

Étapes vers le pardon

Cette leçon s'appuie sur les leçons précédentes de cette unité. Cette leçon aide les élèves à comprendre les étapes concrètes pour les aider à pardonner aux autres. Grâce à l'instruction et à l'histoire, les élèves peuvent voir comment le pardon peut être accordé et l'impact positif que le pardon a non seulement sur les autres mais aussi sur nous-mêmes.

BienveillanceSous-concept(s)

Empathie, Bienveillance

Calendrier de la leçon

35-40 minutes

Matériaux nécessaires

- ❑ *La lune de citron* par Edith Hope
Fine. <https://www.youtube.com/watch?v=h3bELLiYqv8>
- ❑ Matériel de journal (papier, crayons)

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.

Avertissement de déclenchement: Parler d'émotions et de situations où de fortes émotions surviennent peut amener les élèves à révéler des informations personnelles qui pourraient nécessiter un suivi par vous-même ou un conseiller scolaire. Si un élève révèle des informations ou des réactions inquiétantes, veuillez connaître le protocole de votre école pour fournir un soutien et des ressources. Avant le cours, renseignez-vous sur la politique de l'école concernant le signalement d'un problème de santé mentale d'un élève à un conseiller ou à un administrateur de l'école.

Objectif de la leçon

Les étudiants vont :

- Découvrez comment pardonner aux autres les aide à vivre une vie plus heureuse.
- Reliez l'importance et l'impact du pardon à la bienveillance.

Lien avec l'enseignant/Prendre soin de soi

La compassion et l'empathie vont de pair. Lorsque vous ressentez ce tiraillement de compassion, vous êtes souvent capable d'exprimer de l'empathie simultanément. La semaine dernière, nous nous sommes concentrés sur une plus grande attention aux personnes souvent oubliées dans votre communauté. Cette semaine, le défi va encore plus loin. Choisissez une personne de votre communauté avec qui sympathiser et mettez-vous à sa place pendant une journée. Comment est leur journée ? Quelles difficultés pourraient-ils rencontrer ? Quel pourrait être le moment fort de leur journée ? Si possible, essayez de vivre un jour comme ils le feraient. Si ce n'est pas possible, essayez de visualiser la journée ou de tenir un journal à ce sujet. La compassion nous amène à ressentir des émotions. Cependant, la véritable empathie nous permet de nous mettre carrément à la place de l'autre, avec ses hauts et ses bas, ses luttes et ses célébrations. Cet exercice simple peut vous aider à pratiquer plus facilement l'empathie avec toutes les personnes différentes, tant au niveau local qu'international.

Conseils pour les apprenants diversifiés

- Bien que le pardon soit une compétence cruciale, certains enfants peuvent être aux prises avec des traumatismes passés et avoir besoin

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

de plus d'aide que vous ne pouvez leur fournir dans cette activité. Si un traumatisme est révélé par cette activité, assurez-vous de demander l'avis du conseiller scolaire.



Partager

3-5 minutes

Dans notre dernière leçon, nous avons expliqué comment présenter des excuses sincères. Il y a quatre étapes. Que sont-ils?

Quelqu'un a-t-il dû présenter des excuses sincères depuis notre dernière leçon de RAK ? Comment c'était?

Dans la dernière leçon, nous avons également parlé du fait que si vous vous excusez auprès de quelqu'un et qu'il n'accepte pas vos excuses tout de suite, est-ce que ça va ou pas ? Pourquoi pourraient-ils ne pas accepter vos excuses tout de suite ? Que pensez-vous de cela ?

Invitez les élèves à répondre.



Inspirer

7-10 minutes

Nous avons parlé de certaines façons saines et malsaines de communiquer, comme s'excuser et bavarder. Nous avons également parlé de la communication assertive et de ce qu'il faut dire pour communiquer de manière positive. Aujourd'hui, nous allons parler du pardon, qui est un autre élément important de l'interaction et de la communication avec les autres et d'être gentil avec nous-mêmes. Quelqu'un peut-il me dire ce que signifie pardonner à quelqu'un ? Pourquoi pensez-vous que le pardon pourrait être important ?

Bien! Pardonner, c'est lâcher prise lorsque vous êtes en colère contre quelqu'un pour ce qu'il a fait. Cela peut être pour quelque chose de grand ou de petit. Vous pouvez pardonner à quelqu'un pour quelque chose d'insignifiant comme vous heurter, vous laisser sortir à la récréation ou oublier de vous souhaiter un joyeux anniversaire. Vous pouvez pardonner à quelqu'un une grande chose comme vous dire qu'il n'est plus votre ami ou vous blesser exprès. Le pardon n'est pas facile et cela peut prendre beaucoup de temps pour pardonner à quelqu'un ou pour que quelqu'un vous pardonne. Le pardon peut construire et maintenir des amitiés et des relations et vous aider à vous sentir en paix avec vous-même. Parlons de ce qu'est le pardon et de ce qu'il n'est pas.

Pour les apprenants visuels ou les étudiants ELL, l'afficher au tableau ou à travers des images serait utile

Le pardon n'est pas :

- Oublier ce qui s'est passé
- Dire ce que la personne a fait, c'est bien
- Se sentir bien à propos de ce qui s'est passé
- Demander à l'autre personne de s'excuser ou attendre qu'elle s'excuse

Le pardon est :

- Accepter la réalité de ce qui s'est passé

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- Lâcher prise sur les mauvais sentiments envers la personne
- Ne pas tenir contre eux ce que quelqu'un a fait dans le passé
- Voir ce qui se passe dans les actions futures de vous-même ou de quelqu'un d'autre.
- Pardonnez à quelqu'un qu'il le mérite ou non parce que vous devez prendre soin de vous

Pourquoi pardonner ? La recherche montre que si nous pardonnons :

- Cela nous rend plus heureux.
- C'est une bienveillance envers nous-mêmes.
- Il montre de la compassion envers les autres.
- Il améliore notre santé.

Lorsque nous pardonnons, nous montrons que nous nous soucions non seulement de l'autre mais aussi de nous-mêmes. Le pardon est une forme puissante de soins personnels.



Habiller

15-20 minutes

Il y a des mesures spécifiques que nous pouvons prendre pour nous aider à pardonner à quelqu'un, tout comme il y a des mesures que nous pouvons prendre pour présenter des excuses sincères à quelqu'un. Voici les étapes :

Étape 1: Identité: comprendre ce qui s'est passé et les conséquences de l'action. Parfois, vous ne savez même pas à quel point vous êtes en colère ou triste jusqu'à ce que vous y réfléchissiez. Par exemple : lorsque la personne m'a crié dessus, je me suis sentie vraiment blessée et comme si je ne pouvais pas lui dire quelque chose à l'avenir

Étape 2: Décider: Décidez que vous êtes prêt à pardonner à la personne et allez de l'avant. Si vous n'êtes pas encore prêt à pardonner, revenez à l'étape 1. Vous n'avez pas besoin de pardonner tout de suite. Par exemple : j'en ai marre d'être en colère et ça n'aide plus. Je suis prêt à pardonner et à passer à autre chose.

Étape 3: Pardonner: Acceptez que le passé soit dans le passé et que vous ne puissiez changer que le futur. Vous n'avez pas besoin d'excuser le comportement, mais allez de l'avant. Par exemple : vous pouvez penser : « Je sais que crier sur quelqu'un n'est pas bien, mais je sais que cela arrive », et/ou dire à la personne que vous n'êtes plus en colère et que vous lui pardonnez.

Étape 4: Réflexion: Explorez ce que vous avez appris de cette expérience et comment cela changera votre façon de faire les choses à l'avenir. Par exemple : la prochaine fois que quelqu'un me crierait dessus, je dirai : « Ne me parle pas comme ça » et je partirai.

Lire ou regarder la lecture à voix haute de *La lune de citron* par Edith Hope Fine.

<https://www.youtube.com/watch?v=h3bELLiYqv8>

Imaginez que vous êtes Rosalinda. Dans votre journal (ou sur une feuille de papier), écrivez (ou faites un dessin, pour les élèves ayant des compétences limitées en écriture) comment vous, en tant que Rosalinda, avez traversé les

quatre étapes du pardon envers l'homme qui lui a pris tous les citrons.
citronnier. N'oubliez pas de réfléchir à votre expérience!



Refléter

5 minutes

Pour évaluer la compréhension, demandez à certains élèves de partager leurs réflexions de journal.

Tout comme il y a des étapes pour s'excuser, il y a aussi des étapes pour pardonner. Si vous sentez qu'il y a quelqu'un dans votre vie à qui vous devez pardonner, commencez à suivre les étapes. Si vous parvenez à franchir les étapes 1 à 3, essayez d'agir, puis complétez l'étape 4. Vous vous sentirez probablement rassasié et satisfait comme Rosalinda.

Pardonner aux autres joue un rôle important dans notre propre santé. Pour que nous puissions vivre une vie heureuse, nous devons apprendre à pardonner à ceux qui nous ont blessés et à surmonter la blessure. Lorsque nous sommes capables de pardonner à quelqu'un, nous commençons à nous sentir mieux nous-mêmes. Le pardon est une forme de bienveillance envers soi-même, mais il permet également aux autres d'être de meilleures versions d'eux-mêmes qu'ils ne l'étaient dans le passé.



Idées d'extension

- Ils pourraient faire la feuille de travail Étapes pour pardonner à la maison - http://rak-materials.s3.amazonaws.com/cde/en/05.4_healthy_communication_unit_steps_to_forgiveness.pdf
- Incorporez des citrons dans la leçon. Peut-être que tout le monde reçoit un citron à donner à quelqu'un à qui il veut pardonner ou lorsqu'un élève pardonne consciemment à quelqu'un, il met un citron sur un tableau d'affichage. Lorsque chaque élève a mis un citron au tableau, vous faites de la limonade et vous célébrez.

Ressources utiles :

La nouvelle science du pardon

[:berkeley.edu/article/item/the_new_science_of_forgiveness](http://berkeley.edu/article/item/the_new_science_of_forgiveness)

8 façons dont le pardon est bon pour votre

santé : huffingtonpost.com/2014/10/25/forgiveness-health-benefits_n_6029736.html

Comment enseigner le pardon à un enfant

[:psychcentral.com/blog/how-to-teach-a-child-forgiveness/](http://psychcentral.com/blog/how-to-teach-a-child-forgiveness/)

Afin de comprendre le pardon, il est important de comprendre ce qu'il est et ce qu'il n'est pas. Bob Enright, un chercheur de premier plan sur le pardon, décrit les huit clés du pardon :

berkeley.edu/article/item/eight_keys_to_forgiveness

Article du Greater Good sur la définition du pardon

[:berkeley.edu/topic/forgiveness/definition](http://berkeley.edu/topic/forgiveness/definition)



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/>