



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 7 : UNIS dans notre réflexion sur la gratitude

UNE INITIATIVE DE



PARTENAIRE FONDATEUR



RÉALISÉE GRÂCE À

MARLIN
SPRING
FOUNDATION

Un programme offert par UNIS à l'école

But :

Ensemble, les élèves réfléchissent à tout ce qu'ils ont fait pour exprimer leur gratitude au sein de leur communauté scolaire.

Objectifs :

- Les élèves pratiqueront l'autoréflexion.
- Les élèves écouteront les réflexions des autres sur leur expérience commune d'expression de la gratitude dans leur communauté scolaire.

Matériel :

Grandes feuilles de papier, marqueurs, tableau blanc/noir ou tableau blanc interactif, exemplaires de la fiche de réflexion sur la gratitude (à la fin de l'activité), cahiers *UNIS Bien-être*.

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.

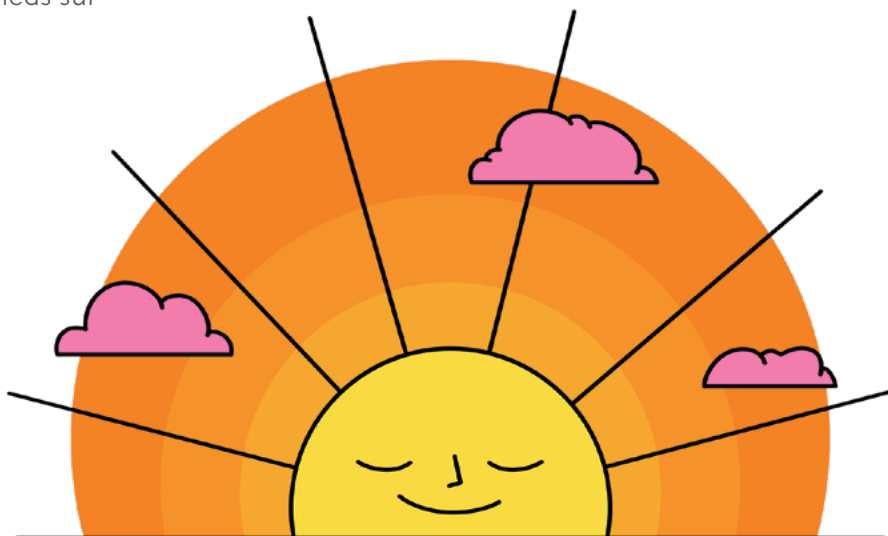
Partie 1 : Réflexion et révision (10-15 minutes)

Exercice de pleine conscience et définition des intentions (optionnel)

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, réfléchissez pendant un moment à notre travail sur la gratitude. Vous pourriez par exemple penser à une chose pour laquelle vous ressentez de la gratitude, comme un geste gentil ou quelque chose dans la nature qui vous met de bonne humeur.
- Je vous invite également à définir votre intention pour aujourd'hui, 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.



Partie 2 : Réflexion et célébration (15 minutes)

But : Donner aux élèves le temps de réfléchir à ce qu'ils ont fait pour exprimer leur gratitude et à l'impact potentiel de cette expérience sur leur bien-être ainsi que sur la personne qui a reçu leur gratitude.

Étape 1 : Souvenirs

Projetez les photos ou les vidéos pour rappeler aux élèves tout ce qu'ils ont fait pour répandre la gratitude dans leur communauté.

Créez un diaporama de photos, réalisez une vidéo ou créez une exposition avec les photos dans la classe.

Instructions pour les élèves :

- Pendant que vous regardez les photos (ou la vidéo), portez attention à ce que vous ressentez en vous souvenant de ce que vous avez fait pour exprimer votre gratitude dans notre communauté scolaire.

Étape 2 : Réflexion en groupes

Demandez aux élèves de se mettre en groupes de deux ou plus pour échanger leurs réflexions sur leur expérience de gratitude (ce qu'ils ont fait, ce qu'ils ont ressenti et ce que la personne visée a ressenti selon eux).

Instructions pour les élèves :

- Avec votre partenaire (ou votre petit groupe), faites part de vos réflexions. Ce peut être la façon dont vous vous êtes sentis, vos impressions sur les sentiments de la personne qui a reçu votre geste de gratitude ou quelque chose que vous avez ressenti pendant l'expérience.



Sommeil

Le saviez-vous? Un bon sommeil a le pouvoir de stimuler les capacités du cerveau et l'aptitude à prendre des décisions, de recharger le système immunitaire et de diminuer la pression artérielle.

Étape 3 : Réflexion personnelle

Invitez les élèves à prendre quelques minutes pour réfléchir à leur expérience personnelle dans le cadre de cette collaboration avec leurs camarades de classe qui a créé des liens et un milieu accueillant.

NOTE : Si vous le souhaitez, distribuez la fiche de réflexion sur la gratitude (à la fin de l'activité) aux élèves.

Les élèves peuvent également écrire un court poème ou faire un dessin dans leur cahier *UNIS Bien-être* à propos de leur expérience d'expression de la gratitude.

Instructions pour les élèves :

- Prenez quelques minutes pour écrire ou dessiner vos réflexions sur votre expérience personnelle dans cette collaboration avec toute la classe.
- Voici quelques idées pour vous inspirer :
 1. Qui avez-vous choisi et pourquoi êtes-vous reconnaissants d'avoir cette personne dans votre vie ?
 2. Qu'avez-vous fait ?
 3. Comment vous êtes-vous sentis en le faisant ? Comment l'autre personne s'est-elle sentie ?
 4. Comment la personne a-t-elle réagi quand vous lui avez exprimé votre gratitude ?

Partie 3 : Connexions (20 minutes)

Étape 1 : Échange de réflexions

Lancez une discussion où les élèves pourront échanger leurs réflexions avec le reste de la classe.

Rappelez aux élèves de pratiquer une écoute active et respectueuse.

NOTE : Cet échange de réflexions pourrait aussi prendre la forme d'une exposition où les élèves découvrirait les fiches de réflexion sur la gratitude de leurs camarades de classe.

Instructions pour les élèves :

- Nous allons maintenant échanger nos idées en tant que communauté.
- Je vous invite à faire part de vos réflexions sur l'expression de la gratitude.

Guidez la discussion (style pop-corn) et notez les réponses des élèves au tableau.

Une fois que les élèves ont eu l'occasion de s'exprimer, posez d'autres questions.

Questions suggérées :

- Maintenant que nous avons travaillé ensemble pour exprimer notre gratitude dans notre communauté scolaire, quelles seraient les prochaines étapes pour continuer d'exprimer notre gratitude aux personnes à qui nous sommes reconnaissants autour de nous?
- NOTE : Rappelez aux élèves que l'expression de la gratitude n'a pas à être compliquée ou à prendre beaucoup de temps. Un simple « merci » fait des merveilles!

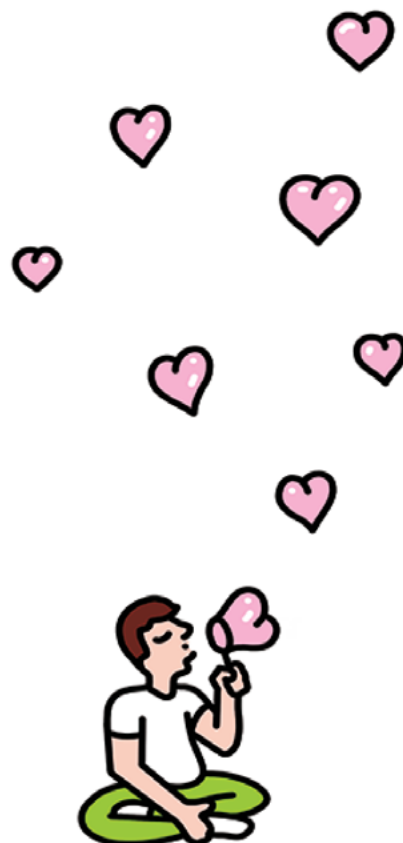
Guidez la discussion (style pop-corn) et notez les réponses des élèves au tableau.

Étape 2 : Connexions

Invitez encore une fois les élèves à la réflexion et demandez-leur d'écrire ou de dessiner des connexions entre leur réflexion initiale et les réflexions de leurs camarades de classe.

Instructions pour les élèves :

- Prenez quelques minutes pour ajouter à vos réflexions les connexions que vous voyez entre vos réflexions initiales et les expériences de gratitude de vos camarades de classe.
- Prenez aussi en note les prochaines étapes auxquelles vous pensez pour continuer d'exprimer votre gratitude dans la classe et dans la communauté scolaire.



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 imprimées aux élèves pour qu'ils puissent s'y référer durant leur réflexion ou leur planification.
- Les idées des élèves pourraient être transcrites par un élève désigné ou une autre personne OU les élèves pourraient utiliser une enregistreuse pour exprimer leurs idées à l'oral.

Défis

- Invitez les élèves à réfléchir à un exemple d'expression de la gratitude dont ils ont été témoins ailleurs (par exemple, dans leur ville, leur province, leur région ou leur pays). Quels en ont été les effets positifs selon eux?
- Demandez aux élèves d'écrire un article de magazine ou de blogue sur la gratitude qui comprend :
 - Une explication ou une définition de la gratitude.
 - Les bienfaits de la gratitude pour la personne qui l'exprime et pour celle qui la reçoit.
 - Une liste de 5 à 10 façons d'exprimer sa gratitude.



Ocytocine

Un câlin amical, une tape dans le dos ou un geste de gentillesse libèrent de l'ocytocine – l'hormone qui nous aide à nouer des relations – et réduisent le taux de cortisol, l'hormone du stress. Serrez votre famille dans vos bras, tapez dans la main d'un ami ou dites quelques mots gentils à quelqu'un pour augmenter votre taux d'ocytocine et observez ce que vous ressentez!

Fiche de réflexion sur la gratitude

Qui est la personne que j'ai choisie et pourquoi est-ce que je ressens de la gratitude envers elle

Ce que j'ai fait pour exprimer ma gratitude

Ce que j'ai ressenti en exprimant ma gratitude

Ce que l'autre personne a ressenti selon moi



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