

# 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 intérêts personnels, 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



### À ma place

Les élèves se mettront au défi de trouver de l'empathie dans une variété de scénarios. Ils travailleront avec un partenaire pour pratiquer l'empathie tout en explorant ce que l'autre personne pourrait ressentir dans chaque scénario. (Voir page 2 pour les détails de la leçon.)

## Mini-leçons

**Pour les petits  
groupes**  
15 minutes



### Jeux de rôle

Divisez votre classe en groupes de 4 à 6. En utilisant les scénarios de la leçon principale, demandez à chaque groupe de créer un sketch pour illustrer comment ils pourraient répondre au scénario qui leur est fourni.

**Pour les partenaires**  
15 minutes



### Luttes communes

Avec votre partenaire, discutez d'un combat commun que vous avez eu cette semaine à la maison ou à l'école. Partagez les stratégies que vous avez utilisées pour surmonter cette lutte et écoutez à votre partenaire pour recueillir d'autres idées auxquelles vous n'auriez peut-être pas pensé.

**Pour les particuliers**  
15 minutes



### Écoutez !

Demandez à un membre de la famille (ou à quelqu'un en dehors de l'école) de décrire quelque chose avec lequel il lutte actuellement. Pratiquez l'écoute empathique pendant qu'ils parlent. Si vous pouvez comprendre leur lutte, partagez également votre point de vue.

**Axé sur la  
technologie**  
15 minutes



### Empathie et utilisation de la technologie

En classe, dirigez une discussion sur l'utilisation de la technologie et l'empathie. Pensez-vous que la technologie a aidé ou entravé votre capacité à faire preuve d'empathie avec les autres? Expliquez votre réponse.

# À ma place

Les élèves se mettront au défi de trouver de l'empathie dans une variété de scénarios. Ils travailleront avec un partenaire pour pratiquer l'empathie tout en explorant ce que l'autre personne pourrait ressentir dans chaque scénario.

**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 étudiant, bot dans ses défiset leur 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

Repensez à la semaine passée. Comment avez-vous pu montrer de la gratitude pour les petites choses que les autres font naturellement pour vous ? Invitez les élèves à répondre.



## Inspirer

5-7 minutes

Nous sommes à mi-chemin de notre unité sur les soins et nous avons couvert à la fois les soins personnels et la gratitude. Cette semaine, nous nous concentrons sur l'empathie, ce que cela signifie et comment nous pouvons vraiment l'exploiter tout au long de notre vie quotidienne.

Le mot empathie est souvent utilisé à la légère, mais beaucoup de gens ont du mal à le définir par eux-mêmes. Une façon de vous aider à créer cette compréhension personnelle est de regarder la différence entre les deux concepts fréquemment échangés mais ayant des significations très différentes : la sympathie et l'empathie.

Nous avons parfois entendu et probablement même utilisé ces deux termes de manière interchangeable.

- Comment définiriez-vous la sympathie ?
- Comment définiriez-vous l'empathie ?
- En quoi est-ce différent de la sympathie ?

La sympathie est définie comme un sentiment de pitié ou de chagrin pour la situation de quelqu'un d'autre. Il s'agit d'une émotion commune pour nous en tant qu'êtres humains à l'expérience. Même les petits enfants sont capables de reconnaître naturellement quand quelqu'un d'autre souffre. Cependant, il y a une grande différence entre se sentir désolé pour quelqu'un et réellement comprendre ce qu'il ressent.

L'empathie est la capacité de vraiment comprendre les émotions de quelqu'un d'autre et de regarder les choses de son point de vue. C'est la clé de l'empathie : vous ne reconnaissez pas seulement ce que cette personne ressent (ou pourrait ressentir), mais vous le faites *de leur point de vue*. Nous sommes capables de nous mettre à leur place et de ressentir ce qu'ils ressentent, de voir ce qu'ils voient et, finalement, de comprendre la situation de leur point de vue. Nous avons souvent l'impression que ce concept est facile lorsqu'une situation similaire (ou même exactement la même !) s'est produite dans nos vies. Bien que cela soit quelque peu exact, la véritable empathie nous pousse à voir les choses du point de vue de l'autre personne, ce qui est le véritable défi. La façon dont vous interprétez une situation peut (et est souvent) très différente de celle des autres autour de vous.

Un exemple est le sentiment qu'une personne peut avoir après avoir reçu un C lors de son dernier test de mathématiques. Peut-être avez-vous du mal avec les mathématiques. Recevoir un C pourrait être une excellente note parce que vous avez étudié pendant des heures avec votre tuteur et que vous étiez heureux d'avoir obtenu autant de bonnes réponses ! Vous avez clairement appris et compris plusieurs des concepts avec lesquels vous luttiez et êtes en mesure d'aller de l'avant.

Cependant, votre ami AIME les mathématiques et reçoit un C. Si vous faites vraiment preuve d'empathie lorsque vous lui répondez, vous tenez compte de son amour des mathématiques. Vous comprenez qu'ils aiment les mathématiques, qu'ils réussissent généralement tous les tests et que ce C représente une énorme déception pour eux.

Lorsque vous montrez vraiment de l'empathie, vous pensez d'abord à vous mettre à la place de l'autre personne en fonction de ce qu'elle pourrait ressentir face à la situation. Observation du langage corporel, facialexpressions, et le ton des mots qu'ils utilisent peuvent tous vous aider à faire preuve d'empathie.



## Habiler

15 minutes

Expliquez que la classe va maintenant s'exercer à faire preuve d'empathie en utilisant les compétences ci-dessus. L'enseignant lira à haute voix une série de scénarios. Vous ferez face à votre partenaire et en utilisant uniquement le langage corporel, vous transmettez vos sentiments et vos réactions à ce scénario. Vous vous entraînez tous les deux à utiliser l'empathie en essayant de décrire comment l'autre personne se sent et pourquoi. Assurez-vous de dire à votre partenaire s'il est exact dans son hypothèse. Si ce n'est pas le cas, corrigez-les et expliquez ce que vous ressentez vraiment. L'empathie demande de la pratique !

Remarque : Lorsque vous vous associez, essayez de choisir quelqu'un que vous connaissez, mais PAS quelqu'un que vous connaissez extrêmement bien (voisin, meilleur ami, coéquipier, etc.).

Scénarios :

- Un jour de neige vient d'être appelé une heure avant de devoir monter dans le bus. Vous êtes déjà habillé et prêt à franchir la porte.
- Vous vous êtes cassé le pied avant un grand match de championnat. Vous ne pouvez pas marcher dessus et devez manquer deux mois d'école.
- Vous venez d'apprendre que vous déménagez dans un pays étranger à cause du travail de votre père.
- Vous êtes nommé président de classe.
- On vous demande de faire un discours sur la gentillesse pour toute l'école.



## Refléter

5-7 minutes

Les scénarios choisis aujourd'hui étaient des situations réelles qui peuvent arriver et arrivent tous les jours à des adolescents comme vous. Il est extrêmement important de prendre le temps de considérer l'autre personne avant de partager votre compréhension de son expérience.

- Que peut-il se passer si vous ne pensez pas au point de vue de l'autre personne avant de partager votre compréhension ?
- Comment pouvez-vous être plus prudent lorsque vous faites preuve d'empathie ?

N'oubliez pas que certains sujets vous font paniquer tandis que d'autres sont excités par eux. Cependant, l'inverse peut être vrai et vous pourriez accidentellement offenser quelqu'un avec votre réaction positive à une situation qui lui a causé beaucoup d'anxiété !