

# Bienveillance

Cette semaine, nous nous concentrons sur la gratitude, être reconnaissant et appréciant ce que vous avez et ceux qui vous entourent. Le cours explorera la gratitude en ce qui concerne leur vie personnelle, en se concentrant sur la positivité et la gentillesse en tant qu'outils pour accroître l'attention et la gratitude.

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 attrayante.

## Leçon principale

**Leçon de classe  
entière**  
30 minutes



### Gratitude simple

La classe participera à une simple activité de gratitude visant à montrer de la gratitude envers quelqu'un d'autre dans la classe pour être simplement eux-mêmes.

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

## Mini-leçons

**Pour les petits  
groupes**  
15 minutes



### Jeux de rôle de gratitude

Comment montrez-vous votre gratitude ? Divisez-vous en petits groupes et créez un sketch simple pour illustrer un exemple de la façon dont vous avez montré de la gratitude cette semaine.

**Pour les partenaires**  
15 minutes



### Séance de gratitude

Avec votre partenaire, créez une carte de gratitude pour un adulte de votre école. Assurez-vous que votre déclaration est personnalisée et montre la fierté de votre travail afin que votre gratitude transparaisse vraiment. Déterminez un moment pour livrer votre carte, en personne ou de manière anonyme.

**Pour les particuliers**  
15 minutes



### Gratitude bande dessinée

En utilisant le modèle ci-dessous (ou un trouvé en ligne comme celui-ci <https://www.storyboardthat.com/storyboard-creator>), Créez une bande dessinée qui montre un moment où vous avez pu exprimer votre gratitude envers quelqu'un dans votre vie familiale. Comment avez-vous pu montrer de la gratitude ? Si vous n'en avez pas encore eu l'occasion, laissez votre bande dessinée refléter ce que vous POUVEZ faire la prochaine fois que vous aurez l'occasion de dire merci.

**Axé sur la  
technologie**  
15 minutes



### La technologie pour gagner !

En grand groupe, créez un tableau en T avec un côté énumérant les domaines pour lesquels nous sommes le plus reconnaissants au sein de la technologie et l'autre côté fournissant une explication de COMMENT cela

vous aide. L'objectif est d'énumérer 3 à 5 remerciements. Assurez-vous que votre gratitude est acceptée en classe !

# Gratitude simple

La classe participera à une simple activité de gratitude visant à montrer de la gratitude envers quelqu'un d'autre dans la classe pour être simplement eux-mêmes.

## Calendrier de la leçon

30 minutes

## Matériaux nécessaires

- ☐ Fiches
- ☐ Des crayons

## 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 :

- Découvrez comment ils manifestent actuellement leur gratitude pour ce qu'ils ont et ceux qui les entourent.
- Développez leur capacité à fournir une gratitude non sollicitée.

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

La science montre que la gratitude peut améliorer notre concentration mentale, réduire notre stress et améliorer notre estime de soi et des relations avec les autres. Mais avoir une « attitude de gratitude » peut être plus facile à dire qu'à faire. Cette semaine, alors que vous enseignez aux élèves les avantages de la gratitude, n'oubliez pas de vous engager vous-même dans la gratitude. Qu'est-ce qui va bien dans ta classe en ce moment ? Qu'est-ce qui va bien dans votre vie personnelle ? Quelles sont les petites choses banales que vous tenez généralement pour acquises et qui, en réalité, auraient un impact énorme si elles disparaissaient ? Soyez reconnaissants pour eux. Mettez cela en pratique en écrivant au moins cinq choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant chaque matin avant de commencer votre journée d'école. Affichez-les là où vous pourrez y réfléchir tout au long de la journée et où les élèves pourront les voir (si vous êtes à l'aise pour partager votre liste). Si les élèves vous voient pratiquer la gratitude, il leur sera plus facile de le faire eux-mêmes.



## Partager

3-5 minutes

La gratitude est facile quand quelqu'un fait quelque chose d'évident ou d'énorme qui vous aide énormément. Repensez à un moment où vous avez beaucoup apprécié quelque chose que quelqu'un a fait pour vous et qui vous a vraiment aidé. (Permettez à plusieurs volontaires de partager leurs réponses.)



## Inspirer

4-6 minutes

La semaine dernière, nous avons exploré la nécessité de prendre soin de nous à la fois mentalement et physiquement et les conséquences lorsque nous ne le faisons pas. Cette semaine, nous nous concentrons sur la gratitude envers les autres. Pour cette unité, nous baserons notre compréhension sur la définition de la gratitude : "Être reconnaissant et apprécier ce que vous avez et ceux qui vous entourent". Souvent nous oublions pour montrer de la gratitude

envers ceux qui nous entourent pour être simplement eux-mêmes et avoir un effet positif sur vous sans même essayer !

Les grands gestes sont formidables et sont beaucoup plus faciles à identifier et à remercier les autres. Cependant, alors que nous continuons à grandir et à mûrir dans notre capacité à montrer de la gratitude et de la gentillesse envers les autres, nous devons faire un effort conscient pour intégrer ce concept dans notre pensée quotidienne.

Arrêtez-vous et repensez à quelqu'un qui vous a affecté positivement aujourd'hui simplement en étant lui-même. Peut-être était-ce leur aimable salutation ce matin, ou le fait qu'ils aient tenu la porte ouverte pendant que vous entriez en classe. Avez-vous reconnu cette personne ? Avez-vous fait un effort pour leur montrer de la gratitude d'une manière ou d'une autre ? C'est ce type de pensée intentionnelle qui peut vraiment faire passer votre vision de la vie de « passer à travers chaque jour » à une vision de positivité et de gratitude.

Tout dépend de ce que vous recherchez !

Le choix t'appartient.



## Habiller

15 minutes

Expliquez que la classe va maintenant pratiquer l'acte de gratitude intentionnelle au sein de notre classe. Chaque personne dans la classe, y compris l'enseignant, choisira au hasard une personne dans la classe et écrira une déclaration de gratitude pour elle.

Des lignes directrices:

- Demandez à chaque personne de sélectionner au hasard une autre personne dans la classe à l'aide de bâtons de popsicle avec un nom écrit dessus (ou une autre option aléatoire) afin que tout le monde soit sélectionné et qu'il n'y ait pas de doublons ou de "favoris" sélectionnés.
- Distribuez à chaque personne une fiche. Écrivez la personne qu'ils ont choisie sur le côté vierge et la déclaration de gratitude sur le côté ligné. Au bas de la déclaration de gratitude, ils peuvent signer leur propre nom ou le garder anonyme.
- Chaque déclaration doit commencer par le début de phrase suivant : "Je suis reconnaissant pour \_\_\_\_\_."
- Chaque déclaration de gratitude doit être spécifique à la personne choisie. Exemple : « Je vous suis reconnaissant pour toutes les fois où vous partagez vos crayons avec moi ! » mais pas, "Je suis reconnaissant pour votre manteau!"
- Lisez chaque gratitude à haute voix comme un ticket de sortie.



## Refléter

5-7 minutes

Conservez les cartes et distribuez-les à chaque destinataire pour qu'il les conserve. En classe, discutez de ce que cela fait de recevoir de la gratitude pour être simplement VOUS. Comment pouvez-vous continuer cette chaîne de gratitude et répandre la gentillesse et la gratitude à quelqu'un d'autre après avoir quitté la classe aujourd'hui ?



## Modèles de bandes dessinées

