



6^e année : Leçon 2

Pensées, émotions, actions

Textes suggérés : Quel génie! – Ashley Spires
Après la chute – Dan Santat

Durée : Leçon – 1 bloc d'apprentissage
Activité d'approfondissement – 1 bloc d'apprentissage

ATTENTES :

A1. mettre en pratique, au mieux de ses capacités, diverses habiletés socioémotionnelles dans l'acquisition de connaissances et d'habiletés liées aux attentes et aux contenus d'apprentissage du domaine Vie saine pour son année d'études.

D1. expliquer les facteurs qui favorisent le développement sain de la personne.

CONTENUS D'APPRENTISSAGE :

A1.1 mettre en pratique des habiletés l'aidant à reconnaître et à gérer ses émotions, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin d'améliorer sa capacité à exprimer en français ses propres émotions ainsi qu'à comprendre celles des autres et à les considérer.

A1.5 mettre en pratique des habiletés l'aidant à développer sa conscience de soi et sa confiance en soi, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement d'un sentiment d'identité et d'appartenance au groupe, à l'école ou à la francophonie.

A1.6 mettre en pratique des habiletés l'aidant à penser de manière critique et créative, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser l'établissement de liens, l'analyse, l'évaluation, la résolution de problèmes et la prise de décisions.

D1.5 démontrer sa compréhension des liens entre les pensées, les émotions et les actions d'une personne et l'impact potentiel de la pensée positive et négative sur la santé mentale.



RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE :

- J'explore la relation entre les pensées, les émotions et les actions et l'incidence qu'elles ont sur notre santé mentale. [A1.1, A1.5, A1.6, D1.5]
- Je reconnais la différence entre des pensées aidantes et moins aidantes et leurs effets sur ma santé mentale. [A1.1, A1.5, A1.6, D1.5]

CRITÈRES D'ÉVALUATION :

Établissez les critères d'évaluation avec vos élèves à l'aide des questions suivantes :
« Comment sauras-tu que tu as atteint les résultats d'apprentissage? Décris ce que tu devras faire pour montrer ce que tu as appris. »

Exemples de critères d'évaluation pour vous guider

- Je fais la différence entre les pensées aidantes et les pensées moins aidantes et comment elles influent sur mes pensées, mes émotions et mes actions.
- Je détermine comment mes pensées influent sur ma santé mentale.

MATÉRIEL ET RESSOURCES :

Leçon

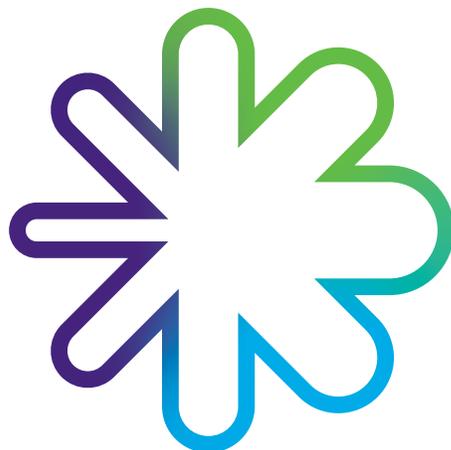
- Grande feuille volante, tableau blanc, tableau blanc interactif – un endroit où consigner les réponses
- 1^{er} scénario (ci-joint)
- 2^e scénario (ci-joint)
- Document à distribuer « Pensées aidantes à comparer aux pensées moins aidantes » (ci-joint)

Activité d'approfondissement

- Activité « Affiche artistique inspirante » (ci-joint)
- Marqueurs/crayons de couleur

CONSIDÉRATIONS :

- L'enseignement et l'apprentissage des habiletés socioémotionnelles (HSE) doivent se faire par l'intermédiaire des conversations respectueuses sur les réalités vécues par les élèves, surtout en matière d'iniquité, de préjugés, de discrimination et de harcèlement.



Contenus d'apprentissage en matière d'apprentissage interdisciplinaire

REMARQUE : Les contenus d'apprentissage du programme-cadre de français et d'éducation artistique sont traités dans l'activité d'approfondissement. Si vous ne la faites pas, veuillez ignorer ces contenus d'apprentissage.

Éducation physique et santé	Français	Éducation artistique
<p>Apprentissage socioémotionnel – contenus d'apprentissage</p> <p>Domaine A</p> <p>A1.1 mettre en pratique des habiletés l'aidant à reconnaître et à gérer ses émotions, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin d'améliorer sa capacité à exprimer en français ses propres émotions ainsi qu'à comprendre celles des autres et à les considérer.</p> <p>A1.5 mettre en pratique des habiletés l'aidant à développer sa conscience de soi et sa confiance en soi, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement d'un sentiment d'identité et d'appartenance au groupe, à l'école ou à la francophonie.</p> <p>A1.6 mettre en pratique des habiletés l'aidant à penser de manière critique et créative, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser l'établissement de liens, l'analyse, l'évaluation, la résolution de problèmes et la prise de décisions.</p>	<p>Lecture – contenus d'apprentissage</p> <p>Prélecture</p> <ul style="list-style-type: none"> définir l'intention de lecture en précisant les raisons qui la motivent. <p>Lecture</p> <ul style="list-style-type: none"> démontrer sa compréhension des textes à l'étude en répondant, oralement ou par écrit, à des questions faisant appel à divers niveaux d'habiletés de la pensée. <p>Réaction à la lecture</p> <ul style="list-style-type: none"> mettre en relation son intention de lecture initiale et les objectifs atteints. exprimer et justifier son appréciation d'un texte à l'aide d'un questionnement sur les éléments d'écriture. 	<p>Arts visuels – contenus d'apprentissage</p> <p>Domaine B</p> <p>Production et expression</p> <p>B1.1 recourir au processus de création artistique pour réaliser diverses œuvres d'art.</p>
<p>Vie saine – contenu d'apprentissage</p> <p>Domaine D</p> <p>D1.5 démontrer sa compréhension des liens entre les pensées, les émotions et les actions d'une personne et l'impact potentiel de la pensée positive et négative sur la santé mentale.</p>	<p>Littérature critique</p> <ul style="list-style-type: none"> dégager, seul ou en groupe, des points de vue explicites et implicites des textes. expliquer les points de vue explicites et implicites dans divers textes. 	



Leçon

Activité de mise en situation – 10 minutes

Examinez le premier scénario (ci-joint) avec la classe.

Posez les questions suivantes :

Que dit l'enseignante à Maria?

Comment Maria interprète-t-elle ce que l'enseignante a dit?

Qu'est-ce qui échappe à Maria?

Lorsque nous regardons seulement les aspects négatifs d'une situation, il est fort possible qu'on se sente mal à l'aise et troublé. [ASE 1.1, 1.6]

Examinez le deuxième scénario (ci-joint) avec la classe.

Activité d'apprentissage – 20 minutes

Suggestion au personnel enseignant : (*Le curriculum de l'Ontario, Éducation physique et santé, 2019, p. 253*)
« Apprendre à prendre soin de ta santé mentale implique l'acquisition de compétences qui sont perfectionnées par la pratique et qui se développent avec le temps. Il est important de comprendre les liens entre nos pensées, nos sentiments et nos comportements et comment ils peuvent interagir et s'influencer réciproquement. Quelle que soit la situation, nos pensées et nos sentiments peuvent influencer sur notre comportement et notre façon de réagir. Disons, par exemple, que tu entends des amis parler d'aller ensemble au parc. Tu n'as pas été invité(e) à te joindre à eux. Imagine comment ce scénario pourrait se dérouler, une fois avec un résultat positif et une autre fois avec un résultat moins positif. » Discutez de ce scénario avec les élèves. [ASE 1.1, 1.5, 1.6]

Exemple de réponse de l'élève :

« Lorsque j'entends ceci, ma première réaction pourrait être de me dire : "Pourquoi n'ai-je pas été invité? Ils ne m'aiment pas". Je pourrais me sentir blessé et me retirer ou me sentir mal et réagir en parlant négativement de ces amis. Ou bien, ma première réaction pourrait être de me dire : "Super, nous allons au parc!" en supposant simplement que je suis invité. Cette approche me donnerait envie d'aller au parc après l'école, et j'y irais d'ailleurs sûrement! »

Suggestion au personnel enseignant : (*Le curriculum de l'Ontario, Éducation physique et santé, 2019, p. 254*)
« Quelles stratégies peux-tu utiliser pour contrer les pensées négatives afin de mieux gérer tes sentiments et tes actions, ce qui, dans la plupart des cas, mènera à un résultat plus positif? » [ASE 1.5]



Exemple de réponse de l'élève :

« Ma mère me dit toujours : “Présume que les autres ont de bonnes intentions” – que la personne veut bien faire par ce qu'elle dit ou fait. Je fais aussi ce que j'appelle une “affirmation à quatre doigts”. Je tape chaque doigt dans ma paume et me dis un mot pour chaque doigt. Je dis des choses comme : “Je-peux-faire-ceci” ou “Tout-ira-très-bien”. »

Suggestion au personnel enseignant :

Comment est-ce que les pensées moins aidantes influent sur nos réflexions, qui à leur tour influent sur nos émotions qui se traduisent alors en actions? [ASE 1.5]

La même chose va pour les pensées positives. Comment influent-elles sur nos émotions qui à leur tour influent sur nos actions? [ASE 1.5]

Activité :

Divisez les élèves en petits groupes ou en dyades et demandez-leur de lire le document : « Pensées aidantes à comparer aux pensées moins aidantes » et de répondre à la question « Comment te sentirais-tu? » [ASE 1.6]

Passez en revue les instructions avec eux et accordez-leur quelques minutes pour effectuer l'activité.

Les élèves peuvent utiliser le document que vous leur avez remis ou des grandes feuilles volantes pour créer un diagramme comme dans le cas du scénario effectué en classe ou même interpréter le scénario en groupe. Choisissez une option qui correspond aux besoins de vos élèves et à la réalité de votre salle de classe. [ASE 1.1, 1.5, 1.6]

Activité de consolidation – 10 minutes

Réunissez les élèves et permettez à chaque groupe de présenter son information. Discutez de leurs réponses en grand groupe.

Activité d'approfondissement – 40 minutes

1. **Choisissez** un texte qui satisfera le mieux les besoins des élèves.
2. **Lisez** le texte.
3. **Présentez** l'activité aux élèves. Les directives ci-jointes pourront être utilisées pour toutes les activités.

ACTIVITÉ :

Créer une affiche artistique inspirante qui sera affichée dans votre école. Si votre école utilise des vidéos ou des diaporamas pour communiquer les annonces quotidiennes, pensez à demander aux élèves de créer une affiche numérique qui conviendrait au système d'annonces.



Cette tâche vise à encourager d'autres personnes à penser de façon aidante dans des situations où elles se sentent frustrées ou qu'elles pensent de façon moins aidante.

La citation doit être le point central de l'affiche et les élèves doivent utiliser différentes couleurs et polices de caractères afin de la rendre visuellement attrayante.

Passez en revue avec vos élèves certains exemples d'affiche inspirante et les détails qui font de l'œuvre une affiche.

Les élèves peuvent utiliser des coupures de revue, des dessins et des images tirées d'Internet afin de créer une page 11x14 à afficher. Cette activité peut aussi être réalisée sur un ordinateur ou dans une appli, comme PicCollage ou Google Slides.

Les élèves peuvent inventer leur propre citation, en trouver une dans un livre, utiliser les paroles d'une personne célèbre ou le texte d'une chanson. Il peut s'agir de n'importe quelles paroles pourvu qu'elles fassent la promotion d'une attitude positive.

Voici des exemples de citation :

« Faites ce qui est bien et pas ce qui est facile. »

« Si tu ne tentes pas ta chance, tu rates toutes les occasions. »

« Ce sont les petites choses qui comptent. »

« Sois brillant, sois intrépide, sois courageux. »

« Il faut défendre ce qui est juste. »

« Crois en tout ce que tu es. »

« La vie est constituée de 10 % des événements qui m'arrivent et de 90 % de ma façon d'y réagir. »

« Ne laisse pas ce que tu ne peux pas faire nuire à ce que tu peux faire. »

« Une personne qui n'a jamais commis d'erreurs n'a jamais tenté d'innover. »

« Il faut croire en soi avant d'entreprendre quoi que ce soit. »

« Crois en toi et en tout ton potentiel. Sache qu'il y a quelque chose en toi qui est plus fort que tout obstacle. »

« Tu as trois choix : abandonner, céder ou donner le maximum. »

« Tu es responsable de ta façon d'agir. Peu importe comment tu te sens. »



Aperçu des livres suggérés :

QUEL GÉNIE!

C'est l'histoire d'une jeune fille inventive et de son meilleur ami au monde, son chien! Un jour, la jeune fille décide de faire quelque chose de grandiose. Elle bricole et donne des coups de marteau et crée chose après chose. Mais aucune de ses créations n'est grandiose... Elle devient de plus en plus en colère, jusqu'à ce qu'elle explose! Son chien lui propose alors d'aller se promener. Lorsqu'elle revient, calmée, elle se rend compte que certaines parties de certaines de ses créations ne sont pas mal du tout! Cette histoire créative et drôle rappelle subtilement qu'il faut toujours persévérer pour atteindre son objectif.

APRÈS LA CHUTE

Le livre suit Humpty Dumpty, un ornithologue amateur qui aime être au sommet des remparts. Mais après une chute, Humpty est terrifié par les hauteurs et ne peut plus faire ses choses préférées. Il trouve finalement le courage de remonter le mur.

Basé sur la comptine bien-aimée, ce livre d'images inspirant et inoubliable encouragera même les plus effrayés à surmonter leurs peurs, à se relever et à atteindre de nouveaux sommets.

Étapes pour la lecture des livres

QUEL GÉNIE!

Prélecture :

À quoi vous fait penser le mot « génial »? Qu'est-ce que vous décririez comme génial? L'enseignant modélise la réponse.

Dites aux élèves que dans cette histoire, une jeune fille travaille très fort pour créer quelque chose de génial, mais elle est confrontée à des défis en cours de route. Voyons comment elle s'adapte et relève ces défis.

Lecture :

Au fil de l'histoire, la petite fille effectue de multiples tentatives de création. Demandez aux élèves d'échanger leurs réflexions sur les deux sujets suivants : la façon dont ils réagiraient, comment la petite fille se sent. Par exemple, « Elle ne semble pas "correcte" ou "bien". » Ensuite, discutez avec les élèves et échangez des idées sur les sentiments qu'elle éprouve maintenant (dépassée, fâchée, contrariée, déçue).

Le nuage de gribouillis au-dessus de sa tête apparaît à la page où c'est indiqué qu'elle se fâche et continue de grossir afin de refléter son état d'esprit. Demandez aux élèves « S'il s'agissait d'un phylactère, qu'est-ce que serait son dialogue intérieur? » Plus elle travaille, plus elle est frustrée. Si sa frustration augmente, que risque-t-il d'arriver?



Après avoir lu la ligne « Je suis une bonne à rien. J'ABANDONNE. » parlez de l'empathie que vous ressentez pour elle. Pourquoi penses-tu que son assistant propose une promenade? Penses-tu que c'est une bonne idée?

Qu'est-ce qui se produit durant sa marche qui l'aide à se sentir différemment?

Que découvre-t-elle durant sa promenade (un chien, un biscuit, un ballon) qui lui font oublier qu'elle est fâchée?

Avant d'atteindre la dernière page, demandez aux élèves de prévoir quelle est la chose formidable qu'elle a créée.

Réaction à la lecture :

Que s'est-il passé pour la motiver à persévérer?

« Peu à peu, sa colère s'apaise... » Comment penses-tu que la promenade a aidé la petite fille à poursuivre son projet avec une nouvelle perspective?

Quelles leçons peux-tu tirer de cette histoire et appliquer à ta propre vie?

Est-ce qu'il y a eu un moment où les choses n'allaient pas bien pour toi? Où tu te sentais très frustré(e)? Qu'est-ce qui t'a aidé à persévérer?

Si un de tes amis se sentait frustré et voulait abandonner, comment pourrais-tu l'encourager? Quels conseils lui donnerais-tu?

Qu'est-ce qui se produit lorsque tu es seul(e) et qu'aucun ami n'est là pour t'offrir des conseils ou des mots d'encouragement? Est-il possible de se donner des encouragements à soi-même?

Discutez avec les élèves des traits de caractère que vous utiliseriez pour décrire la petite fille : persistante, attitude positive, créative, innovatrice, optimiste, rêveuse et inscrivez ces traits sur une grande feuille volante afin de les comparer avec ceux d'autres personnages ou personnes dans le futur.

Demandez aux élèves de réaliser la tâche relative à l'affiche.



APRÈS LA CHUTE

Prélecture :

Lisez l'histoire d'Humpty Dumpty classique à haute voix. Parlez de la façon dont Humpty se sent probablement après être tombé. Ensuite, expliquez que cette histoire nous aidera à comprendre un peu mieux la vie d'Humpty après sa chute.

Demandez aux élèves : « Qu'aurais-tu fait pour aider Humpty Dumpty après sa chute? »

Lecture :

N'hésitez pas à faire une pause à n'importe quel moment afin de parler de ce qui se passe dans l'histoire ou de vous assurer de la compréhension des élèves.

Réaction à la lecture :

Comment la vie d'Humpty Dumpty a-t-elle changé après qu'il est tombé en bas du mur?

Quelles sont certaines choses dont Humpty Dumpty n'a pas pu profiter en raison de sa peur?

Que veut dire l'auteur lorsqu'il dit que « la vie commence quand on se relève » ?

Humpty Dumpty fait face à des défis dans le livre. Pense à des défis que tu as dû relever dans ta propre vie. Comment t'ont-ils aidé(e) à t'épanouir? Réfléchis également aux facteurs, systèmes et politiques qui ont eu un impact sur toi. Que faut-il faire pour que les choses changent?

Demandez aux élèves d'imaginer à quoi cela ressemblerait s'ils étaient courageux, prenaient soin d'eux, s'assuraient de disposer des éléments dont ils ont besoin pour réussir.

Demandez aux élèves de réaliser la tâche relative à l'affiche.



1^{er} scénario

Très bien Maria!
Ce serait génial si tu
ajoutais davantage
de détails à ton
histoire.

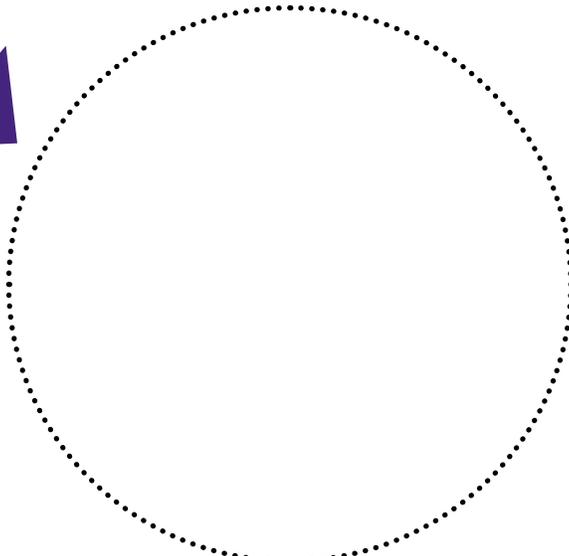
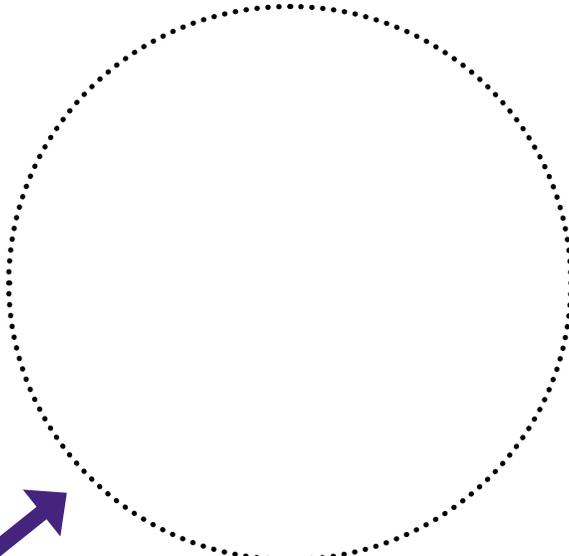
Quel
dommage!
Elle ne l'a pas
aimée.



2^e scénario

Événement
d'activation
(situation)

Si j'ai un test de mathématiques demain, qu'arrivera-t-il si je ne comprends pas les questions?



Pensées aidantes à comparer aux pensées moins aidantes

Les pensées que tu as lorsque tu es anxieux peuvent déterminer comment tu réagis à la situation par le biais de tes actions. Les pensées positives sont celles qui t'aident à te calmer. Les pensées négatives ne font qu'accroître ton anxiété. Lis les situations suivantes et réponds à la question au mieux de tes habiletés en utilisant la stratégie qui fonctionne le mieux dans ton environnement d'apprentissage. Par exemple : à l'aide d'un document numérique, d'une saynète, d'un tableau partagé, etc.

SITUATION	COMMENT TE SENTIRAIS-TU?	PREMIÈRE PENSÉE	DEUXIÈME PENSÉE
Au moment où tu passes à côté d'un groupe de personnes dans ta classe, elles commencent à rire.		L'une d'elles vient de raconter une bonne blague. J'aimerais bien l'entendre. Raconte comment tu risquerais de te sentir si tu te faisais cette réflexion. Note l'émotion ci-dessous :	Je gage qu'elles rient de moi. Je ne réussirai jamais à m'adapter à ce groupe. Raconte comment tu risquerais de te sentir si tu te faisais cette réflexion. Note l'émotion ci-dessous :
Tu as planifié de rencontrer ton ami au centre commercial. Toutefois, il est en retard et ça fait une demi-heure que tu attends.		Je gage que mon ami ne viendra pas. Je savais qu'il ne voulait pas vraiment venir me retrouver. Raconte comment tu risquerais de te sentir si tu te faisais cette réflexion. Note l'émotion ci-dessous :	Mon ami est sûrement en retard. C'est vrai qu'il vient de l'autre bout de la ville. Raconte comment tu risquerais de te sentir si tu te faisais cette réflexion. Note l'émotion ci-dessous :
Ton enseignante préférée passe à côté de toi dans le corridor. Tu la salues, mais elle ne te répond pas.		Je ne peux pas croire qu'elle m'a ignoré. J'ai dû faire quelque chose de pas correct. Raconte comment tu risquerais de te sentir si tu te faisais cette réflexion. Note l'émotion ci-dessous :	Elle doit avoir beaucoup de choses en tête ce matin. Je gage qu'elle ne m'a pas entendu. Raconte comment tu risquerais de te sentir si tu te faisais cette réflexion. Note l'émotion ci-dessous :

Tu peux changer tes sentiments en modifiant tes pensées.



