

# Leçon 1

## Qui suis-je ?



Catégories de compétences socio-émotionnelles abordées : **SelfA, SocA, SelfM et ReIM**



Temps estimé : **60 à 90 minutes**

### Aperçu de la leçon

Introduction, questionnaire, discussion de groupe, activité de groupe, commentaires

### Objectifs d'apprentissage

#### Question clé :

Quelles émotions ressentons-nous et comment nous définissent-elles ?

Les élèves se familiariseront avec :

- ▶ les principes de base du programme ;
- ▶ les émotions que nous ressentons et la manière dont elles nous définissent ;
- ▶ la manière dont nos émotions influencent notre personne et la perception que les autres ont de nous.

### Matériel et préparation

#### L'enseignant a besoin des éléments suivants :

- ▶ questionnaire sur l'intelligence émotionnelle ;
- ▶ charte pédagogique (L1R1) ;
- ▶ document L1R2 ;
- ▶ document L1R3 (copie de la diapositive 6 de la présentation) ;
- ▶ grandes feuilles de papier pour prendre des notes lors de la discussion de groupe ;
- ▶ pièce propice au travail en groupe ;
- ▶ accès à une application de suivi de l'humeur et possibilité de la partager (tableau blanc interactif ou écran).

### Introduction (10 minutes)

Présentez le programme aux élèves et expliquez-leur les objectifs. Distribuez la charte pédagogique (L1R1) aux élèves et assurez-vous qu'ils la comprennent et acceptent de s'y conformer. (Il peut s'avérer intéressant de consulter le lien ci-dessous pour obtenir plus d'informations sur l'élaboration de chartes pédagogiques.) Expliquez aux élèves les règles de base pour une participation active. Donnez-leur des exemples de scénarios impliquant des informations confidentielles. Assurez-vous que les élèves sachent comment obtenir de l'aide et à qui s'adresser.

### Questions à poser

Qu'est-ce que les sentiments ou les émotions ? Est-il important de comprendre nos propres sentiments et ceux des autres ? Pourquoi ?

### Activité 1 (20 minutes) Questionnaire (facultatif)

- ▶ Présentez le questionnaire aux élèves (tableau blanc interactif ou écran si possible).
- ▶ Expliquez-leur que le questionnaire est anonymisé et que vous n'avez pas accès aux réponses individuelles.
- ▶ Montrez aux élèves comment ils doivent remplir le questionnaire. Faites-leur comprendre que le but du questionnaire n'est pas de répondre par « 5 » partout, mais de répondre de manière honnête.
- ▶ Demandez aux élèves s'ils comprennent le questionnaire et aidez ceux qui en ont besoin à lire les différentes déclarations.
- ▶ Expliquez-leur comment le questionnaire sera « évalué ». Reportez-vous à la section relative à l'évaluation dans le kit d'outil national pour la mise en œuvre.
- ▶ Invitez les élèves à remplir le questionnaire.



# Leçon 1

## Qui suis-je ?

Ou, si vous ne distribuez pas le questionnaire à chaque élève, faites avec eux l'Activité 1A.

### Activité 1 (20/30 minutes) Discussion sur le questionnaire

- ▶ Divisez les élèves en groupes de deux.
- ▶ Soumettez-leur une copie du questionnaire.
- ▶ Invitez-les à lire le questionnaire et à en discuter.
- ▶ Encouragez les groupes à remplir l'ensemble du questionnaire.
- ▶ Demandez aux élèves de commenter le questionnaire.

### Activité 2 (20 minutes) Travail en groupe

- Introduisez le concept des compétences socio-émotionnelles :
- ▶ Présentez les quatre catégories de compétences socio-émotionnelles aux élèves - conscience de soi, conscience sociale, gestion de soi et gestion des relations.
  - ▶ Divisez les élèves en groupes de quatre. Distribuez du papier poster à chaque groupe et soumettez-leur une sélection de dix déclarations du questionnaire (L1R2) et le document L1R3. Les groupes doivent déterminer à quelle catégorie les différentes déclarations appartiennent.
  - ▶ Demandez à un membre de chaque groupe de commenter les réponses.

### Conclusion (5 minutes) Bilan des apprentissages

Qu'avez-vous appris aujourd'hui ?  
La séance vous a-t-elle plu ?  
Pourquoi l'intelligence émotionnelle est-elle importante ?  
À quelle fréquence réfléchissez-vous à vos sentiments ?



### Progression

La prochaine étape ? Expliquez aux élèves que les émotions personnelles influencent notre bien-être.  
Introduisez la prochaine leçon : « Comprendre nos émotions ».

### Tâche annexe

Présentez aux élèves les différentes applications de suivi de l'humeur disponibles pour périphériques mobiles. Invitez-les à explorer l'une des applications avant la prochaine séance. Notez que certaines applications sont payantes.

### Activités de soutien

TECHNOLOGIES. Filmez les commentaires des élèves en vous servant d'une application ou de la caméra d'un périphérique mobile. Créez de petites séquences vidéo de 5 à 10 secondes qui reprennent les points essentiels et publiez-les. Éditez ces séquences pour en faire des déclarations de 140 caractères, puis mettez-les à la disposition d'un groupe plus étendu en utilisant des applications comme *Twitter*.

MÉDIAS. Représentez la charte pédagogique dans un format pouvant être utilisé pendant toute la durée du projet. Pour ce faire, servez-vous d'affiches médiatiques et d'images ou de technologies de présentation (par exemple, *Videoscribe*, *PowToon* ou *HaikuDeck*).

### Liens

Chartes pédagogiques. Une ressource très utile du National Children's Bureau. De bonnes idées pour stimuler les élèves en classe.  
[http://www.ncb.org.uk/media/444059/posa\\_final.pdf](http://www.ncb.org.uk/media/444059/posa_final.pdf)  
Applications : Reportez-vous au tableau figurant dans le kit d'outil national pour la mise en œuvre.  
ENABLE : <http://enable.eun.org/>