

# Connexion de compassion :Le chemin de la compassion

Cette leçon offre aux élèves l'occasion d'acquérir des compétences en matière de compassion et d'être bienveillant envers ce que les autres ressentent. Cette leçon se concentre spécifiquement sur la façon dont nous montrons de la compassion lorsque nous reconnaissons les émotions de base chez les autres ; il élabore également sur les différences entre l'empathie et la sympathie. Cette leçon est la deuxième partie de deux parties.

## Sous-Concept(s)

Compassion, Empathie, Gentillesse

## Calendrier de la leçon

45 minutes

## Matériaux nécessaires

- ❑ Deux "capes de compassion" de style super-héros, qui doivent être fabriquées avant la leçon ; ceux-ci peuvent être faits de papier, de taies d'oreiller ou d'autres matériaux. Vous pouvez mettre un S sur l'un pour Sympathy et un E sur l'autre pour Empathy. Rester simple!
- ❑ Masquage ou ruban adhésif pour créer des « chemins » au sol. Vous pouvez utiliser la même bande pour créer le « centre de compassion ». Cela devrait être une forme de triangle avec de la compassion en haut au centre, reflétant l'image d'ouverture.
- ❑ Le visuel Path To Compassion pour faciliter la configuration (voir ci-dessous)

## 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.

## Objectif de la leçon

Les étudiants vont :

- Appliquez leur compréhension des émotions de base à leur compréhension de la compassion, de l'empathie et de la sympathie.
- Prédisez comment les autres peuvent se sentir en réponse à différentes situations.

## 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 sa journée ? Quelles difficultés peut-il/elle rencontrer ? Quel pourrait être le clou de la journée ? Si possible, essayez de vivre un jour comme cette personne le ferait. 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 placer carrément à la place de l'autre personne, avec tous les hauts et les bas, les luttes et les célébrations. Cet exercice simple peut vous aider à pratiquer plus facilement l'empathie avec toutes les personnes différentes, tant au niveau local qu'international.



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

Voir la dernière page pour les détails.



## Partager

5-7 minutes

*Dans la dernière leçon, nous avons parlé des émotions humaines de base. Ils étaient huit ! Quelqu'un peut-il se rappeler ce que sont ces émotions?*

Invitez les élèves à répondre. Écrivez leurs réponses au tableau ou projetez-les sur le tableau intelligent. (Les réponses devraient être : joie, tristesse, peur, colère, dégoût, confiance, surprise et anticipation.)

*Bien! Ce sont les émotions que chacun ressent, peu importe sa famille, son école, sa ville, son état ou son pays d'origine. Nous avons également étudié les visages des gens afin de déterminer les émotions qu'ils ressentaient. Il y a deux leçons, nous avons parlé d'aider. Comment les émotions et l'aide peuvent-elles être liées ?*

Invitez les élèves à répondre, mais cela pourrait être difficile à répondre, vous pouvez donc continuer si les élèves ne sont pas sûrs.

*Le lien est que lorsque nous voyons quelqu'un qui se débat ou qui est triste ou blessé, nous voulons l'aider, n'est-ce pas ?*

*Le sentiment qui vous donne envie d'aider est une émotion de superpuissance que nous avons appelée compassion. La compassion signifie prendre soin des autres lorsqu'ils sont blessés, tristes ou dans le besoin. Lorsque nous montrons de la compassion envers les autres, nous leur montrons de la gentillesse. Nous avons TOUS ce super pouvoir en nous, même si parfois nous devons travailler dur pour l'activer.*

Écrivez le mot Compassion au tableau en haut  
(ou utilisez l'image ci-dessous si vous utilisez un smartboard).



**COMPASSION**  
"I want to help you!"



## Inspirer

12-15 minutes

*Maintenant, si nous regardions une carte, et que la compassion était l'endroit où nous voulions aller, nous verrions deux CHEMINS pour arriver à la compassion.*

*Ces chemins sont appelés emPATHy et symPATHy.*

Écrivez Empathie et Sympathie dans une formation triangulaire sous Compassion comme indiqué ci-dessous; souligner, mettre en gras ou surligner le mot « chemin » dans les deux mots.



**COMPASSION**

*"I want to help you!"*

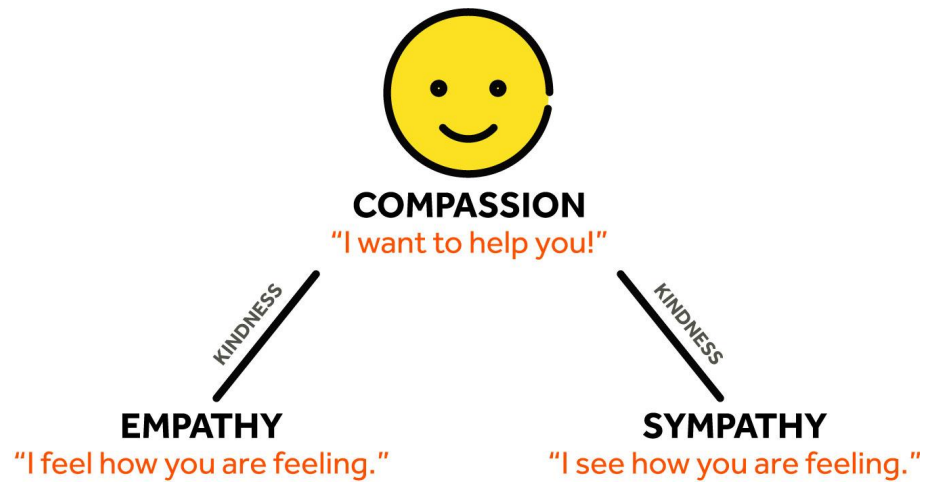
### **EMPATHY**

### **SYMPATHY**

*Lorsque vous comprenez les sentiments d'une autre personne parce que vous avez vécu la même expérience, vous prenez le chemin de l'empathie pour prendre soin d'elle. Pour avoir de l'empathie il faut aussi avoir de l'expérience, ou du moins une expérience similaire ! Vous pouvez ressentir ce que quelqu'un ressent parce que vous avez été là !*

*Lorsque vous comprenez les sentiments d'une autre personne parce que vous pouvez voir qu'elle est triste, contrariée ou effrayée, vous prenez le chemin de la sympathie pour prendre soin d'elle. Vous pouvez avoir de la sympathie pour quelqu'un même si vous n'avez jamais vécu les mêmes expériences.*

Tracez des lignes allant de l'empathie et de la sympathie à la compassion. Ajoutez "gentillesse" à chaque ligne.



*Quelle que soit la voie sur laquelle vous vous trouvez, vous pouvez toujours montrer de la gentillesse et de la compassion à l'autre personne en l'aidant, en l'écoutant, en l'incluant ou en faisant autre chose pour l'aider à comprendre que vous vous souciez de lui.*



## Habiliter

5 minutes

*Nous allons maintenant nous entraîner à identifier le chemin que vous pourriez emprunter dans certaines situations et comment vous pourriez utiliser votre super pouvoir de compassion pour aider quelqu'un dans le besoin.*

**[Mettre en place la salle de classe comme expliqué dans le Document du jeu Paths to Compassion.]**

Montrez l'image 1 d'un enfant dans le plâtre, l'air triste (montrez l'image ou le projet sur le tableau intelligent).



(Source : <https://www.thriftyfun.com/Hand-Washing-With-a-Broken-Arm.html>)

Demandez aux élèves ce qu'ils pensent que cette personne ressent et pense. Appelez les élèves pour obtenir des réponses.

Ensuite, demandez aux élèves de passer soit au chemin de l'empathie, soit au chemin de la sympathie pour cette personne. (Rappelez aux élèves qu'ils peuvent probablement ressentir de l'empathie s'ils se sont aussi cassé un os ; s'ils ne se sont pas cassé un os, ils ressentent probablement de la sympathie parce qu'ils peuvent voir qu'il est triste, mais ils ne savent pas vraiment ce que c'est que de se casser un os.)

Donnez aux élèves une chance de bouger, puis demandez aux élèves sur le chemin de l'empathie pourquoi ils ont choisi ce chemin. Demandez aux élèves sur le chemin de la sympathie pourquoi ils ont choisi ce chemin.

Enfin, demandez aux élèves ce qu'ils pourraient faire pour montrer de la compassion et de la gentillesse, pour aider cette personne si elle était un de leurs camarades de classe. L'étudiant (un de chaque chemin) que vous appelez met la cape de la compassion, marche (ou peut-être "vole") le chemin jusqu'au centre "Compassion" pour donner sa réponse. Notez les similitudes et les différences dans les suggestions.

Demandez aux élèves de reprendre leur position d'origine avant de montrer l'image 2.

Montrez l'image 2 d'un enfant qui a renversé son lait lors d'un repas.



Demandez aux élèves ce qu'ils pensent que cette personne ressent et pense. Appelez les élèves pour obtenir des réponses.

Ensuite, demandez aux élèves de passer soit au chemin de l'empathie, soit au chemin de la sympathie pour cette personne. (Rappelez aux élèves qu'ils peuvent probablement ressentir de l'empathie s'ils ont, eux aussi, renversé leur lait auparavant ; de la sympathie s'ils ne l'ont pas fait, mais qu'ils peuvent comprendre ce que cet enfant ressent.)

Donnez aux élèves une chance de bouger, puis demandez aux élèves sur le chemin de l'empathie pourquoi ils ont choisi ce chemin. Demandez aux élèves sur le chemin de la sympathie pourquoi ils ont choisi ce chemin.

Enfin, demandez aux élèves de réfléchir à ce qu'ils pourraient faire pour montrer de la compassion et de la gentillesse, pour aider cette personne s'ils étaient au même repas qu'elle. L'étudiant (un de chaque chemin) que vous appelez met la cape de la compassion et parcourt le chemin jusqu'au centre "Compassion" pour donner sa réponse. Notez les similitudes et les différences dans les suggestions.

Demandez aux élèves de reprendre leur position d'origine avant de montrer l'image 3.

Montrez l'image 3 d'un enfant seul ou laissé de côté à la récréation.





(Source : <http://news.urbansitter.com/blog/how-to-help-kids-deal-with-rejection>)

Demandez aux élèves ce qu'ils pensent que cette personne ressent et pense. Appelez les élèves pour obtenir des réponses.

Ensuite, demandez aux élèves de passer soit au chemin de l'empathie, soit au chemin de la sympathie pour cette personne. Ne signalez pas/ne rappelez pas aux élèves cette fois-ci.

Donnez aux élèves une chance de bouger, puis demandez aux élèves sur le chemin de l'empathie pourquoi ils ont choisi ce chemin. Demandez aux élèves sur le chemin de la sympathie pourquoi ils ont choisi ce chemin.

Enfin, demandez aux élèves ce qu'ils pourraient faire pour faire preuve de compassion et de gentillesse, pour aider cette personne s'ils étaient à la récréation avec elle. L'élève (un de chaque chemin) que vous appelez met la "cape de la compassion" et marche/vole le chemin jusqu'au centre de la "compassion" pour donner sa réponse. Notez les similitudes et les différences dans les suggestions.





## Refléter

5 minutes

Demandez aux élèves de s'asseoir au centre de compassion.

*Il est important de se rappeler que, que vous ayez ou non vécu la même expérience que quelqu'un, vous pouvez toujours faire preuve de gentillesse et de compassion. Si vous ne vous êtes jamais cassé un os, vous ne comprenez peut-être pas complètement ce que vit une personne dans un plâtre, mais vous pouvez toujours ressentir de la sympathie et faire preuve de compassion et aider cette personne en portant son sac à dos ou en ramassant quelque chose pour elle qu'elle a laissé tomber. Si vous avez déjà été exclu d'un jeu à la récréation, alors vous comprenez vraiment à quel point la personne sur notre troisième photo s'est probablement sentie triste. Vous ressentez de l'empathie et serez désireux d'aider cette personne à se sentir incluse.*

*Il peut être difficile d'intervenir et d'aider quelqu'un qui vit quelque chose de difficile. Je sais que nous préférerions être heureux et à l'aise. Tout le monde veut être heureux et confortable. Mais parfois, vous pourriez voir quelque chose de malheureux ou d'inconfortable, comme quelqu'un renversant son lait au déjeuner. Si vous pouvez montrer de la compassion et de la gentillesse envers cette personne, non seulement vous la ferez se sentir mieux, mais vous vous sentirez mieux aussi ! Alors, aujourd'hui, soyez à l'affût des moments où vous pouvez mettre votre cape de compassion et faire preuve de compassion et de gentillesse envers les autres.*



## Idées d'extension

- Au lieu d'utiliser des images, l'enseignant peut choisir de jouer ces situations (soit lui-même, soit avec un assistant de la classe ; ou il peut demander aux élèves de jouer un rôle).
- Demandez aux élèves de se dessiner en héros de la compassion. Leur photo peut représenter une situation (qu'ils aient vécue ou non) où ils aident quelqu'un dans une situation stressante ou angoissante qu'ils pourraient rencontrer à l'école. Cela peut les aider à réfléchir aux événements quotidiens où ils peuvent avoir besoin de faire preuve de compassion (auxquels ils n'avaient peut-être pas pensé auparavant).



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/>

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

## Les chemins de la compassion

### Configuration visuelle et instructions de la classe

