

# Stratégies d'autodiscipline

Cette leçon passe en revue les définitions de la responsabilité et de l'autodiscipline et donne aux élèves l'occasion d'identifier les responsabilités personnelles qu'ils ont à la maison, à l'école et envers eux-mêmes/les autres. De plus, la leçon explore certaines des petites choses qui peuvent nous empêcher de remplir nos responsabilités. Les élèves réfléchiront à ces obstacles, puis détermineront une chose qu'ils peuvent faire (pour chaque domaine) pour conserver leur autodiscipline.

## Sous-concept(s) de gentillesse

Autodiscipline

## Calendrier de la leçon

25-30 minutes

## Matériaux nécessaires

- ☐ Papier
- ☐ Ustensile d'écriture
- ☐ REMARQUE : Les élèves seront invités à revenir à ces listes dans une autre leçon de cette unité, ils voudront donc en garder une trace ou vous voudrez peut-être les collecter.

## Carte des normes

Cette leçon s'aligne sur les compétences CASEL, les normes nationales d'éducation sanitaire et les normes d'État de base communes. Veuillez vous référer au [Carte des normes](#) pour plus d'informations.



DÉSIGNÉ PAR CASEL  
COMME PROGRAMME RECOMMANDÉ  
POUR L'APPRENTISSAGE SOCIAL ET  
ÉMOTIONNEL.

Voir la dernière page pour les détails.

## Objectif de la leçon

Les étudiants vont :

- Identifier les responsabilités personnelles à l'école, à la maison et envers soi-même/avec les autres.
- Développer des stratégies d'autodiscipline pour s'assurer que les élèves peuvent mieux s'acquitter d'au moins une responsabilité.

## Lien avec l'enseignant/Prendre soin de soi

En tant qu'enseignant, vous êtes responsable de la sécurité et de l'éducation de dizaines d'enfants. Comment vous préparez-vous chaque jour pour l'école ? Chaque enseignant est tenu de fournir un certain type de plans de cours comme preuve de planification, mais une planification efficace va beaucoup plus loin que cela. Cartographier une unité en fonction du nombre de jours en classe couplés à des contraintes de temps allouées peut complètement changer la leçon d'origine. Souvent notre planification devient de plus en plus courte au fur et à mesure que nous enseignons. Cependant, chaque année, nous recevons un tout nouveau groupe d'étudiants. Cette semaine, réservez du temps supplémentaire pour évaluer votre classe actuelle. Quels besoins particuliers ont-ils (forces et faiblesses) qui nécessitent une approche différente des années précédentes ? S'il s'agit de votre première année d'enseignement, essayez de classer vos élèves par style d'apprentissage plutôt que par niveau scolaire. Vous pouvez commencer à apprécier un peu plus chaque élève, ce qui conduit finalement à un enseignant qui répond avec gentillesse plutôt qu'avec frustration pendant cette période difficile de l'année !

## Conseils pour les apprenants diversifiés

- Les élèves dont les compétences en écriture ou en langue sont limitées pourraient dessiner des images de leurs responsabilités. Vous pouvez également réduire le nombre de responsabilités dans chaque colonne de 3-5 à 1-2.



## Partager

5-7 minutes

*Dans cette unité, nous allons parler de responsabilité et d'autodiscipline. Je sais que ce sont des concepts que vous connaissez tous. Alors, soyons créatifs dans la façon dont nous examinons ces définitions. Quelqu'un peut-il mettre en scène ce que signifie le mot responsabilité ? Cela peut être très simple; nous verrons si nous pouvons comprendre ce que vous faites.*

Invitez un élève ou deux à mimer leurs définitions.

*Bien! Parlons maintenant de quelque chose qui est peut-être un peu moins familier : l'autodiscipline. C'est aussi plus difficile à mettre en pratique parce que l'autodiscipline a souvent lieu à l'intérieur de nous, dans notre esprit, dans notre cœur et dans nos « tripes ». Alors, adoptons une approche un peu différente pour définir l'autodiscipline. Tout d'abord, je vais vous donner la définition, puis je veux que tout le monde réfléchisse à un mot qui représente l'autodiscipline pour vous. Voici la définition : L'autodiscipline consiste à contrôler ce que vous faites ou dites afin de ne pas vous blesser ni blesser les autres.*

*Pensez à un mot qui représente l'autodiscipline pour vous. Je vais vous donner 30 secondes pour réfléchir à votre mot, puis nous ferons le tour et partagerons nos mots.*



## Inspirer

5-7 minutes

*Maintenant, je veux que vous fassiez trois listes de toutes les choses dont vous êtes responsable : à la maison, à l'école, pour vous-même et pour les autres. De quoi êtes-vous responsable en ce qui concerne la façon dont vous traitez votre corps, votre esprit et ceux qui vous entourent ?*

*Créez trois colonnes sur votre papier (vous pouvez faire un triple volet pour créer des espaces pour les colonnes) et étiquetez-les en haut : Maison, École, Communauté. Essayez de mettre 3 à 5 choses sur chaque liste sous chaque titre, et ce n'est pas grave si certaines choses se chevauchent.*

*Rappelez-vous que parfois nos responsabilités ne sont pas énormes. Ils peuvent être aussi simples que se brosser les dents, aider à garder un jeune frère, arriver à l'école à l'heure, etc.*



## Habiliter

10-15 minutes

*Maintenant, je vais dire quelques choix ou situations, et je veux que vous décidiez si l'un d'entre eux vous empêcherait de remplir l'une de vos responsabilités. Prenez un crayon rouge ou votre crayon ou un marqueur et rayez une responsabilité qui serait négativement affectée par ce que je dis. Ainsi, par exemple, si je dis : « Toi et tes amis traînez après l'école jusqu'à la tombée de la nuit sans la permission de vos parents », y a-t-il une responsabilité que ce choix vous empêcherait d'accomplir ? Si oui, vous le rayerez de votre liste.*

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

Écoutez les choix ou situations suivants et si vous en entendez un qui aurait un impact négatif sur votre capacité à remplir l'une de vos responsabilités, rayez cette responsabilité de la liste.

- Vous avez trop dormi.
- Tu as laissé tes devoirs sur ta table de cuisine.
- Vous avez changé de siège et êtes passé de l'avant à l'arrière du bus tout au long du trajet en bus jusqu'à l'école.
- Tu cours parfois dans les couloirs de l'école.
- Tu rêvais pendant les cours.
- Vous mangez rarement tout votre déjeuner.
- Vous tergiversez (ce qui signifie que vous attendez la dernière minute pour faire les choses).
- Vous vous disputez parfois avec vos parents et/ou vos frères et sœurs.

Regardez vos listes. Avez-vous dû rayer beaucoup de choses? Notez que la plupart de ces choses sont probablement des choses que nous avons tous faites (ou peut-être que nous faisons régulièrement). Et chacun pris individuellement peut ne pas sembler un gros problème, mais mettez-les ensemble et vous aurez peut-être du mal à assumer vos responsabilités !

Maintenant, je veux que vous écriviez une chose dans chaque colonne que vous ferez pour vous aider à rester discipliné pour assumer vos responsabilités (même si vous n'avez rayé aucune de vos responsabilités !). Nous aurons tous des choses à un moment donné qui pourraient nous empêcher de respecter notre part du marché. Par exemple, si vous avez du mal à dormir trop tard et que cela vous empêche d'arriver à l'heure à l'école ou de prendre un bon petit-déjeuner ou même de simplement sortir sans être stressé, dans l'une de vos colonnes, vous pourriez écrire : « Je vais me coucher cinq minutes plus tôt ce soir et régler mon réveil le matin. Cette stratégie vous aidera à rester autodiscipliné pour prioriser une bonne nuit de sommeil et vous lever à l'heure.

L'idée est de vous donner au moins une stratégie pour vous aider à être plus discipliné et responsable, peu importe l'obstacle.



## Refléter

5 minutes

Demandez à tout le monde de se réunir et de partager une stratégie d'autodiscipline qu'ils vont essayer et ce qu'ils pensent que cela les aidera. Parfois, les élèves ne réalisent pas l'impact négatif d'une habitude négative (même une habitude assez bénigne comme dormir ou courir dans le couloir). Lorsque les élèves voient comment un tel comportement peut les affecter dans d'autres domaines, ils sont plus susceptibles de prendre des mesures pour remédier à ces comportements.



## Idées d'extension

- Demandez aux élèves plus tard dans la semaine s'ils ont utilisé leur nouvelle stratégie d'autodiscipline. Félicitez également les élèves lorsque vous remarquez qu'ils mettent en œuvre leur stratégie à l'école.

- Recueillir des listes d'élèves et des stratégies et envoyer la stratégie par courriel aux parents (individuellement); cela pourrait fournir un soutien et des encouragements supplémentaires à la maison, ce qui peut se répercuter sur les comportements scolaires.



DÉSIGNÉ PAR CASEL  
COMME PROGRAMME  
RECOMMANDÉ POUR  
L'APPRENTISSAGE SOCIAL  
ET ÉMOTIONNEL.

Le Collaboratif pour l'apprentissage scolaire, social et émotionnel (CASEL) examine les programmes SEL fondés sur des données probantes depuis 2003. Kindness in the Classroom® répond au programme SElect de CASEL et est inclus dans le Guide CASEL pour des programmes efficaces d'apprentissage social et émotionnel.

Kindness in the Classroom® a atteint ou dépassé tous les critères de CASEL pour une programmation SEL de haute qualité. Kindness in the Classroom® a reçu la plus haute distinction de CASEL pour une programmation SEL de haute qualité.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>