

Classes de collège

De la sixième à la troisième

APPRENTISSAGE SOCIAL, ÉMOTIONNEL & ÉTHIQUE

Un programme éducatif du cœur et de l'esprit



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics



EMORY
UNIVERSITY

**CURSUS
DES CLASSES DU COLLÈGE,
DE LA 6^e À LA 3^e**

Un programme conçu
pour les enfants de 11 à 14 ans

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Pour de plus amples informations
contacter l'adresse mail suivante :

seelearning@emory.edu

Copyright © Emory University 2020.
ISBN 978-0-9992150-6-7

Design by Estella Lum Creative Communications
Cover by Estella Lum Creative Communications

Social, Emotional, and Ethical Learning (SEE Learning) is a program of the Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics, Emory University, Atlanta, GA 30322.

For more information, please visit **compassion.emory.edu**



A Curriculum for Educating the Heart and Mind

Sommaire

Introduction	5
Chapitre 1 Créer une classe compassionnelle	17
Chapitre 2 Développer la résilience	63
Chapitre 3 Renforcer l'attention et la conscience de soi	131
Chapitre 4 Gérer les émotions	199
Chapitre 5 Apprendre l'un de l'autre	291
Chapitre 6 Compassion pour soi-même et autrui	331
Chapitre 7 Nous sommes tous concernés	373
Réalisation du Projet final Construire un monde meilleur	417

Introduction

Bienvenue dans le Coursus d'Apprentissage destiné aux classes du Collège (de la sixième à la troisième)! Ce Coursus est conçu pour être utilisé en étroite association avec le programme d'Apprentissage Social Émotionnel et Éthique (programme SEE), principalement basé sur la compassion, qui a été développé par le Centre de Science contemplative et d'Éthique à l'université Emory, à Atlanta, dans l'État de Géorgie aux États-Unis.

Si l'on excepte certains points qui traitent du développement de l'enfant, ce Coursus comporte de nombreuses similarités avec ceux des premières et des dernières classes du primaire : il s'inscrit dans le même cadre et suit le même déroulement des séquences d'apprentissage. En effet, chaque version du Coursus a été conçue de façon à ce que les élèves puissent l'aborder sans difficulté, c'est-à-dire comme s'il s'agissait du premier contact qu'ils ont avec le programme d'Apprentissage SEE. Ce qui signifie qu'il ne leur sera pas nécessaire d'avoir parcouru et intégré le Coursus destiné à toutes les classes du primaire avant d'aborder celui-ci. Si vous avez des élèves qui ont terminé le Coursus des premières classes du primaire mais qui ne sont pas dans les deux dernières classes du primaire (CM1, CM2), il vous faudra choisir quelles expériences d'apprentissage de ce Coursus vous utiliserez afin d'établir une connaissance de base tout en évitant des répétitions inutiles. Un Coursus exclusivement réservé aux élèves des deux dernières classes du primaire qui ont déjà effectué le Coursus des premières classes du primaire, est prévu à l'avenir.

Avant d'appliquer le Coursus du programme d'Apprentissage SEE, il est fortement recommandé que les écoles et le corps enseignant s'inscrivent (ou du moins, se fassent connaître) tout d'abord à l'université Emory, ou sur l'un de ses programmes affiliés, sur le site de formation en ligne "SEE 101 : Orientation", ou auprès d'un formateur patenté par l'université (pour l'instant disponible en anglais seulement). En outre, au cours de votre travail d'enseignement de ce Coursus, nous vous recommandons de participer aux échanges internationaux d'Apprentissage SEE sur le portail en ligne de l'Apprentissage SEE afin de partager vos expériences, d'apprendre auprès des autres professeurs et de profiter des occasions de développements professionnels offertes et conçues dans le but de vous aider vous-mêmes et vos élèves.

De plus, nous conseillons vivement aux enseignants de lire "L'Auxiliaire de l'Apprentissage SEE" (disponible sur le site en ligne de l'Apprentissage SEE) qui explique les objectifs fondamentaux, la logique et la structure du programme et, plus particulièrement le chapitre consacré à sa mise en œuvre qui comporte des informations pratiques sur la meilleure façon de l'appliquer. Ce présent Coursus se fonde essentiellement sur la structure d'Apprentissage SEE exposée dans le texte intitulé "L'Auxiliaire de l'Apprentissage SEE" qui a été très largement inspiré par l'œuvre du Dalai-Lama tout

autant que par d'autres penseurs et pédagogues. Ce texte permet de comprendre le développement des valeurs humaines, la pensée systémique, les capacités d'attention et de résilience ainsi que d'autres méthodes éducationnelles importantes.

De 2016 à 2019, plus de six cents enseignants ont appliqué le programme d'Apprentissage SEE. Ils ont assisté aux ateliers de formation, ont appliqué les expériences du Coursus dans leurs classes, ont été supervisés par des membres de l'équipe fondatrice de l'Apprentissage SEE et ont contribué à l'améliorer en exposant leurs points de vue et leurs suggestions.

Ce Coursus a été conçu sous la supervision de Linda Lantieri, principale conseillère du programme d'Apprentissage SEE, de Brendan Ozawa-de Silva, directeur adjoint du Centre de Science contemplative et d'éthique de l'université Emory et de Lindy Settevendemie, coordinatrice de ce projet. D'autres spécialistes ont participé à la rédaction de ce programme tels que Ann McCay Brison, Jennifer Knox, Emily Orr, Kelly Richards et Christina Tinari. De nombreux autres enseignants ont largement contribué aux premières versions de ce Coursus; une centaine d'instituteurs et de pédagogues ont ajouté leurs points de vue sur leurs expériences personnelles de ce Coursus. Le professeur Lobsang Tenzin Negi, directeur du département des Sciences contemplatives et d'éthique fondée sur la compassion de l'université Emory a supervisé le processus rédactionnel de ce programme.

Vue d'ensemble et séquences d'apprentissage

Le Coursus d'Apprentissage SEE comporte sept chapitres et un projet final appelé "Réalisation du Projet final ". Chaque chapitre commence par une introduction qui expose les principaux contenus, suivis par trois ou sept expériences d'apprentissage. Chaque leçon est conçue pour se dérouler en 20 à 40 minutes. On considère que la durée ainsi proposée est le temps minimum requis pour mener à bien une expérience d'apprentissage et ses différents éléments. Toutefois, ces expériences d'apprentissage peuvent parfois durer plus longtemps, ou bien se dérouler sur une ou plusieurs journées afin d'aborder un thème de façon plus approfondie et graduelle, en fonction du temps dont on dispose. La plupart des expériences d'apprentissage peuvent également être divisées en deux parties lorsque le temps ne permet pas que l'expérience se déroule en une seule leçon.

Chaque expérience d'apprentissage comprend cinq parties :

1. Contrôle
2. Présentation/discussion
3. Aperçu expérientiel (Prise de conscience)
4. Pratique de réflexion
5. Débriefing

Les cinq parties des expériences d'apprentissage correspondent au modèle pédagogique de l'Apprentissage SEE qui commence par l'acquisition des connaissances, aborde les aperçus fondamentaux jusqu'à l'intégration des connaissances. En général, la partie consacrée à la présentation/discussion consiste à transmettre les savoirs. Les aperçus expérientiels (ou activités de prise de conscience) sont destinés à susciter chez l'élève un aperçu essentiel lié à l'expérience de la leçon abordée, et les pratiques de réflexion permettent d'approfondir la réflexion personnelle qui débouche sur l'intégration de la connaissance. Ces trois temps sont expliqués en détail dans l'introduction du Chapitre 1 du Cursus.

Nous portons une attention particulière à la conception des séquences des chapitres et aux expériences d'apprentissage de sorte qu'elles s'étayent et se renforcent mutuellement. Nous vous recommandons donc de les effectuer selon l'ordre dans lequel elles apparaissent. Les recherches scientifiques ont montré que les programmes d'éducation, tels que l'Apprentissage SEE, ont un fonctionnement optimal lorsqu'ils sont appliqués selon les quatre principes suivants :

- **Planification :** activités reliées et coordonnées de façon à favoriser et encourager les aptitudes de développement.
- **Activité :** formes d'apprentissage actives destinées à aider les élèves à maîtriser des capacités et des comportements nouveaux.
- **Concentration :** élément qui met l'accent sur le développement personnel et les aptitudes sociales.
- **Précision :** choisir de développer des capacités sociales et émotionnelles spécifiques.

Sélectionner des chapitres particuliers ou des expériences particulières indépendamment de l'ordre dans lequel ils sont exposés risque d'introduire une confusion chez vos élèves. Ainsi, nombre de notions exposées au début du Cursus (telles que l'interdépendance ou le recours aux capacités de résilience pour calmer le système nerveux) sont développées en détail plus loin dans ce même corps de texte. La notion d'interdépendance est en effet reprise pour comprendre le fonctionnement des systèmes complexes; revoir ce qui a été appris sur le système nerveux permet de comprendre les émotions.

Étant donné que l'Apprentissage SEE est fondé sur la résilience et les données issues du traitement des traumatismes, et qu'en outre les facultés de résilience sont enseignées dans le chapitre 2, faire l'impasse sur ces chapitres amputerait un programme basé sur les meilleures pratiques qui ont cours dans ces domaines. Accompagner vos élèves pas à pas dans ce parcours expérientiel, en respectant les séquences d'apprentissage, vous permettra d'être sûr qu'ils ont acquis les connaissances de base nécessaires pour passer avec confiance et compréhension d'une séquence d'apprentissage à une autre, ce qui débouchera au fil du temps sur le sentiment de maîtriser pleinement les idées essentielles développées et de pouvoir les appliquer. Nous vous présentons ci-dessous le contenu des principaux chapitres de ce Cursus.

Chapitre 1 : Créer une classe compassionnelle

Ce chapitre donne un premier aperçu du fonctionnement de la pensée systémique, de la compassion et de la pensée critique qui s'étayent et se renforcent l'une l'autre. Le point essentiel de l'Apprentissage SEE consiste à faire comprendre aux élèves comment prendre soin d'eux-mêmes et des autres de manière optimale, et plus particulièrement à intégrer le sens de ce que l'on entend par santé sociale et émotionnelle et bien-être.

À cet égard, on peut considérer que l'intégralité de l'Apprentissage SEE est profondément ancré dans la compassion : la compassion envers soi-même (ou auto-compassion) et envers autrui. Il est évident qu'il ne suffit pas de dire aux élèves de ressentir de la compassion pour les autres et pour eux-mêmes; il est indispensable d'analyser la valeur de cet état d'esprit, d'exposer une variété de méthodes et de fournir un ensemble d'outils pédagogiques pratiques. Au fur et à mesure que les élèves comprennent l'importance de ces outils et de ces méthodes, ils les appliqueront peu à peu à eux-mêmes. Parvenus à ce stade, ils deviennent des enseignants pour eux-mêmes et autrui.

Chapitre 2 : Développer la résilience

Le chapitre 2 examine l'importance du rôle que jouent notre corps, et plus particulièrement notre système nerveux, dans les mécanismes du bonheur et du bien-être.

Dans la vie contemporaine, notre corps réagit parfois au danger de manière disproportionnée alors que notre survie n'est pas réellement menacée; ou bien il laisse perdurer un sentiment de menace, après la dissipation du danger lui-même. Cette attitude risque d'introduire un dysfonctionnement du système nerveux qui altère en retour la capacité de l'élève à se concentrer et à étudier, allant même jusqu'à compromettre sa santé physique. Fort heureusement, les élèves peuvent apprendre à calmer leur corps et leur esprit et à réguler leur système nerveux. Ce chapitre leur inculque également des facultés de résilience afin de renforcer la compassion envers soi-même.

La majorité de ces facultés ont été élaborées à partir de travaux effectués sur le traumatisme et la résilience et se fondent donc sur un ensemble exhaustif de recherches scientifiques et cliniques. Il est possible que lors de l'exploration des sensations corporelles, certains de vos élèves vivent des expériences difficiles qu'il vous sera peut-être malaisé de gérer par vous-même, surtout s'ils ont subi un traumatisme dont ils souffrent encore. À la suite d'une réaction inattendue d'un élève, nous vous conseillons alors d'utiliser les stratégies dites "d'aide immédiate".

S'il y a une psychologue scolaire, un administrateur ou un collègue avisé dans votre établissement, nous vous conseillons vivement de faire appel à eux. Toutefois, l'approche de l'Apprentissage SEE est fondée sur la résilience et insiste plus particulièrement sur les ressources personnelles des élèves et non pas sur le traitement des traumatismes. Il s'agit d'aptitudes générales au bien-être qui s'avéreront bénéfiques pour tous les élèves, quel que soit le niveau d'expérience du traumatisme

vécu par certains. Lorsqu'ils auront acquis une plus grande capacité à réguler leur système nerveux, ils seront mieux armés pour aborder la phase suivante de l'Apprentissage SEE qui consiste à développer l'attention et la conscience émotionnelle.

Chapitre 3: Renforcer l'attention et la conscience de soi

Outre la connaissance du corps (également appelée « alphabétisation corporelle ») et la conscience du système nerveux, la compassion pour soi-même et envers autrui s'appuie sur la connaissance émotionnelle (« alphabétisation émotionnelle ») ainsi que sur la compréhension du fonctionnement de l'esprit. A cette fin, il nous faut être capable d'observer de près et avec attention notre esprit et nos expériences. Tel est le thème majeur du chapitre 3 intitulé : "Renforcer l'attention et la conscience de soi".

Entraîner l'attention apporte de nombreux bienfaits aux élèves. Cet entraînement facilite la concentration, l'apprentissage et la mémorisation des informations. Il permet également de mieux contrôler ses impulsions. Il calme le corps et l'esprit selon des modalités qui favorisent la santé physique et mentale. Bien que l'on ne cesse de leur répéter « Faites attention! », on leur enseigne rarement les méthodes qui leur permettraient de développer de puissantes aptitudes attentionnelles. L'Apprentissage SEE ne cherche pas à cultiver l'attention par la force de la volonté, mais en sachant mettre à profit le plus souvent possible les occasions de la mettre en pratique, comme n'importe quelle autre compétence.

En général, les élèves n'ont pas de mal à prêter attention à ce qui, selon eux, est intéressant. Le problème consiste à faire attention aux choses qui sont moins stimulantes ou à maintenir la vigilance lorsque surgit une distraction. Le chapitre 3 aborde l'entraînement à l'attention selon une approche pluridimensionnelle. Il présente tout d'abord la notion de développement de l'attention et de son potentiel de bienfaits. Deuxièmement, il montre aux élèves que lorsque l'on fait attention aux choses, elles se révèlent souvent plus intéressantes qu'on ne l'avait supposé auparavant. Troisièmement, il propose des exercices d'attention qui sont stimulants et accessibles, comme de prêter attention au fait de marcher ou de respirer. Quelles que soient les circonstances, les élèves sont constamment incités à remarquer ce qui se passe dans leur esprit et leur corps lors des moments où ils sont en mesure d'être attentifs avec calme, stabilité et clarté.

Chapitre 4: Gérer les émotions

Les adolescents sont à un stade de développement idéal pour examiner les émotions en profondeur. Ce chapitre analyse les émotions à la fois de manière directe mais aussi en ayant recours à des modèles psychologiques. Ils pourront ainsi développer ce que l'on appelle une « carte de l'esprit » qui leur permet de comprendre les différents états mentaux émotionnels et leurs caractéristiques et donc de leur donner un sens. Cette carte de l'esprit est une forme de connaissance émotionnelle, ou « alphabétisation émotionnelle », qui contribue à développer l'intelligence émotionnelle et à

aider les élèves à mieux gérer leur propre vie affective. Ils analysent la chronologie des différentes phases émotionnelles, c'est-à-dire les séquences des processus de déclenchement de l'émotion, de régulation et du comportement subséquent. Ils examinent également les « familles d'émotions » et comment développer des stratégies pour affronter les « émotions dangereuses », c'est-à-dire celles qui risquent d'entraîner des problèmes si l'on n'y prête pas attention. Cet examen approfondi des mécanismes émotionnels leur permettra d'être mieux armés pour éviter de laisser libre cours à des comportements nuisibles pour eux-mêmes et autrui, attitude qui constitue un aspect fondamental de l'intelligence éthique. Cette prise de conscience les aidera à valoriser le développement d'une bonne « hygiène émotionnelle », ce qui ne signifie pas qu'il faille supprimer les émotions, mais au contraire s'y relier de manière saine.

Chapitre 5 : Apprendre l'un de l'autre

Dans ce chapitre, le Coursus passe du domaine personnel au domaine social; par conséquent, les expériences d'apprentissage ont pour but d'aider les élèves à porter leur attention vers les autres. Les changements qui se produisent dans le développement du cerveau à cette période de leur vie les incitent à se tourner davantage vers leurs camarades; de ce fait, ils sont beaucoup plus aptes à développer l'empathie et à prendre en compte le point de vue de l'autre. C'est principalement à ce moment de leur existence que leur identité se construit dans le rapport à autrui et non plus exclusivement avec les membres de la famille. Ce chapitre se concentre donc plus particulièrement sur la compréhension des émotions des autres dans leur contexte, sur l'empathie et la prise en compte de leurs points de vue personnels. Il les introduit donc aux méthodes d'écoute et de dialogue en pleine conscience qui constituent de précieux outils pour examiner de nombreux sujets avec vos élèves. L'empathie est le thème qui constitue le fil conducteur de ce chapitre, c'est-à-dire la faculté de comprendre l'état émotionnel et la situation de l'autre pour entrer en résonance avec lui.

Chapitre 6 : La compassion pour soi-même et autrui

Ce chapitre a pour but d'apprendre aux élèves à témoigner davantage de bienveillance entre eux et envers eux-mêmes. C'est à l'adolescence, moment où ils commencent à se comparer davantage à leurs camarades et à forger leur identité sociale par le biais de leurs rapports aux autres, qu'ils doivent affronter la peur du rejet et de l'isolement social. Nombre d'adolescents doivent faire face à des problèmes d'anxiété, d'estime de soi et d'amour-propre. Les attentes de la société viennent aggraver ces problèmes qui risquent de s'intérioriser de façon pathologique. C'est donc un moment particulièrement important et adéquat pour leur inculquer les méthodes d'auto-compassion et de compassion envers autrui.

Il s'agit donc d'aider les élèves à développer la conscience de leur propre vie émotionnelle et de celle des autres. Lorsqu'ils seront capables de comprendre les émotions et les comportements des autres dans leur contexte, ils seront plus à même d'éprouver de l'empathie pour eux. Cette aptitude accroît la capacité de se sentir relié aux autres et réduit les sentiments d'isolement et de solitude.

La compassion pour autrui et l'auto-compassion sont les thèmes majeurs de ce chapitre. Le professeur Thupten Jinpa, un éminent érudit sur ces sujets, définit la compassion comme étant « Un sentiment de préoccupation qui surgit lorsque l'on est confronté à la souffrance de l'autre et que l'on éprouve une puissante motivation de la soulager. » La compassion dépend donc de la conscience que l'on a de la situation de l'autre et de la capacité à éprouver de l'empathie pour lui, associée à un sentiment d'affection ou de bonté envers cette personne. Ces qualités sont également importantes dans le contexte de l'auto-compassion. La psychologue Kristin Neff, l'une des spécialistes mondiales sur ce sujet, écrit que l'auto-compassion consiste à se montrer « bon et compréhensif envers soi-même lorsque l'on est confronté à un échec personnel. »

Il est important d'aider les jeunes élèves à explorer le thème de l'auto-compassion parce qu'ils entrent dans une étape de leur vie où ils vont être de plus en plus évalués et jugés par leur professeurs, leurs parents et leurs camarades. Il est donc capital qu'ils apprennent que les échecs ou les revers auxquels ils sont confrontés dans leur apprentissage scolaire ou dans leur vie ne sont pas le signe d'un manque de valeur personnelle, mais peuvent constituer des expériences de développement intérieur qui leur seront utiles à l'avenir.

Chapitre 7 : Nous sommes tous concernés

Le chapitre 7 de ce Cours traite des systèmes complexes et de la pensée systémique. Il ne s'agit pas de sujets totalement nouveaux puisqu'ils ont été abordés tout au long du Cours. Dans le chapitre 1, les élèves ont dessiné un réseau d'interdépendance qui montrait comment de nombreux éléments sont reliés à un seul élément ou événement. Dans les chapitres 3 et 4, ils ont examiné comment les émotions surgissent à partir de causes spécifiques dans un contexte donné et, qu'en conséquence, une étincelle peut provoquer un feu de forêt qui affectera tout l'environnement. La pensée systémique est étayée à toutes les étapes du Cours, mais ici, elle est abordée de façon directe et exhaustive.

L'Apprentissage SEE définit la pensée systémique comme étant « la faculté de comprendre comment les personnes, les objets et les événements existent dans une relations d'interdépendance avec d'autres personnes, objets et événements, selon des réseaux de causalité complexes. »

Là encore, les adolescents sont à un âge idéal pour comprendre pleinement la pensée systémique, puisqu'ils sont à un stade de leur vie où ils cherchent le plus souvent à se comprendre à travers leurs rapports aux autres. Ce chapitre revient sur la notion d'interdépendance et propose des exercices simples pour aborder la pensée systémique. Ce thème est illustré par la métaphore de l'iceberg afin d'analyser les événements non comme des manifestations isolées mais en tant qu'expressions de structures plus profondes.

Même si cet énoncé peut paraître compliqué, de très jeunes enfants ont une faculté innée d'appréhender la pensée systémique. Bien qu'ils n'emploient pas le terme "système", ils comprennent intuitivement que leur famille, ou leur environnement familial, constitue une unité complexe qui obéit à une dynamique spécifique. Dans une famille ou une classe, chacun aime des choses particulières et personne n'agit de la même façon, par conséquent introduire un changement dans ces systèmes affecte tous les membres. Il est nécessaire que l'éducation prenne en compte cette capacité innée de comprendre intuitivement la pensée systémique et la développe davantage par des exercices et par une mise en application.

La Réalisation du Projet final de l'Apprentissage SEE: construire un monde meilleur.

La réalisation du Projet final de l'Apprentissage SEE est une action qui constitue le point culminant du travail de vos élèves. Ils réfléchissent à ce que serait leur école si tout l'établissement scolaire avait pour préoccupation principale la compassion et l'auto-compassion et s'impliquait dans les exercices de l'Apprentissage SEE. Après avoir imaginé une telle situation, il leur est demandé de comparer leur propre vision avec ce qui se passe en réalité en dehors de l'école. Puis ils choisissent un problème particulier sur lequel ils aimeraient se concentrer et mettent en œuvre un ensemble d'actions collectives et individuelles. Après s'être impliqués dans ces actions, ils réfléchissent à leurs expériences et partagent leurs conclusions avec d'autres camarades.

La réalisation de ce projet comprend huit étapes; chacune devant être traitée en une leçon au minimum. Le contenu de ce Coursus est conçu pour se dérouler sur une année scolaire. Si vous entreprenez d'effectuer l'intégralité du Coursus et de le terminer par le projet final, nous vous recommandons de prévoir au moins huit leçons, dans l'idéal 10 à 12 leçons, pour mener à terme ce projet collectif.

Possibilités d'adaptation

Les instituteurs, ou professeurs des écoles, sont les meilleurs juges pour évaluer les besoins de leurs classes et de leur école. Ainsi, sentez-vous libres de changer les noms des personnages et des histoires, ou d'autres détails particuliers, qui apparaissent dans les expériences d'apprentissage afin d'être plus en phase avec le contexte de votre groupe d'élèves. Si vous estimez qu'il faut effectuer des changements plus importants, nous vous recommandons de bien considérer les objectifs de l'expérience d'apprentissage proposée et de discuter de ces changements avec un collègue afin d'être sûr qu'ils n'altèrent pas, malgré vous, le but, l'impact ou la sécurité même de cette expérience.

Version abrégée de l'Apprentissage SEE

Le Coursus de l'Apprentissage SEE peut s'effectuer en une année ou s'échelonner sur deux ans. Toutefois, si vous ne pouvez pas appliquer l'intégralité du Coursus, nous vous conseillons de vous référer à la version abrégée qui réduit le nombre d'expériences d'apprentissage de 39 à 21 et supprime la Réalisation du Projet final. Elle comprend néanmoins les éléments principaux de tous les

chapitres et suit une progression logique de telle sorte que les compétences acquises s'appuient sur une base solide. Si vous ne pouvez pas effectuer l'intégralité de la version abrégée, essayez d'aller aussi loin que possible. Si vous disposez de davantage de temps, ajoutez certaines expériences d'apprentissages qui ne figurent pas dans la version abrégée. (Dans le détail des chapitres ci-dessous, LE signifie « Leçon d'apprentissage ».)

Chapitre 1 : LE 1, LE 5, LE 6

Chapitre 2 : LE 1, LE 2, LE 4, LE 5

Chapitre 3 : LE 1, LE 2, LE 4

Chapitre 4 : LE 1, LE 2, LE 4

Chapitre 5 : LE 2, LE 4

Chapitre 6 : LE 1, LE 2, LE 4

Chapitre 7 : LE 1, LE 2; LE 3

Appliquer l'Apprentissage SEE avec efficacité

Appliquer efficacement un programme, quel qu'il soit, est d'une importance capitale si l'on veut que les élèves en retirent des bienfaits et obtiennent des résultats optimaux. La notion d'application fait référence aux multiples façons dont le programme est mis en œuvre. La mise en application montre clairement comment faciliter le programme lui-même et constitue une composante essentielle de l'efficacité avec laquelle l'enseignant intervient. Les preuves de succès ou les constats d'échec des programmations en milieu scolaire nous permettent d'affirmer qu'appliquer un programme de manière optimale est crucial si l'on veut parvenir aux résultats spécifiques définis par ce programme.

Lorsque vous appliquez le programme d'Apprentissage SEE, il est extrêmement important de reconnaître qu'il est déterminant de mener à bien toutes les leçons et les activités prévues (proportion) dans ce programme, en respectant (fidélité) la façon dont il a été élaboré par ses concepteurs, afin d'optimiser les chances de succès dans votre environnement scolaire. Afin de parvenir à une mise en œuvre de grande qualité, n'oubliez pas que le Cours s'appuie sur la structure théorique de l'Apprentissage SEE.

Les recherches montrent qu'un suivi et un soutien continus au cours de l'application de ce processus pédagogique est vital. Dans une méta-analyse, J. A. Durlak, professeur de psychologie clinique, et ses collègues, ont observé que les effets positifs de l'Apprentissage social et émotionnel sur la réduction de la dépression et de l'anxiété et sur la diminution des problèmes comportementaux étaient encore plus importants lorsque l'on respectait fidèlement la conception et le processus graduel de ce programme.

Bien qu'il soit important d'appliquer pleinement l'intégralité du programme et de ses diverses composantes telles qu'elles sont exposées dans le Cursus, il est également très fréquent d'adapter ce programme en fonction d'un contexte particulier. Vous pouvez choisir d'adapter votre façon d'animer les expériences du Cursus de façon à ce qu'elles coïncident avec votre façon d'enseigner, ou qu'elles répondent aux intérêts et besoins particuliers des élèves de votre classe. Parfois, les contraintes de temps empêchent d'appliquer le programme dans son intégralité. Toutefois, n'oubliez pas qu'apporter trop de changements dans l'application du programme risque de compromettre l'efficacité même du Cursus.

Les concepts principaux permettant d'établir une application optimale du programme sont :

- **Fidélité** : désigne le degré de conformité avec lequel les éléments principaux du Cursus sont exposés par rapport à la façon dont ils ont été conçus.
- **Proportion** : indique dans quelle proportion le programme est exposé (le nombre de leçons effectuées, et s'il a été mené dans sa totalité ou non).
- **Qualité de l'enseignement** : désigne le degré d'intégralité de l'application du programme et le niveau de l'entraînement et du soutien du facilitateur.
- **Adaptation** : indique les changements et les adaptations apportées au programme.
- **Implication des participants** : désigne le degré d'implication des élèves dans les activités proposées.

Appliquer le programme d'Apprentissage SEE avec efficacité

La structure de l'Apprentissage SEE est fondée sur les travaux américains novateurs effectués par le groupe d'Apprentissage social et émotionnel, ou ASE (Social and Emotional Learning, ou SEL, en anglais), ainsi que par d'autres initiatives éducatives qui ont pour but d'introduire une éducation holistique en milieu scolaire. Le modèle d'apprentissage ASE (ou SEL en anglais) met en œuvre des processus qui permettent aux élèves et aux adultes de dispenser efficacement le savoir, de développer les comportements et les compétences indispensables pour comprendre et traiter leurs émotions, éprouver de l'empathie et la témoigner à autrui, établir et atteindre des objectifs positifs, développer et maintenir des rapports harmonieux et prendre des décisions responsables, de telle sorte qu'ils soient capables de s'assumer, de gérer leurs relations et leur travail avec efficacité et de manière éthique.

Les compétences développées par le programme SEL sont considérées comme des « aptitudes de maîtrise » applicables dans presque tous les aspects du fonctionnement humain. De plus, le programme ASE offre aux enseignants, aux élèves, aux familles et aux communautés des stratégies et des méthodes pertinentes pour mieux les préparer au « test de la vie et non pas à une vie de tests. » Les bienfaits du programme ASE comprennent des aptitudes de base susceptibles de favoriser une bonne santé, de devenir des citoyens engagés, de réussir au niveau scolaire, social et au-delà.

Remarques à propos du terme « pleine conscience »

Au cours de la décennie passée, la notion de pleine conscience s'est considérablement répandue et s'applique maintenant à de nombreuses stratégies et pratiques dont certaines se sont considérablement écartées de l'origine historique de ce concept. L'une des définitions les plus courantes de la pleine conscience consiste à dire qu'elle est un état de conscience du moment présent exempt de jugement. Nombreux sont ceux qui ont débattu pour savoir s'il s'agissait d'une pratique spirituelle, d'une méthode laïque, ou les deux; ou encore si elle impliquait nécessairement la méditation ou s'il était possible de la développer en dehors de celle-ci. En raison de ce débat qui est loin d'être clos, l'Apprentissage SEE a choisi de se concentrer plus particulièrement sur l'attention, faculté que tout le monde possède, et qui a fait l'objet d'études approfondies en psychologie et dans le domaine des neurosciences depuis des décennies. Si certains s'interrogent encore sur l'universalité de la notion de pleine conscience, l'universalité du concept d'attention, lui, ne pose aucun problème.

Selon l'Apprentissage SEE, la pleine conscience désigne le fait de garder présent à l'esprit une chose qui est utile. En ce sens, elle est analogue à l'idée de mémorisation ou de présence d'esprit. Par exemple, c'est la pleine conscience qui nous aide à ne pas oublier de prendre nos clés; si nous les oublions, il s'agit d'un manque de présence d'esprit. Le point important ici est que les élèves comprennent qu'il est possible de garder présent à l'esprit leurs propres valeurs et leurs engagements. De fait, il est essentiel de développer une véritable connaissance éthique. La pleine conscience est, en ce sens, l'un des éléments clés qui nous permet de rester fidèles à nos valeurs et d'agir en accord avec elles, alors qu'au contraire, « s'oublier soi-même » est la cause fréquente qui nous incite à agir en contradiction avec nos valeurs.

L'Apprentissage SEE fait appel à la notion de pleine conscience pour décrire des exercices très connus tels qu'écouter en pleine conscience (ou écoute attentive), ou marcher en pleine conscience, parce qu'il s'agit là de conventions acquises. Toutefois, si votre établissement le souhaite, vous pouvez utiliser les expressions suivantes: écouter attentivement, manger avec attention, ou marcher en étant attentif. Quel que soit le terme qui convient le mieux à votre contexte, l'important est que les élèves comprennent la valeur du développement de l'attention et qu'ils utilisent cette aptitude pour être en mesure d'exercer leur discernement face aux états intérieurs et aux situations extérieures.

Nous vous remercions de l'intérêt que vous portez à l'Apprentissage SEE. Nous espérons qu'il constituera une ressource importante pour vous et vos élèves. Nous souhaitons également que vous puissiez partager vos expériences et intuitions avec votre communauté, votre région, tous ceux qui se sont engagées à appliquer l'Apprentissage SEE dans le monde entier.

CLASSES DU COLLÈGE

CHAPITRE 1

*Créer
une classe
compassionnelle*

Présentation générale

L'essentiel du programme d'Apprentissage SEE consiste à apprendre aux élèves à prendre soin d'eux-mêmes et des autres de manière optimale, et plus particulièrement en termes de bien-être émotionnel et social. Par conséquent, on peut considérer que tout l'Apprentissage SEE est fondé sur la compassion pour soi-même (auto-compassion) et pour les autres. Cependant, il ne suffit pas de dire aux élèves de manifester de la compassion envers leurs camarades et eux-mêmes. Il est nécessaire de leur exposer une variété de méthodes associées à une panoplie d'outils éducatifs. Au fur et à mesure que les élèves comprennent la valeur des méthodes et des outils proposés, ils commenceront à les mettre personnellement en pratique. C'est à ce moment-là qu'ils deviennent des enseignants pour eux-mêmes et pour les autres.

C'est la raison pour laquelle ce premier chapitre, intitulé «Créer une classe compassionnelle», aborde les notions fondamentales de bonté et de compassion. La «bonté» est le terme utilisé pour les plus jeunes écoliers, tandis que le mot «compassion» est réservé aux élèves plus âgés. Bien qu'il existe des différences subtiles entre ces deux termes, l'élément important dans le cadre de l'Apprentissage SEE est de présenter ces concepts et de les examiner avec vos élèves afin qu'ils puissent développer et approfondir leur propre compréhension de ces concepts et sachent les appliquer dans la vie de tous les jours. L'ensemble des chapitres suivants se fonde donc sur cette base en examinant le concept d'auto-compassion dans le domaine personnel, c'est-à-dire au niveau du corps, de l'esprit et des émotions (chapitres 2 à 4); la compassion pour les autres (chapitres 5 et 6); et la compassion dans un contexte systémique (chapitre 7). On peut donc dire que d'une certaine façon, ce premier chapitre introduit l'idée du «pourquoi» de cet apprentissage, tandis que les chapitres suivants développent les concepts du «comment».

L'expérience d'apprentissage numéro 1, «Examiner la compassion», présente le concept de compassion, étudie ce qu'il signifie et analyse les raisons pour lesquelles il nous est indispensable. Cette première expérience examine également les rapports qui existent entre la compassion et le bonheur en s'appuyant sur l'exemple de deux activités : entrer et sortir d'un cercle et dessiner un moment de compassion. Il est très important que les élèves puissent examiner le lien existant entre la compassion et le bonheur qui est le thème de l'expérience d'apprentissage numéro 2 intitulée «Examiner le bonheur». S'ils reconnaissent peu à peu que notre désir, universellement partagé, d'être traité avec bienveillance par les autres (plutôt que d'être victime de leur cruauté) a pour fondement majeur notre propre aspiration au bien-être et au bonheur, ils prendront conscience que cette aspiration est vraie et valable pour tous leurs semblables. Par conséquent, si nous désirons être traités avec compassion, il va de soi que nous devons également manifester cette qualité envers eux. C'est le principe de la réciprocité.

L'expérience d'apprentissage numéro 3, « Accords de classe », propose aux élèves d'établir une liste d'accords de classe qu'ils s'efforceront de respecter afin de créer une ambiance de classe à la fois sécurisante et bienveillante pour tous. Le fait que les élèves aient eux-mêmes établis ces accords les aide à expérimenter la compassion de manière directe, démontrant ainsi les implications manifestes de notre besoin de bienveillance dans le cadre d'un espace partagé avec d'autres personnes.

L'expérience numéro 4, « Faire preuve de bonté et de compassion », traite à nouveau des accords de classe afin de les concrétiser et de les ancrer davantage dans l'esprit des élèves. Dans un premier temps, il s'agit pour eux de s'impliquer dans des activités qui ont pour but de les amener à transformer ces accords de classe en exemples pratiques, capables d'être mis en œuvre. Puis, ils les mettent en scène devant leurs camarades et tirent les leçons de cette expérience. Ce processus d'intégration de la connaissance doit se poursuivre pendant toute l'année scolaire, permettant ainsi aux élèves de se référer à ces accords de classe tout au long de l'année.

L'expérience d'apprentissage numéro 5, intitulée « La compassion en tant que qualité intérieure », a pour but d'approfondir la compréhension de la compassion en recourant à des histoires ou des anecdotes qui feront ensuite l'objet de discussions. Nous associons trop facilement la compassion à des activités extérieures, comme donner de la nourriture ou de l'argent, dire des mots gentils à quelqu'un, ou aider une personne qui est tombée à se relever. Mais si l'intention qui sous-tend ces actions et ces paroles est d'obtenir un avantage sur la personne à laquelle nous sommes venus en aide, on ne peut pas les considérer comme des actes animés d'une véritable compassion, pas plus qu'il ne s'agit d'une véritable aide. Le but de l'Apprentissage SEE n'est pas de dicter aux élèves les actes extérieurs qu'ils devraient accomplir ni comment « bien » se conduire.

Son objectif consiste davantage à les aider à développer une véritable motivation intérieure qui leur permettra de découvrir le meilleur d'eux-mêmes et la meilleure part chez autrui. Par conséquent, il est très important qu'ils apprennent graduellement l'importance des qualités intérieures et ne s'en tiennent pas seulement aux comportements extérieurs. Il est donc essentiel qu'ils se familiarisent graduellement avec l'idée que la compassion est une plus qualité plus profonde que les simples actes extérieurs, et qu'elle se réfère à un état d'esprit et à une disposition du cœur : à savoir l'intention de venir en aide et de procurer du bonheur à une autre personne. Une fois que les élèves ont intégré cette compréhension, ils peuvent développer leur propre définition de la compassion qu'ils peuvent par la suite enrichir et modifier au fur et à mesure que s'affine leur compréhension de cette valeur.

Ce chapitre s'achève sur l'expérience numéro 6, « Reconnaître la compassion et examiner l'interdépendance ». Elle implique un examen plus approfondi de la compassion, intégrant la notion

d'interdépendance, qui recoupe le concept de gratitude, lui-même traité plus en détail dans le Coursus. L'idée principale ici réside dans le fait que bien que nous soyons tous les jours l'objet d'actes bienveillants, nous ne sommes pas capables de les reconnaître en tant que tels, ou bien nous n'en tenons aucun compte. En analysant de plus près les activités quotidiennes et en constatant les multiples façons dont la compassion s'exprime, les élèves en viendront à apprécier cette valeur comme étant une aptitude qui se développe au fil du temps. À la longue, ils percevront davantage les actes bienveillants effectués par leur entourage immédiat, et ils seront mieux à même de reconnaître et d'apprécier leurs propres gestes altruistes. La pratique de cette capacité à percevoir la bienveillance sous ses multiples formes débouchera sur une meilleure appréciation du fait qu'elle est indispensable dans notre vie quotidienne, à notre bonheur et même à notre propre survie. Au cours de cette expérience d'apprentissage, les élèves se familiariseront avec le concept d'interdépendance, c'est-à-dire l'aptitude à reconnaître comment leurs actions et les objets qui les entourent n'existent que grâce à la bienveillance d'autres personnes. Cette étape les préparera à examiner et à approfondir les notions d'interdépendance et de gratitude qui seront abordées ultérieurement dans ce Coursus.

Il arrive parfois que certains élèves éprouvent des difficultés à reconnaître leur propre compassion ainsi que celle des autres. De simples gestes qui nous paraissent empreints de bonté, comme d'ouvrir la porte pour laisser passer quelqu'un (ou même le simple fait d'enseigner!), ne relèvent pas nécessairement d'actes bienveillants pour certains de vos élèves. Mais soyez patients, et laissez-les se familiariser graduellement avec ces notions : écouter d'autres élèves s'exprimer sur ce qu'ils considèrent comme des actes de compassion facilitera une prise de conscience. Ou encore le fait que d'autres pré-adolescents ou adolescents fassent part à leurs camarades des actes bienveillants dont ils ont été les témoins. Cela prendra du temps, mais il est fort probable que sur le long terme vous constaterez que leur point de vue évolue lentement vers une plus grande capacité à reconnaître les différentes formes de la compassion.

Les éléments d'une expérience d'Apprentissage SEE

Vous remarquerez que chaque expérience d'apprentissage commence par un exercice de contrôle dont le contenu se modifie et évolue au fil du temps. Ces contrôles marquent une transition qui permet de rentrer dans le cadre de l'expérience d'apprentissage et indiquent un changement dans la journée, mais ils sont également une façon de renforcer les aptitudes grâce à la répétition de cet exercice. Nous vous encourageons vivement à utiliser ces contrôles à d'autres moments, même si vous ne disposez pas de suffisamment de temps pour effectuer l'intégralité de l'expérience d'apprentissage.

Certaines expériences d'apprentissage comportent des discussions ou des exposés donnant aux élèves une connaissance de base d'un terme ou d'une idée. Il s'agit là de l'acquisition d'une connaissance. Les expériences d'apprentissage comprennent également de courtes activités qui ont été conçues pour permettre aux élèves d'avoir des aperçus essentiels sur les matières enseignées ; ces brèves activités ont pour but de transformer les connaissances acquises en aperçus expérientiels, autrement dit en prise de conscience. Il s'agit de ces moments qui surgissent lorsque l'élève intériorise

personnellement une connaissance. Chaque fois que cela est possible, il est vivement recommandé d'intégrer la connaissance acquise en effectuant ces activités de prise de conscience, ou aperçus essentiels (plutôt que de dissocier ces deux phases de l'apprentissage), de sorte que les élèves apprennent par l'expérience directe de l'action.

Les expériences d'apprentissage incluent également des pratiques de réflexion. Elles sont destinées à passer d'une prise de conscience, ou aperçu expérientiel, à une compréhension intégrée; elles ont pour but d'approfondir l'expérience. Dans certains cas, il n'existe pas de distinction très nette entre les activités menant à une prise de conscience directe et les pratiques de réflexion, parce qu'une pratique de réflexion peut déboucher sur une prise de conscience (ou aperçu essentiel), et qu'une prise de conscience peut être répétée et approfondie afin d'inciter l'élève à une plus ample réflexion, voire à une véritable intériorisation de la connaissance acquise. Certaines activités débouchant sur un aperçu expérientiel et certaines pratiques de réflexion sont parfois marquées d'un astérisque. Ce symbole typographique signifie que nous vous encourageons à effectuer cette activité plusieurs fois, si vous l'estimez utile.

Enfin, chaque leçon se termine par un débriefing. C'est l'occasion pour les élèves de réfléchir à l'ensemble de l'expérience d'apprentissage et de partager leurs pensées, leurs sentiments et de poser leurs questions.

Temps consacré aux apprentissages et périodicité

Chaque expérience d'apprentissage est conçue pour une séquence minimale de trente minutes. Cependant, si le temps vous le permet et si vos élèves s'y adaptent, nous vous recommandons de prévoir une durée plus longue, en consacrant davantage de temps aux activités et pratiques de réflexion. Si vous disposez de moins de trente minutes, vous pouvez ne choisir qu'une seule activité, voire une partie de celle-ci, et terminer l'expérience d'apprentissage lors de la leçon suivante. Rappelez-vous toutefois qu'il est très important d'inclure les contrôles et les activités menant aux aperçus essentiels, ou prises de conscience directes, quel que soit le temps dont vous disposez.

Installer un espace de paix

Si vous le souhaitez, vous pouvez créer un espace de calme où les élèves auront la possibilité de se réfugier lorsqu'ils sont énervés ou ont besoin d'avoir un peu de temps pour eux-mêmes. C'est aussi un bon endroit pour exposer les créations de vos élèves, tels que les graphiques, et les peintures, les affiches ou d'autres objets qui renforcent l'Apprentissage SEE. Certaines classes ont des oreillers, des animaux en peluche, des images choisies, une représentation de la zone de résilience (notion expliquée dans le chapitre 2), des boules à neige et des sabliers, de la musique, des livres d'histoires et autres outils pédagogiques. Vous devez expliquer à vos élèves que dans ce lieu de paix, ils peuvent s'exercer à développer de la bonté et de la compassion envers eux-mêmes et mettre en pratique certains enseignements inculqués au cours de l'Apprentissage SEE. Au fil du temps, le simple fait de se rendre dans ce lieu de paix s'avérera d'une aide précieuse pour vos élèves quand ils auront besoin de se calmer ou de retrouver une sensation de bien-être dans leur corps; ils finiront par l'associer à des sentiments de sécurité et de mieux-être.

Pratiques personnelles des élèves

Vos élèves apprendront à utiliser des pratiques personnelles qui leur seront utiles. L'Apprentissage SEE prend en compte le fait que chaque élève aura tendance à aller plus facilement vers un ensemble d'exercices qui répond mieux à ses besoins. L'Apprentissage SEE a élaboré une échelle d'exercices à effectuer graduellement : en effet, si certains exercices ne sont pas abordés avec prudence, ils peuvent provoquer un sentiment de malaise plutôt que de bien-être chez les élèves. Le premier chapitre aborde ces pratiques personnelles en établissant un environnement sécurisant et bienveillant. Le deuxième chapitre propose ensuite des exercices destinées à calmer et à réguler le système nerveux. Le troisième chapitre introduit des pratiques qui ont pour but le développement de l'attention (ce que l'on appelle généralement « pratiques de pleine conscience »). Le quatrième chapitre met en œuvre les pratiques qui abordent le traitement des émotions. Nous vous conseillons vivement de suivre cet ordre au plus près. Ainsi, vos élèves seront bien préparés pour aborder la pratique suivante ; en outre, ils seront capables de revenir à des exercices plus simples s'ils se sentent perturbés ou mal à l'aise. Ils commenceront également un journal dont ils se serviront tout au long du Coursus pour dessiner et effectuer des exercices écrits.

Pratique personnelle de l'enseignant

Avant de commencer à enseigner les exercices des chapitres 2 et 3 à vos élèves, il est fortement recommandé de les faire pour vous-mêmes si vous n'êtes pas déjà familiarisés avec ces pratiques. Quelques minutes d'exercice par jour vous permettront de dispenser un enseignement avec plus d'efficacité et de précision quand vous aborderez les leçons du jour. Plus vous préparerez vos leçons en amont, mieux vous assimilerez ces exercices, avant de les enseigner à vos élèves.

Lectures complémentaires et documentation

Si vous n'avez pas terminé la lecture de la Structure d'Apprentissage SEE qui figure dans l'Auxiliaire d'Apprentissage SEE, nous vous recommandons de le lire jusqu'au chapitre traitant du Domaine personnel inclus.

Nous vous recommandons également la lecture du bref ouvrage de Daniel Goleman et Peter Senge intitulé *The Triple Focus* [« Triple focalisation », (non traduit en français)] et le livre de Linda Lantieri et Daniel Goleman, *Développer l'intelligence émotionnelle de l'enfant*.

Lettre aux parents et aux auxiliaires de vie scolaire



Date:

Chers parents, chère Madame,

Votre enfant va commencer le programme d'**Apprentissage social, émotionnel et éthique (Apprentissage SEE)**. Il s'agit d'un programme d'éducation allant des classes de la maternelle au baccalauréat, élaboré par l'université Emory dans le but d'enrichir le développement social, émotionnel et éthique des jeunes enfants. L'Apprentissage SEE s'appuie sur les programmes américains développés par l'Apprentissage social et émotionnel (ASE), mais il y introduit un entraînement à l'attention, à la compassion et au soin accordé à autrui, ainsi qu'une conscience des systèmes plus larges et un engagement éthique.

L'essentiel du programme d'Apprentissage SEE consiste à apprendre aux élèves à prendre soin d'eux-mêmes et des autres de manière optimale, et plus particulièrement en termes de bien-être émotionnel et social. On peut donc dire que tout l'Apprentissage SEE est fondé sur la compassion pour soi-même (auto-compassion) et pour les autres. La compassion n'est pas assénée comme étant un diktat, mais elle est enseignée en développant chez l'élève des compétences spécifiques, telles qu'apprendre à réguler son propre système nerveux, à faire face au stress, à connaître le fonctionnement de ses émotions et à les affronter de façon constructive. Il s'agit également de développer des aptitudes sociales et relationnelles et d'apprendre à réfléchir de façon plus large aux problèmes des communautés et des sociétés où nous vivons. L'Apprentissage SEE a pour but de fournir aux élèves des outils qui favorisent leur bien-être actuel et futur.

Commençons par le chapitre 1

L'Apprentissage SEE est divisé en sections, ou chapitres. Le chapitre 1, intitulé «Créer une classe compassionnelle» aborde les notions fondamentales de bonté et de compassion. La «bonté» est le terme utilisé pour les plus jeunes écoliers, tandis que le mot «compassion» est réservé aux élèves plus âgés. La compassion fait référence à la capacité de s'occuper de soi-même et d'autrui; elle est enseignée comme étant une source de force et d'émancipation et non pas comme une faiblesse ou une incapacité à se défendre soi-même ou à défendre autrui. Des recherches scientifiques de plus en plus approfondies (citées dans la Structure d'Apprentissage SEE) mettent en lumière les bienfaits que l'on retire du développement de la compassion, à la fois en termes de santé et de relations humaines.

Exercices à faire à la maison

Nous vous encourageons à jouer un rôle actif dans l'expérience d'Apprentissage SEE de votre enfant. Vous pouvez lire le Cursus de formation, ainsi que le texte intitulé «L'Apprentissage SEE» qui comporte la présentation générale et la structure du programme SEE, ainsi que consulter les références aux recherches scientifiques sur lesquelles se fondent ce programme.

En ce qui concerne ce premier chapitre, lors d'un repas ou à un autre moment, demandez par exemple à chacune des personnes vivant dans votre maison quels actes de bienveillance elle a constatés ou quels gestes de bonté elle a accomplis. Attirez l'attention de votre enfant sur les moments de bienveillance et de compassion, et encouragez-le à les accomplir. Ces attitudes contribuent à développer la faculté de reconnaître et de valoriser la bonté et la compassion.

Lectures complémentaires et documentation

Vous pouvez consulter la documentation sur l'Apprentissage SEE en allant sur le site suivant: www.compassion.emory.edu.

Comme nous l'avons souligné précédemment, nous vous recommandons également la lecture du livre de Daniel Goleman et Peter Senge, intitulé The Triple Focus [«Triple focalisation», (non traduit en français)] et celui de Linda Lantieri et Daniel Goleman, *Développer l'intelligence émotionnelle de l'enfant*.

Si vous avez des questions n'hésitez pas à nous joindre.

Signature de l'enseignant _____

Nom et prénom en majuscules de l'enseignant _____

Coordonnées de l'enseignant _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Examiner la compassion

OBJECTIF

Cette première expérience d'apprentissage a pour but de familiariser les élèves avec l'Apprentissage SEE, en examinant la compassion et les raisons pour lesquelles elle nous est indispensable. La compassion et la bonté constituent les fondements du programme SEE. Dès le début, il est essentiel que les élèves sachent ce qu'est la compassion, pourquoi nous souhaitons en bénéficier et en quoi elle nous est nécessaire. Nous souhaitons tous que l'on nous témoigne de la compassion, car nous voulons connaître le bonheur et le bien-être. Personne n'aspire à la tristesse, aux ennuis et aux difficultés. Si nous admettons clairement

cela, nous comprenons alors les raisons pour lesquelles nous devons faire preuve de compassion envers les autres : tout comme nous, ils veulent être heureux et ne pas éprouver de tristesse. (Notons que l'expérience d'apprentissage suivante s'appuiera sur cette compréhension-là pour établir la liste des accords de classe acceptés par tous ; ces derniers nous aideront à créer un environnement pédagogique à la fois sécurisant et constructif.)

*L'astérisque accolé à une pratique signifie qu'elle peut être répétée autant de fois que nécessaire (avec ou sans modifications).

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Examiner si nous désirons tous être heureux et compassionnels.
- Examiner les rapports entre bienveillance et bonheur.
- Faire un dessin personnel de la compassion qu'ils pourront utiliser comme ressource.

DURÉE

30 minutes

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



**Conscience
interpersonnelle**

MATÉRIEL REQUIS

- Instructions données ci-dessous.
- Un journal pour chaque élève et des crayons.
- Crayons, marqueurs, ou feutres.

CONTRÔLE | 3 minutes

- *« Cette année nous allons consacrer chaque semaine un certain temps à faire les trois volets du programme d'Apprentissage SEE, à savoir l'apprentissage social, émotionnel et éthique. Ce programme, fondé sur la science, fait appel à des activités, des discussions et des réflexions qui ont pour but d'examiner notre monde de pensées, d'émotions, notre relation à l'autre, les décisions que nous prenons et l'impact qu'elles ont sur les autres et nous-même.*
- *Nous allons apprendre à gérer nos émotions les plus puissantes, comme le stress, à prendre soin de nous-même et à mieux comprendre notre corps et notre esprit. Nous examinerons aussi comment améliorer notre relation avec certaines personnes et comment faire face aux situations dans lesquelles il nous est difficile d'établir de bons rapports.*
- *Le programme d'Apprentissage SEE est divisé en plusieurs chapitres; dans celui-ci, nous examinerons la notion de compassion et, plus particulièrement, comment transformer notre classe en un lieu convivial, heureux et compassionnel où nous nous sentirons tous en sécurité, respectés, valorisés et capables d'apprendre et de grandir ensemble. »*

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 12 minutes

Action d'entrer et de sortir

Présentation générale

Les élèves vont entrer dans un cercle et en sortir s'ils sentent que les instructions données par l'enseignant s'appliquent à eux. Ils observeront alors une pause pour savoir quels sont les

élèves qui sont restés à l'intérieur du cercle et ceux qui en sont sortis. Cet exercice permet de déterminer ceux qui partagent les mêmes traits de caractère, ou la même expérience, et ceux qui ne les partagent pas.

Thèmes à examiner

En dépit de nos nombreuses différences nous partageons le même souhait de bonheur et de compassion.

Matériel requis

Voir les textes des instructions ci-dessous

Instructions

- Les élèves forment un cercle.
- En mettant en œuvre les instructions du modèle de scénario ci-dessous, demandez aux élèves d'entrer dans le cercle si ces instructions s'appliquent à eux.
- Demandez aux élèves de remarquer ceux qui sont à l'intérieur du cercle et ceux qui sont à l'extérieur. Entamez la discussion.
- À la fin de l'exercice, dites-leur ceci :
 - *« Regardez autour de vous. Il semble bien que l'on se sente plus heureux quand les autres nous témoignent de la bienveillance. Tout comme le fait de constater ce que nous aimons ou ce que nous avons tous nous permet de nous relier les uns aux autres. Ainsi, on peut remarquer que l'on a le même nombre de frères ou de sœurs, ou bien nous pouvons nous relier grâce à certains éléments qui rassemblent notre classe : notre désir d'être heureux, que l'on fasse preuve de bienveillance envers nous. »*

Conseils pédagogiques

- Vous devez vous assurer de disposer d'un espace suffisamment grand pour permettre

aux élèves de former un large cercle où ils pourront entrer et sortir. Il vous faudra peut-être déplacer les chaises et les tables. Vous avez également la possibilité d'organiser cette activité en extérieur ou dans un gymnase.

- Au lieu de demander aux élèves de former un cercle en se tenant debout, vous pouvez leur suggérer de mettre des chaises en cercle et de rester debout ou assis. Ou bien, demandez-leur de lever la main au lieu d'entrer dans le cercle. Quelle que soit la méthode que vous choisirez, assurez-vous que tous les élèves puissent se voir, afin qu'ils observent comment leurs camarades répondent à chaque question.
- Vous pouvez, si vous le jugez bon et si vous en avez le temps, ajouter d'autres questions à celles proposées dans le modèle de scénario indiqué ci-dessous. Vous pouvez également les adapter en fonction des besoins particuliers de vos élèves. Le propos est d'aborder cette session en commençant par mettre en évidence les points que les élèves ne partagent pas, tels que leurs préférences particulières ou certains aspects de leur personnalité, puis de progresser en soulignant ce qu'ils ont en commun : le désir d'être heureux et le fait de favoriser la compassion.
- Si vous remarquez que certains élèves n'entrent pas à l'intérieur du cercle lorsque vous leur posez vos dernières questions, c'est qu'ils ne les ont peut-être pas comprises. Soyez vigilant, mais ne vous sentez pas obligé de les forcer à entrer dans le cercle ni à accepter vos conclusions. Les expériences d'apprentissage ultérieures permettront d'examiner et d'approfondir les notions de bonheur et de compassion, de telle sorte que le point de vue et les sentiments des

élèves vont nécessairement évoluer au fur et à mesure de leur compréhension.

Modèle de scénario

- *« Formons tous un cercle. C'est un lieu sûr. Sentez-vous libres de penser et d'éprouver ce qui se présente à votre esprit, sans vous préoccuper des commentaires ou des jugements de vos camarades.*
- *Si je dis quelque chose qui vous semble juste, venez au milieu du cercle. Nous allons faire cet exercice en silence, tout en observant simplement ce qui se passe autour de nous.*
- *Commençons.*
- *Mettez-vous au centre du cercle si vous avez un frère ou une sœur.*
- *Maintenant, arrêtez-vous et regardez quels sont vos camarades qui ont un frère ou une sœur et ceux qui n'en ont pas. Maintenant, reculez-vous et rejoignez le cercle, s'il vous plaît.*
- *Nous allons maintenant réfléchir aux choses que vous aimez.*
- *Entrez à l'intérieur du cercle si vous aimez les pizzas.*
- *Regardez maintenant autour de vous pour voir qui aime les pizzas. Reculez-vous et rejoignez le cercle, s'il vous plaît.*
- *Entrez à l'intérieur du cercle si vous aimez les jeux vidéo.*
- *Regardez autour de vous pour savoir quels sont vos camarades qui aiment les jeux vidéo. Reculez-vous et rejoignez le cercle, s'il vous plaît.*
- *Entrez à l'intérieur du cercle si vous aimez pratiquer le sport ou des activités de compétition.*

- Regardez autour de vous pour voir quels sont vos camarades qui aiment ces activités. Et maintenant, reculez-vous, s'il vous plaît.
- Qui a remarqué qu'il avait des points communs avec un camarade ? Quels points communs ? [Ces questions sont essentielles car elles permettent aux enfants d'établir ainsi un lien plus profond et de se préparer à l'étape suivante.]
- Je constate que certains d'entre vous seulement entrent à l'intérieur du cercle à chaque fois que je le demande. Voyons ce qui se passe si je vous demande : Entrez à l'intérieur du cercle si vous préférez être heureux plutôt que tristes.
- Maintenant regardez autour de vous. Qu'est-ce que vous remarquez ?
- Regardez ! Nous nous sommes tous (ou presque tous) retrouvés au centre du cercle ! Il semble que nous voulons tous être heureux plutôt que tristes. Reculez-vous tous, maintenant.
- Entrez à l'intérieur du cercle si vous vous sentez mieux quand vous êtes heureux plutôt que tristes.
- Regardons autour de nous. Combien d'entre nous sont à l'intérieur du cercle ?
- Entrez à l'intérieur du cercle si vous aimez mieux que les gens soient gentils et fassent preuve de compassion envers vous plutôt qu'ils soient méchants.
- Regardons bien autour de nous. Est-ce que nous sommes tous là, à l'intérieur du cercle ?
- Il semble que nous aimons tous que les gens soient bienveillants et compassionnés à notre égard. Maintenant, reculez-vous.
- Entrez dans le cercle si vous vous sentez plus heureux quand les autres sont gentils et vous témoignent de la compassion plutôt que de la méchanceté.
- Jetez un coup d'œil. Il semble que nous nous sentons tous plus heureux lorsque les autres font preuve de gentillesse envers nous.
- De la même manière que nous pouvons établir un rapport particulier entre nous en fonction de ce que nous aimons ou avons, comme, par exemple, avoir le même nombre de frères et de sœurs, de la même façon, nous pouvons établir un rapport entre nous à partir de quelque chose qui unit notre classe : notre désir d'être heureux et notre aspiration à ce que les gens nous témoignent de la bienveillance. »

PRATIQUE DE RÉFLEXION | 12 minutes

Se rappeler des moments de compassion et les dessiner.*

Présentation générale

Les élèves feront un dessin représentant une personne qui leur a témoigné de la bienveillance ou de la compassion en écrivant quelques phrases qui décriront cette scène et ce qu'ils ont ressenti sur le moment.

Thèmes à examiner

- Nous pouvons nous remémorer des souvenirs ou imaginer des actes de bienveillance et de compassion.
- La bonté et la compassion accroissent notre bonheur.
- Nous désirons tous être heureux.

Matériel requis

- Un journal pour chaque élève.
- Des crayons, des marqueurs ou des stylos pour dessiner.

Instructions

- Demandez aux élèves de se remémorer en silence un moment de leur vie où une personne leur a témoigné de la gentillesse ou de la compassion.
- Demandez-leur de dessiner ce moment dans leur journal SEE, puis d'écrire ensuite quelques phrases en réponse aux questions que vous allez poser sur ce souvenir ou cette image.
- À quoi cela ressemblait-il ? Qu'avez-vous ressenti ?
- Laissez quelques minutes à vos élèves pour faire leur dessin, en aidant au besoin certains d'entre eux. Lorsqu'il vous semble que la plupart d'entre eux ont terminé, proposez-leur de partager leurs expériences.
- Demandez-leur ce qu'ils ont ressenti quand on leur a témoigné de la gentillesse.
- Si certains élèves font part d'épisodes désagréables ou qui les ont mis mal à l'aise, rappelez-leur que la bonté manifestée par d'autres personnes nous rend plus heureux. Demandez-leur ensuite de se souvenir d'autres moments où on leur a témoigné de la bienveillance et où ils se sont sentis heureux d'en bénéficier.
- Laissez le plus d'enfants possible échanger leurs expériences, en fonction du temps dont vous disposez, en attirant leur attention sur le simple fait que nous désirons tous bénéficier de

la bienveillance, car elle accroît notre bonheur et que nous désirons tous être heureux.

Conseils pédagogiques

- Les élèves peuvent effectuer cette activité assis à leurs tables ou à leurs pupitres, ou en formant un groupe, assis en cercle. Le scénario ci-dessous est écrit pour des élèves assis à des tables ou des pupitres.
- Demandez à quelques élèves de partager à nouveau le moment de compassion qu'ils ont vécu, au cas où certains de leurs camarades auraient été incapables de le faire ; ce qui permettra à ces derniers de s'exprimer plus facilement.
- Vous préférerez peut-être écrire les instructions au tableau ou sur une grande feuille de papier.
- Vous pouvez aussi proposer un modèle en leur montrant un dessin que vous aurez vous-même réalisé.
- Selon le nombre de vos élèves et les réticences de certains à prendre la parole devant les autres, vous pouvez demander à deux d'entre eux de faire équipe pour s'exprimer.
- Vous pouvez également demander aux autres élèves ce qu'ils ressentent quand ils écoutent l'un de leurs camarades faire part de son expérience de bienveillance, car cela peut les rendre heureux ou leur rappeler un moment où ils ont bénéficié de la même gentillesse.
- On peut répéter cet exercice de dessin à plusieurs reprises au cours d'autres leçons. Assurez-vous de bien conserver au moins un exemplaire des dessins, car ils seront à nouveau utilisés au cours d'expériences d'apprentissage ultérieures. Les élèves peuvent conserver leurs

propres dessins. Vous pouvez également les accrocher au mur ou les ramasser pour pouvoir les distribuer à nouveau lorsque vous en aurez besoin. Cette activité peut être répétée au moins une fois par mois.

Modèle de scénario

- « Retournez à vos tables.
- Vous vous souvenez que vous avez éprouvé de la joie ou du bonheur quand les autres ont été très gentils avec vous ?
- Observons un instant de silence et pensons à un moment où une personne nous a témoigné de la gentillesse. Il est parfois plus facile de se remémorer des souvenirs si nous fermons les yeux ou dirigeons notre regard vers le sol. Moi, je vais garder les yeux ouverts.
- Il peut s'agir de quelque chose de très particulier, ou d'une chose très simple.
- Il peut s'agir d'une personne qui vous a aidé ou qui vous a dit des choses gentilles.
- Il peut s'agir d'un ami qui a joué avec vous ou de quelqu'un qui vous a donné un jouet ou un cadeau.
- Levez la main si vous vous souvenez d'un moment où quelqu'un a été gentil avec vous. (Demandez à quelques élèves de partager leur expérience, au cas où d'autres auraient des difficultés à parler en public. Cela leur permettra de s'exprimer plus facilement.)
- Nous allons maintenant faire un dessin représentant ce qui s'est passé lorsque quelqu'un a fait preuve de gentillesse envers vous.
- Nous allons avoir des journaux particuliers qui nous serviront à noter nos idées et ce que nous

avons appris. Dans ces journaux, nous vous demanderons parfois de dessiner, d'écrire, ou de faire les deux.

- Répondez aux questions suivantes concernant le moment où vous avez éprouvé de la bonté ou de la compassion : qu'avez-vous ressenti ? Comment vous sentiez-vous ? [Laissez quelques minutes aux élèves pour dessiner et écrire, en guidant certains d'entre eux si c'est nécessaire. Lorsque tous les élèves sont prêts, invitez-les à partager leur travail.]
- Bien ! Nous avons tous dessiné ce moment où quelqu'un nous a témoigné de la gentillesse.
- Qui souhaite montrer son dessin aux autres et nous faire part de ses sentiments à ce sujet ?
- Ces dessins sont l'une de vos ressources personnelles figurant dans votre journal que vous pourrez utiliser quand vous aurez besoin de vous rappeler un moment de bienveillance dont vous avez bénéficié. Essayez de vous remémorer ce que nous avons fait ensemble et de manifester des sentiments positifs. »

DÉBRIEFING | 3 minutes

- « Qu'est-ce que vous en pensez ? Est-ce que nous voulons tous être heureux ? Est-ce que nous préférons tous la bonté et la compassion à la méchanceté ?
- Qu'est-ce que nous ressentons lorsque d'autres personnes nous témoignent de la bienveillance et de la compassion ? Qu'est-ce que nous ressentons quand les autres sont méchants avec nous ?
- Cette année, nous allons coopérer pour créer une classe compassionnelle. Si nous désirons

tous être heureux et apprécions tous la bonté et la compassion, il nous faut donc apprendre à être bienveillants les uns envers les autres. C'est ce que nous allons faire.

- *Pouvez-vous résumer en un seul mot ou une seule phrase ce que vous avez appris aujourd'hui sur la compassion/bienveillance ?» (Invitez les élèves à partager leurs expériences.)*

Examiner le bonheur

OBJECTIF

Le but de cette expérience d'apprentissage est d'examiner le fait que nous voulons tous être heureux et nous sentir bien, objectifs qui constituent les orientations fondamentales de notre vie que nous partageons avec tous les êtres humains et avec les animaux. Comprendre que nous souhaitons tous être heureux est crucial pour intégrer pleinement le sens de notre besoin de compassion, parce qu'en tant qu'êtres sociaux, notre bonheur et notre bien-être dépendent des autres et, qu'en outre, nous apprécions qu'ils nous témoignent ces sentiments et attentions.

Toutefois, il ne nous apparaît pas toujours clairement que nos motivations, nos émotions

et nos actions sont sous-tendues par le désir d'être heureux et celui d'éviter la souffrance, et qu'il en est de même pour les autres. Il faut une certaine lucidité pour comprendre que si certaines personnes ont des comportements qui débouchent sur la souffrance et la détresse, le plus souvent, leur motivation intérieure est la recherche du soulagement, du bonheur et du bien-être. Cette compréhension constitue un puissant support qui nous servira à analyser ultérieurement les notions d'auto-compassion, d'empathie et de compassion envers autrui.

* L'astérisque placé à côté d'un exercice signifie qu'il peut être répété autant de fois que nécessaire (avec ou sans modifications).

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Réfléchir au fait qu'ils veulent être heureux et éviter de souffrir.
- Comprendre l'universalité du désir d'être heureux et de ne pas connaître la souffrance.
- Comprendre comment cette tendance fondamentale sous-tend toutes les activités, les émotions et les motivations humaines.

DURÉE

30 minutes

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Conscience interpersonnelle

MATÉRIEL REQUIS

- Disposer de suffisamment d'espace pour que les élèves puissent se déplacer le long d'une ligne imaginaire, ou bien tracée au sol.
- Deux panneaux : l'un sur lequel est inscrit le mot « Oui » et sur l'autre « Non ». Les deux panneaux seront placés à chaque extrémité de cette ligne. (Cette ligne peut être purement imaginaire ou bien vous pouvez la tracer avec du scotch de couleur sur le sol.)
- Photocopies de la feuille intitulée « Bonheur » ; il en faut une par élève.

CONTRÔLE | 3 minutes*

- « Qui peut nous rappeler ce que nous avons fait la dernière fois ?
- (La dernière fois, nous avons découvert tout ce que nous avons en commun en termes de compassion et de bonheur. Nous avons fait l'exercice d'entrer et de sortir d'un cercle. Nous avons également dessiné un moment au cours duquel nous avons fait l'expérience de la compassion). »

APERÇU EXPÉRIENTIEL | 15 minutes

Défendre son expérience et sa conviction

Présentation générale

Au cours de cette activité, on distribuera aux élèves une liste de propositions qui les inciteront à réfléchir à leur souhait d'être heureux, à l'universalité de ce désir fondamental et au rôle qu'il joue dans leurs motivations et leurs actions. Ils décideront d'être d'accord ou non avec les propositions qui leur seront soumises et devront expliquer ce qu'ils ressentent par rapport aux autres et à la classe en général.

Thèmes à examiner

Notre souhait d'être heureux et d'éviter des épreuves inutiles et douloureuses joue un grand rôle dans notre vie et celle des autres ; ce souhait sous-tend nos actions, nos motivations, nos espoirs et nos peurs.

Matériel requis :

- Disposer de suffisamment d'espace pour que les élèves puissent se déplacer le long d'une ligne imaginaire, ou tracée au sol.
- Deux panneaux: l'un sur lequel est inscrit le mot « Oui » et sur l'autre « Non ». Les deux

panneaux seront placés à chaque extrémité de cette ligne. (Cette ligne peut être purement imaginaire ou bien vous pouvez la tracer avec du scotch de couleur sur le sol.)

- La liste des propositions citées plus bas.

Instructions

- Placez les panneaux « Oui » et « Non » aux deux extrémités d'une ligne imaginaire (ou bien d'une ligne tracée au sol). Au début, demandez aux élèves de se positionner à un endroit de la ligne qui leur convient (où ils le souhaitent).
- Dites-leur qu'ils devront partager leurs différents points de vue. Insistez sur que le fait que cette activité a pour but d'établir des accords de classe consensuels ; et en attendant qu'ils soient définis, les élèves doivent respecter l'avis de chacun et faire preuve de bienveillance dans leurs interactions. Demandez un vote de consensus sur ce dernier point.
- Lisez la première proposition figurant ci-dessous.
- Accordez environ 10 secondes aux élèves pour y réfléchir et demandez-leur de penser à un exemple qui illustre la proposition que vous venez d'énoncer, avant de se déplacer vers leur réponse, c'est-à-dire près du « Oui » ou du « Non ». Précisez-leur de se positionner sur la ligne au plus près du panneau qui est en accord avec leur expérience et leur conviction.
- Lorsque tous ont pris place sur la ligne, demandez-leur de partager leur point de vue avec ceux qui se trouvent à leurs côtés en demandant pourquoi ils se sont positionnés à cet endroit de la ligne. (Si l'un des élèves se retrouve seul, le professeur sera son interlocuteur.)

- Proposez à 3 ou 4 élèves qui se trouvent à l'une des extrémités de la ligne de partager leurs opinions avec toute la classe. Demandez aux autres de garder l'esprit ouvert.
- Proposez aux élèves de se déplacer sur la ligne en fonction de leur changement d'opinion (plus près du « Oui » ou du « Non »). Demandez à ceux qui se sont déplacés d'exprimer ce qui les a incités à changer d'opinion.
- Poursuivez en énonçant toutes les propositions. Assurez-vous que tout le monde a pu donner son avis, au moins une fois et faites attention à ceux qui monopolisent la parole.

Conseils pédagogiques

Cette activité engendrera sans doute de riches discussions qui prendront du temps. S'il se trouve qu'au cours de l'aperçu expérientiel un débat dense s'amorce, envisagez de poursuivre cette activité, omettez la pratique de réflexion et terminez la leçon par le débriefing. Au cours de la leçon suivante, vous reviendrez sur les activités que vous n'avez pas pu faire, les propositions que vous n'avez pas encore énoncées et la pratique de réflexion.

Modèle de scénario

- *« Au cours de cette activité, nous allons partager nos expériences. Bien que nous n'ayons pas encore établi les accords de classe, cette activité va nous aider à les mettre en œuvre. Êtes-vous d'accord pour garder l'esprit ouvert, être bienveillants envers vos camarades et écouter les propos des autres tout au long de cette activité ? [Demandez à ceux qui sont d'accord avec cette proposition de lever la main, à ceux qui ne sont pas d'accord de baisser la main, et pour les indécis de faire osciller leurs mains*

au niveau de leur taille. S'il y a un consensus, poursuivez la leçon. Sinon, demandez à ceux qui ne sont pas d'accord et aux indécis quels autres accords ils souhaiteraient établir afin de se sentir sécurisés au cours de cette activité.]

- *Je vais vous lire une proposition sur le bonheur. Je vais vous laisser environ 10 secondes pour y réfléchir, pour évoquer une situation que vous avez vécue en rapport avec le bonheur et un exemple dont vous aimeriez parler au moment de vous déplacer sur la ligne.*
- [Lisez la proposition et attendez environ 10 secondes.]
- *Maintenant, déplacez-vous le long de la ligne en fonction de votre expérience. Si vous êtes totalement d'accord avec la proposition que je lis, mettez-vous près du panneau « Oui ». Si vous n'êtes absolument pas d'accord, allez vers le panneau « Non ». Si vous êtes indécis ou si vous vous sentez entre les deux, mettez-vous au milieu de la ligne, ou plus près du « Oui » ou du « Non » en fonction de votre opinion.*
- *Tournez-vous vers les camarades qui sont le plus près de vous sur la ligne et discutez avec eux. Posez-leur les questions suivantes : "Pourquoi tu t'es mis à cet endroit ? Quelle expérience ou quelle situation as-tu vécues qui te permettent d'avoir cette opinion et de ressentir ce que tu ressens ?"*
- *Reprenez votre place sur la ligne. Qui aimerait donner son avis à toute la classe ? Commençons par une extrémité de la ligne en allant jusqu'à l'autre extrémité. Nous avons le temps d'écouter 3 à 4 élèves. Quand vous écoutez vos camarades s'exprimer, demandez-vous si votre réponse à la proposition que j'ai énoncée a*

changé. Vous aurez l'occasion de vous déplacer en fonction de votre changement d'opinion, si vous le souhaitez.

- *Maintenant, s'il vous plaît, déplacez-vous si vous avez changé d'avis. Comment et pourquoi avez-vous changé d'avis? Si vous avez toujours la même opinion, expliquez-nous vos raisons.»*
- [Répétez le même processus avec les autres propositions.
- Faites le débriefing en entamant une brève discussion sur la question suivante : comment cette activité a changé ou renforcé votre idée initiale du bonheur?]

PROPOSITIONS SUR LE BONHEUR

- Tout le monde veut être heureux.
- Je sais exactement ce qu'il me faut pour être heureux.
- Si j'obtiens ce dont je pense avoir besoin pour être heureux, je serai toujours heureux.
- Je me souviens maintenant d'un moment où je pensais qu'une chose (une situation, un événement) me rendrait heureux, mais en fait cela ne m'a pas apporté le bonheur que j'escomptais.
- Les gens font parfois des choses dans le but d'être heureux, mais en fin de compte ils finissent par se nuire à eux-mêmes ou aux autres.
- Tout le monde veut éviter la détresse et la souffrance.
- Notre désir d'être heureux est la motivation qui sous-tend nos actions et nous incite à faire tout ce que nous faisons.

PRATIQUE DE RÉFLEXION | 8 minutes

Nos aspirations et notre souhait d'être heureux.

Présentation générale

Au cours de cet exercice de réflexion, les élèves apprendront à se relier à une motivation profonde orientée vers le bonheur, c'est-à-dire à identifier ce qui, à leurs yeux, est le plus important et le plus significatif dans leur vie.

Thèmes à examiner

Notre désir d'être heureux et d'éviter toute épreuve inutile et douloureuse, joue un rôle conséquent dans notre vie et dans celle d'autrui. En outre, ce désir sous-tend nos actes, nos motivations, nos peurs et nos espoirs.

Matériel requis

- Photocopies de la feuille « Bonheur » dont le contenu du texte se trouve à la fin de cette expérience d'apprentissage. Il en faut une par élève.

Instructions

- Servez-vous du modèle de scénario ci-dessous pour mener l'exercice de réflexion.
- Lorsque tous les élèves auront fini d'échanger leurs idées, demandez-leur ce qu'ils ont pensé ou ressenti en écoutant leurs camarades partager leurs opinions.

Conseils pédagogiques

Ici, le but n'est pas de convaincre les élèves que chaque idée qu'ils ont écrite se rapporte à leur souhait d'être heureux et d'éviter la tristesse ou l'insatisfaction, mais d'amorcer une discussion et une réflexion critique sur ces thèmes.

Modèle de scénario

- *« Il semble bien que nous souhaitons tous être heureux et éviter la tristesse, le chagrin et les difficultés.*
- *Pouvez-vous relier cette idée à votre vie personnelle et à ce que vous voulez et ne souhaitez pas dans votre existence ?*
- *Il nous arrive parfois de ne pas comprendre pourquoi nous faisons ce que nous sommes en train de faire. Mais si nous établissons un rapport entre ce que nous faisons et notre besoin fondamental de bonheur, cette action prend davantage de sens. Nous constatons que ce que nous considérons comme étant le plus important est en fait lié à notre désir d'être heureux et de nous sentir bien.*
- *[Distribuez les photocopies sur les activités, les espoirs et les rêves, les soucis et les préoccupations.]*
- *Sur cette feuille de papier, nous avons trois catégories. Nous allons prendre un moment pour réfléchir silencieusement aux activités que nous aimons et que nous estimons importantes dans notre vie quotidienne, comme faire du sport, se retrouver entre amis, réussir nos études, etc.*
- *Puis nous allons réfléchir aux espoirs et aux souhaits que nous avons pour cette année. Que voulons-nous accomplir ? Que voulons-nous réussir d'ici la fin de l'année ?*
- *La dernière colonne est réservée aux soucis et aux préoccupations. Si vous réfléchissez à cette année qui commence, avez-vous des problèmes ou des préoccupations particulières ?*
- *Quand vous réfléchissez et que vous écrivez, sachez que vos idées et opinions ne regardent*

que vous et que personne ne les lira, à moins que vous ayez envie de les montrer à quelqu'un.

- *Maintenant commençons. Faisons cet exercice en silence de façon à bien nous concentrer sur notre thème de réflexion.*
- *[Accordez 3 à 4 minutes à vos élèves. Vers la fin du temps imparti, vous pouvez les prévenir qu'il ne leur reste plus que 30 secondes afin qu'ils puissent terminer leur exercice.]*
- *Voyons maintenant ce que vous avez écrit et si chaque idée est liée à votre désir d'être heureux, d'éviter la tristesse, les désagréments et la peine.*
- *Si vous constatez qu'il y a une affirmation qui concerne ce souhait sous-jacent, entourez-la d'un trait. Si vous estimez qu'une idée n'a pas de rapport avec votre désir d'être heureux ou bien que vous n'en êtes pas sûr, mettez un point d'interrogation à côté de celle-ci.*
- *[Accordez-leur une minute de réflexion ou plus si c'est nécessaire.]*
- *Quelqu'un voudrait-il partager une idée qu'il a cochée (ou entourée d'un cercle), nous dire de quoi il s'agit et nous expliquer en quoi cette idée est en rapport avec le souhait d'être heureux ?*
- *Quelqu'un voudrait-il partager une affirmation à côté de laquelle il a mis un point d'interrogation ?»*

Lorsque les élèves ont échangé leurs opinions, demandez à certains ce qu'ils ont ressenti ou pensé en écoutant leurs camarades exposer leurs idées.

DÉBRIEFING

- *« Prenons un moment pour réfléchir à notre discussion d'aujourd'hui. Y-a-t-il quelque chose que vous avez compris, ou entendu, qui vous a particulièrement frappé ou qui vous a paru très important ? Cette question s'adresse à chacun de vous. Si vous avez quelque chose à partager, pouvez-vous le dire en quelques mots ? Sinon, passez votre tour.*
- *Y-a-t-il un thème qui vous pose un problème ou que vous aimeriez discuter plus en détail la prochaine fois ? Si c'est le cas, exprimez-le brièvement ; sinon passez votre tour. »*

Bonheur

Les activités que je fais et qui sont importantes pour moi.	Mes espoirs et mes rêves pour l'année qui commence.	Mes peurs et mes préoccupations pour l'année qui commence.

Les accords de classe

OBJECTIF

Le but de cette expérience d'apprentissage est d'examiner plus en détail la notion de bienveillance, de compassion et de respect d'autrui : pourquoi en avons-nous tous besoin et quels bénéfices en retirerons-nous une fois établie une liste des accords mutuellement consentis. Ces accords nous permettront de développer un cadre éducatif à la fois sécurisant et productif. L'élaboration de ces accords par les élèves leur permet d'examiner la bienveillance de manière directe. En effet, ces accords montrent clairement les implications de ce besoin commun dans le cadre d'un espace partagé avec d'autres personnes. Ils accroissent également leur propre implication

dans ce que l'on considère habituellement comme des comportements constructifs ou destructeurs au sein d'une classe : les élèves peuvent directement constater comment les différents points de cette liste ont un impact immédiat sur eux-mêmes et leurs camarades. Ces accords incitent également les élèves à être attentifs à la réalité de la présence de leurs camarades, ainsi qu'à leurs sentiments et leurs besoins.

*L'astérisque accolé à un exercice signifie qu'il peut être répété autant de fois que nécessaire (avec ou sans modifications).

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Examiner les différentes implications concrètes de notre désir de compassion dans les rapports que nous entretenons avec les autres.
- Identifier les accords qui peuvent contribuer à créer une classe bienveillante.

DURÉE

45 minutes (réparties si possible sur deux jours, à raison de 30 minutes le premier jour et 15 minutes le jour suivant.)

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



**Conscience
interpersonnelle**

MATÉRIEL REQUIS

- Une feuille de papier graphique que l'on peut accrocher au mur avec le simple titre : « Dans notre classe nous sommes d'accord pour... »
- Un tableau ou une seconde feuille de papier graphique pour noter les idées.
- Un marqueur.

CONTRÔLE | 3 minutes

- *« Est-ce que l'un d'entre vous se souvient de certains des sujets dont nous avons discuté au cours de notre dernière leçon d'apprentissage ?*
- *Qui veut bien nous rappeler ce que nous avons fait au cours de notre dernière leçon d'apprentissage ?*
- *(La dernière fois, nous avons discuté pour savoir si nous souhaitions tous le bonheur, si nous partagions ce souhait avec tout le monde et comment ce désir d'être heureux sous-tend toutes nos actions, nos espoirs et nos préoccupations.)*
- *Pensez-vous que le monde serait différent si nous faisons preuve de davantage de compassion, de bienveillance et de respect les uns envers les autres ? En quoi serait-il différent ?*
- *Et dans notre école ? Qu'est-ce qui changerait si nous étions plus bienveillants les uns envers les autres et si nous faisons preuve de davantage de compassion ?*
- *Pour atteindre ce but de bienveillance et de compassion mutuelles nous devons réfléchir avec précision à la façon dont nous voudrions le réaliser. Au cours de cette leçon d'apprentissage, nous allons réfléchir aux rapports que nous aimerions établir les uns avec les autres, c'est-à-dire comment nous pouvons contribuer au bonheur de chacun et à celui de la classe en tant que collectivité. »*

APERÇU EXPÉRIENTIEL | 24 minutes

Créer des accords de classe

Présentation générale

Les élèves doivent réfléchir aux points qui contribuent à instaurer le bonheur, la bienveillance et la compassion dans la classe, puis établir une liste d'accords.

Thèmes à examiner

- Nous désirons tous la compassion et le bonheur.
- Nous pouvons nous engager dans des actions particulières pour favoriser le bonheur des autres.

Matériel requis

- Papier graphique ou tableau.
- Marqueurs.

Instructions

- Demandez aux élèves sur quoi ils peuvent se mettre d'accord entre eux pour créer une classe sympathique, sécurisante, attentionnée et heureuse.
- Recueillez les nombreuses suggestions et établissez-en la liste au tableau ou sur la feuille de papier épinglée au mur afin que tous puissent la voir. Si vous le jugez nécessaire, vous pouvez suggérer aux élèves certaines idées, comme :
 - la compassion
 - s'amuser
 - ne pas brutaliser les autres
 - s'entraider
 - partager/prendre le relais
 - respecter les autres

- écouter les autres
- ne pas être mesquin
- ne pas crier
- demander de l'aide
- être attentif
- s'excuser

Conseils pédagogiques

- Autorisez n'importe quel élève, et pas uniquement celui qui a fait la première suggestion, à répondre aux questions suivantes.

Modèle de scénario

- *« Essayons d'établir une liste pour déterminer quelle classe nous aimerions avoir.*
- *Nous voulons tous être heureux ; c'est un point que nous partageons tous.*
- *Nous avons vu que la bienveillance que les autres nous témoignent nous rend plus heureux.*
- *La bienveillance est donc un sujet que nous pourrions mettre sur notre liste. Qu'en pensez-vous ?*
- *Quels autres points pourrions-nous inclure dans cette liste ? Des points sur lesquels toute la classe serait d'accord et qu'elle mettrait en pratique pour que les élèves soient heureux, se sentent en sécurité et se préoccupent les uns des autres. »*
- [Lorsqu'un élève propose une idée, profitez de cette occasion pour demander aux autres élèves de l'approfondir en leur posant une ou deux questions, comme :]
- *« Qu'est-ce que ça veut dire ?*

- *Qu'est-ce que ça représente ?*
- *Que se passerait-il si nous agissions tous de cette façon ?*
- *Que se passerait-il si nous n'agissions pas de cette façon ? »*

[Continuez ce questionnement, si vous en avez le temps.]

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 15 minutes

(ou prévoir un autre jour si possible)*

Créer les accords de classe, deuxième partie.

Présentation générale

Les élèves continuent à réfléchir à ce qui contribuerait à accroître le bonheur et à établir la liste des accords de classe.

Thèmes à examiner

- Nous désirons tous la bienveillance et le bonheur
- Nous pouvons entreprendre des actions spécifiques pour favoriser le bonheur des autres.

Matériel requis

- Papier graphique ou tableau.
- Marqueurs.
- Liste établie au cours de la dernière leçon.

Instructions

- Regroupez les accords et inscrivez-les sur le papier graphique intitulé « Dans notre classe nous sommes d'accord pour... »
- Il est important que les points de la liste soient des affirmations claires, formulées de la façon

suivante : « Soyez bienveillant », « Aidez les autres » ou « Demandez de l'aide quand vous en avez besoin ».

- Lire les accords ensemble à haute voix.
- Il est important que les élèves signent la liste des accords qui sera accrochée au mur de la classe.
- Rappelez aux élèves que le but de ces accords est qu'ils se sentent plus heureux et en sécurité dans leur classe.

Conseils pédagogiques

- Dans la mesure du possible, terminez cette activité de prise de conscience (aperçu expérientiel) le lendemain de la première leçon. Les élèves ont souvent besoin de temps pour que leurs idées se posent et mûrissent ; ils viennent souvent avec des idées nouvelles à la leçon suivante.
- S'il vous est possible de terminer cette activité le lendemain, commencez directement par la rubrique « contrôle » ci-dessous.

Modèle de scénario

- [Commencez par faire le contrôle suivant si vous terminez cette expérience le deuxième jour:]
- *« Au cours de notre dernière leçon, nous avons établi une longue liste de choses que nous devons faire pour nous sentir en sécurité et heureux dans notre classe. Aujourd'hui, nous allons regarder à nouveau cette liste. Si vous constatez qu'il y a quelque chose que vous désirez ajouter, dites-le- moi.*
- *Nous pouvons peut-être regrouper les idées qui sont similaires pour avoir seulement quelques accords principaux qui seront plus faciles à*

mémoriser.

- *Sur cette feuille nous avons écrit : « Dans notre classe nous sommes d'accord pour... » Nous pouvons donc écrire nos accords d'après la liste que nous venons juste de créer.*
- *Je me demande si ces différents points vont bien ensemble ?*
- *Nous pouvons les reformuler de cette manière : « Soyez bienveillant... »*
- [Poursuivez l'énumération des accords, si vous en avez le temps.]
- *« Nous avons maintenant des accords que nous pouvons appliquer.*
- *Regardons-les à nouveau et lisons-les ensemble à voix haute.*
- *Nous allons essayer de les appliquer pour nous-mêmes, pour que nous nous sentions plus heureux et en sécurité dans notre classe.*
- *Nous disposons désormais de quelques accords que nous pouvons observer ensemble.*
- *Continuons à réfléchir à cette liste jusqu'à ce que nous nous retrouvions. Nous aurons peut-être d'autres points à ajouter. »*

DÉBRIEFING | 3 minutes

- *« Prenons un moment pour nous asseoir et penser à tout ce que nous avons vu et ressenti.*
- *Avez-vous remarqué ce que vous avez ressenti quand vous avez vu des personnes qui avaient besoin d'aide et qui étaient aidées ? Souvent, nous nous sentons bien, non seulement quand nous obtenons de l'aide, mais quand nous en donnons, ou même quand nous voyons*

des personnes en recevoir. Lorsque nous sommes aidés par les autres ou quand ils nous témoignent de la compassion, cela nous rend plus heureux et nous nous sentons plus en sécurité.

- Après les exercices que nous venons de faire aujourd'hui, pensez-vous qu'il y a quelque chose que nous pourrions ajouter aux accords de classe ?
- Cette année, nous allons commencer par apprendre à être bienveillants, à témoigner de la compassion et du respect envers nous-mêmes et nos camarades. Nous découvrirons des méthodes qui vont nous permettre d'adopter ces attitudes. Cet accord de classe que nous allons établir sera notre premier pas dans cette direction !
- Y-a-t-il quelque chose que vous avez appris ou pratiqué à propos de la compassion et que vous aimeriez vous-mêmes mettre en pratique à l'avenir pour vous aider ou venir en aide à autrui ? [Demandez aux élèves de le partager ou de l'écrire dans leur journal.]
- Y-a-t-il quelque chose que vous avez appris aujourd'hui et que vous pourriez utiliser à un autre moment pour vous aider ou pour aider quelqu'un d'autre à combler ses besoins ? Écrivez-le en un mot ou une phrase. » [Demandez aux élèves d'échanger leurs idées ou de les écrire dans leurs journaux personnels.]

consiste à « créer un lieu sûr pour soi-même et autrui », il peut y avoir dans le journal des questions telles que : « Qu'est-ce ça veut dire ? Que se passerait-il si nous ne le faisons pas ? Pourquoi est-ce important ? »

- Vous pouvez également épingler au mur une carte des idées. Les élèves répartis par petits groupes choisissent l'un des accords de classe et lancent les idées (exprimées sous forme de mots, de courtes phrases ou de dessins) qui leur viennent à l'esprit au fur et à mesure qu'ils réfléchissent à un accord de classe particulier.

EXERCICE SUPPLÉMENTAIRE

- Au cours de la semaine suivante, demandez aux élèves d'écrire dans leur journal leurs commentaires ou leurs questions sur les accords de classe. Par exemple, si l'un des accords

Faire preuve de bonté et de compassion

OBJECTIF

Le but de cette quatrième expérience d'apprentissage est d'approfondir les notions de bonté, de compassion et de considération pour autrui en s'appuyant sur les acquis précédents, afin que cette qualité devienne une compréhension à la fois expérientielle et intégrée. Elle comporte deux étapes: (1) une activité qui permet aux élèves de traduire ces accords de classe en actions concrètes qui pourraient être jouées; (2) des exercices où ils mettent en scène ces accords devant leurs camarades et réfléchissent ensuite à ce qu'ils ont ressenti. En mettant en scène les

accords qu'ils souhaitent voir entrer en vigueur dans la classe, ils parviendront à une meilleure compréhension de la compassion, de leurs accords de classe et de leur transposition dans la pratique. Le processus de l'intégration de la compréhension se poursuivra pendant toute l'année scolaire; il sera ainsi plus facile de se référer concrètement aux accords de classe.

*L'astérisque accolé à une pratique signifie qu'elle peut être répétée autant de fois que nécessaire (avec ou sans modifications).

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent:

- Développer des attitudes fondées sur les accords de classe pour exprimer de la compassion.
- Appliquer leur compréhension de la compassion dans des actions individuelles et collectives concrètes.

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



**Compétences
relationnelles**

DURÉE

30 minutes (Vous souhaitez vraisemblablement répéter cette expérience d'apprentissage plusieurs fois de manière à pouvoir examiner tous les accords de classe.)

MATÉRIEL REQUIS

- La liste des accords de classe inscrite sur un papier graphique ou sur le tableau.
- Les accords de classe; chaque accord étant inscrit sur une seule feuille de papier.

CONTRÔLE | 3 minutes

- « Prenons un moment pour nous asseoir tranquillement et reposer notre esprit et notre corps afin de réfléchir. [Pause] Vous êtes peut-être fatigués ou débordants d'énergie. Votre matinée a peut-être été difficile ou passionnante. Peu importe, ce n'est pas un problème.
- Maintenant, voyons si nous pouvons nous remémorer des moments de compassion dans cette journée. Ils se sont peut-être déroulés chez vous, en route vers l'école, ou il y a une minute à peine. Voyons ce qui vous vient à l'esprit. Si vous n'arrivez pas à vous rappeler quoi que ce soit, ne vous faites pas de souci, vous pouvez toujours imaginer un moment de compassion. [Pause].
- Restons assis un moment en gardant le souvenir de ce moment de compassion présent à l'esprit.
- L'un d'entre vous veut-il nous le faire partager?
- Qu'avez-vous ressenti?
- Quelqu'un veut-il dire autre chose? »

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 22 minutes.

Transformer les accords de classe en activités de soutien

Présentation générale

Répartis en petits groupes, les élèves mimeront l'un des accords de classe. Le reste de la classe devra deviner de quel accord il s'agit. Vous souhaitez vraisemblablement répéter cet exercice plusieurs fois de manière à examiner tous les accords de classe.

Thèmes à examiner

- Nous souhaitons être traités avec compassion et connaître le bonheur.
- Nous pouvons entreprendre des actions particulières pour favoriser le bonheur des autres.

Matériel requis

- La liste des accords de classe inscrits sur un papier graphique ou au tableau.
- Chacun des accords de classe doit être dactylographié (ou écrit à la main) sur une feuille de papier à part.

Instructions

- Après être parvenus à un consensus sur tous les accords de classe, inscrivez chacun d'eux sur une feuille de papier à part (soit un accord pour une feuille de papier).
- Répartissez votre classe en petits groupes (3 à 5 élèves) et donnez à chaque groupe un accord de classe à traiter.
- Expliquez-leur qu'ils devront jouer les accords de classe afin de montrer ce qu'ils signifient quand ils seront concrètement mis en œuvre. Les groupes réfléchiront à la meilleure façon de les illustrer et feront une rapide répétition de leur sketch avant de le présenter à la classe. Laissez-leur 3 à 5 minutes pour prendre leurs décisions et répéter la séquence choisie.
- Quand les groupes sont prêts, chacun d'eux joue l'accord de classe choisi devant toute la classe. On peut demander aux élèves qui assistent au sketch de deviner quel accord est représenté, au lieu de l'annoncer avant de le jouer. Si vous manquez de temps, vous pouvez continuer cet exercice au cours de la leçon suivante.

Conseils pédagogiques

- Répétez cet exercice avec plusieurs accords de classe. Quand vous serez parvenus à un bon résultat sur la mise en scène d'un accord particulier, vous pouvez suggérer aux élèves d'en choisir d'autres qu'ils illustreront lors d'une prochaine leçon.
- Il serait utile de filmer ou d'enregistrer ces sketches qui serviront de points de référence pendant toute l'année.
- Il est important que les élèves mettent en scène des comportements positifs au lieu de représenter des attitudes moins exemplaires.

Modèle de scénario

- *« Au cours de notre dernière leçon, nous avons travaillé sur les accords de classe. Pourquoi est-il important que nous ayons ces accords entre nous ? [Laissez plusieurs élèves partager leurs opinions.]*
- *[Au cas où personne ne le dirait, précisez ceci :] Ces accords de classe sont là pour que nous nous sentions plus heureux et plus en sécurité dans notre classe.*
- *Aujourd'hui, nous allons jouer certains de nos accords de classe pour en avoir une idée plus concrète. Je vais tout d'abord vous répartir par petits groupes.*
- *Maintenant que vous avez formé ces petits groupes, je vais donner à chacun l'un des accords de classe. En tant que groupe, vous êtes chargés de mettre en scène cet accord pour montrer ce qu'il implique une fois qu'il est mis en action. Vous disposerez d'un court moment pour échanger vos idées, vous mettre d'accord et répéter votre bref sketch que vous*

jouerez ensuite devant toute la classe. [Laissez-leur 3 à 5 minutes pour prendre leurs décisions et répéter le sketch.]

- *Très bien. Le premier groupe va présenter son sketch à la classe. Maintenant, vous les élèves qui êtes le public, préparez-vous à deviner l'accord qui va vous être présenté. Si nous manquons de temps, nous finirons l'exercice au cours de la prochaine leçon. »*
- *[Faites en sorte que tous les accords de classes soient traités par les différents groupes.]*

DÉBRIEFING | 4 minutes

- *« Prenons un moment pour nous asseoir et penser à tout ce que nous avons vu et ressenti.*
- *Avez-vous remarqué ce que vous avez ressenti quand vous avez vu des personnes qui avaient besoin d'aide et qui étaient aidées ? Souvent, nous nous sentons bien, non seulement quand nous obtenons de l'aide, mais quand nous en donnons, ou même quand nous voyons des personnes en recevoir. Lorsque nous sommes aidés par les autres ou quand ils nous témoignent de la compassion, cela nous rend plus heureux et nous nous sentons plus en sécurité.*
- *Y-a-t-il quelque chose que vous avez appris ou pratiqué à propos de la compassion et que vous aimeriez vous-mêmes mettre en pratique à l'avenir ?*
- *Après les exercices que nous venons de faire aujourd'hui, pensez-vous qu'il y a quelque chose que nous pourrions ajouter aux accords de classe ? »*

EXERCICE SUPPLÉMENTAIRE

- Il est important que les enfants aient la possibilité de mettre la compassion en pratique dans des situations crédibles. Au cours de la semaine suivante, fixez un jour où les enfants mettront en pratique l'un des accords de classe (vous pouvez le décider le matin même). Puis vérifiez à la fin de la journée comment cet exercice s'est déroulé. Cet exercice peut-être répété tout au long de l'année scolaire, si vous constatez que les enfants négligent les accords de classe.
- Dans leurs journaux SEE, les adolescents peuvent exprimer leur réaction face à quelqu'un qui violerait l'un des accords de classe. Par exemple: « Si nous voyons un camarade qui ne respecte pas le matériel scolaire, que pourrions-nous dire ou faire ? » Ils peuvent également mentionner dans leur journal des exemples concrets: les moments où ils ont vu un camarade observer les accords de classe ou bien lorsqu'ils les ont eux-mêmes respectés.

La compassion en tant que qualité intérieure

OBJECTIF

Le but de cette cinquième expérience d'apprentissage est d'approfondir cette notion de compassion en déterminant si elle se limite uniquement à des actions extérieures ou si elle implique également des qualités de cœur et d'esprit. Nous associons généralement la bienveillance à des activités extérieures, comme donner de l'argent ou de la nourriture, tenir des propos gentils à quelqu'un, ou aider une personne qui vient de tomber à se relever. Mais si l'intention qui sous-tend ces actions et ces paroles est de tirer profit de la personne que nous aidons, ces actes ne sont pas une véritable et authentique bienveillance ni une aide

réelle. Les élèves devront intégrer l'idée que la bienveillance va au-delà de simples actions extérieures et qu'elle implique des qualités de cœur et d'esprit, la volonté d'aider et de faire le bonheur d'une autre personne. Cette compréhension leur permettra de cultiver la bienveillance pour qu'elle devienne un trait de caractère : tel est l'enseignement au cœur de l'Apprentissage SEE.

*L'astérisque accolé à une pratique signifie qu'elle peut être répétée autant que nécessaire (avec ou sans modifications).

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

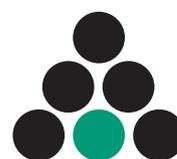
Les élèves doivent :

- Examiner la compassion dans le cadre des actions extérieures en rapport avec les motivations et intentions intérieures.
- Distinguer la véritable compassion (authentique et intérieure) de la compassion apparente.
- Concevoir leur propre définition de la compassion.
- Fournir des exemples d'actes qui peuvent apparaître comme malveillants mais qui sont en fait bienveillants et vice versa.

DURÉE

35 minutes

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Compassion pour autrui

MATÉRIEL REQUIS

- Feuilles de papier avec le mot compassion inscrit sur chaque feuille. Il faut une feuille de papier par petit groupe.
- Marqueurs.
- Les journaux de l'Apprentissage SEE ; crayons et stylos.
- L'histoire racontée ci-dessous.
- Les dessins effectués sur le thème de la compassion dans l'expérience d'apprentissage numéro 2.

CONTRÔLE | 3 minutes

- « Lors de notre dernière leçon, nous nous sommes demandé comment créer une classe bienveillante où les élèves se soucient les uns des autres. Et, dans ce but, nous avons mis au point des accords de classe. L'un d'entre vous se souvient-il de certains points dont nous avons discuté et que nous avons inclus dans notre liste ? [Laissez un peu de temps aux élèves pour partager leurs commentaires.]
- Aujourd'hui nous allons réfléchir pour savoir comment pratiquer la compassion. »

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 15 minutes.

Scénarios

Présentation générale

Au cours de cette leçon, vous lirez aux élèves un ou plusieurs scénarios qui montrent que nous partageons tous une préférence naturelle pour la compassion, la considération ou le respect, et la compassion car ces valeurs nous apportent un sentiment de sécurité. Mais nous escomptons une bienveillance authentique et non pas factice. Notre préférence pour la bienveillance est si fondamentale que nous la partageons avec les oiseaux et les mammifères qui préfèrent ceux qui les protègent et les nourrissent à ceux qui les menacent. Les scénarios qui vous sont proposés ici ont un double but : (1) déclencher des discussions sur le thème de notre préférence pour la bienveillance et la compassion ; (2) montrer comment la bienveillance et la compassion authentiques ont un lien étroit avec des qualités intérieures. Si quelqu'un prétend se montrer compassionné mais que son intention est d'exploiter l'autre,

nous ne considérons pas son attitude comme un véritable acte de bienveillance. Si les élèves comprennent que la compassion est une qualité intérieure qui ne relève pas uniquement de l'action extérieure, ils concevront qu'il faut donc la développer et non pas simplement effectuer des actes de bienveillance superficiels ni se conformer à certains comportements stéréotypés. Les questions posées à la suite des scénarios ont pour but de clarifier ces points essentiels :

- Nous préférons tous la bienveillance et la compassion et souhaitons éviter des comportements agressifs ou méchants.
- La bienveillance et la compassion nous sécurisent davantage.
- La compassion est une qualité intérieure.
- Feindre la bienveillance (c'est-à-dire effectuer des actes qui semblent extérieurement bons mais qui ne sont pas motivés par une bonne intention) n'est pas faire preuve d'une authentique compassion.

Sentez-vous libre de modifier certains détails du scénario de façon à les adapter à votre classe et à votre établissement scolaire. Si vous avez le temps, ces scénarios seront encore plus efficaces si vos élèves peuvent les jouer. Ils figurent aussi à la fin de cette expérience d'apprentissage.

Scénario 1

La riche donatrice et l'association caritative

Un délégué d'une organisation caritative s'adresse à une riche donatrice (ou à un donateur) pour lui demander de faire un don afin d'aider les sans-abris.

« Nous savons que vous avez été très généreuse dans le passé, lui dit-il. Nous feriez-vous, s'il vous

plaît, une donation ? Cela ferait une différence considérable pour toutes ces personnes qui sont dans le besoin.

Les sans-abris que vous aiderez vous seront tous très reconnaissants et nous leur dirons que c'est vous qui les avez aidés», lui explique le délégué.

« Mais je veux que d'autres gens le sachent, pas seulement les sans-abris, » insiste-t-elle. « Est-ce que ce sera mentionné dans les journaux ? »

« Oh oui », dit le membre de l'organisation. « Et si vous faites une donation conséquente, un trophée récompensera votre geste lors de notre dîner de gala annuel. »

La femme sourit. « Dans ce cas, je suis d'accord. »

Scénario 2

Le capitaine de l'équipe de basket et la nouvelle recrue

Le capitaine d'une équipe de basket (ou un autre sport) remarque le potentiel d'un nouveau joueur (ou d'une joueuse) et souhaite qu'il rejoigne son équipe, en escomptant qu'il l'aidera à remporter les championnats de fin d'année. Mais la jeune recrue n'est pas particulièrement enthousiaste à l'idée de faire partie de cette équipe et en informe le capitaine. Il convainc les membres de son équipe de se montrer extrêmement gentils avec le nouveau joueur en lui offrant des cadeaux et en lui faisant toutes sortes de compliments.

Scénario 3

Les deux frères et le chaton

Deux frères jouent dans un parc lorsqu'ils aperçoivent un beau petit chaton. L'aîné se dit alors : « Oh, quel beau petit chat ! » Il veut s'en emparer à tout prix et le garder pour lui. Il lui jette un bâton et se met à le poursuivre. Le chaton a peur et

tente de s'enfuir. Mais comme il ne court pas encore très bien, il lui est difficile de s'échapper. Le plus jeune frère intervient : « Arrête ! Ne fais pas de mal à ce chaton. C'est un bébé chat ! ». Là-dessus, il s'élanche pour aider le petit chat et le protéger. Quand il arrive près de lui, il le caresse et lui donne à manger. Mais l'aîné se fâche et tente d'attraper le chaton. Sur ces entrefaites, la mère arrive et demande : « Qu'est-ce qui se passe ? »

« Ce chaton est à moi », déclare le frère aîné qui avait tenté de le capturer. « C'est moi qui l'ai vu en premier. Dis-lui de me le donner ! »

« Non, ne le lui donne pas, rétorque le jeune frère. Il a essayé de lui faire du mal. »

« Je ne sais pas ce qui s'est passé puisque je n'étais pas là », répond la mère. « On ferait mieux de laisser le chaton décider », ajoute-t-elle.

L'aîné qui avait tenté de blesser le petit chat et de le capturer essaye de l'appeler doucement : « Viens, mon petit chat, je vais bien m'occuper de toi. »

La mère prend alors le chaton et le dépose entre les deux frères afin de voir vers lequel il va se diriger. Elle lui dit : « Qui choisis-tu ? »

Discussion des scénarios

- « Selon vous, quel est l'état d'esprit des différents personnages des scénarios que nous venons de lire ? Comment se sentent-ils ? [Énumérez et examinez ces personnages]. S'ils pouvaient nous parler, que diraient-ils ? »
- Selon vous, quelle pourrait être la suite de chacun de ces scénarios ?
- Dans ces histoires, voyez-vous des exemples de bonté ou de compassion ? Lesquels ? S'agit-il

vraiment de bonté et de compassion ? Si oui, pourquoi ? Si non, pourquoi ?

- *La compassion consiste-t-elle à effectuer une action extérieure, comme tenir des propos gentils ou faire une donation, ou bien s'agit-il de quelque chose qui se trouve à l'intérieur de nous ? Une qualité intérieure ? Comment la définirions-nous : est-ce une émotion, une motivation, une pensée, une intention ? Parmi tous les éléments que nous venons d'énumérer, notre définition ne comporte-t-elle qu'un seul élément ou bien les englobe-t-elle tous ?* [Gardez présent à l'esprit le fait que vous incitez les élèves à réfléchir et que vous ne cherchez pas à obtenir la « bonne » réponse ; donc accueillez toutes les réponses.]
- *Pouvez-vous donner d'autres exemples de personnes qui font semblant d'être bonnes, mais dont l'intention n'est pas compassionnelle ?* [Quelqu'un qui aide une autre personne ou qui fait une donation uniquement pour avoir l'air d'être bienveillant, etc.]
- *Pensons à une situation inverse. Un comportement qui semble apparemment désagréable peut-il être en fait motivé par la compassion ? Pouvez-vous citer un exemple ?* » [Un parent qui dit "non" à son enfant pour le protéger d'un danger ; quelqu'un qui fait fuir des animaux pour les écarter d'un danger ; quelqu'un qui éloigne un objet qui serait dangereux pour un petit enfant même si celui-ci le réclame ; etc.]

Vous disposez ci-dessus d'une série de questions que vous pouvez utiliser pour entamer une discussion et encourager vos élèves à analyser ces scénarios et à en explorer les différentes dimensions. Sentez-vous libre d'ajouter vos propres

questions et de réagir à la discussion. Encouragez-les à partager leurs opinions librement et rappelez-vous qu'il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses, tout en gardant en tête les notions essentielles, ou les aperçus, (énumérés ci-dessous) vers lesquels vous allez les orienter. Ces aperçus doivent venir naturellement à l'esprit de vos élèves. Mais le fait que tous les élèves ne les appréhendent pas au même moment n'est pas un problème puisque nous reviendrons très souvent sur ces notions au cours des leçons suivantes.

Scénario 1

La riche donatrice et l'association caritative

Le narrateur : Un délégué d'une association caritative s'adresse à une riche donatrice (ou un donateur) pour lui demander de venir en aide à des sans-abris.

Le délégué de l'association caritative : « Je sais que vous avez été très généreuse dans le passé. Nous feriez-vous, s'il vous plaît, une donation ? Cela ferait une différence considérable pour toutes ces personnes qui sont dans le besoin. »

La donatrice potentielle : « Si je fais une donation, comment serai-je reconnue ? Il est important que l'on sache que c'est moi qui ait fait cette donation et non pas quelqu'un d'autre. »

Le délégué de l'association caritative : « Les sans-abris que vous aiderez vous seront extrêmement reconnaissants. Nous leur dirons que c'est vous qui les avez aidés. »

La donatrice potentielle : « Mais je veux que d'autres gens le sachent, pas seulement les sans-abris. Est-ce que ce sera mentionné dans les journaux ? »

Le délégué de l'association caritative : « Oh oui. Et si vous faites une donation conséquente, un trophée récompensera votre geste lors de notre dîner de gala annuel. »

La donatrice potentielle [avec un grand sourire] : « Dans ce cas, je suis d'accord. »

Fin

Scénario 2

Le capitaine de l'équipe de basket et la nouvelle recrue

Le narrateur : « Le capitaine d'une équipe de basket (ou un autre sport) remarque le potentiel d'un nouveau joueur (ou d'une joueuse) et souhaite qu'il rejoigne son équipe, en pensant qu'il l'aidera à remporter les championnats de fin d'année. »

Le premier membre de l'équipe : « Hé ! Je voulais te donner ça ! »

Le nouveau joueur : « Merci, mais pourquoi ? »

Un deuxième membre de l'équipe : « Eh bien, parce que tu es super cool et que tu joues fabuleusement bien ! »

Le nouveau joueur : « Merci ! Tu le penses vraiment ? »

Le premier membre de l'équipe : « Bien sûr ! Tu es en grande forme et je ne t'ai jamais vu manquer un coup franc. Tu es un joueur-né. »

Le nouveau joueur : « Ça alors ! Merci les gars. »

Le second membre de l'équipe : « Imagine un peu comme ce serait bien si tu jouais avec nous. Je pourrais même te faire un autre cadeau si tu acceptais de jouer avec nous. »

Le nouveau joueur : « Hum, ça a l'air super, mais j'avais l'intention de me concentrer davantage sur le dessin cette année. »

Le premier membre de l'équipe : « Eh bien, pense-y ! Toi, nous, nos autres joueurs et notre capitaine. On serait imbattables ! »

Scénario 2

Le capitaine de l'équipe de basket et la nouvelle recrue. (suite)

Le second membre de l'équipe: « Avec un nouveau comme toi ici, c'est sûr que nous allons devenir très populaires. En plus, tu ne devrais pas gâcher tes talents qui peuvent nous être très utiles. Je pense que c'est un bon plan pour toi comme pour nous. »

Le nouveau joueur: « Merci, les gars, mais vraiment, je préfère m'en tenir à ma décision. »

Le premier membre de l'équipe: « Oh, allez! On a été très gentils avec toi et nous sommes quasiment devenus amis. Tu ne peux pas nous laisser tomber comme ça, surtout à l'approche des championnats. »

Le second membre de l'équipe: « Ouais, remporter le championnat: penses-y deux minutes! Imagine que tu ne sois pas avec nous. Tu ne crois pas que c'est la meilleure manière de te faire des amis? »

Fin

Scénario 3

Les deux frères et le chaton

Le narrateur: « Deux frères jouent dans un parc lorsqu'ils aperçoivent un beau petit chaton. L'aîné se dit: "Oh, quel beau petit chat!" Et il tente de s'en emparer à tout prix et le garder pour lui. Il lui jette un bâton et se met à le poursuivre. Le chaton prend peur et tente de s'enfuir. Mais comme il ne court pas encore très bien, il lui est difficile de s'échapper. »

Scénario 3

Les deux frères et le chaton (suite)

Le jeune frère: « Arrête! Ne fais pas de mal à ce chaton! C'est un bébé chat! »

Le narrateur: « Là-dessus, il s'élançe pour aider le petit chat et le protéger. Quand il arrive près de lui, il le caresse et lui donne à manger. Mais l'aîné se fâche et tente d'attraper le chaton. Sur ces entrefaites, la mère arrive. »

La mère: « Qu'est-ce qui se passe? »

Le frère aîné: « Ce chaton est à moi. C'est moi qui l'ai vu en premier. Dis-lui de me le donner! »

Le jeune frère: « Non, ne le lui donne pas. Il a essayé de lui faire du mal. »

La mère: « Je ne sais pas ce qui s'est passé puisque je n'étais pas là. On ferait mieux de laisser le chaton décider. »

Le narrateur: « L'aîné qui avait tenté de blesser le petit chat et de le capturer essaie de l'appeler doucement. »

Le frère aîné: « Viens, mon petit chat, je vais bien m'occuper de toi. »

Le narrateur: « La mère prend le chaton et le dépose entre les deux frères afin de voir vers lequel il va se diriger. »

La mère [s'adressant au chaton]: « Qui chois-tu? »

Fin

PRATIQUE DE RÉFLEXION | 15 minutes

Donner une définition de la compassion et réfléchir à cette valeur.

Présentation générale

Dans cette pratique les élèves établiront une liste de mots associés à la compassion. Cette liste servira à élaborer une définition simple de cette notion (en une ou deux phrases) qui sera utilisée dans la classe. Pendant qu'ils élaboreront cette définition et même après, les élèves resteront en silence afin d'intégrer plus profondément une meilleure compréhension de la compassion.

Thèmes à examiner

- Nous préférons tous la compassion, en témoigner à quelqu'un et éviter la méchanceté.
- La compassion nous rend plus sûrs de nous-mêmes et plus en sécurité.
- La compassion est une qualité intérieure.
- Faire semblant d'être bienveillant (actes de bonté extérieurs qui ne sont pas motivés par une bonne intention) ne constitue pas une authentique compassion.

Matériel requis

- Grandes feuilles de papier au centre desquelles est inscrit le mot « compassion » (une feuille par petit groupe).
- Marqueurs.
- Les journaux de l'Apprentissage SEE.
- Crayons et stylos.
- Les dessins effectués sur le thème de la compassion lors de l'expérience d'apprentissage numéro 2.

Instructions

- Demandez aux élèves de réfléchir en silence à l'histoire et à la discussion.
- Demandez-leur de réfléchir au terme compassion, ou bienveillance, et à ce qu'il signifie pour eux. Puis répartissez-les par petits groupes.
- Faites circuler la feuille de papier sur laquelle figure au centre le mot « compassion » ; il faut une feuille par petit groupe. Dans ces sous-groupes, les élèves exprimeront avec leurs propres mots les idées qui expriment la notion de compassion pour eux. Dites-leur d'inscrire leurs idées sur la feuille de papier tout autour du mot « compassion ».
- Au bout de 5 à 7 minutes, regroupez vos élèves. Placez la grande feuille de papier au milieu de laquelle est inscrit le mot « compassion ».
- Demandez à vos élèves de partager certaines de leurs idées et inscrivez-les sur la grande feuille. De nouvelles idées peuvent surgir au fil de leurs discussions.
- Lorsque vous estimez que le partage de leurs idées est terminé (ce qui peut être fait un autre jour), dites aux élèves d'aller s'asseoir et de sortir leur journal d'apprentissage SEE. Demandez-leur d'écrire une phrase qui définit la compassion.
- Les élèves peuvent alors partager les phrases qu'ils ont écrites à la fin de cet exercice, ou le faire plus tard.

Conseils pédagogiques

Note : De nombreuses pratiques de réflexion de l'Apprentissage SEE impliquent des moments de réflexion en silence destinés à permettre aux

élèves de réfléchir à certaines notions et de les intérioriser. La durée de ces moments dépendra de l'ambiance dans la classe et de vos élèves. Ils peuvent aller de 15 secondes à quelques minutes. Vous êtes le meilleur juge pour estimer la durée appropriée. Avec la pratique, vous découvrirez que les élèves se sentiront de plus en plus à l'aise et s'habitueront à ces moments que vous pourrez alors prolonger.

- Vous pouvez demander aux élèves répartis en petits groupes d'effectuer l'exercice en silence, soit pendant quelques minutes soit pendant la moitié du temps alloué.
- Vous pouvez également exposer leurs définitions de la compassion comme points de référence. Par exemple, les élèves peuvent inscrire leurs définitions sur des bandes de papier qu'ils épingleront aux murs.

Modèle de scénario

- *« Je me demande si nous pouvons résumer en une seule phrase ce qu'est la compassion. Par exemple, si quelqu'un nous demandait « Que signifie la compassion », serions-nous capables de le lui dire directement ? »*
- *Observons un moment de calme pour penser à cette histoire et à la discussion que nous avons eue à ce propos.*
- *Je vais vous répartir en petits groupes. Je vais donner à chaque groupe une feuille de papier au centre de laquelle est inscrit le mot « compassion » (ou « bienveillance »). Vous allez essayer de trouver des mots qui s'apparentent au terme « compassion » et qui en expliquent le sens. Si cela peut vous aider, vous pouvez regarder les dessins que vous avez faits sur la compassion.*

- [Laissez les petits groupes d'élèves travailler pendant 5 à 7 minutes.]
- *Écoutons maintenant ce que chaque groupe va dire. Que pourrions-nous ajouter à nos accords de classe ?*
- *Il y a beaucoup de bonnes idées. Maintenant, la dernière étape va consister à donner une définition de la compassion (ou de la bienveillance). Retournez à votre place, prenez votre journal SEE et écrivez une phrase qui définit la compassion. Vous pouvez commencer par : "La compassion signifie..." »*
- [Demandez aux élèves de travailler par petits groupes pendant 3 à 5 minutes. Si vous en avez le temps, proposez-leur de partager entre eux les phrases qu'ils ont écrites.]

DÉBRIEFING | 2 minutes

- *« Qu'avez-vous appris sur la compassion aujourd'hui ? »*

Reconnaître la compassion et examiner l'interdépendance

OBJECTIF

Le but de cette expérience d'apprentissage est de s'entraîner à reconnaître la compassion sous ses différentes formes et d'examiner l'interdépendance. Bien que les élèves aient déjà une certaine idée de ce qu'est cette qualité, ils vont l'approfondir en examinant comment elle se manifeste dans leurs activités quotidiennes.

De même, et bien que les élèves se soient familiarisés avec la notion d'interdépendance, le simple fait de dessiner une carte d'un projet qu'ils ont accompli en mentionnant tous les facteurs dont a dépendu ce projet va les aider à comprendre l'interdépendance de façon plus claire. L'interdépendance fait référence au fait que tout objet et tout événement se manifestent à partir d'une multitude de causes, c'est-à-dire que leur existence dépend d'autres facteurs. Examiner l'interdépendance est un puissant outil qui permet de reconnaître à quel point nous dépendons

des autres et, inversement, à quel point les autres dépendent de nous. Elle souligne l'importance de la réciprocité. Elle constitue aussi le fondement de la gratitude et induit le sentiment d'interrelation à autrui. L'interdépendance est également le support de la pensée systémique puisque elle est présente au sein de tous les systèmes complexes.

Selon l'Apprentissage SEE, certaines compétences, telles que notre faculté de reconnaître la compassion et l'interdépendance, sont abordées comme étant des aptitudes qui, bien qu'innées, peuvent être renforcées et accrues par des exercices répétés. Développer la faculté de reconnaître la compassion et l'interdépendance débouche sur le fait de mieux les apprécier dans notre vie quotidienne et de comprendre à quel point ces qualités sont essentielles à notre bonheur et même à notre survie.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Reconnaître des actes de compassion dans leur journée.
- Reconnaître que l'interdépendance est un élément qui constitue notre réalité commune.
- Reconnaître que les objets dont ils ont besoin et qu'ils utilisent tous les jours proviennent d'actes accomplis par d'innombrables personnes.

DURÉE

35 minutes

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



**Conscience
interpersonnelle**

MATÉRIEL REQUIS

- Papier graphique ou tableau.
- Marqueurs.
- Les journaux d'apprentissage SEE.
- Crayons et stylos.

CONTRÔLE | 5 minutes

- *«L'un d'entre vous peut-il se rappeler de ce que nous avons dit sur le sens du mot compassion ? Nous avons conçu une façon de l'expliquer aux autres. Qui se souvient de ce que nous avons dit ?*
- *Regardons maintenant notre explication de ce qu'est la compassion. Je l'ai inscrite sur cette feuille de papier.*
- *L'un d'entre vous a-t-il bénéficié aujourd'hui d'un acte de compassion ? Oui ? Qu'est-ce que ça représente pour vous ? Si vous n'arrivez pas à vous remémorer un moment de compassion qui a eu lieu aujourd'hui, vous pouvez aussi en imaginer un.*
- *Prenez un moment pour essayer de vous rappeler ce que cet acte de compassion a provoqué en vous ? Si vous avez certaines difficultés à l'évoquer, fermez les yeux et essayez de vous représenter ce moment où une personne vous a témoigné de la compassion, ou lorsque vous avez éprouvé un sentiment de bienveillance envers quelqu'un d'autre. Si vous choisissez de faire appel à votre imagination, imaginez tout simplement ce moment. [Pause.]*
- *Merci. L'un d'entre vous peut-il me faire part de certains actes de compassion auxquels il a pensé ?»*

Conseils pédagogiques

- Utilisez votre jugement pour animer cette leçon car vous connaissez bien vos élèves. Encouragez-les à se souvenir de n'importe quel moment de compassion, aussi insignifiant puisse-t-il sembler. Il peut s'agir du sourire du volontaire chargé d'assurer la circulation à la

sortie des écoles ; ou bien d'un feutre qu'ils ont prêté à un camarade qui en avait besoin ; ou encore d'une personne à qui ils ont souri alors qu'ils n'avaient jamais fait attention à elle auparavant. Mais précisez bien à vos élèves qu'il n'y a rien de grave à ce qu'ils ne se souviennent pas de l'un de ces moments car ils peuvent toujours en imaginer un. Encouragez leur curiosité : le sentiment que nous participons ensemble à une recherche et à un questionnement.

- Vous préférerez peut-être effectuer ce contrôle durant une séance du matin et aborder les autres parties de l'expérience d'apprentissage plus tard dans la journée. Ainsi, les enfants seront déjà préparés à penser à la compassion lorsque vous aborderez les activités.

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 5 minutes

Reconnaître la compassion

Présentation générale

Au cours de cette activité, vous inviterez les élèves à partager les moments de compassion qu'ils ont observés ou auxquels ils ont participé au cours de la journée. Vous les aiderez à comprendre ce qu'eux-mêmes et les autres ont ressenti lors de ces moments et les inciterez à identifier autant de manifestations de bienveillance qu'ils le peuvent.

Thème à examiner

- Nous observons d'innombrables actes de compassion autour de nous tous les jours, mais à moins de les examiner en profondeur, nous ne les identifions pas en tant que tels.

Matériel requis

- Tableau ou papier graphique.
- Marqueurs.

Instructions

- Vous pouvez commencer par leur demander combien d'actes de compassion ils estiment avoir remarqués au cours de la journée. Inscrivez au tableau le nombre de gestes qu'ils pensent avoir remarqués. À la fin de cette expérience, demandez-leur si leurs estimations étaient correctes, trop basses ou trop hautes.

Conseils pédagogiques

Comme dans toutes les activités d'aperçus expérimentiels, il se peut que les élèves proposent d'autres idées importantes au cours de cette leçon. Si tel est le cas, notez-les sur une feuille à part (ou un bloc-note) ou inscrivez-les au tableau de manière à pouvoir y revenir par la suite. Les élèves des classes du primaire développeront ainsi leurs capacités à prendre en compte la perspective des autres et à ne pas se limiter à eux-mêmes. Il s'agit d'un court exercice qui peut être répété de multiples fois tout au long de l'année et qui a pour but de renforcer la compassion.

Modèle de scénario

- *« J'ai une question à vous poser. Si vous pensez à la journée que nous avons passée ensemble à l'école, combien d'actes de compassion estimez-vous avoir observés ? Dix ? Vingt ? [Laissez-les deviner et inscrivez ensuite les chiffres qu'ils vous donnent au tableau ou sur une grande feuille de papier.]*
- *Bon, je vais inscrire tous ces chiffres sur le tableau de manière à ce que nous puissions les vérifier par la suite.*

- *Voyons maintenant combien d'actes de compassion nous pouvons compter. Qui peut se rappeler un événement qui s'est produit aujourd'hui et que l'on peut considérer comme un exemple de compassion ? Est-ce que quelqu'un vous a témoigné de la compassion aujourd'hui ? Ou avez-vous accompli un geste de compassion envers quelqu'un ?*
- [Laissez du temps aux élèves pour partager leurs expériences. Vous pouvez, si vous le souhaitez, inscrire au tableau un seul mot ou une phrase, qui résume les échanges entre les élèves, ce qui contribuera à étoffer la liste. Après ces échanges, vous pouvez poser des questions complémentaires comme : « Pourquoi considérez-vous cela comme un acte de compassion ? Qu'avez-vous éprouvé ? À votre avis, qu'a ressenti l'autre personne ? »]
- [Vous pouvez poser ces questions subsidiaires aux autres élèves, et pas seulement à ceux qui ont fait part de leurs expériences, afin qu'ils réfléchissent tous aux multiples facettes de cet acte de compassion et comment les autres personnes ont pu le ressentir.]
- *Essayons maintenant d'approfondir les choses. Je me demande si nous ne pouvons pas découvrir davantage d'actes de compassion ?*
- *Pensez-vous qu'il y a eu d'autres actes de compassion que nous avons ignorés ou que n'avons pas remarqués ?*
- *Nous avons découvert beaucoup plus d'actes de compassion quand nous avons examiné les choses en profondeur, n'est-ce-pas ? De nombreuses personnes nous ont aidés en fabriquant ces objets et en nous les donnant pour que nous puissions les utiliser. Qu'est-ce*

que vous ressentez lorsque vous constatez que vous êtes entourés d'une telle compassion ?

- *Maintenant, voyons vos chiffres. Combien d'actes de compassion avons-nous découverts ? En avons-nous trouvés plus que nous ne l'avions pensé ? [Comparez avec les chiffres inscrits au tableau donnés par les élèves au début de la leçon.]*
- *Il semble que nous pouvons découvrir de nombreux actes compassionnels si nous nous donnons la peine de les chercher. Mais si nous n'y prêtons pas attention, nous risquons de ne pas les voir. »*

PRATIQUE DE RÉFLEXION | 20 minutes

Reconnaître l'interdépendance

Au cours de cette activité, les élèves dessineront un réseau d'interdépendance à partir d'un seul événement, qu'il s'agisse d'une seule action ou d'un objet.

Thèmes à examiner

- Les objets et les événements existent au sein d'un réseau d'interdépendance, c'est-à-dire qu'ils dépendent de multiples autres objets et événements.
- Nous sommes reliés à d'innombrables autres personnes dont nous dépendons de multiples façons, même si nous ne les connaissons pas.

Matériel requis

- Une grande feuille de papier à dessin sur laquelle chaque groupe d'élèves dessinera.
- Marqueurs.

Instructions

- Si c'est nécessaire, faites une démonstration de l'activité telle que vous souhaitez que vos élèves l'exécutent, une fois qu'ils seront répartis en petits groupes.
- Répartissez les élèves en petits groupes de 4 ou 5.
- Demandez aux élèves de vous citer un acte ou un événement important qui s'est produit dans leur vie. Vous pouvez leur donner les exemples suivants : aller en voyage, apprendre un jeu, apprendre à faire du vélo, à jouer à un jeu, à lire et écrire, etc. Accordez-leur une ou deux minutes.
- Si vos élèves sont incapables de penser à un exemple qu'en réalité la plupart d'entre eux partagent, demandez-leur d'identifier un objet fabriqué par l'homme dont ils ont tous besoin.
- Demandez-leur de dessiner cet événement ou cet objet au milieu de leur feuille de papier qui constituera leur principal sujet d'étude.
- Créez un premier cercle en y introduisant (sous forme de dessin ou de texte) le « thème » choisi et tout ce dont il a besoin pour exister tel qu'il est sous sa forme actuelle. Ils peuvent tracer des lignes qui relient les différents objets au thème principal.
- Par exemple, si vous avez choisi comme thème : « apprendre à faire du vélo », vous pouvez ajouter que nous avons besoin d'un professeur, d'un ami, d'une bicyclette, d'une surface plane pour rouler, de l'inventeur de la bicyclette, etc... Si vous avez choisi un crayon pour thème, vous pourriez ajouter qu'il nous faut du bois, du plomb, une usine, de la peinture, etc.

- Demandez-leur s'ils peuvent énumérer au moins dix personnes, ou dix choses, dont dépend l'existence du thème choisi.
- Demandez-leur ensuite d'énumérer de quoi dépendent les dix éléments ajoutés dans le cercle. Dites-leur de tracer des lignes reliant ces nouveaux éléments au thème central au fur et à mesure qu'ils les ajoutent.
- Laissez-les poursuivre cette activité librement : ils sélectionnent les éléments qui figurent sur leur feuille de dessin et les relient aux choses ou aux personnes dont ils dépendent. Incitez-les à approfondir cet exercice en leur posant des questions telles que : « Regardez cet élément, là. Existe-t-il par lui-même ou y a-t-il d'autres personnes ou d'autres choses qui ont contribué au fait qu'il existe ? »
- Au bout d'un certain temps, demandez-leur d'estimer combien de personnes ou d'objets sont reliés à leur thème principal.
- Par exemple : « Combien de personnes ont été nécessaires pour fabriquer ce crayon ? » Ou « Combien de personnes vous ont aidé à apprendre à faire du vélo ? » Laissez-leur un peu de temps pour faire leurs calculs puis discutez-en avec eux.
- Proposez à chaque groupe de partager leurs expériences. Ils doivent expliquer le thème principal qu'ils ont choisi. Montrez bien les différents aspects du réseau d'interdépendance qu'ils ont créé. Enfin, partagez avec eux leur estimation du nombre de gens impliqués dans ce réseau d'interdépendance.

Conseils pédagogiques

Comme c'est le cas pour toutes les activités expérientielles, les élèves auront peut-être de nouvelles idées à exprimer. Si le cas se présente, notes-les ou inscrivez-les au tableau de façon à pouvoir y revenir plus tard.

Modèle de scénario

- *« Nous avons beaucoup parlé de la compassion dans nos vies et nous avons constaté que cette valeur ne dépend que rarement de nous seuls. La compassion dont nous bénéficions implique au moins une autre personne ou dépend d'elle. Nous appelons cette implication de deux ou plusieurs personnes « interdépendance ». Nous dépendons sans cesse des autres. L'interdépendance ne se réduit pas aux actes de compassion, mais elle s'applique à tous les objets quotidiens que nous utilisons et aux expériences que nous faisons.*
- *Nous allons aujourd'hui tenter d'approfondir cette notion d'interdépendance. Je vais vous répartir en petits groupes pour que vous partagiez avec vos camarades une activité ou un événement que vous avez tous vécu. Par exemple, vous pouvez choisir comme thème un voyage, apprendre à faire du vélo, à jouer à un jeu, à lire et à écrire et ainsi de suite. [Lorsque votre groupe a choisi une activité, dessinez ou écrivez au milieu d'une feuille de papier l'activité ou l'événement qui constituera votre thème principal.]*
- [Répartissez la classe en petits groupes de 4 à 5 élèves. Demandez-leur d'accomplir cette activité en respectant les instructions que vous leur avez données.]
- *Pensons maintenant à des personnes ou à des choses dont dépend le thème que vous avez*

choisi (apprendre à faire du vélo, jouer à un jeu, lire et écrire, etc.). Chaque fois que vous pensez à quelque chose, faites un dessin ou notez-le par écrit, entourez-le d'un cercle et tracez plusieurs lignes reliant le sujet principal aux éléments dont il dépend. Laissez-moi d'abord vous montrer comment faire. En ce qui me concerne, si j'imagine un groupe constitué de quelques adultes, nous choisissons comme activité le fait d'apprendre à conduire une voiture, parce que c'est une activité que nous partageons tous. Je vais le dessiner (ou l'écrire) au milieu de la feuille de papier.

- Ensuite, nous discuterons des personnes dont a dépendu cette activité, ou cet événement, pour qu'il ait pu être accompli. Dans mon cas, j'ai inscrit "mon papa" parce qu'il m'a fait conduire sa voiture sur un parking pour que je me fasse la main. Dans mon groupe d'adultes, quelqu'un d'autre a écrit "les pneus", parce que sans pneus, je n'aurais pas pu conduire la voiture.
- Essayez de trouver dix éléments dont dépend votre sujet principal ; dessinez-les ou écrivez-les sur la feuille de papier de votre groupe. [Laissez-leur suffisamment de temps pour le faire.]
- Entourez d'un cercle chacun des éléments que vous avez noté et dont dépend votre thème principal. Maintenant nous allons pousser l'analyse plus loin. Nous allons regarder chaque élément que nous avons déjà écrit ou dessiné et nous demander de quoi il dépend à son tour. Par exemple, dans mon cas, je me concentre sur "les pneus". Ils ne pourraient pas exister si des ouvriers dans une usine ne les avaient pas fabriqués. Je vais donc écrire "les ouvriers de l'usine" à côté des mots "les pneus".

- Continuez à ajouter des ramifications à chaque cercle, en écrivant ou en dessinant de quoi dépend chacun des nouveaux éléments. Ajoutez les éléments les plus appropriés au thème principal. Voyez combien de liens vous réussissez à établir. » [Quand cet exercice est terminé, demandez aux différents groupes de partager leurs expériences. Si vous manquez de temps, cet échange peut avoir lieu à un autre moment.]

PRATIQUE DE RÉFLEXION | 5 minutes
Reconnaître l'interdépendance dans sa propre vie.

Matériel requis.

- Les journaux de l'apprentissage SEE.
- Crayons, stylos, marqueurs.

Instructions

- Demandez aux élèves de sortir leur journal d'apprentissage SEE pour y consigner leurs réflexions personnelles en silence. Dites-leur qu'ils n'auront pas à partager ce qu'ils auront écrit s'ils ne le souhaitent pas.
- Demandez-leur de choisir une situation importante dans leur vie : un événement, une activité, une personne, un objet qui constitueront leur thème principal. Pendant environ 5 minutes, demandez-leur d'écrire dans leur journal de quoi dépend le thème principal qu'ils ont choisi de traiter. Ils peuvent soit le dessiner à la manière d'un réseau d'interdépendance ou simplement l'écrire sous la forme d'une petite rédaction.

DÉBRIEFING | 5 minutes

- « Regardez bien votre propre réseau d'interdépendance ou celui de votre groupe.
- Que ressentez-vous quand vous pensez que vous faites partie de ce réseau ? Que pensez-vous de cette notion ?
- Comment le fait de réfléchir à l'interdépendance nous amène à un sentiment de reconnaissance envers les autres ? Quel rapport existe-t-il entre la compassion et l'interdépendance ? »

CLASSES DU COLLÈGE

CHAPITRE 2

Développer la résilience

Présentation générale

Le chapitre 1 a examiné les concepts de compassion et de bonheur : ce qu'ils signifient pour nous quand nous sommes ensemble et qui s'expriment sous la forme des accords de classe. Le chapitre 2 analyse le rôle très important que joue notre corps, et plus particulièrement notre système nerveux, dans notre bonheur et notre bien-être. Il développe ce thème en proposant les points suivants :

La zone de résilience

Ce concept est une façon de décrire la régulation (ou homéostasie) de notre système nerveux, c'est-à-dire lorsqu'il n'est ni surexcité (piégé dans la zone d'hyperexcitation) ni abattu (piégé dans la zone d'abattement). Vous pouvez également appeler cet état de stabilité « zone de bien-être. »

Les sensations

Ce terme désigne toutes les sensations ou perceptions ressenties à l'intérieur du corps, ou par le biais des cinq sens, et qui sont distinctes des émotions et des sensations non physiques, comme celles de se sentir heureux ou triste.

Le repérage

Désigne le fait de remarquer et de prêter attention aux sensations corporelles afin de développer la conscience de notre corps, c'est-à-dire la connaissance corporelle.

Les ressources personnelles

Désignent les choses que nous aimons et associons à un plus grand sentiment de sécurité et de bien-être et que nous pouvons nous remémorer pour demeurer dans notre zone de résilience ou y revenir.

L'ancrage

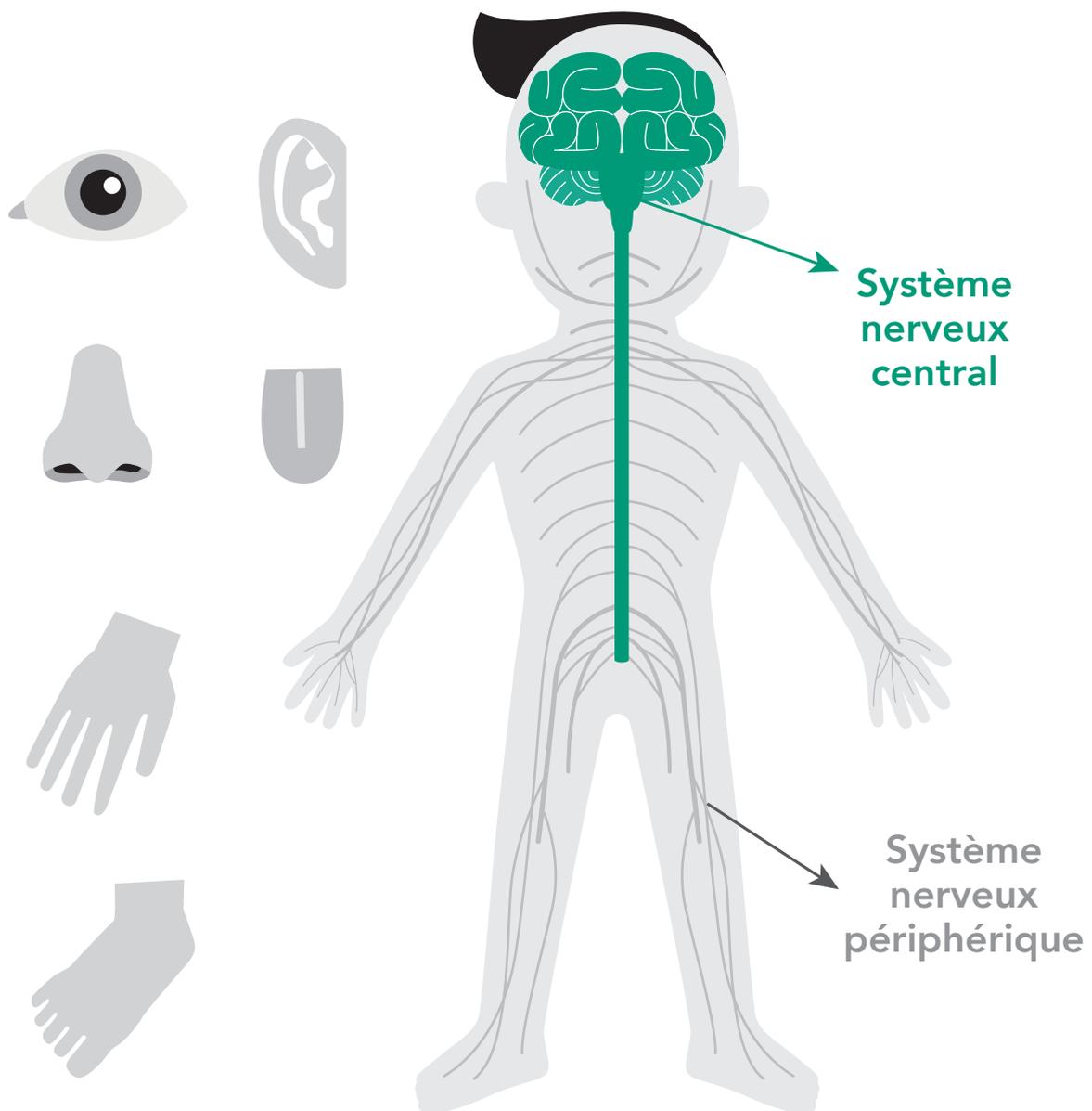
Consiste à être attentif au contact de notre corps avec les objets ou le sol dans le but de revenir à la zone de résilience ou d'y rester.

Les stratégies d'aide immédiate

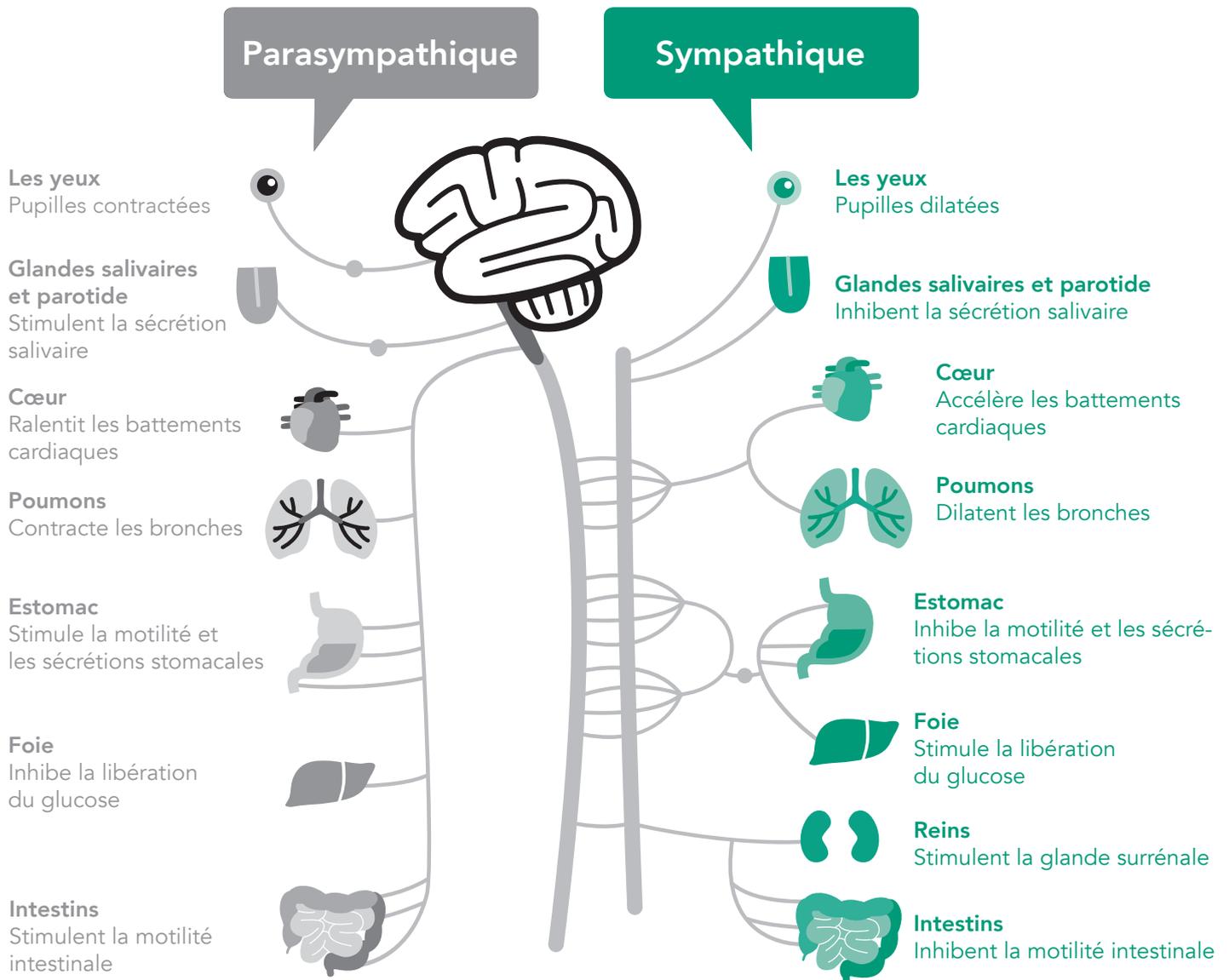
Il s'agit de méthodes simples et rapides destinées à aider les élèves à revenir dans leur zone de résilience lorsqu'ils en sont sortis.

Le système nerveux

Les systèmes nerveux central et périphérique



Le système nerveux autonome



Le système nerveux

Notre système nerveux constitue une partie essentielle de notre corps. Comprendre son fonctionnement peut grandement favoriser l'accroissement de notre bien-être. Notre système nerveux se compose de notre cerveau, de notre moelle épinière (appelé système nerveux central) et du réseau de nerfs qui relie notre cerveau et notre moelle épinière aux autres parties de notre corps, y compris nos organes internes et nos sens (désignés sous le nom de système nerveux périphérique).

Une partie de notre système nerveux fonctionne de manière automatique sans qu'il y ait besoin d'exercer un contrôle conscient : c'est le système nerveux autonome, ou SNA. Ce système régule de nombreuses fonctions corporelles nécessaires à notre survie, telles que les battements de cœur, la respiration, la pression artérielle et la digestion. Il contrôle également nos organes internes tels que notre estomac, notre foie, nos reins, notre vessie, nos poumons et nos glandes salivaires.

Le rôle fondamental de notre système nerveux étant de nous aider à survivre, il réagit donc très rapidement lorsqu'il est confronté à ce qu'il perçoit comme une menace ou un sentiment de sécurité. Notre système nerveux autonome suit deux voies qui s'activent quand nous percevons un danger (réaction « d'affrontement ou de fuite ») ou lorsque nous éprouvons le sentiment d'être en sécurité (réaction de « repos et de digestion »). Notre système nerveux sympathique se déclenche lors de la réaction d'affrontement ou de fuite ; il met alors en sommeil notre système digestif et de développement, préparant notre corps à l'action et à une blessure éventuelle. Notre système nerveux parasympathique se déclenche lors de la réaction dite de repos et de digestion, ce qui permet au corps de se détendre et de renouer avec ses fonctions de développement et de digestion. C'est la raison pour laquelle, lorsque nous percevons un danger et que nous avons une réaction d'affrontement ou de fuite, nous remarquons des changements dans notre rythme cardiaque, notre respiration, notre pression artérielle, la dilatation de nos pupilles, et dans d'autres organes internes (tels que les maux d'estomac, l'indigestion ou la diarrhée). Lorsque nous sentons que le danger est passé et que nous sommes à nouveau en sécurité, nous remarquons des changements dans ces mêmes organes.

De nos jours, il est fréquent que nos corps réagissent parfois au danger alors même qu'il n'y a pas de réelle menace pour notre survie, ou qu'ils continuent à percevoir un danger potentiel, même si la menace s'est dissipée. Cela provoque un dysfonctionnement de notre système nerveux autonome, ce qui perturbe l'activation de l'alternance régulière des systèmes sympathique et para-sympathique. Ce dysfonctionnement du système nerveux provoque à son tour une inflammation et une multitude d'autres problèmes. C'est l'une des raisons pour lesquelles le stress chronique est si nuisible à notre santé et à notre bien-être.

Nous pouvons, heureusement, apprendre à calmer notre corps et notre esprit et à réguler notre système nerveux. Notre système nerveux éprouve les situations à la fois à l'intérieur du corps (telles que la tension, la détente, la chaleur, le froid, la douleur et ainsi de suite) et à l'extérieur par le biais des cinq sens. Il nous fournit un flot d'informations sur l'état de notre corps. L'objectif de ce

chapitre est de fournir des informations et un savoir-faire nécessaires à amélioration de l'attention accordée à soi.

Les sensations

La première expérience d'apprentissage, « explorer les sensations », aide les élèves à élaborer un vocabulaire de sensations qui servira de guide pour examiner l'état de leur système nerveux. Les sensations, telles que la chaleur, le froid, la chaleur intense, les picotements, la gêne respiratoire, sont d'ordre physique et se distinguent des émotions telles que la tristesse, la colère, la joie, la jalousie, que nous explorerons plus tard dans notre apprentissage SEE. Par la suite, nous étudierons les sentiments, mais il est important de noter que les sentiments, les pensées et les croyances ont tous une sensation ou un groupe de sensations qui leur correspondent à l'intérieur du corps. Notre étude des sensations nous ouvre une autre porte de compréhension de nous-mêmes et de nos enfants.

Les stratégies d'aide immédiate

L'expérience d'apprentissage numéro 1 traite également des stratégies d'aide. Il s'agit d'activités faciles à réaliser et que l'on peut pratiquer pour permettre à notre corps et à notre esprit de revenir rapidement au moment présent. Elles nous permettent ainsi de ramener notre corps dans un état d'équilibre si nous sommes entrés dans des états d'hyperexcitation ou d'abattement profond.

Le renforcement de ressources

L'expérience d'apprentissage numéro 2 intitulée « Renforcement de ressources » utilise comme ressource personnelle les dessins de la compassion réalisés par les élèves dans le chapitre 1. Les ressources personnelles, propres à chaque personne, peuvent être intérieures, extérieures, ou relever de l'imagination. Elles contribuent à créer un sentiment de bien-être, de sécurité et de bonheur lorsqu'elles sont associées à la conscience du moment présent. Lorsque nous faisons appel à une ressource personnelle (comme un très bon souvenir, un lieu préféré, une personne aimée, une activité joyeuse, une pensée réconfortante), cela déclenche une sensation agréable dans le corps. Si nous prêtons vraiment attention à ces sensations, elles peuvent s'accroître si nous leur laissons suffisamment de temps et d'espace. Ce qui permet d'accroître le sentiment de sécurité de notre système nerveux et provoque une sensation encore plus forte de bien-être et de détente dans notre corps.

Le repérage

« Repérer » consiste à observer les sensations et à maintenir notre attention sur elles. Nous repérons ou « lisons » les sensations car elles constituent le langage du système nerveux. Cela nous permet d'acquérir une connaissance corporelle, c'est-à-dire de comprendre notre propre corps et comment il réagit au stress ou au sentiment de sécurité. Bien que nos systèmes nerveux partagent la même structure fondamentale, notre corps répond aux situations de stress et de sécurité de manières légèrement différentes. Nous pouvons également réagir au bien-être de diverses manières. Par exemple, en ressentant une chaleur agréable dans notre poitrine ou un relâchement de nos

muscles faciaux. Apprendre à repérer les sensations de notre propre corps nous aide à comprendre quand nous sommes détendus, en sécurité et heureux, ou si nous sommes en proie à une réaction de stress. Cette faculté nous offre un choix. Par exemple, si nous sommes perturbés, nous pouvons décider de poser notre conscience sur une sensation agréable ou neutre dans notre corps. Cette prise de conscience peut ainsi accroître le sentiment et le ressenti du bien-être.

Notons que les sensations ne sont pas intrinsèquement agréables, désagréables ou neutres pour tout le monde et de manière pérenne : la chaleur, par exemple peut être perçue comme agréable, désagréable ou neutre selon les moments. C'est la raison pour laquelle il est important de demander aux élèves comment ils appréhendent ces trois sensations.

Le repérage pouvant déboucher sur une perception de sensations désagréables et provoquer des réactions douloureuses, il doit être associé au renforcement de ressources, à l'ancrage et aux stratégies d'aide immédiate. Nous pensons qu'il est important d'y associer également la méthode de déplacement des sensations lorsque vous enseignez le repérage.

Déplacer les sensations

Une partie du repérage consiste à examiner si la sensation est agréable, désagréable ou neutre. Si nous éprouvons une sensation agréable ou neutre, le fait de poser notre attention sur cette partie de notre corps permet parfois d'intensifier cette sensation, et au corps de se détendre et de retrouver la zone de résilience. En revanche, si nous éprouvons une sensation désagréable, nous pouvons la déplacer et la fixer ailleurs. Cela signifie que nous devons scanner notre corps pour trouver un endroit plus confortable (soit neutre ou agréable), et poser ensuite notre attention sur ce nouvel endroit.

La trousse de ressources et la pierre de ressource

L'expérience d'apprentissage numéro 3 « Créer une trousse de ressources » s'appuie sur les expériences précédentes. Elle consiste à aider les élèves à élaborer une « trousse de ressources », ou une boîte à outils, constituée de ressources personnelles auxquelles ils peuvent avoir recours chaque fois que le besoin s'en fera sentir. Cet « outil » permet de renforcer les facultés de ressourcement et de repérage.

Ancrage

L'expérience d'apprentissage numéro 4, « L'ancrage », présente cette pratique. L'ancrage est l'observation du contact physique de notre corps avec les choses : ce que nous touchons aussi bien que la manière dont nous nous tenons debout ou assis. L'ancrage peut se révéler une méthode très utile pour calmer le corps et l'esprit. Nous avons normalement développé inconsciemment de nombreuses facultés d'ancrage qui nous aident à nous sentir détendus, en sécurité, calme et en meilleure forme. Elles peuvent se traduire par le fait de s'asseoir ou de croiser les bras d'une certaine manière, de tenir des objets que nous aimons, de s'allonger d'une certaine façon sur un canapé ou un lit, et ainsi de suite. Cependant nous pouvons très bien ne pas être conscients d'utiliser délibérément ces aptitudes pour calmer notre corps et revenir à notre zone de résilience. La pratique

de l’ancrage fait appel à de nouvelles compétences et nous fait prendre conscience de celles que nous avons déjà développées, en les rendant ainsi plus accessibles lorsque nous en avons besoin.

Les trois zones

L’expérience d’apprentissage numéro 5, « La zone de résilience » présente le concept des trois zones qui peut nous permettre de comprendre le fonctionnement de notre corps – et plus particulièrement de notre système nerveux autonome. Les trois zones correspondent aux états d’hyperexcitation, d’abattement et de résilience (ou zone de bien-être). La compréhension de ce modèle s’avère d’une grande aide à la fois pour les enseignants et les élèves.

Selon ce modèle, notre corps peut se trouver dans l’un de ces trois états. Dans notre zone de résilience, ou de bien-être, nous nous sentons à la fois calmes et alertes, capables d’exercer un plus grand contrôle et de prendre de bonnes décisions. Bien qu’à l’intérieur de cette zone, nous connaissions des hauts et des bas, que nous puissions être un peu excités ou avoir moins d’énergie, notre capacité de jugement n’est pas diminuée et notre corps n’est pas dans un état de stress préjudiciable à notre santé. Notre système nerveux autonome est en homéostasie, terme que l’on peut définir comme étant un état d’équilibre physiologique stable. Il est capable d’alterner régulièrement l’activation des systèmes nerveux sympathique et parasympathique.

Nous sommes parfois littéralement « expulsés » de notre zone de résilience, à la suite de certains événements. Lorsque cela se produit, notre système nerveux autonome devient dysfonctionnel. Si nous sommes bloqués dans un état d’hyperexcitation, nous devenons très vite anxieux, agités, affolés, hystériques, frustrés, survoltés, ou totalement hors de contrôle. Sur le plan physiologique, nous pouvons avoir des tremblements, une respiration difficile ou rapide, avoir des maux de tête, des nausées, des contractions musculaires, une indigestion, et des altérations de notre vision et de notre écoute.

Si nous sommes bloqués dans un état d’abattement, nous nous sentons léthargiques, épuisés, sans énergie, nous n’avons pas envie de sortir du lit ni d’être actifs. Nous pouvons éprouver un sentiment d’isolement ou de solitude, d’hébétude, de rejet, de démotivation, de pessimisme ou un désintérêt pour des activités qu’en temps normal nous aimions. Il est important de souligner que les états d’hyperexcitation et d’abattement étant des états dysfonctionnels, ils ne représentent pas des contraires car ils peuvent partager des caractéristiques physiologiques communes. Lorsque nous sommes dysfonctionnels, nous pouvons passer rapidement d’un état à l’autre.

Dans l’expérience d’apprentissage numéro 6, les élèves se familiariseront avec ces états grâce à des scénarios et échangeront des conseils sur la manière de revenir à leur zone de résilience à partir des méthodes qu’ils auront déjà apprises, telles que le ressourcement, l’ancrage et les stratégies d’aide immédiate.

La capacité à contrôler l’état de notre corps est essentielle pour assurer notre bien-être et notre bonheur, car notre système nerveux autonome peut court-circuiter certaines parties de notre cer-

veau, altérant, par exemple, notre faculté de prendre des décisions ou notre contrôle cognitif. Apprendre à demeurer dans notre zone de résilience apporte de nombreux bienfaits à notre corps et a de nombreux effets positifs sur la santé. Nous sommes ainsi capables de garder un esprit calme et d'exercer un plus grand contrôle sur notre comportement et nos réactions émotionnelles.

L'expérience d'apprentissage numéro 7, « Comment la compassion et le sentiment de sécurité affectent notre corps », établit un lien avec le chapitre 1 et les thèmes du bonheur, de la compassion et des accords de classe. À partir du moment où les élèves connaissent le rôle important que leur corps joue dans leur bien-être et leur bonheur, il leur est plus facile de comprendre à quel point il est important de témoigner de la compassion et de la considération les uns envers les autres. Ils commencent à apprendre que la malveillance ou le manque de considération envers les autres provoque du stress, et que notre corps réagit à ces tensions en provoquant des dysfonctionnements qui entravent notre capacité à être heureux. Les élèves peuvent examiner l'idée suivante : étant donné que nous sommes constamment en relation les uns avec les autres et que nous partageons le même espace, nous pouvons jouer un rôle positif en nous aidant mutuellement à rester dans notre zone de résilience, ou à y revenir, si nous n'avons pas réussi à maintenir notre équilibre.

Dans certains cas, les activités proposées dans ce chapitre peuvent ne pas produire les résultats souhaités ni déboucher sur les aperçus expérientiels que vous escomptez. Ne vous découragez pas car il est parfois difficile, même pour des adultes, de prendre conscience et de décrire d'emblée des sensations. Vous devrez sans doute répéter plusieurs fois certaines de ces activités avant que vos élèves soient capables de décrire leurs sensations, juger si elles sont agréables, désagréables ou neutres et utiliser les méthodes de ressources et d'ancrage. Même s'ils parviennent à vivre rapidement des aperçus expérientiels, la répétition de ces exercices est cruciale pour qu'ils intègrent véritablement les compétences liées aux thèmes principaux. Il se peut même que certains élèves commencent à appliquer spontanément les aptitudes préconisées, particulièrement s'ils sont confrontés à des circonstances difficiles ou éprouvantes.

Nombre de ces aptitudes ont été développées lors de travaux sur les traumatismes et la résilience ; ils sont fondés sur un important corpus de recherches cliniques et scientifiques. Il est possible qu'au cours des exercices destinés à analyser les sensations corporelles, certains élèves éprouvent des expériences difficiles auxquelles vous ne serez peut-être pas en mesure de faire face, surtout s'ils ont subi ou subissent un traumatisme grave. Vous pouvez alors suggérer à l'enfant d'appliquer la stratégie de l'aide immédiate, après cette réaction inattendue. S'il vous est possible d'avoir recours à un thérapeute, un psychologue scolaire, un administrateur ou à un collègue de bon conseil, nous vous recommandons de solliciter leur aide et de rechercher d'autres conseils si c'est nécessaire. Cependant l'approche que nous adoptons dans l'Apprentissage SEE est fondée sur la résilience et se concentre sur les points forts des élèves et non sur le traitement des traumatismes. Il s'agit de méthodes qui tentent de promouvoir un bien-être général ; elles peuvent bénéficier à tous, quel que soit leur niveau d'expérience du traumatisme.

Lorsqu'ils seront devenus davantage capables de réguler leur système nerveux, les élèves seront alors en mesure d'explorer les prochains éléments de l'Apprentissage SEE: cultiver l'attention et développer la conscience émotionnelle.

Contrôles et répétition des exercices

A partir du deuxième chapitre, la pratique acquiert de plus en plus d'importance dans l'Apprentissage SEE. Vous remarquerez la manière dont les contrôles sont conçus dans ce chapitre, chacun incorporant les compétences et les informations comprises dans les expériences d'apprentissage précédentes. Sentez-vous libre de sélectionner les contrôles les plus appropriés à votre classe et utilisez-les de manière régulière, même si vous ne faites pas une expérience d'apprentissage dans sa totalité. Les expériences d'apprentissage incluent des sections de « pratiques de réflexion » qui ont pour but de développer l'intégration de la compréhension. Mais la répétition des exercices de contrôle et des aperçus expérientiels (tout en y introduisant les modifications que vous jugerez nécessaires) aideront énormément les élèves à intérioriser ce qu'ils ont appris au point que ce savoir deviendra une seconde nature.

Durée et fréquence

Chaque expérience d'apprentissage est conçue pour durer de 30 minutes minimum. Nous vous recommandons, si cela vous est possible et si vos élèves sont en état de suivre, de consacrer plus de temps aux activités et aux pratiques de réflexion. Si vous disposez de moins de 30 minutes, vous pouvez choisir de ne traiter qu'une seule des activités ou une partie de celle-ci, et de terminer cet exercice d'apprentissage à la session suivante. Rappelez-vous cependant qu'il est très important d'inclure les contrôles et les aperçus expérientiels dans votre leçon, quel que soit le temps dont vous disposez.

Pratiques individuelles des élèves

Nous en arrivons à un stade de l'Apprentissage SEE où il est vital de déterminer si vos élèves sont en mesure d'entreprendre leurs propres pratiques individuelles, même de manière informelle. Comme vous êtes appelé à les soutenir dans cette démarche, il est judicieux de reconnaître que chaque élève est différent et que les images, les sons et les activités qui peuvent sembler apaisants pour certains peuvent être stimulants pour d'autres. Même des choses telles que le son d'une cloche, la photo d'un adorable animal, des postures de yoga, de longs moments de silence, ou le fait de s'asseoir et de respirer profondément peuvent être considérés comme désagréables par certains élèves, et peuvent même compromettre leur capacité à garder leur calme. Vous apprendrez à le déceler en les observant et en leur demandant ce qu'ils aiment, puis en leur proposant des alternatives, de manière à ce qu'ils puissent entreprendre une pratique personnelle qui leur soit la mieux adaptée.

Pratique personnelle des enseignants

Il est évident que plus vous vous familiariserez avec ces pratiques plus votre enseignement sera efficace. Nous vous conseillons, si cela vous est possible, d'entreprendre initialement ces pra-

tiques par vous-même, avec des collègues, des amis, ou des membres de votre famille. Plus votre connaissance expérientielle se développera, plus il vous sera facile d'accomplir ces exercices avec vos élèves. Toutes les pratiques que nous conseillons dans ce chapitre peuvent être faites avec des enfants plus âgés ou avec des adultes.

Lectures complémentaires et documentation

Dans ce chapitre le contenu des expériences d'apprentissage a été adapté de l'ouvrage d'Elaine Miller-Karas et du *Trauma Resource Institute*. Nous conseillons aux enseignants qui désirent en savoir davantage sur le contenu et les méthodes présentés dans ce chapitre *Trauma: The Trauma and Community Resiliency Models* (2015) et de consulter le site www.traumaresourceinstitute.com

Nous vous recommandons également plusieurs ouvrages de Boris Cyrulnik, *Un merveilleux malheur* (1999); *Les vilains petits canards* (2001); *Les Âmes blessées* (2014).

Lettre aux parents et aux auxiliaires de vie scolaire



Date :

Chers parents, chère Madame,

Nous vous envoyons cette lettre afin de vous informer que votre enfant va commencer le chapitre 2 du programme d'Apprentissage SEE, intitulé « Développer la résilience. » Vous vous souvenez sans doute que ce programme qui va des classes du primaire jusqu'au baccalauréat a été élaboré par l'université Emory afin d'enrichir le développement social, émotionnel et éthique des jeunes enfants et des adolescents.

Dans le chapitre 2, votre enfant apprendra une diversité de méthodes destinées à réguler son système nerveux de façon à renforcer sa capacité de résilience au stress et aux difficultés de la vie. Cette démarche implique de développer une plus grande capacité à repérer les sensations corporelles qui sont les signes indicateurs de stress ou de bien-être (méthode que nous appelons « repérage »), mais aussi à apprendre de simples exercices destinées à apaiser le corps. Ces méthodes sont issues d'un ensemble de recherches importantes sur le rôle que joue le système nerveux autonome au niveau de la physiologie du stress. Toutefois, nous inciterons votre enfant à ne pratiquer que les exercices qui ont un impact positif sur lui.

Exercices à faire à la maison

Vous pouvez vous-mêmes examiner nombre des compétences que votre enfant aura à apprendre tout au long de ce chapitre: elles s'appliquent aussi bien aux enfants qu'aux adultes. Nous vous encourageons à discuter avec lui de ce que vous ressentez dans votre corps quand vous êtes stressés et quels sont les signaux que vous envoie votre corps quand vous êtes tendus ou, au contraire, dans un état de bien-être. Il peut s'avérer utile de lui parler des stratégies positives auxquelles vous avez recours pour conserver votre faculté de résilience et quelles méthodes sont pour vous les plus appropriées en fonction des situations et des environnements. Sentez-vous libre de demander à votre enfant de partager avec vous les méthodes qu'il apprend ou de vous en faire une démonstration.

A propos des chapitres précédents

Le chapitre 1 examinait les concepts de bonté et de compassion et leur rapport avec le bonheur et le bien-être.

Lectures complémentaires et documentation

Vous pouvez accéder à la documentation de l'Apprentissage SEE sur le site suivant: www.compassion.emory.edu.

Nous vous recommandons également la lecture du bref ouvrage de Daniel Goleman et Peter Senge intitulé *The Triple Focus* [« Triple focalisation », (non traduit en français)] ainsi que le livre de Linda Lantieri et Daniel Goleman, *Développer l'intelligence émotionnelle de l'enfant*.

Si vous avez des questions n'hésitez pas à nous contacter.

Signature de l'enseignant

Nom et prénom en majuscules de l'enseignant _____

Coordonnées de l'enseignant _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorer les sensations

OBJECTIF

La première expérience d'apprentissage examine les sensations et aide les élèves à élaborer un vocabulaire pour les décrire car les sensations nous transmettent, de manière très directe, des informations sur l'état de notre système nerveux. Les élèves se familiariseront également avec les stratégies d'aide immédiate qui consistent, pour la plupart, à percevoir les choses qui nous entourent. Les stratégies d'aide immédiate (développées

par Elaine Miller-Karas et le *Trauma Resource Institute*) sont des exercices pour aider les élèves à revenir à un état corporel calme s'ils sont bloqués dans un état dysfonctionnel, comme lorsqu'ils sont en proie à une extrême agitation. Ces stratégies constituent également une excellente façon d'aborder la notion des sensations et comment apprendre à y être attentifs.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent:

- Faire une liste de mots décrivant les différentes sensations.
- Être attentifs aux sensations extérieures tout en apprenant les stratégies d'aide immédiate pour réguler le corps.

DURÉE

30 minutes

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL

**Attention
et Conscience de soi**

MATÉRIEL REQUIS

- Une feuille de papier graphique ou le tableau pour faire une liste de mots décrivant les sensations.
- Photocopies des stratégies d'aide immédiate (facultatif).
- Marqueurs.

CONTRÔLE | 4 minutes

- « *Soyez les bienvenus. Pensez à toute votre journée depuis que vous vous êtes réveillés jusqu'à maintenant, en classe. Levez la main si vous vous souvenez d'un acte de bonté ou de compassion dont vous avez bénéficié ou que vous avez témoigné à une autre personne. Qui veut intervenir ?*
- *L'un d'entre vous a-t-il fait preuve d'un acte de compassion inscrit dans les accords de classe ? Lequel ? Qu'avez-vous ressenti ?*
- *Avez-vous vu un de vos camarades appliquer l'un de ces accords ? Décrivez-le. Qu'avez-vous ressenti lorsque vous en avez été le témoin ?*
- *D'après vous, que va-t-il se passer si nous continuons à être compassionnels les uns envers les autres ? »*

PRÉSENTATION/DISCUSSION | 10 minutes

Qu'est-ce que les sensations ?

Présentation générale

Au cours de cette expérience, vous aiderez vos élèves à comprendre ce qu'est une sensation. Vous leur demanderez ensuite d'établir une liste de mots qui décrivent les sensations, de façon à élaborer un vocabulaire commun sur ce thème.

Thèmes à examiner

- De la même manière que nous pouvons percevoir des choses extérieures avec nos cinq sens, nous pouvons également être attentifs aux sensations qui se manifestent à l'intérieur de notre corps.
- Les sensations peuvent être agréables, désagréables ou neutres.

- Nous pouvons avoir recours à des stratégies simples pour aider notre esprit à devenir plus calme et à se sentir en sécurité.

Matériel requis

- Papier graphique ou tableau.
- Marqueurs.

Instructions

- Énumérez les cinq sens et expliquez à quoi ils nous servent. Abordez le fonctionnement du système nerveux et comment nos cinq sens y sont associés. Expliquez la notion de sensations.
- Avec vos élèves, établissez une liste de mots associés aux sensations.
- S'ils disent des choses comme « Je me sens bien » qui est un sentiment mais ne correspond pas à une sensation spécifique, incitez-les à préciser leur propos en utilisant le vocabulaire des sensations. Demandez-leur : « Que ressentez-vous dans votre corps quand vous vous sentez "bien" ? » Ou « Dans quelle partie de votre corps vous sentez-vous bien ? » Ce n'est pas grave si certains des mots qu'ils emploient ne sont pas des termes précisément associés aux sensations, car les activités suivantes les aideront à développer leur compréhension du sens de la notion de sensation.

Conseils pédagogiques

- Une sensation est un ressenti physique qui surgit dans le corps comme les perceptions de chaleur, de froid, de picotement, de relâchement, de contraction, de lourdeur, de légèreté, d'ouverture, ou autres. Il faut faire une distinction nette entre les mots décrivant des sensations physiques et ceux désignant des sentiments d'ordre général, tels que se sentir bien ou

mal, stressé ou soulagé. Ils sont également distincts des termes qui traduisent des émotions comme heureux, triste, apeuré, excité, etc. En aidant vos élèves à établir une liste de mots décrivant des sensations, vous leur permettrez d'identifier ces sensations dans leur corps et de pouvoir ainsi contrôler leur état physique.

- Si vous vous sentez à même de le faire, nous vous recommandons également d'inciter vos élèves à découvrir le rôle du système nerveux, cette partie de notre corps qui nous permet de ressentir des sensations à l'intérieur de notre corps, et de percevoir (par l'intermédiaire de nos cinq sens) tout ce qui se passe à l'extérieur. Le système nerveux nous maintient également en vie en régulant notre souffle, notre rythme cardiaque, notre circulation sanguine, notre digestion ainsi que d'autres fonctions corporelles importantes. Tout ce chapitre a pour but d'apprendre aux élèves à comprendre le système nerveux (et de manière plus spécifique le système nerveux autonome). Vous pouvez décrire son fonctionnement sans le mentionner de manière spécifique, en le désignant sous le terme générique de « corps », mais s'il vous est possible de transmettre graduellement des données sur le système nerveux autonome, cela permettra à vos élèves d'enrichir leur compréhension globale du corps humain.

Modèle de scénario

- *« Nous avons déjà examiné les notions de compassion et de bonheur. Aujourd'hui, nous allons apprendre comment nos sens nous aident à reconnaître ce que ressent notre corps. »*
- *Qui peut énumérer l'un des cinq sens ou certains d'entre eux ? Ou l'ensemble des cinq sens ?*
- *Ils ont pour fonction de nous aider à ressentir les choses extérieures : nous pouvons ainsi voir, entendre, sentir, toucher et goûter.*
- *Quelles sont les choses extérieures que nous pouvons ressentir avec nos cinq sens ? Pensons à l'un de nos cinq sens – l'ouïe, par exemple. Gardons le silence et observons quels sons nous pouvons entendre pendant une minute de silence. [Pause.] Qu'avez-vous entendu ? L'un d'entre vous peut-il me dire ce qu'il perçoit en utilisant l'un des autres sens ? Qu'est-ce qu'il voit ? Touche ? Sent ?*
- *Une partie de notre corps nous aide à percevoir les choses à l'extérieur comme à l'intérieur de notre corps. Cette partie, c'est le système nerveux.*
- *On l'appelle système nerveux car notre corps comporte une multitude de nerfs qui envoient des informations au cerveau et en reçoivent des différentes parties de notre organisme. Nous allons apprendre beaucoup de choses intéressantes sur notre système nerveux. Elles pourront nous aider à être tous plus heureux et en meilleure santé.*
- *Nos sens nous aident à percevoir les choses à l'extérieur de notre corps, tels qu'un son ou une odeur. Voyons si nous pouvons ressentir quelque chose à l'intérieur de notre corps. Mettons une main sur notre cœur et l'autre sur notre ventre. Fermons les yeux un instant et observons si nous ressentons quelque chose.*
- *Nous ressentons parfois quelque chose dans nos corps quand nous avons, par exemple, chaud ou froid. Nous appelons cela des sensations car nous les ressentons.*

- Les sensations sont ce que nous éprouvons ou ressentons dans notre corps. C'est lui qui nous communique ce que nous ressentons.
- Maintenant, pensons aux choses que nous pouvons percevoir à l'extérieur de notre corps et faisons ensemble une liste de ces sensations.
- Lorsque vous touchez votre table, est-elle dure ? Molle ? Est-elle chaude ? Froide ?
- Si vous touchez votre vêtement est-il doux ? Rêche ? Lisse ? Ou vous le définiriez autrement ?
- Sortez votre crayon ou votre stylo. Lorsque vous le touchez est-il rond ? Plat ? Chaud ? Froid ? Pointu ? Ou avez-vous une autre sensation ?
- Y a-t-il un autre objet sur votre pupitre ou près de vous que vous voulez décrire avec les mots que l'on emploie pour désigner les sensations ?
- Pensons maintenant à ce que nous pouvons ressentir à l'intérieur de notre corps. Si nous nous tenons debout au soleil, par exemple, nos sens peuvent nous informer qu'il fait trop chaud et que nous devons nous déplacer pour nous mettre à l'ombre et nous rafraîchir. Au début nous ressentons une chaleur modérée ou intense, puis une sensation de fraîcheur à l'intérieur de notre corps, une fois à l'ombre. Essayons de réfléchir ensemble à d'autres sensations que nous éprouvons à l'intérieur de notre corps.
- Voyons combien de sensations nous pouvons énumérer ? Si vous m'en proposez une, mais que nous ne sommes pas sûrs qu'il s'agisse d'une sensation je l'inscrirai séparément.
- [Certains enfants auront besoin de davantage d'aide pour comprendre ce que sont les

sensations. Vous pouvez les aider en leur posant les questions qui suivent.]

- Que ressentez-vous en vous-même quand vous avez sommeil ? Quelle partie de votre corps vous dit que vous avez sommeil ? Que se passe-t-il quand vous avez faim ? Que ressentez-vous quand vous vous amusez ? Que ressentez-vous en vous-même quand vous êtes heureux ? Si vous pratiquez un sport, que ressentez-vous dans votre corps ? Que ressentez-vous à l'intérieur de vous quand vous êtes excités. Dans quelle partie de votre corps percevez-vous cette sensation. » [Il pourrait être utile que vous donniez un exemple personnel en disant par exemple : « Lorsque je pense à m'amuser, je ressens une impression de chaleur dans mes épaules et mes joues. »]

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 12 minutes

Sensations extérieures et intérieures

Présentation générale

- Cette activité est destinée à aider les élèves à reconnaître ce que nous pouvons ressentir à l'extérieur de nous (à l'aide de nos cinq sens) ainsi qu'à l'intérieur (en focalisant notre conscience sur nous-mêmes pour observer et nommer les sensations que nous découvrons dans notre corps.)
- Le modèle de résilience communautaire conçu aux États-Unis par le *Trauma Resource Institute* propose différentes activités connues sous le nom de « stratégies d'aide immédiate ». Ces stratégies n'impliquent que des tâches cognitives faciles ou bien de diriger notre attention vers les sensations. On a découvert

que lorsque le système nerveux est agité, le fait de diriger notre attention vers les sensations grâce à certaines activités (explicitées plus bas) peut avoir un effet apaisant immédiat sur le corps. Cet aperçu expérientiel s'appuie sur les stratégies d'aide immédiate et pose également les bases du développement de l'attention (traité plus tard dans l'Apprentissage SEE), car toutes ces stratégies font appel à l'attention.

Thèmes à examiner

- De même que nous pouvons percevoir des choses extérieures avec nos cinq sens, nous pouvons également être attentifs aux sensations à l'intérieur de notre corps.
- Les sensations peuvent être agréables, désagréables ou neutres.
- Nous pouvons avoir recours à des stratégies simples pour aider notre esprit à se calmer et à se sentir en sécurité.

Matériel requis

- Photocopies des photos illustrant les « expériences », si vous traitez ce thème (facultatif).
- Affiches des stratégies d'aide immédiate. Les photocopies et les affiches sont incluses à la fin de cette expérience d'apprentissage.

Instructions

- Sélectionnez une stratégie d'aide immédiate que vous exposerez à vos élèves. Utilisez le modèle de scénario proposé ci-dessous afin d'être à l'aise quand vous poserez des questions sur les sensations. Montrez l'affiche sur les stratégies d'aide à votre classe.
- Si vous avez suffisamment de temps, continuez à utiliser cette présentation pour examiner les

diverses stratégies d'aide immédiate et répétez cet exercice si cela s'avère nécessaire.

- Note : Demandez aux élèves d'explorer les stratégies d'aide immédiate en examinant les différentes « expériences » affichées dans la salle de classe. Utilisez les photocopies fournis dans la section suivante et affichez-les tout autour de la salle de classe. Demandez à vos élèves de former des petits groupes de deux et de faire le tour de la salle en s'arrêtant devant chaque représentation d'une expérience de stratégie immédiate jusqu'à ce qu'ils en trouvent une qu'ils veulent mettre en pratique. Ils peuvent ensuite pratiquer par petits groupes de deux élèves l'exercice de stratégie immédiate choisi et partager cette expérience. Lorsque tous les élèves auront pratiqué deux expériences d'aide immédiate, ou même davantage, demandez-leur de se regrouper et de partager ce qu'ils ont ressenti.

Conseils pédagogiques

- Quand les élèves observeront les effets de ces stratégies sur leurs corps, il est important qu'ils apprennent à remarquer si les sensations qu'ils éprouvent sont agréables, désagréables ou neutres. Ces termes (agréable, désagréable ou neutre) et la faculté de les associer à des sensations corporelles figureront dans toutes les expériences d'apprentissage de ce chapitre. Il est donc important de vérifier auprès de vos élèves qu'ils comprennent bien cette répartition des sensations en trois catégories. Notez bien que les sensations ne sont pas, en elles-mêmes, agréables, désagréables ou neutres pour tout le monde en même temps. Par exemple, la chaleur peut nous paraître agréable, désagréable ou neutre selon les moments.

- Soyez attentifs au fait que ces stratégies ne fonctionnent pas pour tous les élèves de la même manière. Certains préféreront plaquer leurs mains contre un mur, d'autres s'y adosser. Certains aimeront toucher les meubles autour d'eux, d'autres non. **La partie importante de ce processus consiste pour l'élève à apprendre ce qui fonctionne pour lui-même et, quant à vous, en tant qu'enseignant, vous devez identifier clairement les préférences de chacun d'eux. Il s'agit de développer la « connaissance corporelle » : connaître son propre corps et la manière dont il éprouve le bien-être et la détresse. Étant donné qu'une stratégie peut fonctionner à un certain moment, et se révéler inefficace par la suite, il est préférable d'en enseigner le plus grand nombre possible.**
- Lorsque vos élèves se seront familiarisés avec la pratique des stratégies d'aide immédiate, vous pourrez leur demander de dessiner leurs propres expériences d'aide et de les afficher sur les murs.
- Voici une liste des différentes stratégies d'aide immédiate précédée du modèle de scénario montrant comment vous pouvez mener ces activités afin de les examiner une par une.

Modèle de scénario

- *« Souvenez-vous que nous avons dit que nous voulons être heureux et que l'on nous témoigne de la compassion.*
- *Notre corps aussi peut se sentir bien ou mal. Si nous lui prêtons attention, nous pouvons faire des choses qui lui permettront de se sentir mieux.*
- *Nous allons faire quelques exercices impliquant nos sens pour voir si nous remarquons quelque chose dans notre corps ?*
- *Commençons par ressentir les choses à l'extérieur.*
- *Écoutons tous pour voir si nous pouvons entendre trois sons dans cette salle. Écoutez et levez la main lorsque vous avez entendu trois sons différents. [Attendez que tous les élèves, ou la plupart d'entre eux, aient levé la main.]*
- *Maintenant, dites-moi quels sont les trois sons que vous avez entendus ? [Demandez à chaque élève d'intervenir.]*
- *Voyons maintenant si vous pouvez entendre trois autres sons à l'extérieur de la classe. Levez la main lorsque vous les avez entendus.»* [Vous pouvez pratiquer cet exercice avec de la musique. Mettez de la musique et demandez aux élèves ce qu'ils ressentent en l'écoutant.]
- [Lorsque presque tous les élèves ont levé la main, demandez-leur de vous faire part de leurs remarques.]
- *« Que s'est-il passé dans votre corps quand nous avons tous essayé d'entendre des sons à l'intérieur comme à l'extérieur de la classe ? Qu'avez-vous remarqué ? »* [Laissez-leur un peu de temps pour formuler leurs réponses. Faites-leur remarquer que lorsqu'ils écoutent des sons, ils deviennent tous plus silencieux et plus calmes.]
- *« Nous allons maintenant observer ce qui s'est passé dans nos corps quand nous sommes devenus plus calmes.*
- *Nos sensations peuvent être agréables, désagréables ou neutres. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises sensations. Elles existent pour*

nous communiquer des informations. Pour me dire, par exemple, qu'il fait trop chaud en plein soleil et que je dois me mettre à l'ombre pour me rafraîchir. Le terme neutre désigne un état intermédiaire. Une sensation neutre n'est ni agréable ni désagréable.

- Écoutons des sons que nous n'avons pas remarqués auparavant à l'intérieur comme à l'extérieur de la classe. [Pause]
- Que remarquez-vous à l'intérieur de votre corps lorsque vous écoutez ? Est-ce que vous remarquez certaines sensations en ce moment même dans votre corps ? Levez la main si vous en avez remarqué une.
- Qu'avez-vous remarqué ? Où se situait-elle ? Était-elle agréable, désagréable ou neutre ? [Laissez d'autres élèves faire part de leurs remarques].
- Voyons maintenant si nous pouvons trouver des choses de même couleur dans la classe. Commençons par le rouge.
- Regardez autour de vous et voyez si vous pouvez trouver trois objets de couleur rouge.
- Observez maintenant ce que vous ressentez en vous-même lorsque vous repérez cette couleur rouge. L'un d'entre vous a-t-il ressenti une sensation quelconque ? Levez la main si vous avez ressenti quelque chose.
- Comment était-ce ? Agréable, désagréable ou neutre ? »

Si vous avez suffisamment de temps, continuez à utiliser ce modèle d'expérience pour examiner les diverses stratégies d'aide immédiate et répétez cet exercice si cela s'avère nécessaire.

DÉBRIEFING | 4 minutes.

- « Qu'avez-vous appris aujourd'hui sur les sensations ?
- Quels mots mettriez-vous sur ces sensations pour les décrire ?
- Comment le fait d'en savoir un peu plus sur les sensations peut-il nous rendre plus heureux et bienveillants ? Quand pensez-vous qu'il vous serait utile d'avoir recours à l'une de ces pratiques d'aide immédiate ?
- Souvenons-nous de ce que nous avons appris et voyons si nous pouvons le mettre en pratique ensemble la prochaine fois. »

Stratégies	Quelles sensations ressentez-vous dans votre corps ?	Ces sensations sont-elles agréables, désagréables ou neutres ?
Nommez six couleurs que vous voyez dans cette salle.		
Comptez à rebours de 10 à 0.		
Observez trois sons différents dans la classe et en dehors.		
Buvez lentement un verre d'eau. Sentez l'eau dans votre bouche et votre gorge.		
Faites le tour de la salle de classe en une minute environ. Observez ce que vous ressentez lorsque vous posez vos pieds sur le sol.		
Serrez fortement les paumes de vos mains ou frottez-les l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient chaudes.		
Touchez un meuble, ou une surface quelconque. Observez sa température et sa texture.		
Plaquez vos mains ou votre dos contre un mur et observez ce que vous ressentez dans vos muscles.		
Regardez autour de vous dans la salle et observez ce qui attire votre attention.		

Expérience 1



Buvez lentement un verre d'eau.
Sentez l'eau dans votre bouche
et votre gorge.

Que ressentez-vous dans votre corps ?
Est-ce agréable, désagréable ou neutre ?

Expérience 2



Nommez six couleurs que vous voyez.

Que ressentez-vous dans votre corps ?
Est-ce agréable, désagréable ou neutre ?

Expérience 3



Regardez autour de vous dans la salle et observez ce qui attire votre attention.

Que ressentez-vous dans votre corps ?
Est-ce agréable, désagréable ou neutre ?

Expérience 4



Comptez à rebours de 10 à 0,
tout en marchant dans la salle.

Que ressentez-vous dans votre corps ?
Est-ce agréable, désagréable ou neutre ?

Expérience 5



Touchez un meuble ou une surface quelconque. Observez sa température et sa texture.

Que ressentez-vous dans votre corps ?
Est-ce agréable, désagréable ou neutre ?

Expérience 6



Serrez fortement les paumes de vos mains ou frottez-les l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient chaudes.

Que ressentez-vous dans votre corps ?
Est-ce agréable, désagréable ou neutre ?

Expérience 7



Observez trois sons différents dans la classe, et trois autres à l'extérieur.

Que ressentez-vous dans votre corps ?
Est-ce agréable, désagréable ou neutre ?

Expérience 8



Faites le tour de la salle.

Observez ce que vous ressentez lorsque vous posez les pieds sur le sol.

Que ressentez-vous dans votre corps ?
Est-ce agréable, désagréable ou neutre ?

Expérience 9



Plaquez vos mains ou votre dos contre un mur et observez ce que vous ressentez dans vos muscles.

Que ressentez-vous dans votre corps ?
Est-ce agréable, désagréable ou neutre ?

Pratique de ressourcement

OBJECTIF

L'objectif de cette expérience d'apprentissage est d'aider les élèves à utiliser leurs ressources personnelles (il s'agit dans ce cas précis des dessins sur la compassion réalisés lors de l'enseignement du chapitre 1), afin d'accroître leur bien-être. Les ressources personnelles peuvent être intérieures, extérieures ou imaginaires et ont pour but d'instaurer des sensations de bien-être dans le corps. Elles sont particulières à chaque personne. Le fait d'évoquer une ressource personnelle suscite une sensation de bien-être dans le corps.

Lorsque nous observons ces sensations (grâce au repérage) et que nous nous concentrons sur celles qui sont agréables ou neutres, le corps a tendance à se détendre et à revenir à sa zone de résilience (notion que les élèves apprendront par la suite). Les ressources et le repérage sont des compétences qui se développent au fil du temps et débouchent sur la connaissance corporelle car nous apprenons graduellement à mieux connaître notre propre corps ainsi que la manière de réagir au stress et au bien-être.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Découvrir comment utiliser une ressource personnelle pour détendre leur corps et se calmer.
- Développer une plus grande faculté à identifier et repérer les sensations corporelles.

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Auto-régulation

MATÉRIEL REQUIS

- Dessins sur la compassion réalisés par les élèves lors de l'enseignement du chapitre 1. Si vous n'avez pas ces dessins, vous pouvez demander aux élèves d'en faire de nouveaux, mais tenez compte du fait que cela exigera davantage de temps.

DURÉE

30 minutes

CONTRÔLE | 5 minutes

- *« Mettons maintenant en pratique quelques-unes des activités d'aide immédiate que nous avons apprises. (Il est souhaitable d'avoir à votre disposition les photos de stratégies d'aide immédiate afin de permettre aux élèves d'en choisir une).*
- *Écoutons si nous pouvons distinguer trois sons dans cette salle.*
- *Écoutons maintenant si nous pouvons distinguer trois autres sons à l'extérieur de cette salle.*
- *Que ressentons-nous dans notre corps quand nous faisons cela ? Éprouvez-vous une sensation agréable, désagréable ou neutre ? Rappelez-vous que neutre signifie entre les deux, ni agréable ni désagréable.*
- *Regardez autour de vous et observez quelque chose qui attire votre attention, et qui soit agréable ou neutre. Il peut s'agir d'un objet, d'une couleur, d'un de vos meilleurs amis ou d'autre chose.*
- *Observons maintenant notre corps. Que ressentez-vous en vous-même ? Éprouvez-vous une sensation agréable ou neutre dans votre corps ?*
- *Y-a-t-il quelqu'un qui ne ressent aucune sensation agréable ou neutre ? Si c'est le cas levez la main. [Si c'est le cas pour plusieurs élèves, aidez-les à découvrir un espace dans leur corps où ils se sentent mieux.]*
- *Lorsque vous avez découvert une sensation agréable ou neutre, fixez calmement votre attention sur cet endroit de votre corps pendant un instant. Observez si cette sensation change ou demeure la même. »*

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 20 minutes

Utiliser le dessin sur la compassion comme ressource personnelle.

Présentation générale

Au cours de cette activité, les élèves partageront leurs dessins et observeront les sensations qu'ils ressentent dans leur corps, en étant particulièrement attentifs aux sensations agréables ou neutres.

Thèmes à examiner

- Les sensations peuvent être agréables, désagréables ou neutres. La même sensation (comme la chaleur par exemple) peut être ressentie selon l'une de ces trois modalités.
- Lorsque nous fixons notre attention sur des sensations agréables ou neutres notre corps se détend.
- Nous pouvons utiliser nos ressources personnelles et notre attention aux sensations pour nous détendre.

Matériel requis

- Dessins sur la compassion réalisés par les élèves lors de l'enseignement du chapitre 1.

Instructions

Suivez le modèle de scénario proposé ci-dessous pour faciliter la première introduction à la pratique du « ressourcement ».

Conseils pédagogiques

- Le terme « ressourcement » implique de se rappeler des choses qui contribuent à accroître notre bien-être et notre sentiment de sécurité. L'objet de notre souvenir est une ressource personnelle. Le « repérage » ou la « lecture » est l'observation des sensations qui surgissent

en nous. Utilisez le terme que vous préférez. Lorsque nous parvenons à découvrir une sensation agréable ou neutre grâce au repérage, nous devons fixer notre attention sur cette sensation pendant quelques instants et voir si elle demeure la même ou si elle change. Cela permet d'approfondir la sensation et à notre corps d'éprouver une plus grande détente.

- Bien que nous soyons tous dotés d'un système nerveux, il fonctionne de façon très différente pour chaque personne quand il s'agit de trouver une ressource personnelle et de manifester des sensations liées au bien-être ou au stress. Si le repérage nous permet de remarquer des sensations désagréables, nous pouvons tenter de trouver un endroit dans notre corps qui nous permette de nous sentir mieux et nous concentrer sur ce point. Cela s'appelle « déplacer les sensations. » Lorsque le repérage nous permet de déceler une sensation agréable ou neutre dans notre corps, nous pouvons fixer notre attention sur elle un certain temps. Comme nous l'avons déjà souligné, cette attention silencieuse tend à approfondir l'expérience de bien-être et signale à notre corps que nous sommes en sécurité ; ce qui provoque un effet de détente corporelle.
- Il est possible qu'au cours de l'expérience de ressourcement, les élèves vous fassent part de sensations sans rapport avec les dessins sur la compassion. Par exemple, si un élève éprouve des difficultés à parler en public, il se peut qu'il décrive les sensations liées à cette difficulté. Si tel est le cas vous pouvez le réorienter vers le dessin sur la compassion et voir si ce dessin évoque en lui des sensations agréables ou neutres. S'il déclare qu'il ressent

une sensation agréable, dites-lui de faire une pause et d'observer simplement cette sensation. C'est en fait ce temps de pause et cette attention soutenue au caractère agréable ou neutre de la sensation qui permet au corps de se détendre et d'accroître la perception de sa propre sécurité. Si l'élève vous fait part de sensations désagréables, demandez-lui s'il se sent mieux dans une autre partie de son corps, puis autorisez-le à faire une pause afin de découvrir cet endroit où il se sent mieux.

- Note: Une simple sensation (par exemple, la chaleur) peut être agréable, désagréable ou neutre. La fraîcheur peut être ressentie selon ces mêmes caractéristiques. Il est donc utile de demander aux élèves, de manière spécifique, si la sensation qu'ils éprouvent est agréable, désagréable ou neutre, de façon à ce qu'ils développent la faculté de les repérer. Sachez que le système nerveux réagit très rapidement aux stimuli. Si vous attendez trop longtemps au moment où les élèves partagent leurs expériences liées aux dessins sur la compassion, leur attention se sera déplacée vers un autre objet, et ils n'éprouveront plus les sensations associées au souvenir de ce moment. Avec la pratique, vous apprendrez à évaluer plus justement le temps de réponse qu'il faut leur laisser.

Modèle de scénario

- *« Vous vous souvenez que nous avons dit que nous aimions tous la compassion ?*
- *Nous allons maintenant examiner comment le fait d'observer quelque chose que nous aimons, ou même d'y penser, peut faire naître des sensations dans le corps.*

- *L'un d'entre vous peut-il se rappeler le nom de cette partie du corps qui perçoit les choses et transmet ces informations à notre cerveau ? C'est ça. Il s'agit bien du système nerveux. Maintenant, nous allons en apprendre davantage à ce sujet.*
- *Les sensations peuvent être agréables, désagréables ou ni l'une ni l'autre. Si elles ne sont ni l'une ni l'autre, on dit qu'elles sont neutres ou « entre les deux ».*
- *Quelles sensations estimez-vous agréables, désagréables ou entre les deux ?*
- *Que pensez-vous de la chaleur ? Que ressentez-vous quand elle est agréable ? désagréable ? ou ni l'une ni l'autre ?*
- *Et la fraîcheur ?*
- *Que pensez-vous quand vous ressentez un trop-plein d'énergie et d'agitation dans votre corps ? Qu'éprouvez-vous quand vous jugez cet état agréable ? Vous est-il arrivé de ressentir cette même expérience comme désagréable ? Est-ce qu'elle pourrait être neutre ?*
- *Sortez maintenant le dessin sur la compassion que vous aviez dessiné.*
- *Prenez un moment pour le regarder. Vous souvenez-vous de quoi il s'agissait ?*
- *Si vous voulez, voyez ce qui attire votre attention dans votre dessin et touchez du doigt cette partie.*
- *La sensation que cela éveille en vous est-elle agréable, désagréable ou neutre ? Y a-t-il une différence entre regarder et toucher votre dessin sur la compassion ?*

- *Qui parmi vous aimerait nous faire part de son expérience à propos de son dessin sur la compassion ?*
- *Lorsque l'un d'entre vous partage quelque chose avec le reste de la classe, il est important que vous l'écoutez et que vous l'observiez en silence.»*

Laissez chaque enfant s'exprimer à tour de rôle. Après chaque prise de parole, posez-lui immédiatement les questions suivantes (si vous attendez trop longtemps les sensations risquent de disparaître) :

- *« Que remarques-tu en toi, à cet instant précis, quand tu te rappelles ce moment de compassion ?*
- *Est-ce que tu éprouves une sensation quelconque dans ton corps ?*
- *Cette sensation dont tu viens de me parler était-elle agréable, désagréable ou entre les deux ?*
- *Quelles autres sensations as-tu remarquées dans ton corps quand tu t'es souvenu de ce moment de compassion ?*
- *Quelqu'un d'autre désire-t-il intervenir ?»*

Vous pouvez également leur laisser le choix d'intervenir sur d'autres sujets que les dessins sur la compassion, par exemple d'évoquer des thèmes qui leur permettent de se sentir bien, heureux et en sécurité.

- *« Si vous préférez vous rappeler d'autre chose que vos dessins sur la compassion, vous pouvez penser à une personne, un lieu, un animal, un objet ou un souvenir qui vous aide à vous sentir bien, et nous en faire part. »*

Laissez quelques élèves intervenir et répétez le même processus avec chacun d'entre eux. Il est possible que lors de sa prise de parole, un élève ressente une sensation agréable qui provoque dans son corps des changements visibles liés à une sensation de détente. D'autres élèves le remarqueront peut-être. Si c'est le cas, demandez-leur de faire part des changements physiques qu'ils ont observés.

Lorsque vous avez montré l'exemple de ce processus, en le répétant deux ou trois fois, vous pouvez alors demander aux élèves de se regrouper deux par deux et de partager les sensations qu'ils éprouvent.

DÉBRIEFING | 5 minutes

- *« Qu'avons-nous découvert au sujet des ressources personnelles et des sensations ?*
- *Quelles sortes de sensations sont apparues lorsque nous avons examiné nos ressources personnelles ?*
- *Dans quelles parties de notre corps avons-nous ressenti ces sensations ?*
- *Pensez-vous que nous pouvons acquérir davantage de ressources personnelles à l'avenir ?*
- *Si vous vous sentiez mal à l'aise, pensez-vous que vous pourriez utiliser l'une de vos ressources personnelles pour vous aider à vous sentir mieux ? »*

ACTIVITÉ SUPPLÉMENTAIRE

Rédaction

- Décrivez un moment où vous avez eu recours à une ressource personnelle en faisant appel à un souvenir positif ou apaisant ou en vous aidant d'une stratégie d'aide immédiate. Notez les sensations positives ou neutres que vous avez ressenties dans votre corps.

Créer une trousse de ressources

OBJECTIF

Cette expérience d'apprentissage s'appuie sur l'activité précédente pour aider les élèves à créer une « trousse de ressources ». Celles-ci peuvent être intérieures, extérieures ou imaginaires et contribuent à susciter des sensations de bien-être dans le corps. Elles sont propres à chaque personne. Le fait de penser à une ressource personnelle a pour résultat de créer une sensation de bien-être dans le corps. Il vaut mieux disposer de plus d'une ressource,

car une aide spécifique peut très bien perdre de son efficacité à long ou moyen terme. Par exemple, certaines ressources peuvent accroître notre énergie quand nous sommes moralement abattus tandis que d'autres nous calment quand nous sommes hyperactifs. Il faut pratiquer le ressourcement en même temps que le repérage, car c'est la compétence dans le repérage qui permet de développer la connaissance corporelle.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Créer une trousse de ressources personnelles pour se calmer lorsqu'ils sont stressés.
- Découvrir comment utiliser leurs ressources personnelles pour se détendre et s'apaiser.
- Développer davantage leurs compétences pour identifier et repérer les sensations dans leur corps.

MATÉRIEL REQUIS

- Dessins sur la compassion réalisés par les élèves lors de l'enseignement du chapitre 1.
- Cartes de couleur ou blanches de 10 cm x 15 cm, ou papier coupé à ces dimensions, crayons de couleur ou marqueurs pour chaque élève.
- Une petite trousse, une pochette ou une grande enveloppe de couleur pour chaque élève, qui leur servira de « trousse de ressources » pour conserver leurs dessins de ressources personnelles.
- Une boîte contenant des cailloux, des pierres ou des minéraux de couleur ou d'autres objets similaires (facultatif).
- Des décorations destinées à orner la trousse de ressources personnelles (facultatif).

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Auto-régulation

DURÉE

30 minutes (40 minutes en incluant l'activité facultative).

CONTRÔLE | 4 minutes

Distribuez à chaque élève les dessins sur la compassion effectués au cours de l'expérience d'apprentissage du chapitre 1.

- *« Prenons un moment pour nous détendre pendant que vous sortez les dessins sur la compassion que vous avez faits il y a quelques jours.*
- *Regardez autour de vous dans la salle pour voir ce qui attire votre attention, quelqu'un ou quelque chose qui soit agréable ou neutre. Il peut s'agir d'un objet, d'une couleur, d'un ami proche ou d'autre chose.*
- *Portez votre attention sur un endroit de votre corps que vous ressentez comme agréable ou neutre.*
- *Pensons maintenant à ce moment de compassion ou au dessin d'une ressource. [Marquer une pause.] Regardez maintenant votre dessin et essayez de vous souvenir de quel acte de compassion ou de quelle ressource il s'agissait quand vous l'avez fait, où vous étiez à ce moment-là et avec qui ?*
- *Lorsque vous pensez à ce moment de compassion ou à cette ressource, que ressentez-vous dans votre corps ? [Si les élèves ressentent des sensations agréables ou neutres, laissez-les fixer leur attention sur ces sensations. S'ils éprouvent des sensations désagréables encouragez-les à focaliser leur attention sur un autre endroit du corps ou à choisir l'une des stratégies d'aide immédiate.]*
- *Nous effectuons cette activité pour développer notre connaissance du corps et comment le calmer pour qu'il se sente bien. »*

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 16 minutes

Créer une trousse de ressources personnelles.

Présentation générale

Au cours de cette activité, les élèves apprendront ce qu'est une ressource personnelle : une ressource qui leur est propre et qui peut les aider à se sentir bien, ou mieux, en y pensant. Ils créeront ensuite une série de ressources personnelles pour eux-mêmes en dessinant chacune d'elles sur une feuille de papier à part et en lui donnant un nom.

Ces feuilles doivent être plus petites que le format A 4, de manière à pouvoir être pliées et placées dans une boîte (ou une enveloppe de couleur) qui servira de trousse de ressources personnelles aux élèves. Si vos élèves, ou vous-même, préfèrent donner un autre nom à cette trousse de ressources, vous pouvez l'appeler « boîte à outils » ou « trousse à outils ». (Vous pouvez également leur donner des pochettes au lieu de trousse ou de boîtes.) Tout au long de l'année ils pourront y ajouter d'autres ressources personnelles, et y recourir en temps voulu.

Thèmes à examiner

- Nous pouvons créer et utiliser un grand nombre de ressources pour aider notre esprit à se sentir plus calme et plus en sécurité.
- Notre système nerveux réagit lorsque nous pensons à des choses que nous aimons et apprécions ou qui nous aident à nous sentir plus en sécurité.
- Certaines ressources fonctionnent mieux que d'autres à certains moments.
- L'utilisation des ressources devient plus facile avec la pratique.

Matériel requis

- Cartes de couleur ou blanches de 10 cm x 15 cm, ou du papier coupé à ces dimensions, des crayons de couleur ou des marqueurs pour chaque élève.
- Une petite boîte, une pochette ou une grande enveloppe de couleur pour chaque élève qui leur servira de « trousse de ressources » pour garder leurs dessins de ressources personnelles.
- Une boîte contenant des cailloux, des pierres ou des minéraux de couleur ou d'autres objets similaires (facultatif).
- Décorations destinées à orner la trousse de ressources personnelles (facultatif).

Instructions

- Informez vos élèves que vous allez créer une trousse de ressources et expliquez-leur ce que sont les ressources personnelles.
- Posez-leur des questions afin qu'ils parlent de leurs ressources.
- Donnez-leur du temps pour dessiner les ressources. Puis laissez-les en discuter entre eux, deux par deux, ou devant toute la classe.

Conseils pédagogiques

- L'objectif de cette expérience d'apprentissage est de permettre aux élèves d'identifier leurs ressources personnelles, c'est-à-dire de reconnaître ce qui, dans leur vie, constitue une ressource qui leur permettra de se sentir bien, ou mieux. Bien que nous ayons tous dans nos vies des personnes, des lieux, des activités, des souvenirs, des espoirs qui nous aident à nous sentir mieux, nous les tenons souvent pour acquis et nous ne reconnaissons pas leur valeur particulière.

- Vous souhaiterez sans doute répéter cette activité pour développer davantage de ressources. Vous pouvez également laisser du temps aux élèves pour qu'ils puissent décorer et personnaliser leur trousse de ressources. C'est ainsi qu'ils individualiseront cette trousse qui sera pour eux une véritable ressource. Vous pouvez également utiliser l'activité complémentaire appelée la « pierre de ressource » et l'ajouter à l'exercice de la trousse de ressources.
- Note : Les ressources personnelles peuvent être tout à fait simples. Elles n'ont pas besoin d'être extraordinaires. Les ressources personnelles sont propres à chaque individu ; ce qui fonctionne pour une personne ne marchera pas pour une autre. Pour avoir dès le départ un éventail aussi large que possible, utilisez de nombreux mots pour décrire ce que peut être une ressource personnelle, plutôt qu'un simple terme comme « bonheur », « sécurité », « joie ». Cela permettra à vos élèves de trouver plus facilement ce qui fonctionne pour eux.

Modèle de scénario

- *« Aujourd'hui nous allons créer une trousse de ressources. Cela ressemble à une boîte à outils.*
- *À quoi sert une trousse de ressources ? Quel genre de choses trouvez-vous dans cette trousse ?*
- *Dans cette trousse, nous allons mettre des choses qui nous rappellent un sentiment de bien-être, de sécurité ou des choses que nous aimons.*
- *Nous appelons toutes ces choses des "ressources personnelles". Une ressource signifie quelque chose qui est utile. Elle est personnelle parce*

qu'elle représente quelque chose de spécial pour vous. Mais pas nécessairement pour une autre personne.

- Les ressources personnelles nous permettent de nous sentir bien, heureux et en sécurité.
- Elles peuvent être des choses que nous aimons faire. Qui nous permettent de nous détendre et de nous amuser. Elles peuvent être des gens que nous aimons. Elles peuvent même être des choses qui nous concernent dont nous sommes fiers ou satisfaits.
- Y-a-t-il une personne que vous aimez qui vous permet de vous sentir davantage en sécurité ou plus heureux lorsque vous pensez à elle ?
- Y-a-t-il un endroit que vous aimez qui vous permet de vous sentir mieux lorsque vous y allez ou que vous y pensez ?
- Y-a-t-il quelque chose que vous aimez vraiment faire et qui soit amusant pour vous ?
- Tous ces exemples sont des ressources personnelles. Il peut s'agir en fait de toutes sortes de choses qui vous permettent de vous sentir mieux quand ça ne va pas.
- Ce peut être également quelque chose que vous avez imaginé et qui vous procure un sentiment de bien-être et de bonheur quand vous y pensez.
- Prenez un moment pour penser à une ressource personnelle vraiment pour vous-même : vous pouvez en choisir deux ou trois.
- Prenez un moment pour dessiner une ou plusieurs ressources.

• Inscrivez le nom de cette ressource sur le dessin, pour vous rappeler par la suite ce que vous avez dessiné.

- [Laissez suffisamment de temps aux élèves pour dessiner]
- Nous avons désormais créé quelques ressources personnelles. Chacune d'elles est comme un trésor. Elles ont une grande valeur. Nous pouvons, comme un trésor, les conserver pour le futur ou les utiliser quand nous le voulons.
- Nous conservons nos ressources dans notre trousse. Écrivez votre nom sur cette trousse.
- Partageons les ressources que vous avez créées. Qui souhaite parler de l'une de ses ressources ? Pourquoi est-ce une ressource pour vous ? »

PRATIQUE DE RÉFLEXION | 7 minutes

Pratiques de ressourcement et de repérage*

Présentation générale

Lors de cette pratique de réflexion les élèves choisiront une de leurs ressources personnelles et y réfléchiront pendant un moment pour voir si elle éveille en eux des sensations qu'ils peuvent qualifier d'agréables, de désagréables ou de neutres.

Conseils pédagogiques

- Lorsque les élèves font part de sensations désagréables, rappelez-leur qu'ils peuvent porter leur attention sur un autre endroit de leur corps où ils se sentent mieux ou éprouvent une sensation neutre. On appelle cette faculté qui consiste à déplacer son attention d'une sensation désagréable vers une sensation agréable dans une partie spécifique du corps « déplacer les sensations ». N'oubliez pas que vous les aidez à découvrir ce qu'est une sensation. S'ils vous

disent « Je me sens bien » ou « Je me sens mal », demandez-leur « Que ressens-tu quand tu te sens bien ? Peux-tu décrire cette sensation ? » Vous pouvez utiliser la liste des mots associés aux sensations que vous avez établie avec les élèves lors de l'expérience d'apprentissage précédente.

- Le ressourcement, ou développement des ressources, est une compétence qu'ils mettront du temps à acquérir. Nous vous suggérons de répéter cette activité à maintes reprises jusqu'à ce que vos élèves fassent l'expérience directe de sensations agréables dans leur corps au moment où ils évoquent une ressource personnelle. Quand ils auront acquis cet aperçu expérientiel, les exercices complémentaires leur permettront de comprendre réellement comment leur propre système nerveux reconnaît et exprime le bien-être et le stress.

Modèle de scénario

- « Nous allons maintenant observer les sensations dans notre corps. [Rappelez si nécessaire ce qu'est une sensation en donnant des exemples]. »
- Prenons un moment pour choisir l'une de vos ressources préférées.
- Installez-vous confortablement et sortez le dessin de votre ressource.
- Si vous vous sentez distrait, installez-vous dans un endroit où vous serez plus concentré.
- Prenons un moment pour regarder calmement nos ressources et y réfléchir.
- Que ressentez-vous quand vous regardez votre ressource et que vous y réfléchissez ?
- Éprouvez-vous des sensations agréables ? Si ce n'est pas le cas ce n'est pas grave.

- Si vous observez des sensations désagréables, posez votre attention sur une autre partie de votre corps où vous vous sentez mieux et maintenez votre attention sur ce point.
- Lorsque vous avez trouvé une sensation agréable ou même une sensation neutre dans votre corps, restez sur ce point de votre corps afin de bien le ressentir. [Pause.]
- C'est comme si nous « lisions » notre corps et ses sensations. Cela s'appelle le « repérage ». Repérer signifie suivre quelque chose attentivement. Nous faisons du repérage quand nous examinons nos sensations dans notre corps et que nous y prêtons attention.
- L'un d'entre vous veut-il nous faire part d'une sensation qu'il a ressentie dans son corps ?
- Que ressentez-vous lorsque vous êtes attentifs à cette sensation ? »

DÉBRIEFING | 3 minutes

- « Vous pouvez utiliser vos trousse de ressources pour vous aider quand vous avez besoin de vous sentir plus en sécurité, plus calme ou plus paisibles. »
- Chaque fois que vous sentez que vous avez besoin d'aide pour être plus calme, prenez un petit moment et touchez doucement votre pierre de ressource, puis rappelez-vous d'une personne envers qui vous êtes reconnaissant. Ou bien regardez les dessins de vos ressources.
- Quels types de sensations avez-vous éprouvé lorsque vous avez regardé vos ressources personnelles ?

- *Pensez-vous que vous pourriez découvrir davantage de ressources personnelles à l'avenir?*
- *Quand souhaitez-vous utiliser votre trousse de ressources?»*

APERÇU EXPÉRIENTIEL facultatif **(PRISE DE CONSCIENCE)** | 10 minutes

La pierre de ressource

Présentation générale

Il s'agit d'une activité complémentaire et facultative qui peut être associée à l'exercice de la trousse de ressources. Vous n'aurez sans doute pas le temps d'effectuer les deux activités en une seule leçon, mais vous pouvez toujours faire celle-ci plus tard. Au cours de cette activité, demandez aux élèves de former un cercle ; puis proposez à chacun de choisir une petite pierre, un cristal ou tout autre objet qui se trouve dans un sac ou une boîte. Demandez-leur ensuite de penser à quelqu'un envers qui ils se sentent reconnaissants, et dites-leur que cette pierre représente cette personne. Chaque élève dépose ensuite la pierre dans sa trousse de ressources.

Matériel requis

- Une petite pierre, un cristal ou tout autre objet de ce type ; il en faut une par élève.
- Les trousse de ressources des élèves.

Instructions

- Invitez les élèves à former un cercle autour de vous.
- Donnez à chaque élève un cristal, une pierre ou un autre objet ou bien demandez-leur d'en choisir un qu'ils aiment dans une boîte ou un sac. Ils doivent choisir eux-mêmes.

- Commencez la pratique de ressourcement en suivant le modèle de scénario ci-dessous.

Modèle de scénario

- *«C'est un vrai trésor à mettre dans votre trousse de ressources.*
- *C'est une pierre (ou un cristal) qui peut vous aider à vous rappeler comment vous sentir calme, en sécurité et en paix. Nous allons l'appeler « pierre de ressource », car nous l'utiliserons pour penser à une ressource.*
- *Mais avant cet exercice, nous devons faire une nouvelle pratique.*
- *Prenez un moment pour penser à une chose envers pour laquelle vous éprouvez un sentiment de reconnaissance.*
- *Ce peut être l'une de vos ressources personnelles ou quelque chose de nouveau.*
- *Nous pouvons nous sentir reconnaissant pour des petits gestes comme, par exemple, avoir de la gratitude envers quelqu'un qui nous sourit. Ou envers des choses plus importantes, comme des personnes qui occupent une grande place dans notre vie.*
- *Prenez un moment et pensez à une chose ou à quelqu'un envers qui vous êtes reconnaissants, comme un lieu, une personne, un objet ou autre chose.*
- *Il peut s'agir d'un adulte que vous connaissez, d'un animal domestique, d'un parc que vous aimez. Quel que soit l'objet que vous choisirez, prenez un instant pour vous le représenter clairement dans votre esprit.*
- *Lorsque vous pensez à cette personne, cet animal domestique ou à ce parc, serrez*

légèrement votre pierre. Vous pouvez aussi la frotter entre vos doigts.

- *Observez les sensations que vous ressentez quand vous tenez votre pierre tout en pensant à ce qui déclenche votre sentiment de reconnaissance.*
- *Nous allons maintenant faire un tour de cercle, et chacun dira, l'un après l'autre, ce qui le rend reconnaissant.*
- *Je vais commencer par moi-même: "Je suis reconnaissante pour les arbres que je vois à l'extérieur, la promenade que j'ai faite pour rentrer chez moi, mes très bons amis, mon chat."*

[Faites le tour du cercle jusqu'à ce que tous les élèves aient participé. N'insistez pas si certains ne souhaitent pas s'exprimer.]

- *Observez ce qui se passe en vous maintenant, après avoir exprimé votre reconnaissance.*
- *L'un d'entre vous a-t-il observé une sensation en lui-même? Qu'avez-vous remarqué?*
- *Vous pouvez maintenant retourner à vos pupitres (tables) et mettre votre pierre spéciale dans votre boîte aux trésors.*
- *Vous pouvez écrire un petit mot et le mettre également dans votre trousse de ressources afin de bien vous rappeler l'objet de votre reconnaissance.»*

Ancrage

OBJECTIF

Le but de cette expérience d'apprentissage est d'examiner l'aptitude à « s'ancrer », c'est-à-dire à revenir à la zone de résilience et à y rester. L'exercice d'ancrage consiste à maintenir le contact physique du corps avec un objet. Cette méthode est toujours pratiquée avec le repérage (examen des sensations du corps)

car les deux contribuent à la connaissance du corps. Il existe différentes façons de pratiquer l'ancrage et chaque élève découvrira par lui-même la manière qui lui convient le mieux. Nous vous recommandons donc de répéter plusieurs fois certaines activités de cette expérience d'apprentissage.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Devenir plus conscients de la manière dont leurs corps réagissent quand ils font certains mouvements.
- Acquérir une maîtrise de l'ancrage en adoptant certaines postures.
- Acquérir une maîtrise de l'ancrage en tenant un objet.

DURÉE

30 minutes

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Auto-régulation

MATÉRIEL REQUIS

- Boîtes aux trésors des élèves.
- Un fourre-tout comprenant divers objets que possèdent les élèves tels que des animaux en peluche, des vêtements, des pendentifs, des jouets. [S'il vous est difficile de rassembler tous ces objets, vous pouvez demander au préalable à vos élèves d'apporter des choses qu'ils aimeraient utiliser au cours de cette activité.]

CONTRÔLE | 4 minutes

- « Sortez votre boîte aux trésors et regardez s'il y a quelque chose que vous aimeriez utiliser ?
- Prenez l'une de vos ressources personnelles. Tenez-la dans votre main ou placez-la devant vous.
- Contemplez cette ressource ou fermez les yeux en la palpant doucement.
- Prenons quelques instants pour examiner attentivement vos objets. [Pause.] Lorsque vous le faites, essayez de remarquer les sensations dans votre corps. Vous pouvez sentir que vous avez plus chaud ou plus froid, que vous vous sentez plus léger ou plus lourd. Vous ressentez peut-être un picotement ou vous percevez votre souffle. Soyez simplement curieux. Si vous ne remarquez aucune sensation, ce n'est pas grave. Observez seulement que vous ne ressentez aucune sensation à ce moment précis. Contentez-vous seulement de rester assis et d'apprécier votre objet. »

ACTIVITÉ EXPÉRIENTIELLE

(PRISE DE CONSCIENCE) | 12 minutes

S'ancrer dans la bonne posture*

Présentation générale

Au cours de cette activité, les élèves exerceront leur aptitude à s'ancrer en expérimentant diverses postures et en essayant de trouver celle qui leur apporte le maximum de bien-être.

Thèmes à examiner

- Notre système nerveux réagit au contact de notre corps avec des objets ou une surface quelconque.

- Lors de l'ancrage, fixer notre attention sur des sensations agréables ou neutres dans notre corps nous amène à éprouver une sensation de détente.
- Chacun d'entre nous développe une technique d'ancrage personnelle qui lui convient parfaitement.
- Avec de la pratique, l'ancrage deviendra de plus en plus facile et efficace au fil du temps.

Matériel requis

Aucun

Instructions

- Vous devez d'abord préparer la salle de classe afin de permettre aux élèves de s'appuyer sur un pupitre, de plaquer leurs mains contre un mur ou de s'y adosser.
- Utilisez le modèle de scénario ci-dessous quand vous expliquez pour la première fois l'ancrage et ses différentes postures, ainsi que le repérage.
- Expliquez-leur que le but de cet enseignement est d'acquérir la compétence de l'ancrage qui leur permettra de se sentir mieux, plus sécurisé et stable dans leur corps. Cette activité est semblable à l'utilisation des ressources, mais au lieu de faire appel à une ressource, il s'agit pour les élèves d'essayer différentes postures jusqu'à ce qu'ils trouvent celle qui est la plus confortable.
- Demandez à vos élèves d'adopter différentes postures (se lever, s'asseoir, s'appuyer sur leurs tables ou leurs pupitres, s'adosser à un mur ou d'y appuyer leurs mains.) Laissez-les marquer une pause au cours de chaque posture afin de leur permettre de repérer leurs sensations.

Puis demandez-leur de partager avec leurs camarades les sensations qu'ils ont ressenties, si tel est le cas.

- Vous concluez cette activité en laissant les élèves adopter la posture qu'ils préfèrent. Faites-leur remarquer qu'ils peuvent utiliser ces positions du corps lorsqu'ils ont besoin de se calmer ou de se sentir mieux.

Conseils pédagogiques

- Étant donné que notre système nerveux contrôle constamment les postures de notre corps et le contact avec différents objets (y compris ce qui le soutient, comme le sol, le lit ou les chaises), modifier légèrement notre posture permet au système nerveux de mieux se réguler. Le repérage des sensations permet d'approfondir cette expérience et d'élaborer une véritable connaissance corporelle.
- Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter d'autres postures, telles que s'allonger ou s'asseoir le dos contre le mur. Vous pouvez aussi inclure des mouvements, comme de croiser les bras. Encouragez-les à utiliser le repérage pour observer les sensations dans leur corps, car cet exercice les aidera à découvrir quelles sont les meilleures pour eux.

Modèle de scénario

- *« Nous pouvons utiliser le sens du toucher pour mettre en œuvre une aptitude que l'on appelle l'ancrage.*
- *Nous allons faire une petite expérience pour voir si nous percevons les choses différemment selon la position de notre corps. Souvenez-vous que nos systèmes nerveux sont tous différents. Ce qui est ressenti comme agréable par une personne peut être perçu comme désagréable*

par une autre. Puisque nous sommes tous assis en ce moment, observons les sensations de notre corps dans cette position. N'hésitez pas à adopter une position plus confortable si vous le souhaitez. Essayons maintenant de repérer nos sensations en étant plus attentifs. [Pause.]

- *Maintenant, levez-vous. Adoptez la position qui vous convient le mieux.*
- *Tentez de repérer dans votre corps les sensations que vous percevez. Que ressentez-vous? [Pause.]*
- *Qui voudrait nous en faire part? [Laissez du temps aux élèves pour exprimer leurs sensations.]*
- *Levez la main si vous vous sentez mieux debout? Levez la main si vous vous sentez mieux assis.*
- *C'est intéressant, n'est-ce pas? Le repérage nous aide à savoir ce qui nous convient le mieux. C'est différent pour chacun d'entre nous.*
- *Ce que nous faisons en ce moment s'appelle l'ancrage.*
- *Nous utilisons l'ancrage pour aider nos corps à se sentir mieux, plus forts, sécurisés et heureux.*
- *Nous le faisons parce que notre système nerveux est toujours très attentif à la position de nos corps et à ce que nous touchons. Il perçoit la position que nous adoptons et y réagit. Selon notre position ou ce que l'on touche, il se sent mieux ou moins bien.*
- *Lorsque nous sommes devenus attentifs à nos sensations, nous pouvons constater que notre position corporelle modifie nos sensations.*

- *Changer de position, quand nous sommes debout ou assis, peut parfois nous permettre de nous sentir mieux.*
- *Faisons une autre expérience. Appuyez vos mains contre votre pupitre. Vous n'avez pas besoin d'appuyer très fort. Repérez quelles sont vos sensations. [Pause. Si les élèves sont assis en cercle loin des tables, ils peuvent poser leurs mains sur un banc ou sur le sol et exercer une forte pression pour se relever et ressentir le contact ou la tension de leurs muscles.]*
- *Quelles sensations observez-vous en vous-mêmes. [Laissez du temps aux élèves pour les partager.]*
- *Tentons une autre expérience. Plaquez-vos mains contre le mur. Pendant que vous le faites, pratiquez le repérage. Observez quelles sensations vous éprouvez dans votre corps quand vous plaquez ainsi vos mains contre le mur, et plus précisément, dans quelles parties de votre corps vous ressentez ces sensations. [Pause.]*
- *Quelles sensations avez-vous remarquées? [Laissez du temps aux élèves pour qu'ils partagent leurs expériences.] Sont-elles agréables, désagréables ou neutres?*
- *Essayez maintenant de vous adosser au mur. Pratiquez le repérage tout en faisant cet exercice, c'est-à-dire soyez attentifs aux sensations que vous éprouvez. [Pause.]*
- *Quelles sensations éprouvez-vous maintenant? [Laissez les élèves répondre.] Agréables, désagréables, neutres?*
- *Levez la main si vous vous êtes sentis mieux en plaquant vos mains contre le mur? Levez*

la main si vous vous êtes sentis mieux en vous adossant au mur? Levez la main si vous vous êtes sentis mieux en appuyant vos mains sur votre table ou sur la chaise?

- *Que chacun d'entre vous fasse maintenant ce qu'il préfère. Si vous voulez vous asseoir, faites-le. Ou vous pouvez vous mettre debout, appuyer vos mains sur votre pupitre, plaquer vos mains contre le mur ou vous y adosser. Adoptez la posture que vous aimez le mieux.*
- *Soyez attentifs maintenant aux sensations dans votre corps en utilisant la pratique du repérage. Fermez les yeux si vous le souhaitez pour vous aider à mieux repérer les sensations.*
- *Que remarquez-vous? Est-ce que nous aimons tous les mêmes choses?*
- *Avez-vous trouvé une position qui vous a aidés à vous sentir mieux?*
- *En faisant ces exercices, nous apprenons à reconnaître ce qui nous convient le mieux. Nous pouvons utiliser cette pratique de l'ancrage pour aider notre corps à se calmer.»*

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 10 minutes.

*S'ancrer à l'aide d'un objet**

Présentation générale

Au cours de cet exercice, vous laisserez les élèves choisir un objet parmi ceux que vous leur proposerez (ou vous pouvez leur demander d'apporter des objets de leur choix). Ils s'exerceront ensuite en tenant entre les mains certains objets, tout en observant quelles sensations ils ressentent dans leur corps en le faisant.

Thèmes à examiner

- Notre système nerveux réagit au contact physique de notre corps avec des objets ou n'importe quelle surface.
- Au cours de l'ancrage, quand nous fixons notre attention sur des sensations agréables ou neutres dans notre corps, nous ressentons un sentiment de détente.
- Chacun d'entre nous développe une technique d'ancrage qui lui est propre et qui lui convient parfaitement.
- Avec de la pratique, l'ancrage deviendra de plus en plus facile et efficace au fil du temps.

Matériel requis

- Un fourre-tout composé de différents objets que possèdent les élèves tels que des animaux en peluche, des vêtements, des pendentifs, une montre, des jouets. S'il vous est difficile de rassembler tous ces objets, vous pouvez demander au préalable à vos élèves d'apporter quelque chose qu'ils aimeraient utiliser au cours de cette activité.

Instructions

- Lorsque vous expliquez l'ancrage et le repérage pour la première fois à vos élèves, utilisez le modèle de scénario ci-dessous.

Conseils pédagogiques

- L'ancrage est le contact physique de notre corps avec un objet. Il peut s'agir du contact avec le sol, une chaise ou un mur, comme lors de notre exercice précédent. Mais il peut s'agir également de tenir un objet entre les mains. Lorsque la sensation de tenir un objet entre les mains est agréable, nous devons nous concentrer sur cette sensation car elle peut nous aider à nous détendre.

- Vous pouvez choisir divers objets doux ou d'une texture moelleuse, mais aussi des objets durs, en bois ou en pierre. Les élèves peuvent également utiliser leur pierre de ressource évoquée dans l'expérience d'apprentissage précédente. Si vous n'avez pas suffisamment d'objets pour tous les élèves, vous pouvez leur demander d'apporter leurs propres objets avant de commencer cette activité.

Modèle de scénario

- *« Nous pouvons aussi nous ancrer en tenant ou en touchant des objets.*
- *Voici quelques-uns des objets que vous pouvez utiliser pour pratiquer l'ancrage. Chacun d'entre vous peut choisir un objet qu'il aimerait tenir.*
- *Asseyons-nous et tenons notre objet. Vous pouvez le sentir entre vos doigts ou le poser sur vos genoux.*
- *Remarquez ce que vous ressentez.*
- *Quelqu'un peut-il décrire son objet en utilisant des mots qui se rapportent aux sensations ? Qu'éprouvez-vous ?*
- *Maintenant, faisons l'exercice d'ancrage. Tout en tenant cet objet, soyez attentifs aux sensations que vous éprouvez dans votre corps.*
- *Restons en silence un moment et observons nos sensations dans notre corps tout en tenant notre objet. [Pause.]*
- *Qu'avez-vous remarqué ? Et dans quelle partie de votre corps se trouvait cette sensation ?*
- *Restons à nouveau en silence et poursuivons le repérage. [Pause.]*
- *Qu'avez-vous observé cette fois-ci ?*

- *L'un d'entre vous voudrait-il changer d'objet ?* [Dites à nouveau aux élèves qu'ils peuvent choisir un autre objet s'ils n'aiment pas celui qu'ils avaient d'abord sélectionné.]
- *C'est également une forme d'ancrage.»*

Après avoir répété cet exercice à plusieurs reprises, vous découvrirez sans doute que certains élèves aiment certains objets spécifiques et peuvent les utiliser pour s'ancrer. Si c'est le cas, vous pouvez laisser certains de ces objets en classe afin de permettre aux élèves de les utiliser pour s'ancrer quand ils en éprouvent le besoin, si les activités de la salle de classe le permettent.

APERÇU EXPÉRIENTIEL facultatif

(PRISE DE CONSCIENCE) | 10 minutes

*S'ancrer dans une partie du corps**

Présentation générale

Cette activité est une façon d'étendre la pratique de l'ancrage. Dans ce cas, il s'agit pour les élèves d'être conscients de leurs pieds et de leurs mains en les appuyant légèrement sur une table, en s'adossant à un mur, en s'asseyant ou en restant debout. Comme dans toutes les autres activités d'ancrage, il est important d'associer l'ancrage au repérage, c'est-à-dire à la conscience des sensations corporelles.

Modèle de scénario

- *« Vous pouvez pratiquer l'ancrage en étant conscient qu'une partie de votre corps est en contact avec une surface.*
- *Commencez par appuyer vos mains contre une table, un mur ou sur le sol.*
- *Fixer votre attention sur vos pieds ; comment sont-ils posés sur le sol ?*

- *Faisons le repérage. Vous allez fixer votre attention sur les sensations de votre corps.*
- *Restez un moment en silence et remarquez si vous éprouvez une sensation quelconque dans votre corps. [Pause.]*
- *Qu'avez-vous remarqué ? Dans quelle partie de votre corps avez-vous observé une sensation ?*
- *Restez à nouveau silencieux et poursuivez la pratique du repérage. [Pause.]*
- *Qu'avez-vous remarqué cette fois-ci ?*
- *Est-ce que vous avez aimé cette pratique de l'attention portée à vos mains, vos pieds ou les deux ?*
- *Cela fait aussi partie de l'ancrage.»*

DÉBRIEFING | 4 minutes

- *« Nous avons passé un certain temps ensemble à essayer différentes formes d'ancrage et à observer les sensations dans notre corps. Quelle a été pour vous la meilleure position ? Celle qui a suscité des sensations agréables ou neutres ? Laquelle a été inconfortable ?*
- *Qu'avons-nous appris sur l'ancrage ?*
- *L'un d'entre vous se souvient-il d'une sensation qu'il a ressentie ou du commentaire d'un camarade à ce sujet ?*
- *A votre avis, à quels moments pouvons-nous utiliser l'ancrage ? »*

Nelson et la zone de résilience

OBJECTIF

Le but de cette expérience d'apprentissage est de familiariser les élèves avec le concept de « zone de résilience » ou « zone de bien-être » en utilisant une marionnette et des tableaux pour faciliter leur compréhension de cette notion. La zone de résilience désigne un état où notre corps et notre esprit éprouvent du bien-être. Lorsque notre esprit est dans cette zone, nous sommes capables de gérer le stress que nous éprouvons quotidiennement et de réagir de la manière la plus appropriée et avec le meilleur de nous-mêmes. Le stress peut nous « expulser » de notre zone de résilience vers des états d'hyperexcitation ou d'abattement.

Lorsque nous sommes bloqués dans un état d'hyperexcitation, nous sommes agités, anxieux, nerveux, en colère, stressés, etc. Notre corps connaît un déséquilibre fonctionnel, ce qui signifie qu'il nous est difficile de nous concentrer, d'intégrer de nouvelles données ou de prendre les bonnes décisions. Lorsque nous sommes bloqués dans un état d'abattement, nous nous sentons fatigués, nous manquons d'énergie, nous n'avons pas d'enthousiasme pour des activités que nous aimions habituellement, nous nous sentons démotivés et découragés. Il est tout aussi difficile dans cet état d'acquiescer de nouvelles connaissances, de résoudre des problèmes ou de prendre les meilleures décisions.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Comprendre ces trois états.
- Développer leur aptitude à reconnaître dans quel état ils se trouvent à un moment donné grâce au repérage.
- Développer leur aptitude à revenir à leur zone de résilience en utilisant leurs ressources et l'ancrage.

DURÉE

30 minutes

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Auto-régulation

MATÉRIEL REQUIS

- Un tableau ou une feuille de papier graphique pour représenter ces trois états.
- Suffisamment de photocopies à distribuer pour chaque petit groupe de deux ou trois élèves si vous souhaitez exécuter l'aperçu expérientiel en répartissant vos élèves en petites unités de travail.
- Une autre histoire ou un diagramme pour l'activité facultative.

CONTRÔLE | 4 minutes

- *« Prenez un moment pour prêter attention aux sensations dans votre corps. Vous aimeriez sans doute connaître votre niveau d'énergie, si vous vous sentez lourd ou si vous éprouvez une certaine légèreté, si vous avez plus chaud ou plus froid, si vous êtes détendus et souples, ou tendus et agités. Je vous demande d'observer ce qui se passe en vous.*
- *Nous avons parlé de l'ancrage dans notre dernière séance, c'est-à-dire l'utilisation de notre corps et de nos sens pour nous aider à nous calmer et à nous sentir mieux. Pouvez-vous vous rappeler un exercice que vous avez fait et qui vous a semblé agréable ou neutre ? [Recueillez suffisamment de réponses pour évaluer si les élèves ont utilisé la plupart des exercices d'ancrage.] Certains d'entre vous ont-ils des difficultés à se souvenir de ces exercices ? [Si c'est le cas, faites-en une liste que vous afficherez dans la salle de classe.]*
- *Y-a-t-il un type d'ancrage que vous aimeriez pratiquer maintenant ? [Laissez-leur le temps de faire leur choix individuellement, ou bien choisissez vous-même un exercice que vous proposerez à toute la classe.]*
- *Que ressentez-vous maintenant ? Dites-nous si cet exercice vous a été utile ? Avez-vous observé des différences dans votre corps ?»*

PRÉSENTATION/DISCUSSION | 10 minutes

La zone de résilience

Présentation générale

Au cours de cette présentation, vous allez maintenant exposer et discuter les concepts de zone de

résilience, d'états d'hyperactivité et d'abattement. Afin de faciliter la compréhension de ces concepts, vous aurez recours à une histoire et des graphiques. L'activité suivante aura pour thème la journée d'un enfant, « Nelson », et la manière dont il vit cette journée dans son corps et son système nerveux.

Thèmes à examiner

- Des facteurs de stress peuvent nous faire sortir de notre zone de résilience. Tout le monde peut se retrouver bloqué dans un état d'hyperexcitation ou d'abattement profond.
- Lorsque nous sommes piégés dans l'un de ces deux états, nous avons tendance à ne pas prendre les bonnes décisions et nous ne nous sentons pas bien.
- Il existe des pratiques spécifiques pour revenir à notre zone de résilience.
- Dans notre zone de résilience nous éprouvons davantage de bien-être, nous sommes en meilleure santé, nous sommes davantage bienveillants envers nous-mêmes et les autres, et nous prenons de meilleures décisions.

Matériel requis

- Un tableau ou une feuille de papier graphique pour faire un dessin de ces trois états.

Instructions

- Dites-leur tout d'abord que vous allez lire une histoire sur un personnage qui s'appelle Nelson. Expliquez-leur que vous allez leur parler de la journée de Nelson et demandez-leur de penser à ce que Nelson ressent tout au long de cette journée. Afin de mener cette expérience à bien, précisez à vos élèves que vous utiliserez un graphique montrant les différents états que Nelson va éprouver dans son corps.

- Montrez le graphique de la zone de résilience ou dessinez-le sur le tableau ou sur une feuille de papier graphique. Votre dessin se composera de deux lignes horizontales délimitant la zone de résilience et d'une ligne ondulée à l'intérieur de celle-ci.
- Expliquez aux élèves que ce dessin montre comment notre corps, et plus particulièrement nos différents systèmes nerveux, fonctionnent tout au long de la journée. Ils sont tantôt dans un grand état d'excitation, voire très perturbés, tantôt sujets à la fatigue ou à une baisse d'énergie.
- Expliquez que la zone du milieu est la « zone de résilience » (ou de « bien-être » ; vous pouvez la désigner par autre nom conçu par votre classe.) C'est dans cette zone que nous situons Nelson lorsqu'il se sent bien. Il peut éprouver tout un éventail d'émotions et de sensations dans cette zone, mais son corps demeure en bonne santé et il est capable de prendre de bonnes décisions. Il peut éprouver une tristesse passagère ou une colère modérée, mais il reste néanmoins dans sa zone de résilience.
- Expliquez ce que signifie le terme résilience : la capacité de faire face aux difficultés, de les gérer et de rebondir. Elle constitue une force intérieure qui exige courage et ténacité.
- Dessinez le symbole de l'éclair (ou tout autre symbole) pour représenter le stress ou le déclencheur du stress. Expliquez qu'à certains moments, des événements se produisent qui ont pour effet de perturber Nelson et de l'insécuriser. Si nous découvrons ce genre de circonstances dans l'histoire que nous allons raconter, nous utiliserons le symbole de l'éclair pour indiquer qu'un événement risque de stresser Nelson. Il se pourrait même qu'il expulse Nelson de sa zone de résilience. Si cela se produit, il sera alors piégé dans un état d'hyperexcitation ou d'abattement.
- Faites circuler maintenant deux images qui représentent respectivement un enfant piégé dans un état d'hyperexcitation, et un autre plongé dans la zone d'abattement, comme celles représentées sur ce graphique. Vous pouvez également imprimer le graphique ci-dessous.
- Demandez à vos élèves comment ils perçoivent ce que ressent le garçon piégé dans l'état d'hyperexcitation : est-il très en colère, perturbé, nerveux, anxieux ? Si Nelson était piégé dans un état d'hyperexcitation que ressentirait-il ?
- Vous devez tout d'abord donner des exemples.
- Écrivez les mots que les élèves vous proposent en utilisant une couleur différente (comme le rouge par exemple) pour les termes associés aux sensations.
- Répétez le même exercice que précédemment. Demandez aux élèves ce que ressent, selon eux, la fillette piégée dans la zone d'abattement : est-elle triste, fatiguée, solitaire ? Si Nelson était piégé dans la zone d'abattement, que ressentirait-il ? Notez les mots que les élèves vous proposent en utilisant une couleur différente pour les termes associés aux sensations.
- Racontez ensuite l'histoire de Nelson figurant dans le modèle de scénario ci-dessous, mais observez une pause pour vérifier : (a) ce que pensent les élèves de ce que ressent Nelson

dans son corps; (b) où il se trouve, selon eux, dans le graphique de la zone de résilience? (c) ce qu'il pourrait faire pour revenir dans la zone de résilience et y demeurer?

- Faites en sorte de conclure cette discussion en rappelant aux élèves qu'ils ont déjà acquis beaucoup de compétences qu'ils peuvent utiliser pour revenir à leur zone de résilience. Puis, pour conclure, invitez-les à utiliser leurs ressources et à pratiquer l'ancrage

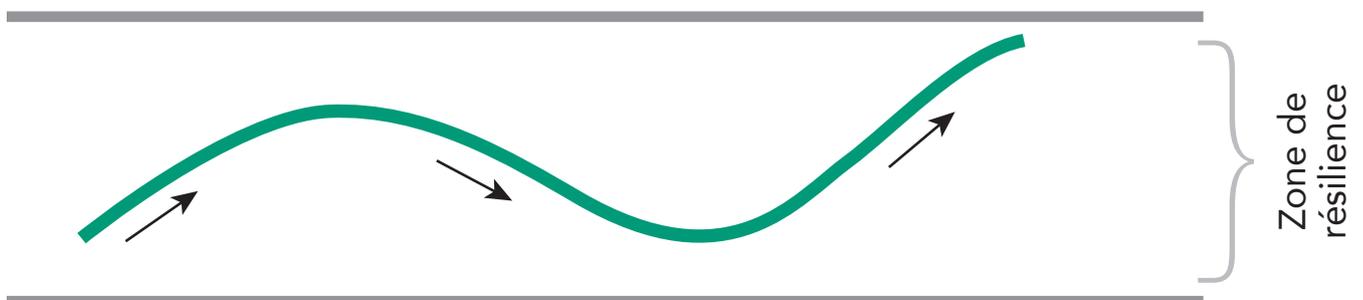
Conseils pédagogiques

- Ne vous inquiétez pas si vos élèves ne comprennent pas toutes ces notions immédiatement, car elles seront développées dans les deux expériences d'apprentissage suivantes.
- Précautions à prendre : lorsque vous présentez le concept des trois zones, il est plus prudent d'utiliser d'abord un substitut (une histoire, une marionnette, des images ou des émojis) pour illustrer le fait d'être bloqué dans un état d'hyperactivité ou d'abattement et de demander aux élèves comment ils perçoivent

ce que ressent ce substitut. C'est, dans un premier temps, une manière indirecte d'exposer ce que sont ces trois états. Nous vous déconseillons de poser des questions de manière trop directe à vos élèves comme : « Que ressentez-vous quand vous êtes piégés dans un état d'hyperexcitation », ou « Qu'éprouve-t-on quand on est bloqué dans cet état ? » ou encore « Vous rappelez-vous un moment où vous étiez piégés dans cet état ? » Poser ces questions peut déclencher chez un élève un souvenir traumatique ou l'inciter à évoquer l'un des pires épisodes qu'il ait vécu. De la même manière, il faut éviter d'inventer des scénarios exigeant des élèves de simuler une situation dans laquelle ils sont piégés dans un état d'hyperexcitation ; il vaut mieux avoir recours à un substitut ou à un jeu de rôle.

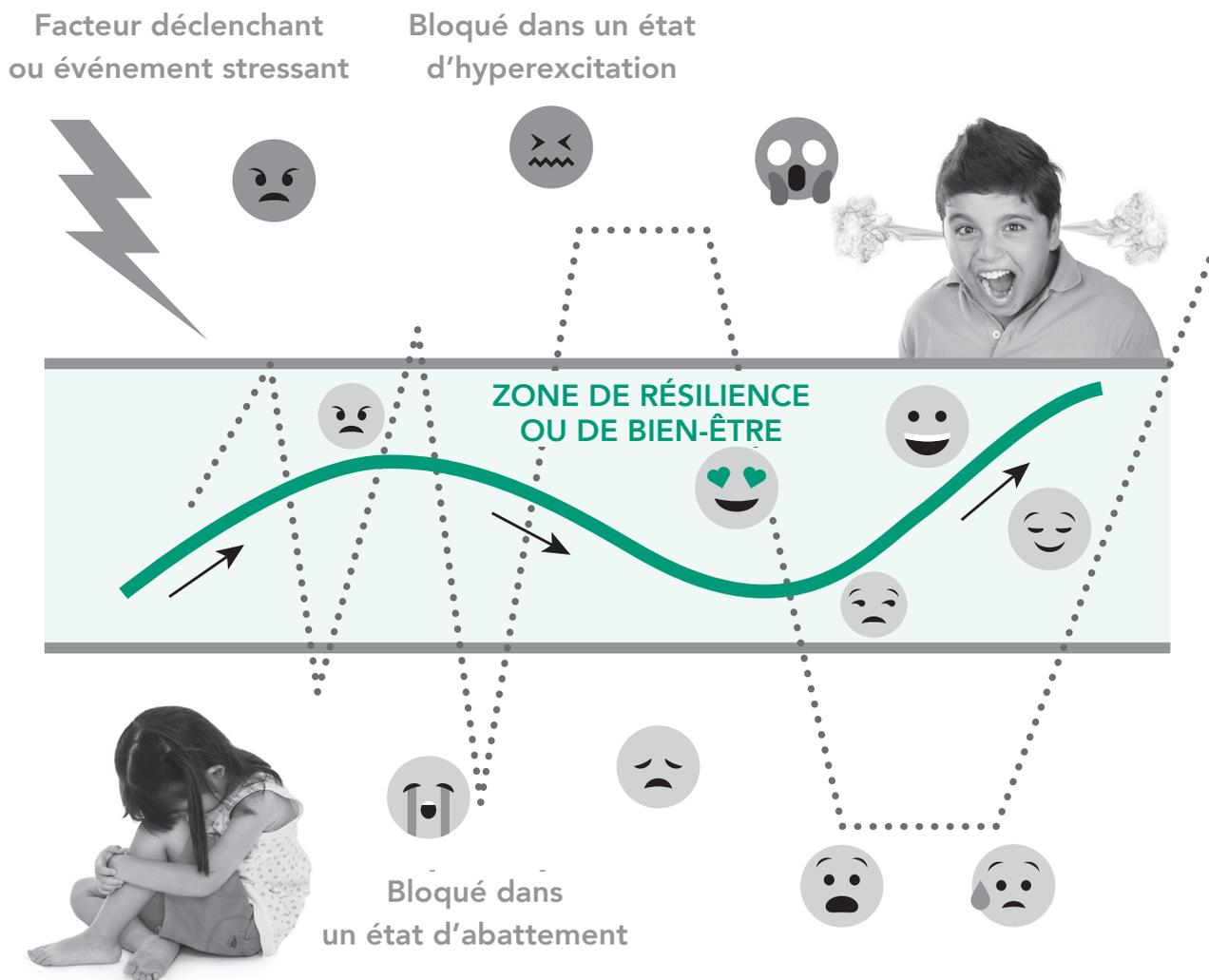
- Le graphique ci-dessous peut vous être particulièrement utile lorsque vous faites cette expérience d'apprentissage pour la première fois.

LA ZONE DE RÉSILIENCE



(c) Trauma Resource Institute

Adaptation d'un graphique original de Peter Levine/Heller, photo originale de Genie Everett.



Modèle de scénario

- « Nous avons appris certaines choses sur notre corps et plus particulièrement sur notre système nerveux.
- Qu'avez-vous appris sur ce que fait le système nerveux ?
- Nous avons été attentifs à nos sensations. Et nous avons appris à nous calmer en utilisant nos ressources personnelles, l'ancrage et les stratégies d'aide immédiate.
- Nous allons lire ensemble une histoire à propos d'un personnage qui s'appelle Nelson.
- Nelson a le même âge que la plupart d'entre vous. Il va à l'école comme vous. Et nous allons essayer de mieux comprendre le système nerveux en réfléchissant à toutes les situations que vit Nelson dans une journée.
- Pour nous faciliter la tâche, nous allons faire un dessin pour vous aider à comprendre notre système nerveux. Ce dessin vous montrera comment fonctionne le système nerveux de Nelson tout au long de sa journée.
- La zone de résilience ou de bien-être se trouve au milieu du dessin. Le corps de Nelson se

trouve au milieu, parce qu'il est dans un état de résilience.

- *Quelqu'un a-t-il déjà entendu le mot « résilience » ? Qui peut essayer d'en deviner le sens ? [Laissez du temps aux élèves pour partager leurs idées.]*
- *La résilience signifie que nous avons une force intérieure, que nous gardons le contrôle de nous-mêmes et que nous sommes capables de faire face à toutes sortes de difficultés. Même si nous devons faire face à des problèmes, en étant résilients, nous pouvons rebondir et reprendre le contrôle.*
- *Lorsque nous sommes dans notre zone de résilience, nous sommes parfois confrontés à des difficultés, mais nous pouvons y faire face car nous possédons une force intérieure. Nous ne sommes ni très stressés ni très perturbés car nous avons appris à poser nos corps et nos esprits dans un lieu intérieur plus sûr, ce qui nous aide à nous sentir mieux.*
- *À votre avis, que ressent Nelson dans son corps quand il est dans la zone de résilience ?*
- *Au cours de la journée, nous pouvons avoir des hauts et des bas. [Tracez une ligne ondulée dans la zone de résilience.] La ligne qui ondule vers le haut signifie que nous pouvons être excités et nous sentir pleins d'énergie ; celle du bas indique que nous pouvons avoir sommeil ou ressentir peu d'énergie. Mais on peut éprouver toutes ces impressions tout en restant dans notre zone de résilience.*
- *Mais quelque chose d'effrayant ou de désagréable peut se produire. [Dessinez un éclair ou pointez-le du doigt sur le dessin.]*

Et nous sommes soudain expulsés de notre zone de résilience. Nous nous retrouvons piégés dans un état d'hyperexcitation.

- *Selon vous, que ressent ce garçon [sur le graphique] quand il est piégé dans cet état d'hyperexcitation ? [Laissez aux élèves le temps de répondre.]*
- *Oui, beaucoup d'entre vous ont remarqué ce que l'on éprouve quand on est piégé dans la zone d'hyperexcitation. Et ce garçon n'aime pas cet état. Il a peur et se sent anxieux. Il peut aussi être en colère et énervé ! Il sent qu'il perd le contrôle de lui-même, qu'il ne sait plus ce qu'il va faire. Il éprouve beaucoup de stress dans cette zone. Le fait de ressentir un gros stress risque de le mener dans la zone d'abattement.*
- *À votre avis, que ressent la fillette qui est piégée dans l'état d'abattement ? [Laissez aux élèves le temps de répondre.]*
- *Oui, vous avez également fait l'expérience de vous trouver dans la zone d'abattement. La jeune fille manque d'énergie ; elle est triste. Elle n'a plus envie de faire quoi que ce soit. Elle n'aime plus jouer aux jeux qu'elle aimait bien avant cet incident ; ça ne l'intéresse plus. Elle veut qu'on la laisse tranquille. Elle se sent seule, même si elle est entourée d'autres personnes. Elle estime qu'elle se sent mal quand elle est coincée dans cet état d'abattement et qu'elle se sent mieux quand elle peut revenir dans la zone de résilience. »*

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 12 minutes

La journée de Nelson

Présentation générale

Le but de cette activité est de décrire une journée de Nelson, qui correspond à une journée typique de la vie d'un garçon ayant approximativement le même âge que vos élèves. Tout en racontant l'histoire de la journée de Nelson à l'aide de la marionnette, laissez les élèves y prendre une part active en leur demandant où se trouve Nelson dans le graphique illustrant la zone de résilience.

Thèmes à examiner

- Des facteurs de stress peuvent nous expulser de notre zone de résilience. Tout le monde fait l'expérience de se retrouver piégés dans la zone d'hyperactivité ou dans la zone d'abattement.
- Lorsque nous sommes coincés dans l'une de ces deux zones, nous avons tendance à ne pas prendre les bonnes décisions et à ne pas nous sentir bien.
- Il existe des exercices particuliers que nous pouvons faire pour revenir à notre zone de résilience.
- Une fois revenus dans la zone de résilience, nous nous sentons mieux, nous sommes en meilleure santé, nous sommes davantage bienveillants envers nous-mêmes et autrui et nous prenons de meilleures décisions.

Matériels requis

- L'histoire relatée ci-dessous.
- Marqueurs.
- Tableau ou grande feuille de papier.

Instructions

- Nous avons mis des astérisques à différentes parties de ce récit pour vous indiquer à quel moment observer une pause afin de demander à vos élèves de vous indiquer ce que Nelson ressent à un moment précis et où il se situe sur le graphique de la zone de résilience. Demandez-leur par exemple : « Selon vous, quelles sont les sensations que ressent Nelson à ce moment-là dans son corps ? » Après qu'ils aient répondu à cette question, demandez-leur : « Entre ces trois zones, où se trouve Nelson ? » en les incitant à être plus spécifiques : « S'il est dans la zone de résilience, est-ce dans la partie moyenne, supérieure ou inférieure du graphique ? A-t-il été expulsé de sa zone de résilience ? Si c'est le cas, il est piégé dans un état d'hyperexcitation, quel est alors son niveau d'excitation ? » Lorsqu'ils vous donnent leurs réponses, dessinez une ligne ondulée, allant de gauche à droite, qui relate la journée de Nelson et où il se trouve sur le graphique, en vous fondant sur les informations fournies par les élèves.
- À un moment donné, il est possible que les élèves s'aperçoivent que Nelson a ressenti un stress qui l'a projeté hors de sa zone de résilience. À ce moment-là, demandez-leur : « Où est-ce qu'on met l'éclair ? Quel genre d'éclair ? Un grand ou un petit ? » Si les élèves estiment que Nelson est sorti de sa zone de résilience, tracez la ligne qui montre l'endroit où il se trouve en fonction de leur réponse.
- Lorsque vous voyez un astérisque qui indique une pause dans le cours du récit, demandez à vos élèves de donner des conseils à Nelson pour qu'il se calme ou pour qu'il se sente mieux.

Puisque Nelson s'exécute, les élèves peuvent alors décider qu'il devrait retourner dans sa zone de résilience. Vous n'avez pas toujours à tenir strictement compte des astérisques qui indiquent une pause. Il s'agit simplement de vous permettre de marquer un temps d'arrêt et de faire un contrôle. Votre interaction avec vos élèves sera sûrement beaucoup plus souple que le schéma proposé, et vous souhaiterez sans doute faire des pauses plus fréquentes en fonction de leur niveau de participation à cette activité.

- À la fin, demandez-leur de considérer l'ensemble de cette activité et de vous faire part de leurs commentaires. Examinez l'idée suivante : lorsque Nelson se remémore sa journée et sait à quels moments des situations stressantes risquent de se produire, serait-il capable de les anticiper, afin qu'elles ne risquent pas de le propulser hors de sa zone de résilience ?
- Pour conclure la leçon, pratiquez le ressourcement et l'ancrage.

Conseils pédagogiques

- Nous vous proposons un modèle de scénario, mais avant de commencer cet exercice sentez-vous libre de l'adapter afin qu'il corresponde aux activités spécifiques de vos propres élèves pour qu'ils puissent se sentir en phase avec les expériences que traversent Nelson au cours de cette journée. Après avoir fait cet exercice avec vos élèves, ils devraient être capables de répondre aux questions que vous leur poserez concernant toute autre histoire que vous leur lirez ou raconterez. Ils devraient pouvoir vous dire ce que ressent tel ou tel personnage dans son corps et où il se situe dans sa zone de résilience ou à l'extérieur de celle-ci.

- Vous pouvez également choisir de dessiner le graphique de la zone de résilience sur le sol et de délimiter les trois zones à l'aide de cordelettes ou de scotch. Vous demanderez aux élèves de se déplacer d'une zone à une autre en fonction de l'histoire de Nelson et des moments de pause que vous observez.

HISTOIRE | HISTOIRE DE NELSON

*« Nelson se réveille. Il est trop tôt ! Il ne va pas à l'école avant 8 heures mais pour une raison inexplicable, il est très excité et s'est réveillé plus tôt que d'habitude. Pourquoi ? »**

La mère de Nelson vient dans sa chambre : « Nelson ! Tu t'es levé tôt. Pourquoi tu ne vas pas te brosser les dents et t'habiller ? » Elle commence à ouvrir son placard en lui demandant : « Veux-tu que je sorte les vêtements que tu vas mettre aujourd'hui ? »

*« Non ! Je peux le faire moi-même ! », lui répond Nelson.**

« D'accord, c'est très bien », dit la mère.

*Nelson fouille dans son armoire et dans le panier à linge à la recherche de son jeans et de son T-shirt préférés jusqu'à ce qu'il les trouve. Il se sent très à l'aise dans ce jeans et il trouve que ce T-shirt lui va très bien. Puis il cherche ses baskets favorites qu'il avait laissées dans la salle de bains. Il les enfle. Il se regarde dans la glace en pensant : « Je suis vraiment pas mal. »**

*Nelson se brosse les dents et descend au rez-de-chaussée. Sa mère lui prépare son petit-déjeuner. Des œufs et des pommes de terre frites que Nelson adore. « Génial ! » s'exclame-t-il en s'asseyant pour manger.**

« Nelson, tu vas être en retard, lui dit sa mère. Dépêche-toi et finis ton petit déjeuner. Est-ce que tu as ton cartable ? »

« Non, il est en haut », lui répond Nelson tout en mangeant.

« Va le chercher, lui dit sa mère, et n'oublie pas d'y mettre le cahier des devoirs à faire à la maison. »

« Mais je n'ai pas fini de manger ! » rétorque Nelson qui en train de déguster son petit-déjeuner.

« Dépêche-toi. Va chercher ton cartable sinon on va être en retard. Vas-y maintenant. »*

Nelson doit prendre un car pour se rendre à l'école. Il manque de le rater. Mais il part juste à temps pour l'attraper. Lorsqu'il est enfin dans le car, il va s'asseoir à côté de son ami Arya et s'exclame : « Ouf ! Je l'ai eu ! »*

Nelson arrive à l'école et entre dans sa salle de classe. Le professeur arrive et demande à tous les élèves de s'asseoir en cercle.

« Maintenant, montrez-moi vos devoirs », dit le professeur. « Vous vous rappelez que je vous ai donné des devoirs à faire à la maison ? »

Nelson se souvient tout à coup que le professeur lui avait donné des devoirs qu'il n'a pas faits.

« Oh, Non ! Comment ça se fait que je les ai encore oubliés ? », se dit-il.

« Maintenant que vous êtes bien assis en cercle, je vais vous interroger à tour de rôle », poursuit-il. L'un après l'autre, les élèves montrent leurs devoirs. Nelson sait que ça va être son tour.

« C'est ton tour maintenant, Nelson », lui dit le professeur en le désignant du doigt.*

« Je ne l'ai pas fait, et je m'en excuse », dit Nelson.

« Ne t'en fais pas », lui répond le professeur qui lui sourit avec gentillesse. « Tu peux me l'apporter demain. »*

Nelson constate que d'autres élèves n'avaient pas fait leurs devoirs. Le professeur leur dit qu'ils peuvent également les apporter le lendemain.*

Nelson est très content au moment du déjeuner car on lui sert son plat favori : une pizza !*

Après le déjeuner, à la récréation, Nelson sort dans la cour pour aller jouer ; les élèves ont toujours un peu de temps pour s'amuser avant de revenir en classe. Il voit d'autres camarades qui jouent au foot. « J'adore le foot », se dit Nelson.

Mais lorsqu'il s'approche d'eux pour jouer, il constate qu'il y a beaucoup de grands gaillards parmi eux qui ne le laissent pas participer à leur jeu. Ils lui crient : « Tu ne peux pas jouer avec nous. »*

Nelson est à la fois surpris et triste. Il s'éloigne et reste debout, tout seul, sur un côté du terrain de jeu. Tout à coup il n'a plus envie de jouer du tout avec qui que ce soit. Il a l'impression que son corps est devenu très lourd.*

Puis Thérèse, l'amie de Nelson, s'approche de lui.

« Hé ! Nelson », dit-elle. « Nous aussi, on joue au ballon. Tu ne veux pas venir jouer avec nous ? On serait contents de t'avoir dans notre équipe. »

« Vraiment ? » répond Nelson. « D'accord. »*

Il court les rejoindre et joue au ballon avec Thérèse et les autres élèves jusqu'à la fin de la récréation.

À la fin de sa journée, Nelson rentre à la maison. Il dîne avec sa famille puis se glisse dans son lit.

*Il est très fatigué et a un peu mal aux jambes d'avoir tant joué. Mais les oreillers sous sa tête lui semblent extrêmement doux.**

Fin de l'histoire»

DÉBRIEFING | 4 minutes.

- « Qui veut bien expliquer ce que signifie l'une des parties du dessin des zones de résilience ?
 - Comment peut-on savoir si quelqu'un se trouve dans la zone d'hyperexcitation ?
 - Ou dans la zone d'abattement ?
 - Quels autres mots pourrait-on utiliser pour expliquer ce que signifie la résilience ?
 - Pensez-vous que la plupart des gens ont été, à un moment ou à un autre, piégés dans la zone d'hyperexcitation ? Ou dans la zone d'abattement ?
 - Qu'est-ce que vous avez appris aujourd'hui que vous aimeriez retenir parce que cela pourrait vous être utile par la suite ? »
-

APERÇU EXPÉRIENTIEL facultatif

(PRISE DE CONSCIENCE) | 15 minutes.

Exercice : nommer les sensations et les trois zones à l'aide d'histoires*

Présentation générale

Cette activité offre aux élèves, préalablement répartis en petits groupes, la possibilité de remarquer et de nommer les sensations et les différentes zones, en s'aidant d'histoires ou d'anecdotes. Choisissez une histoire et demandez à certains élèves de la lire. Il peut s'agir d'une histoire que vous aurez vous-même écrite.

L'important est qu'elle comporte suffisamment d'éléments à explorer.

Modèle de scénario

- « Répartissez-vous en groupe de deux ou trois élèves. Chaque groupe va lire l'histoire et dessiner le diagramme représentant les trois zones (zones d'hyperactivité, de résilience et d'abattement) sur lequel il reportera les expériences du personnage de l'histoire.
- Chaque groupe va donc reproduire un diagramme identique à celui que la classe avait dessiné auparavant.
- Lorsque vous aurez terminé, nous partagerons tous ensemble vos commentaires. »

Examiner la zone de résilience au moyen de scénarios

OBJECTIF

L'objectif de cet exercice d'apprentissage, fondé sur l'expérience numéro 5, et intitulé « La zone de résilience », est de demander aux élèves de se déplacer sur la carte des trois zones dessinées sur le sol, en fonction de leurs perceptions des sentiments éprouvés par les personnages décrits dans les différents scénarios. Cette pratique les aidera à mieux

intégrer leur compréhension de la résilience et du système nerveux, tout en maintenant une approche indirecte. En effet, vous ne leur demandez pas ce qu'ils ressentent eux-mêmes quand ils sont piégés dans un état d'hyperexcitation ou d'abattement, mais vous examinez ces états par le biais des personnages dépeints dans les scénarios.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Comprendre ces trois états.
- Développer leur aptitude à reconnaître dans quel état ils se trouvent à un moment donné grâce au repérage.
- Développer leur aptitude à revenir à leur zone de résilience en utilisant leurs ressources personnelles et l'ancrage.

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



Auto-régulation

MATÉRIEL REQUIS

- Une grande feuille de papier montrant la zone de résilience et le système nerveux pour les élèves.
- Les modèles de scénarios inclus ci-dessous.
- Des rubans adhésifs de couleur pour indiquer et délimiter sur le sol l'emplacement des trois zones.

DURÉE

30 minutes

CONTRÔLE | 5 minutes

- *« Prenez un moment pour être attentifs aux sensations de votre corps. Vous voulez sans doute savoir quel est votre niveau d'énergie, si vous vous sentez lourds ou plus légers, si vous avez chaud ou froid, si vous êtes détendus et souples ou tendus et nerveux. Observez ce qui se passe en vous.*
- *Lors de la dernière expérience nous avons parlé de l'ancrage – l'utilisation de notre corps et de nos sens pour nous aider à nous calmer et à nous sentir mieux. Est-ce que vous vous souvenez d'un exercice que vous avez fait qui vous a semblé agréable ou neutre ? [Recueillez autant de réponses que possible afin de déterminer si toutes les stratégies d'aide immédiate proposées ont été essayées.] Avez-vous du mal à vous en souvenir ? [Si tel est le cas, il faudra en faire une liste et l'afficher dans la classe.]*
- *Ya-t-il un exercice d'ancrage que vous aimeriez essayer tout de suite ? [Laissez du temps à chaque élève pour réfléchir et faire son choix. Ou alors sélectionnez une expérience d'aide immédiate et proposez-la à toute la classe.]*
- *Comment vous sentez-vous maintenant ? Est-ce que vous pouvez me dire si cet exercice vous a été utile ? Est-ce que vous avez observé des différences dans votre corps ? »*

APERÇU EXPÉRIENTIEL

(PRISE DE CONSCIENCE) | 20 minutes

Examiner les trois états au moyen de scénarios*

Présentation générale

Au cours de cette activité, vous proposerez différents scénarios aux élèves qui se tiendront debout le long d'une ligne dessinée sur le sol qui

représentera les trois zones. Chaque élève devra se déplacer dans l'une des zones où, selon lui, les personnages décrits dans les scénarios sont censés se trouver. Ils partageront avec les autres ce qu'ils ressentent quand ils sont dans ces zones. Puis ils échangeront entre eux leurs suggestions sur ce que ce personnage pourrait faire pour revenir dans sa zone de résilience. Les élèves qui sont piégés dans un espace d'excitation ou d'abattement feront les exercices appropriés pour revenir à la zone de résilience. Vous pouvez répéter cet exercice de nombreuses fois.

Thèmes à examiner

- Des facteurs de stress peuvent nous projeter hors de notre zone de résilience. Tout le monde peut se retrouver bloqué dans un état d'hyperexcitation ou d'abattement profond.
- Lorsque nous sommes bloqués dans l'un de ces deux états, nous avons tendance à ne pas prendre les bonnes décisions et nous ne nous sentons pas bien.
- Il existe des pratiques spécifiques pour revenir à notre zone de résilience.
- Dans notre zone de résilience, nous éprouvons davantage de bien-être, nous sommes en meilleure santé, nous sommes davantage bienveillants envers nous-mêmes et les autres et nous prenons de meilleures décisions.

Matériel requis

- Un papier graphique montrant la zone de résilience et le système nerveux pour les élèves.
- Des modèles de scénarios (inclus).
- Des rubans adhésifs de couleur pour indiquer et délimiter sur le sol l'emplacement des trois zones.

Instructions

- Dessinez sur le sol une représentation des trois zones qui constituera votre « carte des états d'esprit ». La manière la plus facile de faire est d'utiliser des rubans de scotch de couleur avec lesquels vous tracez simplement deux lignes parallèles, délimitant ainsi les trois zones. L'espace compris entre les deux lignes constitue la zone de résilience, l'état d'hyperexcitation se trouve au-dessus de la ligne supérieure et l'état d'abattement sous la ligne inférieure. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi ajouter des indications au sol, comme « état d'hyperexcitation », « zone de résilience » ou « zone de bien-être », et « état d'abattement ».
- Si vous pensez que vos élèves n'ont pas une notion très précise de ce que signifie le terme résilience, écrivez ce mot au tableau ou sur une grande feuille de papier épinglée au mur et demandez-leur de trouver des synonymes, ce qui vous permettra de dresser ainsi une carte des mots.
- Demandez ensuite à 2 ou 4 élèves volontaires de se tenir debout sur la carte des zones. Expliquez alors que tous les autres élèves seront des observateurs. Vous lirez ensuite un scénario établi à partir des modèles proposés ci-dessous (ou inventés par vous-même) et vous demanderez aux volontaires de se tenir à l'endroit où ils pensent que devraient se trouver les personnages de l'histoire. Dites-leur que les trois zones représentent une continuité. Par exemple, ils peuvent demeurer dans la partie supérieure de la zone de résilience s'ils sont pleins d'énergie ou excités, mais pas stressés. Ils peuvent aussi se positionner dans la partie

inférieure de la zone d'hyperexcitation s'ils sont légèrement stressés ou dans la partie supérieure s'ils vivent un stress aigu.

- Une fois qu'ils ont repéré les positions respectives de leurs personnages, demandez aux volontaires de dire pourquoi ils ont choisi de se tenir à cet emplacement. Ils ne seront pas forcément tous d'accord sur la zone où ils devraient se tenir ni même s'ils doivent demeurer à la même place. Demandez-leur de partager ce qu'ils ressentent dans leur corps.
- Demandez ensuite aux élèves observateurs de suggérer ce que pourraient faire les personnages pour se sentir mieux. Ils proposeront peut-être d'avoir recours à certaines compétences acquises, comme les stratégies d'aide immédiate, l'utilisation des ressources et l'ancrage ou d'autres méthodes. Demandez ensuite aux volontaires (et aux observateurs, si vous le souhaitez) s'ils aimeraient pratiquer les exercices qu'ils ont suggérés. Ceux qui le souhaitent peuvent alors les pratiquer. Demandez-leur ensuite ce que ressent, selon eux, le personnage de l'histoire, et s'ils aimeraient se déplacer à un autre endroit de la carte correspondant mieux à celui où le personnage devrait se situer.
- Répétez le même exercice avec un nouveau scénario et d'autres volontaires.

Conseils pédagogiques

- Cette activité est une manière plus douce d'aborder les zones et les exercices qui leur sont associés, puisque vous utilisez des scénarios au lieu de demander directement aux élèves où ils se situent dans leur corps. Nos systèmes nerveux réagissant constamment

aux circonstances, il est fort probable que les élèves se trouvent généralement piégés dans des états d'hyperexcitation ou d'abattement. Nos systèmes nerveux réagissent également à nos pensées et aux images créées par notre imagination, comme si elles étaient réelles. Cette pratique associe donc l'imagination à la réalité. En tant qu'enseignant, il est donc important que vous en soyez conscient et que vous vous assuriez que les pratiques employées par les élèves les aident à réguler leurs corps au moment où ils les effectuent.

- À mesure que vos élèves se familiariseront avec ces exercices, ils développeront leur zone de résilience. Ils seront moins sensibles aux facteurs de stress qui ne les projeteront plus aussi facilement vers des états d'hyperexcitation ou de profond abattement, ce qui facilitera leur retour dans la zone de résilience.
- Une fois que les élèves ont compris ce processus, il peut s'avérer très efficace de faire appel à des événements qui se sont produits dans votre classe ou qui ont se sont déroulés entre vos élèves. Cette méthode permet de développer l'empathie, la prise en compte de la perspective de l'autre, et la transformation des conflits, autant de thèmes et de pratiques qui seront développés plus tard dans l'Apprentissage SEE.

Modèles de scénarios

Ces scénarios ne sont que de simples exemples. Sentez-vous libres de changer les noms des personnages ou les situations de façon à les adapter à votre classe. Vous pouvez choisir des noms différents de ceux de vos élèves. Tout en laissant vos élèves décider de l'emplacement où ils souhaitent se positionner, demandez-leur toujours d'en expliquer la raison, ou utilisez les

réponses types, entre parenthèses, qui figurent dans ces modèles de scénarios.

- Jean est un élève de votre âge qui doit parler devant toute la classe. [S'il est stressé, nerveux, il est sans doute piégé dans la zone d'hyperexcitation, mais s'il a peur à l'idée de s'adresser à toute la classe il se trouve dans la zone d'abattement. Il se peut aussi qu'il soit excité mais qu'il reste néanmoins dans la zone de résilience parce qu'il aime parler en public.]
- Keiko est dans son lit, à la maison. Elle ne peut pas dormir car son anniversaire a lieu le lendemain et elle sait qu'elle va recevoir beaucoup de superbes cadeaux. [Elle est sans doute excitée, mais elle n'est pas stressée ; elle n'est donc probablement pas piégée dans un état d'hyperexcitation].
- Yasmine est sur le point de rejoindre ses amies pour le déjeuner, mais aucune ne lui a réservé une place où s'asseoir. Elles sont toutes confortablement attablées et il n'y a aucune place pour elle. Elle est toute seule à tenir son plateau-repas sans savoir où s'asseoir. [Elle est probablement piégée dans la zone d'abattement ou dans la partie inférieure de la zone de résilience. Mais il est possible qu'elle soit en colère et qu'elle se trouve dans la zone d'hyperexcitation ou dans la partie supérieure de la zone de résilience.]
- Benjamin est en classe. Son maître lui demande les devoirs qu'il devait faire à la maison. Mais il n'en a fait aucun.
- Stéphane est chez lui, le soir. Il entend son frère aîné se disputer avec leur mère et tous deux se mettent à crier.

- Claire est à la maison avec ses parents pendant le week end. Ils lui disent : « Nous allons sortir et nous te demandons de veiller sur tes deux frères. » C'est la première fois qu'elle a la responsabilité de jeunes enfants le soir sans qu'il y ait un adulte dans la maison.
- Sophie accompagne ses parents dans un grand centre commercial. Ils lui ont donné la permission de faire ses propres courses pendant une heure. Au bout d'une heure, quand elle arrive à leur point de rendez-vous, elle constate que ses parents ne sont pas là. Un quart d'heure passe et ils ne sont toujours pas arrivés, malgré les textos qu'elle leur a envoyés. [Compte tenu du retard des parents, vous pouvez demander aux élèves où ils peuvent être.]
- Chiara arrive à l'école et découvre que les élèves de sa classe lui ont fait la surprise d'organiser une fête d'anniversaire en son honneur.
- Henri et Damien sont dans une maison hantée. « Entrons ! ça devrait être amusant », dit Henri. « Je ne veux pas y aller », répond Damien. « Mais si, allons-y », insiste Henri qui le tire à l'intérieur. [Demandez à quelques élèves de vous montrer dans quelle zone se trouve Henri, et à d'autres élèves où se situe Damien.]

Répétez cet exercice plusieurs fois. À partir de ces exemples, vous pouvez créer vos propres scénarios en choisissant ceux qui se rapprochent le plus de situations auxquelles vos élèves pourraient être confrontés. Inventez avec vos élèves des scénarios qui s'inspirent de situations qui se sont produits dans votre classe.

DÉBRIEFING | 5 minutes

- *« Prenons un moment pour nous souvenir d'une de nos ressources personnelles. Sortez-en une de votre boîte aux trésors, touchez-la ou tenez-la dans vos mains.*
- *Examinons notre ressource attentivement pendant un instant et observons quelles sensations nous ressentons dans notre corps.*
- *Si vous remarquez une sensation agréable ou neutre, tâchez de la laisser perdurer quelques instants. Si vous ressentez une sensation désagréable, essayez de découvrir un autre endroit dans votre corps où vous vous sentez mieux et restez-y.*
- *Que remarquez-vous ?*
- *Qu'avez-vous appris aujourd'hui que vous aimeriez vous rappeler car vous pensez que cela pourra vous être utile plus tard ? »*

Comment la compassion et le sentiment d'être en sécurité affectent le corps

OBJECTIF

Le but de cette dernière expérience d'apprentissage du chapitre 2 est de revenir aux concepts fondamentaux de compassion, de bonheur et de sentiment de sécurité, examinés dans le premier chapitre, et de les relier à ce qui a été appris dans le chapitre 2. Les élèves ont maintenant acquis une meilleure compréhension de leur corps, de la manière de l'apaiser et de la zone de résilience. Ils sont prêts désormais à les associer à ce qu'ils ont appris sur le bonheur et la compassion et à mieux comprendre l'importance des accords de classe. Le stress et le sentiment d'une menace peuvent nous expulser de notre zone de résilience, nous mettre mal à l'aise, relâcher

dans notre corps des substances chimiques spécifiques et dérégler notre système nerveux, laissant des séquelles à long terme. Les élèves ont maintenant acquis une expérience très subjective de la manière dont nous pouvons être expulsés de notre zone de résilience et du mal-être que cela provoque. Ils savent aussi que nous pouvons, grâce à des actes de bienveillance, nous entraider à retourner dans notre zone de résilience. Ils sont désormais capables d'approfondir l'importance de la compassion et des accords de classe. Le but de cette entraide est d'être plus heureux et en bonne santé.

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Faire une synthèse des accords de classe grâce à la compréhension qu'ils ont acquise de la compassion, de la sécurité et du bien-être (que ressent le corps).
- Reconnaître le lien entre le dérèglement du système nerveux et la santé physique.

DURÉE

30 minutes

ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



**Conscience
interpersonnelle**

MATÉRIEL REQUIS

- Tableau des accords de classe et des actions d'entraide élaborés dans le chapitre 1.
- Graphique des zones de résilience.
- Graphique du système nerveux autonome (il en existe un dans le chapitre d'introduction réservé à votre usage).

CONTRÔLE | 4 minutes

- « Sortez vos trousse de ressources et voyez s'il y a des choses à l'intérieur que vous aimeriez utiliser. Ou si vous préférez pratiquer l'ancrage, trouvez une position confortable, en vous asseyant, en vous tenant debout ou en vous adossant au mur.
- Si vous voulez utiliser vos ressources, choisissez l'une de vos ressources personnelles, prenez-la dans votre main ou posez-la en face de vous. Examinez-la attentivement ou fermez les yeux et palpez-la délicatement.
- Si vous pratiquez l'ancrage, soyez attentifs à votre corps.
- Consacrons maintenant quelques instants au repérage et soyez attentifs aux sensations dans votre corps. [Pause.]
- Si vous éprouvez une sensation agréable ou neutre, concentrez-vous sur elle et observez-la. Voyez si elle change ou si elle reste la même.
- Si vous n'avez éprouvé aucune sensation agréable ou neutre, déplacez votre attention sur une autre partie de votre corps où vous sentirez mieux. [Pause.]
- Qu'avez-vous remarqué ? »

PRÉSENTATION/DISCUSSION | 8 minutes ou plus

Présentation générale

L'objet de cette discussion est d'aider vos élèves à comprendre que les sensations qu'ils ont ressenties dans leur corps ont des implications sur leur santé et leur bonheur.

Thèmes à examiner

- Faire l'expérience d'un manque de bienveillance peut provoquer en nous un sentiment de stress et d'insécurité et nous projeter hors de notre zone de résilience. Faire l'expérience de la compassion contribue à nous sentir plus en sécurité.
- Réduire le stress est bon pour notre santé.
- En étant bienveillants envers les autres et en les respectant, nous contribuons à accroître leur sentiment de sécurité, et à les rendre plus heureux et en meilleure santé.

Matériel requis

- Graphique de la zone de résilience.
- Graphique du système nerveux autonome (il se trouve dans le chapitre d'introduction).

Instructions

- Commencez cette activité en examinant les sensations et les informations qu'elles nous transmettent.
- Montrez à nouveau aux élèves le graphique de la zone de résilience. Expliquez-leur ce qui se passe dans notre corps lorsque nous sommes à l'intérieur et à l'extérieur de cette zone. Puis exposez ce que ressent le corps quand il est dans un état d'hyperexcitation ou de profond abattement. Puis exposez à nouveau les exercices permettant au corps de revenir dans sa zone de résilience.
- Après avoir discuté de ces trois zones, utilisez les trousse de ressources pour faire des exercices de ressourcement.
- Montrez aux élèves une représentation du corps humain illustrant le système nerveux autonome et les principaux organes.

- Expliquez le fonctionnement du système nerveux autonome et comment il réagit au danger et au stress.
- Expliquez l'impact que nous pouvons avoir sur les autres et sur leurs états intérieurs, et comment nous pouvons les aider à revenir dans leur zone de résilience.

Conseils pédagogiques

- Nos systèmes nerveux sont conçus pour nous maintenir en vie et réagissent de ce fait à ce qu'ils perçoivent comme des menaces et à la nécessité d'activer le système nerveux sympathique. Lorsque le corps se prépare à affronter un danger potentiel, la réaction au stress relâche des substances chimiques dans notre corps et accroît l'inflammation. Cela ne constitue pas un problème à court terme, mais un état inflammatoire et un stress chroniques peuvent à la longue affaiblir notre corps et nous exposer à toute une série de maladies physiques et mentales.
- Cela signifie que lorsque nous nous sentons en sécurité, calmes ou heureux, notre corps est en meilleure santé physique et peut se livrer à différentes activités, telles qu'apprendre, grandir, se développer, se reposer, digérer, se régénérer et guérir. Lorsque nous nous sentons insécurisés et malheureux, notre corps bloque les systèmes qui nous permettent d'accomplir toutes ces activités et nous préparent à faire face au danger. Lorsque nous avons compris ces mécanismes, nous prenons conscience de l'importance fondamentale du mode de relation que nous entretenons avec nos semblables. Une attitude mesquine envers quelqu'un peut provoquer en lui un sentiment de stress et d'insécurité; il risque d'être en moins bonne

santé et pourra tomber malade. En revanche, si nous sommes bienveillants envers quelqu'un, cette attitude l'aidera à se sentir plus en sécurité et en meilleure santé. Nous désirons tous être en bonne santé et heureux; nous souhaitons que les autres nous traitent avec bienveillance et nous aimons nous sentir en sécurité en leur compagnie. Cela tombe donc sous le sens de faire preuve envers les autres de ce que nous souhaitons pour nous-mêmes: la bienveillance et la compassion.

Modèle de scénario

- *« Nous avons examiné les sensations dans notre corps. En étant attentifs à ces sensations, nous savons si nous nous sentons bien, heureux et en sécurité ou si nous sommes nerveux, insécurisés ou malheureux.*
- *Nous avons également appris ce que nous pouvons faire pour devenir plus heureux, plus calmes et plus sécurisés. Quelles sont les compétences que nous avons apprises pour y parvenir? [Laissez du temps aux élèves pour échanger entre eux ce qu'ils ont retenu des dernières expériences d'apprentissage.]*
- *Montrez aux élèves la carte de la zone de résilience. L'un d'entre vous peut-il me dire ce qu'il ressent dans son corps quand il est dans la zone de résilience, ou dans la « bonne zone ». Pourquoi?*
- *À votre avis, que se passe-t-il dans notre corps quand nous sommes dans notre zone de résilience? Pensez-vous que c'est bon pour notre santé d'être dans cette zone? Oui ou non? Et pourquoi?*
- *À votre avis, que se passe-t-il dans notre corps quand nous sommes piégés pendant un long*

moment dans la zone d'hyperexcitation ? Pensez-vous que c'est bon pour notre santé d'être dans cette zone ? Oui ou non ? Et pourquoi ?

- Et si l'on est piégé dans la zone d'abattement ? Est-ce bon pour notre santé ? Pourquoi ?
- Prenez un moment pour examiner un objet dans votre trousse de ressources, pensez à une ressource personnelle ou faites l'ancrage. Soyez conscients de ce que vous ressentez en vous livrant à l'un de ces exercices.
- [Montrez une représentation du corps humain illustrant le système nerveux autonome et les organes internes.]
- Les scientifiques ont découvert qu'il est malsain pour notre corps d'éprouver un sentiment d'insécurité ou d'être piégés pendant longtemps dans nos zones d'hyperexcitation ou d'abattement.
- Lorsque nous sommes stressés, notre système nerveux relâche un grand nombre de produits chimiques dans notre corps qui pourraient nous rendre malades si nous n'y prêtons pas attention.
- Quelles sont les fonctions qu'accomplit notre système nerveux ? C'est la partie du corps qui contrôle nos organes internes comme l'estomac, le cœur, les poumons. Il nous aide à digérer après avoir mangé. Il nous aide à dormir et à nous reposer. Il nous aide également à développer notre corps, à le faire grandir et à le fortifier. Il permet à notre cœur de battre, à nos poumons de respirer et à notre sang de circuler.
- Le système nerveux accomplit toutes ces tâches. Il les accomplit parfaitement lorsque

nous sommes dans notre zone de résilience. Il nous protège aussi efficacement contre les germes et les maladies.

- Mais lorsque nous sommes bloqués dans notre zone d'hyperexcitation ou d'abattement, notre système nerveux éprouve de grandes difficultés à accomplir ces tâches. Il se prépare alors à faire face au danger, et cesse certaines des activités nécessaires pour être en bonne santé.
- C'est une réaction normale s'il y a un véritable danger et que nous devons nous éloigner ou agir rapidement. Mais s'il n'y a pas de réelle menace il ne devrait pas être constamment aux aguets.
- Quand nous sommes piégés dans nos zones d'hyperexcitation et d'abattement, comment pensez-vous que notre cœur réagit ? Et que se passe-t-il avec notre respiration ? Notre capacité à digérer nos aliments et à nous reposer ?
- Si nous ne pouvons pas digérer, nous reposer correctement et si notre croissance est affectée, alors, nous faisons face à de sérieux problèmes, n'est-ce pas ?
- Si nous ne sommes pas confrontés à un danger, et si notre système nerveux n'a pas à intervenir pour assurer notre sécurité, dans quelle zone sommes-nous ?
- Souhaiterions-nous déstabiliser quelqu'un et le projeter dans un espace d'hyperexcitation ou d'abattement ? À votre avis, quels actes risqueraient de les projeter dans ces deux zones ? [Laissez les élèves se concerter.]
- Que pourrions-nous faire pour permettre à quelqu'un de demeurer dans sa zone de résilience ou d'y revenir s'il en avait été

expulsé?» [Laissez les élèves partager leurs commentaires.]

PRATIQUE DE RÉFLEXION | 13 minutes ou plus.

Mettre en scène les accords de classe avec le repérage.

Présentation générale

Au cours de cet exercice, les élèves travailleront ensemble pour créer des petits sketches. Si vous disposez de moyens techniques, vous pouvez faire une vidéo de ces sketches, en prévenant vos élèves que vous comptez en faire un court-métrage.

Thèmes à examiner

- Faire l'expérience d'un manque de bienveillance peut provoquer en nous un sentiment de stress et d'insécurité et nous projeter hors de notre zone de résilience. Faire l'expérience de la compassion contribue à nous sentir plus en sécurité.
- La réduction du stress est bonne pour notre santé.
- Si nous sommes bienveillants envers les autres et si nous les respectons, nous pouvons contribuer à accroître leur sentiment de sécurité, les rendre plus heureux et en meilleure santé.

Matériel requis

- Graphique des accords de classe.
- Graphique des actions d'aide créées dans le chapitre 1.

Instructions

- À partir des accords de classe et des actions d'aide élaborés lors des enseignements du premier chapitre, expliquez aux élèves qu'ils

vont imaginer des sketches à partir de ces accords (qu'ils aient été appliqués ou non), puis qu'ils les joueront (ou qu'ils tourneront un petit film, si vous disposez des moyens nécessaires). Lorsqu'ils créeront ces sketches, assurez-vous qu'ils donnent des noms fictifs aux personnages, et que ce ne soit pas ceux des élèves de votre classe. Comme dans l'activité précédente, vous pouvez demander à un élève de faire semblant d'avoir besoin d'aide et à deux autres de l'observer et de lui venir en aide.

- Lorsque le sketch a été mis au point, demandez à des volontaires de le jouer. Expliquez à la classe que lorsque vous direz : « Allez-y ! » ils commenceront à jouer et tous les autres devront garder le silence et les observer. Lorsque vous direz : « Doucement ! » ils ralentiront leurs actions et prendront un moment pour observer les sensations dans leurs corps (repérage). Demandez aux élèves qui ont observé la scène ce que ressentent, selon eux, les personnages de ce sketch et dans quelle zone ils se situent. Lorsque vous direz à nouveau « Allez-y ! » les élèves reprendront le sketch. Quand vous leur direz : « C'est fini ! » ils cesseront d'interpréter cette scène.
- À la fin de l'interprétation de ce scénario, qui ne prendra qu'une minute, laissez les acteurs volontaires et leurs camarades qui les ont observés partager ce qu'ils ont vu et senti. Demandez ensuite aux observateurs quelle action d'aide ils auraient apportée s'ils avaient joué dans cette histoire.
- A la fin du débriefing et si vous avez suffisamment de temps, demandez aux élèves de créer un autre sketch.

Conseils pédagogiques

- Vous pouvez répéter cette pratique de réflexion à plusieurs reprises, en mettant l'accent à chaque fois sur différents accords de classe et activités. Si vous créez vos propres scénarios, vous pouvez vous inspirer d'événements qui se sont produits en classe, en déterminant avec précision comment ils sont liés aux accords de classe. Puis vous demandez aux élèves de suivre le déroulement du scénario tout en demeurant attentifs à leurs sensations. Incitez-les ensuite à se demander quelles compétences ou actions pourraient se révéler utiles.

est un moyen de les aider à se sentir plus en sécurité. Il leur est ainsi plus facile de rejoindre leur zone de résilience ou d'y rester. Réfléchissons dans notre journal aux moyens qui nous permettraient d'offrir davantage de sécurité aux autres. Dans la semaine qui vient, si vous voyez un ami qui fait face à des difficultés, quels actes pourriez-vous faire pour l'aider ?

DÉBRIEFING | 5 minutes

- « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au sujet des accords de classe ?
- Quel impact nos accords de classe ont-ils sur notre corps ?
- Ressentons-nous un sentiment de bien-être dans notre corps ? Comment le savons-nous ? Qu'en est-il de la compassion ?
- Est-ce que vous pensez que nous devrions ajouter quelque chose aux accords de classe après notre activité d'aujourd'hui ?
- Y a-t-il quelque chose sur la compassion que vous avez appris ou pratiqué aujourd'hui et que vous aimeriez utiliser à l'avenir ? »

RÉFLEXION ÉCRITE (exercice supplémentaire)

Nous venons d'apprendre que la compassion nous rend plus heureux et plus sécurisés. Il est important que l'on nous témoigne chaque jour de la compassion et que nous soyons nous-mêmes bons envers les autres. Se montrer compatissant