



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 6 : UNIS pour exprimer notre 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'amener les élèves à prendre l'initiative de poser un geste de gratitude envers une personne de leur communauté scolaire.

Objectifs :

- Les élèves réfléchiront à l'impact de leur récent exercice de gratitude sur leur bien-être.
- Ensemble, les élèves réfléchiront aux personnes ou aux groupes de leur communauté scolaire pour qui ils ressentent de la gratitude.
- Les élèves établiront un plan et passeront à l'action pour exprimer leur gratitude à une personne dans leur communauté scolaire.

Matériel :

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

Durée : activité en plusieurs parties, 40 minutes plus du temps pour la Partie 3 : Action.

NOTE : Cette activité se compose de plusieurs parties et la durée de la Partie 3 : Action est variable. L'activité peut se dérouler sur plusieurs jours.

Compétences :



PENSÉE CRITIQUE



RÉFLEXION



PENSÉE CRÉATIVE



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 : Réflexion et révision (10-15 minutes)

Étape 1 : Exercice de pleine conscience et définition des intentions (optionnel, 5 minutes)

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 faire 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 sensations dans votre corps assis.
- Vous n'avez pas à faire autre chose que de remarquer ce que vous ressentez.
- Vous sentez peut-être le poids de vos pieds sur le sol ou la chaise qui vous supporte.
- 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.
- À votre propre rythme, prenez trois 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 que vous aimeriez adopter aujourd'hui.
- Lorsque vous êtes prêts, ouvrez les yeux.

Étape 2 : Retour sur la pratique de la gratitude (10 minutes)

Objectif : Invitez les élèves à raconter leur expérience personnelle de la gratitude. Utilisez les questions suivantes pour guider la discussion.

- Qu'avez-vous découvert dans votre rôle de détective de la gratitude?
- A-t-il été difficile de trouver des choses pour lesquelles vous ressentiez de la gratitude?
- Ou facile?
- C'est normal que tout le monde ait une expérience différente. Certains jours, il est plus difficile de trouver des choses pour lesquelles nous sommes reconnaissants. Ces jours-là, souvenez-vous des choses pour lesquelles vous avez ressenti de la gratitude dans les jours précédents et vous vous sentirez mieux.

Note au personnel éducatif : Rassurez les élèves en leur expliquant qu'il est souvent plus difficile de ressentir de la gratitude dans les mauvais moments (fatigue, tristesse, colère, etc.). Dans ces situations, c'est une bonne idée de se souvenir de notre gratitude des jours précédents.

- Qu'avez-vous remarqué à propos de votre humeur ou de ce que vous ressentiez?
- Quelles sont d'autres façons d'intégrer plus de gratitude dans notre quotidien?
- Encouragez les élèves à faire part de leurs idées et notez-les au tableau.
- Avez-vous remarqué d'autres choses?

Partie 2 : Planification (35 minutes)

Étape 1 (optionnelle) : Exercice de gratitude

Éveillez l'intérêt des élèves pour l'idée d'exprimer leur gratitude grâce à la vidéo suivante :

« An Experiment in Gratitude » (en anglais seulement), Soul Pancake

www.youtube.com/watch?v=oHv6vTKD6lg

Étape 2 : Sentiment de gratitude pour les autres

Survol : Invitez les élèves à réfléchir tous ensemble aux personnes de leur communauté scolaire pour qui ils ressentent de la gratitude.

Note : Cette activité amène les élèves à passer d'une réflexion intériorisée sur la gratitude à l'expression de leur gratitude pour les autres.

Utilisez les commentaires ci-dessous pour guider l'activité.

- Aujourd'hui, nous allons réfléchir à des personnes dans notre communauté scolaire pour qui nous ressentons de la gratitude.
- Pensez d'abord à une personne ou à un groupe, puis nous échangerons nos idées.
- Individuellement, prenez en note une personne ou un groupe de personnes de votre communauté scolaire pour qui vous ressentez de la gratitude (personnel administratif, personnel de surveillance, personnel enseignant, direction, élèves, etc.).
- Pensez aux personnes qui vous ont aidés ou qui ont posé un geste gentil...
- Aux personnes qui vous font rire, qui vous encouragent ou qui vous accueillent à bras ouverts.
- Prenez quelques minutes pour faire cet exercice.

Une fois que les élèves ont noté leurs idées, discutez tous ensemble.

- Maintenant, voyons voir qui nous inspire de la gratitude!

Invitez les élèves à faire part de ce qu'ils ont écrit (style pop-corn) et écrivez leurs suggestions au tableau.

Ensuite, préparez les élèves à leur activité sur l'expression de la gratitude.

- Et maintenant, tous ensemble, nous allons choisir au moins une de ces options et nous exprimerons notre gratitude à cette personne ou à ce groupe.
- Ensemble, nous allons élaborer un plan et passer à l'action pour exprimer notre gratitude et dire merci!

Étape 3 : Plan d'action

Objectif : Ensemble, les élèves élaboreront un plan pour exprimer leur gratitude à une personne de leur communauté scolaire, ce qui renforcera les liens entre eux et avec leur communauté. L'activité peut se faire en petits groupes, selon la division des tâches.

NOTE : C'est une bonne occasion pour les élèves de mettre en pratique leurs compétences socio-affectives en se mettant à la place des autres : les élèves devront réfléchir de façon critique à ce que la personne ou le groupe choisi pourrait aimer (par exemple, du café pour le personnel).

Organisez un remue-méninges et une séance de planification.

- Quelques idées simples pour exprimer sa gratitude : une carte de remerciements, une chanson que vous avez composée, un petit quelque chose de sucré, un coup de main, etc.

Présentez aux élèves les lignes directrices de leur collaboration.

Tout d'abord, présentez la prochaine activité et demandez aux élèves de déterminer les compétences dont ils auront besoin.

- Ensuite, tous ensemble, nous allons élaborer un plan pour exprimer notre gratitude à une personne ou à un groupe de notre communauté scolaire.
- Pour y arriver, nous allons collaborer.

Assurez-vous que les élèves comprennent bien le sens de « collaboration » : travailler avec d'autres personnes pour faire ou produire quelque chose.

- Quelles sont les compétences dont vous avez besoin pour collaborer ?

Invitez les élèves à faire part de leurs idées et écrivez-les au tableau.

NOTE : Vous trouverez plus de ressources sur l'apprentissage collaboratif dans l'activité pédagogique 2 du *Module fondamental*.

Partie 3 : Action

Objectif : Donner aux élèves le temps de mettre leur plan en pratique. L'activité peut se faire en petits groupes, selon la division des tâches.

NOTE : Choisissez une journée ou un moment adapté pour la Partie 3.

Conseils pour aider les élèves (d'après le *Module fondamental*, activité pédagogique 2)

Si les élèves éprouvent des difficultés à faire cet exercice, voici quelques suggestions pour les soutenir dans leur réflexion afin d'atteindre leur objectif :

- Utilisez des questions de réflexion :
 - Que feriez-vous en premier, en deuxième

et en dernier ?

- On dirait que vous avez de la difficulté à avancer. Pouvez-vous déterminer le problème? Est-ce un problème de temps? De matériel?
- On dirait que vous avez trouvé le problème. Quels changements pourriez-vous apporter pour essayer de trouver une solution?

- Encouragez les élèves à utiliser leurs connaissances antérieures :
 - Avez-vous déjà fait une activité comme celle-ci? Vous souvenez-vous des problèmes que vous aviez rencontrés et que vous pourriez éviter en faisant quelque chose différemment?
- Guidez les élèves dans la gestion de leurs ressources :
 - Rappels par rapport au temps
 - Flexibilité par rapport au matériel
 - Rappels par rapport aux tâches à faire
- Arbitrez les différends en utilisant un langage axé sur la résolution de conflits :
 - Encouragez la communication réparatrice avec des phrases comme : « Selon ce que je comprends, tu penses que _____. Est-ce que c'est exact? »
 - Encouragez les élèves à identifier leurs émotions afin qu'ils puissent les nommer et passer à autre chose. Par exemple : « Je vois que tes bras sont croisés et que tu nous tournes le dos. J'ai l'impression que tu ressens de la frustration. Est-ce exact? »

NOTE IMPORTANTE : Assurez-vous de documenter les actions des élèves en prenant des photos ou des vidéos que vous pourrez ensuite leur montrer au moment de leur réflexion et de leur célébration.



Amygdale

L'amygdale est un ensemble de neurones dans le cerveau qui réagit aux dangers, y compris les facteurs de stress. Le hic, c'est que ce système est activé peu importe la taille du problème. Le simple fait de penser à un danger potentiel peut déclencher une réponse de stress.

Enseignement adapté

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

Variantes

- Plutôt que de demander aux élèves de prendre en note leurs idées, mettez-les en groupes de deux pour qu'ils discutent entre eux.
- Fournissez les définitions ou instructions imprimées aux élèves pour qu'ils puissent s'y référer durant leur planification.
- Divisez l'activité en plusieurs petites sections, par exemple :
 - Jetez les grandes lignes de votre plan pour votre geste de gratitude, y compris le matériel dont vous aurez besoin, le temps nécessaire et le moment où vous pourrez vous préparer.
 - Une fois que c'est fait, établissez la façon, la date et le lieu pour votre geste de gentillesse.
- Les idées des élèves pourraient être transcrites par un élève ou une autre personne OU les élèves pourraient utiliser une enregistreuse pour exprimer leurs idées à l'oral.

Défis

- Invitez les élèves à comparer leur geste de gratitude à un exemple de gratitude tiré d'une matière scolaire, comme un livre au programme ou un événement historique à l'étude.
- Demandez aux élèves de pousser plus loin leur réflexion sur la façon dont ils ont choisi d'exprimer leur gratitude. Ont-ils choisi cette option parce que c'est quelque chose qu'ils aimeraient recevoir? Est-ce que cela signifie que la personne choisie l'aimera aussi? Cette tâche encourage les élèves à se mettre à la place de l'autre et à développer leurs compétences socio-affectives.



Gentillesse et compliments

Ce n'est pas toujours facile d'accepter un compliment. Surtout si vous doutez de vos forces et de vos grandes qualités. Comme le cerveau est en alerte constante pour des dangers potentiels, il est programmé pour porter attention à l'information négative. C'est l'une des raisons pour lesquelles nous avons de la difficulté à recevoir une rétroaction positive et des compliments. Plutôt que de vous rabaisser ou de banaliser vos réalisations, essayez de dire MERCI!



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