

# Courage Jour 2 • Recherche

**Définition RAK :** Le courage, c'est être courageux face à des circonstances nouvelles ou difficiles.

Dans cette leçon, les élèves vont en savoir plus sur le courage en identifiant les actes de courage qui se produisent autour d'eux. Les élèves apprendront la différence entre la vulnérabilité et le partage excessif pour approfondir leur compréhension de ce que signifie être courageux.

## Objectifs hebdomadaires

Les étudiants vont :

- ☐ Identifier les symboles et les actes de courage.
- ☐ Évaluez la différence entre la vulnérabilité et le partage excessif.
- ☐ Évaluez leur communauté à travers le prisme du courage.

## Ressources / Matériaux

- ☐ **VIDÉO:** [Brené Brown : Vulnérabilité, pas partage excessif](#) (3:12)

## Réfléchir / Évaluer

**Livrables :**

- ☐ Points de participation quotidiens
- ☐ **Entrée du journal Courage :** Évaluez vos flux de médias sociaux ; y a-t-il des choses qui ressemblent à un partage excessif maintenant que vous comprenez mieux ce que signifie un partage excessif ? Que pourriez-vous changer dans vos habitudes de publication sur les réseaux sociaux à la lumière de cette leçon ?

## Partager

**Démarreurs de discussion :**

- Pourquoi les footballeurs portent-ils des jambières et des casques ?
- Pourquoi les policiers portent-ils des gilets pare-balles ?
- Pourquoi les parents "protègent-ils" leurs maisons en couvrant tous les coins pointus avec quelque chose de doux ou de blocage escaliers avec des barrières pour bébés ?



Qu'est ce que toutes ces choses ont en commun? Ils protègent les parties de nous-mêmes - nos têtes, nos os, nos cœurs - qui risquent le plus de se blesser. Ils protègent les gens des choses qui peuvent leur faire du mal, comme les bébés qui ne comprennent pas l'idée de tomber dans les escaliers. Lorsque ces parties ou ces personnes ne sont pas protégées, nous disons qu'elles sont vulnérables, exposées ou en danger d'être blessées.

## Inspirer

Fait intéressant, le vrai courage exige de la vulnérabilité. Cela exige que nous exposions nos émotions, nos idées, nos paroles, nos actions d'une manière courageuse et vraie, même si cela signifie que les autres pourraient ne pas l'aimer ou même si cela semble difficile.



**Montre:** [Brené Brown : Vulnérabilité, pas partage excessif](#)

Il est important de se rappeler qu'être courageux n'est pas la même chose que de toujours dire "oui" à quelque chose ou de terminer quelque chose ou de "gagner". Parfois, le courage ressemble à l'établissement de limites saines; dire « non » lorsque vous ne voulez pas faire quelque chose ou que vous n'avez pas le temps de vous y engager ou même de perdre de manière gracieuse. Il faut du courage pour être honnête et **vulnérable**.

**Discuter:**

- Demandez à des volontaires de partager un moment où ils se sont sentis vulnérables mais « se sont penchés » sur l'inconfort, comme Brené Brown en a parlé.
- Que s'est-il passé quand ils sont restés ?

A continué...



La vulnérabilité n'est pas non plus la même chose que **surpartage**.

**DEMANDER:** Que pensez-vous que nous entendons par partage excessif ?

**DEMANDER:** Où, comment ou quoi pensez-vous que les gens partagent le plus ?

**DEMANDER:** Pourquoi pensez-vous que les gens sur-partagent ?

Passons du temps à examiner les différents types de surpartage et à comprendre pourquoi nous surpartageons en premier lieu.

*Divisez la classe en trois groupes et attribuez à chaque groupe l'article attribué ci-dessous. En tant que groupe, ils doivent lire l'article, en discuter et revenir au groupe complet avec un résumé et des points clés à retenir.*

- [Partage excessif et médias sociaux](#)
- [Les 10 Types De Oversharers Sur Les Réseaux Sociaux](#)
- [Pourquoi la discrétion des médias sociaux est de plus en plus importante pour votre marque](#)

**Discuter:**

- Quelle est votre expérience avec le partage excessif en ligne ? Êtes-vous un oversharer ?
- Pensez-vous qu'il est juste pour les entreprises que leur partage excessif, même sur leurs réseaux sociaux personnels, puisse avoir un impact négatif sur leur entreprise ?
- En quoi le partage excessif est-il différent de la vulnérabilité dans un contexte de médias sociaux ?