



Bien-être

Un programme enraciné dans l'apprentissage par le service communautaire combiné à l'apprentissage socio-affectif grâce à l'exploration des grandes qualités humaines dans le cadre de plongées en profondeur sur le développement du cerveau, la communication bienveillante et la littératie numérique.



Activité 5: UNIS avec gratitude

UNE INITIATIVE DE



PARTENAIRE FONDATEUR



RÉALISÉE GRÂCE À

MARLIN
SPRING
FOUNDATION

Un programme offert par UNIS à l'école

But:

Le but de cette activité est d'initier les élèves à la science et à la pratique de la gratitude.

Objectifs:

- Les élèves exploreront les impacts de la gratitude sur le bien-être.
- Les élèves réfléchiront aux impacts de la gratitude sur leur bien-être mental.
- Les élèves s'exerceront à pratiquer la gratitude.

Matériel:

Grandes feuilles de papier, marqueurs, tableau blanc/noir ou tableau blanc interactif, cahiers *UNIS Bien-être*, dictionnaires ou ordinateurs (optionnels).

Durée: 40 minutes

Compétences:



PENSÉE CRITIQUE



RÉFLEXION



CONSCIENCE
DE SOI



COMMUNICATION



Astuces cérébrales

Ce qui est bon pour le corps est bon pour le cerveau. Ce qui est bon pour le cerveau est bon pour le corps! Au fil des activités, les astuces cérébrales vous présenteront des actions et des faits sur le cerveau. Il est essentiel que les élèves comprennent l'importance du cerveau et son impact sur notre bien-être.

Partie 1 : Introduction (10-15 minutes)

Étape 1 : Exercice de pleine conscience et définition des intentions

Objectif : Préparer les élèves pour l'apprentissage et réviser les techniques de respiration en pleine conscience et de définition des intentions.

Invitez les élèves à participer à un court exercice de pleine conscience.

- Nous allons maintenant essayer un rapide exercice de pleine conscience.
- Premièrement, assoyez-vous confortablement dans votre chaise. Posez vos pieds à plat sur le sol. Déposez vos mains sur vos jambes.
- Si vous êtes à l'aise, vous pouvez fermer vos yeux. Sinon, regardez vers le bas, vers votre bureau ou la table.
- Maintenant, remarquez 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.
- À votre propre rythme, prenez deux autres respirations profondes en inspirant lentement par le nez et en expirant par la bouche.

- Avant de commencer l'activité d'aujourd'hui, je vous invite à définir votre intention, par exemple de faire preuve de curiosité et d'ouverture pour les nouvelles choses que vous apprendrez. Choisissez une intention qui reflète l'attitude ou la perspective que vous aimeriez adopter aujourd'hui.
- Lorsque vous êtes prêts, ouvrez les yeux.

Étape 2 : Apprentissage expérientiel

Survol : Invitez les élèves à réfléchir à une chose pour laquelle ils sont reconnaissants dans leur vie.

Note : Cette activité utilise une approche expérientielle pour initier les élèves au concept de gratitude et elle leur servira de point de repère au fil de leur exploration de la gratitude.

Utilisez les commentaires ci-dessous pour guider les élèves dans cette activité.

- Aujourd'hui, nous commencerons par prendre un moment pour réfléchir à une chose pour laquelle nous sommes reconnaissants.
- Individuellement, écrivez ou dessinez une chose pour laquelle vous êtes reconnaissants.
- Pensez d'abord aux personnes qui vous ont aidés ou qui ont fait quelque chose de gentil pour vous.
 - OU écrivez ou dessinez une chose pour laquelle vous êtes reconnaissants dans la nature, comme la neige, une fleur que vous aimez ou votre arbre préféré.
- Prenez quelques minutes pour faire cet exercice.

Étape 3 : Présentation du sujet – Qu'est-ce que la gratitude?

Survol : Utilisez les questions ci-dessous pour guider la classe dans une discussion sur le concept de bien-être. Invitez les élèves à faire part de leurs idées et écrivez-les au tableau.

Note : Ces questions aideront les élèves à se rappeler les connaissances déjà acquises sur le sujet.

- Nous venons de pratiquer ce qui s'appelle la gratitude.

Fournissez la définition suivante (adaptée du dictionnaire Oxford) :

- La gratitude est un sentiment de reconnaissance et la volonté de reconnaître la gentillesse des autres et de faire soi-même preuve de gentillesse.

Écrivez ensuite la définition au tableau.

Avec toute la classe, trouvez une définition qui fonctionne pour les élèves.

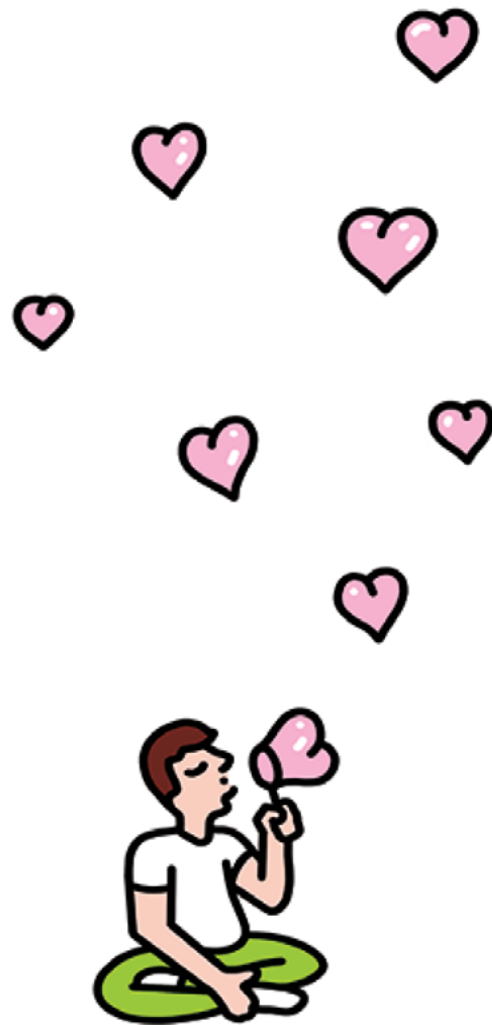
- Comment pourrait-on définir « gratitude » par nous-mêmes?
 - Par exemple, un sentiment de reconnaissance pour quelqu'un ou quelque chose.

Optionnel : Réfléchir-jumeler-partager

- En groupes de deux, discutez de ce que vous savez déjà sur la gratitude.
 - À quoi ressemble la gratitude dans votre vie?
 - Selon vous, comment la gratitude est-elle liée au bien-être?
 - Où avez-vous entendu parler de gratitude?

Étape 4 : Partage

Invitez les élèves à faire part de leurs réflexions sur la gratitude au reste de la classe. Écrivez leurs idées au tableau.



Gratitude

Croyez-en Robert Emmons, grand spécialiste et chef de file en science de la gratitude. En étudiant plus de 1000 personnes âgées de 8 à 80 ans, Robert Emmons et son équipe ont relié les bienfaits de la gratitude à un système immunitaire plus efficace, à un plus haut niveau d'émotions positives, à un meilleur sommeil et à une plus grande énergie.

Partie 2 : Exploration (15 minutes)

Étape 1 : Sources de gratitude

Choisissez l'une des options suivantes :
L'option 1 convient davantage aux élèves plus jeunes.
L'option 2 convient davantage aux élèves plus vieux.

Option 1 : Histoire de gratitude

Choisissez un livre de la liste de lecture (p. 9) et lisez-le à votre classe.

Avant de lire l'histoire, donnez les instructions suivantes :

- En écoutant l'histoire, soyez des détectives de la gratitude et repérez les moments où vous observez de la gratitude.
- Après l'histoire, nous discuterons ensemble de ce que vous avez observé.

Après la lecture, engagez une courte conversation avec les élèves.

- Avez-vous relevé des exemples de gratitude?
 - Y avait-il un moment dans l'histoire où l'un des personnages aurait pu ressentir de la gratitude?

Option 2 : Vidéo de gratitude

Écoutez l'une des vidéos suivantes avec votre classe.
L'objectif est d'éveiller l'intérêt et la curiosité des élèves à propos de la gratitude.

« La Gratitude : Importance De La Gratitude! »,
Mary AscensionPlus (sous-titres français)
<https://youtu.be/VCMrTq8sS88>

« Le pouvoir de la gratitude : Florence Servan Schreiber at TEDxParisSalon 2012 », TEDx Talks
<https://youtu.be/nZUfJpVxUNI>

Étape 2 : La science de la gratitude

Présentez les découvertes scientifiques suivantes à votre classe. Écrivez-les au tableau :

Les scientifiques étudient les façons dont la gratitude améliore le bien-être. Des études sur la gratitude ont montré que celle-ci nous aide à :

- ressentir un plus grand sentiment de bonheur;
- mieux dormir;
- nous sentir plus proches des gens et de notre communauté;
- aller mieux quand nous sommes tristes;
- faire preuve de gentillesse et aider les autres;
- être en meilleure santé (système immunitaire).

** Pour en savoir plus sur la science de la gratitude, consultez*

<https://www.psychologies.com/Moi/Moi-et-les-autres/Relationnel/Articles-et-Dossiers/Dire-merci/La-gratitude-ca-fait-du-bien>

Étape 3 : Discussion sur la science de la gratitude

Prenez le temps d'avoir une discussion en classe. Utilisez les questions suivantes pour guider cette discussion :

- Y a-t-il des découvertes scientifiques qui vous étonnent?
- En repensant à notre activité sur la gratitude, voyez-vous des liens entre votre expérience et la science de la gratitude?
- Pensez-vous que la gratitude est importante? Pourquoi?

Partie 3 : Trouver la gratitude

Objectif : Les élèves établiront des plans individuels pour pratiquer la gratitude au cours des prochains jours, puis réfléchir aux effets de cet exercice.

Étape 1 : Planification

Invitez les élèves à pratiquer la gratitude au cours des prochains jours.

Les élèves peuvent tenir leur « journal de gratitude » dans leurs cahiers *UNIS Bien-être*.

OU

Les élèves peuvent créer leur propre pot de gratitude (voir 5 raisons d'adopter le pot de Gratitude!, <https://vitaminetavie.com/5-raisons-dadopter-le-pot-de-gratitude/>) pour cette activité.

- Nous allons maintenant établir un plan pour ajouter de la gratitude dans notre vie.
- Vous pourriez par exemple devenir des détectives de la gratitude.
- Vous devrez alors être des détectives dans votre propre vie.
- Que font les détectives?
- Invitez les élèves à faire part de leurs idées.
- Les détectives cherchent des indices et des preuves.
- C'est exactement ce que vous ferez!
- Soyez des détectives de la gratitude au cours de prochains jours...

- Écrivez ce que vous découvrez.
 - Suggestion : Vous pouvez chercher la gratitude dans les actions des gens autour de vous, dans la nature ou dans les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissants. Vous pouvez aussi ressentir de la gratitude pour des choses qui se sont bien passées dans votre journée.
- Chaque jour, écrivez une ou deux choses pour lesquelles vous ressentez de la gratitude (dans votre cahier *UNIS Bien-être* ou dans votre pot de gratitude).
- Dans quelques jours, nous prendrons le temps de partager nos découvertes tous ensemble!

Étape 2 : Réflexion

Invitez les élèves à prendre en note une ou deux choses nouvelles qu'ils ont apprises aujourd'hui. Des surprises?

Ensuite, invitez les élèves à prendre en note quelques idées d'endroits ou de moments où trouver de la gratitude au cours des prochains jours.



Mouvement

L'exercice stimule les vaisseaux sanguins dans le corps et augmente l'afflux de sang au cerveau. Il ralentit ou annule le déclin physique de cerveau et favorise la neurogenèse, c'est-à-dire la création de nouveaux neurones.

Activité optionnelle : Jeu-questionnaire sur la gratitude

Objectif : Voici un jeu-questionnaire tout simple pour inviter les élèves à réfléchir de façon critique à la science de la gratitude. Ce jeu les amènera à se souvenir de toutes leurs connaissances antérieures sur le sujet et à utiliser la pensée critique pour trouver la bonne réponse. À la fin du jeu, revoyez les bonnes réponses pour renforcer l'apprentissage des élèves sur la gratitude et le bien-être.

Suggestion : Pour rendre le jeu encore plus interactif, utilisez Kahoot pour créer un jeu-questionnaire en ligne.

<https://kahoot.com/>

Donnez les instructions suivantes aux élèves :

- Nous allons jouer à un jeu-questionnaire.
- Voici les règles.
- D'abord, amusez-vous!
- Ce n'est pas une compétition.
- Beaucoup de questions seront peut-être nouvelles pour vous. J'aimerais que vous utilisiez votre pensée critique pour réfléchir à ce que vous savez déjà sur le bien-être afin de trouver la réponse à la question.
- C'est un jeu « VRAI ou FAUX ».
- Si vous pensez que la réponse à une question est VRAI, levez-vous.
- Si vous pensez que la réponse à une question est FAUX, restez assis.
- Êtes-vous prêts? (Assurez-vous que les élèves comprennent bien le jeu.)
- On y va!

1. La gratitude peut vous faire ressentir un plus grand sentiment de bonheur.
Vrai* ou faux?
2. La gratitude demande beaucoup de votre temps
Vrai ou faux*?
3. La gratitude peut vous aider à mieux dormir.
Vrai* ou faux?
4. La gratitude ne vous aide pas à vous sentir mieux quand vous êtes malades.
Vrai ou faux*?
5. Porter attention aux objets que nous possédons, comme des jouets, nous rend plus heureux.
Vrai ou faux*?
6. La gratitude peut vous aider à vous sentir plus proches des gens dans votre vie.
Vrai* ou faux?
7. La gratitude peut vous aider à être moins souvent malades.
Vrai* ou faux?
8. La gratitude peut vous aider quand vous êtes tristes.
Vrai* ou faux?
9. La gratitude peut aider les gens à aider les autres davantage.
Vrai* ou faux?
10. La gratitude peut vous aider à vous sentir plus proches de votre communauté.
Vrai* ou faux?
11. Dire merci aux autres peut augmenter votre bonheur.
Vrai* ou faux?
12. La gratitude peut changer votre cerveau.
Vrai* ou faux?

* Indique la bonne réponse

Enseignement adapté

OPTIONNEL : Inspirez-vous des idées ci-dessous pour adapter les activités à votre groupe d'élèves.

Variantes

- Fournissez aux élèves la liste de livres et de vidéos à l'avance (environ une semaine) pour leur donner l'occasion d'explorer le matériel.
- Prévoyez plus de temps pour lire/regarder le matériel plus d'une fois.
- Fournissez les définitions imprimées aux élèves pour qu'ils puissent s'y référer durant leur réflexion ou leur planification.
- Plutôt que de demander aux élèves de prendre en note leurs idées, mettez-les en groupes de deux pour qu'ils discutent entre eux.
- Simplifier le jeu-questionnaire pour simplifier les comparaisons, par exemple :
 - La gratitude peut contrôler la météo.
Vrai ou faux?
 - La gratitude peut vous aider à avoir une vision aux rayons X.
Vrai ou faux?
 - La gratitude peut vous donner le pouvoir de voler.
Vrai ou faux?

Défis

- Demandez aux élèves de consulter une définition de la gratitude dans un dictionnaire ou en ligne.
- En groupes de deux, les élèves peuvent faire une recherche en ligne sur la science de la gratitude.
- Revoyez ensemble les mots-clés pour leur recherche :
 - Gratitude, recherche, science, bien-être, bonheur.
- Invitez-les à visiter le site Web ci-dessous, où ils trouveront beaucoup d'informations pertinentes sur la science de la gratitude.
- <https://www.psychologies.com/Moi/Moi-et-les-autres/Relationnel/Articles-et-Dossiers/Dire-merci/La-gratitude-ca-fait-du-bien>

Liste de lecture sur la gratitude

Livres imagés

Gâteau aux pommes, Dawn Casey et Geneviève Godbout

Les fées nous parlent de gratitude, Aleix Cabrera et Rosa M. Curto

Terminus, Matt de la Pena et Christian Robinson

Minioromans

Malala : pour le droit des filles à l'éducation, Raphaële Frier et Aurélia Fronty
(ce livre appuie aussi la générosité, la résilience, la compassion et l'empathie)

Skiddy : mon ami imaginaire, Katherine Applegate
(ce livre appuie aussi la résilience, la compassion et l'empathie)

Réfugiés, Alan Gratz
(ce livre appuie aussi le bien-être et la résilience)

Wonder, R.J. Palacio
(ce livre appuie aussi la compassion et l'empathie)





mouvementUNIS.org/unisbienetre
[@mouvementunis](https://twitter.com/mouvementunis)