

# UN APPEL À LA GENTILLESSE

UNE CLASSE SOUS LE SIGNE DE LA  
COMPASSION : TROUSSE À L'INTENTION  
DU PERSONNEL ENSEIGNANT  
Pour les élèves de 6 à 12 ans

[#CultivonsLaCompassion](#)

[SemaineSanteMentale.ca](http://SemaineSanteMentale.ca)

## Contenu

Introduction.....	3
Semaine de la santé mentale de l'ACSM.....	3
Définir la compassion.....	4
Les bienfaits de la compassion pour les enfants.....	4
Activité 1 – La chaîne de la gentillesse.....	5
Activité 2 – Le bingo de la gentillesse.....	6
Activité 3 – Le journal de la compassion.....	8
Insuffler de la compassion.....	9
L'importance de l'autocompassion.....	9

## Introduction

Chères enseignantes, chers enseignants,

Nous souhaitons d'abord prendre un moment pour vous exprimer notre profonde admiration pour le travail que vous accomplissez chaque jour. Votre dévouement, votre passion et vos efforts constants ont une grande incidence sur la vie des enfants à qui vous enseignez. Vous êtes des héroïnes et des héros de l'ombre : en inculquant à la jeune génération non seulement des connaissances, mais aussi des valeurs qui la guideront, vous façonnez l'avenir. Nous reconnaissons les défis auxquels vous faites face dans un contexte en mutation permanente. Votre rôle dans la création d'une société éduquée et compatissante est d'autant plus essentiel.

En guise de témoignage de notre gratitude, nous avons créé une trousse d'outils pour vous aider dans votre travail d'éducation inestimable. Nous espérons qu'elle vous sera utile et qu'elle vous aidera à inspirer la gentillesse et la sagesse chez les adultes de demain.

Merci d'être des personnes exceptionnelles et d'offrir au monde une contribution durable.

## Semaine de la santé mentale de l'ACSM

Cette année, la semaine de la Santé mentale est axée sur le pouvoir d'apaisement de la compassion. Bien qu'il soit impossible d'éviter la souffrance, tant chez l'adulte que chez l'enfant, nous voulons insister sur le fait que la gentillesse, elle aussi, fait partie de la condition humaine. Tout le monde peut apprendre la compassion et la mettre en pratique, et nous savons que cela peut avoir un impact énorme dans nos vies et dans nos communautés.

Du 6 au 12 mai 2024, soyez des nôtres pour souligner la Semaine de la santé mentale en lançant « Un appel à la gentillesse » dans vos classes. Parce que la compassion nous unit tous et toutes en tant qu'êtres humains, cultivons-la!

## Définir la compassion

La compassion peut être définie comme la capacité à reconnaître la souffrance, accompagnée d'un désir profond de la soulager<sup>1</sup>.

Autres définitions adaptées aux jeunes élèves :

- La compassion, c'est quand nous faisons preuve de gentillesse envers nos ami·es et envers nous-mêmes, et quand nous aidons nos ami·es. C'est faire des choses gentilles pour que les gens se sentent heureux et aimés.
- La compassion, c'est faire preuve de gentillesse et vouloir aider les personnes qui vivent des moments difficiles. C'est avoir à cœur le bonheur des gens et vouloir faire une différence positive en démontrant de la compréhension et du soutien.

**CONSEIL :** Animez une discussion sur la compassion. Demandez à vos élèves si elles et ils ont déjà entendu parler de compassion et, si oui, ce que ce mot veut dire à leur avis. Encouragez-les à donner des exemples de gestes gentils et de gestes malveillants. Allez plus loin dans votre exploration. Que ressentons-nous quand nous manifestons de la compassion à l'égard des autres ou de nous-mêmes? Demandez à vos élèves de raconter leur expérience.

**Remarques :** Pour plus de détails sur la définition et les origines de la compassion, consultez notre ressource.

## Les bienfaits de la compassion pour les enfants

Le monde dans lequel nous vivons aujourd'hui est complexe. Les conflits sociaux, l'exclusion, l'intimidation, la violence, la dépression, la solitude, l'anxiété, le stress, les difficultés de concentration... tout cela peut faire partie de la vie des enfants<sup>2</sup>. Les contrecoups sur leur santé et leur bien-être peuvent être importants. C'est pourquoi on met de plus en plus l'accent sur le développement des habiletés socioémotionnelles pendant l'enfance, et les résultats sont prometteurs<sup>3</sup>. La recherche montre qu'en favorisant les comportements empathiques, comme la compassion, dans les milieux éducatifs, on contribue à atténuer la détresse psychologique et le stress des enfants, en plus d'encourager les relations positives et de soutenir la régulation émotionnelle<sup>4</sup>.

Voici quelques activités – étayées par la science<sup>5</sup>! – qui sont faciles à organiser pour enseigner et promouvoir la compassion en classe. N'hésitez pas à les adapter en fonction des besoins de vos élèves.

## Activité 1 La chaîne de la gentillesse

### OBJECTIF

Favoriser une culture de la compassion en classe en créant une chaîne de la gentillesse sur un mur. Ce support visuel agit comme source d'inspiration et pousse à adopter des comportements altruistes. La chaîne qui s'allonge démontre qu'un seul geste de gentillesse peut avoir un effet d'entraînement puissant.

### MATÉRIEL

Papier, ciseaux, colle

### ÉTAPES

- 1** Distribuez des bandes de papier à vos élèves. Ces bandes deviendront les maillons de la chaîne de la gentillesse.
- 2** Quand vous êtes témoins d'un geste de gentillesse ou d'autocompassion en classe, encouragez l'élève qui l'a posé à ajouter un maillon à la chaîne.
- 3** Animez une discussion pour amener la classe à réfléchir sur la nature contagieuse de la compassion. Vous pouvez faire remarquer que les actions individuelles s'accumulent au fil du temps, ce qui crée une chaîne de la gentillesse visuellement impressionnante et signifiante. Cette activité encourage non seulement les comportements positifs, mais renforce également l'idée que chaque geste, aussi petit soit-il, contribue à rendre la salle de classe plus agréable.

*Remarque: Cette activité convient bien aux jeunes enfants, car elle offre une expérience concrète et stimulante qui les aide à comprendre la notion de gentillesse et son effet boule de neige. Vous pouvez encourager les élèves moins jeunes à pousser davantage la réflexion en leur demandant d'écrire sur leur bande de papier le comportement adopté avant de l'ajouter à la chaîne.*



## Activité 2 Le bingo de la gentillesse

### OBJECTIF

Favoriser une culture de la gentillesse en classe grâce à un bingo interactif de la gentillesse. Cette activité encourage les élèves à s'engager activement en posant des gestes de gentillesse tout au long de la semaine.

### MATÉRIEL

Cartes de bingo de la gentillesse (une par élève) et marqueurs ou crayons de cire

### ÉTAPES

- 1** Créez une carte de bingo de la gentillesse (ou utilisez celle que nous vous proposons à la page suivante) et imprimez-en plusieurs exemplaires (une carte par élève).
- 2** Mettez les élèves au défi de réussir un « bingo » en accomplissant cinq actes de gentillesse (un par jour) pendant la semaine.
- 3** Après avoir terminé une action, les élèves peuvent colorier ou cocher la case correspondante sur leur carte de bingo
- 4** Amorcez une discussion sur l'effet positif de la compassion, et sur la manière dont elle contribue à créer un climat de soutien et de bienveillance.

*Remarque : Cette activité interactive est adaptable et peut convenir à divers groupes d'âge. Elle offre aux élèves une façon amusante et pertinente de participer activement à propager la gentillesse.*

## Bingo de la gentillesse en classe

<p>Complimenter un ou une camarade de classe</p> 	<p>Lire son livre préféré</p> 	<p>Écrire ou dessiner comment on se sent</p> 	<p>Tenir la porte ouverte pour quelqu'un</p> 
<p>Ranger son bureau ou son casier</p> 	<p>Prendre cinq respirations profondes</p> 	<p>Laisser passer quelqu'un devant soi</p> 	<p>Jouer avec une nouvelle personne pendant la récréation</p> 
<p>Saluer une personne qu'on ne connaît pas</p> 	<p>Écrire un mot gentil à quelqu'un</p> 	<p>Aiguiser le crayon de quelqu'un</p> 	<p>Demander de l'aide à quelqu'un</p> 
<p>Faire un dessin pour quelqu'un</p> 	<p>Répéter cinq fois « je suis à la hauteur »</p> 	<p>Prêter son matériel scolaire</p> 	<p>Écouter sa chanson préférée ou danser sur celle-ci</p> 

## Activité 3 Le journal de la compassion

### OBJECTIF

Cultiver l'habitude de reconnaître et d'apprécier les gestes de compassion. En s'engageant dans cette réflexion de manière régulière, les élèves développeront une meilleure compréhension de ce qu'est la compassion et de son effet positif, autant sur soi que dans la salle de classe.

### MATÉRIEL

Petits cahiers ou feuilles pour chaque élève et stylos ou crayons

### ÉTAPES

- 1** Distribuez les cahiers. Ceux-ci serviront de journaux. Encouragez les élèves à personnaliser leur journal de manière qu'elles et ils s'investissent dans l'activité.
- 2** Expliquez le concept du journal de la compassion : les élèves doivent consigner les gestes de gentillesse qu'elles et ils accomplissent ou observent, et décrire brièvement la situation. Insistez sur le fait que les gestes de gentillesse peuvent être petits et grands, et être posés à l'intérieur ou à l'extérieur de la salle de classe.
- 3** Chaque jour, donnez quelques minutes aux élèves pour réfléchir, écrire, et faire partager leurs écrits à un ou une camarade, ou en petits groupes. Les élèves devraient discuter de la façon dont ces gestes de gentillesse ont influencé leurs émotions et leurs interactions dans la classe.
- 4** Vers la fin de la semaine, tenez une séance de réflexion plus approfondie au cours de laquelle les élèves reliront leur journal de la compassion. Demandez-leur si elles et ils ont remarqué des tendances et comment l'activité a influencé leur regard sur la compassion.

*Remarque: Bien que cette activité convienne mieux vers la fin du primaire, il est possible de l'adapter pour les élèves plus jeunes. Par exemple, vous pourriez animer une séance de réflexion et de discussion ou demander aux élèves de dessiner des gestes de compassion. Pendant la discussion, vous pouvez raconter des histoires ou montrer des images qui illustrent la compassion. Vous pourriez également lire un livre sur la compassion et en discuter ensuite avec vos élèves.*



## Insuffler de la compassion

En tant qu'enseignantes et enseignants, vous jouez un rôle essentiel, car vous contribuez à façonner l'esprit et le cœur de vos élèves. Vous le savez, les enfants apprennent par imitation. Voici quelques suggestions concrètes pour modeler des comportements de compassion :

- Accueillez chaleureusement chaque élève le matin.
- Reconnaissez les réalisations particulières de vos élèves, qu'il s'agisse de leurs idées inventives, de la richesse de leur vocabulaire ou de leurs habiletés impressionnantes en mathématiques.
- Reconnaissez et soulignez chaque geste de gentillesse observé en classe afin de créer une atmosphère positive de reconnaissance.
- Discutez avec vos élèves en vous informant sur leurs expériences à l'extérieur de l'école, en les invitant à discuter de leurs activités de la fin de semaine et en leur permettant de raconter des histoires personnelles.

## L'importance de l'autocompassion

Dire qu'il est important de prendre soin de soi-même apparaît comme une évidence. Cependant, lorsque nous consacrons beaucoup de temps et d'énergie à soutenir les autres, nous pouvons avoir tendance à nous oublier. Nous savons que votre métier s'est complexifié. Donc, comme dernière activité dans cette trousse d'outils, nous vous encourageons à vous mettre en priorité et à nourrir la compassion envers vous-mêmes. Des recherches ont démontré que la pratique de l'autocompassion est une stratégie efficace pour atténuer le stress et améliorer la résilience chez le personnel enseignant<sup>6</sup>. Évidemment, cultiver l'autocompassion ne résoudra pas les problèmes systémiques, mais cela peut vous aider à soutenir et à protéger votre santé mentale.

La pratique de l'autocompassion n'a pas besoin d'être compliquée. Pensez à des stratégies simples, comme prendre quelques respirations profondes plusieurs fois dans la journée, ou faire une promenade dans votre parc préféré. Vous pouvez aussi prendre un moment pour reconnaître les difficultés auxquelles vous faites face, et vous féliciter pour votre résilience et votre capacité à créer un environnement d'apprentissage positif pour vos élèves.

*Remarque: Consultez notre ressource sur l'autocompassion pour plus de détails et d'autres suggestions.*



<sup>1</sup> M. Kappelmayer, A. Czar, M. Tresca, P. D'Adamo, et M. Lozada, « A school intervention promotes compassion, empathy and social relationships in children », *School Psychology International*, 2023, vol. 44, no 5, p. 515-532. <https://doi.org/10.1177/01430343221145668>.

M. Lozada, P. D'Adamo, M. Fuentes, « Intrinsic benefits of human altruism », *Journal of Theoretical Biology*, 2011, vol. 289, p. 12-16. <https://doi-org.ezproxy.brunel.ac.uk/10.1016/j.jtbi.2011.08.016>.

<sup>2</sup> N. Moyano, E. Ayllón, J. L. Antoñanzas et J. Cano, « Children's social integration and low perception of negative relationships as protectors against bullying and cyberbullying », *Frontiers in Psychology*, 2019, vol. 10, p. 643. <https://doi-org.ezproxy.brunel.ac.uk/10.3389/fpsyg.2019.00643>.

<sup>3</sup> L. Flook, S. B. Goldberg, L. Pinger et R. J. Davidson, « Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum », *Developmental Psychology*, vol. 51, no 1, p. 44-51. <https://doi-org.ezproxy.brunel.ac.uk/10.1037/a0038256>.

N. Carro, P. D'Adamo et M. Lozada, « An effective intervention can contribute to reducing perceived stress while promoting social integration in children », *EJREP*, 2020, vol. 18, no 1, p. 183-201. <https://doi-org.ezproxy.brunel.ac.uk/10.25115/ejrep.v18i50.2600>.

<sup>4</sup> A. S. Potvin, W. R. Penuel, S. Dimidjian et T. Jinpa, « Cultivating skillful means of care in schools through compassion practice and individual and joint inquiry », *Mindfulness*, vol. 15, p. 1-17. <https://doi-org.ezproxy.brunel.ac.uk/10.1007/s12671-022-01867-x>.

N. Carro, P. D'Adamo et M. Lozada, « An effective intervention can contribute to reducing perceived stress while promoting social integration in children », *EJREP*, 2020, vol. 18, no 1, p. 183-201. <https://doi-org.ezproxy.brunel.ac.uk/10.25115/ejrep.v18i50.2600>.

<sup>5</sup> N. Carro, P. D'Adamo et M. Lozada, « An effective intervention can contribute to reducing perceived stress while promoting social integration in children », *EJREP*, 2020, vol. 18, no 1, p. 183-201. <https://doi-org.ezproxy.brunel.ac.uk/10.25115/ejrep.v18i50.2600>.

<sup>6</sup> Chen, J. J. (2022). Self-compassion as key to stress resilience among first-year early childhood teachers during COVID-19: An interpretative phenomenological analysis. *Teaching and Teacher Education*, 111, 103627. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103627>