

Bienveillance

C'est la 4e semaine dans l'unité de soins. Les élèves se concentreront sur la compassion en tant que progression naturelle de la bienveillance une fois l'empathie identifiée.

Commencez l'unité avec toute la leçon en classe, puis essayez de suivre au moins deux des mini-leçons avec vos élèves tout au long de la semaine. Chaque mini-leçon est conçue pour présenter des éléments de la leçon principale de manière nouvelle et engageante.

Leçon principale

**Leçon de classe
entière**
30 minutes

START
HERE

Mur de compassion

C'est la 4e semaine dans l'unité de soins. Les élèves se concentreront sur la compassion en tant que progression naturelle de la bienveillance une fois l'empathie identifiée.

(Voir page 2 pour les détails de la leçon.)

Mini-leçons

**Pour les petits
groupes**
15 minutes



Jeux de rôle

Divisez la classe en groupes de 4 à 6. Fournissez à chaque groupe un scénario et accordez-leur 5 à 7 minutes pour créer un jeu de rôle qui démontre de la compassion. (Les scénarios se trouvent ci-dessous.)

Pour les partenaires
15 minutes



Effet domino

Avec un partenaire, identifiez un exemple personnel de compassion. Discutez de ce que cela vous a fait ressentir et de ce que vous avez fait différemment à cause de cette expérience. Comment cet acte de compassion vous a-t-il changé, vous et votre expérience, à ce moment-là ?

Pour les particuliers
15 minutes



Faire un changement

Dans votre journal, écrivez sur ce qui suit : qu'est-ce qui, dans notre école, notre communauté, notre pays ou même le monde, aimeriez-vous aider à changer ? Comment pouvez-vous utiliser vos compétences pour faire la différence ?

**Axé sur la
technologie**
15 minutes



Compassion diminuée

Comment l'utilisation de la technologie limite-t-elle notre capacité de compassion ? En tant que groupe, dirigez une discussion autour de la lutte pour ressentir de la compassion lorsque la seule source d'information est le texte. Comment nos hypothèses déterminent-elles notre capacité à faire preuve d'empathie et à faire preuve de compassion ? En classe, réfléchissez à une solution à ce problème.

Mur de compassion

C'est la 4e semaine dans l'unité de soins. Les élèves se concentreront sur la compassion en tant que progression naturelle de la bienveillance une fois l'empathie identifiée.

Calendrier de la leçon

30 minutes

Matériaux nécessaires

- ☐ papier Boucher
- ☐ Marqueur
- ☐ Stylos/Crayons
- ☐ Grands post-it

Carte des normes

Cette leçon s'aligne sur les compétences CASEL, les normes nationales d'éducation à la santé, les normes de la Société internationale pour la technologie dans l'éducation, le cas échéant, et les normes d'État de base communes. Veuillez vous référer au [Carte des normes](#) pour plus d'informations.

Objectif de la leçon

Les étudiants vont :

- Utilisez l'empathie comme outil de motivation pour accroître la compassion dans votre vie quotidienne.
- Pratiquer la compassion à l'échelle locale et nationale.

Lien avec l'enseignant/Prendre soin de soi

Dans notre unité de soins, l'émotion principale est la compassion : le désir d'aider ceux qui en ont besoin. Comment vos élèves ont-ils besoin de vous aujourd'hui ? Comment vos collègues ont-ils besoin de vous ? De quelles manières pouvez-vous faire preuve de compassion tout en maintenant des limites professionnelles et personnelles ? Rappelez-vous qu'être compatissant ne signifie pas que vous êtes responsable de résoudre les problèmes de tout le monde. Vous ne pouvez pas changer la vie familiale d'un étudiant. Vous ne pouvez pas améliorer par magie les compétences de gestion de classe d'un autre enseignant. Que pouvez-vous faire pour montrer de la compassion lorsque vous voyez les autres se débattre ? Vous pouvez fournir un environnement de classe stable et sain pour que les élèves s'épanouissent pendant qu'ils sont sous votre garde. Vous pouvez proposer des stratégies, si on vous le demande, pour aider votre collègue à apporter de petits changements positifs dans la gestion de sa classe. La compassion consiste à aider là où vous le pouvez et à apporter votre soutien tout en reconnaissant que tous les problèmes ne vous appartiennent pas. Être présent, écouter, faire preuve d'empathie et agir lorsque cela est possible sont de bonnes étapes pour faire preuve de compassion envers vos élèves et vos collègues.



Partager

3-5 minutes

Nous avons atteint notre dernière semaine dans l'unité de soins. La dernière pièce du puzzle de la bienveillance est la compassion. La compassion est définie comme le fait de ressentir de l'empathie et de vouloir aider une autre personne dans le besoin.

Pensez à un moment où vous avez eu de la compassion pour quelqu'un d'autre.

Tournez-vous vers votre voisin et partagez cet exemple.



Inspirer

3-5 minutes

Vous souvenez-vous de la semaine dernière ? Nous avons discuté de l'empathie et de la manière de trouver un terrain d'entente avec n'importe qui, même ceux qui vivent dans d'autres parties du monde. La prochaine étape naturelle est la compassion. Notre empathie nous permet de ressentir pour quelqu'un et de voir les choses de son point de vue, ce qui nous motive à son tour à vouloir l'aider en cas de besoin. C'est de la compassion !



Habiliter

15 minutes

Expliquez que la classe va maintenant identifier des moyens de montrer plus de compassion à l'école par le biais de promesses indépendantes. Ils inviteront ensuite le reste de la communauté scolaire à faire également une promesse en ajoutant au mur de la compassion au fur et à mesure de leur passage.

Étape 1: Sur du papier de boucherie, écrivez la phrase « Je fais preuve de compassion en... » Cela deviendra votre mur de compassion à afficher dans le couloir à l'extérieur de votre classe. (Si vous avez un tableau d'affichage, vous pouvez également l'utiliser pour l'installer.) Écrivez le titre « Mur de la compassion » en haut, avec le début de la phrase, « Je fais preuve de compassion en... »

Étape 2: À l'aide d'un post-it, chaque élève écrira un engagement personnel identifiant une façon dont il peut faire preuve de compassion à l'école cette année.

Étape 3: À la fin du cours, utilisez les gages comme ticket de sortie. Demandez à chaque élève de lire sa promesse à haute voix et placez-la sur le mur de la compassion à l'extérieur de votre classe.

Étape 4: Fournissez des notes autocollantes et des pointeurs supplémentaires pour inviter les passants à ajouter leur propre réponse tout au long de cette unité ! Si vous le souhaitez, gardez le mur de la compassion en place toute l'année. Si le temps le permet, lisez à haute voix les nouveaux ajouts à votre classe pour maintenir le ton bienveillant et compatissant après la fin de la semaine !



Refléter

5-7 minutes

En classe, discutez d'exemples de compassion que vous avez observés dans votre école jusqu'à présent cette année. Quelles expériences vous ont le plus marqué ? Comment pouvez-vous prendre cela et le retourner pour être compatissant envers les autres ?

Vérifiez auprès de chaque élève au moins une fois cette semaine pour évaluer son niveau de compassion à l'école. Dans quels domaines se débattent-ils ? Comment peuvent-ils utiliser l'empathie comme catalyseur pour faire preuve de compassion ?

Scénarios de compassion

Scénario 1

Un nouveau garçon commence l'école au milieu de l'année. Il ne connaît personne et s'habille assez différemment des autres. Il entre dans votre classe pour la première fois mais a l'air très nerveux. Comment pouvez-vous montrer de la compassion?

Scénario #2

La fille assise à côté de vous en classe a reçu une mauvaise note à son examen. Elle a baissé la tête et est visiblement bouleversée. Comment pouvez-vous montrer de la compassion?

Scénario #3

Vous voyez une femme qui parle une autre langue et qui a l'air confuse alors qu'elle regarde de haut en bas dans la rue. Vous reconnaissez la langue et pouvez la parler un peu. Comment pouvez-vous montrer de la compassion?

Scénario #4

Votre ami vient d'entendre des commérages sur lui-même et en est extrêmement contrarié. Comment pouvez-vous montrer de la compassion?

Scénario #5

Votre ami arrive à l'école très contrarié. Elle vous dit que ses parents divorcent et que son père a quitté la maison. Comment pouvez-vous montrer de la compassion?

Scénario #6

Votre coéquipier vient de se blesser à la jambe lors de son match de championnat et doit s'absenter pour le reste de la partie. Comment pouvez-vous montrer de la compassion?