

Équipements	Du papier et des marqueurs
Résultat(s) d'apprentissage	Décrire les notions de compassion et d'empathie et composer un message positif pour partager avec des personnes dans la communauté.

## Description

Discutez avec l'enfant ce que cela signifie d'être empreint de compassion et d'empathie envers les autres. Pourquoi est-ce important? De quelles façons est-ce que tu pourrais démontrer la compassion et l'empathie? Comment est-ce que les autres ont fait preuve de compassion ou d'empathie à ton égard? Demandez à l'enfant de penser à une personne avec qui il ou elle pourrait prendre contact pour exprimer la compassion et l'empathie. Soulignez que les travailleurs de la santé, les caissiers et caissières d'épicerie, les pharmaciens et les personnes âgées pourraient se sentir stressés ou un peu perdus à l'heure actuelle. Quels commentaires positifs ou encourageants pourrait-on utiliser pour exprimer la compassion et l'empathie à ces personnes? Encouragez l'enfant à écrire ou à dessiner un message ou une image positif à l'intention d'un de ces groupes de personnes. Partagez ensuite le message avec le groupe cible : publiez-le dans les médias sociaux, envoyez-le en courriel, ou exposez-le dans une fenêtre donnant sur la rue. Amorcez une chaîne de compassion et d'empathie en invitant l'enfant à faire un appel téléphonique ou vidéo avec deux ami(e)s, en demandant à ces derniers de créer et partager à leur tour un message encourageant. Et les destinataires de ces messages seront priés d'en faire de même pour perpétuer la chaîne.

## Compétences de bien-être émotionnel



### RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



### RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



### AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante d'un apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec l'enfant.

- Comment t'es-tu senti(e) après que tu as partagé ton message?
- De quelles façons est-ce que tu peux faire preuve de compassion et d'empathie envers les personnes qui t'entourent au quotidien?