

Courage

C'est la troisième semaine de notre unité Courage. Les élèves se concentreront sur le courage et sur la façon de l'utiliser pour faire preuve d'humilité dans des situations qui inspirent souvent la fierté et l'arrogance.

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



Le "HumbleBrag"

Les étudiants travailleront ensemble pour réfléchir à des moyens de partager leurs réalisations sans être un "HumbleBrag". (Voir page 2 pour les détails de la leçon.)

Mini-leçons

**Pour les petits
groupes**
15 minutes



Faire preuve d'humilité

Divisez la classe en groupes de 4 à 6 et discutez en petits groupes sur : Comment pouvons-nous faire preuve d'humilité en tant qu'équipe/club, etc., même lorsque nous sommes manifestement meilleurs que nos adversaires ?

Pour les partenaires
15 minutes



À quoi ressemble l'humilité ?

Avec votre partenaire, partagez une personne dans votre vie qui est un excellent exemple d'humilité malgré toutes ses réalisations. Si vous ne connaissez personne personnellement, pensez également aux personnes célèbres qui partagent cet attribut !

Pour les particuliers
15 minutes



Augmenter en humilité

Journal sur la question suivante : Comment pouvez-vous augmenter votre humilité dans des situations qui vous incitent à vous vanter et à vous vanter ? Comment pouvez-vous partager vos réalisations sans vous vanter ouvertement et faire en sorte que les autres se sentent mal ?

**Axé sur la
technologie**
15 minutes



Créer un message humble

Créez une publication fictive annonçant une réalisation récente. Rappelez-vous ce que nous avons appris sur le "HumbleBrag". Faites de votre mieux pour éviter la création de votre poste. Partagez-le avec un partenaire pour qu'il vérifie les drapeaux rouges HumbleBrag !

Le "HumbleBrag"

Les élèves travailleront ensemble pour réfléchir à des moyens de partager leurs réalisations sans être un "HumbleBrag".

Calendrier de la leçon

30 minutes

Matériaux nécessaires

- ☐ Papier
- ☐ Des crayons

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 :

- Acquérir une compréhension plus profonde de la gentillesse et du courage nécessaires pour embrasser l'humilité dans une variété de situations.
- Exercez-vous à faire preuve de courage et d'humilité à l'école et à la maison.

Lien avec l'enseignant/Prendre soin de soi

Parfois, on croit à tort que les enseignants doivent être des experts en toutes choses. Ressentez-vous la pression de ne jamais faire d'erreur, d'avoir toujours les réponses, d'être « en contrôle » à tout moment ? Si oui, oubliez tout ça. Tout de suite. Jetez-le simplement. Vous n'avez pas à être tout pour tout le monde; vous ne pouvez pas être. Il faut en fait plus de courage pour admettre quand on ne sait pas tout, quand on n'a pas le contrôle total et quand on a besoin d'aide. N'oubliez pas que vous êtes humain et que votre travail en tant qu'enseignant consiste en fait à diriger, inspirer, faciliter, déclencher et servir. Aujourd'hui, réfléchissez à la façon dont vous dirigez et avez dirigé toute cette année par le service : service à vos élèves, à l'école, à vos collègues et à vous-même. Il y a peu de choses plus courageuses que cela.



Partager

3-5 minutes

Jusqu'à présent, nous avons exploré le concept de courage et son lien avec la vulnérabilité. Nous avons également exploré le concept de leaders et comment chacun de nous est un leader à part entière. À mi-parcours de notre unité sur le courage, nous nous concentrons sur un concept que beaucoup de gens n'associent pas au courage, celui de l'humilité.

Que signifie pour vous le mot humble ? (Invitez les élèves à répondre.)
Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit lorsque vous pensez au mot humilité ? (Invitez les élèves à répondre.)



Inspirer

4-6 minutes

Le concept d'humilité est souvent confondu avec le mot humiliation. L'humiliation est négative et cause souvent de l'embarras et parfois même de la honte. Par exemple, vous pourriez vous sentir humilié lorsqu'un adulte vous réprimande devant vos amis ou lorsque quelqu'un se moque publiquement de vous.

L'humilité n'est PAS négative. C'est un choix que nous faisons dans la façon dont nous interagissons avec les autres et le monde qui nous entoure. Pour cette unité, cela se définit comme être modeste quant à nos propres capacités et être prêt à faire passer le bien des autres avant nos propres désirs. Cette décision consciente demande en fait beaucoup de courage et de bienveillance. Vous prenez la décision d'élever les autres et leurs désirs/besoins/préférences avant vous-même. Cela ne signifie pas que vous dévalorisez vos propres réalisations, idées ou désirs. Vous contrôlez ces décisions et pouvez trouver un équilibre entre vous-même, vos désirs et vos besoins et l'importance d'utiliser l'humilité avec les autres lorsque l'occasion se présente.

Cela peut être extrêmement difficile lorsque vous êtes fier d'un accomplissement. Peut-être avez-vous étudié très dur et obtenu 100 % au dernier test de mathématiques. Peut-être avez-vous marqué le but gagnant du dernier match de votre équipe. Ce sont des réalisations incroyables et vous voulez les partager avec le monde ! Cependant, nous devons faire attention à ce qu'on appelle le "HumbleBrag". Le "HumbleBrag" est lorsque vous annoncez votre accomplissement d'une manière qui est humble au début, mais qui se termine par un subtil "vantage". Un exemple est : « Ugh, glacer mon pied ! Difficile de marquer le but gagnant et d'aller directement aux urgences ! Beaucoup de gens essaient de minimiser leurs réalisations de cette façon dans le but d'être plus humbles. Cependant, cela a souvent l'effet inverse ! Ce type d'humilité semble faux et attire en fait encore plus l'attention sur vous-même, ce que vous essayiez d'éviter en premier lieu ! Alors, comment pouvons-nous éviter un "HumbleBrag" ?

- Équilibrez combien vous parlez de vous et de vos réalisations avec vos demandes de renseignements aux autres et comment ils vont. Parlez-vous beaucoup de vous ? Partagez-vous fréquemment vos réalisations ? Si tel est le cas, la tentation de HumbleBrag est encore plus grande. Essayez de vous concentrer sur les autres EN PREMIER. Lorsqu'il se passe quelque chose dont vous êtes extrêmement fier, n'hésitez pas à le partager, mais n'exagérez pas, braquez les projecteurs sur vous et à quel point vous êtes grand ! Partagez vos réalisations puis recherchez les réalisations des autres.
- Mettez en surbrillance vos actions au lieu de vous-même spécifiquement. Dire: "Je suis tellement content d'avoir ces nouveaux crampons pour pouvoir marquer ce but gagnant!" est très différent de « Je suis content que tout cet entraînement supplémentaire avec le gardien de but ait porté ses fruits ! Je me sentais prêt à marquer ce but !
- Lisez le langage corporel des autres. Est-ce que les gens roulent des yeux pendant que vous partagez ? Ont-ils l'air de vous ignorer ? C'est une indication claire que vous passez généralement beaucoup de temps à parler de vous et à partager toutes les choses que vous accomplissez.



Habiller

15 minutes

Expliquez que la classe va maintenant passer au crible les déclarations pour décider si elles sont en fait un "HumbleBrag" ou si elles annoncent véritablement un accomplissement. Ceux qui reçoivent un HumbleBrag réécriront la déclaration pour montrer la véritable humilité et le courage. L'accent est mis sur vos réalisations et celles des autres, et non sur votre propre construction à partir de la déclaration elle-même. Le but est de se sentir fier de soi simplement de l'accomplissement. Partager votre réussite n'est que "la cerise sur le gâteau".

Divisez la classe en petits groupes. Donnez à chaque groupe l'une des déclarations suivantes. Demandez-leur de décider pourquoi il s'agit d'un HumbleBrag et de réfléchir à d'autres moyens de partager l'accomplissement d'une manière plus simple et plus humble.

- "Je suis tellement content que mes cheveux de rockstar soient restés hors de mon visage alors que j'ai franchi la ligne d'arrivée en premier ce week-end lors de la compétition de cross-country!"
- "Heureux de pouvoir enfin se reposer après avoir battu l'autre équipe de débat en solitaire ! #wordsaremylife"
- "Je ne savais pas que j'étais si bon en maths jusqu'à ce que j'obtienne mon 5e test parfait d'affilée. #mathmadeeasy"
- "Regarder les gens tomber partout sur mon projet scientifique, mais je ne comprends toujours pas pourquoi j'ai gagné!"
- "Pourquoi ai-je gagné le rouleau dans la pièce de théâtre de l'école exactement ? Je n'ai même jamais joué auparavant !"



Refléter

5-7 minutes

Guidez la classe dans une discussion sur l'humilité.

Qu'est-ce qui rend ce concept si difficile?

Comment pouvez-vous partager vos réalisations tout en évitant le redoutable « HumbleBrag » ?

Comment faut-il du courage pour diriger avec humilité ?

Si ce concept semble extrêmement difficile, vous avez raison ! Beaucoup, beaucoup d'adultes ont du mal avec ce concept et vous pouvez même en rencontrer d'autres dans votre vie qui accordent peu, voire aucune valeur positive à ce trait. Cependant, être humble et gentil plutôt que fier et arrogant peut aider ceux qui vous entourent à se sentir mieux dans leur peau et à améliorer l'humeur générale de votre groupe, de votre école et même de votre communauté ! Cette semaine, faites preuve de courage pour pratiquer l'humilité dans au moins une situation dans laquelle vous souhaitez partager un accomplissement. Réfléchissez à COMMENT vous partagez les choses. Comment utiliser l'humilité pour être fier de soi sans se vanter ?