

# Journée d'entraide 1 • Introduction

Définition RAK : Prendre soin, c'est ressentir et montrer de l'intérêt pour les autres.

Cette leçon présente le concept de bienveillance et donne aux élèves l'occasion d'établir un nouveau lien avec quelque chose dont ils ont probablement entendu parler toute leur vie.

## Objectifs hebdomadaires

Les étudiants vont :

- ☐ Créer une définition personnalisée de la bienveillance à la fois au niveau individuel et interpersonnel.
- ☐ Examinez leur communauté à travers une lentille de bienveillance.

## Partager

Trouvez et montrez aux élèves des images d'animaux prenant soin les uns des autres, d'humains s'aidant et prenant soin les uns des autres, ou d'humains et d'animaux s'aidant et prenant soin les uns des autres. Discutez ensuite de ce qu'ils ont ressenti en voyant les photos :

- Qu'as-tu vu sur ces photos ?
- Qu'avez-vous ressenti en voyant les photos ?
- Passez en revue la définition RAK de l'entraide.
- Nommez un moment où quelqu'un vous a spécifiquement aidé ou a pris soin de vous en cas de besoin. Comment te sentais-tu?



## Ressources / Matériaux

- ☐ **ARTICLE:** [Les adolescents sont plus attentionnés lorsqu'ils se sentent soutenus par les autres](#)
- ☐ **ARTICLE:** [L'effet bienveillant](#)

## Réfléchir / Évaluer

**Livrables :**

- ☐ Points de participation quotidiens
- ☐ **Entrée de journal bienveillante:** Énumérez les 5 meilleures façons dont les autres peuvent prendre soin de vous et les 5 meilleures façons dont vous pouvez prendre soin des autres.

## Inspirer

**Lire:** Lire l'article [Les adolescents sont plus attentionnés lorsqu'ils se sentent soutenus par les autres](#) (3 minutes de lecture)



**Discuter:**

- ☐ Vous sentez-vous plus aimé ou moins aimé maintenant que lorsque vous étiez au primaire ou au collège ? Expliquer.
- ☐ Qu'est-ce qui vous fait vous sentir aimé alors versus maintenant?
- ☐ Êtes-vous d'accord que lorsque vous êtes ou vous sentez pris en charge, vous êtes plus susceptible de prendre soin des autres ? Pourquoi ou pourquoi pas?

Les humains sont naturellement égocentriques. On pense souvent à soi avant de penser aux autres. Et même si nous devons prendre soin de nous au sérieux, nous ne voulons pas oublier que nous devons également prendre soin des autres. Pour ce faire, nous devons *savoir* aider les autres. Nous devons écouter, observer et faire attention.

**Faire:** Associez tout le monde et demandez-leur de se tenir en lignes parallèles en face de leur partenaire. Réglez une minuterie sur 30 secondes et demandez à chaque élève de remarquer mentalement trois choses à propos de son partenaire qui rendraient cette personne unique et spéciale, ou qui lui donneraient le sentiment d'être vu et d'être aimé.

## Habiller

Selon l'article, [L'effet bienveillant](#), nos cerveaux sont câblés pour donner la priorité à la célébration (le sentiment d'être apprécié, vu et soigné) au-dessus du besoin de se sentir en sécurité. Ça fait du bien quand



quelqu'un se soucie de nous et ça fait du bien quand on se soucie des autres.

**Ccontinué...**

**Faire:**Identifiez une personne dont vous pourriez vous occuper aujourd'hui (cela peut inclure de la célébrer ou de l'apprécier). Réfléchissez à une chose que vous ferez*aujourd'hui* célébrer, apprécier ou prendre soin de cette personne. Cet acte peut être simple mais doit être intentionnel.**Vous rendrez compte demain de ce que vous avez fait, de la façon dont cela a été reçu, de ce que vous avez ressenti et de ce que l'autre personne a ressenti.**