



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

Activité 4 : UNIS pour agir avec intention

UNE INITIATIVE DE



PARTENAIRE FONDATEUR



RÉALISÉE GRÂCE À

MARLIN
SPRING
FOUNDATION

Un programme offert par *UNIS à l'école*

But :

Les élèves continueront d'explorer la définition des intentions. Les élèves développeront un plan afin de définir des intentions personnellement enrichissantes.

Objectifs :

- Les élèves essaieront un court exercice de définition des intentions.
- Les élèves réfléchiront à des intentions qui ont une résonance personnelle.
- Les élèves créeront un plan personnel pour définir leurs intentions.

Matériel :

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 :



Dopamine

La dopamine est un neurotransmetteur impliqué dans le circuit de la récompense du cerveau. Il aide à réguler le mouvement, les réponses émotionnelles, l'attention et l'apprentissage.

Partie 1 : Survol (20 minutes)

Étape 1 : Visualisation pour la définition des intentions

Animez l'activité de pleine conscience et de visualisation en utilisant le script suivant :

- Nous allons commencer par prendre un petit instant pour observer le moment présent.
- Nous allons aussi prendre quelques moments pour réfléchir à ce qui est le plus important pour nous.
- 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.
- Prenons quelques respirations profondes ensemble.
- 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.
- Maintenant, je vous demanderais de visualiser l'année scolaire à venir...
- Pensez à ce qui est le plus important pour vous...
- Ce qui vous apporte de la joie...
- Est-ce vos amis? Votre famille?
- Est-ce un sport ou apprendre de nouvelles choses?
- Prenez quelques instants et visualisez la personne que vous souhaitez être durant l'année scolaire.
- Que faites-vous lorsque vous vous montrez sous votre meilleur jour, lorsque vous êtes le plus authentiquement vous?
- À quoi ça ressemble? Qu'entendez-vous et que ressentez-vous dans cette situation?
- Prenez un autre moment pour conserver l'image que vous avez de vous-même dans votre esprit.
- Lorsque vous êtes prêts, vous pouvez ouvrir les yeux.

Étape 2 :

À la suite de la visualisation guidée, invitez les élèves à écrire ou à dessiner leur réflexion de la meilleure version d'eux-mêmes.

Vous pouvez fournir des copies de la feuille *Sous mon meilleur jour*, qui se trouve à la fin de cette activité.

Partie 2 : Définissez vos propres intentions – Plan (30 minutes)

Étape 1 : Retour sur la définition des intentions

Survol : Passez en revue les concepts et les techniques couvertes dans l'activité 3 afin de jeter les bases de l'activité d'aujourd'hui.

- « Aujourd'hui, nous allons commencer par résumer ce dont on a discuté et ce qu'on a appris à propos de la définition des intentions. »
- Placez les élèves en équipes de deux et demandez-leur d'énoncer à voix haute leurs descriptions de la définition des intentions entre eux.
- 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 2 (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 leurs définitions et de leur réflexion sur la visualisation, s'ils le souhaitent.

Étape 2 : Se préparer à planifier

Objectif : Les élèves mettront en pratique leurs nouvelles connaissances afin de définir leurs propres intentions.

Premièrement, demandez aux élèves de réfléchir à leur dessin ou à leur rédaction de la meilleure version d'eux-mêmes. Demandez-leur de réfléchir à un changement dans leur façon de penser ou d'agir qui pourrait contribuer à créer un type d'attitude ou d'état d'esprit avec lequel ils donnent leur pleine mesure.

Mettez plusieurs exemples au tableau ou sur de grandes feuilles de papier avec la classe, ou faites part d'une histoire personnelle.

Exemple 1 : J'éprouve de la joie quand je pratique mon sport préféré.

- Quelle intention serait la meilleure pour « pratiquer mon sport préféré »?
 - Faire un effort de trouver un moment pour m'exercer.
 - Aller jouer au soccer dehors au lieu de regarder la télévision.
- Je trouve un moment pour m'exercer.
 - Remarquer comment je me sens lorsque je joue.
 - Prendre conscience du moment présent lorsque je joue.
- Je prends conscience du moment présent lorsque je pratique un sport.

Exemple 2 : Je donne le meilleur de moi-même lorsque je suis une bonne amie ou un bon ami.

Quelle intention serait la meilleure pour « être une bonne amie ou un bon ami » ?

- Faire preuve de gentillesse — « Je fais preuve de gentillesse. »
- Lâcher prise — « Je pardonne aux autres. »
- Conserver les sentiments négatifs ne m'aide ni moi ni mes amis.
- Inviter de nouveaux amis à se joindre à moi — « J'inclus les autres. »
- Je fais preuve de gentillesse lorsque je rencontre de nouvelles personnes et je les aide à ressentir un sentiment d'appartenance envers notre communauté.

Exemple 3 : Je donne le meilleur de moi-même lorsque j'apprends de nouvelles choses.

- Quelle intention serait la meilleure pour « apprendre de nouvelles choses » ?
 - Je fais preuve de curiosité.
 - Je me rappelle que l'apprentissage est un parcours et non une destination.
 - Je lis.
 - J'écoute.
 - Je m'exerce le plus souvent possible (sans m'attendre à la perfection).

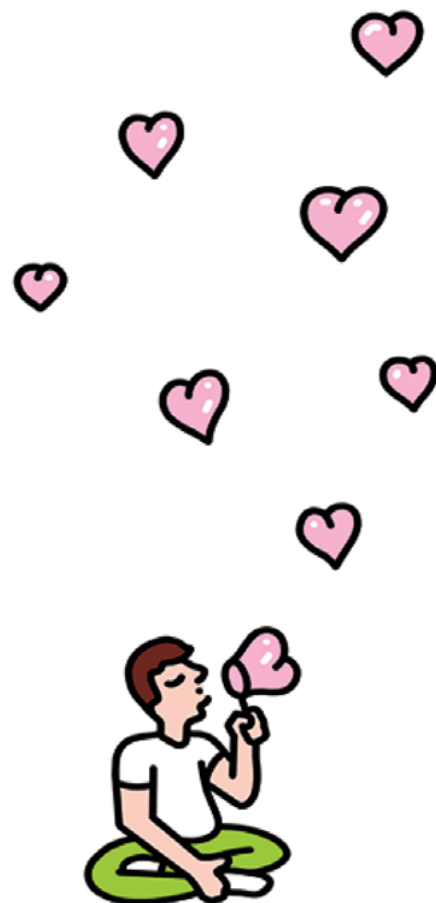
Étape 3 : Élaborer un plan personnel

Ensuite, invitez les élèves à travailler sur la définition de leurs intentions dans leurs cahiers en utilisant la phrase suivante :

- Décrivez une intention pour la journée qui vous aidera à donner le meilleur de vous-même.

Étape 4 : Réflexion et conclusion

Si le temps vous le permet, demandez aux élèves de faire part de leurs intentions. Expliquez aux élèves qu'ils ne sont pas obligés de divulguer leurs intentions puisqu'elles peuvent être très personnelles.



Pour une classe diversifiée

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

Différenciation pédagogique

- Fournissez des exemples supplémentaires de bien-être, de pleine conscience et de définition des intentions.
- 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.

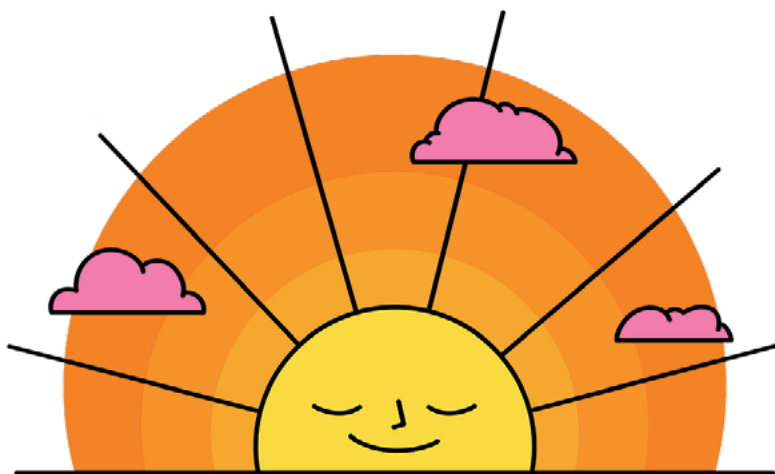
Défis

Partie 1 :

- Durant les activités en équipes de deux, demandez aux élèves de décrire à l'écrit 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.
 - Réfléchissez à quelque chose qui arrivera bientôt que vous considérez comme un défi (p. ex. : une compétition ou un tournoi, une nouvelle classe ou expérience de camp, déménager, etc.). Réfléchissez aux intentions que vous pourriez définir et qui pourraient vous aider à diminuer votre anxiété ou à profiter pleinement des expériences. Pourquoi serait-ce utile?



Sous mon meilleur jour

Lorsque je me montre sous mon meilleur jour, j'ai l'air de ça :



Lorsque je me montre sous mon meilleur jour, je me sens comme ça :



mouvementUNIS.org/unisbienetre
@mouvementUNIS