d'Alice et de Kofi : il pourrait s'agir de certains élèves dans la classe d'Alice et de Kofi, de leur professeur, des parents ou des auxiliaires de vie scolaire, ou bien d'autres élèves et enseignants de leur école. (Le professeur pourrait, par exemple, garder Alice et Kofi en classe pendant la récréation pour résoudre l'incident qui les a opposés. Comment se sentiraient-ils dans ce cas ? Comment se sentiraient leurs amis ? Quel serait l'impact sur le restant de leur matinée si, à cause de ce conflit, ils ne pouvaient pas aller jouer, faire de l'exercice et respirer l'air frais ?)
- Lorsque vous aurez terminé ce dessin sur l'interdépendance, laissez les élèves le regarder et faire des commentaires sur ce qu'ils ont observé.
- Terminez cette pratique en posant les questions suivantes :
 - *« Quels besoins ces personnes partagent-elles ? Et quels sentiments partagent-elles ? »*
 - *À quels moments, certaines personnes pourraient intervenir pour aider à résoudre ce conflit ? »*

Conseils pédagogiques

Pour vous faciliter la tâche, nous vous donnons ci-dessous la liste des caractéristiques d'un système et la première partie de l'« Histoire des petits gâteaux ».

Liste des caractéristiques d'un système :

1. Cet objet possède-t-il plusieurs parties ?
Quelles sont-elles ?
2. Ces parties sont-elles reliées entre elles ?
Comment ?
3. Si nous changeons une partie, les autres parties vont-elles changer ? Comment ?
4. Ces parties sont-elles reliées à d'autres choses extérieures ? Comment ?

HISTOIRE DES PETITS GÂTEAUX – 1^{re} partie. (Réaction en chaîne négative)

« Alice est très excitée car c'est le jour où elle va distribuer des petits gâteaux aux élèves de sa classe. Alice et sa maman les ont préparés. Alice va les partager avec les élèves de sa classe. Tous les enfants attendent avec impatience de pouvoir les goûter. Le professeur demande à Alice de les distribuer. Mais au moment où elle commence à le faire, elle se souvient d'une dispute qu'elle a eu avec Kofi, l'un de ses camarades de classe ; elle décide donc [pause] de l'ignorer délibérément lorsqu'elle distribue les gâteaux ! Kofi est surpris et se sent blessé. Kofi dit alors à Alice : "J' t'aime pas." Alice lui fait la grimace et lui répond : "Tu es méchant !" D'autres élèves de la classe remarquent cet incident et se mettent à rire. »

PRATIQUE DE RÉFLEXION | 7 minutes

Présentation générale

Les élèves dessineront eux-mêmes une action bienveillante qu'ils ont faite en rapport avec les accords de classe. Cet acte bienveillant représentera une réaction en chaîne. Ils se demanderont quel impact cette réaction a eu sur les autres.

Thèmes à examiner

Les réactions en chaîne n'affectent pas seulement les protagonistes impliqués, mais influencent également d'autres personnes qui font partie de ce système, voire l'intégralité du système lui-même.

Matériel requis

- Des feuilles de papier à dessin.
- Marqueurs et crayons de couleurs.
- Accords de classe établis lors des leçons du premier chapitre.
- Exemple d'une réaction en chaîne positive.

Instructions

- Consultez les accords de classe établis avec vos élèves dans le premier chapitre. (Référez-vous également à la liste des actions d'aide établie dans le cadre des accords de classe du premier chapitre, expérience d'apprentissage numéro 3.)
- Rappelez aux élèves qu'ils ont instauré ces accords pour montrer quel type de classe ils souhaitent avoir. Rappelez-leur que la classe forme un système constitué de nombreuses parties et que chacun d'entre nous fait partie de ce système. Lisez ensemble les accords de classe à haute voix.

- Demandez à chaque élève de choisir un accord de classe qui leur plaît et de mentionner une action d'aide en rapport avec cet accord.
- Après avoir écouté les suggestions des élèves, montrez-leur le dessin d'une réaction en chaîne positive pour leur rappeler à quoi elle ressemble. Expliquez-leur que chacun devra faire deux dessins : l'un représentera l'une des actions d'aide ; l'autre une réaction en chaîne positive. Rappelez-leur également la réaction en chaîne positive illustrée par Thérèse et Nelson dans la deuxième partie de l'« Histoire des petits gâteaux ». Dans une réaction en chaîne positive, les sentiments chaleureux et les actions entre deux personnes se succèdent et se répètent naturellement.
- Demandez aux élèves de se représenter au centre de la feuille en train d'accomplir une action d'aide liée à l'accord de classe qu'ils ont choisi.
- Au bout de quelques minutes, demandez-leur de dessiner une autre personne en train d'être aidée. Demandez-leur de dessiner ce que ressent cette personne et quelle action bienveillante ou serviable elle pourrait faire en retour.
- Enfin, demandez-leur de dessiner une personne qui éprouve les effets de ces actions bienveillantes.
- Invitez les élèves à montrer leurs dessins à leurs camarades.

Conseils pédagogiques

Si c'est possible pour vos élèves, demandez-leur de former des groupes pour jouer un sketch qui illustrera l'un des accords de classe et la réaction en chaîne positive qui s'ensuit.

Modèle de scénario

- *« Réfléchissons au fait qu'en tant qu'élèves de notre classe, nous faisons partie d'un système, et comment les choix que nous faisons aident parfois à aplanir les choses, à les rendre plus agréables, à nous aider tous à mieux apprendre. Mais parfois nos choix ont un effet inverse, même si telle n'était pas notre intention au départ.*
- *Voici l'affiche des accords de classe que nous avons établis ensemble. Elle nous rappelle le type de système dans lequel nous souhaitons vivre. Lisons-les ensemble à haute voix. [Lisez chaque accord, en observant une pause entre chacun d'eux, pour laisser les élèves réfléchir individuellement.]*
- *Essayons d'imaginer quel impact le fait d'observer ou non ces accords passés entre nous aurait sur le système que nous avons mis en place dans cette classe. Quelles actions d'aide sont associées au premier accord ? [Poursuivez la discussion en énumérant quelques-uns de ces accords.]*
- *Merci pour vos remarques. Regardons maintenant une réaction en chaîne positive. Dans quelques instants, vous allez en dessiner une. Est-ce que vous vous souvenez de la réaction en chaîne positive concernant Thérèse et Nelson dans la deuxième partie de l'« Histoire des petits gâteaux » ? [Laissez-leur le temps de se souvenir de l'anecdote et de formuler leurs remarques.]*
- *Oui, je vois bien que vous vous souvenez qu'une réaction en chaîne positive engendre des sentiments chaleureux et que des actions d'entraide se répètent et s'enchaînent constamment.*

- Vous allez maintenant travailler individuellement. Je vais vous donner une feuille de papier. Sélectionnez tout d'abord un accord de classe que vous aimez. Représentez-vous au centre de la feuille en train d'accomplir une action d'aide en lien avec cet accord. [Laissez-leur quelques minutes pour dessiner.]
- Dessinez ensuite une autre personne que l'on aide. Si vous en êtes capables, essayez de montrer ce que ressent cette personne et ce qu'elle pourrait faire en retour. [Laissez quelques minutes aux élèves pour dessiner.]
- Enfin, dessinez une personne qui éprouve les effets d'actions bienveillantes.»

DÉBRIEFING | 2 minutes

- « Tout ce que nous faisons produit un effet. Tout ce que nous disons compte. Plus nous réfléchissons à nos actions et à nos propos, plus notre impact sur les systèmes sera important. Pensez un instant à quelqu'un dans cette salle de classe qui a pris plaisir à vous apprendre certaines choses au sein de ce système. [Pause.]
- Dans un instant, je vous demanderai de l'applaudir ou de lui sourire où que vous soyez dans la classe. Remerciez-le de veiller au bon fonctionnement de notre système.
- Vous êtes prêts! Allez-y! »

PREMIÈRES CLASSES DU PRIMAIRE

PROJET FONDAMENTAL

Construire un monde meilleur

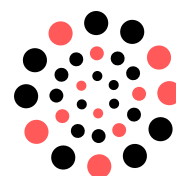
Projet fondamental de l'apprentissage SEE: Construire un monde meilleur

L'objectif

Les buts du Projet fondamental de l'Apprentissage SEE consisteront à :

- 1 Fournir aux élèves l'occasion d'intégrer les connaissances et les compétences qu'ils ont acquises au cours des expériences d'apprentissage précédentes.
- 2 Mettre en pratique ensemble les compétences propres à la pensée systémique et fondées sur la compassion en analysant un problème particulier que les élèves vont traiter.
- 3 Inviter les élèves à entreprendre une action compassionnelle qui aura un impact bénéfique sur eux-mêmes, leur école et la communauté.

Élément de base essentiel



**Engagement communautaire
et global**

Présentation générale

Le Projet fondamental de l'Apprentissage SEE consistera à entreprendre une action qui constituera le point culminant pour tous les élèves de votre classe. Il comporte huit étapes qui s'échelonnent sur huit leçons ou plus. Tout d'abord, les élèves réfléchiront à ce que pourrait être leur école si elle était entièrement fondée sur la bonté et la compassion, telles que ces valeurs sont pratiquées dans les exercices du programme d'Apprentissage SEE. Après avoir imaginé ou dessiné ce projet, ils compareront la façon dont ils le conçoivent en rapport avec leurs propres expériences dans l'école. Puis ils choisiront un domaine d'action sur lequel se concentrer et envisageront un ensemble d'actions individuelles et collectives. Après avoir entrepris ces actions, ils réfléchiront à leurs expériences et partageront avec d'autres leurs connaissances et leurs vécus intérieurs. Pour avoir de plus amples informations sur le déroulement de ce projet et le rôle de l'enseignant, veuillez vous reporter à la fin de cette partie.

Mise en œuvre du projet

Il faudra compter au minimum huit leçons pour réaliser ce projet qui comporte huit étapes. Il est important d'accorder aux élèves un temps défini sur une base régulière, étalé sur plusieurs semaines, afin de leur permettre de s'engager pleinement dans ce processus, ce qui leur donnera l'occasion de développer une connaissance véritablement intégrée. Lisez attentivement toutes les étapes et les notes qui figurent à la fin de cette partie avant d'entamer ce projet avec vos élèves.

Étape numéro 1 : Concevoir une école de bonté et de compassion

OBJECTIF DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves, répartis par petits groupes, feront des dessins illustrant ce que pourrait être une école totalement fondée sur la compassion et la bienveillance et comment l'on s'y sentirait.

- 1 Commencez par faire un exercice de contrôle, choisi parmi ceux qui figurent dans le Cursus, afin de permettre aux élèves de se concentrer et d'être attentifs aux pratiques d'apprentissage.
- 2 Expliquez le programme de la leçon du jour.

« Pensons à ce que nous avons appris sur la bonté, sur nos zones de résilience, les émotions et la compassion. Que se passerait-il dans cette école, si tout le monde apprenait ce que nous avons appris ? Que feraient les autres personnes ? Comment serait l'école ? Les yeux fermés, imaginez cette situation pendant une minute.

Imaginez-vous en train de faire le tour de l'école. Que verriez-vous ? Que feraient les personnes que vous croiseriez ? Quel genre de choses se diraient-elles ? »

- 3 Enregistrez les réponses de vos élèves sur une feuille de papier divisée en trois colonnes portant les titres : « Voir », « Entendre » et « Faire ». Dans chaque colonne, écrivez les suggestions de vos élèves : ce qu'ils imaginent voir, ce qu'ils entendent dire et ce que font les personnes dans cette école imaginaire empreinte de bonté et de compassion. Puis posez des questions supplémentaires pour étoffer la liste.

« Comment ces personnes [imaginées] se sentent-elles dans leur corps ? Que font-elles pour rester dans leur zone de résilience (ou zone de bien-être) ?

Comment ces personnes respectent-elles leurs différences respectives ?

Comment les enfants pratiquent-ils l'auto-compassion et la bienveillance à l'égard d'eux-mêmes ? Selon vous, à quoi cela ressemble-t-il ?

Que se passerait-il si un problème surgissait ? Que feraient-ils ? »

- 4 Répartissez les élèves par groupes de deux ou trois et demandez-leur de dessiner sur de grandes feuilles de papier.

« Réfléchissez à ces très belles idées qui vous sont venues à l'esprit, celles qui sont sur la liste. [Pause.] Parmi ces idées, choisissez-en une que vous aimeriez illustrer, une idée qu'il est particulièrement important de partager avec d'autres afin qu'ils comprennent mieux

notre conception d'une école plus bienveillante. [Pause.] Levez la main si vous pensez à l'une de ces idées que vous aimeriez illustrer. Et maintenant, choisissez parmi vos camarades deux autres « artistes » pour vous aider à créer votre chef-d'œuvre. Assurez-vous que tous les élèves colorient et participent à l'élaboration du dessin.» [Répétez ce qu'il faut faire jusqu'à ce que tous les enfants aient formé des petits groupes et aient une idée précise de ce qu'ils vont illustrer.]

Note : Si c'est l'une des toutes premières fois que vos élèves font un dessin en groupe, établissez une autre liste sur laquelle vous inscrirez toutes les contributions des différents groupes d'élèves, de sorte que tous les participants se sentent fiers et soient contents de leurs créations.

- 5** Accrochez les dessins aux murs ou dans un couloir. Demandez aux élèves de marcher lentement en regardant les dessins en silence ou avec une musique de fond très douce. Demandez-leur de sélectionner un dessin qu'ils aiment plus que les autres et de dire pourquoi ils l'apprécient plus particulièrement.
- 6** Ensuite, dites-leur de regagner leur place, ou de se mettre en cercle, pour que tous puissent partager ce qu'ils ont réellement apprécié dans ces dessins et qu'ils puissent expliquer pourquoi.

Note : Si vous avez le temps, demandez à chaque élève de partager ses impressions avec toute la classe. Si ce n'est pas le cas, demandez à vos élèves de se grouper par deux et de partager ensemble leurs impressions. Rappelez-leur que le but de ces dialogues est que chacun des interlocuteurs soit entendu et compris. S'ils ne sont pas habitués à ce type d'exercice, rappelez-leur la pratique de l'écoute en pleine conscience et envisagez de commencer par leur en faire une démonstration.

- 7** Expliquez que lors de la leçon suivante, la classe réfléchira à la façon d'aider tout l'établissement scolaire à se rapprocher du sens des dessins qu'ils viennent de faire.

Notes

Étape numéro 2: Comparer la vision à la réalité

OBJECTIF DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves compareront leur vision de « l'école fondée sur la bienveillance » à ce qu'il se passe en réalité dans leur établissement scolaire, afin de voir les facteurs positifs et de déterminer les domaines à améliorer.

- 1 Commencez par faire un exercice de contrôle, choisi parmi ceux qui figurent dans le Cursus, afin de permettre aux élèves de se concentrer et d'être attentifs aux pratiques d'apprentissage.

- 2 Expliquez le programme de la leçon du jour.

« Étant donné que nous avons appris à être bienveillants envers nous-même et les autres, nous souhaitons partager cette valeur avec d'autres personnes de notre école. Il nous faut donc repérer des attitudes qui ne sont pas aussi bienveillantes qu'elles pourraient l'être. Puis nous verrons si nous pouvons faire quelque chose pour y remédier. »

- 3 Demandez aux élèves de regarder silencieusement les dessins accrochés aux murs et de faire attention aux questions suivantes :

« Y-a-t-il dans notre école des situations qui ressemblent à celles que vous avez représentées ? Quelles situations n'y ressemblent pas encore ? »

- 4 Demandez à vos élèves de faire la liste des « situations semblables aux dessins » et des « situations qui n'y ressemblent pas encore, pour autant que nous le sachions. » Établissez une liste pour les aider à décider d'un point sur lequel ils pourraient tous travailler ensemble. (Ils peuvent suggérer des idées comme : être plus ouverts aux autres aux moments du déjeuner ou de la récréation ; améliorer la propreté de l'école ; mettre tout le monde à l'aise ; élaborer un plan pour que chacun ait les mêmes conceptions du respect mutuel, etc.).

Note : Si certains élèves identifient des problèmes qui ciblent un camarade particulier ou font référence à un incident précis (comme : « Thomas m'a poussé »), reformulez-le en le généralisant : « Parfois certains élèves poussent leurs camarades ».

- 5 Établissez un consensus sur un secteur à améliorer. Ce sera le point sur lequel vous allez tous vous concentrer. Pour commencer, vous pouvez demander qu'il y ait un volontaire pour représenter chaque point, pour exprimer la raison sur laquelle il est important d'apporter un changement. Continuez ainsi jusqu'à ce que tous les sujets abordés aient été discutés. Vous

pouvez également diviser la classe en fonction du nombre de thèmes qui a été soulevé et qui figurent sur la liste. Accordez du temps aux groupes ainsi constitués pour réfléchir aux raisons pour lesquelles il serait bon et pertinent que la classe se concentre sur le point qu'ils ont choisi de discuter. Ce processus exige des élèves qu'ils se prononcent clairement en faveur d'une idée qui, au départ n'était pas spécifiquement la leur, ce qui renforce leur empathie et la prise en compte de la perspective de l'autre. Voyez, selon le contexte, s'il vous faut un jour de plus pour terminer cette leçon, en fonction des capacités de vos élèves et de leur désir d'approfondir les raisons de leur choix. Appréciez ouvertement les bienfaits de cette démarche ainsi que ceux du choix qu'ils auront fait.

- 6 Après avoir discuté de toutes les idées, utilisez une stratégie pour rassembler les suggestions de vos élèves dans le but d'opérer une sélection parmi les choix proposés. Essayez d'établir un consensus de classe sur un point particulier. Pour ce faire, vous pouvez donner à chaque élève deux macarons de couleur différente en les laissant choisir les points sur lesquels ils veulent voter (points qu'ils inscrivent sur leurs petits macarons). Puis annoncez publiquement les deux principaux points qui ont la faveur de l'ensemble des élèves. Ensuite, voyez avec vos élèves si tout le groupe est d'accord pour réfléchir sur l'un de ces deux thèmes. Annoncez qu'il s'agira du « premier point sur lequel nous allons nous concentrer tous ensemble », en mettant les autres sur une « liste d'attente ». Vous pouvez qualifier ces moments de réflexion comme étant des exercices d'attention à court terme qu'ils peuvent pratiquer pendant les trimestres qui restent avant la fin de l'année, avant une récréation, avant le déjeuner ou une réunion.
- 7 Tout en aidant vos élèves à établir un consensus, gardez présent à l'esprit le fait que les meilleures problématiques qui leur permettront de développer la pensée systémique sont celles qui relèvent d'un niveau de complexité moyen (pas trop difficile sans être simpliste pour autant) et qui ont une pertinence pour eux.
- 8 Lorsque la classe a déterminé son plan d'action, dites à vos élèves :

« Demain, nous allons faire un dessin qui illustrera l'interdépendance de la situation que nous aurons choisie, en pensant à toutes les personnes qui sont impliquées, à toutes les raisons qui font que ce problème existe et comment l'ensemble de ces facteurs sont liés. [Pause.] Prenez un moment pour réfléchir à une chose que nous pourrions dire ou faire pour les autres afin de les aider à résoudre le problème sur lequel nous avons décidé de nous pencher. [Pause.]

Si vous travaillez en groupe, tournez-vous vers un ou deux de vos camarades et partagez vos idées avec eux. Écoutez attentivement ce qu'ils auront à vous dire. [Faites une pause pour permettre aux élèves de discuter.] Aujourd'hui, nous allons écouter certaines de vos idées et nous en discuterons davantage au cours de la prochaine leçon portant sur notre Projet fondamental. Parmi vous, qui a eu une idée intéressante qu'il aimerait partager? »

[Choisissez deux ou trois volontaires qui amorceront le débat demain. Exprimez votre sincère admiration pour la démarche effectuée et les résultats du travail en groupe, et dites-leur que vous attendez avec impatience de voir ce qui va se passer au cours de la prochaine étape.]

Notes

Étape numéro 3 : Analyser les nombreux éléments en rapport avec le problème choisi en faisant des dessins pour illustrer l'interdépendance.

OBJECTIF DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves vont analyser les nombreuses personnes et événements liés au problème qu'ils ont choisi de traiter en faisant des dessins de l'interdépendance.

- 1 Commencez par faire un exercice de contrôle afin de permettre aux élèves de se concentrer et de se préparer au nouvel apprentissage.
- 2 Rappelez à vos élèves la discussion précédente au cours de laquelle ils ont choisi un problème sur lequel se concentrer et ont émis des idées sur les façons de l'aborder. Vous souhaiterez peut-être prolonger cette étape, en fonction de ce qui leur convient le mieux.
- 3 Expliquez le travail qui va être effectué aujourd'hui. (Si vous avez des élèves plus âgés, c'est l'occasion idéale de faire appel à leurs talents de guides afin de faciliter les discussions dans les petits groupes.)
- 4 Délimiter cinq colonnes sur une grande feuille de papier, ou au tableau, portant les mentions : « Qui ? », « Quoi ? », « Où ? », « Quand ? » et « Pourquoi ? ».

« Qui est impliqué ? Dessinons ou énumérons les personnes impliquées.

Que font-elles ? Que se passe-t-il ?

Quand est-ce arrivé ?

Où est-ce arrivé ?

Pourquoi cela s'est-il produit ? »

- 5 Demandez-leur de former des petits groupes de 4 à 5 élèves. Faites appel à votre jugement professionnel pour décider s'ils doivent choisir de se regrouper ou si vous préférez les répartir vous-même en fonction de la diversité de leurs capacités et de leurs besoins en termes de développement et de savoir.
- 6 Expliquez à chaque groupe qu'il va écrire ou dessiner le problème qu'il examine au milieu d'une grande feuille de papier. Autour du thème central, les membres du groupe vont écrire ou dessiner les personnes et les événements en rapport avec ce thème central en les reliant par des lignes.

« Pour commencer, vous pouvez choisir l'une des propositions inscrites sur ces cinq colonnes : Qui ? Quoi ? Où ? Quand ? Pourquoi ?

Qui d'autre est impliqué ? » [Par exemple, si le problème est la présence de déchets qui traînent dans l'établissement scolaire, la question portera sur les personnes qui ont laissé les déchets à cet endroit, celles qui les ont vus, celles qui doivent les ramasser, etc. S'il s'agit d'un problème de harcèlement ou d'intimidation, la question portera sur les témoins, les enseignants, d'autres adultes, les parents de l'enfant brutal, ceux de l'enfant malmené, etc. Si le problème du harcèlement est cité en exemple ici, il est vivement conseillé de faire appel à une situation que vos élèves peuvent aborder plus facilement et plus concrètement.]

- 7 Déplacez-vous d'un groupe à l'autre et aidez vos élèves à réfléchir aux différents aspects de leur dessin de l'interdépendance. Soutenez-les et encouragez-les en accroissant peu à peu la complexité du problème en ajoutant d'autres personnes et peut-être d'autres facteurs liés au thème central.

- 8 Quand l'inspiration commence à se tarir, attirez l'attention de toute la classe pour leur expliquer ceci :

« Tout ce que vous avez dessiné est en rapport avec le thème central qui se trouve au centre de votre dessin. Maintenant, essayons de réfléchir à un autre niveau de rapports ! Comment toutes les idées que vous avez représentées sont-elles reliées entre elles ? Discutez avec vos camarades de groupe des autres rapports que vous trouvez. Puis tracez les lignes qui illustrent et montrent clairement ces relations. » [Donnez vous-même un exemple.]

- 9 Faites en sorte que tous les groupes partagent leur dessin avec toute la classe, puis demandez-leur :

« Que pouvons-nous ajouter à notre dessin ? Une chose qui ait un rapport avec les autres ? »

- 10 Après que tous les groupes aient partagé leurs idées, demandez-leur :

« Si ce problème était résolu, comment se sentirait-on ? À quoi ressemblerait la situation si le problème avait disparu ? » [Pause.] *Suggérez quelques idées avant d'annoncer à vos élèves que le thème de la prochaine étape consistera à travailler à la résolution de ce problème. »*

Notes

Étape numéro 4: Comment améliorer la situation ?

OBJECTIF DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves examineront les actions utiles qu'ils peuvent entreprendre pour aborder le problème auquel ils veulent remédier.

- 1 Commencez par faire un exercice de contrôle afin de permettre aux élèves de se concentrer et de se préparer au nouvel apprentissage.
- 2 Rappelez aux élèves le travail collectif qu'ils ont fait lors de la leçon précédente et ravivez l'enthousiasme qu'ils ont ressenti en dessinant les réseaux d'interdépendance. Expliquez-leur qu'aujourd'hui, ils vont réfléchir à des actions utiles qui vont apporter un changement au problème qu'ils ont identifié (nommez ce problème).
- 3 Demandez-leur de regarder leur dessin sur l'interdépendance.

« Quand nous regardons les personnes représentées sur nos dessins, à votre avis, de quoi ont-elles besoin ? Que ressentent-elles ? Qu'est-ce qui pourrait les aider ?

Trouvons-nous plusieurs éléments dans nos dessins qui pourraient nous aider à améliorer le problème sur lequel nous travaillons ? Des choses qui amélioreraient la situation ?

Voyez-vous un élément dans votre dessin qui vous indique que vous pourriez faire quelque chose par vous-même pour améliorer la situation ? »

- 4 Établissez une liste de leurs suggestions sur une feuille de papier divisée en deux colonnes intitulées respectivement : « Actions d'aide individuelle » pour désigner les actions qu'un élève entreprendra ; et « Actions d'aide de la classe » pour recenser les idées sur ce que toute la classe pourrait faire. Vous pouvez aussi faire deux colonnes respectivement intitulées : « Je peux... » et « Nous pouvons... ».
- 5 Faites-leur des suggestions qui les aident à concevoir de nouvelles idées, si c'est nécessaire. (Par exemple : quand des gens jettent des déchets, il y a souvent d'autres personnes qui en sont témoins. Que pourraient-elles faire ? Des élèves peuvent-ils le constater ? Que pourraient-ils faire ?)
- 6 Expliquer que lors de la prochaine leçon, ils commenceront à prendre des mesures concrètes afin d'améliorer la situation.

Conseils pédagogiques

Selon le but que les élèves se sont fixés, par exemple dans le cas des déchets dans l'établissement scolaire, les actions de toute la classe pourraient impliquer les décisions suivantes :

- En tant que classe, les élèves pourraient :
 - ① Faire des affiches rappelant le problème à résoudre (respecter l'établissement scolaire, être bienveillant les uns envers les autres).
 - ② Discuter avec des adultes sur les moyens de maintenir la propreté dans l'école (ou d'empêcher le harcèlement).
 - ③ Sensibiliser les élèves des autres classes.
 - ④ Discuter du problème dans les réunions et partager leurs expériences : ce qu'ils ont ressenti, ce qu'ils attendent des autres enfants et des adultes.
- En tant qu'individu, un élève pourrait :
 - ① Partager le problème avec un adulte.
 - ② Discuter directement avec la personne qui a jeté les déchets (ou qui s'est montrée violente) et lui demander de ne plus faire ce genre de chose.
 - ③ Encourager ceux que je vois en train de faire ce qu'il est juste de faire.

Encouragez les élèves à trouver les moyens d'investiguer le problème et à apprendre davantage de choses sur la situation.

- Vous pouvez demander aux personnes qui figurent sur la liste des réseaux d'interdépendance élaborée par vos élèves de venir dans votre classe afin d'avoir d'autres perspectives et de permettre aux enfants de leur poser des questions.
- Demandez à vos élèves de vous faire part des questions qu'ils aimeraient poser à leurs parents ou à l'auxiliaire de vie scolaire. Incorporez-les sous forme de notes qu'ils emporteront chez eux pour montrer comment progresse le Projet fondamental. Les réponses à ces questions doivent être facultatives, n'en faites pas une obligation. S'il y en a, intégrez-les aux discussions.
- Encouragez les élèves à observer directement tout ce qui se rapporte au problème qu'ils traitent dans l'école. Aidez-les à identifier des éléments particuliers auxquels ils devraient prêter attention et qu'ils partageront avec leurs camarades au cours de discussions ultérieures.

Étape numéro 5: Planifier une action individuelle

OBJECTIF DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves choisiront les actions individuelles qu'ils aimeraient entreprendre et qui aideraient à résoudre le problème choisi par la classe.

- 1 Commencez par faire un exercice de contrôle afin de permettre aux élèves de se concentrer et de se préparer au nouvel apprentissage.
- 2 Expliquez le thème de la leçon du jour.
- 3 Révisez les listes établies lors de la leçon précédente : « Je peux... » ou « Actions d'aide individuelle ». Discutez de ce qui pourrait les aider (se rappeler le but de l'action, être courageux, persévérant) ou au contraire des éventuels obstacles auxquels ils pourraient se heurter. Dites-leur que vous vérifierez régulièrement les progrès effectués par la classe.
- 4 Donnez à chaque élève un post-it sur lequel ils écriront leur nom et l'action qu'ils aimeraient entreprendre. Demandez-leur d'afficher leur post-it au tableau ou sur la liste intitulée « Actions d'aide individuelle » à côté de l'action choisie. Vous pouvez aussi décider de faire une autre liste comprenant les post-it, ce qui élargirait et expliciterait la première liste.
- 5 Demandez s'il y a un élève qui serait prêt à faire deux des actions mentionnées sur la liste. Si c'est le cas, ils ajoutent leur post-it (ou leur nom) à côté d'une seconde proposition d'action à entreprendre.
- 6 Rassemblez la classe en un seul groupe ou en cercle de sorte que tous les élèves puissent bien voir la liste intitulée « Actions d'aide individuelle » (ou bien « Je peux... »). Demandez-leur d'observer à quels endroits de la liste leurs camarades ont apposé leur nom. Incitez-les à prendre un moment pour y réfléchir et faire part de leurs commentaires. Donnez-vous-même un exemple. Vous pouvez suggérer : « Je suis content de voir que X. ait dit que l'on ferait attention à inviter des camarades de classe à participer à nos jeux parce que je me demande parfois avec qui je vais jouer. » En fait, au lieu de nommer expressément un élève, mieux vaut désigner soit un camarade de classe très populaire ou un adulte respecté par tous, tels que le directeur de l'école, l'infirmière, le bibliothécaire, le gardien, etc. Vous pouvez dire aussi : « Je suis content que six personnes aient dit qu'elles feraient plus particulièrement attention à tenir des propos bienveillants, parce que ça nous aidera à nous sentir mieux et à mieux travailler aussi. » Assurez-vous que chaque élève ait le temps de s'exprimer ; si l'un d'eux préfère ne rien dire, n'insistez pas.

- 7 Rappelez-leur l'engagement de la classe à vraiment entreprendre les actions que chaque élève s'est fixé en inscrivant son nom sur la liste à côté de l'action qu'il a choisie. Pour clore, demandez à chaque élève d'exposer à haute voix son action et félicitez-le.

Notes

Étape numéro 6: Planifier une action collective

OBJECTIF DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves choisiront tous ensemble une action qu'ils aimeraient entreprendre et qui aiderait à résoudre le problème qu'ils ont choisi.

- 1 Commencez par faire un exercice de contrôle afin de permettre aux élèves de se concentrer et de se préparer au nouvel apprentissage.
- 2 Expliquez le thème de la leçon du jour:

« Réfléchissons aux actions utiles que nous avons faites depuis notre dernière discussion. [Pause.] Discutez avec un camarade et faites-lui part d'une chose que vous aviez décidée de faire et que vous avez faite; dites-lui ce que vous avez ressenti. [Laissez le temps de s'exprimer aux petits groupes de deux élèves.] Nous allons prendre un exemple pour chaque action collective que vous avez suggérée et qui est inscrite sur la liste. [Lisez la liste des « Actions d'aide de la classe ».] Merci à ceux qui ont partagé leurs commentaires aujourd'hui. Essayons de bien respecter notre engagement. »
 - Si c'est utile dans votre contexte, vous pouvez étendre cette expérience d'apprentissage en recueillant les commentaires des volontaires ou de ceux qui n'ont pas encore agi dans le domaine d'action qu'ils avaient sélectionné, en leur demandant ce qui les a empêchés d'agir, en les soutenant, en leur suggérant des idées ou en leur prodiguant des encouragements.
- 3 Rappelez-leur les listes intitulées « Nous pouvons... » ou « Actions d'aide de la classe ».
- 4 Dans la liste des « Actions d'aide de la classe », demandez aux élèves de sélectionner trois actions qu'ils aimeraient entreprendre en tant que classe. Prenez le temps de discuter de ces idées avant de parvenir à un consensus sur ces trois actions.
- 5 Répartissez les élèves par groupes qui discuteront d'une action particulière à mener. Essayez de constituer au moins deux groupes d'élèves pour chacune des trois actions choisies.
- 6 Chaque groupe dessinera (ou écrira) l'action de la classe au centre d'une grande feuille de papier. Ils mentionneront ensuite tout ce dont ils ont besoin pour réaliser cette action, ou tout ce qui est en rapport avec elle, de la même manière qu'ils avaient établi le schéma de l'interdépendance. (Par exemple, s'ils décident de faire des posters ayant pour thème la conscience, ou l'attention, pour tout l'établissement scolaire, ils dessineront le poster au centre de la feuille et, autour, ils disposeront tous les objets dont ils ont besoin pour le réaliser: une grande feuille de papier, des marqueurs de couleur, un lieu où accrocher ces affiches, la permission des enseignants de les accrocher, etc.).

- 7 Demandez aux élèves d'aller regarder les dessins des autres groupes qui travaillent sur la même action de classe qu'eux afin de voir s'il y a des éléments qu'ils aimeraient ajouter à leur propre dessin.
- 8 Lorsqu'ils ont terminé leur dessin, demandez à chaque groupe de désigner un porte-parole qui parlera du travail réalisé par son propre groupe au moment de partager les commentaires sur les dessins avec toute la classe.
- 9 À partir de leurs commentaires, établissez une liste des « mesures à prendre » nécessaires pour chacune des trois catégories d'actions. (Par exemple : « Donc pour faire ceci, nous devons tout d'abord faire cela... »).
- 10 Expliquez qu'au cours de la leçon suivante, ils commenceront à travailler ensemble sur ces actions. Montrez-leur à nouveau la liste des actions individuelles. Proposez-leur de changer l'emplacement de leur post-it sur la liste des actions individuelles ou de le laisser à l'endroit où il était, s'ils le souhaitent. Incitez-les à traduire leurs idées en action de sorte qu'ils puissent en parler concrètement lors de la leçon suivante.

Conseils pédagogiques

Si vous le jugez utile, vous pouvez écrire le problème sur lequel la classe a décidé de se concentrer et ce qu'elle peut faire pour le réaliser sous forme d'affirmations, comme : « Pour améliorer_____, notre classe a décidé de_____ » Puis vous pouvez l'accrocher au mur pour bien rappeler à la classe ce que vous êtes tous en train de faire.

Notes

Étape numéro 7 : Entreprendre une action collective

OBJECTIF DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves entreprendront des actions individuelles et collectives dans le but d'aider l'école, en réfléchissant aux différentes façons d'améliorer le processus de changement.

- 1 Commencez cette pratique par un contrôle afin de permettre aux élèves de se concentrer et de se préparer à cet apprentissage.
- 2 Demandez-leur de s'asseoir deux par deux, puis posez-leur les questions suivantes :

« Quels progrès avez-vous faits pour accomplir ces actions d'aide dont nous avons parlé la dernière fois ? Si vous avez accompli une action d'aide, parlez-en à votre camarade. Si ce n'est pas le cas, dites-lui pourquoi vous ne l'avez pas fait... »
- 3 À l'aide des questions suivantes, demandez au groupe de partager leurs commentaires et leurs suggestions en réfléchissant aux actions qu'ils ont entreprises :

« Quelle action avez-vous entreprise et que s'est-il passé ?

Le résultat a-t-il été positif ?

Avez-vous fait face à quelque chose d'inattendu ?

Comment vous êtes-vous senti quand vous avez accompli cette action ?

Avez-vous appris quelque chose ?

L'un d'entre vous voudrait-il essayer d'accomplir une autre action d'aide inscrite sur la liste que nous avons établie ensemble ? »
- 4 Révisez la liste des étapes préliminaires des « Actions d'aide de la classe ». Décidez de ce qui devrait être fait et dans quel ordre. Réfléchissez afin de savoir si vous devriez ajouter d'autres choses dans cette liste.
- 5 Établissez un plan pour programmer la manière dont vous aborderez, collectivement, la première action à entreprendre figurant sur la liste. Assurez-vous que chaque élève soit impliqué. Identifiez les tâches ou demandez aux élèves de choisir la tâche spécifique que chacun exécutera. Plusieurs élèves choisiront peut-être la même action, ce qui ne pose aucun problème.
- 6 Répétez cette étape à maintes reprises (**Entreprendre une action collective**) au fur et à mesure que les élèves progressent dans l'accomplissement de la tâche collective. Vérifiez constamment leurs actions individuelles et encouragez-les à en entreprendre d'autres.

Conseils pédagogiques

- Vous avez le choix entre aborder les « Actions d'aide collective » une par une, en les examinant étape par étape avant de passer à la suivante, ou bien vous pouvez les traiter dans leur ensemble.
- Affichez votre plan d'« Actions collectives » de manière à ce que tous les élèves puissent le voir et consultez-le régulièrement.
- Votre plan est susceptible d'être modifié si des élèves estiment que certaines actions fonctionnent mieux que d'autres ou qu'il faut y ajouter des actions complémentaires.

Notes

Étape numéro 8 : Évaluation, réflexion, célébration !

OBJECTIF DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves réfléchiront à leurs expériences et les partageront avec leurs camarades.

- 1 Commencez par faire un exercice de contrôle afin de permettre aux élèves de se concentrer et de se préparer au nouvel apprentissage.
- 2 Expliquez ce qui va être fait ce jour. L'enseignant interrogera les élèves sur la liste de questions ci-dessous. Notez leurs réponses. Leurs réflexions constitueront un bel exemple de livre de classe ou bien vous pouvez les accrocher aux murs de la classe.
- 3 Quand tous les élèves auront terminé leur plan d'actions d'aide et y auront réfléchi ensemble, posez-leur les questions suivantes :

« Que voulez-vous continuer à faire jusqu'à la fin de l'année ?

De quoi êtes-vous le plus fier ?

Qu'est-ce qui a le mieux marché ? Comment le savons-nous ?

Qu'est-ce qui n'a pas très bien marché ? Comment le savons-nous ?

Qu'avez-vous remarqué chez vos camarades de classe quand nous faisons ce projet ?

Si nous devions recommencer ce projet, y-a-t-il quelque chose que nous devrions modifier, ou mettre en œuvre différemment ?

Qu'avez-vous appris en instaurant une classe, une école ou une communauté plus bienveillante ?

Comment pouvons-nous faire perdurer les projets qui ont bien marché ?

Comment pouvons-nous partager ce que nous avons accompli et ce que nous avons appris ?

Comment pourrions-nous célébrer le travail que nous avons fait ensemble ? »

- 4 Réfléchissez à la manière dont vous pourriez faire reconnaître les efforts réalisés par vos élèves ; par exemple en partageant la réalisation de leur projet avec d'autres personnes, en les présentant à toute l'école, aux parents ou aux auxiliaires de vie scolaire.

Notes

Principes du processus du Projet fondamental

Plutôt que l'objectif final, le processus constitue la partie la plus importante de ce projet. Il est conçu de façon à développer par étapes les compétences propres à la pensée systémique tout en gardant présentes à l'esprit les valeurs de bonté et de compassion. Pensez à documenter ce processus (ainsi que le résultat final) afin que vous puissiez le partager avec d'autres enseignants, administrateurs parents et tuteurs. Mais n'oubliez pas de le soumettre également aux responsables du programme d'Apprentissage SEE afin d'obtenir leur permission de faire connaître les travaux des élèves en dehors de l'établissement scolaire.

Ce projet peut être exécuté avant d'avoir terminé tous les chapitres de l'Apprentissage SEE. Dans ce cas, vous devrez effectuer des changements mineurs, comme d'éliminer les questions employant des termes avec lesquels les élèves ne sont pas familiarisés.

L'Apprentissage SEE s'efforce toujours de maintenir une perspective fondée sur les ressources personnelles (plutôt que sur les déficiences) qui reconnaît l'existence d'une base à partir de laquelle peut s'effectuer un changement constructif. Tandis que vos élèves se concentrent sur ce qui peut être amélioré dans l'école, rappelez-leur la manière dont la bienveillance et la compassion sont déjà à l'œuvre dans l'école et les personnes qui en bénéficient. L'Apprentissage SEE met également l'accent sur le rôle des élèves et leur capacité à effectuer des changements. Comme nous l'avons déjà souligné dans « L'Auxiliaire d'Apprentissage SEE » : « Même si, dans l'immédiat, des élèves ne sont pas en mesure d'introduire des changements de grande ampleur, il est utile de réfléchir au fait que les changements qu'ils effectuent à une échelle plus modeste sont salutaires, car pour minimes qu'ils soient au départ, ils peuvent ensuite devenir beaucoup plus conséquents ; des actes collectifs mineurs pouvant provoquer des changements cumulatifs majeurs. »

Le rôle de l'éducateur

Tout au long du processus de ce Projet fondamental, le rôle de l'éducateur est en fait celui d'un facilitateur. En effet, vous devez guider vos élèves pendant tout le projet et les aider à effectuer les actions d'aide qu'ils avaient planifiées. Ce soutien n'implique pas que vous leur fournissiez des réponses ni que vous leur disiez ce qu'ils devraient faire. Il s'agit davantage de leur fournir des indications qui orientent leurs propres questionnements et qui leur permettent de mettre en œuvre les connaissances et les compétences qu'ils ont déjà examinées au cours du programme d'Apprentissage SEE. Cette approche moins directive peut prendre plus de temps, mais elle permet aux élèves de tirer la leçon de leurs propres erreurs, ou faux pas.

Tout au long de ce projet et à des moments appropriés, vous pouvez leur rappeler certaines activités et pratiques précédentes de l'Apprentissage SEE avec lesquelles ils se sont familiarisés. Vous pouvez ainsi leur dire : « Rappelez-vous du dessin que nous avons fait sur l'interdépendance. Comment était-ce ? »

Encouragez-les à accorder davantage de place aux élèves qui sont plus isolés ou qui semblent moins actifs, de manière à ce que tout le monde soit impliqué et que nul ne soit exclu. Sentez-vous libre d'ajouter aux étapes mentionnées ci-dessus d'autres activités figurant dans le Cours de formation SEE, comme les exercices d'écoute en pleine conscience ou les pratiques de réflexion.

