



Pour amener l'apprentissage socio-affectif et la littératie en santé mentale dans la salle de classe

Activité 3 : Définir ses intentions

UNE INITIATIVE DE



PARTENAIRE FONDATEUR



RÉALISÉE GRÂCE À

MARLIN
SPRING
FOUNDATION

Un programme offert par *UNIS à l'école*

But :

Présenter le concept de définition des intentions aux élèves, qui devront faire appel à la pensée critique pour distinguer leurs intentions de leurs objectifs.

Objectifs :

- Les élèves mettront en pratique une courte technique de prise de conscience du moment présent.
- Les élèves exploreront la définition des intentions.
- Les élèves réfléchiront à la distinction entre la définition d'intentions et l'établissement d'objectifs.

Matériel :

Dictionnaires ou ordinateurs, grandes feuilles de papier, marqueurs, tableau blanc/noir ou tableau blanc interactif, cahiers *UNIS Bien-être*.

Durée : 40 minutes

Compétences :



PENSÉE
CRITIQUE



RÉFLEXION



PRENDRE SOIN
DE SOI



CONSCIENCE
DE SOI



COMMUNICATION

Ce qui est bon pour le corps est bon pour le cerveau. Ce qui est bon pour le cerveau est bon pour le corps!
Voici une *Astuce cérébrale* pour soutenir le bien-être quotidien des élèves, des membres du personnel éducatif et des familles :



Plasticité neuronale

Quand vous adoptez des habitudes qui favorisent une bonne santé, vous renforcez des connexions neuronales. Si vous répétez ces actions, ces neurones deviennent un réseau qui soutient votre bien-être.

Partie 1 : Survol (20 minutes)

Étape 1 : Survol et présentation —

Qu'est-ce que le bien-être?

Qu'est-ce que la pleine conscience?

Survol : Passer en revue les concepts et les techniques couvertes dans l'activité 2 afin de jeter les bases de la définition des intentions.

- « Aujourd'hui, nous allons commencer par résumer ce dont nous avons discuté dans la dernière activité, c'est-à-dire les concepts du bien-être et de la pleine conscience. »

Placez les élèves en groupes de deux et demandez-leur d'énoncer à voix haute leurs définitions du bien-être et de la pleine conscience entre eux.

- Demandez-leur aussi de dire s'ils ont participé à l'activité 2 sur la pleine conscience. Si oui, demandez-leur de décrire leur expérience.

Dites-leur de noter les définitions sur lesquelles ils sont d'accord. Pendant que les élèves terminent leurs travaux en équipe de deux, écrivez ou affichez les définitions de l'activité 1 (vous pouvez réaliser cette étape au préalable et couvrir le tableau d'une grande feuille de papier, ou préparer l'affichage de votre tableau interactif pendant que l'écran est éteint) et passez-les en revue ensemble.

- Donnez la chance aux élèves de faire part de définitions et de pratiques de pleine conscience qu'ils connaissent déjà, s'ils le souhaitent.

Étape 2 : Pratique de pleine conscience (facultative)

Animez l'activité de respiration en utilisant le script suivant :

- Maintenant, nous allons mettre en pratique la respiration profonde, comme nous l'avons apprise durant la dernière activité.

- Premièrement, assoyez-vous confortablement dans votre chaise. Placez vos pieds à plat au sol. Déposez vos mains sur vos jambes.
- Si vous êtes à l'aise, vous pouvez fermer vos yeux. Vous pouvez également regarder doucement vers le bas, vers votre bureau ou la table.
- Maintenant, commencez par remarquer les bruits qui se font entendre dans la pièce en ce moment.
- Vous n'avez pas à faire autre chose que de remarquer ce que vous entendez.
- Maintenant, voyez si vous pouvez diriger votre attention vers votre respiration. Remarquez que vous êtes en train de respirer en ce moment.
- Ressentez l'air qui circule dans votre nez lors de l'inspiration et de l'expiration.
- Ensuite, nous allons prendre de lentes inspirations et expirations...
- Maintenant, inspirez lentement...
- Puis, lentement, expirez par la bouche.
- Essayez encore une fois.
- Allez-y à votre propre rythme, et prenez deux autres respirations profondes en inspirant lentement par le nez et en expirant par la bouche.
- Lorsque vous êtes prêts, vous pouvez ouvrir les yeux.

Étape 3 : Le sujet de la journée

Présentez le sujet de la journée, la définition des intentions, et dites aux élèves qu'il s'agit d'une autre technique qui contribue au bien-être.

Partie 2 : Exploration de la définition des intentions (30 minutes)

Survol : Cette partie présente la définition des intentions aux élèves et la distingue de l'établissement d'objectifs.

Étape 1 : Que sont les intentions?

- Premièrement, demandez aux élèves d'énoncer ce qu'ils connaissent sur l'établissement d'objectifs.
- Puis, demandez-leur d'énoncer ce qu'ils connaissent sur la définition des intentions.
 - Comment ces deux actions peuvent-elles être différentes?
- Ensuite, écrivez les définitions au tableau :
 - Objectif : But déterminé d'une action, quelque chose que vous cherchez à réaliser ou à accomplir (traduction adaptée du dictionnaire Merriam-Webster et du dictionnaire Usito).
 - Intention : Fait de tendre vers un but et d'agir d'une certaine façon (traduction adaptée du dictionnaire Merriam-Webster et du dictionnaire Usito).

Étape 2 : Partage en groupe

- Maintenant, consultez la classe :
- Quelles sont les similitudes et les différences entre ces deux idées?
- Ensuite, accueillez les idées des élèves (méthode pop-corn).
 - Un objectif, c'est plutôt la destination finale ou le dernier accomplissement. Quels seraient des exemples d'un objectif?

- Exemples : Obtenir un A en mathématiques, arriver à l'école à l'heure, apprendre un nouveau mouvement de planche à roulettes.
- Une intention est quelque chose que vous planifiez faire sans égard pour le résultat final. Il s'agit plutôt du type d'attitude que vous aurez durant une activité.
- Vous pouvez réfléchir à l'attitude que vous aimeriez adopter et ensuite créer une affirmation qui commence par « je ».

Voici quelques exemples de définition des intentions :

- Gardez l'esprit ouvert lorsque vous essayez quelque chose.
 - J'ai l'esprit ouvert.
- Faites preuve de gentillesse envers les autres.
 - Je fais preuve de gentillesse.
- Écoutez le point de vue des autres.
 - J'écoute les autres et j'essaie de comprendre ce qu'ils ont à dire.
- Faites preuve de patience avec vos frères et sœurs.
 - Je fais preuve de patience.
- Essayez d'être flexibles en travaillant avec les autres.
 - Je suis flexible.

Étape 3 : Créer une définition

Trouvez une définition de la « définition des intentions » en tant que classe. La classe peut utiliser la définition du dictionnaire fournie dans cette activité, ou en trouver une autre en se basant sur les idées des élèves et leurs façons de définir les intentions.

Facultatif : Demandez aux élèves de travailler en équipes de deux ou en petits groupes afin de trouver une définition sur laquelle ils sont tous d'accord et d'en faire part au reste de la classe.

Étape 4 : Jeu d'intentions ou d'objectifs (facultatif)

Invitez les élèves à remplir la feuille « Définir ses intentions ou établir des objectifs » qui se trouve à la fin de cette activité en équipes de deux. L'objectif est d'amener les jeunes à réfléchir de façon critique à ce qui constitue un objectif ou une intention. Cela les préparera à la prochaine activité sur l'élaboration d'un plan personnel de définition des intentions.

Étape 5 : Résumé des points clés

En tant que classe, passez en revue le jeu (si vous l'avez réalisé). Y avait-il des éléments qui étaient difficiles à catégoriser?

Concluez l'activité avec une courte discussion.

Accueillez les questions des élèves.

- Pourquoi la définition des intentions est-elle utile?
 - Note au personnel éducatif : Dirigez une discussion par étapes afin de guider les élèves vers la réflexion suivante : « Les intentions nous aident à nous améliorer nous-mêmes et à agir comme nous souhaitons être. »

- À quel moment définissons-nous nos intentions?
 - Indice : Les intentions peuvent être définies à tout moment. Vous pouvez les définir au début d'une journée, ou lorsque vous essayez quelque chose de nouveau.
- Dites à la classe que la prochaine fois, ils élaboreront un plan sur les différents types d'intentions qu'ils pourraient définir.



Pour une classe diversifiée

FACULTATIF : Utilisez les idées suivantes pour adapter l'activité à votre groupe d'élèves.

Différenciation pédagogique

- Fournissez des exemples supplémentaires de définition des intentions.
- Réalisez le jeu d'intentions ou d'objectifs en tant que classe, sur le tableau ou en utilisant de grandes feuilles de papier.
- Pour les activités écrites, laissez les élèves dresser une liste d'idées sous forme de points saillants au lieu de phrases complètes, afin d'éliminer la tâche de rédaction et de permettre la réflexion à l'oral avec un ou une partenaire.
- Fournissez une copie des définitions écrites pour que les élèves puissent s'y référer durant les périodes de réflexion ou de planification.

Défis

Invitez les élèves à trouver individuellement les définitions des mots « intention » et « objectif ».

Partie 1

- Durant les activités en équipes de deux, demandez aux élèves de décrire sur papier une activité de pleine conscience à laquelle ils ont déjà participé dans le passé, ou bien d'en formuler une nouvelle.

Partie 2

- Exercices de réflexion sur soi supplémentaires :
- Repensez à une journée mémorable et récente. Pensez-vous que les choses auraient pu se dérouler différemment si vous aviez défini vos intentions au préalable? Pourquoi? Comment? Expliquez-le à l'écrit.

OU

- Réfléchissez aux livres que vous avez lus récemment. Y a-t-il des personnages qui ont défini leurs intentions? Si oui, quelles étaient leurs intentions, et de quelle façon cela a-t-il aidé (le cas échéant)? Si vous ne trouvez pas de personnage qui a défini ses intentions, choisissez un personnage et explorez comment le fil narratif aurait pu se dérouler différemment si ce personnage avait défini ses intentions.

Liste de livres sur la définition des intentions

Livres imagés

I Can Do Hard Things, Gabi Garcia
(en anglais seulement)

The Little Engine That Could, Watty Piper
(en anglais seulement)

Le loup qui apprivoisait ses émotions, Orianne Lallemand

Livres éducatifs et guides

Just Breathe, Mallika Chopra
(ce livre appuie aussi le bien-être et la pleine conscience, en anglais seulement)

Minioromans

Braced, Alyson Gerber
(en anglais seulement)

Out of My Mind, Sharon M. Draper
(en anglais seulement)

What Matters, Alison Hughes
(en anglais seulement)

La Toile de Charlotte, E.B. White

Matilda, Roald Dahl

Crash en forêt, Gary Paulsen
(en anglais seulement)

Ressources pour le personnel éducatif

Intention Setting : Melanie Richards at TEDxMontrealWomen,
www.youtube.com/watch?v=lahR8Phh6II
(en anglais seulement)

Définir ses intentions ou établir des objectifs

Dessinez une ligne pour lier chaque affirmation dans la colonne de droite à son équivalent.
Est-ce un objectif ou une intention?

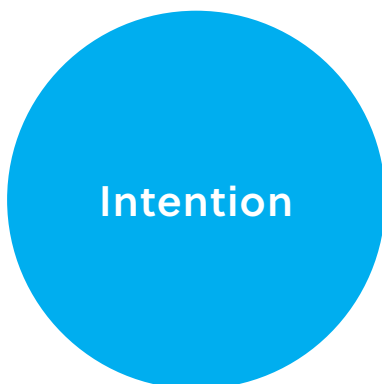


Obtenir la meilleure note à un examen

Je fais preuve de gentillesse envers les autres

Arriver à l'école à l'heure

Terminer mes devoirs avant le souper



Je fais preuve de patience envers les autres

Je suis flexible en travaillant avec les autres

Je fais preuve de curiosité en apprenant quelque chose de nouveau

Marquer le plus de points à un jeu

Clé de correction du jeu

Objectifs :

Obtenir la meilleure note à un examen, arriver à l'école à l'heure, terminer mes devoirs avant le souper, marquer le plus de points à un jeu.

Intentions :

Je fais preuve de gentillesse envers les autres, je fais preuve de patience envers les autres, je suis flexible en travaillant avec les autres, je fais preuve de curiosité en apprenant quelque chose de nouveau.



mouvementUNIS.org/unisbienetre
@mouvementUNIS