

GUIDE DE L'ENSEIGNANT

NIVEAU PRIMAIRE

Vivre ensemble à l'école est un projet ayant pour objectif d'outiller les enseignants et enseignantes et d'aider les jeunes du primaire et du secondaire à développer la reconnaissance de l'autre et l'empathie afin de favoriser le vivre-ensemble et la poursuite du bien commun.

Plus spécifiquement, le projet vise à :

- › identifier et mobiliser les milieux scolaires et les communautés ;
- › recueillir et diffuser des outils pédagogiques développés par les organismes des milieux communautaires et culturels ;
- › créer une banque de ressources originales liées aux compétences ciblées par le programme d'éthique et culture religieuse du *Programme de formation de l'école québécoise* ;

Globalement, les différents axes de réalisation du projet ont pour but de combattre l'ignorance, le mépris et la méconnaissance de l'autre et de favoriser le développement de l'empathie, le respect des différences et la coopération.

Par ce projet, nous souhaitons insuffler un véritable mouvement d'ouverture et de dialogue qui aura des répercussions positives dans la vie quotidienne des élèves.

Nous espérons que ces ressources vous aideront à découvrir comment tous peuvent, individuellement et collectivement, contribuer à déconstruire les préjugés et ainsi mieux vivre ensemble.

L'équipe de la Fondation Monique-Fitz-Back

ACTIVITÉ 1

MES ÉMOTIONS



À la maison

En classe

À distance

Objectif :

Identifier et reconnaître les émotions ressenties à un moment donné.

Cette activité permet de faire un lien entre les émotions vécues par chaque membre d'un groupe et leur influence sur les relations interpersonnelles dans un groupe..

Durée :

15-20 minutes

Champ(s) disciplinaire(s)	Éthique	
Compétences	C1 – Réfléchir sur des questions éthiques	
Thèmes ciblés	Thèmes	Progression des apprentissages
	Exigences de la vie de groupe	Nommer les conditions qui favorisent une le bien-être personnel des membres d'un groupe
	Exigences de la vie en société	Expliquer comment des actions ou des attitudes peuvent favoriser ou nuire à la vie en société
		Nommer des sources de tension ou de conflit dans la société
Type d'activité	<input checked="" type="checkbox"/> Amorce <input type="checkbox"/> Activité d'apprentissage <input type="checkbox"/> Évaluation <input type="checkbox"/> REA complète <input type="checkbox"/> Table ronde <input type="checkbox"/> Mise en situation <input type="checkbox"/> Discussion <input type="checkbox"/> Jeux <input checked="" type="checkbox"/> Réflexion/discussion <input type="checkbox"/> Autre	
Matériel nécessaire	› Roue des émotions de la classe › Roue et flèche pour les élèves (annexe 1) › Attaches parisiennes (une par élève) › Cahier de l'élève <i>Vivre ensemble à l'école</i> › Facultatif : Affiche des émotions d'Elise Gravel (annexe 2)	

DÉROULEMENT

ÉTAPE 1

- › L'enseignant(e) présente la roue des émotions aux élèves et les amène par la discussion à expliquer chacune des émotions qui y figurent.

ÉTAPE 2

L'enseignant(e) distribue le matériel pour la construction des roues d'émotions et guide les élèves dans la fabrication de leur roue :

- › Découper la roue et l'aiguille ;
- › Percer un trou au centre de la roue ;
- › Fixer l'aiguille au centre de la roue à l'aide de l'attache parisienne ;
- › Écrire son nom à l'arrière de la roue.

Matériel pédagogique associé : Annexe 1 – Roue des émotions

ÉTAPE 3

- › L'enseignant(e) explique l'utilisation de la roue des émotions à l'aide des consignes données à la page 4 du cahier de l'élève. En groupe, on lit les consignes pour s'aider à identifier l'émotion qu'on vit ainsi que son intensité.
- › Pendant que les élèves cherchent leur émotion, l'enseignant(e) guide la réflexion avec les phrases suivantes :
 - Tout le monde vit des émotions, garçon ou fille
 - Toutes les émotions sont importantes à vivre
 - Ne juge pas ton émotion, accepte-la comme tu la vis
 - Identifier l'émotion que tu vis et tente de trouver ce qui peut la causer, sans tenter de l'expliquer, de la juger ou de la justifier

DÉROULEMENT (SUITE)

ÉTAPE 4

- › L'enseignant(e) invite les élèves à tourner la flèche vers l'émotion qui correspond le plus à ce qu'ils vivent en ce moment. Ils peuvent choisir une autre émotion que celles qui apparaissent dans la roue en sélectionnant la case neutre. Pour encourager les élèves, l'enseignant(e) peut également faire l'activité en utilisant la roue des émotions de la classe.

Attention! Il faut éviter de tomber dans la justification de l'émotion. L'important, c'est de l'identifier, sans avoir à expliquer pourquoi. On nomme son émotion en disant : « Je reconnais que je suis _____ », et non pas « Je suis _____ à cause de/parce que _____ . »

- › Les élèves notent leur émotion et son intensité dans le tableau de la page 5 du cahier de l'élève.



Attention! L'introspection et le partage des émotions peuvent déclencher des réactions impressionnantes chez certains élèves, par exemple chez ceux et celles vivant des situations difficiles. Si vous pressentez qu'une telle situation peut survenir, vous pouvez vous entourer du personnel de l'école pour vous soutenir dans la gestion de ces surcharges émotionnelles.

Pour aller plus loin :

L'activité peut être réalisée tous les jours ou quelques fois en préparation aux activités 3 à 7. Plus l'activité est répétée, plus la compréhension des émotions est grande.

En identifiant régulièrement leurs émotions dans leur cahier de l'élève, les élèves peuvent prendre conscience de leur niveau de bien-être général et des émotions qu'ils ont ressenties sur une plus longue période. L'enseignant(e) peut également utiliser le tableau de compilation pour prendre le pouls du climat de sa classe et des émotions ressenties par les élèves.

AUTRES SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

« TWISTER » DES ÉMOTIONS

1. Un ou une élève prend sa roue des émotions et fait tourner la flèche jusqu'à ce qu'elle s'arrête sur une émotion ;
2. Sans montrer l'émotion choisie, il ou elle la mime aux autres membres du groupe ;
3. L'élève qui devine l'émotion remplace le premier et reprend l'activité à l'étape 1.

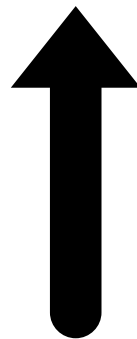
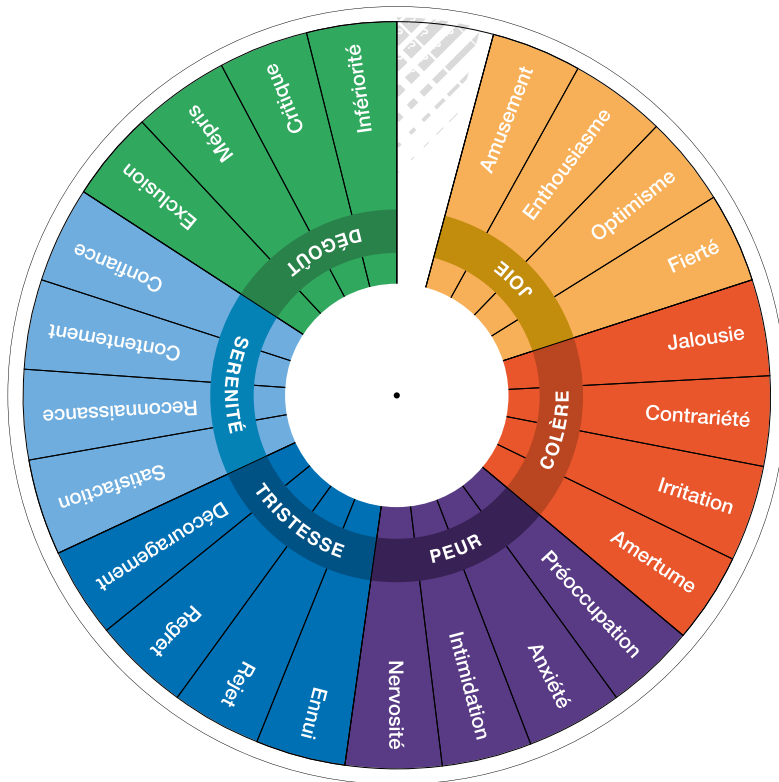
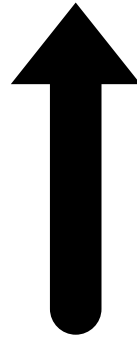
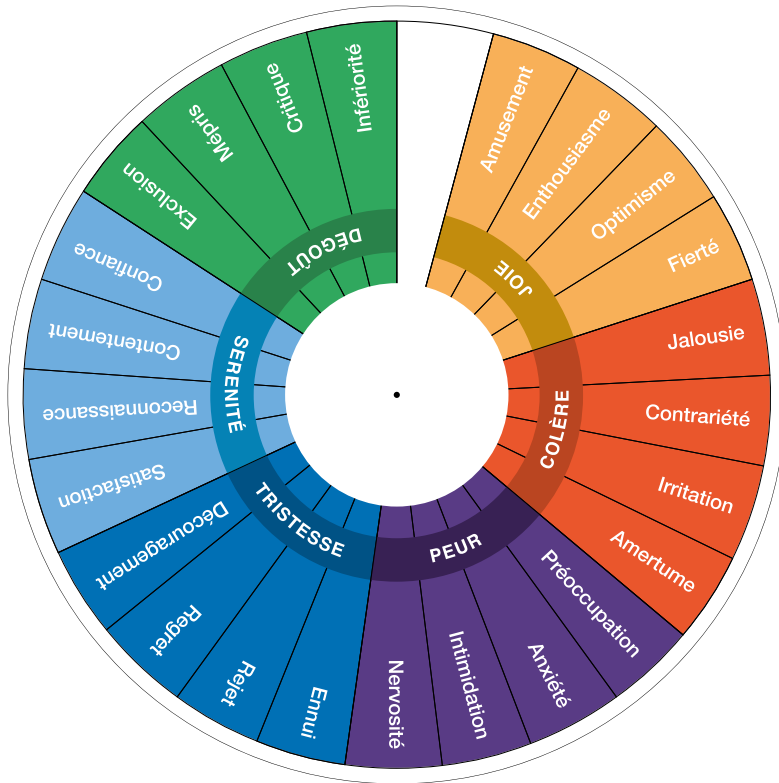
Ce jeu permet de s'entraîner à déceler les émotions chez les autres : ça pratique l'empathie !

IMPRO-CLAP DES ÉMOTIONS

1. Dans le groupe, deux ou trois élèves sont choisis pour faire une improvisation, ce sont « les acteurs ». Les autres constituent le public ;
2. Avant de commencer l'improvisation, chaque acteur prend sa roue des émotions et fait tourner la flèche jusqu'à ce qu'elle pointe une émotion ;
3. Durant l'improvisation, chaque acteur devra jouer cette émotion sans jamais la nommer ;
4. Le public est invité à participer : quand quelqu'un reconnaît l'émotion qui est jouée par un des acteurs, il tape dans ses mains ;
5. Cela arrête l'improvisation ! La personne du public qui a tapé dans ses mains nomme l'émotion qu'elle croit avoir reconnue. Si elle a raison, elle prend la place de l'acteur et utilise sa roue des émotions pour déterminer l'émotion qu'elle devra jouer ;
6. L'improvisation se termine quand le temps accordé est écoulé ou quand tous les premiers acteurs ont été remplacés.

ANNEXE 1

ROUE DES ÉMOTIONS



ANNEXE 2

AFFICHE DES ÉMOTIONS D'ÉLISE GRAVEL

TOUS LES SENTIMENTS

SONT POUR TOUT LE MONDE !

Il n'y a pas d'émotions "de filles" ou "de garçons".
Tous les humains peuvent ressentir:



la colère



la tristesse



la peur



la confiance



la fierté



l'affection



le courage



la timidité



l'assurance

©Elise Gravel

Source : <http://elisegravel.com/blog/les-emotions-sont-pour-tout-le-monde/?fbclid=IwAROWAbifENEY63RDJgYz2yzZo-rhr1HXC0VjalOg2n6vIXIAiz6boWLS4TM>

ACTIVITÉS liées à l'empathie

ACTIVITÉ 1

LA ROUE DES ÉMOTIONS

15 - 20 minutes

Objectif : Identifier et reconnaître les émotions ressenties à un moment donné.

ACTIVITÉ 2

VIE EN SOCIÉTÉ

20 - 30 minutes

Objectif : Identifier les valeurs qui nous sont chères et celles communes à la classe, comprendre les dynamiques de relations interpersonnelles et saisir l'importance des règles de vie orientées vers le vivre-ensemble.

ACTIVITÉ 3

LE CHAT EST BRUN

15 - 30 minutes

Objectif : Prendre conscience des différentes perceptions possibles d'un même concept.

ACTIVITÉ 4

L'ICEBERG

30 minutes

Objectif : Prendre conscience du regard de l'autre sur soi et de notre regard sur les autres. Identifier des points communs invisibles entre les humaines (valeurs, champs d'intérêt, peurs, rêves, etc.).

ACTIVITÉ 5

LES PRÉJUGÉS ET LA DISCRIMINATION

30 minutes

Objectif : Comprendre la formation des préjugés et de la discrimination pour mieux les prévenir. Créer un tableau du vivre-ensemble afin d'encourager les bonnes actions et attitudes dans la classe.

ACTIVITÉ 6

BOITE DE L'EMPATHIE

45 minutes - 1 heure

Objectif : Construire en groupe une « boîte de l'empathie » par laquelle les élèves pourront rapporter les comportements favorisant le vivre-ensemble de l'un ou de l'une de leurs camarades de classe.

ACTIVITÉ 7

L'EMPATHIE POUR PRÉVENIR LA DISCRIMINATION : RETOUR SUR LE BLOC D'ATELIERS

30 minutes

Objectif : Effectuer un retour sur les activités 3 à 6 et assurer l'acquisition des contenus. Identifier quels sont les éléments visibles et invisibles chez une personne et prendre conscience que l'empathie peut nous aider à mieux nous comprendre et donc à vivre ensemble plus aisément.

ACTIVITÉ 8

RACONTE-MOI L'EMPATHIE

15 minutes

Objectif : Identifier une démonstration d'empathie et la décrire ou l'imager.

ACTIVITÉ 9

TOUS PAREILS

20 minutes

Objectif : Mettre l'accent sur nos points communs plutôt que sur nos différences.

ACTIVITÉ 10

PROVERBE « MON FRÈRE »

20 minutes

Objectif : Prendre conscience que les rencontres en face à face aident à déconstruire les préjugés.



CRÉDITS

Guide de l'enseignant

Rédaction

Gabrielle Durand, Pierre Doré et Élise Derome

Édition-Révision

Marie-Ève Bisson

Avec la collaboration de

Sivane Hirsch – Professeur UQTR

Graphisme

Safran Design

Ce document a été grandement bonifié grâce aux magnifiques illustrations de



© Elise Gravel

Une initiative de



Avec la participation financière de



Patrimoine
canadien

Canadian
Heritage

Québec



VILLE DE
QUÉBEC

3^E CYCLE PRIMAIRE


QU'EST-CE QUE L'EMPATHIE ?

CAHIER DE L'ÉLÈVE

NOM : _____

ÉCOLE : _____

GROUPE : _____



Vivre ensemble à l'école est un tout nouveau projet dont l'objectif est d'aider les jeunes du primaire et du secondaire à développer l'empathie pour faciliter le vivre-ensemble, la reconnaissance de l'autre et la poursuite du bien commun.

Mais, qu'est-ce que le vivre-ensemble au juste ?

Si je parle d'empathie envers les autres, qu'est-ce que ça veut dire dans ma vie de tous les jours ? Comment mes émotions peuvent-elles influencer mes actions, et quel sera l'impact de ces actions sur les autres ?

Ce sont toutes de très bonnes questions, et leurs réponses pourraient avoir des répercussions positives sur le quotidien de tous.

Les exercices qui se trouvent dans ce cahier ont pour objectif de t'aider à découvrir les liens entre tes émotions et celles des autres, mais aussi entre tes actions et leur impact sur le groupe.

Nous espérons surtout que ces exercices t'aideront à découvrir comment, individuellement et collectivement, nous pouvons tous contribuer à déconstruire les préjugés et ainsi mieux vivre ensemble.

ACTIVITÉ 1

MES ÉMOTIONS

Dans ton cahier,
tu trouveras ce logo:



Il veut dire d'utiliser ta roue des émotions pour faire l'activité.

Identifier l'émotion que l'on vit, ce n'est pas facile!

Voici quelques trucs pour t'aider à identifier l'émotion que tu vis en ce moment.

- › Prends quelques grandes respirations. Tu peux fermer les yeux si tu es à l'aise. Tente de t'isoler du monde autour de toi.
- › Les émotions se vivent de l'intérieur. Tu dois donc essayer d'aller à l'intérieur de toi pour voir comment tu te sens.
- › Ne juge pas ton émotion! Elle est là de toute façon. Tu peux juste prendre conscience que tu la vis, après c'est pas mal plus facile de l'accepter.

- › Plus tu répéteras l'activité, plus ce sera facile d'identifier l'émotion que tu vis. C'est comme apprendre à faire du vélo : c'est normal que ça soit plus difficile au début.

À différents moments, note dans le tableau de la page suivante les émotions que tu vis. Indique leur degré d'**intensité** à l'aide de l'échelle ci-dessous.

-
- +++ : C'est assez rare d'avoir une émotion d'une aussi grande intensité! Elle est tellement intense qu'elle nous fatigue, qu'elle soit positive ou non.
 - ++ : C'est une émotion qui n'est pas rare, mais qui ne revient pas très souvent, disons une fois par semaine ou par mois.
 - + : C'est l'intensité d'une émotion habituelle, que tu peux vivre plusieurs fois par jour.
 - ± : Tu peux aussi être neutre: c'est ce qui se passe la majorité du temps.
-

Date	Activité	Émotion	Intensité			
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++

TOUS LES SENTIMENTS

SONT POUR TOUT LE MONDE !

Il n'y a pas d'émotions "de filles" ou "de garçons".
Tous les humains peuvent ressentir:



la colère



la tristesse



la peur



la confiance



la fierté



l'affection



le courage



la timidité



l'assurance

©Elise Gravel

CRÉDITS

Cahier de l'élève

Ce document a été grandement bonifié grâce aux magnifiques illustrations de



©Elise Gravel

La réalisation de ce document a été rendue possible grâce au soutien financier de



Patrimoine
canadien

Canadian
Heritage



Document produit par la Fondation Monique-Fitz-Back | Février 2020
CC BY-NC Attribution – pas d'utilisation commerciale

