

Équipements Ruban à masquer

Objectif(s)
pédagogique(s) Analyser la notion d'empathie et les sentiments qui y sont rattachés, en considérant les expériences diversifiées de soi-même et de ses pairs.

Stratégie d'enseignement inversé (facultative)

La pédagogie inversée est un modèle pédagogique selon lequel l'instruction directe se déroule en dehors de et avant les heures de classe. Les élèves sont initiés à des contenus qui facilitent l'acquisition, la compréhension et la rétention des informations, et le temps de classe s'emploie aux fins de mettre en pratique, de faire le bilan, ou d'évaluer les acquis.

Avant d'aborder cette activité en classe, donnez aux élèves le lien vers la vidéo Empathie et sympathie de Brené Brown. https://www.youtube.com/watch?v=lzmbjJMc_CY

Demandez aux élèves de visionner la vidéo avant de venir en classe, et d'être prêts à définir la leçon à retenir.

Description de l'activité

Remarque : Cette activité est recommandée pour un groupe cohésif, à savoir des élèves qui partagent une certaine solidarité, avec un esprit de communauté fondé sur la confiance et le respect mutuels.

Si vous utilisez une approche de pédagogie inversée, demandez aux élèves de s'exprimer sur le grand message qu'ils ont tiré de la vidéo et discutez leurs réponses. Si vous n'utilisez pas une approche de pédagogie inversée, visionnez la vidéo Empathie et sympathie de Brené Brown et demandez aux élèves de définir le grand message de cette présentation.



Description de l'activité (continué)

Soulignez aux élèves l'importance du choix de langage et de la façon de s'exprimer. Cette discussion jette les bases de l'activité donc prenez le temps pour examiner avec les élèves la notion de l'empathie.

Placez deux bandes parallèles de ruban à masquer sur le sol, le long de la salle.

1e phase

Précisez les directives pour cette activité et insistez sur le besoin que tout le monde soit d'accord sur le déroulement de l'activité. Voici quelques exemples de directives :

- Faites preuve de respect à l'égard des personnes qui partagent des informations.
- Les expériences ou les souvenirs racontés sont susceptibles de susciter une variété d'émotions. Il importe de faire preuve d'empathie à l'égard de tous les participants à l'exercice.
- Il faut faire preuve de respect envers les participants qui divulguent des expériences ou des sentiments très personnels.
- Il faut être ouvert aux perspectives différentes des vôtres.
- L'activité se déroule silencieusement – il faut taire vos opinions.

2e phase

Expliquez l'activité aux élèves :

- Tout le monde se met du même côté de la ligne.
- On va lire un énoncé.
- Si l'énoncé ou l'expérience décrite t'est applicable, à savoir, si tu as vécu cette expérience, tu dois franchir la ligne et te mettre de l'autre côté.
- Une fois que tu as franchi la ligne, retourne-toi pour te tenir face aux participants qui restent de l'autre côté de la ligne.



Description de l'activité (continué)

- Remarque combien de personnes ont vécu cette expérience personnellement. Réfléchis aux sentiments qu'elles auraient éprouvés. Au terme de ce moment de réflexion, les personnes qui avaient franchi la ligne intègrent le groupe original et tout le monde est à nouveau ensemble.
- On lit le prochain énoncé et le processus se répète.

Il est très important que les élèves se sentent à l'aise pour partager leurs expériences et leurs émotions. Rassurez-les en soulignant que s'ils ne sont pas à l'aise pour franchir la ligne, ils peuvent rester là où ils sont.

3e phase

Pour encourager une réflexion approfondie sur les sentiments et les expériences d'autrui, l'enseignant(e) peut poser des questions après chaque énoncé, sans attente de réponse. Voici quelques exemples :

- Comment te sens-tu quand tu franchis la ligne?
- Comment te sens-tu en regardant un camarade de classe franchir la ligne?
- Est-ce que tu étais conscient(e) que tes camarades éprouvaient ces sentiments?
- Est-ce que tu comprends comment les autres personnes se sentent?
- Comment te sentirais-tu si tu te mettais à la place d'un autre?

Voici quelques exemples d'énoncés possibles :

- Franchis la ligne si tu as été exclu(e) d'activités en groupe.
- Franchis la ligne si tu as été la cible de tactiques d'intimidation.
- Franchis la ligne si quelqu'un s'est moqué de toi à cause de ton genre ou de ton sexe.
- Franchis la ligne si parfois tu ne te comprends pas toi-même.
- Franchis la ligne si parfois tu te sens comme si tu n'es pas assez bon(ne).
- Franchis la ligne si un ami ou un adulte t'a fait pression de faire quelque chose que tu ne voulais pas faire.



Description de l'activité (continué)

- Franchis la ligne si tu as déjà eu honte de quelque chose que tu as fait.
- Franchis la ligne si l'avenir te fait peur.
- Franchis la ligne si tu te sens différent(e) de tes amis.
- Franchis la ligne si tu as consommé plus d'une drogue en même temps.
- Franchis la ligne si tu as déjà essayé de cesser de consommer une substance.
- Franchis la ligne si l'on t'a fait pression de consommer des substances comme les cigarettes électroniques.
- Remarque combien de personnes ont vécu cette expérience personnellement. Réfléchis aux sentiments qu'elles auraient éprouvés. Au terme de ce moment de réflexion, les personnes qui avaient franchi la ligne intègrent le groupe original et tout le monde est à nouveau ensemble.
- On lit le prochain énoncé et le processus se répète.

Il est très important que les élèves se sentent à l'aise pour partager leurs expériences et leurs émotions. Rassurez-les en soulignant que s'ils ne sont pas à l'aise pour franchir la ligne, ils peuvent rester là où ils sont.

4e phase

Avec le groupe dans son ensemble, faites le bilan de l'exercice et invitez les rétroactions des élèves. Soulignez aux élèves qu'il était important de s'abstenir de faire des remarques sur le choix d'un participant de franchir la ligne – parce qu'il faut se concentrer surtout sur ses propres sentiments en sachant qu'ils ou leurs pairs ont vécu cette expérience. Ensuite posez les questions suivantes :

- Quel aspect de cette activité a été le plus difficile?
- Qu'est-ce que tu as appris au sujet de tes propres sentiments? Quelle est ta réaction à cette prise de conscience?
- En quoi est-ce que cela change ta façon de regarder les autres personnes?
- Pourquoi est-ce que l'empathie est importante dans la vie?

Développer les saines habitudes de vie



RÉFLÉCHIR

Développer des compétences et des stratégies cognitives qui facilitent l'acquisition de connaissances sur les saines habitudes, les situations de risque de santé, et les répercussions à court et à long terme des choix relatifs à la santé.



RESSENTIR

Développer des compétences et des stratégies affectives qui facilitent les saines habitudes pour soi-même, les autres personnes, et la communauté dans son ensemble.



AGIR

Mettre en pratique les compétences et stratégies comportementales qui facilitent les choix, les actions, et les habitudes favorisant un mode de vie sain.



Questions de réflexion

Les possibilités de réflexion sont une étape importante du processus d'apprentissage. Voici quelques questions que vous pourriez poser aux élèves, pour ensuite tenir une discussion avec le groupe dans son ensemble.

- Comment faire pour avoir une meilleure empathie à l'égard de tes proches?
- Est-ce que tu penses que tes capacités d'empathie se sont développées avec l'âge? Pourquoi ou pourquoi pas?

Évaluer les acquis

Voici quelques exemples de questions pour évaluer les acquis :

- Est-ce que l'élève réussit à définir l'empathie et à décrire les sentiments inspirés par celle-ci?
- Est-ce que l'élève fait preuve de respect et de considération à l'égard des pairs qui franchissent la ligne?
- Est-ce que l'élève participe activement à l'exercice d'autoréflexion lors de faire le bilan de l'activité?



Approfondissement (facultative)

Demandez aux élèves d'examiner un livre, une émission ou un film qu'ils avaient vraiment aimé durant leur enfance, et de soulever les exemples d'empathie là-dedans. Expliquez-leur que l'empathie est un thème très commun dans les récits pour les enfants, et souvent c'est la morale de l'histoire. Demandez aux élèves d'expliquer pourquoi l'empathie est souvent mise au premier plan dans les histoires pour enfants.