

7. L'OUVERTURE D'ESPRIT N'EST PAS UNE FRACTURE DU CRÂNE !

Je compose avec les jugements grâce à mon empathie et à ma bienveillance

Compétences ciblées (basées sur ÉKIP et OMS)	Faire preuve d'empathie Adopter des comportements prosociaux
Contenus pour le développement des compétences personnelles et sociales (MEQ)	Fiche 14 : Inclusion et bonne entente Fiche 15 : Responsabilités, règles de vie, espace virtuel et conséquences Fiche 16 : Modèle positif pour l'entourage
Compétences transversales (PFÉQ)	Actualiser son potentiel Exercer son jugement critique Coopérer
Objectifs généraux de l'atelier	À la fin de l'atelier, l'élève sera en mesure : • de comprendre l'impact des préjugés et des jugements sur soi, les autres et ses relations; • d'adopter une attitude d'ouverture, d'écoute, de compréhension et de respect envers les autres; • d'utiliser davantage de stratégies pour cultiver l'empathie, la bienveillance et l'auto-compassion.

Durée totale

Version de **60 MINUTES** : animer TOUTES les étapes, incluant celles marquées par l'icône

Version de **40 MINUTES** : NE PAS animer les étapes marquées par l'icône

Matériel et préparation

- Imprimer la fiche complémentaire *Verbatim de la méditation de la bienveillance* (1x pour vous).
- Imprimer l'affiche *Les yeux du cœur*, disponible sur le site Web dans la section : 1er cycle / Ateliers et outils pour les élèves / Affiches pour la classe, pour soutenir vos explications et réinvestir les apprentissages.
- Disposer de papiers autocollants de type *post-it* (1 x élève).
- Disposer d'un tableau avec craies ou d'un 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**.

Contribution financière :
Agence de la santé publique du Canada / Public Health Agency of Canada
Santé Québec
UDS Université de Sherbrooke
Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Été 2025

A. À vos étiquettes! (10 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. On dirait vraiment que Lou n'aime pas le monde. » 3

3. Vous distribuez un *post-it* à chaque élève et vous leur demandez d'écrire la première idée qui leur vient en tête à la lecture de la question qui suit (cette étape doit se faire rapidement sans trop de réflexion) :
   - Pourquoi est-ce que Lou agit de cette façon?
4. Une fois leur réponse écrite, les élèves vont coller leur *post-it* sur le personnage au tableau (de manière à le recouvrir).

5. Vous lisez quelques réponses inscrites sur les *post-it,* puis vous faites cette affirmation :
   - « Et si je vous apprends que Lou subit de l'intimidation à l'école depuis le début de l'année, qu'est-ce que cela change dans votre perception de la situation ou dans votre réponse à la question? »

6. Vous prenez quelques interventions, puis vous complétez en expliquant que l'exercice visait à faire prendre conscience de notre tendance à émettre des **préjugés**. 4

   Émettre des préjugés, c'est **faire des suppositions**, **juger trop vite** une personne ou une situation à partir de nos **perceptions** ou **d'informations incomplètes ou non-fondées**. 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 Macrae, 2012).

7. Vous bouclez ensuite l'activité avec ce qui suit :

   C'est normal et naturel de juger. Les humains jugent constamment! C'est une manière de se situer les uns par rapport aux autres. 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 et agissements, etc.). Cela donne des indications sur comment se comporter. Sans trop s'en rendre compte, 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. Toutefois, **les choses sont rarement ce qu'elles semblent être au premier regard**. Ainsi, nos **préjugés peuvent nous jouer des tours et nous induire en erreur sur l'autre personne.** Mieux vaut se rappeler qu'on ne sait pas tout et que tout être humain peut nous surprendre si on prend le temps de s'approcher!

« Juger est quelquefois un plaisir, comprendre en est toujours un! »

- HENRI DE RÉGNIER (1864-1936)

B. Capsule éducative – Partie 1 (5 minutes)

5

1. Vous faites écouter la capsule éducative *L'ouverture d'esprit n'est pas une fracture du crâne! – Partie 1* à vos élèves. Pour ce faire, vous choisissez parmi les deux formats suivants celui que vous jugez le plus approprié en fonction des besoins et caractéristiques de vos élèves. Notez que les deux formats contiennent essentiellement les mêmes informations :

   Capsule vidéo de Sacha et Nadège - Partie 1

   Capsule vidéo animée – Partie 1

C. Se regarder avec les yeux du cœur (5 minutes)

1. Vous revenez sur les propos soulevés dans la capsule éducative : même si juger les autres et se faire juger, c'est « normal », quand on émet des préjugés, ça démontre parfois un **manque d'empathie**.

6

2. Vous questionnez les élèves sur leur définition de l'**empathie** :

   - Qu'est-ce que c'est, selon vous, l'empathie?

3. Vous prenez quelques interventions, puis complétez avec ce qui suit :

   L'empathie est la **capacité de se mettre à la place de l'autre personne, de comprendre ce qu'elle vit, de reconnaître ses sentiments et besoins et d'y être sensible** (Naître et grandir, 2022).

4. Vous poursuivez en expliquant que le fait de développer son empathie peut favoriser la bienveillance.

5. Vous questionnez à nouveau les élèves, cette fois sur leur définition de la **bienveillance** :

7

   - Qu'est-ce c'est, selon vous, la bienveillance?

6. Vous prenez quelques interventions, puis complétez avec ce qui suit :

   La bienveillance, c'est le désir **sincère d'aider**, de **comprendre** et **de se soucier du bien-être d'autrui** (American Psychological Association, 2015). C'est aussi d'avoir la capacité de voir ce qu'il y a de bon et de beau en chacun, de **faire preuve d'ouverture envers la différence.** La bienveillance se manifeste par une **attitude positive et respectueuse**, souvent sans rien attendre en retour (Singer et Klimecki, 2014; Strauss et al., 2016). Il n'est pas nécessaire de créer des liens d'amitié avec tout le monde pour agir avec bienveillance. La bienveillance ne veut pas dire d'accepter tous les comportements de l'autre, mais de pouvoir s'affirmer avec respect et authenticité, dans une intention positive (Masson, 2018).

7. Vous concluez en nommant que faire preuve d'empathie et de bienveillance à l'égard des autres, c'est un peu ça « se regarder avec les yeux du cœur! ». Et c'est important pour développer et entretenir des relations saines et harmonieuses!

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

8

1. Vous revenez maintenant sur la situation de Lou (activité A). À partir des principes d'empathie et de bienveillance qui viennent d'être abordés, vous posez aux élèves les questions suivantes :
   - Sachant que Lou vit de l'intimidation à l'école, 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 invitez les élèves à observer le personnage de Lou au tableau. Vous leur faites remarquer que Lou n'est plus caché sous les étiquettes. En revanche, le contour de sa silhouette s'est effacé par endroit, ses contours se sont abimés.

4. Vous sensibilisez les élèves aux **impacts négatifs des préjugés** :

9

   Les jugements que l'on émet sur une personne, ces étiquettes que l'on pose, bien souvent trop rapidement et sans réellement connaître l'autre ou sa situation, peuvent **laisser des traces**. Cela peut **affecter ou fragiliser l'estime de soi** de la personne concernée (Brito et Oliveira, 2013; Dou et al., 2022). De plus, cela peut **nuire à nos relations avec les autres**. Mieux vaut donc prendre le temps d'apprivoiser l'autre, s'y intéresser réellement et sincèrement, ou encore simplement s'abstenir de porter des jugements, afin d'éviter des conséquences néfastes sur soi et les autres (Tyler et al., 2021; Yang et al., 2019). Même si on ne peut pas nécessairement empêcher les autres de juger (ni de nous juger!), on peut cesser soi-même de juger les autres, **en cultivant son empathie et sa bienveillance** (Marshall et al., 2020).

E. Méditation de la bienveillance (5 minutes)

10

1. Vous proposez maintenant aux élèves d'expérimenter une méditation sur la bienveillance envers soi et les autres.

2. Vous leur rappelez que la méditation est un moyen de s'arrêter un instant et de se déposer, pour s'ouvrir et observer certains éléments en soi et autour de soi, tel qu'il a déjà été expérimenté dans d'autres ateliers précédents (André, 2009; Kabat-Zinn, 1990).

3. Vous vous servez du fichier audio disponible dans le diaporama pour faire vivre la médiation aux élèves, ou vous la lisez vous-même à voix haute. *Attention, le fichier audio prend quelques secondes avant de démarrer.

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

11

1. Vous annoncez aux élèves que pour la prochaine activité, vous faites appel à leur respect, à leur honnêteté et à leur maturité afin que tout le monde puisse vive une expérience agréable, positive et significative.

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 ensuite ces mêmes élèves, uniquement, à ouvrir leurs yeux quelques secondes et à se regarder avec bienveillance, toujours en silence. Suite à quoi elles et ils pourront refermer leurs yeux.
- Les élèves qui ne se sentent pas concernés par la situation devront pour leur part garder sagement leurs yeux fermés.
- Et ainsi de suite pour chacune des situations.

12

3. Vous demandez maintenant aux élèves de s'installer confortablement, en silence, les yeux fermés.

4. Vous leur rappelez l'importance du respect mutuel, puis vous lancez l'exercice en lisant les situations suivantes, à voix haute, dans l'ordre :
   - Je vais à l'école;
   - Je suis plutôt du type « salé » (p. ex. sel, chips, pop corn);
   - Je suis plutôt du type « sucré » (p. ex. bonbon, chocolat, gâteau);
   - J'aime les jeux vidéo;
   - Je suis enfant unique;
   - 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 prendre la critique ou à avouer mes torts;
   - 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 fière ou fier de moi.

13

5. À la suite de l'exercice, vous interrogez les élèves avec ces questions :
   - Avez-vous trouvé l'expérience facile? Difficile? Pourquoi?
   - Qu'avez-vous ressenti en regardant les autres élèves qui partageaient la même réalité que vous? Étiez-vous plus ou moins à l'aise?
   - Qu'avez-vous découvert sur les autres? Et sur vous-mêmes?

Conseil d'animation

Tentez de prendre le temps de regarder vous-même chaque élève dans les yeux avec bienveillance, 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 sensibilité, leur ouverture et leur empathie.

6. Vous prenez quelques interventions, puis vous concluez en expliquant l'objectif de cette activité :

14

Prendre conscience des **points communs** que l'on partage avec les autres, poser notre regard sur ce qui **nous rapproche ou nous rassemble**, plutôt que sur ce qui nous éloigne ou nous oppose, ça **aide à mieux composer avec les jugements**. Malheureusement, au quotidien, on prend rarement le temps de s'arrêter pour apprendre à connaître l'autre réellement et pour apprécier les similitudes qui nous unissent. **Apprenons à diriger notre attention sur les ponts qui nous relient, plutôt que sur les différences qui nous divisent**… Parce qu'au fond, on se ressemble plus qu'on le pense!

G. À toi de jouer! (5 minutes)

1. Vous partagez aux élèves une liste des **stratégies pour cultiver l'empathie et la bienveillance envers les autres**, afin de mieux composer avec le jugement (inspirée de Lambert et al., 2009; Lyubomirsky et Layous, 2013; Sitbon et al., 2019) :

15

- Éviter de faire des suppositions et d'émettre des préjugés;
- Décrire les comportements et les faits;
- Se mettre à la place de l'autre, être sensible à ses émotions et besoins;
- S'intéresser, apprendre à connaître l'autre réellement;
- Faire preuve d'ouverture d'esprit, d'écoute, de compréhension et de respect;
- Accepter l'autre, sans vouloir le ou la changer;
- Reconnaître les forces et qualités de l'autre personne
- Poser son attention sur les points communs partagés, plutôt que sur les différences;
- Apprécier les similitudes qui nous rapprochent;
- Concevoir la différence comme une richesse;
- Manifester de la gratitude; reconnaître ce que l'autre peut apporter de bon;
- Agir avec générosité, faire de bonnes actions, aider quelqu'un.

2. Vous partagez également une liste des **stratégies d'autocompassion et de bienveillance envers soi** (inspirée de Krefft, 2019; Neff et Germer, 2018) :

16

- Se parler à soi comme on parlerait à une personne que l'on aime;
- Prendre une pause pour respirer (p. ex. lorsqu'on est submergé par les émotions causées par les jugements);
- Être à l'écoute de soi et de ce que l'on ressent (p. ex. émotions, besoins);
- Reconnaître et respecter ses propres limites;
- S'affirmer devant les jugements des autres, inviter au respect;
- Écrire ce que l'on ressent dans un journal;
- Prendre soin de soi, faire des activités qui nous font du bien;
- Demander de l'aide au besoin.

3. Vous invitez les élèves à se référer aux stratégies pour développer et renforcir l'estime de soi vues à l'atelier 6 pour compléter cette liste, au besoin.

4. Vous concluez avec ces propos :

17

Rappelez-vous… **Développer et renforcir son estime de soi aide à mieux composer avec les jugements.** Plus on se sent valable et digne d'amour intérieurement, moins on craint le jugement des autres à son égard et moins on a soi-même tendance à juger les autres pour tout et rien (Brito et Oliveira, 2013; Dou et al., 2022).

H. Capsule éducative – Partie 2 (5 minutes)

18

1. Vous faites écouter la capsule éducative *L'ouverture d'esprit n'est pas une fracture du crâne! - Partie 2* aux élèves. Assurez-vous de prendre le même format que celui utilisé précédemment.

   Capsule vidéo de Sacha et Nadège – Partie 2

   Capsule vidéo animée – Partie 2

I. Défi HORS-PISTE

19

Cette semaine, vous invitez les élèves à pratiquer l'empathie et la bienveillance envers les autres. Vous les invitez à : 1) identifier une personne ou un groupe de personnes qu'elles ou ils ont tendance à juger, sans vraiment la ou les connaître; 2) trouver au moins deux forces ou qualités à cette personne (ou ce groupe de personnes) ou encore deux points qu'elles ou ils ont en commun; et 3) observer comment cela influence leur manière de se sentir ou d'agir envers cette personne (ou ce groupe).

Contenu écrit sous licence CC BY-NC 4.0. © *Programme HORS-PISTE* par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke.

Fiche complémentaire
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 ».

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.