

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 attrayante.

Leçon principale

**Leçon de classe
entière**
30 minutes



Défi compassion

Les élèves visiteront l'école, identifieront les zones qui ne sont pas particulièrement accommodantes et créeront un plan d'action pour au moins une zone identifiée.

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

Mini-leçons

**Pour les petits
groupes**
15 minutes



La compassion en action

Divisez la classe en petits groupes. Demandez à chaque groupe de créer un scénario qui illustre une lutte commune qu'ils vivent à l'école ou dans la communauté (intimidation, commérages, etc.). Échangez avec un autre groupe et créez un jeu de rôle pour illustrer comment vous pourriez surmonter cette lutte.

Pour les partenaires
15 minutes



Compassion continue

Avec votre partenaire, discutez d'un moment où vous avez reçu une compassion inattendue de la part d'un étranger. Par exemple, quelqu'un a payé votre boisson, vous a aidé à porter quelque chose de lourd, etc. Comment cela a-t-il changé votre attitude ? Comment pouvez-vous le transmettre/le redonner ?

Pour les particuliers
15 minutes



Partager la compassion

Choisissez une personne de votre foyer avec qui vous ne sortez pas normalement. Faites 3 choses compatissantes pour eux aujourd'hui. Cela inclut des mots gentils, de petits gestes et une aide au-delà de vos tâches/attentes habituelles.

**Axé sur la
technologie**
15 minutes



Applications de compassion

Avec un partenaire, explorez différentes applications axées sur la compassion envers les autres. Sélectionnez votre favori et présentez-le à la classe. Si possible, téléchargez-le et essayez-le cette semaine !

Défi compassion

Les élèves visiteront l'école, identifieront les zones qui ne sont pas particulièrement accommodantes et créeront un plan d'action pour au moins une zone identifiée.

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 :

- 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, qui est 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, alors, quand 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

4-6 minutes

Comment définiriez-vous la compassion ? (Permettez aux réponses de plusieurs volontaires.)

Oui, toutes ces réponses pointent vers un terrain commun de gentillesse. La compassion est définie comme le fait de ressentir de l'empathie et de vouloir aider une autre personne dans le besoin.



Inspirer

4-6 minutes

Nous sommes arrivés à notre dernière semaine dans notre unité de soins. Nous avons exploré les soins personnels, la gratitude et l'empathie. Le dernier élément est la compassion. À ce stade de notre vie, nous avons déjà entendu ce terme. Cependant, notre définition peut varier en fonction de nos expériences personnelles.

Repensez à notre match de la semaine dernière. Nous devons décider avec quelle situation nous pouvions sympathiser davantage : être victime d'intimidation ou être laissé de côté. Ce n'est pas parce que vous pouvez sympathiser avec la personne victime d'intimidation que vous vous sentez automatiquement inspiré pour l'aider. La compassion est la prochaine étape après l'empathie. C'est l'action qui suit la connexion émotionnelle.

Maintenant, pensez à un moment où vous avez pu à la fois faire preuve d'empathie et de compassion. Partagez votre réponse avec un voisin. (Permettez à plusieurs volontaires de partager leurs exemples avec toute la classe si le temps le permet.)



Habiliter

15 minutes

Expliquez que la classe va maintenant faire passer sa capacité à faire preuve d'empathie au niveau supérieur en utilisant la compassion pour apporter des changements mineurs mais percutants au sein de son école. La classe se déroulera sur un "marche défi compassion» dans toute l'école.

- Recherchez les zones qui pourraient ne pas convenir à tout le monde dans l'école. Cela pourrait inclure des difficultés physiques (escaliers et pas de rampe, etc.) ou des options d'intimité (vestiaires, salles de bains, etc.).
- Après la marche, réunissez-vous à nouveau et créez une liste des domaines notés et réfléchissez à des solutions lorsque cela est possible.
- Discutez de qui a le pouvoir de faire ces changements (élèves, enseignants, administration) et continuez à partager vos observations avec ces personnes.



Refléter

5-7 minutes

En classe, discutez des défis d'exprimer véritablement le sentiment d'empathie avec l'action de la compassion.

- Pourquoi est-il parfois difficile de réagir par des actions ?
- Comment avez-vous montré de la compassion pour les autres dans le passé ?
- Qu'est-ce que cela vous a fait d'aider quelqu'un dans une situation avec laquelle vous pouvez sympathiser ?

Lorsque vous sympathisez vraiment avec quelqu'un, il faut du courage pour aller jusqu'au bout et l'aider à traverser sa situation. Votre compassion pourrait bien être le tournant positif vers une situation vraiment difficile !