

# Responsabilité

Les étudiants ont été exposés à l'idée de responsabilité pendant de nombreuses années, donc l'accent de cette semaine est mis sur l'autodiscipline. Les élèves parleront de ce qu'est l'autodiscipline et comment ils peuvent cultiver une plus grande autodiscipline dans leur vie quotidienne. Grâce à une discussion en grand groupe et à la tenue d'un journal, les élèves évalueront quelles stratégies d'autodiscipline les aideront le plus à améliorer leur responsabilité grâce à l'autodiscipline.

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

### Construire l'autodiscipline

Cette première leçon initie les élèves à la responsabilité et explique comment l'autodiscipline joue un rôle important dans la responsabilité et la fiabilité. Les étudiants apprendront cinq choses qui ont un impact sur notre capacité à développer l'autodiscipline et un journal sur l'une de ces choses sur lesquelles ils veulent travailler tout au long de l'unité de responsabilité. (Voir la page 3 pour les détails de la leçon.)

## Mini-leçons

**Pour les petits  
groupes**  
15 minutes



### Construire l'autodiscipline - Scénarios

En groupes, lisez des scénarios impliquant une personne sur le point d'abandonner une tâche ou une responsabilité. Discutez de la meilleure stratégie d'autodiscipline qu'ils pourraient utiliser pour les aider à terminer la tâche ou à mieux réussir la prochaine fois. Scénarios :

Mario a un projet scientifique à rendre vendredi. C'est lundi et il a tout ce dont il a besoin mais ne se sent pas motivé pour commencer. Il ne réussit pas bien en sciences et a vraiment besoin d'une bonne note pour ce projet. Que peut faire Mario pour augmenter son autodiscipline non seulement pour réaliser le projet, mais aussi pour le réussir ?

Samara a des corvées hebdomadaires à la maison ; elle doit épousseter, passer l'aspirateur ou balayer et nettoyer la salle de bain. Elle déteste les corvées. Tous ses amis reçoivent une allocation pour faire du travail à la maison, mais son père dit que cela fait partie de la vie de famille. Elle attend toujours jusqu'à vendredi pour faire son travail, puis doit tout faire en même temps et manque généralement de sortir avec des amis le vendredi après l'école à cause de cela. Comment Samara peut-elle être plus disciplinée pour faire ses corvées hebdomadaires tout au long de la semaine au lieu de toutes les garder jusqu'au vendredi quand elle veut sortir avec ses amis ?

Adyson a du mal à lire. Elle est censée lire pendant 20 minutes à la maison, mais sa mère travaille en double quart de travail et n'est pas à la maison tant

qu'Adyson n'est pas au lit. Sa nana reste avec Adyson presque tous les soirs et regarde généralement la télévision ou fait la sieste. Adyson n'aime pas lire toute seule. Elle ne se soucie tout simplement pas de le faire. Que peut faire Adyson pour être plus autodisciplinée pour lire 20 minutes chaque jour, même si elle n'a personne pour lire avec elle ?

**Pour les partenaires**  
15 minutes



### **Pourquoi abandonnons-nous ?**

En partenaires, discutez des raisons pour lesquelles nous ne terminons parfois pas ce que nous commençons ou abandonnons. Qu'est-ce qui nous fait abandonner nos responsabilités et que devons-nous faire pour nous en tenir à quelque chose ? Quelles stratégies utilisez-vous pour surmonter la frustration et le désespoir qui vous conduisent à ne pas assumer une responsabilité ?

**Pour les particuliers**  
15 minutes



### **Ma stratégie d'autodiscipline**

Quelle est la stratégie d'autodiscipline que vous utilisez déjà et qui fonctionne bien et quelle est la nouvelle stratégie que vous aimeriez essayer ? Tenez un journal à ce sujet et sur une responsabilité régulière que vous n'aimez pas beaucoup et que vous avez besoin de plus d'autodiscipline pour accomplir. Comment utiliserez-vous votre nouvelle stratégie la prochaine fois que cette responsabilité se présentera ?

**Axé sur la technologie**  
15 minutes



### **Technologie et autodiscipline**

En quoi la technologie nous aide-t-elle à être plus autodisciplinés ? Existe-t-il des applications que nous utilisons pour rester discipliné ? UNre nous sommes motivés en ne perdant pas notre technologiedonc on fait toujours ce qu'on est censé faire? En quoi la technologie nous distrait-elle et nous empêche-t-elle d'être autodisciplinés ?

# Construire l'autodiscipline

Cette première leçon initie les élèves à la responsabilité et explique comment l'autodiscipline joue un rôle important dans la responsabilité et la fiabilité. Les étudiants apprendront cinq choses qui ont un impact sur notre capacité à développer l'autodiscipline et un journal sur l'une de ces choses sur lesquelles ils veulent travailler tout au long de l'unité de responsabilité.

**Calendrier de la leçon**

30 minutes

**Matériaux nécessaires**☐ Journal/matériel de prise de notes**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 :

- Comprendre le rôle que joue l'autodiscipline dans la responsabilité.
- Pratiquer des stratégies pour améliorer leur autodiscipline.

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

En tant qu'enseignant, vous avez de nombreuses responsabilités tout au long d'une journée scolaire. Vous êtes également responsable envers et pour un certain nombre de personnes. Il peut être difficile de garder tout le monde organisé et sur la bonne voie avec ce qui doit être accompli de bout en bout. Une façon de vous assurer que vous remplissez toutes vos responsabilités consiste à dresser une liste de tout ce dont vous êtes responsable et de ce dont vous avez besoin pour vous acquitter de cette responsabilité. Cela vous aide à faire des plans, à fixer des objectifs et à avoir des attentes réalistes quant à ce que vous pouvez faire en une journée. Avez-vous déjà pensé à chaque responsabilité quotidienne, l'avez-vous répertoriée et détaillée ce dont vous avez besoin ou priorisé ce qu'il faut faire en premier ? Essayez-le, sinon. Vous serez surpris de a) à quel point vous êtes responsable et b) à quel point il est bon d'être organisé. Vous pouvez également identifier des choses que vous pouvez retirer de votre assiette. Êtes-vous vraiment responsable de "x", ou est-ce le travail de quelqu'un d'autre dont vous avez hérité d'une manière ou d'une autre ? Peut-être y a-t-il une opportunité d'alléger certaines de vos responsabilités et de récupérer une partie de votre temps.

**Partager**

5-7 minutes

Bienvenue dans l'unité Responsabilité ! Cela va être une excellente unité parce que nous apprenons à connaître différents éléments de responsabilité. Je sais que vous savez tous ce qu'est la responsabilité, n'est-ce pas ? Qui peut définir la responsabilité pour nous ? (Invitez les élèves à répondre.)



## Inspirer

3-5 minutes

La définition que nous allons utiliser de RAK est "être fiable pour faire les choses qui sont attendues ou exigées de vous". Je pense qu'un mot clé ici est "fiable". Quand vous pensez au mot fiable, qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ? (Invitez les élèves à répondre.)

En vieillissant, on s'attendra à ce que vous soyez plus fiable. À mesure que vous aurez plus d'opportunités, plus de liberté, plus d'expérience de vie et plus d'âge, les gens attendront plus de vous. Ils dépendront davantage de vous. Pensez à qui vous dépendez maintenant. De quelles personnes dépendez-vous (même au-delà des parents ou des tuteurs) ? Qui, dans votre vie, s'il ne se présentait pas régulièrement pour vous, aurait un grand impact ? (Invitez les élèves à répondre. Encouragez-les à sortir des sentiers battus. Pensez à l'absence d'enseignants, de chauffeurs de bus, de médecins, d'agents d'assainissement, de gérants d'épicerie, etc.)

Être responsable est le travail de chacun.



## Habiliter

15 minutes

Une autre partie d'être fiable et d'être responsable est l'autodiscipline. Le président Theodore Roosevelt a dit un jour : "Avec l'autodiscipline, tout est possible." Être discipliné signifie que vous pouvez vous motiver à faire ce qui est attendu ou exigé de vous. Vous n'avez pas besoin de quelqu'un ou de quelque chose d'autre pour vous motiver; vous pouvez vous motiver.

[Pour un teaser, vous pouvez montrer aux élèves la conférence TED d'Angela Duckworth : [Grit : Le pouvoir de la passion et de la persévérance](#) et demandez aux élèves ce qu'ils pensent des idées présentées.]

Combien d'entre vous pensent que vous êtes déjà assez discipliné ? Par exemple, qui se lèverait, se préparerait pour l'école, arriverait à l'heure et ferait tous ses devoirs sans que quelqu'un d'autre ne vous dise de faire ces choses ? (Invitez les élèves à lever la main.)

Combien d'entre vous aimeraient travailler pour être un peu plus disciplinés ? (Invitez les élèves à lever la main.)

Bien! Vous avez de la chance ! C'est ce sur quoi nous allons travailler cette semaine !

Pour notre première activité, nous allons parler de situations assez courantes qui nécessitent de l'autodiscipline et nous allons parler de certaines stratégies spécifiques que nous pouvons utiliser pour être plus autodisciplinés. Nous avons tous le pouvoir d'être disciplinés, mais nous n'avons peut-être pas les stratégies pour le faire. Nous allons travailler dessus aujourd'hui !

Ainsi, selon les recherches, les choses suivantes peuvent nous aider à renforcer la capacité de notre cerveau à être plus autodiscipliné. Il s'avère que l'autodiscipline est quelque chose que notre cerveau peut nous aider à faire automatiquement si nous l'entraînons. Alors, voici ce que disent les chercheurs nous aidera à former notre cerveau à être plus autodiscipliné : [Les

stratégies suivantes ont été tirées de la [Blog Wanderlust Worker](#) et adapté aux élèves de 8e année.]

- **Gratitude:** Cela peut ne pas sembler logique, mais lorsque notre cerveau en veut constamment plus ou veut ce que quelqu'un d'autre a, nous ne pouvons pas vraiment apprécier ce que nous avons déjà. Et lorsque nous ne pouvons pas apprécier ce que nous avons, notre cerveau et notre corps entrent dans un état de stress et il est très difficile d'avoir l'autodiscipline dont nous avons besoin pour atteindre nos objectifs. Nous sommes trop tristes ou trop envieux ou trop en colère de ne pas avoir ce que quelqu'un d'autre a. Si nous nous entraînons à être reconnaissants, cependant, nous pouvons donner à notre cerveau la possibilité d'être plus autodiscipliné en atteignant un nouvel objectif plutôt que d'être fou de ce que nous n'avons pas.
- **Le pardon:** Semblable à la gratitude, si nous passons notre temps à nous fâcher ou à en vouloir à quelqu'un pour quelque chose, nous ne pourrons jamais avancer. Nous resterons coincés dans le passé et ne réaliserons pas que nous avons des choses plus grandes et meilleures à réaliser. Il ne faut pas d'autodiscipline pour rester en colère, mais il en faut beaucoup pour pardonner et passer à autre chose. Ceci, à son tour, aide le cerveau à se tailler de nouvelles voies neuronales, un peu comme avec la gratitude, pour l'autodiscipline.
- **Établissement d'objectifs:** Nous ne réalisons peut-être pas ce que nous voulons accomplir tant que nous n'avons pas fixé d'objectifs et travaillé pour les atteindre. Nous pouvons également ne pas réaliser que nous devons travailler vers ce que nous voulons. Les choses ne tomberont pas comme par magie du ciel et sur nos genoux. Si nous voulons que de bonnes choses se produisent dans nos vies, nous devons travailler activement pour qu'elles se produisent. Fixer des objectifs SMART peut aider et utiliser l'autodiscipline pour atteindre ces objectifs aidera vraiment !
- **Mangez sainement, dormez beaucoup et faites de l'exercice !:** C'est tellement basique que nous ne pensons peut-être pas que ces choses sont utiles pour l'autodiscipline, mais elles le sont ! Si notre corps n'est pas en bonne santé, nous ne voudrions pas faire d'autres choses qui sont bonnes pour nous. Pour que notre cerveau soit motivé, nous devons également garder notre corps motivé.
- **Restez organisé et soyez persévérant :** Si vous voulez augmenter votre autodiscipline, vous devez être organisé sur ce que vous voulez faire et persévérer lorsque les choses ne vont pas bien ou bien. Ce n'est pas parce que quelque chose ne fonctionne pas la première fois qu'il ne fonctionnera pas la deuxième fois. Abandonner est un gros tueur d'autodiscipline. Tout comme le chaos. Si vous ne trouvez rien dans votre casier, ou si vous ne savez jamais quel jour on est ou ce que vous faites, vous vous sentirez éreinté. Vous allez perdre des choses, oublier des choses et être stressé. Tous ces éléments limitent votre capacité à rester concentré et à faire preuve d'autodiscipline.

Alors, passons en revue - pour DÉVELOPPER nos compétences d'autodiscipline, nous devons :

- 1) Soyez reconnaissant
- 2) Pardonnez
- 3) Fixez-vous des objectifs
- 4) Avoir un corps sain
- 5) Soyez organisé et persévérant ; essayez, réessayez !

Je veux que vous choisissiez chacun UNE de ces choses et que vous les pratiquiez dès maintenant. Dans vos journaux [ou sur une feuille de papier],

écrivez sur le domaine que vous avez choisi et comment vous voulez y travailler tout au long de cette unité de responsabilité. Essayez de définir votre idée comme un objectif SMART (spécifique, réalisable dans les quatre prochaines semaines et réaliste). Nous aurons tous besoin de développer nos compétences d'autodiscipline et c'est le moment de commencer ! Vous ne changerez peut-être pas du jour au lendemain, mais savoir sur quel domaine vous voulez travailler vous aidera à commencer à développer vos muscles d'autodiscipline.

Demandez aux élèves de remplir un journal/session d'écriture de 5 à 7 minutes sur le domaine sur lequel ils veulent travailler, puis de recueillir leurs idées. Utilisez les informations que vous collectez pour effectuer des vérifications périodiques avec eux tout au long du mois suivant.

Encouragez-les lorsque vous les voyez faire de bons choix vers leur objectif d'autodiscipline.



## Refléter

5-7 minutes

Demandez aux élèves de partager leurs réflexions s'ils le souhaitent et s'il reste du temps. Recueillez les réflexions et utilisez-les plus tard dans l'unité pour encourager les élèves dans leur développement de l'autodiscipline.