

Bienveillance

C'est la 4e semaine dans l'unité de soins. Les élèves se concentreront sur la compassion en tant que progression naturelle de la bienveillance une fois l'empathie identifiée.

Commencez l'unité avec toute la leçon en classe, puis essayez de suivre au moins deux des mini-leçons avec vos élèves tout au long de la semaine. Chaque mini-leçon est conçue pour présenter des éléments de la leçon principale de manière nouvelle et engageante.

Leçon principale

**Leçon de classe
entière**
30 minutes



Empathie + Bienveillance

C'est la 4e semaine dans l'unité de soins. Les élèves se concentreront sur la compassion en tant que progression naturelle de la bienveillance une fois l'empathie identifiée.

(Voir page 2 pour les détails de la leçon.)

Mini-leçons

**Pour les petits
groupes**
15 minutes



Analyse compassionnelle

Discussion en petits groupes : De quelles manières notre classe montre-t-elle de la compassion les uns envers les autres ? Comment faire mieux ? Partagez vos réponses en petit groupe avec la classe.

Pour les partenaires
15 minutes



Haïku de compassion

Avec votre partenaire, créez une compassion haïku. Rappel : Un haïku est un poème de 3 vers avec 5 syllabes sur les 1er et 3ème vers et 7 syllabes sur le deuxième vers. Assurez-vous que votre poème se connecte au sentiment que vous recevez lorsque vous donnez ou recevez de la compassion. (Exemple : Écoutez les autres, je suis toujours là pour vous, Parlé du fond du cœur.)

Pour les particuliers
15 minutes



Partager la compassion

Créez une carte édifiante pour un aîné de votre communauté. Incorporez des mots gentils, de la gratitude et de la compassion à travers des mots et des images. Essayez de trouver un moment pour les rencontrer et apprendre à les connaître avant de créer cette carte (si possible). Ce qu'ils partagent avec vous affectera très certainement ce sur quoi vous vous concentrez et incluez et aura un impact plus important par rapport à un message non personnalisé.

**Axé sur la
technologie**
15 minutes



Analyse de film

Discussion de groupe : Repensez à un film récent que vous avez vu et répondez aux questions suivantes : Comment la compassion a-t-elle été démontrée ? Était-ce réaliste ? Pourquoi ou pourquoi pas ? Comment les personnages auraient-ils pu augmenter leur compassion pour les autres ?

Empathie + Bienveillance

C'est la 4e semaine dans l'unité de soins. Les élèves se concentreront sur la compassion alors que progression naturelle de l'attention une fois l'empathie identifiée.

Calendrier de la leçon

30 minutes

Matériaux nécessaires

- ❑ Projecteur pour photos
- ❑ Photos (voir ci-dessous)

Carte des normes

Cette leçon s'aligne sur les compétences CASEL, les normes nationales d'éducation à la santé, les normes de la Société internationale pour la technologie dans l'éducation, le cas échéant, et les normes d'État de base communes. Veuillez vous référer au [Carte des normes](#) pour plus d'informations.

Objectif de la leçon

Les étudiants vont :

- Explorez la nécessité d'une approche combinée de compassion et d'empathie lorsque vous aidez les autres.
- Examiner les hypothèses courantes lors de l'analyse de situations en utilisant uniquement des approches au niveau de la surface.

Lien avec l'enseignant/Prendre soin de soi

Dans notre unité de soins, l'émotion principale est la compassion, qui est le désir d'aider ceux qui en ont besoin. Comment vos élèves ont-ils besoin de vous aujourd'hui ? Comment vos collègues ont-ils besoin de vous ? De quelles manières pouvez-vous faire preuve de compassion tout en maintenant des limites professionnelles et personnelles ? Rappelez-vous qu'être compatissant ne signifie pas que vous êtes responsable de résoudre les problèmes de tout le monde. Vous ne pouvez pas changer la vie familiale d'un étudiant. Vous ne pouvez pas améliorer par magie les compétences de gestion de classe d'un autre enseignant. Que pouvez-vous faire pour montrer de la compassion, alors, quand vous voyez les autres se débattre ? Vous pouvez fournir un environnement de classe stable et sain pour que les élèves s'épanouissent pendant qu'ils sont sous votre garde. Vous pouvez proposer des stratégies, si on vous le demande, pour aider votre collègue à apporter de petits changements positifs dans la gestion de sa classe. La compassion consiste à aider là où vous le pouvez et à apporter votre soutien tout en reconnaissant que tous les problèmes ne vous appartiennent pas. Être présent, écouter, faire preuve d'empathie et agir lorsque cela est possible sont de bonnes étapes pour faire preuve de compassion envers vos élèves et vos collègues.



Partager

3-5 minutes

Nous sommes arrivés à notre dernière semaine dans notre unité de soins. Nous avons exploré les soins personnels, la gratitude et l'empathie. Le dernier élément est la compassion. À ce stade de notre vie, nous avons déjà entendu ce terme ; cependant, notre définition personnelle a définitivement été façonnée par nos propres expériences de vie.

Comment définiriez-vous la compassion ? (Invitez les élèves à répondre.)

Oui, toutes ces réponses pointent vers un terrain commun de gentillesse. La compassion est définie comme le fait de ressentir de l'empathie et de vouloir aider une autre personne dans le besoin.



Inspirer

3-5 minutes

La compassion est souvent le prolongement naturel après l'empathie. C'est l'action qui suit le lien émotionnel que nous établissons.

Maintenant, pensez à un moment où vous avez pu à la fois faire preuve d'empathie et de compassion. Partagez votre réponse avec un voisin. (Permettez à plusieurs volontaires de partager leursexemples avec toute la classe si le temps le permet.)

Il y a un niveau de prudence qui doit être noté ici. La compassion sans la présence d'empathie n'est souvent pas reçue de manière positive. Bien que vos intentions soient positives, sans la combinaison des deux (empathie et compassion), l'autre personne peut être offensée par vos actions. Reprenons à l'exemple du test de mathématiques de la semaine dernière. Vous auriez été enthousiasmé par ce C que votre ami a reçu. Vous ne vous arrêtez pas et ne prenez pas le temps d'utiliser l'empathie pour comprendre ce qu'ils pourraient ressentir en fonction de leur point de vue, mais vous supposez plutôt qu'ils ont du mal avec les mathématiques comme vous le faites. Vous les félicitez immédiatement, leur tapotez dans le dos et les invitez à vous rejoindre, vous et votre tuteur, lors de votre prochaine session afin qu'ils puissent obtenir un score encore plus élevé la prochaine fois. Quelle pourrait être leur réponse cette fois ? Comment pourraient-ils réagir lorsque vous supposez qu'ils ressentent exactement ce que vous ressentez ? Est ce que ça t'es déjà arrivé?

N'oubliez pas que la véritable empathie ne peut pas se produire en faisant des suppositions. Vous devez vous engager avec l'autre personne autant que possible avant de passer à la composante action liée à la compassion. Vous ne pouvez pas vous attendre à vous mettre à la place de quelqu'un d'autre sans d'abord savoir comment il voit le sujet en question !



Habiliter

15 minutes

Expliquez que la classe va maintenant explorer la combinaison nécessaire entre l'empathie et la compassion en examinant des scénarios difficiles dans l'histoire et les réponses possibles que d'autres pourraient avoir à la fois avec et sans empathie. N'oubliez pas que la compassion sans empathie n'est pas toujours positive !

À l'aide des images fournies, animez une discussion sur les points suivants :

- Que voyez-vous ici?
- Quelle est votre première idée pour « aider » cette personne ou ces personnes ?
- Comment pourraient-ils réagir ?
- Maintenant, arrêtez-vous et réfléchissez à ce qu'ils ressentent vraiment. Quel est leur objectif ? De quoi ont-ils besoin de *leur point de vue*?
- Comment votre approche pour les aider changerait-elle maintenant ?

Photo #1 : Une femme et ses enfants pendant la Grande Dépression

- Les hypothèses courantes pourraient inclure qu'elle est affamée et a besoin d'une aumône de nourriture.
- Encouragez les élèves à regarder au-delà de leur compréhension et de leur exposition à la Grande Dépression (qui se concentre souvent sur le manque de nourriture). À quoi d'autre pourrait-elle penser ? Que penserait-elle de cette distribution de nourriture ? Cela l'aidera-t-il vraiment à long terme ?
- D'autres prises de vue : son mari vient de partir travailler et elle est triste de le voir partir, elle a enfin trouvé un emploi et réfléchit à la garde de ses enfants, elle vient d'apprendre qu'un membre de sa famille est atteint d'une maladie grave, etc.
- Encouragez les solutions qui impliquent une conversation avec la ou les personnes EN PREMIER. Vous ne pouvez pas faire l'expérience d'une véritable empathie à partir de jugements initiaux et de zéro conversation !

Photo #2 : Garçon tenant de nouvelles chaussures

- Les hypothèses courantes pourraient inclure qu'il avait désespérément besoin de nouvelles chaussures et d'argent pour les autres domaines de sa vie qui pourraient être difficiles pour lui.
- Encouragez les élèves à regarder au-delà de ce qu'ils peuvent voir et à creuser plus profondément. Quelle expression a-t-il sur son visage ? Quelle émotion transmet-il ? À quoi d'autre pourrait-il penser en tenant ces chaussures ? Si vous lui donnez de l'argent et qu'il ne considère pas sa vie comme un combat, comment pourrait-il réagir ?
- D'autres prises sur la photo : ces chaussures sont un cadeau qu'il offre à un autre enfant de son quartier qui est pieds nus, les chaussures représentent la santé de son frère aîné qui ne pouvait pas marcher auparavant, les chaussures représentent la première vente de son père en tant que cordonnier, etc.
- Encouragez les solutions qui impliquent une conversation avec cet enfant !



Refléter

5-7 minutes

En classe, discutez des défis de faire une pause pour trouver l'empathie **AVANT** de répondre avec compassion.

- Pourquoi est-il difficile d'attendre lorsque notre première réponse est de FAIRE QUELQUE CHOSE ?
- Comment une conversation avec l'autre personne/les autres personnes pourrait-elle changer mon approche compatissante ?

Lorsque vous sympathisez vraiment avec quelqu'un, il faut du courage pour aller jusqu'au bout et l'aider à traverser sa situation. Votre compassion pourrait bien être le tournant positif vers une situation vraiment difficile !

Image #1 : Mère en grande dépression

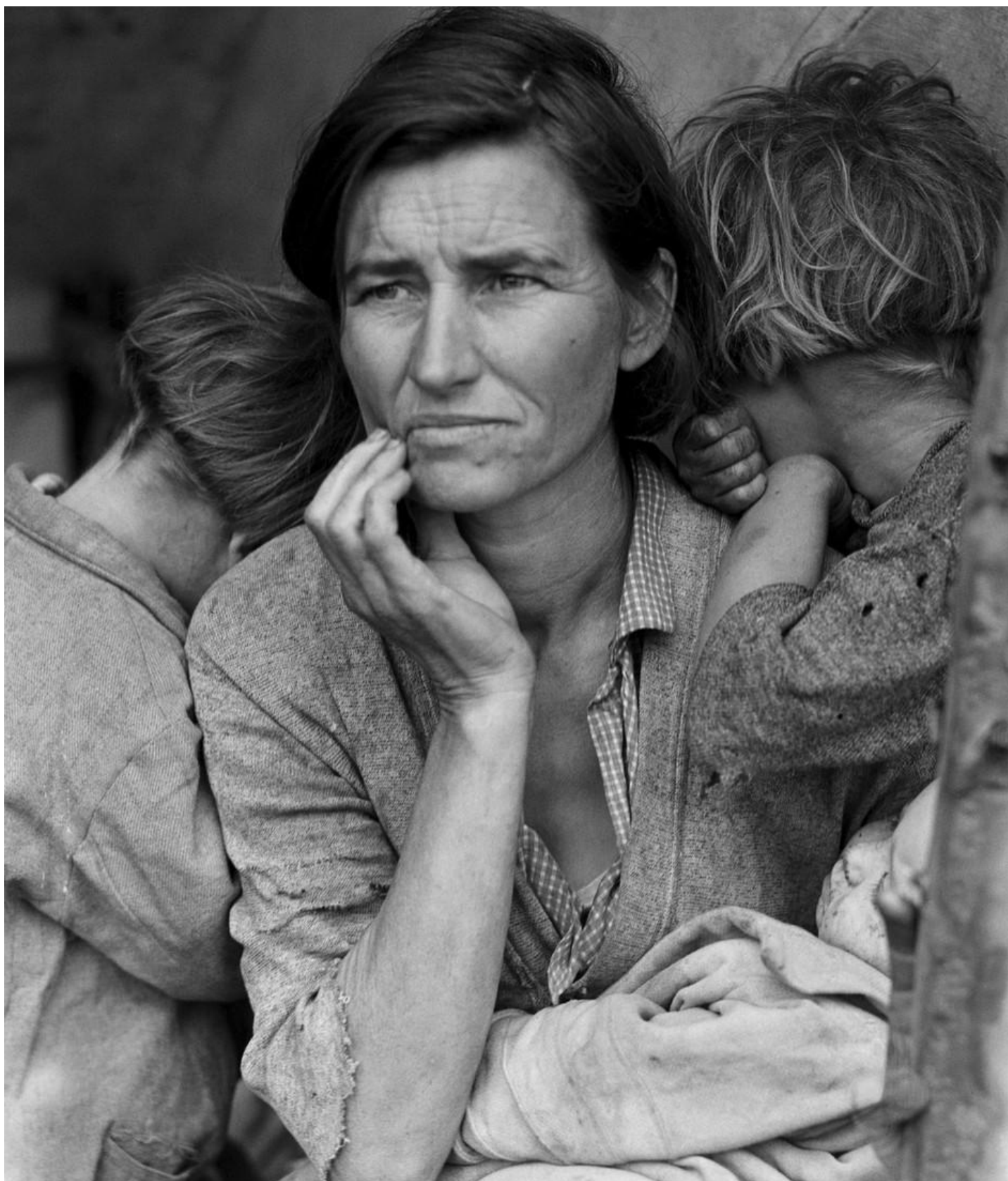


Photo #2 : Garçon tenant de nouvelles chaussures

