

Équipements	Accès Internet, du papier, des marqueurs
Résultat(s) d'apprentissage	Reconnaître la capacité des êtres humains à être sensibles aux questions sociales, et identifier les personnes, les endroits et les choses qui appartiennent à sa propre conscience sociale.

## Description

Invitez la jeune personne à regarder cette vidéo sur la compassion. Ensuite, demandez à la jeune personne ce qu'il/elle pense de la notion que le fait d'être humain est un objectif, une vertu et une responsabilité. Qu'est-ce que cela signifie pour la jeune personne dans le contexte de sa propre vie?

Encouragez la jeune personne à dessiner un « cercle de compassion » sur une feuille de papier : le cercle doit être aussi grand que les limites de la feuille, et la jeune personne tracera son avatar au centre du cercle. Tout autour, et toujours dans les limites du cercle, il ou elle dessinera toutes les personnes et choses pour lesquelles il ou elle ressent de la compassion – en tenant compte du passé, du présent et du futur.

Une fois qu'il ou elle aura terminé la tâche, demandez à la jeune personne de décrire/s'exprimer sur les contenus ainsi dessinés.

## 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 de apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à la jeune personne et discutez des réponses avec l'élève.

- Comment est-ce que tu exprimes de la compassion pour ton environnement?
- Comment est-ce que ton cercle de compassion va changer au cours des 5 prochaines années? Les 10 prochaines années?