

# Une note aimable

LA GENTILLESSE AU-DELÀ DE LA CLASSE™  
BOOST DE BIENVEILLANCE • OPTION 1 • BIENVEILLANCE

## Calendrier de la leçon

20-25mins

### Matériaux

- ☐ Fiches (ou papier)
- ☐ Fournitures artistiques de base
- ☐ Affiche d'entraide (facultatif)



### Partager

Discutez du lien entre la GENTILLESSE ET L'ATTENTION. Définir l'attention : L'ATTENTION, C'EST SE SENTIR ET SE PRÉOCCUPER DES AUTRES. (Montrez l'affiche Bienveillance si vous le souhaitez.) En groupe, identifiez les comportements aimables qui nous aident à prendre soin des autres. Comment aidez-vous votre famille ? Tes amis ? Vos professeurs ? De nouveaux élèves dans votre classe ? Viser 2-3 volontaires pour répondre pour chaque groupe (famille, amis, etc.).



### Inspirer

Lorsque nous choisissons la gentillesse, nous finissons automatiquement par prendre soin des autres dans nos vies. Nous montrons que nous nous soucions de nous lorsque nous choisissons des mots et des actions aimables, même lorsque nous nous sentons frustrés ou en colère. La gentillesse est contagieuse. Lorsque nous recevons des mots gentils, nous nous sentons bien dans notre peau. Nous sommes alors plus susceptibles de partager des mots gentils avec les autres également. Repensez à un moment où vous avez reçu une note ou une carte aimable. Qu'avez-vous ressenti en le lisant/regardant ?

Expliquez qu'aujourd'hui, nous allons créer une note aimable pour quelqu'un à la maison. Il est tout aussi agréable de donner un mot gentil que de recevoir !



### Habiliter

Chaque participant écrira et/ou dessinera une note aimable sur une fiche pour quelqu'un chez lui. Il peut s'agir d'un frère ou d'une sœur, d'un parent ou d'un autre adulte de confiance. Ils choisiront ensuite où dans leur maison ils veulent laisser la note afin que la personne choisie puisse la trouver « par hasard ». Une fois que toutes les notes aimables ont été remplies, discutez de certaines options pour de bons emplacements dans la maison. Mettez l'accent sur les espaces communs tels que le réfrigérateur, plutôt que sur les espaces privés tels qu'une chambre à coucher.

- Où pourriez-vous laisser votre mot ?
- Pourquoi voudriez-vous choisir une pièce principale plutôt qu'un espace personnel (comme la chambre) ?



### Refléter

Lorsque nous prenons soin des autres, nous choisissons des mots gentils pour les élever et les encourager. Certains mots nous font nous sentir déprimés ou tristes, tandis que d'autres nous rendent heureux et édifiés. N'oubliez pas que vos mots ont du pouvoir ! Choisissez ceux qui sont gentils.

- Quels mots avez-vous inclus dans votre note ?
- Comment vous sentiriez-vous si vous receviez une note aimable inattendue ?
- Que pouvez-vous faire si vos paroles ou actions irrespectueuses blessent les sentiments de quelqu'un ?

