

# Enseignement primaire

Programme des premières années

## APPRENTISSAGE SOCIAL, ÉMOTIONNEL & ÉTHIQUE

*Un programme éducatif du cœur et de l'esprit*



Center for  
Contemplative Science and  
Compassion-Based Ethics



EMORY  
UNIVERSITY

**PROGRAMME  
POUR LES PREMIÈRES CLASSES DU PRIMAIRE**

Un programme en sept chapitres  
conçu pour les enfants de 5 à 7 ans

**OUTILS PÉDAGOGIQUES**

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

**[seelearning@emory.edu](mailto:seelearning@emory.edu)**

Copyright © Emory University 2019.  
ISBN 978-0-9992150-0-5

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](http://compassion.emory.edu)**

# Sommaire

<b>Chapitre 1</b>	
Créer une classe compassionnelle	5
<b>Chapitre 2</b>	
Développer la résilience	39
<b>Chapitre 3</b>	
Renforcer l'attention et la conscience de soi	107
<b>Chapitre 4</b>	
Gérer les émotions	167
<b>Chapitre 5</b>	
Apprendre l'un de l'autre	205
<b>Chapitre 6</b>	
Compassion pour soi-même et autrui	229
<b>Chapitre 7</b>	
Nous sommes tous concernés	267
<b>Projet fondamental</b>	
Construire un monde meilleur	301
<b>Index</b> des éléments de base et des aptitudes durables	??



PREMIÈRES CLASSES DU PRIMAIRE

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 commencent 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 bonté», présente le concept de bonté, 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 bonté et le bonheur en s'appuyant sur l'exemple de deux activités: entrer et sortir d'un cercle et dessiner un moment de bonté. Il est très important que les élèves puissent examiner le lien existant entre la bonté et le bonheur. S'ils reconnaissent peu à peu que notre désir, universellement partagé, d'être traité avec bonté 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 bonté, 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 2, «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 bonté de manière directe, démontrant ainsi les implications manifestes de notre besoin de bonté dans le cadre d'un espace partagé avec d'autres personnes.

L'expérience numéro 3, « Pratiquer la bonté », 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 4, intitulée « La bonté comme qualité intérieure », a pour but d'approfondir la compréhension de la bonté en recourant à des histoires ou des anecdotes qui feront ensuite l'objet de discussions. Nous associons trop facilement la bonté 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 bonté, 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 bonté 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 bonté 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 5, « Reconnaître la bonté et examiner l'interdépendance ». Elle implique un examen plus approfondi de la bonté, intégrant la notion d'interdépendance, qui recoupe le concept de gratitude, lui-même traité plus en détail dans le Cursus. 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 bonté 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 bonté 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 Cours.

Il arrive parfois que certains élèves éprouvent des difficultés à reconnaître leur propre bonté ainsi que celle des autres. De simples gestes qui nous paraissent empreints de bonté, comme de 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 : d'écouter d'autres élèves s'exprimer sur ce qu'ils considèrent comme des actes de bonté peut faciliter une prise de conscience. Ou encore le fait que d'autres élèves 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 bonté.

### **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 essentiels, 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 les 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 essentiel, 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 essentiel 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. Dans certaines classes on trouve 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 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 bien-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 lui est spécifique. 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 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.

## **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 Cours 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](http://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

## Explorer les aspects de la bonté

## OBJECTIF

Cette première expérience d'apprentissage a pour but de familiariser les élèves avec l'Apprentissage SEE, en examinant la bonté 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 bonté, pourquoi nous souhaitons en bénéficier et en quoi elle nous est nécessaire. Nous souhaitons tous que l'on nous témoigne de la bonté, 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 bonté 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 que nécessaire (avec ou sans modifications).

## RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Reconnaître que nous désirons tous le bonheur et la bonté.
- Faire un dessin personnel de la bonté qu'ils pourront utiliser comme ressource.

## DURÉE

30 minutes

## ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



**Conscience interpersonnelle**

## MATÉRIEL REQUIS

- Instructions données ci-dessous.
- Crayons, marqueurs, ou feutres.

## CONTRÔLE | 3 minutes

- « Cette année nous allons consacrer chaque semaine un certain temps à apprendre des choses sur nous-mêmes et les autres.
- Nous effectuerons des activités qui nous permettront de comprendre ce que sont le bonheur et la bonté.
- Nous apprendrons comment transformer notre classe en un lieu convivial où nous nous sentirons tous en sécurité. »

---

## APERÇU EXPÉRIENTIEL #1 (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 bonté

### 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.

### Conseils pédagogiques

- Vous devez vous assurer de disposer d'un espace suffisamment grand pour permettre aux élèves de former un grand cercle où ils pourront entrer et sortir. Il vous faudra peut-être déplacer les chaises et les tables. Vous avez également l'option d'organiser cette activité à l'extérieur ou dans le gymnase.
- Au lieu de demander aux élèves de former un cercle en se tenant debout, vous pouvez leur demander 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 préférer la bonté.
- 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 vigilants, mais ne vous sentez pas obligés 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 bonté, 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 jouer au Lego ou avec des cubes de construction.*
- *Regardez autour de vous pour savoir quels sont vos camarades qui aiment jouer aux Lego ou avec des cubes de construction. 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 avec vous plutôt que 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 à notre égard. Maintenant, reculez-vous.*
- *Entrez dans le cercle si vous vous sentez plus heureux quand les autres sont gentils avec vous plutôt que méchants.*
- *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.»*

---

## **APERÇU EXPÉRIENTIEL #2**

**(PRISE DE CONSCIENCE) | 12 minutes**

*Se rappeler des moments de bonté et les dessiner\**

### **Présentation générale**

Les élèves feront un dessin représentant une personne qui leur a témoigné de la bienveillance 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.
- La bonté accroît notre bonheur.

- Nous désirons tous être heureux.

### **Matériel requis**

- Du papier à dessin 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.
- Demandez-leur de dessiner ce moment, 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 bonté 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 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

- *« Retournons à nos tables/pupitres.*
- *Vous vous souvenez que vous avez éprouvé de la joie ou du bonheur quand les autres ont été très gentils avec nous ?*
- *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.*
- *Prenez une feuille de papier, un marqueur et dessinons. À quoi cette rencontre a-t-elle*

ressemblé ? Qu'avez-vous ressenti ? Quels étaient vos sentiments ?

- *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 une de vos ressources personnelles que vous pourrez utiliser quand vous aurez besoin de vous rappeler un moment de bonté 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 à la méchanceté ?*
- *Qu'est-ce que nous ressentons lorsque d'autres personnes nous témoignent de la bienveillance ? 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, 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 si vous avez appris quelque chose aujourd'hui sur la bienveillance ? »* [Invitez les élèves à partager leurs expériences.]

## Accords de classe

## OBJECTIF

Le but de cette expérience d'apprentissage est d'examiner plus en détail la notion de bienveillance : pourquoi en avons-nous tous besoin et quels bénéfices en retirerons-nous une fois établie une liste d'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 placé à côté d'un exercice signifie qu'il peut être répété autant que nécessaire (avec ou sans modifications).

## RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Examiner les différentes implications concrètes de notre désir de bienveillance 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 (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

- « Lors de notre dernière expérience, nous avons appris ce qu'étaient la bienveillance et le bonheur. Nous avons fait l'exercice qui consistait à entrer et sortir d'un cercle et nous avons également dessiné le moment où une personne nous avait témoigné de la gentillesse.
- Est-ce que l'un d'entre vous se souvient de certains des sujets dont nous avons discuté ?
- De quoi vous rappelez-vous ? Que pouvez-vous me dire sur la bienveillance et le bonheur ? [Réponses probables : nous désirons tous le bonheur et apprécions que les autres nous témoignent de la bienveillance plutôt que de la méchanceté].
- Quand d'autres sont gentils avec nous, est-ce que nous nous sentons plus heureux ?
- Rappelons-nous quelques instants le dessin sur la bonté que nous avons fait la dernière fois. Est-ce que vous ressentez des changements dans votre corps ou vos sentiments ? Quelle différence ressentez-vous ? »

---

## APERÇU EXPÉRIENTIEL | 24 minutes (PRISE DE CONSCIENCE)

Créer des accords de classe, 1<sup>re</sup> partie

### Présentation générale

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

### Thèmes à examiner

- Nous désirons tous la bonté 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 bonté
  - 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** | 15 minutes  
**(PRISE DE CONSCIENCE)** (ou prévoir un autre jour si possible).

Créer les accords de classe, 2<sup>e</sup> 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 sur 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

- *« Cette année nous allons apprendre comment faire de notre mieux pour être bienveillant envers nous-mêmes et les autres. Nous allons aussi apprendre des méthodes pour y parvenir. Ces accords que nous avons établis ensemble est notre premier pas!*
- *Si vous deviez le dire en un mot ou en une phrase, y a-t-il quelque chose que vous avez appris aujourd'hui qui pourra par la suite vous aider vous-même ou vous permettre de répondre aux besoins d'une autre personne ? »*

## Faire preuve de bonté

## OBJECTIF

Le but de cette troisième expérience d'apprentissage est de s'engager dans la pratique de la bonté 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 bonté, 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.

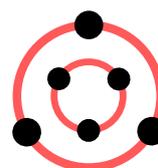
\*L'astérisque accolé à une pratique signifie qu'elle peut être répétée autant de fois que nécessaire (avec ou sans modifications).

## RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

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

## ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



## Compétences relationnelles

## MATÉRIEL REQUIS

- La liste des accords de classe inscrite sur un papier graphique ou sur le tableau.
- Une autre feuille de papier graphique sur laquelle noter les idées pour appliquer les accords de classe.

## DURÉE

30 minutes

## 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 bonté 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 bonté. [Pause].
- Restons assis un moment en gardant le souvenir de ce moment de bonté 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) | 12 minutes

Transformer les accords de classe  
en activités de soutien

### Présentation générale

Cette activité consiste à traduire ces accords en activités concrètes et en comportements positifs. Les élèves peuvent pratiquer ces exercices entre eux, de manière à rendre ces accords directement « visibles » et compréhensibles pour tous.

### Thèmes à examiner

- Nous souhaitons être traités avec bonté 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.
- Une autre feuille de papier ou un tableau plus petit.

### Instructions

- Demandez aux élèves comment ils ressentent, éprouvent et se représentent chaque accord de classe quand il est concrètement adopté avec bienveillance.
- Lorsque les élèves vous confient leurs expériences, notez-les ou dessinez-les sur une feuille de papier en les reliant aux accords de classe auxquels elles sont associées.

### Conseils pédagogiques

- Selon la teneur des accords de classe, les actions à accomplir seront parfois évidentes. Demandez alors à vos élèves de vous donner des exemples de ces accords afin qu'ils puissent mieux comprendre comment les mettre en pratique. Par exemple, si l'un de ces accords est de « s'écouter les uns les autres », demandez-leur de réfléchir plus particulièrement à ce que cela implique en posant des questions telles que : « Que ressentons-nous quand nous écoutons quelqu'un ? », « Que font nos yeux quand nous écoutons l'autre ? Est-ce que nous regardons quelqu'un d'autre ? » ou « Est-ce que nous parlons quand nous l'écoutons, ou sommes-nous silencieux ? »

- Il est possible que vous ne disposiez pas de suffisamment de temps pour traiter de tous ces accords en une seule leçon. Si tel est le cas vous pouvez passer alors à la pratique de réflexion et reprendre cette activité plus tard.

### Modèle de scénario

- « *Bien que nous soyons tous convenus de \_\_\_\_\_ (choisir par exemple un accord dans votre liste, comme "s'entraider"), je me suis rendu compte que nous ne savons pas exactement à quoi ça correspond. Connaissez-vous le sens du mot "spécifique" ? Cela signifie clarifier une notion à l'aide d'un exemple concret. Regardons à nouveau les accords de classe que nous avons conclus ensemble et voyons si nous pouvons examiner certains d'entre eux de manière plus spécifique, ou plus concrète, si vous voulez.*
- *Comment percevez-vous \_\_\_\_\_ (l'entraide)? Pouvons-nous traduire la notion d' \_\_\_\_\_ (d'entraide) en actes concrets? Que ressentons-nous \_\_\_\_\_ (quand nous nous entraïdons). Pouvons-nous transformer l'idée d' \_\_\_\_\_ (d'aider quelqu'un) en une action concrète? Que ressentez-vous quand vous vous \_\_\_\_\_ (entraidez)? À votre avis, que ressent une personne quand nous l'aidons?*
- *Quand nous voyons quelqu'un qui n' \_\_\_\_\_ (aide pas) une autre personne que pouvons-nous faire ou dire?»*
- Servez-vous de ce type de présentation pour bien faire comprendre les différents accords de classe. Quand vous sentez que c'est le bon moment d'arrêter la leçon, informez vos élèves que vous reviendrez sur les autres accords de classe au cours d'une autre leçon. Entretemps,

vous aurez sans doute d'autres idées spécifiques à associer à chaque accord de classe.

---

## PRATIQUE DE RÉFLEXION | 10 minutes

### Pratiquer et mettre en scène la bonté

#### Présentation générale

Au cours de cette pratique de réflexion, les élèves vont mettre en scène les actions d'aide à autrui qu'ils ont conçues.

#### Thèmes à examiner

- Nous souhaitons tous que l'on nous témoigne de la bonté et connaître le bonheur.
- Nous pouvons entreprendre des actions concrètes pour assurer le bonheur des autres.

#### Matériel requis

- Les accords de classe.
- La liste des actions concrètes et des comportements élaborés au cours de l'activité précédente.

#### Instructions

- En premier lieu, montrez l'exemple en jouant devant les élèves un modèle d'activité altruiste. Commencez par sélectionner les actes d'entraide qui vous semblent les plus concrets et faciles pour servir de modèles. Puis demandez à deux ou trois volontaires de jouer une activité d'entraide.
- Demandez ensuite à un volontaire de jouer le rôle de quelqu'un qui a besoin d'aide, et à un ou deux autres enfants d'en être conscients et d'intervenir pour l'aider. Demandez aux volontaires de jouer cette scène devant la classe.

- Demandez aux autres élèves d'observer calmement et attentivement la scène pour qu'ils puissent partager ensuite leurs observations.
- Une fois cette petite scène terminée (elle ne doit pas durer plus d'une minute), demandez aux élèves «acteurs» ce qu'ils ont vu et ressenti.
- Puis demandez aux élèves qui ont regardé la scène ce qu'ils ont vu et ressenti.
- Puis jouez vous-même un autre exemple d'activité d'entraide ou passez à l'activité d'entraide suivante en concevant un scénario à partir de ce nouvel exemple.
- Énoncez à nouveau tous les accords de classe.

### Conseils pédagogiques

- Il est possible que dans certains cas il n'y ait personne qui ait besoin d'aide ; mais vous pouvez imaginer d'autres scénarios qui pourraient se dérouler dans le cadre de la salle de classe, et qui sont en rapport avec les accords de classe et les activités d'entraide.
- Vous découvrirez sans doute que les 10 minutes prévues ne sont pas suffisantes pour mettre en pratique toutes les actions d'entraide conçues dans l'exercice de l'aperçu expérientiel précédent. Vous pouvez répéter cette pratique de réflexion à plusieurs reprises, en mettant l'accent à chaque fois sur différentes activités ou accords de classe.

### Modèle de scénario

- *« Vous m'avez suggéré de nombreuses idées sur la manière de nous entraider dans la classe. Maintenant, nous pouvons voir plus clairement ce que représentent ces accords de classe.*

- *Ce pourrait être encore plus clair si nous pratiquions quelques-unes des activités d'entraide dont nous venons tout juste de discuter.*
- *Nous pouvons peut-être faire comme si l'un d'entre vous avait besoin d'aide et décider alors quelles actions d'entraide nous pourrions entreprendre ? Par quel geste d'aide pourrions-nous commencer ? Deux ou trois d'entre vous pourraient-ils venir ici pour interpréter cette situation ?*
- *Je vais commencer en faisant semblant d'être la personne qui a besoin d'aide. Puis certains parmi vous vont intervenir pour m'aider quand vous constaterez que j'ai besoin d'aide. [Jouez la situation].*
- *C'était très bien ! Je vais vous dire maintenant ce que j'ai ressenti. [Dites-leur ce que vous avez ressenti en utilisant des phrases comme « cela m'a rempli de joie », « je me suis senti mieux » ou « je me suis senti plus en sécurité ».]*
- *Maintenant, je vais m'adresser à ceux qui me sont venus en aide. Qu'avez-vous ressenti en m'aidant ?*
- *Je voudrais maintenant poser la question suivante à ceux qui ont observé la scène : "Qu'avez-vous vu et ressenti ?"*
- *L'un d'entre vous pourrait être celui ou celle qui a besoin d'aide et nous pourrions expérimenter d'autres actions d'entraide. »*

## **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 bonté, 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 bonté 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 ? »*
- 

## **PRATIQUE SUPPLÉMENTAIRE**

Il est important que les enfants aient la possibilité de mettre la bonté 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.

## La bonté en tant que qualité intérieure

### OBJECTIF

Le but de cette quatrième expérience d'apprentissage est d'approfondir cette notion de bonté 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 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

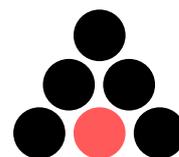
Les élèves doivent :

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

### DURÉE

30 minutes

### ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



#### Compassion pour autrui

### MATÉRIEL REQUIS

- Feuilles de papier graphique avec le mot bonté inscrit sur chaque feuille.
- L'histoire racontée ci-dessous.

## 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 bonté. »

---

## APERÇU EXPÉRIENTIEL

### (PRISE DE CONSCIENCE) | 10 minutes

#### Les deux frères et le petit cygne

#### Présentation générale

Lors de cette leçon, vous lirez aux élèves une histoire qui montre que nous partageons tous une préférence naturelle pour la bonté car elle nous apporte un sentiment de sécurité. Nous vous proposons une histoire comportant un élément qui illustre le fait que la bonté est liée également à nos intentions et constitue une qualité intérieure. Si une personne prétend être bienveillante mais que son intention est d'exploiter la personne, nous ne considérons pas son attitude comme un authentique acte de bonté. Si les élèves comprennent que la bonté est une qualité intérieure et ne relève pas uniquement de l'action extérieure, ils comprendront qu'afin de la cultiver, nous devons développer cette qualité intérieure, et non pas simplement effectuer des actes de bienveillance superficiels.

#### Thèmes à examiner

- Nous préférons tous la bonté vers laquelle nous tendons ; nous voulons éviter la malveillance.
- La bonté nous rend plus sûrs de nous-mêmes et nous sécurise davantage.
- La bonté est une qualité intérieure.
- La prétendue bonté (actes en apparence bienveillants mais non motivés par de bonnes intentions) ne constitue pas une authentique qualité.

#### Matériel requis

- Histoire des deux frères et du petit cygne ci-dessous.

#### Instructions

- Lire cette histoire à vos élèves.
- Faciliter une discussion. Vous trouverez des exemples de questions dans le modèle de scénario.

#### Conseils pédagogiques

- Les exemples de questions qui figurent dans le modèle de scénario vous aideront à organiser une discussion avec vos élèves et les encourageront à examiner cette histoire sous ses multiples aspects. N'hésitez pas à ajouter vos propres questions et à intervenir dans le débat.
- Laissez-les faire part de leurs remarques librement et souvenez-vous qu'il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses, mais gardez également à l'esprit les thèmes majeurs à examiner (ci-dessus mentionnés) vers lesquels vous devez les orienter. Ces notions seront abordées de façon naturelle. Peu importe que tous les élèves intègrent ou non ces notions

immédiatement, car nous y reviendrons fréquemment au cours des futures expériences d'apprentissage.

### Modèle de scénario

- « Nous allons maintenant lire une histoire qui a trait à la bonté. Parfois certaines personnes accomplissent des actes qui ont l'air d'être bons, mais dans leur cœur, elles ne sont ni bienveillantes ni compassionnelles. Quand je lirai cette histoire, essayez de savoir qui dans cette histoire est vraiment bon et qui prétend l'être. »
- [Lisez l'histoire ci-dessous]
- Maintenant, nous allons parler un peu de cette histoire.
- Que s'est-il passé dans cette histoire ? Y-a-t-il des choses que vous avez remarquées ?
- À votre avis, qu'éprouvaient les différents personnages de cette histoire ?
- Si le petit cygne pouvait nous parler, que nous dirait-il ? Et quoi d'autre encore ?
- Pourquoi pensez-vous que le cygne a choisi d'aller vers le frère cadet ?
- Rappelez-vous du moment où le frère aîné a parlé avec douceur au cygne. Que s'est-il passé ensuite ?
- Pensez-vous que le frère aîné faisait preuve de bonté quand il parlait gentiment au cygne ? Oui ou non ?
- Est-ce que la bonté c'est aider les autres ?
- Si quelqu'un prétend être bon, mais ne souhaite pas en son for intérieur aider une

autre personne, est-ce qu'il s'agit vraiment de bonté ? Expliquez ce que vous en pensez.

- Est-ce que la bonté n'est qu'un acte extérieur, comme les belles paroles, ou est-ce quelque chose à l'intérieur de nous ? Une qualité intérieure ? Dites-nous ce que vous en pensez.
- Un acte qui apparaît tout d'abord comme malveillant peut-il être en fait bienveillant ? Par exemple, si un parent dit "non" à son enfant cette interdiction est-elle toujours méchante ou au contraire empreinte de bonté ? Si le parent dit "non" parce que l'enfant a l'intention de faire quelque chose de dangereux ? S'agit-il alors d'un acte de bonté ou de méchanceté ? Qu'en pensez-vous ? »

---

### HISTOIRE | LES DEUX FRÈRES ET LE PETIT CYGNE

« Un jour, deux frères jouaient dans un parc lorsqu'ils virent un magnifique petit cygne. Le frère aîné pensa : "Oh ! Quel bel oiseau !" Il voulut le capturer et lui lança un morceau de bois. Effrayé, le petit cygne tenta de s'échapper, mais comme il ne pouvait pas encore voler il se mit à courir. Le frère cadet dit à l'aîné : "Arrête, ne blesse pas cet oiseau ! Ce n'est qu'un bébé !" Il s'élança à la rencontre du cygne pour l'aider et le protéger. Quand il rejoignit l'oiseau, il le caressa et lui donna quelques petites friandises à manger. Mais le frère aîné se mit en colère et continua à pourchasser le cygne pour le capturer. Sur ces entrefaites, leur mère arriva et leur demanda : "Qu'est-ce qui se passe ?" Le frère aîné qui voulait capturer l'oiseau lui dit : "Cet oiseau m'appartient. Dis à mon frère de me le donner."

*“Non, il ne faut pas le lui donner. Il a essayé de lui faire du mal”, répondit le frère cadet.*

*“Je ne sais pas ce qui s’est passé car je n’étais pas là pour le voir” dit la mère. “Nous devrions peut-être laisser l’oiseau décider par lui-même.”*

*Elle déposa le petit cygne entre les deux garçons et lui dit: “Avec qui veux-tu rester?”*

*Le frère aîné qui avait tenté de blesser l’oiseau et de le capturer dit à l’oiseau d’une voix douce “Viens avec moi, petit oiseau! Je m’occuperai bien de toi”. Mais le petit cygne n’alla pas vers lui et se dirigea vers le frère cadet qui avait tenté de le protéger. Leur mère dit alors: “Tu vois, c’est toi qu’il préfère. Ce sera toi qui t’occuperas de lui.”*

*Elle donna alors le petit cygne au frère cadet qui le nourrit, prit bien soin de lui et le protégea attentivement. »*

---

## **PRATIQUE DE RÉFLEXION** | 10 minutes

Donner une définition de la bonté et réfléchir à cette valeur

### **Présentation générale**

Dans cette pratique les élèves établiront une liste de mots associés à la bonté. Cette liste servira à élaborer une simple définition de la bonté (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 bonté.

### **Thèmes à examiner**

- Nous préférons tous la bonté, en témoigner à quelqu’un et éviter la méchanceté.
- La bonté nous rend plus sûrs de nous-mêmes et plus en sécurité.

- La bienveillance 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 bonté.

### **Matériel requis**

- Papier graphique ou tableau.

### **Instructions**

- Écrivez le mot « bonté » au centre d’une feuille de papier graphique ou au tableau.
- Puis recueillez les suggestions des élèves et inscrivez-les autour du mot bonté. Vous pouvez tracer des lignes pour relier ces mots à la notion centrale de « bonté ». Cela créera une sorte de « carte de mots » à propos de cette qualité.
- Si les élèves ont cité des mots que vous aviez recensés lors de la discussion menée dans le cadre des aperçus essentiels, mais qu’à présent ils omettent de les mentionner, vous pouvez les leur rappeler en ces termes: « Est-ce que vous vous souvenez que l’un de vous a dit que la bonté est une qualité intérieure et qu’elle ne se réduit pas seulement à des actes et à des mots. Voulez-vous ajouter quelque chose à ce sujet ? »
- Toutefois, laissez les élèves trouver leurs propres mots et leur manière d’exprimer le sens de la bonté.
- Trouvez une définition de la bonté en une seule et courte phrase. Etant donné qu’il sera sans doute difficile pour vos élèves de définir la bonté en une seule phrase, vous pouvez proposer différentes formulations qui intègrent les mots qu’ils ont soumis. Si c’est nécessaire, vous pouvez regrouper ces termes pour faciliter l’énoncé de la définition.

- Quand vous avez élaboré votre propre définition concise, inscrivez-la sur une autre feuille de papier et demandez aux élèves d’y réfléchir un moment en silence.

### Conseils pédagogiques

- Ne vous inquiétez pas si vous ne parvenez pas à trouver tout de suite une définition brève et parfaite. Si vous n’y arrivez pas dans votre classe, vous pouvez proposer un peu plus tard votre propre définition que vous aurez élaborée en intégrant leurs suggestions inscrites sur le papier graphique.
- 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 à 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, et que vous pourrez les prolonger davantage.

### Modèle de scénario

- *« Je me demande si nous pouvons résumer en une seule phrase ce qu’est la bonté. Par exemple, si quelqu’un nous demandait “Que signifie la bonté”, 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 écrire le mot bonté au milieu du tableau. Vous pouvez me proposer des mots associés*

*à la bonté et que nous allons utiliser pour l’expliquer.*

- *Quels mots allons-nous ajouter au tableau à côté du mot bonté ? Quels termes lui ressemblent ? Comment l’expliquer ?*
- *Nous avons maintenant de nombreux mots. Nous avons établi une “carte des mots” associés à l’idée de bonté.*
- *Observons un moment de silence et réfléchissons à ces mots. Manque-t-il quelque chose ? Y-a-t-il quelque chose que nous aimerions ajouter ? Ne me le dites pas tout de suite. Attendons un peu et réfléchissez une minute. [Accordez un moment de réflexion silencieuse aux élèves. 15 secondes pourraient suffire ou davantage.]*
- *Après avoir fait cette petite pause, levez doucement la main si vous avez quelque chose à ajouter. Si vous n’avez rien à dire vous pouvez continuer à réfléchir en silence, tandis que vos camarades font des suggestions.*
- *[Ajoutez les suggestions au fur et à mesure que les élèves les énoncent.]*
- *Sortons maintenant les dessins que vous avez faits sur la bonté.*
- *Prenons le temps de les regarder en silence et d’y réfléchir. Est-ce que vous remarquez quelque chose qui ne figure pas dans le tableau des mots ? Ne me le dites pas tout de suite. Attendons un moment, examinons les dessins et réfléchissons tranquillement quelques instants. [Laissez les élèves réfléchir en silence. Pendant 15 secondes ou un peu plus longtemps.]*
- *Nous avons maintenant attendu un petit peu. Si vous avez quelque chose à ajouter levez*

calmement la main. Sinon, continuez à réfléchir en silence pendant que les autres font de suggestions.

- [Ajouter les suggestions au fur et à mesure que les élèves les proposent.]
- Voyons maintenant si nous pouvons composer une seule phrase qui expliquerait ce qu'est la bonté. Comment pouvons-nous expliquer en une seule phrase ce qu'est la bonté en utilisant les mots et les idées inscrits au tableau ? Je vais essayer d'écrire cette phrase, et vous allez m'aider.
- Nous avons maintenant notre explication de la bonté. Elle n'est peut-être pas parfaite, mais nous pouvons toujours l'améliorer au fur et à mesure que nous apprendrons davantage de choses sur la bonté.

- Prenons un moment pour lire tranquillement cette définition et penser à ce que signifie la bonté et l'importance qu'elle a pour nous. Faisons le calme en nous pour bien ressentir ce qu'est la bonté, et ce qu'elle signifie à l'intérieur de nous-mêmes. » [Laissez un moment de réflexion aux élèves.]

---

### DÉBRIEFING | 2 minutes

- « Qu'avez-vous appris sur la bonté aujourd'hui ? »
- Les élèves ont le choix de faire ce débriefing individuellement, avec un camarade ou au sein d'un groupe en formant un cercle, mais en leur laissant toujours la possibilité de ne pas s'exprimer.

## Reconnaître la bonté et examiner l'interdépendance

### OBJECTIF

Le but de cette expérience d'apprentissage est de s'entraîner à reconnaître la bonté 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 aient une certaine idée de 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 les aide 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 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.

### RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

- Reconnaître des actes de bonté 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.

## CONTRÔLE | 5 minutes

- *« L'un d'entre vous peut-il se rappeler de ce que nous avons dit sur le sens de la bonté ? 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 bonté. Je l'ai inscrite sur cette feuille de papier.*
- *L'un d'entre vous a-t-il bénéficié aujourd'hui d'un acte de bienveillance ? Oui ? Qu'est-ce que ça représente pour vous ? Si vous n'arrivez pas à vous remémorer aujourd'hui un moment de bonté vous pouvez aussi en imaginer un.*
- *Arrêtons-nous un moment pour essayer de vous rappeler ce que cet acte de bonté a provoqué en vous ? Si vous n'avez pas de difficulté à l'évoquer, fermez les yeux et essayez de vous représenter ce moment où une personne vous a témoigné de la bonté, ou lorsque vous avez éprouvé un sentiment de bienveillance envers quelqu'un d'autre. Si vous faites 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 bonté 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 bonté, 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 assurez 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 bonté lorsque vous aborderez les activités.

---

## APERÇU EXPÉRIENTIEL

### (PRISE DE CONSCIENCE) | 5 minutes

#### Reconnaître la bonté

#### Présentation générale

Au cours de cette activité, vous inviterez les élèves à partager les moments de bonté 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 peuvent.

#### Thèmes à examiner

- Nous observons d'innombrables actes de bonté 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 bonté 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 expérientiels, il se peut que les élèves proposent d'autres idées importantes au cours de cette leçon. Si tel est le cas, enregistrez-les 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 bienveillance.

## Modèle de scénario

- *« J'ai une question à vous poser. Si vous pensez à la journée que nous avons passée ensemble à l'école, de combien d'actes de bonté estimez-vous avoir été témoins ? Dix ? Vingt ? [Laissez-les deviner et inscrivez ensuite les chiffres qu'ils vous donnent au tableau ou sur un papier graphique.]*
- *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 bonté nous pouvons compter. Qui peut se rappeler un évènement qui s'est produit aujourd'hui et que l'on peut considérer comme un exemple de bonté ? Est-ce que quelqu'un vous a témoigné*

*de la bonté aujourd'hui ? Ou avez-vous accompli un geste de bienveillance 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 bonté ? 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 bonté 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 bonté ?*
- *Pensez-vous qu'il y a eu d'autres actes de bonté que nous avons ignorés ou que n'avons pas remarqués ?*
- *Nous avons découvert beaucoup plus d'actes bienveillants 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 bienveillance ?*
- *Maintenant, voyons vos chiffres. Combien d'actes de bonté 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 bienveillants 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

#### Présentation générale

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

#### Thèmes à examiner

- Les objets et les évènements existent au sein d’un réseau d’interdépendance, c’est-à-dire qu’ils dépendent de multiples autres objets et évènements.
- 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

- Faites remarquer à vos élèves que vous avez réfléchi ensemble à de très nombreux actes bienveillants.
- Dites-leur qu’aujourd’hui vous allez analyser une notion que l’on appelle « interdépendance ».

- Demandez aux élèves de vous citer un acte ou un évènement 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. Notez leurs suggestions.

- Écrivez toutes leurs suggestions et choisissez en une que beaucoup d’élèves ont en commun et à laquelle tous les membres du groupe peuvent se relier.

- 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.

- Dessinez vous-même cet objet au centre du tableau ou de la feuille de papier. Il constituera le « thème » de votre activité.

- Demandez-leur de prendre leur feuille de papier et de suivre votre modèle.

- 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. Demandez alors : « De quoi d’autre avons-nous besoin pour... »

- Tracez une ligne reliant les réponses au thème central dessiné ou inscrit au tableau.

- Par exemple, si vous avez choisi comme thème : « apprendre à faire du vélo », vous pourriez 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 (par exemple « apprendre à faire du vélo »).
- Demandez-leur ensuite d'énumérer de quoi dépendent les dix éléments ajoutés dans le cercle. Demandez-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.
- Les exemples d'évènements ou d'objets peuvent être : faire un voyage, apprendre à faire de la bicyclette, apprendre à jouer à un jeu, à lire et à écrire, etc.
- Comme dans toutes les activités d'aperçus expérientiels, les élèves proposeront d'autres aperçus cruciaux au cours de la leçon. Si tel est le cas, enregistrez-les ou inscrivez-les au tableau de manière à pouvoir y revenir par la suite.

### Modèle de scénario

- *« Nous avons beaucoup parlé de la bonté dans nos vies et nous avons constaté qu'elle ne dépend que rarement de nous seuls. La bonté dont nous bénéficions implique au moins une autre personne ou dépend d'elle. »*
- *C'est ce que nous appelons l'interdépendance : nous dépendons constamment des autres.*
- *Nous allons aujourd'hui tenter d'examiner cette notion d'interdépendance en profondeur. Qui veut bien penser à un fait qu'il a accompli ou à un évènement important qu'il a vécu ? [Notez les suggestions et sélectionnez en une qui soit pertinente et qui puisse être utilisable par tous les élèves. Si vos élèves sont incapables de penser à un exemple que la plupart d'entre eux partagent, demandez-leur d'identifier un objet fabriqué par l'homme et dont ils ont tous besoin.]*
- *Pensons maintenant à des personnes ou à des choses \_\_\_\_\_ (comme faire du vélo) qui dépendent d'autres personnes ou d'autres choses. 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. Concentrons-nous sur le fait d'apprendre à faire du vélo. Pour y parvenir, il faut un vélo, une route et quelqu'un pour vous apprendre à pédaler.

- Faire du vélo dépend de nombreuses choses: essayons d'en énumérer au moins dix; écrivez-les ou dessinez-les. [Demandez aux élèves de dessiner ou d'écrire et laissez-leur suffisamment de temps.]
- Qu'avez-vous remarqué ?
- Nous allons maintenant approfondir cette expérience. Regardez tous les sujets que vous avez notés et entourés d'un cercle et demandez-vous de quoi ils dépendent ?
- Laissez-moi vous montrer. Je reviens au vélo. Le vélo existe parce qu'une personne dans une usine l'a fabriqué. J'écris donc à côté du mot "vélo" le terme "ouvrier d'usine".

- Poursuivez et reliez chaque cercle en notant par écrit ou à l'aide d'un dessin de quels éléments ils dépendent. Essayer de les relier de la meilleure façon possible.
- Nous pouvons nous entraider. Voyons combien de rapports nous pouvons établir. »

---

### **DÉBRIEFING** | 5 minutes

- « Qu'avez-vous remarqué au sujet du réseau d'interdépendance que nous venons de créer ?
- Que ressentez-vous quand vous pensez que vous faites partie de ce réseau ?
- Que signifie l'interdépendance pour vous ? Que pensez-vous de cette idée ?
- Comment pouvons-nous relier la gratitude à l'interdépendance ? »

PREMIÈRES CLASSES DU PRIMAIRE

CHAPITRE 2

# Développer la résilience

## Présentation générale

---

Le chapitre 1 a examiné les concepts de bonté 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 « 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 ou la connaissance corporelle.

### Les ressources personnelles

Désignent les choses que nous aimons et associons à une plus grande perception 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

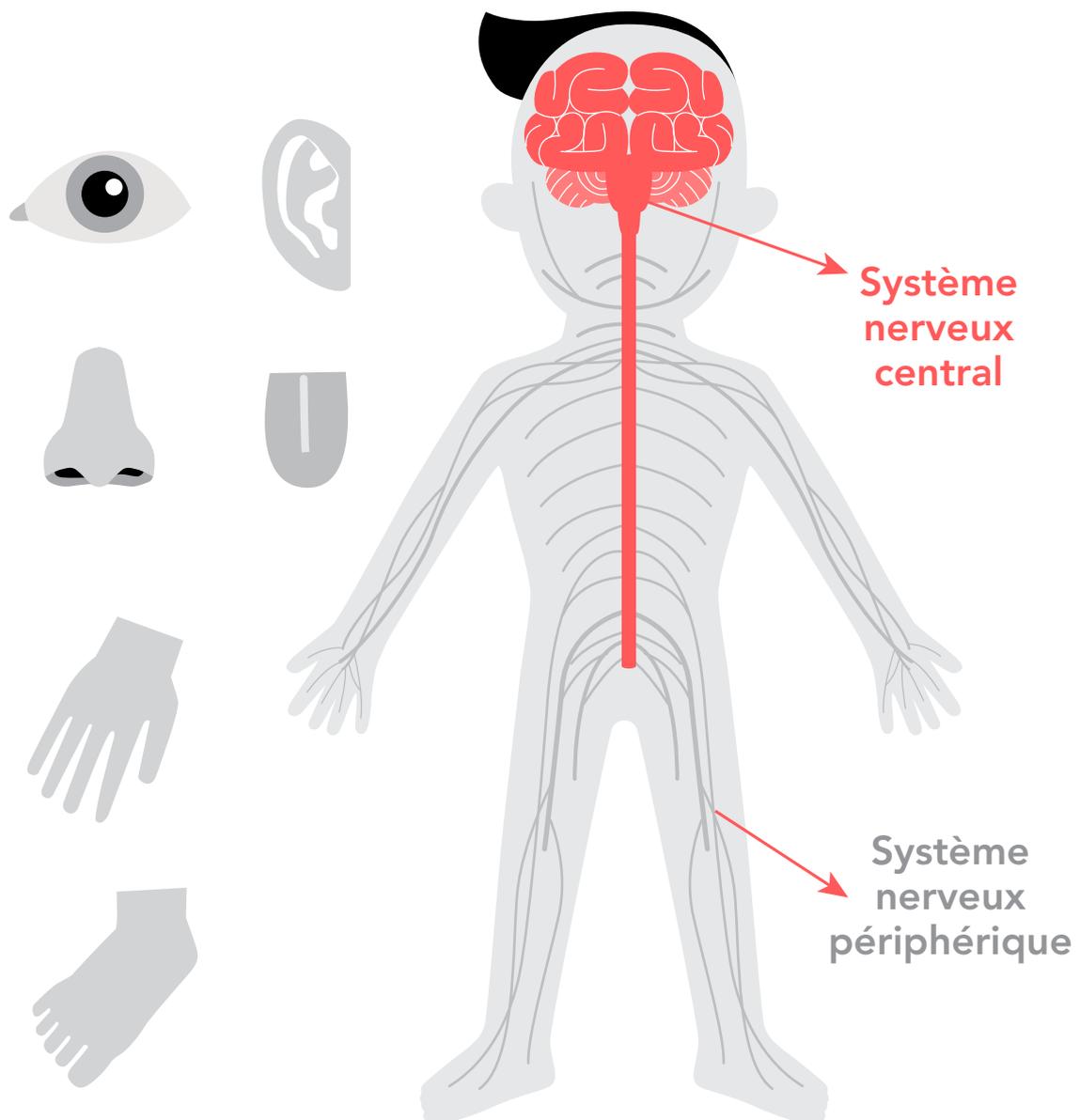
Il s'agit de méthodes simples et rapides destinées à aider les élèves à revenir dans leur zone de résilience lorsqu'ils en sont sortis.

---

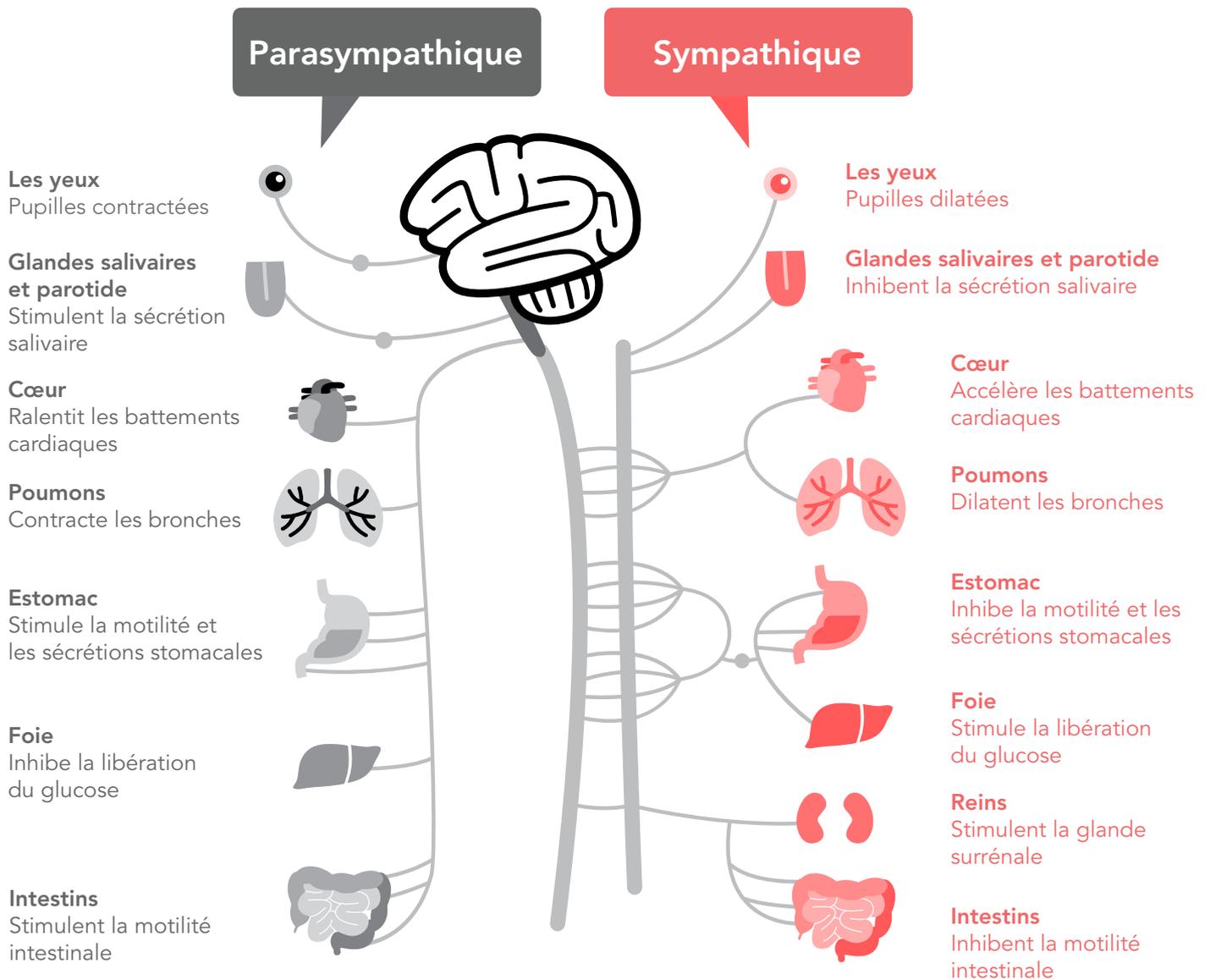
# Le système nerveux

---

Le système 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, 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 nos organes internes (tels que des 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 même quand 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 l'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 se tourne maintenant vers les 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 le dessin de la bonté individuelle réalisé 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 boîte aux trésors et la pierre de ressource

L'expérience d'apprentissage numéro 3, « Créer une boîte aux trésors » s'appuie sur les expériences précédentes. Elle consiste à aider les élèves à construire une « boîte aux trésors », ou une boîte à outils constituée de ressources personnelles à laquelle 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 5, 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 cerveau, 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, «La bonté et le bonheur de notre corps», établit un lien avec le chapitre 1 et les thèmes du bonheur, de la bonté 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, ils leur est plus facile de comprendre à quel point il est important de témoigner de la bonté 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 méthodes 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 techniques 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 pratiques répétées**

À 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 pratiques 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 complémentaire 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 de lire *Building Resiliency to Trauma: The Trauma and Community Resiliency Models* (2015) et de consulter le site **[www.traumaresourceinstitute.com](http://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](http://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

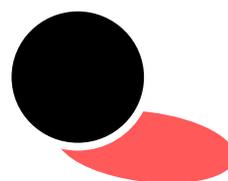
Les élèves doivent :

- 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



### 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 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 bienveillance 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 y avez assisté ?*
- *D'après vous, que va-t-il se passer si nous continuons à être bienveillants 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 bonté et de bonheur. Aujourd'hui, nous allons apprendre comment nos sens nous aident à reconnaître ce que ressent notre corps.*

- *Voyons si nous pouvons nommer les 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. 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 notre 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 pupitre est-il dur? Mou? Est-il chaud? Froid?
  - 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 en 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 relier 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 division 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 suivie du modèle de scénario montrant comment vous pouvez mener ces activités afin de les examiner une par une.
  - Distinguez les sons émis dans cette salle, ainsi qu'à l'extérieur.
  - Nommez les couleurs que vous voyez dans cette salle.
  - Touchez un meuble à côté de vous. Observez sa température et sa texture : est-il brûlant, froid, chaud ? Est-il lisse, rugueux, ou diriez-vous autre chose ?

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

- Comptez à rebours de 10 à 0.

### Modèle de scénario

- *« Souvenez-vous que nous avons dit que nous voulons être heureux et que l'on nous témoigne de la bonté.*
- *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.]

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.		

- « 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. [Faites une 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. »

# 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 bonté 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.

## DURÉE

25 minutes

## ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



## Auto-régulation

## MATÉRIEL REQUIS

- Dessins sur la bonté 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.

## 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 ressente 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 bonté 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 bonté 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 bonté. 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 bonté 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 bonté, 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 bonté ?*
- *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 avez 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 bonté 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 bonté ?
- Qui parmi vous aimerait nous faire part de son expérience à propos de son dessin sur la bonté ?

- 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 bonté ?
- 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 bonté ?
- 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 bonté) qui leur permettent de se sentir bien, heureux, et en sécurité.

- « Si vous préférez vous rappeler d'autre chose que vos dessins sur la bonté, 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 ? »*

## Créer une boîte aux trésors

## OBJECTIF

Cette expérience d'apprentissage s'appuie sur l'activité précédente pour aider les élèves à créer une « boîte aux trésors » de ressources personnelles. Les ressources personnelles 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 ressource 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.

## ÉLÉMENT DE BASE ESSENTIEL



## Auto-régulation

## MATÉRIEL REQUIS

## RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves doivent :

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

- Dessins sur la bonté réalisés par les élèves lors de l'enseignement du chapitre 1.
- Cartes de couleur ou blanches de 10x15 cm, ou papier coupé à ces dimensions, crayons de couleur ou marqueurs pour chaque élève.
- Une petite boîte, une pochette ou une grande enveloppe de couleur pour chaque élève, qui leur servira de « boîte aux trésors » 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).
- Décorations destinées à orner la boîte aux trésors (facultatif).

## DURÉE

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

## CONTRÔLE | 4 minutes

Distribuez à chaque élève les dessins sur la bonté 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 bonté 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 dans votre corps que vous ressentez comme agréable ou neutre.*
- *Pensons maintenant à ce moment de bonté ou au dessin d'une ressource. [Marquer une pause.] Regardez maintenant votre dessin et essayez de vous souvenir de quel acte de bonté 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 bonté 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 boîte aux trésors 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 A4, de manière à pouvoir être pliées et placées dans une boîte (ou une enveloppe de couleur) qui servira de boîte aux trésors des ressources personnelles des élèves. Vous pouvez, si vos élèves ou vous-même préférez donner un autre nom à cette boîte l'appeler « pochette aux trésors » ou « pochette des ressources », « boîte à outils » ou « trousse à outils ». (Vous pouvez également leur donner des pochettes au lieu 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 10x15 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 « boîte aux trésors » pour garder leurs dessins de ressources personnelles.
- Une boîte de cailloux, de pierres ou de minéraux de couleur ou d'autres objets similaires (facultatif).
- Décorations destinées à orner la boîte aux trésors (facultatif).

### Instructions

- Informez vos élèves que vous allez créer une boîte aux trésors 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 leur ressource personnelle, 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 souhaitez 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 boîte. C'est ainsi qu'ils individualiseront leur boîte aux trésors qui sera pour eux une véritable ressource. Vous pouvez également utiliser l'activité complémentaire appelée la « pierre du trésor » et l'ajouter à l'exercice de la boîte aux trésors.
- 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 boîte aux trésors.*
- *À quoi sert une boîte aux trésors ? Quel genre de choses trouvez-vous dans une telle boîte ?*
- *Dans cette boîte, 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 peuvent vous permettre 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 boîte aux trésors. Ecrivez votre nom sur cette boîte.
- 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 du ressourcement et du 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 le 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.*
- *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 boîtes aux trésors pour vous aider quand vous avez besoin de vous sentir plus en sécurité, plus calmes ou plus paisibles.*
- *Chaque fois que vous sentez que vous avez besoin d'aide pour être plus calmes, prenez un petit moment et touchez doucement votre pierre, 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 boîte aux trésors ?»*

---

## **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 boîte aux trésors. 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 et 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 propre boîte aux trésors.

### **Matériel requis**

- Une petite pierre, un cristal ou tout autre objet de ce type ; il en faut une par élève.
- Les boîtes aux trésors 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 boîte aux trésors.*
- *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 quelqu'un envers qui vous êtes reconnaissant.*
- *Il pourrait s'agir de l'une de vos ressources personnelles ou de quelque chose de nouveau.*
- *Nous pouvons nous sentir reconnaissant pour des petits gestes comme, par exemple, 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 choisissiez, 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 boîte aux trésors 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 » qui consiste à revenir à la zone de résilience et à y rester. L'ancrage fait référence au fait de 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.

## 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.]

## DURÉE

30 minutes

## 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. »

---

## APERÇU EXPÉRIENTIEL #1 (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 pupitres, s'adosser à un mur ou y apposer leurs mains.) Laissez-lez 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 oeuvre 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 les élèves partager] 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 pupitre 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. Adopter 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 aidé 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 #2**

**(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.*
- *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 #3

(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?
- À 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'acquérir 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.
- Une marionnette (ou sinon un animal ou jouet en peluche).

## 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

Vous allez maintenant présenter et discuter les concepts de zone de résilience, d'états d'hyperactivité et d'abattement. Afin de faciliter la compréhension de ces concepts, vous utiliserez une marionnette 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. Si vous ne pouvez pas utiliser de marionnette, vous pouvez la remplacer par la représentation d'un enfant ayant approximativement le même âge que vos élèves.

#### 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.
- Une marionnette (ou sinon un animal ou un jouet en peluche.)

## Instructions

- Montrez cette marionnette à vos élèves et présentez-la en disant qu'elle a approximativement le même âge qu'eux et fréquente le même type d'école. Demandez-leur de lui donner un prénom masculin ou féminin. (Nous utiliserons dans cette expérience le prénom de Nelson, mais vous pouvez, bien entendu, en choisir un autre.) Expliquez-leur que vous allez leur parler de la journée de Nelson et demandez-leur de penser à ce que Nelson ressentira tout au long de sa journée. Afin de mener cette expérience à bien, expliquez à vos élèves que vous utiliserez un graphique montrant les différents états que Nelson éprouvera 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 désignez 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 autre un enfant 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 qu'ils pensent que la fillette piégée dans la zone d'abattement ressent : 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

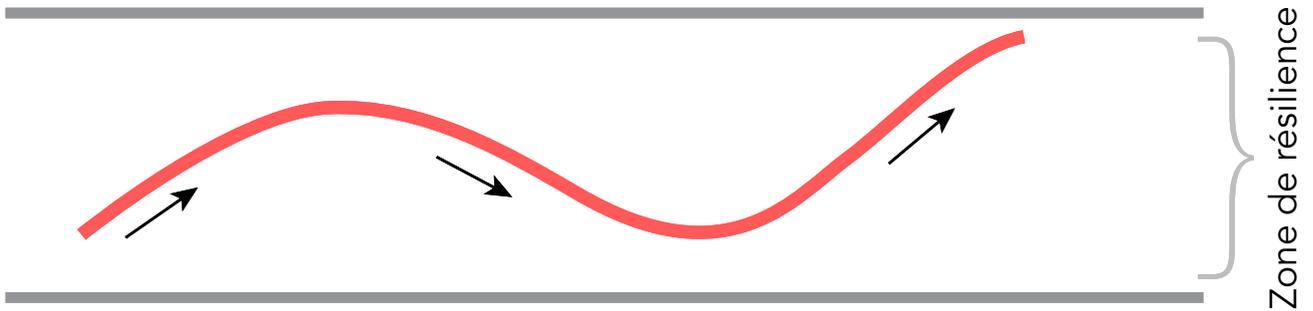
- Ne vous inquiétez pas si vos élèves ne comprennent pas toutes ces notions immédiatement, car elles seront développées dans les deux expériences d'apprentissage suivantes.

- Précautions à prendre : lorsque vous présentez le concept des trois zones, il est plus prudent d'utiliser d'abord un substitut comme 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 top 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.

### Modèle de scénario

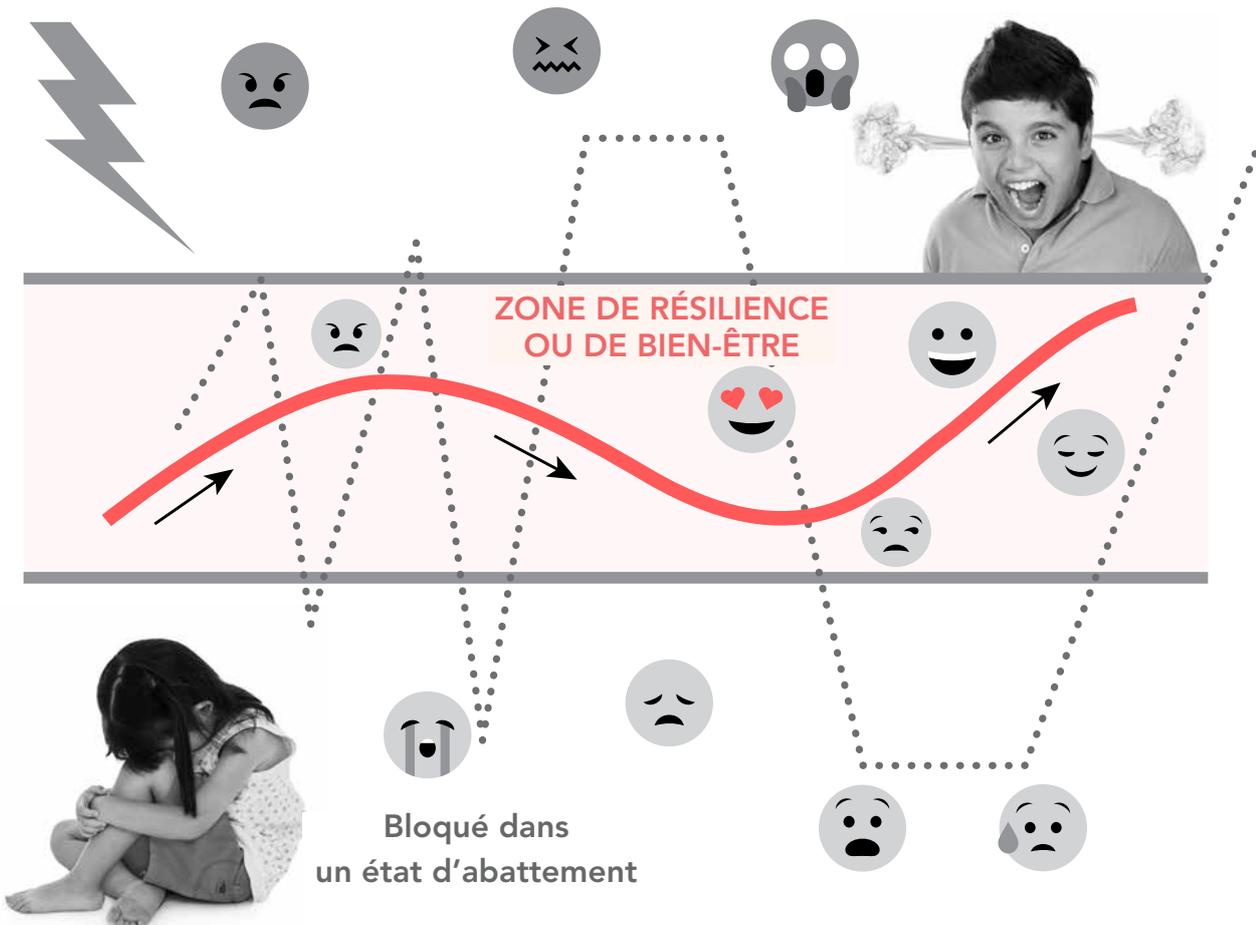
- *« Nous avons appris certaines choses sur notre corps et plus particulièrement sur notre système nerveux. »*
- *« Qu'avez-vous appris sur ce que fait le système nerveux ? »*
- *Nous avons été attentifs à nos sensations. Et nous avons appris à nous calmer en utilisant nos ressources personnelles, l'ancrage et les stratégies d'aide immédiate.*
- *Je vais vous présenter à l'un de mes amis. [Montrez alors la marionnette] Il faut lui donner*

## LA ZONE DE RÉSILIENCE



Facteur déclenchant  
ou évènement stressant

Bloqué dans un état  
d'hyperexcitation



(c) Trauma Resource Institute

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

*un nom. Quel nom allons-nous lui donner?*  
[Dans ce modèle de scénario nous lui donnerons le nom de Nelson.]

- *Nelson a le même âge que la plupart d'entre vous. Il va à l'école comme vous. Et il va nous aider à comprendre le système nerveux en nous montrant tout ce qu'il fait dans une journée. Nelson a vraiment vécu plein de choses dans sa 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 est au milieu du dessin. Le corps de Nelson se trouve au milieu, parce qu'il est dans un état de résilience.*
- *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 Nelson quand il est piégé dans cet état d'hyperexcitation? [Laissez aux élèves le temps de répondre.]*
- *[Si vous estimez que cela peut être utile dites aux élèves de demander directement à Nelson ce qu'il ressent quand il est piégé dans un état d'hyperexcitation ou d'abattement. Cela vous permettra de partager des sentiments et des sensations que les élèves n'auront peut-être pas mentionnés.] Demandons-lui, par exemple: Qu'est-ce que tu ressens, Nelson, quand tu es piégé dans ta zone d'hyperexcitation?*
- *Nelson répond: "Je n'aime pas ça. Je me sens parfois anxieux et effrayé. Je me sens tellement en colère et perturbé que je ne sais pas ce que je vais faire! Je ne me contrôle plus. Je suis très stressé dans cet état d'hyperexcitation. Parfois, quand je suis stressé, je me retrouve dans un état d'abattement. Quand je suis piégé dans cet état je suis comme la petite fille sur la photo."*

- À votre avis, que ressent la fillette qui est piégée dans l'état d'abattement? [Laissez aux élèves le temps de répondre.]
- Est-ce que tu ressens la même chose Nelson?
- °Nelson répond: "Quand je suis piégé dans cet état d'abattement j'ai très peu d'énergie et je me sens triste. Je n'ai pas envie de faire quoi que ce soit. Parfois je n'ai même pas envie de participer à des jeux que j'aime bien normalement. Ça ne m'intéresse pas. Je veux simplement être seul. Même s'il y a des gens autour de moi, je me sens seul. Moi, je peux vous dire qu'on ne se sent vraiment pas bien quand on est piégé dans la zone d'abattement. Mais je me sens bien à nouveau quand je reviens dans ma 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 enfant ayant approximativement le même âge que vos élèves. Pendant que vous raconterez l'histoire de la journée de Nelson en utilisant 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 blanc ou papier graphique.

### 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 dans le graphique de la zone de résilience. Demandez-leur par exemple: « Selon vous, quelles sont les sensations de Nelson à ce moment-là dans son corps? » Après qu'ils ont 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 perçoivent 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, vous tracez la ligne 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 | L'HISTOIRE DE NELSON

« Nelson se réveille. Il est trop tôt ! Il ne doit pas aller à l'école avant 8 h 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 lui

tend des chaussettes, mais ce sont celles qu'il n'aime pas. Elles lui donnent des démangeaisons.

"Non. Je n'aime pas ces chaussettes!", dit Nelson.\*

"D'accord, ne les mets pas" répond la mère de Nelson. "Quelles chaussettes te plaisent?"

Nelson cherche pendant un certain temps jusqu'à ce qu'il trouve sa paire préférée. Elles sont couleur arc-en-ciel et sont très douces. "J'aime bien celles-là", dit-il.

"D'accord," répond sa mère. "Enfiles-les". Il les met et a l'impression qu'il se sent très bien dedans.

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. "Youpi!" 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!" dit Nelson en train de déguster son petit-déjeuner.

"Tu dois y aller. 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 le prendre. Lorsqu'il monte enfin

dans le bus, il s'assied à côté de son ami Arya et s'exclame: "Ouf! Je l'ai eu juste à temps."\*

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

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

Nelson se souvient tout à coup que le maître lui avait donné des devoirs, mais qu'il ne les a pas faits.

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

"Je vais vous interroger à tour de rôle", dit le maître. L'un après l'autre, les élèves montrent leur devoir. Nelson sait que ça va être son tour.

"C'est ton tour maintenant, Nelson" lui dit son maître 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 son maître qui lui sourit avec gentillesse. "Tu peux me l'apporter demain".\*

Nelson constate que d'autres élèves n'avaient pas fait leurs devoirs. Le maître 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 enfants 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.\*

Et puis Thérèse, l'amie de Nelson, s'approche de lui.

"Hé! Nelson" dit-elle. "Nous jouons aussi au foot. Tu ne veux pas venir jouer avec nous? Cela nous ferait très plaisir de t'avoir dans notre équipe."

"Vraiment"? répond Nelson. "D'accord".\*

Il court les rejoindre et joue au foot 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 au foot. Mais les oreillers sous sa tête lui semblent extrêmement doux.\*

Fin de l'histoire. »

## DÉBRIEFING | 4 minutes

- « Qui veut bien expliquer ce que signifie une petite partie du dessin de la zone 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 ? »

## Examiner la zone de résilience au moyen de scénarios

### OBJECTIF

L'objectif de cette pratique d'apprentissage, fondée sur l'expérience numéro 5, intitulée « Nelson et la zone de résilience », est de demander aux élèves de se déplacer sur la carte des trois zones posée au 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

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

### 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.]
- Y a-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 ou d'un schéma dessiné sur le sol représentant 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 à de multiples reprises.

#### 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 rubans de couleur pour indiquer et délimiter sur le sol l'emplacement des trois zones.
- Des modèles de scénarios (inclus).

## 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 un papier graphique épinglé 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 se situer 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 choisir 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.

- *« David est un élève de votre âge et il doit jouer une petite saynète devant toute l'école. Que pensez-vous qu'il ressent ? Est-ce que l'un d'entre vous pense qu'il peut ressentir les choses autrement ? Et s'il a beaucoup répété et qu'il aime jouer, quelles sont alors les sensations qu'il pourrait ressentir ? »*
- *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].*
- *Sandra veut aller jouer avec ses amies, mais aucune ne veut jouer avec elle. Elles s'en vont toutes, et la laissent seule. [Elle est sans doute piégée dans un état d'abattement, ou dans la partie inférieure de la zone de résilience. Ou bien elle pourrait être en colère et dans ce cas, piégée dans un état d'hyperexcitation ou dans la partie supérieure de sa zone de résilience].*
- *Cameron est en classe. Son maître lui demande les devoirs qu'il devait faire à la maison. Mais il n'en a fait aucun.*

- Steven est chez lui, le soir. Il entend son frère aîné se disputer avec leur mère et tous deux se mettent à crier.
- Amy est à la maison pour le weekend avec ses parents. Ils lui annoncent : “Nous allons sortir, mais tu as une nouvelle baby-sitter qui va venir te garder”. Amy aimait beaucoup son ancienne baby-sitter et elle ne connaît pas la nouvelle.
- Aliya est dans un supermarché bondé avec ses parents. Soudain, elle regarde autour d'elle, mais ne les voit plus nulle part. [Vous pouvez également demander dans quel état d'esprit se trouvent ses parents lorsqu'ils réalisent qu'Aliya n'est plus à leurs côtés].
- Kiara 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.
- Tyler et Santiago sont dans une maison hantée. “Entrons! ça devrait être amusant”, dit Tyler. “Je ne veux pas y aller”, répond Santiago. “Mais si, allons-y”, insiste Tyler qui le tire à l'intérieur. [Demandez à quelques élèves de vous montrer dans quelle zone se trouve Tyler, et à d'autres où se situe Santiago.]»

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 produites 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 bonté et un sentiment de sécurité affectent le corps

### OBJECTIF

Le but de cette dernière expérience d'apprentissage du chapitre 2 est de revenir aux concepts fondamentaux de la bonté, du bonheur et du 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 relier à ce qu'ils ont appris sur le bonheur et la bonté 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 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 pour retourner dans notre zone de résilience. Ils sont désormais capables d'approfondir l'importance de la bonté 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 bonté, 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 pour votre usage).

## CONTRÔLE | 4 minutes

- « Sortez vos boîtes aux trésors 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 bonté 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 en existe un dans le chapitre d'introduction pour votre usage).

### 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 boîtes aux trésors 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 de 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 terme 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 bonté 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 nous sommes un peu 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 boîte aux trésors, 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 malade 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 voudrions-nous être ?*
- Souhaiterions-nous déstabiliser quelqu'un et le projeter dans un espace d'hyperexcitation ou d'abattement ? À votre avis, quelles actions risqueraient d'entraîner cela ? [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.]

---

## **APERÇU EXPÉRIENTIEL** | 8 minutes **(PRISE DE CONSCIENCE)** ou plus

Mettre en scène les accords de classe avec le repérage

### **Présentation générale**

Dans cette pratique, 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 bonté 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 : « Lentement ! » 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 saynète.
- 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 observé partager ce qu'ils ont vu et ressenti. Demandez ensuite aux observateurs quelle action d'aide ils auraient apporté s'ils avaient joué dans cette histoire.

- À 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'évènements 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.

### 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 bonté ?*
- *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 bonté que vous avez appris ou pratiqué aujourd'hui et que vous aimeriez utiliser à l'avenir ? »*