



POINTS COMMUNS

Connecter

Durée	10 à 15 minutes
Matériel	Papier et crayon
Objectifs généraux de l'atelier	Remettre en question certaines idées préconçues Cultiver le non-jugement Mettre en perspective les relations humaines

Explications aux enseignants et aux enseignantes

À travers sa pratique, la pleine conscience amène à cultiver le positif, à constater la beauté, à prendre soin de soi et des autres pour contribuer à un environnement de bonté, de compassion et de bienveillance. Cet état de pleine conscience passe donc aussi par les relations avec les autres et avec soi.

L'intégration de la pleine conscience dans le quotidien est davantage basée sur l'idée de semer chez les élèves des graines et de les faire germer tranquillement en y accordant temps et soin, plutôt que de chercher à en généraliser les effets rapidement. Chaque élève se l'appropriera à son rythme. À sa manière, chaque élève apprendra à connecter au moment présent, à lui-même et aux autres.

Par l'exercice des points communs, les élèves auront l'occasion de porter un regard nouveau sur les relations et de cesser de baser leurs perceptions sur les différences. Ils seront amenés à faire ressortir ce qu'ils ont en commun, ce qu'ils partagent et ce qu'ils reconnaissent chez l'autre. C'est un point de départ pour apprendre à connecter avec l'autre. Rappelez aux élèves qu'il est tout à fait normal de juger et de chercher les différences, mais qu'en tentant de mettre en pratique l'inverse dans le quotidien, le regard porté sur le monde peut se mettre à changer et il devient plus facile de tisser et d'entretenir des liens de qualité (Leary et al., 2008).

Pourquoi connecter?

- Pour briser l'isolement
- Pour être en santé
- Pour vivre plus vieux et mieux

(Cundiff et Matthews, 2018; Leary et al., 2008)

Bon à savoir...

En plus d'apprendre à ouvrir les yeux sur l'identité et sur l'environnement, connecter c'est aussi entretenir des relations de qualité avec les autres. D'ailleurs, la recherche montre que ceux qui entretiennent des liens sains et qui s'entourent de bons amis avec qui ils partagent des moments de qualité montrent des signes physiologiques de meilleure santé et vivent plus longtemps et plus heureux. Une vie sociale saine et active dès l'enfance est associée à une réduction des risques de maladies cardiovasculaires et d'obésité à l'âge adulte.

(Cundiff et Matthews, 2018)

Conseil d'animation

Faites l'exercice en même temps que vos élèves. Rien de mieux que de prêcher par l'exemple... et vous pourrez en retirer les bénéfices, vous aussi.

CONSIGNES

1. Invitez les élèves soit à fermer leurs yeux soit à écrire.
2. Proposez-leur de prendre un moment pour penser à quelqu'un qui leur semble complètement différent d'eux, quelqu'un avec qui ils traversent une période plus ardue ou encore quelqu'un qu'ils n'apprécient pas particulièrement. Précisez qu'ils ne doivent pas partager le nom de la personne à voix haute ni l'écrire sur le papier, pour ceux qui utilisent cette méthode.
3. Demandez-leur de s'accorder un instant pour observer ce qu'ils ressentent. Invitez-les à amener leur attention vers leurs sensations ou leurs émotions à ce moment précis.
4. Maintenant, proposez aux élèves de dresser une liste, dans leur tête ou sur papier, de tous les aspects qu'ils pensent avoir en commun avec la personne qu'ils ont choisie. Suggérez-leur quelques exemples aussi simples que le nombre de frères et de sœurs, l'école qu'ils fréquentent, le sport pratiqué, le fait de traverser une situation similaire, comme une peine d'amour. Laissez-leur du temps pour faire un bon tour d'horizon des points communs.
5. Proposez-leur d'essayer de considérer la personne comme quelqu'un qui peut partager les mêmes goûts ou les mêmes expériences, plutôt que comme quelqu'un de si différent. Invitez-les à garder en tête que la façon dont ils connectent avec une personne n'est pas figée dans le temps et que les perceptions peuvent changer à mesure qu'ils évoluent et qu'ils apprennent à se connecter à eux-mêmes et aux autres. Rappelez-leur que l'objectif n'est pas d'aimer tout le monde. Il est normal d'entretenir des rapports plus difficiles avec certaines personnes. Il s'agit simplement de prendre un recul pour mieux considérer l'autre.
6. Finalement, complétez l'activité avec les questions suivantes :
 - Après avoir dressé la liste de points communs, percevais-tu la personne choisie d'une nouvelle manière? Te semblait-elle plus familière?
 - Qu'est-ce qui fait que tu considères quelqu'un comme un ami?
 - Est-ce que les gens que tu aimes peuvent aussi être ceux qui t'énervent parfois? Pourquoi les aimes-tu toujours?

POUR ALLER PLUS LOIN

Proposez à vos élèves de visionner les deux vidéos suivantes :

- [Les choses qui nous rassemblent](https://www.facebook.com/watch/?v=359817234631416) (https://www.facebook.com/watch/?v=359817234631416)
- [L'humanité surgit d'un regard](https://www.youtube.com/watch?v=_YW3hmlizGE) (https://www.youtube.com/watch?v=_YW3hmlizGE).