

# Actes de gentillesse aléatoire:

## Notes de bureau

C'est la dernière leçon de notre unité Courage. Il se concentre sur l'homonyme de toute l'organisation : Random Acts of Kindness. La classe écrira des notes autocollantes d'encouragement et les collera au hasard sur le bureau d'un autre élève (ils pourraient également utiliser des casiers, si les élèves en ont) pour que cet élève les découvre plus tard. Enseignants, envisagez de pré-affecter les élèves à des niveaux ou des quadrants ou des rangées de bureaux spécifiques dans les salles de classe pour vous assurer que tous les membres du groupe ciblé reçoivent une note. Vous pouvez également constituer une équipe de « balayeurs » composée de vos élèves naturellement plus empathiques et serviables qui peuvent s'assurer que tout le monde est inclus.

### Concept(s) de gentillesse

Courage, Gentillesse, Aléatoire

### Calendrier de la leçon

45 minutes.

### Matériaux nécessaires

- ☐ Notes autocollantes (assez pour que chaque élève ait 5 ou 6 notes)
- ☐ Stylos, crayons, fournitures artistiques pour écrire des messages sur des notes autocollantes.

### 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.

### Objectif de la leçon

Les étudiants vont :

- Accomplissez un acte de gentillesse au hasard.
- Expliquez qu'il faut du courage pour être gentil avec les autres sans être reconnu.

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

Alors que nous nous dirigeons vers la dernière semaine de l'année scolaire, le courage de répondre avec gentillesse nous conduit hors de la salle de classe et de retour avec nos familles et amis alors que les vacances d'été se profilent dans un avenir pas si lointain. Avez-vous le courage de répondre avec gentillesse à la maison ? Parfois, il peut souvent sembler plus difficile de se pencher sur la gentillesse avec vos proches, car ce sont aussi les personnes qui savent de première main comment appuyer sur vos boutons et atténuer votre humeur. Cependant, le véritable test de votre capacité à répondre avec gentillesse est la façon dont vous traitez les personnes de votre entourage. Cette semaine, et tout au long de l'été de cette année, utilisez notre homonyme, Random Acts of Kindness, comme devise pour savoir comment traiter les autres chaque jour. Devenez plus conscient des personnes les plus proches de vous. Trouvez une petite chose que vous pouvez faire pour chacun d'eux quotidiennement. Quelque chose de petit, mais significatif; quelque chose de simple, mais gentil. Aucun acte de gentillesse aléatoire n'est trop petit pour avoir un impact sur un autre. Votre effort concentré pour rendre votre monde immédiat meilleur a un effet d'entraînement sur le monde qui vous entoure. Comment répondre avec courage et bienveillance au quotidien ?

### Conseils pour les apprenants diversifiés

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

- Aidez les écrivains émergents à rédiger leurs notes afin que le message soit clair pour le destinataire.
- Envisagez d'utiliser les élèves les plus empathiques, gentils et serviables comme « balayeurs » pour vous assurer que tous les membres du groupe ciblé reçoivent une note d'encouragement et de gentillesse.



## Partager

5-7 minutes

*Quelqu'un ici a-t-il déjà eu une très bonne surprise ?  
Qu'est-ce que c'était et qu'est-ce que ça t'a fait ressentir ?*

Invitez les élèves à répondre.

*J'ai entendu de très bonnes surprises et des sensations amusantes en conséquence ! Quand quelqu'un fait quelque chose de gentil pour vous auquel vous ne vous attendiez pas, cela vous fait vous sentir aimé, apprécié et chaleureux à l'intérieur. Et vous savez quoi, la personne qui a fait cette gentille chose pour vous ressent ces choses aussi !*



## Inspirer

5-7 minutes

*Aujourd'hui, nous allons être des RAKtivistes - ou des militants de Random Acts of Kindness ! Nous allons faire quelque chose de petit qui rendra la journée de quelqu'un d'autre un peu plus lumineuse !*

### Que sont les actes de gentillesse aléatoires ?

Expliquez qu'un acte de gentillesse au hasard est une surprise amusante de gentillesse donnée à quelqu'un d'autre sans qu'il sache jamais que c'était vous ! Ces actes de gentillesse ne sont ni annoncés, ni planifiés, ni récompensés. Vous faites des choses gentilles pour les autres simplement parce que vous voulez que quelqu'un d'autre se sente bien, pas parce que vous voulez que quelqu'un vous remarque. L'astuce pour accomplir des actes de gentillesse au hasard est de ne pas se faire prendre.



## Habiliter

15 minutes

*Aujourd'hui, nous allons écrire un petit message de gentillesse à un autre élève sur un post-it et vous allez le mettre secrètement sur son bureau pendant que cette classe est hors de la salle de classe.*

*Sur le tableau blanc (ou tableau intelligent), j'ai quelques phrases simples que vous pouvez mettre sur votre post-it, accompagnées d'une belle image si vous le souhaitez :*

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

Notre école est meilleure parce que vous êtes ici !  
Vous avez un grand sourire !  
J'espère que tu passes une bonne journée!  
Rendez aujourd'hui aussi grand que vous l'êtes !  
Merci d'être toi!

*Si vous avez une autre idée de phrase, faites-le moi savoir et je pourrai vous aider.*

*Vous ne saurez pas sur quel bureau vous mettez la note, alors ne vous inquiétez pas d'ajouter le nom de quelqu'un. Vous allez juste rapidement, mais en toute sécurité, vous assurer que la note colle, puis continuer à avancer !*

En tant qu'enseignant, vous devrez communiquer ce plan à l'autre enseignant de la classe que vous allez encourager. Assurez-vous qu'il / elle sait que vous entrez (éventuellement pour s'assurer que la porte reste déverrouillée et pour lui communiquer le meilleur moment pour entrer lorsque les autres élèves sont sortis).



## Refléter

5-7 minutes

*Passez ensuite un peu de temps à demander aux élèves comment ils se sont sentis en mettant la note sur les pupitres. Parlez d'autres RAK qu'ils peuvent faire, à l'école ou à la maison. Il existe de nombreuses listes en ligne pour aider à lancer des idées ; la Fondation RAK en a une bonne liste de 10 (y compris l'idée du pense-bête) pour lancer la conversation : <https://www.randomactsofkindness.org/the-kindness-blog/2933-10-kindness-week-ideas-for-schools>*



## Idées d'extension

- Les actes de bonté aléatoires peuvent et doivent être effectués en dehors de la salle de classe. En classe, créez un tableau en T et étiquetez les sections maison et parc. Réfléchissez à des idées pour faire des actes de gentillesse au hasard dans les deux endroits. Encouragez les élèves à accomplir un acte de gentillesse au hasard par jour tout au long de l'été.
- Créez (ou demandez aux élèves de créer) un tableau « RAKtivateur » qu'ils peuvent accrocher sur leur réfrigérateur à la maison ou dans leur chambre. Demandez-leur de suivre leurs RAK et de se fixer des objectifs (peut-être 5 RAK par semaine ou 10 par mois, etc.). Travaillez avec l'enseignant de troisième année pour utiliser les tableaux pour lancer la semaine de retour à l'école l'automne prochain.



DÉSIGNÉ PAR CASEL

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.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

COMME PROGRAMME  
RECOMMANDÉ POUR  
L'APPRENTISSAGE SOCIAL  
ET ÉMOTIONNEL.

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

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®