

# Nuages de mots de soins

Cette leçon amène les élèves à définir les rumeurs et les commérages et à explorer comment ils les vivent dans leur vie quotidienne. La leçon donne aux élèves l'occasion d'avoir une bonne discussion sur ce que sont les rumeurs et les commérages, ce qu'ils ressentent lorsqu'ils sont engagés dans ce genre de discours et comment ils peuvent se défendre et défendre les autres d'une manière affirmée, mais attentionnée et respectueuse. L'activité finale donne aux élèves une chance de s'affirmer les uns les autres d'une manière qui leur rappellera leur particularité et leur connexion, ce qui, espérons-le, aidera les enfants à réfléchir à deux fois avant de répandre des commérages ou des rumeurs sur leurs camarades de classe.

## BienveillanceSous-concept(s)

Compassion, empathie, gentillesse

## Calendrier de la leçon

35-40 minutes

## Matériaux nécessaires

- ☐ Clip PBS Gossip and Rumors: <https://www.youtube.com/watch?v=98SChJzflD4>
- ☐ Feuilles de papier blanc (de préférence du papier cartonné ou du papier de construction ; quelque chose qui tiendra) - une pour chaque élève
- ☐ Ciseaux
- ☐ Ustensiles d'écriture
- ☐ Corde pour suspendre les nuages (si désiré)

## 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

## Objectif de la leçon

Les étudiants vont :

- Identifier les rumeurs et les commérages.
- Réfléchissez aux façons dont ils peuvent réagir lorsqu'ils entendent des informations fausses ou méchantes.

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

Dans la première unité, nous avons parlé de l'importance du respect de soi en tant que pierre angulaire du respect dans notre monde. Ce unités l'accent est mis sur la bienveillance, qui intègre la compassion, la serviabilité, la gratitude et l'empathie. La bienveillance est définie comme se sentir et montrer de l'intérêt pour soi-même et pour les autres. Avec cette définition à l'esprit, essayez d'évaluer comment vous prenez soin de vous.

Self-Care est un outil essentiel pour s'assurer que nous avons le temps de redémarrer. Il n'est pas égoïste de donner du temps chaque jour pour se concentrer uniquement sur VOUS. Que faites-vous rien que pour vous chaque jour ? Si la réponse est difficile à identifier, réfléchissez à quelques idées sur la façon dont vous pouvez prendre soin de vous au quotidien. Si vous avez déjà commencé ce processus, essayez d'élargir ou d'approfondir vos soins personnels pour inclure des objectifs à long terme (comme faire de l'exercice ou suivre un cours amusant). Si vous ne vous souciez pas de toi-même, comment pouvez-vous espérer fournir des soins solides aux autres ?

## Conseils pour les apprenants diversifiés

- Dessiner au tableau un diagramme de potins qui montre comment les rumeurs se propagent. Par exemple, vous pouvez dessiner des personnages en bâton représentant deux personnes parlant d'une troisième et de ce qui se passe.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

**COMME PROGRAMME RECOMMANDÉ  
POUR L'APPRENTISSAGE SOCIAL ET  
ÉMOTIONNEL.**

Voir la dernière page pour les détails.

- Une autre option serait de créer des figures plastifiées que vous pourriez utiliser pour illustrer des points au cours de la discussion.



## Partager

3-5 minutes

Dans cette unité, nous nous concentrons sur ce que signifie se soucier ou se soucier de soi-même et des autres. Nous allons examiner ce sujet en grande partie à travers la façon dont nous communiquons les uns avec les autres. Nous allons d'abord parler d'un sujet vraiment important qui ne fera que gagner en importance en vieillissant : les rumeurs et les commérages.

*Quelqu'un peut-il nous dire ce qu'est une rumeur et ce qu'est un commérage ?*

Demandez à quelques élèves de partager leurs idées avec la classe. Pensez à prendre des notes sur le tableau blanc ou à les taper sur le tableau intelligent pour les apprenants visuels.

*Si vous avez déjà fait partie d'un groupe qui répand une rumeur ou partage des commérages, qu'avez-vous ressenti ?*

Vous pouvez recevoir une variété de réponses ici; guide étudiants à l'idée que répandre des rumeurs ou des commérages peut les faire se sentir connectés ou "cool" pendant un certain temps, mais finalement, cela nous fait nous sentir mal parce que nous savons que nous avons mal traité une autre personne.

*Si vous avez déjà eu une rumeur ou un commérage à votre sujet, qu'avez-vous ressenti ?*

*Bien! Nous en reparlerons tout au long de la leçon, mais répandre des rumeurs ou partager des commérages n'est pas la façon dont nous prenons soin des autres ou de nous-mêmes.*



## Inspirer

### Jeu de téléphone

5-7 minutes

*Nous allons commencer par un jeu de téléphone. Je veux que vous soyez tous assis en cercle. Je choisirai une personne pour commencer et cette personne pensera à une expression ou à une phrase. Chuchotez cette phrase à la personne assise à côté de vous. Ensuite, chuchotez-le à la personne suivante et ainsi de suite jusqu'à ce que la dernière personne ait entendu la phrase ou la phrase. La dernière personne dit la phrase ou la phrase à haute voix. Faites l'activité. Posez ensuite les questions suivantes :*

- *Demandez à la personne qui est passée en premier si c'était sa phrase. Quelque chose a-t-il changé ?*
- *Pourquoi pensez-vous que cela a changé?*
- *Pensez-vous que cela peut arriver dans la vraie vie ? De quelle manière ?*

*Comme nous l'avons vu dans cette activité, il peut être facile de se tromper lorsque nous communiquons. Maintenant, c'était un jeu, donc ça n'avait pas vraiment d'importance. Mais que se passerait-il si vous racontiez une histoire à quelqu'un et qu'il la racontait à quelqu'un d'autre mais oubliait certains faits importants ou les modifiait exprès ? Comment te sentirais-tu? C'est ainsi que les rumeurs et les commérages commencent.*

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

Laisser le temps aux élèves de répondre.



## Habiller

20-25 minutes

### Clip vidéo et discussion

Regardons une vidéo sur les commérages et les rumeurs. Afficher le clip PBS Gossip and Rumors : <https://www.youtube.com/watch?v=98SChJzflD4>

Posez ensuite l'une des questions suivantes :

- *Y a-t-il quelque chose que les élèves ont dit que vous acceptez avec? Avez-vous été en désaccord avec tout ce qu'ils ont dit?*
- *Comment les définitions des commérages et des rumeurs de ces étudiants se comparent-elles aux nôtres dont nous avons discuté plus tôt ?*
- *Pourquoi pensez-vous que les gens bavardent sur les autres ou répandent des rumeurs ?*
- *Lorsque vous entendez des commérages ou une rumeur, comment pouvez-vous montrer du respect et de l'attention à la personne qui parle et aussi à la personne dont on parle ?*
- *Que pouvez-vous faire si vous entendez des commérages ou des rumeurs ? Comment s'affirmer dans cette situation ? Définissez assertif.*

Si vous ne pouvez pas lire le clip : écrivez les déclarations suivantes au tableau ou projetez-les sur un tableau intelligent. Le Public Broadcasting System a créé une vidéo sur les commérages et les rumeurs. Nous ne pouvons pas regarder cela aujourd'hui, mais j'aimerais expliquer certaines des informations que les élèves de votre âge ont fournies à propos des commérages et des rumeurs dans la vidéo. Pendant que je lis, demandez-vous si vous êtes d'accord ou non avec les affirmations :

- Les commérages, c'est quand les gens parlent des autres dans leur dos.
- Les commérages peuvent être entre deux personnes, mais n'ont pas besoin de se répandre.
- Les commérages, c'est aussi quand vous dites quelque chose au visage de quelqu'un qu'il ne veut pas entendre.
- Les rumeurs peuvent être vraies ou fausses et sont propagées par n'importe qui.
- Une rumeur, c'est quand quelque chose se passe et que quelqu'un en parle à quelqu'un d'autre et qu'à mesure qu'elle se propage, elle se transforme en quelque chose d'inexact.
- Les rumeurs sont propagées délibérément pour causer des ennuis à quelqu'un ou blesser ses sentiments.
- La plupart du temps, ni les rumeurs ni les commérages ne sont vrais. En réfléchissant à ce qu'il faut faire lorsque vous entendez une rumeur ou un commérage, les gens devraient aller demander à la personne dont on parle si c'est vraiment vrai. Vous ne devriez le dire à personne d'autre car ce n'est probablement pas vrai.
- Si vous entendez parler d'une rumeur et pensez que ce n'est pas vrai, ignorez-la ou demandez à la personne qui l'a dit pourquoi elle l'a dit.

Utilisez ces déclarations pour avoir une courte discussion de groupe.

A continuéà la prochaine page...

### Nuage de mots de soins

Pour cette activité, chacun reçoit une feuille de papier blanc (de préférence du papier cartonné ou du papier construction, quelque chose qui tiendra le coup). Demandez aux élèves de couper les bords afin qu'ils soient arrondis comme un nuage pelucheux. Demandez aux élèves d'écrire leur propre nom au centre en grosses lettres. Collectivement, la classe va créer un nuage de mots les uns pour les autres des qualités positives qu'ils admirent ou apprécient chez la personne dont le nom est au milieu. Les élèves font circuler leurs nuages de mots sur une ligne (c'est donc organisé) et les élèves écrivent un ou deux mots qui représentent quelque chose qu'ils respectent ou admirent chez la personne. Grâce à cela, nous nous rappelons que chaque personne est spéciale et a des qualités positives. Accrochez les nuages de mots autour de la pièce ou au plafond à l'aide d'une ficelle. Encouragez les élèves à se souvenir de ces nuages chaque fois qu'ils entendent des commérages ou des rumeurs ; ils devraient réfléchir à l'importance de chaque personne et à la manière dont ils peuvent utiliser ces qualités positives pour se respecter et se soucier les uns des autres.



### Refléter

5 à 7 minutes ou plus si vous demandez aux élèves de répondre à une ou plusieurs des questions suivantes ; ceux-ci pourraient être utilisés comme une discussion de groupe aussi.

*Les commérages et les rumeurs peuvent être très blessants et sont souvent faux. Si vous avez besoin de savoir si la rumeur est vraie, demandez directement à la personne. Combien d'entre vous pensent que vous pouvez le faire?*

Invitez les élèves à lever la main.

*Répandre des rumeurs et des commérages sur les autres n'est pas une bonne façon de traiter les gens. La gentillesse vient du fait de traiter toutes les personnes avec respect. Y a-t-il des questions?*

Facultatif:

Pour évaluer la compréhension du matériel, choisissez parmi les questions d'évaluation ou de réflexion comme invites de discussion, d'écriture ou de journal. Envisagez de prévoir du temps supplémentaire pour une évaluation et une réflexion plus approfondies, au besoin.

Questions d'évaluation

- Qu'est-ce qu'un potin ? Qu'est-ce qu'une rumeur ?
- Pourquoi les commérages et les rumeurs peuvent-ils être blessants ?
- Quelle est la manière respectueuse et bienveillante de réagir si vous entendez des commérages ou une rumeur ?

## Réflexion

- Écrivez à propos d'un moment où vous ou quelqu'un que vous connaissez avez bavardé ou raconté une rumeur sur vous ou quelqu'un que vous connaissez. Qu'avez-vous ressenti ? Qu'est-ce que tu as fait?
- Comment pouvons-nous empêcher les gens de répandre des rumeurs ?
- Comment pouvez-vous vous respecter et vous affirmer si quelqu'un raconte une rumeur à votre sujet ?



## Idées d'extension

- Faites un jeu de rôle (ou envoyez-le à la maison pour le faire avec les parents/tuteurs) en jouant des situations devant la classe. Voici quelques options :
  - Brian vient vers vous à la récréation et dit qu'il a entendu dire que votre ami Dax dort toujours avec un animal en peluche et une couverture. Puis Brian rit. Que fais-tu?
  - Sami est assis derrière vous au déjeuner. Vous l'entendez se pencher vers Maya, qui est assise à côté d'elle, et murmurer quelque chose à propos de votre tenue (qui était toute neuve et que vous aviez achetée avec l'argent de votre anniversaire). Que fais-tu?
- Demandez aux élèves de créer des affiches de réponses pour transmettre des mots et des stratégies qu'ils peuvent utiliser lorsqu'ils sont confrontés à des rumeurs ou à des commérages. Accrochez-les autour de la pièce pour un renforcement constant.



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/>