



## 7. L'OUVERTURE D'ESPRIT N'EST PAS UNE FRACTURE DU CRÂNE! Je lutte contre les jugements grâce à mon ouverture et à ma bienveillance

<b>Compétence(s) ciblée(s) (ÉKIP, OMS)</b>	FAIRE PREUVE D'EMPATHIE
<b>Compétences transversales (PFÉQ)</b>	ACTUALISER SON POTENTIEL EXERCER SON JUGEMENT CRITIQUE COOPÉRER
<b>Objectifs généraux de l'atelier</b>	À LA FIN DE L'ATELIER, L'ÉLÈVE SERA EN MESURE <ul style="list-style-type: none"> <li>• de prendre conscience de l'impact des jugements sur soi et les autres</li> <li>• d'adopter une attitude d'ouverture et de bienveillance vis-à-vis des autres</li> <li>• d'expérimenter diverses stratégies qui favorisent l'autocompassion, l'inclusion et la bonne entente.</li> </ul>

### Durée totale

Version de **60 MINUTES**, suivre toutes les étapes

Version de **40 MINUTES**, NE PAS animer les activités marquées par l'icône 

### Matériel et préparation

Imprimer la fiche *Verbatim de la méditation de la bienveillance* (1 x élève)

Matériel requis

- *Papiers autocollants de type post-it*
- *Tableau et craies ou tableau numérique interactif (TNI)*

Pour réinvestir le programme, encouragez les élèves à se rendre sur Mon Casier Hors-Piste à l'adresse suivante : <https://www.moncasierhors-piste.ca/> et à suivre Hors-Piste sur Instagram @horspiste\_explo.

## A. À vos étiquettes! (15 minutes)

1. Vous dessinez un personnage allumette de grand format au tableau et présentez Lou aux élèves.
2. Vous lisez la situation suivante : « *Lou a souvent l'air bête. À l'école, Lou ne parle à personne et s'isole. On dirait que Lou n'aime pas trop le monde.* »
3. Vous distribuez un post-it à chaque élève et vous leur demandez de répondre à la question suivante sur le post-it :
  - Pourquoi Lou agit-il de cette façon, selon vous?
4. Chaque élève va ensuite coller son post-it sur le personnage au tableau.
5. Vous lisez quelques réponses. Vous pouvez repérer une réponse particulièrement originale ou encore utiliser celle-ci : « Si je vous apprends que le papa de Lou est gravement malade, en phase terminale, est-ce que ça change votre perception ou la réponse que vous avez écrite? »
6. Vous expliquez que l'exercice consistait à émettre un **préjugé**.



Émettre des préjugés, c'est faire des suppositions, juger hâtivement une personne ou une situation à partir d'informations partielles ou incomplètes. C'est comme poser des étiquettes sur quelqu'un, sans vraiment connaître sa réalité. Ces étiquettes recouvrent et cachent la vraie nature de cette personne, comme les post-it cachent le personnage de Lou. Ça nous empêche de voir réellement la personne (Eberhardt, 2019; Fiske et McCrae, 2012).

7. Vous posez les questions suivantes :
  - À votre avis, quelles conséquences peuvent avoir les préjugés ?
  - À quoi ça sert de juger? Croyez-vous que ce soit utile ?
8. Vous utilisez les informations suivantes pour boucler la discussion :



C'est naturel de juger. Les humains jugent constamment. Par exemple, quand on entre dans une pièce remplie de gens, on évalue la situation et les personnes qui s'y trouvent, leur apparence, leurs attitudes. Cela nous donne des informations qu'on utilise afin de savoir comment nous comporter. Inconsciemment, on pose une étiquette sur les gens, on les classe par catégorie. « Il est comme ceci », « Elle est tel genre de personne ». Ce sont des points de repère. Mais, mieux vaut se rappeler qu'on ne sait pas tout, qu'on ne comprend pas tout et que tout le monde peut nous surprendre si on prend le temps de s'approcher.

*Juger est quelquefois un plaisir, comprendre en est toujours un!*

- HENRI DE RÉGNIER (Honfleur 1864-Paris 1936)

## B. Capsule vidéo : Nadège et le jugement – Partie 1

## C. Se regarder avec les yeux du cœur (10 minutes)

1. Vous revenez sur les propos soulevés par Nadège dans la capsule vidéo : Même si juger les autres et se faire juger, c'est « normal », quand on émet des préjugés, ça démontre souvent notre méconnaissance de l'autre, notre incompréhension, voire notre **manque d'empathie**.
2. Vous questionnez les élèves :
  - Qu'est-ce que c'est, selon vous, l'empathie?



L'empathie, c'est la capacité de se mettre à la place de l'autre, de reconnaître ses sentiments et de s'imaginer comment elle ou il se sent (Naître et grandir, 2016).

3. Vous poursuivez en expliquant que pour développer son empathie, il faut entre autres faire preuve d'**ouverture d'esprit** et de **bienveillance** envers les autres.
4. Vous questionnez à nouveau les élèves :
  - Qu'est-ce c'est, selon vous, la bienveillance?



La bienveillance, c'est vouloir le bien des autres et être capable de voir ce qu'il y a de bon en chacun. C'est aussi accepter les autres tels qu'ils sont, sans vouloir les changer. En d'autres mots, d'une manière altruiste et gratuite, on cherche à agir pour le bien de toutes et de tous (Singer et Klimecki, 2014; Strauss et al., 2016). Il n'est pas nécessaire d'entretenir des liens d'amitié avec tout le monde, mais il est bien plus positif et plus agréable d'entretenir des relations bienveillantes avec les autres, en agissant avec patience et tolérance.

5. Vous concluez en nommant que faire preuve d'ouverture, de bienveillance et d'empathie à l'égard des autres, c'est un peu ça « *se regarder avec les yeux du cœur!* »

## D. Des étiquettes qui laissent des traces... (10 minutes)

1. Vous revenez sur la situation de Lou, le personnage allumette de l'activité A. Vous posez aux élèves les questions suivantes :
  - Maintenant que vous savez ce que vit Lou, qu'auriez-vous envie de lui dire?
  - Que pourriez-vous faire pour dégager Lou du poids des jugements qui lui pèse dessus?
2. Au fur et à mesure que les élèves vous donnent des réponses qui suggèrent une attitude empathique ou bienveillante, vous enlevez les post-it apposés au tableau sur le personnage de Lou.
3. Une fois que tous les post-it ont été retirés, vous amenez alors les élèves à observer le personnage de Lou au tableau. Vous leur faites remarquer que Lou n'est plus envahie de post-it. En revanche, le contour de sa silhouette s'est effacé par endroit, s'est abîmé. Vous abordez les éléments suivants pour sensibiliser les élèves vis-à-vis des impacts négatifs des préjugés et des avantages à adopter une attitude empathique et bienveillante.



Les préjugés que l'on émet sur une personne, ces étiquettes que l'on pose, bien souvent trop rapidement et sans connaître l'autre, peuvent laisser des traces... Mieux vaut prendre le temps d'apprivoiser l'autre, de s'y intéresser réellement, pour éviter les conséquences néfastes des jugements non-fondés.



## E. Méditation de la bienveillance (5 minutes)

1. Vous proposez aux élèves d'expérimenter une méditation pour apprendre à cultiver la bienveillance envers les autres et l'autocompassion (ou bienveillance envers soi). Vous leur rappelez également que la méditation est un moyen de s'arrêter un instant, de se déposer, pour s'ouvrir et observer certains éléments (André, 2009; Kabat-Zinn, 1990), tel qu'ils l'ont déjà expérimenté dans d'autres ateliers précédents.
2. Vous distribuez la fiche à imprimer *Verbatim de la méditation de la bienveillance*. Vous vous servez du fichier audio disponible dans le PowerPoint d'animation ou de la fiche à imprimer afin d'animer la méditation. \*Attention, le fichier audio prend quelques secondes avant de démarrer.

### Conseil d'animation

Tentez de prendre le temps de regarder vous-même chaque élève dans les yeux avec bienveillance pour chaque situation, de manière à donner l'exemple et à reconnaître leur vécu.

Les élèves qui n'ont pas envie d'ouvrir leurs yeux ne sont pas obligés, mais fortement invités à le faire!

Si le temps ne vous permet pas d'aborder toutes les situations, sélectionnez les plus porteuses pour les élèves selon vous., tout en suivant la progression suggérée.

Gardez en tête que l'objectif de cet exercice est de leur permettre de créer des ponts entre eux, en observant davantage ce qui les lie, dans le but de cultiver leur empathie.

## F. Parce qu'on se ressemble... (15 minutes)

1. Vous annoncez aux élèves que pour la prochaine activité, vous faites appel à leur honnêteté, à leur respect et à leur maturité afin que ce soit une expérience agréable, positive et significative pour tous.
2. Vous expliquez aux élèves le déroulement de l'activité :
  - À mon signal, vous devrez fermer les yeux et rester en silence.
  - Je nommerai à voix haute différentes situations de la vie courante. Pour chacune d'elles, les élèves qui se sentent concernés par cette situation lèveront la main, en gardant leurs yeux fermés.
  - J'inviterai alors ces mêmes élèves à ouvrir leurs yeux quelques secondes et à se regarder entre eux, toujours en silence, puis à refermer leurs yeux. Les élèves qui ne se sentent pas concernés par la situation devront impérativement garder leurs yeux fermés.
  - Et ainsi de suite pour chacune des situations.
3. Vous rappelez aux élèves l'importance de l'honnêteté et du respect dans cet exercice. Avant de commencer, vous invitez la classe au silence et à prendre une respiration profonde. Vous lancez ensuite l'exercice en lisant à voix haute les situations suivantes, dans l'ordre :
  - Je vais à l'école
  - Je suis plutôt du type « salé » (sel, chips, pop corn, etc.)
  - Je suis plutôt du type « sucré » (sure, bonbons, chocolat, gâteau, etc.)
  - J'aime les jeux vidéo
  - Je suis enfant unique (sans frère, ni sœur)
  - J'ai horreur des présentations orales
  - Mes parents sont séparés
  - J'ai déjà vécu une rupture amoureuse
  - J'ai déjà été témoin d'une situation d'intimidation à l'école
  - J'ai de la difficulté à avouer mes tords
  - J'ai peur qu'on me juge négativement pour qui je suis
  - J'ai vécu un deuil important dans ma vie (p.ex. perte ou décès d'un être cher)
  - J'ai déjà affronté une de mes plus grandes peurs
  - Il m'arrive d'être fier ou fière de moi

4. À la suite de l'exercice, vous invitez les élèves à répondre aux questions suivantes.
  - As-tu trouvé l'expérience facile? Difficile? Pourquoi?
  - Comment t'es-tu sentie en regardant les autres élèves qui partageaient la même réalité que toi? Étais-tu plus ou moins à l'aise?
  - Qu'as-tu découvert sur les autres? Et sur toi-même?
5. Vous concluez en expliquant que l'objectif de cette activité était de leur faire prendre conscience des points communs que l'on partage avec les autres, de ce qui nous rapproche plutôt de ce qui nous éloigne. Au-delà de nos différences, de ce qui nous opposent ou nous divisent, plusieurs similitudes et points communs nous unissent, souvent sans le savoir. Toutefois, au quotidien, nous prenons rarement le temps de nous arrêter pour apprendre à connaître l'autre réellement et voir les *ponts qui nous relient!*
6. Nous prenons d'ailleurs rarement ce temps pour nous reconnaître nous-mêmes dans ce que nous sommes et vivons... Vous les invitez à accueillir leur vécu en lien avec l'expérience avec bienveillance et autocompassion.

## G. En pratique! (5 minutes)

1. Vous demandez aux élèves si elles ou ils ont des trucs ou des exemples pour mettre la bienveillance et l'autocompassion en pratique tous les jours, afin de mieux composer avec le jugement. Vous complétez leurs réponses avec la liste des stratégies suivantes, figurant également dans le *PowerPoint* :

### Stratégies de bienveillance (envers l'autre)

- o Démontrer de la présence et de l'écoute
- o Tenter de comprendre les émotions et les besoins
- o Éviter de faire des suppositions et de porter des jugements
- o Décrire un comportement au lieu de le juger
- o Faire preuve d'ouverture et de gentillesse avec les autres, voir leur bon côté
- o Pratiquer la gratitude (remercier les autres pour ce qu'ils t'apportent)
- o Faire de bonnes actions, aider quelqu'un dans le besoin

(Lambert et al., 2009; Lyubomirsky et Layous, 2013; Sitbon et al., 2019)

### Stratégies d'autocompassion (envers soi)

- o Se parler comme on parlerait à notre meilleure amie ou notre meilleur ami
- o Lorsqu'on est submergé par nos pensées négatives, prendre une pause pour respirer et être à l'écoute de ce qu'on ressent
- o Écrire ce que l'on ressent
- o Identifier ses besoins et ses objectifs
- o Prendre soin de soi en se donnant du temps pour faire des activités que l'on aime et qui nous font du bien

(Neff et Germer, 2018)



## H. Capsule vidéo : Nadège et le jugement – Partie 2

### I. Rappel défi HORS-PISTE (5 minutes)

Cette semaine, vous proposez aux élèves de penser à une personne (ou à un groupe de personnes) qu'elles ou ils ont tendance à juger, sans vraiment connaître. Durant la prochaine semaine, vous les invitez à trouver au moins une qualité à cette personne (ou au groupe de personnes) et deux points qu'ils ont en commun. Vous leur demandez d'observer comment cela influence leur manière d'agir avec cette personne (ou ce groupe).



## Fiche à imprimer *Verbatim de la méditation de la bienveillance*



Pour commencer cette méditation de la bienveillance, installe-toi dans une position confortable et dans un endroit où tu te sens bien et où tu ne subiras aucun dérangement. En cours de route, si la position que tu as adoptée te semble moins agréable, n'hésite pas à bouger un peu. Si tu le souhaites, tu peux fermer les yeux pour t'aider à créer ton espace. Rappelle-toi qu'il n'y a rien à gagner ou à réussir dans une méditation. Essaie simplement d'observer ce qui a lieu pour toi, ici et maintenant, sans juger ou qualifier de bon ou de moins bon.

La bienveillance est synonyme de gentillesse et de non-jugement. Avant tout, je t'invite à tenter de l'appliquer pour toi-même. Toutes tes pensées ont leur place. Si elles se mettent à vagabonder, c'est tout à fait normal. Ramène-les simplement vers ta prochaine inspiration. Donc, pour commencer, sans la forcer ou tenter de la modifier, prends le temps d'observer ta respiration.

À présent, pense à une personne que tu apprécies beaucoup et qui t'apprécie grandement en retour; quelqu'un qui est près de toi. Imagine que cette personne est à tes côtés et que tu lui exprimes l'amour et le respect que tu as pour elle. Tu peux imaginer que tu lui souhaites du bonheur, du bien-être et de la sécurité. Dans ta tête, répète-lui ceci :

« Je te souhaite bonheur, amour et sécurité ».

À présent, essaie de penser à quelqu'un avec qui tu as eu un différend récemment. Peut-être que tu es en froid avec cette personne, peut-être que votre relation n'est pas toujours facile ou positive. Malgré vos désaccords, cette personne a aussi besoin d'amour, de bien-être et de sécurité. Tente de garder l'esprit ouvert et de cultiver la tolérance en lui souhaitant ceci :

« Je te souhaite bonheur, amour et sécurité ».

Je t'invite à prendre conscience du monde qui t'entoure. Tu peux simplement porter un regard sur les gens autour de toi ou t'imaginer toute une communauté. À tous ces gens, qui sont comme toi et qui ont besoin de cette bienveillance que tu cultives, tu peux souhaiter :

« Je te souhaite bonheur, amour et sécurité ».

Maintenant, imagine plusieurs personnes qui t'aiment beaucoup et que tu aimes en retour. Prends le temps de bien les distinguer. Comme elles, tu as besoin d'amour, de bonheur et de bienveillance. Tous ces individus sont autour de toi et t'expriment à leur tour les souhaits qu'ils ont à ton égard. Tranquillement, ils te répètent :

« Je te souhaite bonheur, amour et sécurité ».

Pour terminer cette méditation sur la bienveillance, prends le temps de respirer pleinement. Prends une grande inspiration et laisse-la aller. Essaie d'observer ce que tu ressens, tes pensées, tes sensations et tes émotions, sans les juger ou les critiquer.

À ton rythme, quand tu te sens prêt, ouvre les yeux, étire-toi au besoin et reviens vers ce qui t'entoure en prenant le temps qu'il te faut.