

Bienveillance

C'est la 3e semaine dans l'unité de soins. Les étudiants se concentreront sur l'empathie et trouveront un terrain d'entente avec les autres, quels que soient leurs antécédents et leur emplacement.

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



Trouvez votre empathie

Les élèves se mettront au défi de trouver de l'empathie dans une variété de scénarios. Ils doivent expliquer leur terrain d'entente ou le rechercher dans le cadre d'une discussion de groupe. (*Voir page 2 pour les détails de la leçon.*)

Mini-leçons

**Pour les petits
groupes**
15 minutes



Luttes similaires

Divisez la classe en groupes de 4 à 6. Demandez à chaque groupe de réfléchir à un problème commun auquel les élèves de 6e année sont confrontés quotidiennement à l'école. Réfléchissez à 2 ou 3 solutions possibles pour chaque lutte. Partagez votre combat et vos solutions avec la classe.

Pour les partenaires
15 minutes



Terrain d'entente

Avec un partenaire, créez une liste de 3 à 5 expériences que vous avez en commun. Allez au-delà des attributs physiques et des préférences personnelles. Si le temps le permet, partagez au moins une expérience commune à haute voix avec la classe.

Pour les particuliers
15 minutes



Cartes d'inspiration

Créez une carte édifiante pour un enfant actuellement hospitalisé. Qu'est-ce que cela pourrait vous faire d'être loin de vos parents ou de votre famille, de travailler sur vous-même avec seulement des visites ? Concevez votre carte pour leur apporter joie et paix.

**Axé sur la
technologie**
15 minutes



Sensibilisation élargie

Divisez la classe en groupes de 4 à 6. Demandez à chaque groupe de réfléchir à au moins un problème national et un problème international dont ils ont entendu parler. Comment la technologie vous a-t-elle aidé à en savoir plus sur ces événements ? Comment la technologie vous a-t-elle aidé à sympathiser avec des personnes qui vivent loin et qui n'ont peut-être rien de commun avec vous ?

Trouvez votre empathie

Les élèves se mettront au défi de trouver de l'empathie dans une variété de scénarios. Ils doivent expliquer leur terrain d'entente ou le rechercher dans le cadre d'une discussion de groupe.

Calendrier de la leçon

30 minutes

Matériaux nécessaires

- ❑ Aucun matériel n'est requis pour cette leçon.

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 :

- Explorez la différence entre la sympathie et l'empathie.
- Développer une compréhension de l'empathie telle qu'elle s'applique à eux personnellement.
- Pratiquer l'empathie dans une variété de scénarios tout au long de leur routine quotidienne.

Lien avec l'enseignant/Prendre soin de soi

Chaque étudiant avec qui vous travaillez est unique. Vous travaillez peut-être avec des étudiants issus de milieux difficiles. Peut-être que vous travaillez avec des étudiants qui ont des foyers très stables et aimants. Peut-être travaillez-vous avec des étudiants qui sont en famille d'accueil ou qui vivent avec une famille élargie ou qui sont sans abri. Peut-être que vous travaillez avec des élèves qui aiment l'école et qui réussissent bien. Vous travaillez peut-être avec des élèves qui n'aiment pas l'école et qui sont en retard par rapport au niveau scolaire. Quelle que soit la situation, recherchez le terrain d'entente que vous partagez avec chaque élève, les deux dans leurs défis et leurs triomphes. Être capable de comprendre ce qu'ils vivent en dehors de vos soins vous aidera à être plus attentionné et compatissant envers eux lorsqu'ils sont à votre charge. Les élèves de cet âge forgent leur identité et aspirent à être vus et connus. Faire preuve d'empathie envers eux en tant qu'individus contribuera grandement à les aider à faire face aux défis et à se forger une image de soi saine.

**Partager**

3-5 minutes

Jusqu'à présent, nous avons exploré la bienveillance et son lien avec les soins personnels et la gratitude. Cette semaine, nous nous concentrons sur l'empathie. Cela peut être un concept difficile à expliquer et à définir. Pour nous aider à mieux comprendre ce concept délicat, explorons la différence entre sympathie et empathie.

La sympathie est un sentiment de pitié ou de chagrin pour quelqu'un d'autre. Pouvez-vous donner un exemple d'un moment où vous avez ressenti de la pitié pour quelqu'un d'autre ?



Inspirer

3-5 minutes

L'empathie va au-delà de ce sentiment de pitié ou de chagrin. Vous ne vous sentez pas seulement désolé pour quelqu'un et sa situation. Vous êtes capable de vraiment comprendre les émotions de quelqu'un d'autre et de regarder les choses de son point de vue. Travaillons ensemble pour explorer à quoi cela ressemble :

Fermez les yeux et imaginez le scénario suivant :

Miriam se lève tous les matins à 6h30 pour prendre le bus. Si elle est en retard, elle doit marcher les 2 milles pour se rendre à l'école parce que son père part travailler avant qu'elle ne se lève. Aujourd'hui, elle a 15 minutes de retard et doit commencer à marcher. Elle ouvre la porte et elle est accueillie par une rafale de vent froid et plusieurs flocons de neige. Elle sourit.

OK, maintenant mets-toi à sa place.

Que pourrait-elle ressentir, penser et vivre ? Assurez-vous que ce ne sont pas vos sentiments mais les siens. Elle adore la neige et est ravie de s'y promener ce matin. Cependant, vous pouvez froncer les sourcils à la pensée!

Votre capacité à la comprendresentiments et regardez cela de son point de vue, même s'il peut différer du vôtre, c'est l'empathie. Vous avez pu vous connecter avec elle à un niveau personnel; peut-être avez-vous déjà été en retard, avez-vous dû marcher quelque part ou avez-vous été pris dans une tempête de neige. Vous avez trouvé un terrain d'entente et cela a accru votre empathie.



Habiliter

15 minutes

Expliquez que la classe va maintenant jouer à un jeu pour pratiquer l'empathie. Insistez sur le fait que certaines situations sont plus faciles à comprendre car nous avons vécu quelque chose de similaire. Un exemple simple pourrait être d'être en retard en classe. La plupart d'entre nous ont vécu cela à un moment ou à un autre. Vous pouvez facilement utiliser l'empathie pour vous mettre à la place d'un étudiant en retard !

Comment jouer:

Identifiez un côté de la classe par « oui » et l'autre côté par « non ». Expliquez que vous allez lire à haute voix un scénario sur d'autres enfants. Chaque élève fermera les yeux et tentera de sympathiser avec la personne. S'ils sont capables de comprendre facilement les émotions de cette personne et de regarder les choses de leur point de vue, ils se dirigent vers le côté "oui" de la pièce.

Si vous choisissez le côté « oui », soyez prêt à expliquer vos raisons. Comment pouvez-vous faire preuve d'empathie ? Quel lien avez-vous avec la situation de cette personne ?

Si vous choisissez le côté "non", soyez prêt à explorer la possibilité d'un terrain d'entente auquel vous n'auriez peut-être pas pensé auparavant.

Remarque : Si les élèves disent qu'ils ne peuvent pas comprendre le scénario, mettez-les au défi de trouver un terrain d'entente. Si nous y réfléchissons vraiment, nous pouvons généralement trouver quelque chose en commun !

Scénarios :

- Un garçon rentre à la maison et trouve la porte verrouillée. Personne n'est à la maison et son téléphone est mort. Ses voisins ne répondent pas à la porte et il ne sait pas où se trouve sa famille.
- Deux enfants se retrouvent perdus dans les bois. Ils pêchaient au bord du lac et ne prêtaient pas attention à l'endroit où ils erraient. Il fait noir et la température baisse rapidement.
- Un enfant de 12 ans adore être le « bébé » de la famille et vient d'apprendre que ses parents attendent un autre enfant.
- Une famille vient d'apprendre qu'elle doit déménager la semaine prochaine pour un nouvel emploi. Les enfants devront changer d'école et nous sommes déjà en février.



Refléter

5-7 minutes

En classe, discutez de l'importance de l'empathie et de la façon dont elle nous aide à prendre soin des autres dans notre communauté et à plus grande échelle (au niveau national, mondial, etc.).

Cette semaine, essayez d'utiliser l'empathie avec ceux avec qui vous ne traînez pas habituellement. Qu'est-ce que tu pourrais avoir en commun avec la fille à côté de qui tu es assis en classe ? Le garçon de ton quartier ? La famille du bout de la rue ?