

POINTS COMMUNS

Connecter



Durée	10 à 15 minutes
Matériel	Papier et crayon
Objectifs généraux de l'atelier	<ul style="list-style-type: none"> • Remettre en question certaines idées préconçues • Cultiver le non-jugement • Mettre en perspective les relations humaines

EXPLICATIONS AUX ENSEIGNANTES ET AUX ENSEIGNANTS

À travers sa pratique, la pleine conscience amène à cultiver le positif, à constater la beauté, à prendre soin pour contribuer à un environnement de bonté et de compassion. 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 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 et apprendra à connecter au moment présent à sa manière.

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 cultiver un esprit de communauté et d'ouverture
- Pour vivre plus vieux et mieux.

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

Saviez-vous que...

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)

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 vivent un conflit ou encore quelqu'un avec qui ils préfèrent ne pas jouer ou ne pas partager du temps. Précisez qu'ils ne doivent pas dire le nom de la personne à voix haute ni l'écrire sur le papier, pour ceux qui utilisent cette méthode.
3. Demandez-leur d'observer ce qu'ils ressentent quand ils pensent à cette personne. Quelles sont leurs émotions et leurs sensations?
4. Maintenant, proposez aux élèves de penser à des éléments, dans leur tête ou sur papier, 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, etc. Sentez-vous libre de nourrir leur réflexion avec des exemples qui peuvent convenir à vos élèves. 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 leurs émotions envers les autres ne sont pas figées dans le temps et que les perceptions peuvent changer en apprenant à se connecter à eux-mêmes et aux autres et en essayant de juger moins rapidement. Rappelez-leur que l'objectif n'est pas d'aimer tout le monde. Il est normal de ne pas avoir le goût de passer du temps avec certaines personnes ou que certaines relations soient plus difficiles. Il s'agit simplement de prendre un peu de recul pour apprendre à connaître l'autre et à l'accueillir avec ouverture.
6. Finalement, complétez l'activité avec les questions suivantes :
 - Après avoir fait la liste de points communs, est-ce que ta vision de la personne choisie a changé? Comment te sens-tu maintenant quand tu penses à elle?
 - Qu'est-ce qui fait que tu considères quelqu'un comme une amie ou 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

Encouragez les élèves à sortir de leur zone de confort et de leurs habitudes par rapport à leurs relations sociales. Donnez-leur le défi de former des équipes avec des personnes qu'ils n'ont pas l'habitude de côtoyer, de mélanger les garçons et les filles dans les jeux et les activités et de se jumeler avec quelqu'un avec qui ils n'ont jamais vraiment passé de temps lors d'une sortie ou d'une récréation. Rappelez-leur qu'ils ne sont pas obligés d'aimer tout le monde et qu'ils ne seront probablement pas appréciés de tous, mais qu'il est important de cultiver l'ouverture, d'être accueillant envers les autres et d'éviter de juger au premier regard. Sortir ainsi des réflexes sociaux peut aussi faire en sorte de créer une ambiance de cohésion et de solidarité dans la classe.

Conseil d'animation

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