

# Cher moi : une lettre sur la compassion

Cette leçon donne aux élèves l'occasion d'envisager de prendre soin de leurs communautés au sens large, même lorsque les problèmes auxquels leurs communautés sont confrontées sont importants. Il y a amplement de temps pour la discussion de groupe et la réflexion personnelle pendant que les élèves regardent comment un garçon a créé une organisation pour lutter contre la faim dans sa communauté. Les élèves s'autonomiseront par le biais d'une lettre personnelle qu'ils écriront et l'enseignant finira par redonner, rappelant idéalement aux élèves leurs propres idées et appels à l'action.

## BienveillanceSous-concept(s)

Compassion, serviabilité, gentillesse

## Calendrier de la leçon

30-40 minutes

## Matériaux nécessaires

- ☐ Feuille de travail Cher moi ou papier de cahier d'étudiant
- ☐ Enveloppes côté lettre, une pour chaque élève

## 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.

## Objectif de la leçon

Les élèves vont discuter des concepts de bienveillance et de compassion.

- Regardez la compassion en action à travers la vidéo sur Joshua's Heart.
- Réfléchissez aux idées principales de la vidéo et reliez-les à leurs propres opportunités personnelles de faire preuve d'attention et de compassion.
- S'écrire une lettre expliquant comment ils pourraient s'impliquer davantage dans la prise en charge de leurs communautés.

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

L'acte de compassion envers les autres semble souvent facile pour nous adultes lorsque nous regardons un documentaire émouvant ou un journal télévisé. Cependant, la lutte pour faire preuve de compassion au sein de notre propre communauté est parfois un peu plus difficile. On devient immunisé contre le sans-abri à l'enseigne ou la mère célibataire aux prises avec les colis. Cette semaine, jetez un coup d'œil concentré sur votre communauté, votre école et même votre classe. Qui pourrait être dans le besoin que vous avez peut-être négligé dans le passé ? Faire preuve de compassion envers votre environnement immédiat peut vraiment augmenter la connectivité avec vos élèves, vos pairs et votre communauté dans son ensemble. Lorsque nous sommes connectés, nous sommes présents, alors jetez un coup d'œil autour de vous. Qui est passé entre les mailles du filet ? Comment votre compassion peut-elle vous aider à rester en contact avec votre école ?

## Conseils pour les apprenants diversifiés

- Regardez les clips vidéo plus d'une fois.

- Montrez les questions pendant qu'ils regardent le clip ou vous écoutent décrire la fondation ; envisagez d'écrire les questions au tableau ou de donner aux élèves les questions imprimées.
- Demandez aux élèves de discuter de leurs réponses aux questions avec un partenaire avant de répondre à l'ensemble du groupe.
- Permettre aux élèves d'écrire leurs lettres dans leur langue maternelle si cela les aide à partager leurs idées avec leurs parents ; demandez-leur également d'avoir une version courte en anglais, afin que vous puissiez fournir des commentaires.



## Partager

2-3 minutes

*OK, tout le monde lève une de vos mains dans un grand high-five. Maintenant, tournez-vous vers la personne à côté de vous et donnez-lui un high five, puis dites-lui vos stratégies « GIVE Five » pour aider les autres à soulager le stress sur lesquelles nous avons travaillé dans la dernière leçon. D'accord, allez !*



## Inspirer

15-20 minutes

*Dans la dernière leçon, nous avons tous regardé des images (ou discuté de situations) qui nous montraient une situation stressante, soit une situation de stress positif, soit une situation de stress négatif. Et nous avons découvert que nous vivons tous le stress un peu différemment mais que nous vivons tous du stress. Nous avons également parlé de certaines façons dont nous pouvons essayer d'aider les autres à traverser une situation stressante. Le sentiment que nous avons lorsque nous voyons les autres stressés ou blessés ou seuls ou en difficulté et que nous voulons les aider s'appelle la compassion.*

*Combien d'entre vous ont déjà entendu ce mot ?*

*La compassion est souvent quelque chose que nous ne prévoyons pas de ressentir ; c'est simplement quelque chose qui jaillit en nous lorsque nous voyons quelqu'un dans le besoin.*

*Parfois, cependant, nous ne savons pas comment aider, ou nous ne pensons pas pouvoir aider, alors nous baissons notre indicateur de compassion. Ou, parfois, la douleur ou la lutte ou la solitude de quelqu'un d'autre nous met mal à l'aise ou nous stresse, alors nous décidons de ne pas l'aider.*

*Et, parfois, le problème EST trop gros pour nous, mais cela ne veut pas dire que nous l'ignorons. Lorsque vous êtes confronté à un problème ou lorsque vous voyez quelqu'un d'autre en détresse, mais que vous ne pouvez pas l'aider seul, que pouvez-vous faire ?*

Inviter la réponse des élèves.

*Nous allons regarder une courte vidéo sur un garçon qui ressentait de la compassion et le désir d'aider les autres dans sa communauté mais ne savait*

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

*pas par où commencer. Il a pris ses sentiments de compassion pour les autres dans le besoin et, avec l'aide des autres, les a transformés en actions réelles et significatives. Regardons:*

Regardez Joshua, nourrir ceux qui en ont besoin | Citizen Kid de Disney: <https://video.disney.com/watch/joshua-feeding-those-in-need-citizen-kid-by-disney-4ff5cac4824697e707b76a1c>

Si vous ne pouvez pas lire le clip, voici un synopsis :

*Une façon de faire la différence est d'aider les personnes qui n'ont pas assez à manger. Peut-être avez-vous ramassé de la nourriture en conserve à l'école ou l'avez-vous apportée à la banque alimentaire locale. Un garçon, Joshua Williams, a même lancé sa propre organisation à Miami, en Floride, pour aider à éradiquer la faim dans le monde. Quand Joshua avait quatre ans et demi, il a vu un sans-abri dans la rue et s'est rendu compte qu'il voulait trouver un moyen de l'aider. Avec l'aide de sa mère, Joshua a créé la Joshua's Heart Foundation en 2006; depuis, il a travaillé avec plus de 3 000 bénévoles (1 200 enfants et 2 000 adultes) qui ont distribué près d'un million de livres de nourriture aux gens de sa communauté ! D'innombrables personnes ont été aidées et sont très reconnaissantes que Joshua se soit suffisamment soucié de leur fournir la nourriture dont ils ont besoin.*



## Habiliter

5 minutes

*Parlons maintenant un peu de ce que nous avons regardé !*

Vous pouvez le faire en grand groupe ou en petits groupes.

- *Pourquoi pensez-vous que Joshua Williams veut aider les autres ?*
- *D'après les informations sur le site Web de cet organisme, nous savons que Claudia, la mère de Joshua, soutient ce qu'il fait. Comment pensez-vous que nos familles ou les personnes avec lesquelles nous vivons peuvent nous aider à apprendre à prendre soin des autres et de notre communauté ? Y a-t-il des choses que vous faites déjà en famille pour aider à prendre soin des autres ?*
- *Les gens dans le clip semblent reconnaissants pour la nourriture qu'ils ont reçue. La vidéo indique que Joshua et les volontaires ont distribué 400 000 livres de nourriture, mais c'est maintenant plus proche d'un million de livres ! Pensez-vous qu'il est important d'être reconnaissant et reconnaissant pour ce que les autres font pour nous ? Pourquoi ou pourquoi pas ?*
- *Pensez-vous qu'il est de notre responsabilité de prendre soin et de soutenir les autres dans la communauté ? De quelle manière ?*
- *Pensez-vous que ce que Joshua a fait était extraordinaire ?*

*Ce sont toutes d'excellentes réponses ! Maintenant, prenons le temps de réfléchir à la façon dont cela peut s'appliquer personnellement à chacun de nous.*

Distribuez les feuilles de travail « Cher moi » ou invitez les élèves à sortir une feuille de papier si vous n'utilisez pas la feuille de travail.

*Vous allez vous écrire une lettre répondant à cette question : Comment pensez-vous pouvoir faire une différence dans votre communauté ? Cela commence par "Cher moi",*

*Ensuite, écrivez quelques phrases sur ce que nous avons appris dans ces leçons ; jusqu'à présent, nous avons parlé de respect et de stress et maintenant de compassion et d'attention.*

*Ensuite, décrivez comment le fait de voir la vidéo sur Joshua a eu un impact sur votre sentiment de prendre soin des autres, même si le problème semble trop important pour vous.*

*Enfin, notez quelques choses que vous pensez pouvoir faire pour aider à prendre soin des personnes de votre communauté ; comment vous pourriez faire une différence. N'oubliez pas que votre communauté peut être la ville et ses habitants, notre communauté scolaire, votre voisinage immédiat ou votre famille. Où voyez-vous un besoin dont vous pourriez vous occuper, seul ou avec l'aide de quelqu'un d'autre ?*

*Lorsque vous aurez terminé votre lettre, signez-la et mettez-la dans l'enveloppe que je vais vous remettre, mais ne la cachez pas ! Mettez votre nom à l'extérieur de l'enveloppe et déposez-les dans ce panier sur mon bureau.*



## Refléter

5 minutes

*Il y a de petites choses que chacun de nous peut faire pour montrer de la générosité et de la gentillesse envers les autres dans notre communauté et dans le monde. Ces petits actes peuvent être une ondulation dans l'eau qui se propage aux autres membres de la communauté. Joshua a commencé avec l'idée qu'il voulait aider un sans-abri, et maintenant il a aidé à fournir de la nourriture à des centaines de personnes. Vous venez d'écrire quelques idées sur la façon dont vous pourriez prendre soin des autres autour de vous. J'examinerai vos idées et je vous les rendrai éventuellement afin que vous puissiez vous rappeler comment vous pensez que vous pourriez vous soucier des autres. J'ai hâte de voir toutes vos bonnes idées; peut-être y aura-t-il quelque chose que nous pourrions même faire ensemble en tant que classe.*



## Idées d'extension

- Si vous souhaitez incorporer un élément de recherche, ces sites Web fournissent de bonnes idées sur ce que les enfants peuvent faire pour faire preuve d'attention et de gentillesse :

[5 façons d'aider les enfants à se soucier davantage des autres](#)

[Projet Ripple Kindness : comment vous pouvez faire la différence](#)

- Vous pouvez rendre les lettres aux étudiants de plusieurs façons et à tout moment ; peut-être à la fin du trimestre, à la fin de l'unité d'inclusion (qui est étroitement liée au respect et à la bienveillance), lors de conférences ou peut-être que vous les envoyez par courrier à l'étudiant à la maison pendant une longue pause. Vous pourriez également envisager d'écrire une note personnelle à chaque élève commentant la façon dont vous avez vu l'élève prendre soin des autres à l'école, l'encourageant à continuer son bon travail.



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®

## Feuille de travail Cher moi

Date\_\_\_\_\_

Cher moi:

Jusqu'à présent, dans nos unités de bienveillance, nous avons appris :

---

---

---

---

Aujourd'hui, nous avons regardé une vidéo sur un garçon nommé Joshua qui a lancé un programme quitaide à nourrir les personnes qui n'ont pas assez de nourriture. C'est un gros problème qu'un enfant a décidé qu'il pouvait aider à résoudre ! En regardant la vidéo, j'ai ressenti :

---

---

---

---

---

Voici où je vois un besoin dans notre communauté (pourrait être la famille, l'école ou la communauté en général) :

---

---

---

---

---

Et voici certaines choses que je pense pouvoir faire pour aider à prendre soin des membres de notre communauté :

---

---

---

---

Sincèrement,

