

# Respecter notre moi (émotionnel)

Cette leçon s'appuie sur la leçon 1 et permet aux élèves non seulement d'identifier les émotions extérieurement, mais également de réfléchir à la manière dont ils ont identifié les émotions en eux-mêmes au cours de la semaine dernière. Ils ont également la possibilité de concevoir des stratégies spécifiques pour les aider à faire face à des expériences émotionnelles, ce qui leur donne une plus grande possibilité de prendre soin d'eux-mêmes et de se respecter.

## Respecter le(s) sous-concept(s)

Prendre soin de soi, Bienveillance

## Calendrier de la leçon

25-30 minutes

## Matériaux nécessaires

- ☐ Prendre soin de nous et notre feuille de travail sur les émotions
- ☐ Ustensile d'écriture

## 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 :

- Explorer des façons saines de prendre soin de sa propre santé mentale et émotionnelle.

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

Alors que nous plongeons dans cette unité, prenez le temps de vous demander : « Comment puis-je me respecter ? Comment puis-je prendre soin de moi ? » Vous devez d'abord faire le plein avant d'avoir quoi que ce soit à proposer à vos élèves ! Essayez de créer un objectif positif lié aux soins personnels chaque jour d'école pour vous assurer que vous mettez vos besoins en tête de liste. Voici quelques exemples : je choisis de me concentrer uniquement sur l'alimentation pendant ma pause déjeuner (et non sur les devoirs !) ou je choisis d'écrire une affirmation positive au tableau chaque matin pour me rappeler (ainsi qu'à tous ceux qui la lisent) que chacun de nous est un membre précieux de notre classe et de la communauté scolaire.

## Conseils pour les apprenants diversifiés

- Réviser cette leçon pour être sensible à étudiants qui ont vécu (ou qui vivent régulièrement) des situations traumatisantes qui rendraient difficile la discussion de ce qui les rend effrayés ou en colère.
- Pré-assigner des partenaires (pour le think-pair-share) afin que les enfants sortent de leurs groupes d'amis habituels.



## Partager

3-5 minutes

*Nous avons parlé de ce qui influence nos sentiments et nos émotions. Aujourd'hui, nous allons faire une activité où nous réfléchirons à la façon de prendre soin de notre esprit, de notre corps et de nos émotions.*

*Nous allons commencer cette leçon par une réflexion, un binôme, un partage. Tournez-vous vers votre voisin (ou vers votre partenaire pré-assigné, le cas échéant) et parlez de certaines des émotions que vous avez ressenties au cours de la semaine écoulée depuis notre dernière leçon. Vous souvenez-vous que je vous ai demandé de prêter une attention particulière à ceux qui se trouvaient entre les cours ? Avez-vous ressenti de la joie ? Colère ? Tristesse ? Nervosité (comme lorsque vous faites quelque chose de nouveau pour la première fois) ? Lorsque vous avez ressenti ces émotions, qu'avez-vous ressenti ou comment avez-vous réagi ? Avez-vous senti que vous contrôliez vos émotions et vos sentiments, ou vos émotions et vos sentiments vous contrôlaient-ils ?*



## Inspirer

5-7 minutes

*Est-ce que quelqu'un se souvient de la citation d'Eleanor Roosevelt dont nous avons parlé dans notre dernière leçon ?*

Demandez si quelqu'un peut s'en souvenir ou, sinon, s'il peut énoncer l'idée principale.

"Personne ne peut vous faire sentir inférieur sans votre consentement."  
-Eleanor Roosevelt

*Une autre façon de dire cela est d'apprendre à prendre soin de notre santé mentale (notre capacité à gérer le stress de la vie quotidienne) et de notre bien-être émotionnel (comment vous comprenez, utilisez et exprimez vos émotions de manière productive). des façons saines et malsaines de prendre soin de notre santé mentale et de notre bien-être émotionnel, ce qui peut avoir un impact sur ce que nous ressentons. Quelles sont les façons malsaines de nous soigner ? Je pense qu'Eleanor Roosevelt dirait que permettre à quelqu'un d'autre de nous faire sentir mal dans notre peau est une façon malsaine de nous traiter. Qu'en penses-tu ?*

Invitez les élèves à répondre.

*Maintenant, quelles sont les façons saines de nous soigner ?*

Répétez la discussion.

*N'oubliez pas que notre objectif est de nous montrer du respect d'abord afin que nous puissions montrer du respect aux autres.*



## Habiller

10-15 minutes

*Nous allons maintenant parler d'autres façons de prendre soin de nous-mêmes et de nos émotions.*

Distribuez la feuille « Prendre soin de nous et de nos émotions ». Divisez ensuite les élèves en binômes.

*Avec votre partenaire, discutez de la signification de ces conseils pour prendre soin de vous et des façons dont vous pouvez suivre ces conseils. Une fois que les élèves ont rempli la feuille d'activité, invitez-les à partager certaines de leurs idées. Expliquez-leur qu'ils emporteront chez eux leur feuille « Prendre soin de nous et de nos émotions » pour en discuter avec leurs parents, leur tuteur ou les adultes avec lesquels ils vivent.*



## Refléter

5 minutes

*Aujourd'hui, nous avons parlé de quelques façons saines de prendre soin de nous. Se traiter avec gentillesse aide à maintenir votre bien-être mental et émotionnel ! Et c'est le respect de soi !*

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 que l'auto-soin ?
- Qu'est-ce que le bien-être émotionnel ?
- Qu'est-ce que la santé mentale ?

### Questions de réflexion

- Comment ces conseils peuvent-ils vous aider à être bienveillant envers vous-même ?
- Pourquoi pensez-vous qu'il est important d'être gentil avec vous-même ?
- Pensez-vous que la santé mentale est aussi importante que la santé physique ? Pourquoi ?



## Idées d'extension

- Demandez aux élèves d'emporter chez eux la feuille de travail « Prendre soin de nous et de nos émotions » et la feuille d'activité d'extension de la maison. Demandez-leur de discuter de certains des conseils et des façons dont ils peuvent essayer ces conseils avec leur parent, tuteur ou un adulte avec qui ils vivent et répondez également aux questions sur la feuille d'activité d'extension à domicile.
- Après une semaine d'essai de ces techniques, discutez des points suivants avec les élèves :
  - Avez-vous essayé l'une de ces astuces à la maison ? Vous ont-ils aidé à gérer vos sentiments d'une manière qui montre de la gentillesse envers vous-même ?
  - Quels sont les moyens de gérer la colère ou les sentiments négatifs ?
  - De quelles façons votre famille a-t-elle discuté du fait qu'elle pourrait vous soutenir ? Encouragez les élèves à continuer à pratiquer ces techniques et vérifiez régulièrement avec eux si elles les aident à gérer leurs émotions plus efficacement.



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/>

## Prendre soin de nous et de nos émotions

**Directions:** Voici quelques conseils pour rester en bonne santé mentale et émotionnelle. Avec votre partenaire, discutez de la signification de chaque astuce et des façons dont vous pouvez essayer cette astuce. Écrivez vos propres réponses dans l'espace prévu.

Conseil	Qu'est-ce que cela signifie?	Quelles sont les façons dont vous pouvez essayer cela ?
1. Donnez une pause à votre cerveau.		
2. Exercez votre cerveau.		
3. Mangez sainement.		
4. Remarquez et ressentez vos sentiments.		
5. N'évitez pas vos problèmes.		
6. Acceptez les choses tristes ou mauvaises qui arrivent dans votre vie.		

7. Aidez-vous à vous sentir mieux.		
------------------------------------	--	--

# Activité d'extension de domicile

\_\_\_\_\_  
Nom

\_\_\_\_\_  
Retour par

Dans le cadre du programme Random Acts of Kindness, nous avons parlé en classe de prendre soin de nous-mêmes et de la façon dont cela affecte ce que nous ressentons. Nous avons discuté des conseils suivants:

- Donnez une pause à votre cerveau.
- Exercez votre cerveau.
- Mangez sain.
- Remarquez et ressentez vos sentiments.
- N'évitez pas vos problèmes.
- Acceptez les choses tristes ou mauvaises qui se produisent dans votre vie.
- Aidez-vous à vous sentir mieux.

**Directions:** Discutez des questions suivantes et écrivez ou demandez à votre élève d'écrire les réponses ci-dessous ou au verso et retournez à l'école à la date indiquée :

**Pensez-vous que ces conseils peuvent vous aider ? De quelles manières spécifiques allez-vous essayer d'utiliser ces conseils cette semaine pour vous montrer de la gentillesse ?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Comment pouvons-nous apprendre à gérer notre colère ou nos sentiments négatifs ?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

—  
—  
—  
**Comment pouvons-nous vous accompagner à domicile ?**

—  
—  
—  
—  
—  
—  
—  
—  
—