



THE  UMBRELLA PROJECT

LA GENTILLESSE

TABLE DES MATIÈRES

Plan des leçons	3
Survol De L'unité	3
Les Objectifs De L'apprentissage	3
Matédsriaux et Ressources	3
Sujets et Sous-Thèmes	4
Enseignement Et Activités D'apprentissage: Partie 1	5
Enseignement et Activité d'apprentissage: Partie 2	7
Contenu de la leçon	9
Quelle Est La Gentillesse	9
Pourquoi La Gentillesse, Est-elle Importante? Comment Nous Aide-t-elle?	9
Résultats Basés Sur La Recherche De La Gentillesse	9
Comment Trouver Des Histoires De Gentillesse	10
Des Exemples D'histoires Au Sujet De La Gentillesse	11
Des Exemples D'histoires Au Sujet De La Gentillesse	11
Vidéos en Anglais	11
Citations	13
Annexe A: fiches à distribuer	14
Le projet parapluie: la Gentillesse	15
Quelle Est La Gentillesse	15
Pourquoi La Gentillesse, Est-elle Importante? Comment Nous Aide-t-elle?	15
Résultats Basés Sur La Recherche De La Gentillesse	15
Comment Trouver Des Histoires De Gentillesse	16
Capture D'HISTOIRE: LA gentillesse	17

PLAN DES LEÇONS

SURVOL DE L'UNITÉ

A la fin de cette unité, les étudiants pourront reconnaître des exemples de la gentillesse dans leurs propres vies et pourront identifier les avantages et les défis qui accompagnent la gentillesse. Cette leçon sera transmise en deux parties : une leçon en classe la première semaine et une discussion en pair la semaine suivante.

LES OBJECTIFS DE L'APPRENTISSAGE

A la fin de cette unité, les étudiants pourront :

1. Définir le terme « La gentillesse »
2. Illustrer l'utilisation de la gentillesse dans le contexte du bien-être émotionnel.
3. Identifier l'utilisation de la gentillesse dans leurs propres interactions quotidiennes, leur environnement proximal et le monde qui les entourent.

MATÉRIAUX ET RESSOURCES

Les ressources qui aideront à diriger les conversations (voir le contenu de la leçon)

- Quelle est la définition du terme « la gentillesse »
- Quelle est l'importance de la gentillesse ? Comment nous aide-t-elle ?
- Des recherches pertinentes sur les avantages de l'utilisation de la gentillesse
- Des thèmes qui aideront la localisation des histoires de gentillesse
- Des vidéos qui mettent en évidence la gentillesse /des exemples de la gentillesse
- Des questions qui peuvent accompagner les vidéos pour des discussions dirigées par l'enseignant/enseignante.

Fiche à distribuer (Voir annexe A) :

- Le projet parapluie (la gentillesse)
- La capture d'histoire : la gentillesse

SUJETS ET SOUS-THÈMES

Partie 1: Une introduction à la gentillesse

- Comment définir la gentillesse ?
- Comment la gentillesse, augmente-t-elle le bien-être ?
- Comment peut-on trouver des histoires qui illustrent l'utilisation de la gentillesse comme outil lors de la résolution des problèmes, la gestion du stress et le bien-être ?
- Une activité : Une réflexion personnelle sur l'utilisation de la gentillesse
- Des exemples de la gentillesse (des vidéos, des exemples narratifs des histoires qui mettent en évidence les compétences actuelles)

Addition optionnelle : Pour les enseignants/enseignantes à partager s'ils le trouvent pertinent/approprié.

- Des questions perspicaces/ narratives qui peuvent accompagner la vidéo ou l'histoire de la gentillesse projetées/partagées.

Partie 2: Un partage entre camarades des histoires qui soulignent le rôle que joue la gentillesse dans le bien-être émotionnel.

- Discussions en larges ou petits groupes
- Modèle pour leurs propres livres « parapluie »

ENSEIGNEMENT ET ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE: PARTIE 1

Durée approximative: 40 minutes.

#	Activité	Contenu de la leçon	Matériaux et Ressources	Durée
1	Exercice individuel : Commencer l'unité en demandant aux élèves d'écrire ce qu'ils croient pourrait être la définition du terme « la gentillesse » et comment ce thème pourrait les aider à surmonter des défis et des obstacles ainsi que la gestion du stress. Demander à quelques élèves/volontaires de partager leurs réponses avec la classe.		Papier et Stylo	5 min
2	Lecture et discussion en groupes : Partager les définitions fournies de la gentillesse et quelques éléments de la recherche sur cette compétence. (voir matériaux et ressources). Demander aux élèves de prendre un moment pour comparer ces réponses avec celles qu'ils ont écrites. Y a-t-il des avantages mentionnés par les élèves que vous n'aviez pas encore considérés ?	<p>Que veut dire la “gentillesse”</p> <p>Pourquoi la gentillesse est-elle importante?</p> <p>Comment nous aide-t-elle ?</p> <p>Les résultats de la recherche fondés sur la gentillesse</p>		5 min
3	Vidéos et réflexions : Visionner la vidéo et les articles de presse des histoires qui démontrent la gentillesse. Après la projection, poser des questions de réflexion, de la liste fournie, à la classe.	Exemples d'histoires au sujet de la gentillesse	<p>Vidéos et articles de presse relié à la gentillesse</p> <p>Questions reliées aux vidéos et aux articles de presse.</p>	10 min
4	Réflexion : Demander aux élèves de réfléchir à une situation dans laquelle ils n'ont pas exercé la gentillesse. Encouragez-les à réfléchir à la manière dont cette situation aurait pu les affecter ainsi que les autres autour d'eux. (Ceci peut être fait à l'écrit ou simplement en y		Papier et stylo	10 min

	réfléchissant) Ensuite, encouragez-les à réfléchir à une situation pendant laquelle ils ont exercé la gentillesse et comment cette expérience était différente de l'autre. Les élèves peuvent partager cette expérience positive avec un camarade ou ils peuvent l'écrire dans leur journal.			
5	Lecture/Discussion en Groupe: Distribue la fiche : Projet parapluie: La gentillesse (Voir annexe A). Expliquer les exigences pour le travail de la semaine à venir: Demander aux élèves de trouver un exemple de la gentillesse lors de cette semaine. Les exemples peuvent être trouvés via leurs interactions personnelles ou leurs interactions multimédia lors de la semaine. (Sources potentielles comprennent, mais ne sont pas limitées aux documentaires/films, journaux, magazines, livres, les réseaux sociaux, des sites web, des événements communautaires, des orateurs, des camarades, des histoires personnelles, des enseignants, leurs parents, des membres de la communauté. Diriger une discussion et partager des thèmes à chercher lorsque vous identifiez des histoires qui démontrent la gentillesse.	Comment trouver des histoires au sujet de la gentillesse	Le Projet Parapluie: la gentillesse (fiches à distribuer) Capture d'histoire: La gentillesse (fiches à distribuer)	5 min
6	Conclusion et Questions: Résumer les points saillants de l'unité et répondre aux questions.			5 min

ENSEIGNEMENT ET ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE: PARTIE 2

Durée Approximative: 50 min

#	Activité	Contenu de la leçon	Matériaux et ressources	Durée
1	Résumé: Réitérer les points principaux de la dernière séance et demander aux élèves s'ils ont des questions ou commentaires à propos de la classe précédente.			5 min
2	Activité en Groupe: (Partie 1) : Demander aux élèves de se diviser dans leurs groupes/tribus pré-assignés pour discuter de leurs expériences en trouvant une histoire au sujet de la gentillesse. Chaque élève aura un tour pour partager l'histoire qu'ils ont apportée avec eux.			15 min
3	Activité en Groupe (Partie 2): En petits groupes, demander aux élèves de discuter des défis qu'ils ont eus en essayant d'identifier la gentillesse, des avantages qu'ils ont trouvés associés à l'utilisation de cette compétence et des défis associés à l'utilisation de cette compétence. (Ex. Pourquoi n'utilise-t-on pas toujours la gentillesse?)			5 min
4	Discussion en grands groupes. Initier une discussion comme classe entière au sujet de l'unité sur la gentillesse. Demander aux élèves de se porter volontaire et de partager l'histoire qu'ils ont trouvée avec la classe ou leur expérience lorsqu'ils essayaient d'en trouver une. Demander aux élèves de partager ce qu'ils pensent être les plus grands avantages de l'utilisation de la gentillesse ainsi que les défis observés par leur groupe. Ceci peut être fait via un			10 min

	porte-parole pour le groupe ou à base de volontaire.			
5	Activité Individuelle: Distribuer la fiche intitulée “la capture d’histoire: Modèle gentillesse ” à chaque élève et donner aux élèves du temps à la fin de la séance pour noter une histoire partagée lors de la séance (peut être leur propre histoire ou une autre qui a résonné avec eux) pour l’ajouter à leur « compétences personnelles » dans leurs livrets parapluie et de réfléchir aux possibilités ils ont pour exercer la gentillesse.		Stylo et modèle pour enregistrer des histoires	10 min
6	Conclusion et Questions: Résumer les points saillants du module et répondez aux questions s’il y en a. Soulignez le fait que les élèves peuvent employer leur nouvelle compétence dans leurs vies quotidiennes. Introduire brièvement la compétence du parapluie qui sera abordée lors de la prochaine séance et relier les deux sujets.			5 min

CONTENU DE LA LEÇON

QUELLE EST LA GENTILLESSE

- La gentillesse est une compétence et requiert de l'entraînement! La gentillesse est:
- La qualité d'être amical, généreux et attentionné
- L'acte de montrer à quelqu'un que vous vous en souciez
- Démontrer de la bonne volonté envers quelque chose ou quelqu'un
- Effectuer des actes d'une bonne nature attentionnée

POURQUOI LA GENTILLESSE, EST-ELLE IMPORTANTE? COMMENT NOUS AIDE-T-ELLE?

Faire du bien n'est pas seulement avantageux pour la personne qui le reçoit et pour ceux qui sont témoins de l'action bienveillante, mais aussi pour ceux qui exercent la bonté. Quand nous sommes gentils et que nous exécutons intentionnellement des actes de gentillesse, nous obtenons un coup de pouce dans notre propre bien-être et notre bonheur. Ça fait du bien d'aider les autres et cela nous aide à nous concentrer sur les choses positives dans nos vies. La gentillesse est une qualité avantageuse pour tous qui sont impliqués.

RÉSULTATS BASÉS SUR LA RECHERCHE DE LA GENTILLESSE

1. La gentillesse réduit nos niveaux de stress et nous fait nous sentir mieux face à nous-mêmes
2. La gentillesse réduit le nombre de pensées négatives et similairement augmente la concentration sur les pensées positives
3. La gentillesse est contagieuse – un acte de gentillesse peut mener à de nombreux actes, faits par tous ceux impliqués dans le premier acte
4. La gentillesse diminue les chances d'intimider les autres
5. La gentillesse régulière nous rend plus aimés par nos camarades et notamment plus d'acceptation des autres
6. La gentillesse augmente notre bonheur
7. La gentillesse augmente le nombre d'amis que nous avons et que nous maintenons



COMMENT TROUVER DES HISTOIRES DE GENTILLESSE

Les histoires de gentillesse impliquent de faire de bonnes choses pour les autres. Ces actes peuvent être spontanés et inattendus, ou des gestes planifiés et significatifs. Il y a souvent un choix intentionnel de faire cet acte de gentillesse plutôt que de ne rien faire ou de se concentrer sur le négatif. Les histoires de gentillesse concernent le fait d'être un bon ami, un voisin, un frère ou une sœur et un étranger ainsi que de réfléchir à l'impact qu'ont nos actions sur les autres. Elles sont aussi à propos des sentiments de bonté que quelqu'un ressent en faisant des choses gentilles pour les autres et d'être gentil avec nous-mêmes !

Thèmes:

- La compassion
- La générosité
- Se soucier des autres
- La bonne volonté
- Les actes accomplis avec de bonnes intentions
- L'altruisme
- L'acte d'accepter les autres comme ils le sont

DES EXEMPLES D'HISTOIRES AU SUJET DE LA GENTILLESSE

*** Notez s'il vous plaît – Le projet parapluie est employé dans une grande variété de salles de classe. Les vidéos ont été sélectionnés pour démontrer à la fois les compétences « parapluie » et des exemples des « pluies de la vie », en fonction de ceci, des sujets matures sont abordés. Chaque salle de classe est unique et particulière, utilisez votre propre jugement pour la sélection des vidéos que vous allez projeter pour qu'elles aident à enseigner les compétences le plus que possible. ***

DES EXEMPLES D'HISTOIRES AU SUJET DE LA GENTILLESSE

1. Compliments gratuits

https://youtu.be/OtiAG_HeZTc

2. Vous êtes super!

<https://youtu.be/Cc5-pzl7i7w>

3. Je suis donc tu es

<https://youtu.be/4CdPukeuZFg>

4. Être gentil ça change la vie

1 <https://youtu.be/1eiiathcCK4>

2 <https://youtu.be/1vfaj4q1B-M>

3 <https://youtu.be/aqS7WgHyDHQ>

4 <https://youtu.be/o3Q4YBth3ts>

5 <https://youtu.be/um5r-He6N3M>

6 <https://youtu.be/1cP7A8447p4>

7 <https://youtu.be/vNQ91dFx7Qw>

8 <https://youtu.be/y1RnKMF1laQ>

VIDÉOS EN ANGLAIS

1. Ward Clapham – The positivity police

<http://www.greatbigstory.com/stories/the-positivity-police>

2. Kristen Suhy – Making a house a home

<http://www.greatbigstory.com/stories/turning-houses-into-homes-for-formerly-homeless>

2. TC and Dave Wait - For the love of Sled Dogs

<http://www.greatbigstory.com/stories/sled-dogs-journey>

Ressources littéraires

Bland, Nick. Gros ours grincheux. Trad. Cécile Gagnon. Toronto : Éditions Scholastic, 2008. Imprimé.

Castle, Caroline. Gentil Nanuk. Trad. Dominique Chichera. Toronto : Éditions Scholastic, 2009. Imprimé.

Parker, David. Je suis gentil. Trad. Marie Frankland. Toronto : Éditions Scholastic, 2009. Imprimé.

Questions de discussion suggérée pour accompagner les histoires

- a. Les compétences de parapluie vous aident à surmonter et subir la pluie afin de pouvoir relever de nouveaux défis. Y a-t-il un exemple de “pluie” dans cette histoire? (Un élément hors du contrôle de la personne?) Y a-t-il un nouveau défi?
- b. Comment les compétences que nous étudions jouent-elles un rôle dans l’histoire que vous venez de regarder? Comment a-t-elle amélioré le bien-être de la personne qui a utilisé cette compétence? Comment a-t-elle amélioré le bien-être des autres?
- c. Pratiquer les compétences parapluie nous aide à les utiliser plus souvent dans nos vies. Comment l’expérience de cette personne peut-elle l’aider en d’autres façons au long de sa vie?
- d. Notre parapluie de bien-être émotionnel est composé de nombreuses compétences. A n’importe quel moment, nous utilisons la compétence qui nous aide le mieux à surmonter l’obstacle auquel nous faisons face. Quels sont les défis de l’utilisation de cette compétence? Quand cette compétence pourrait-elle nous aider le plus?
- e. Avez-vous noté d’autres compétences parapluie employées dans cette vidéo?



CITATIONS

"Une ascension a lieu en soulevant les autres" - Robert Ingersoll

"Aucun acte de bonté, aussi petit qu'il soit, est gaspillé." -Aesop

"On peut toujours, toujours donner quelque chose, même si ce n'est que de la gentillesse !"

-Anne Frank

"Un seul acte de bonté projette des racines dans toutes les directions et ces racines se propagent et font pousser de nouveaux arbres. Le plus grand travail que fait la gentillesse pour les autres

c'est qu'elle les rend eux-mêmes aimables".

- Amelia Earhart

"Soyez aimable dans la mesure du possible. Vous êtes toujours en mesure de possibilité." -Dalai Lama

"Trois choses sont importantes dans la vie humaine. La première est d'être gentil. La deuxième est d'être gentil. Et la troisième est d'être gentil." -Henry James

"Les mots gentils ne coûtent pas cher. Pourtant, ils accomplissent beaucoup." -Blaise Pascal

"Pour le monde, vous pouvez n'être qu'une personne, mais pour une personne, vous pouvez être le monde". -Dr. Seuss



ANNEXE A: FICHES À DISTRIBUER

Les fiches à distribuer pour ce module incluent:

1. Le projet parapluie: La Gentillesse
2. La capture d'histoire: La Gentillesse

LE PROJET PARAPLUIE: LA GENTILLESSE

QUELLE EST LA GENTILLESSE

- La gentillesse est une compétence et requiert de l'entraînement! La gentillesse est:
- La qualité d'être amical, généreux et attentionné
- L'acte de montrer à quelqu'un que vous vous en souciez
- Démontrer de la bonne volonté envers quelque chose ou quelqu'un
- Effectuer des actes d'une bonne nature attentionnée

POURQUOI LA GENTILLESSE, EST-ELLE IMPORTANTE? COMMENT NOUS AIDE-T-ELLE?

Faire du bien n'est pas seulement avantageux pour la personne qui le reçoit ni pour ceux qui sont témoins de l'action bienveillante, mais aussi pour ceux qui exercent la bonté. Quand nous sommes gentils et que nous exécutons intentionnellement des actes de gentillesse, nous obtenons un coup de pouce dans notre propre bien-être et notre bonheur. Ca fait du bien d'aider les autres et cela nous aide à nous concentrer sur les choses positives dans nos vies. La gentillesse est une qualité avantageuse pour tous qui sont impliqués.

RÉSULTATS BASÉS SUR LA RECHERCHE DE LA GENTILLESSE

1. La gentillesse réduit nos niveaux de stress et nous fait nous sentir mieux face à nous-même
2. La gentillesse réduit le nombre de pensées négatives et similairement augmente la concentration sur les pensées positives
3. La gentillesse est contagieuse – un acte de gentillesse peut mener à de nombreux actes, faits par tous ceux impliqués dans le premier acte
4. La gentillesse diminue les chances d'intimider les autres
5. La gentillesse régulière nous rend plus aimés par nos camarades et notamment obtient plus l'acceptation des autres
6. La gentillesse augmente notre bonheur
7. La gentillesse augmente le nombre d'amis que nous avons et que nous maintenons



COMMENT TROUVER DES HISTOIRES DE GENTILLESSE

Les histoires de gentillesse impliquent de faire de bonnes choses pour les autres. Ces actes peuvent être spontanés et inattendus, ou des gestes planifiés et significatifs. Il y a souvent un choix intentionnel de faire cet acte de gentillesse plutôt que de ne rien faire ou de se concentrer sur le négatif. Les histoires de gentillesse concernent le fait d'être un bon ami, un voisin, un frère ou une sœur ou même un étranger ainsi que de réfléchir à l'impact qu'ont nos actions sur les autres. Elles sont aussi à propos des sentiments de bonté que quelqu'un ressent en faisant des choses gentilles pour les autres et d'être gentil avec nous-même !

Thèmes:

- La compassion
- La générosité
- Se soucier des autres
- La bonne volonté
- Les actes accomplis avec de bonnes intentions
- L'altruisme
- L'acte d'accepter les autres comme ils le sont

“Traitez toutes autres personnes avec de la gentillesse, même ceux qui ne le sont pas avec vous – non pas parce qu'ils sont gentils, mais parce que vous l'êtes” – Auteur inconnu





CAPTURE D'HISTOIRE: LA GENTILLESSE

Date:

HISTOIRE

Noter une histoire significative sur la façon dont vous ou quelqu'un d'autre a montré de la gentillesse – Cela pourrait être une histoire que vous avez trouvée ou une histoire partagée par un camarade de classe.

Comment la gentillesse a-t-elle profité la personne qui l'a utilisée? Qu'est-ce qui aurait pu arriver si cette personne n'avait pas utilisé la gentillesse? Comment cette histoire aurait-elle fini différemment ?



RÉFLEXION PERSONNELLE

Possibilités/occasions pour que je puisse pratiquer la gentillesse

1.

2.