

# Former des réponses courageuses à l'aide d'énoncés-I

Cette leçon donne aux élèves des stratégies pour répondre aux autres de manière courageuse et bienveillante. Les élèves joueront des scénarios courants qu'ils vivent à l'école où quelqu'un dit quelque chose de méchant sans penser à ce que cela fera ressentir à l'autre personne. Les élèves s'exercent à répondre à ces situations à l'aide d'énoncés en I et discutent à la fin de la façon d'utiliser des stratégies de respiration calme pour aider à contrôler la réaction physique qui peut se produire lorsque nous sommes mis sur la sellette et que nous devons répondre à quelqu'un.

## Sous-concept(s) de gentillesse

Vulnérabilité, Humilité

## Calendrier de la leçon

30-40 minutes

## Matériaux nécessaires

- ☐ Scénarios
- ☐ Hulahoop(s)
- ☐ Accès au Web pour le matériel lié

## Carte des normes

Cette leçon s'aligne sur les compétences CASEL, les normes nationales d'éducation sanitaire et les normes d'État de base communes. Veuillez vous référer au [Carte des normes](#) pour plus d'informations.



DÉSIGNÉ PAR CASEL  
COMME PROGRAMME RECOMMANDÉ  
POUR L'APPRENTISSAGE SOCIAL ET  
ÉMOTIONNEL.

Voir la dernière page pour les détails.

## Objectif de la leçon

Les étudiants vont :

- Discutez des limites personnelles lorsque vous répondez aux autres.
- Utilisez les déclarations en I pour donner des réponses courageuses et aimables aux autres.
- Utilisez des techniques de respiration ventrale ou calme pour aider à maintenir un calme physique lorsque vous répondez aux autres.

## Lien avec l'enseignant/Prendre soin de soi

Avez-vous déjà entendu l'expression « payez au suivant » ? Il fait référence à l'action d'une personne qui fait une bonne action non reconnue pour un étranger en partant du principe que le receveur « la rendra à son tour » en faisant une bonne action pour quelqu'un d'autre. Peut-être que la personne devant vous a déjà payé votre commande de café ou qu'une note positive a été laissée sur votre bureau. Ce sont deux excellents exemples de ce concept simple mais puissant. Cette semaine, cherchez des moyens de répondre avec gentillesse en identifiant trois manières différentes de le transmettre à vos collègues d'une manière ou d'une autre. Passez un peu de temps à réfléchir à de petites surprises pour votre entourage, ajoutez un petit mot avec la bonne action qui l'encourage à faire perdurer la chaîne en transmettant également un peu de gentillesse à l'autre.

## Conseils pour les apprenants diversifiés

- Ajustez les scénarios en fonction de votre groupe d'élèves.
- Utilisez des accessoires pour aider à jouer les choses si cela est approprié ou bénéfique pour votre groupe d'élèves.
- Déterminez à l'avance si le fait de demander des volontaires ou d'attribuer des rôles convient mieux à vos élèves.





## Partager

5-7 minutes

*Dans notre dernière unité, nous avons écrit des poèmes "Je suis" ! Comment as-tu vécu cette expérience ?*

Invitez les élèves à partager.

*Est-ce que quelqu'un se souvient de sa ligne de refrain ? Je suis..... ? Si vous pouvez vous en souvenir et que vous voulez le partager, levez la main.*

Demandez aux élèves de dire leur vers « Je suis » (pas le poème complet).



## Inspirer

5-7 minutes

*Nous avons également parlé de la façon dont il faut parfois du courage pour être soi-même. Aujourd'hui, nous allons parler du courage d'être gentil avec les autres. Cela peut sembler drôle. Pourquoi faudrait-il du courage pour être gentil avec les autres ?*

Invitez les élèves à répondre.

*Parfois, il est difficile d'être gentil quand quelqu'un vous traite mal. Nous pourrions être tentés d'être méchants envers cette personne. Nous pourrions également être tentés d'être méchants avec quelqu'un qui pense, regarde ou croit différemment de nous. Parfois, nous craignons ou n'aimons pas ou nous méfions de choses que nous ne connaissons pas ou ne comprenons pas. Il faut du courage pour répondre d'une manière qui nous permet de rester calmes, concentrés et attentifs à l'autre personne, et d'être gentils avec eux et avec nous-mêmes.*

*Je veux aussi que nous réfléchissions au mot « limites ». Quelqu'un peut-il me dire ce qu'est une limite ?* Invitez les élèves à répondre.

*Bien ! Les limites sont des marqueurs qui aident à définir les bords de l'espace ou de la zone. Une limite claire dans nos chantiers sont des clôtures. Les quatre murs de notre salle de classe sont nos limites. Les lignes blanches et jaunes sur les routes délimitent les voies de circulation.*

*Les limites peuvent nous aider à savoir comment utiliser le courage avec les autres. Voici ce que cela signifie :*

Invitez un étudiant bénévole à se joindre à vous. Demandez à ce volontaire de se placer au centre d'un cerceau que vous avez posé sur le sol.

*Imaginez que ce cerceau représente votre limite personnelle. Si quelqu'un vous traite mal et se trouve dans votre espace personnel, s'il s'en prend à vous, vous met dans le visage, vous bouscule, ou vous frappe ou vous touche physiquement, vous devez dire à l'autre personne avec assurance (avec une force respectueuse) d'arrêter, et tu devrais partir et demander à un adulte de t'aider. Ce type de comportement nécessite une réponse affirmée et l'aide d'un adulte. Ce n'est pas que vous soyez méchant, mais vous avez le droit au*

*respect de vous-même et à la sécurité personnelle et vous devez y accorder la priorité. Cela a-t-il du sens?*

*Alors, utilisez l'idée d'un hula hoop pour imaginer la limite de votre espace personnel et n'oubliez pas d'être courageux pour vous-même dans cet espace également.*



## Habiliter

15-20 minutes

*Maintenant, nous allons nous entraîner à avoir le courage de répondre aux autres d'une manière respectueuse d'eux et de nous-mêmes. Ce sont des situations où nous ne sommes pas menacés ou blessés physiquement ; ce sont plutôt des situations quotidiennes où quelqu'un aurait pu dire quelque chose de méchant ou sans réfléchir, et nous devons réagir. Nous avons toujours deux choix : 1) Nous pouvons choisir de répondre avec gentillesse et respect. Ou, 2) Nous pouvons choisir de répondre avec une attitude négative ou sarcastique ou méchante.*

*Parfois, nous n'avons pas l'impression d'avoir le choix, n'est-ce pas ? Parfois, on a l'impression que la seule option est de se fâcher. Eleanor Roosevelt, ancienne Première Dame des États-Unis d'Amérique, a dit un jour : "Personne ne peut vous faire sentir inférieur sans votre consentement". Est-ce que quelqu'un sait ce que cela signifie?*

Invitez les élèves à répondre.

*Bien! Cela signifie que nous avons toujours le choix. Personne ne peut nous faire sentir mal ou bouleversé à moins que nous ne leur donnions la permission ou le pouvoir de le faire. Cela ne signifie pas qu'il est mal de s'énerver, de se sentir en colère ou de se sentir triste. Cela fait partie de l'être humain. Mais nous pouvons choisir comment nous laissons ces sentiments affecter notre façon de réagir aux autres. Cela peut prendre beaucoup de courage pour répondre avec gentillesse et respect lorsque nous ne sentons pas que la gentillesse et le respect nous sont témoignés. Cela demande aussi de la pratique, c'est donc ce que nous allons faire maintenant.*

*Nous allons jouer plusieurs situations différentes où une personne dit quelque chose à une autre personne et l'autre personne doit répondre. Voici comment je veux que nos réponses commencent. "JE..." - D'accord? Commencez votre réponse par "je". Nous allons nous entraîner à utiliser des déclarations en « je » qui aident à garder notre réponse centrée sur nous-mêmes et sur nos sentiments et nos idées et non sur le fait de blâmer l'autre personne. Vous pouvez commencer par « Je pense... », ou « Je ne suis pas d'accord... », ou « Je pense... », puis continuer. L'utilisation des déclarations en I est un moyen puissant de faire savoir à la personne à qui vous parlez que vous contrôlez toujours votre esprit, vos émotions et votre corps.*

Envisagez de faire cette activité en grand groupe pour guider les réponses et vous assurer que le comportement approprié est modélisé.

Appelez un étudiant volontaire et remettez-lui un scénario de jeu de rôle. Vous jouez le rôle du protagoniste avec l'élève pour aider à piloter la situation et le résultat. Vous pouvez basculer entre qui est l'antagoniste et qui est le protagoniste, bien qu'il soit recommandé de jouer ce rôle en premier, pour

modéliser les réponses appropriées. Après chaque scénario, posez les questions de suivi. Ne montrez pas le scénario au protagoniste à l'avance ; la réponse doit être authentique et non planifiée, bien qu'il soit sage que l'enseignant examine toutes les situations à l'avance. Un seul échange est nécessaire, mais si vous avez le temps et l'intérêt, vous pouvez laisser le scénario se dérouler pendant plusieurs échanges de dialogue.

#### **Scénario 1:**

Antagoniste : [Au protagoniste] Lorsque nous sortons pour la récréation, vous ne pouvez pas jouer dans notre équipe de kickball. Vous n'êtes pas assez bon.

Protagoniste : \*\*Insérer la réponse\*\*

Questions de suivi :

- Quel était le mot ou l'action méchante ?
- Qu'est-ce qui était gentil ou méchant dans la réponse ?
- Qu'est-ce qui, le cas échéant, aurait pu être fait différemment ou avec plus de gentillesse ?

#### **Scénario 2 :**

Antagoniste : [Au protagoniste] Qu'avez-vous apporté pour le déjeuner ? Ça a l'air dégoûtant !

Protagoniste : \*\*Insérer la réponse\*\*

Questions de suivi :

- Quel était le mot ou l'action méchant de l'antagoniste ?
- Qu'est-ce qui était gentil ou méchant dans la réponse du protagoniste ?
- Qu'est-ce qui, le cas échéant, aurait pu être fait différemment ou avec plus de gentillesse ?

#### **Scénario 3 :**

Antagoniste : [Au protagoniste] Vous avez un C là-dessus ? C'était si facile ! Ma petite sœur aurait pu y arriver !

Protagoniste : \*\*Insérer la réponse\*\*

Questions de suivi :

- Quel était le mot ou l'action méchant de l'antagoniste ?
- Qu'est-ce qui était gentil ou méchant dans la réponse du protagoniste ?
- Qu'est-ce qui, le cas échéant, aurait pu être fait différemment ou avec plus de gentillesse ?

#### **Scénario 4 :**

Antagoniste : [Au protagoniste] J'ai entendu dire que vous n'aviez pas fait partie de l'équipe. Perdant!! Je suppose que cela signifie que vous faites partie de l'équipe des petits enfants !

Protagoniste : **\*\*Insérer la réponse\*\***

Questions de suivi :

- Quel était le mot ou l'action méchant de l'antagoniste ?
- Qu'est-ce qui était gentil ou méchant dans la réponse du protagoniste ?
- Qu'est-ce qui, le cas échéant, aurait pu être fait différemment ou avec plus de gentillesse ?

#### **Scénario 5 :**

Antagoniste : [Au protagoniste] Pourquoi devez-vous aller lire dans le couloir avec Mme Baker. Vous ne savez pas lire ?

Protagoniste : **\*\*Insérer la réponse\*\***

Questions de suivi :

- Quel était le mot ou l'action méchant de l'antagoniste ?
- Qu'est-ce qui était gentil ou méchant dans la réponse du protagoniste ?
- Qu'est-ce qui, le cas échéant, aurait pu être fait différemment ou avec plus de gentillesse ?



## Refléter

5-7 minutes

Passez quelques minutes à parler de la façon dont ces lignes initiales (de l'antagoniste) ont fait ressentir chaque protagoniste. Quels sentiments ou émotions ou réactions physiques se sont produits à l'intérieur ? Peut-être qu'ils ont senti leur visage devenir chaud. Peut-être qu'une boule s'est formée dans leur gorge. Il peut être difficile de surmonter ou de contrôler ces réponses physiques automatiques, ce qui pourrait nous faire paniquer et nous lancer directement dans une défense méchante. Discutez de certaines stratégies pour se calmer afin qu'ils puissent réfléchir clairement avant de répondre. Faites des exercices de respiration abdominale profonde ou entraînez-vous à compter lentement et à rebours à partir de 10 pour donner au cerveau le temps de se calmer avant de parler. Vous pouvez trouver des stratégies de respiration pour les enfants ici : [Comment apprendre à votre enfant à respirer calmement](#)

Rappelez aux élèves la citation de Roosevelt ; demandez aux élèves de l'expliquer à nouveau et demandez-leur s'ils ont une nouvelle compréhension de la citation. Faites savoir aux élèves que vous chercherez à observer des réponses courageuses aux autres au cours de la semaine à venir !



## Idées d'extension

- Envoyez la citation de Roosevelt à la maison avec les élèves et demandez-leur d'en expliquer la signification à leurs parents/tuteurs. Demandez aux parents / tuteurs d'écrire l'explication de leur élève et de la signer, puis demandez aux élèves de retourner le bordereau

avant une certaine date comme l'une ou l'autre partie d'un matin  
réunion, comme ticket de sortie, ou pour une sorte de récompense  
ou de prix.



DÉSIGNÉ PAR CASEL  
COMME PROGRAMME  
RECOMMANDÉ POUR  
L'APPRENTISSAGE SOCIAL  
ET ÉMOTIONNEL.

Le Collaboratif pour l'apprentissage scolaire, social et émotionnel (CASEL) examine les programmes SEL fondés sur des données probantes depuis 2003. Kindness in the Classroom® répond au programme SElect de CASEL et est inclus dans le Guide CASEL pour des programmes efficaces d'apprentissage social et émotionnel.

Kindness in the Classroom® a atteint ou dépassé tous les critères de CASEL pour une programmation SEL de haute qualité. Kindness in the Classroom® a reçu la plus haute distinction de CASEL pour une programmation SEL de haute qualité.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

# "Personne ne peut te faire sentir Inférieur sans votre consentement.

-Eleanor Roosevelt, Ancienne Première Dame des États-Unis

Explication de l'élève :

---

---

---

---

---

---

---

Signature du parent / tuteur / tuteur