

# FICHES PÉDAGO!

## PRENDRE SOIN DE SOI UNE CLÉ POUR PLUS DE SÉRÉNITÉ ET DE RÉSILIENCE

### OBJECTIF PRINCIPAL

Aider les jeunes à mieux se connaître, à améliorer leur estime d'eux(elles)-mêmes ainsi que la compassion envers soi-même.

#### Pourquoi faire cet atelier avec vos élèves ?

Les adolescent(e)s, comme beaucoup d'adultes, peuvent parfois se juger durement, ce qui peut les empêcher de rebondir face aux difficultés. Grâce à cet exercice, vous leur permettrez de développer de l'empathie envers eux(elles)-mêmes, de mettre en place des stratégies pour prendre soin d'eux(elles), d'accepter positivement leurs expériences et d'observer ce qui leur arrive sans jugement.

---

 **COMPÉTENCES** Prendre soin de soi  
Pleine conscience

 **NIVEAU RECOMMANDÉ** Tous les niveaux  
du secondaire

 **DURÉE** 30 à 40 minutes en classe  
+30 minutes à la maison

---

### DOMAINE GÉNÉRAL DE FORMATION

- Santé et bien-être

### DISCIPLINES ET COMPÉTENCES

**Français, langue d'enseignement**

- Écrire des textes variés

**Éducation physique et à la santé**

- Adopter un mode de vie sain et actif

### COMPÉTENCES TRANSVERSALES

**De l'ordre personnel et social :**

- Actualiser son potentiel

**De l'ordre de la communication :**

- Communiquer de façon appropriée

### MATÉRIEL



- Fiche élève « Tes missions à la maison » pour tous(tes) les élèves
- Fiche élève préalablement complétée par l'enseignant(e) à titre d'exemple
- Fiche mémoire « Les étapes de l'autocompassion » (optionnel)
- TNI ou tableau avec craies

## SOMMAIRE

### À SAVOIR

03

Mieux comprendre l'autocompassion et ses bienfaits

### PHASE DE PRÉPARATION : 15 à 20 minutes

04

- **ÉTAPE 1 :** Discussion sur ce que prendre soin de soi veut dire
- **ÉTAPE 2 :** Réflexion sur les limites entre prendre soin de soi et l'égoïsme

### PHASE DE RÉALISATION : 10 à 20 minutes

05

- **ÉTAPE 1 :** Dresser une liste des activités qu'on aime faire pour prendre soin de soi
- **ÉTAPE 2 (FACULTATIVE) :** Mini-quiz pour mieux comprendre l'autocompassion

### TÂCHE DE BILLET DE SORTIE : 5 minutes (+30 minutes à la maison)

08

Réaliser les activités pour prendre soin de soi à la maison et observer ses sensations

## À SAVOIR

## L'AUTOCOMPASSION : UN MOYEN EFFICACE DE SURMONTER LES ÉPREUVES

Lorsque vous vivez un moment difficile,  
êtes-vous bienveillant(e) avec vous-même ?



Comme vous, les jeunes sont souvent durs envers eux(elles)-mêmes lorsqu'ils(elles) rencontrent une difficulté. Malheureusement, la technique du « bon coup de pied aux fesses » ne dure pas longtemps et rend peu résilient(e) face aux problèmes en nous entraînant dans une spirale d'auto-dénigrement.



**En enseignant l'autocompassion à vos élèves, soit simplement de prendre soin de soi avec la même gentillesse et bienveillance qu'on accorderait à un(e) ami(e), vous les aiderez à se tourner courageusement vers leur souffrance au lieu de chercher à l'ignorer ou à la fuir.**

### QUELS SONT LES BIENFAITS DE L'AUTOCOMPASSION ?

**Les bienfaits de l'autocompassion sont nombreux.** Les personnes qui cultivent cette capacité à être bienveillant(e) envers soi-même présentent souvent :

- DE SYMPTÔMES ANXIEUX
- DE SYMPTÔMES DÉPRESSIFS
- + DE PERSÉVÉRANCE
- + DE CAPACITÉ À REBONDIR DANS UN MOMENT DIFFICILE



**Avoir de l'autocompassion, ce n'est pas être passif(ve), résigné(e) ou égoïste. Au contraire, c'est une attitude active pour prendre soin de soi et s'aider à traverser une tempête émotionnelle.**

Avec cette fiche pédagogique, vous allez encourager vos élèves à réaliser une activité de **pleine conscience** : lorsqu'on pratique la compassion envers soi-même, on vient d'abord observer ses pensées, ses émotions et son discours intérieur sans jugement dans l'instant présent, comme on pratique la pleine conscience.



## Phase de préparation : (15 à 20 minutes)



### ÉTAPE 1 : Encourager une discussion sur ce qu'est prendre soin de soi

**À DIRE** « Que ce soit à l'adolescence, ou à l'âge adulte, on a parfois tendance à se juger avec dureté, ce qui peut nous empêcher de réagir positivement face aux difficultés.

Grâce à l'exercice que nous allons faire aujourd'hui, nous allons apprendre à développer notre empathie envers nous-mêmes, à mettre en place des stratégies pour prendre soin de nous, à accepter positivement nos expériences et à observer ce qui nous arrive sans jugement.

**Selon vous, pourquoi est-ce important de prendre soin de soi ?**

**Quand ressentez-vous le besoin de prendre soin de vous-mêmes ? »**

Vous pouvez compléter la discussion en mentionnant que :

- Avoir de la compassion envers soi signifie être gentil(le) et compréhensif(ve) avec soi-même lorsqu'on fait face à des échecs personnels.
- Avoir de la compassion envers soi-même et prendre soin de soi permet d'être plus ouvert(e) et de mieux accepter nos expériences et nos émotions. En effet, on réalise ainsi (et on accepte) qu'on n'est pas parfait(e) et qu'on peut faire des erreurs.
- Lorsqu'on pratique la compassion envers soi-même, on s'observe sans jugement dans l'instant présent. Cela permet de faire baisser l'anxiété et le stress, surtout lorsqu'on pratique en plus la méditation.

### ÉTAPE 2 : Poursuivre avec une discussion sur les limites entre prendre soin de soi et l'égoïsme

**À DIRE** « À votre avis, est-ce que prendre soin de soi, c'est être égoïste ?

Quand est-ce que ça peut devenir égoïste de prendre soin de soi – donnez des exemples ? »

Complétez leurs réponses par une métaphore qui est souvent utilisée en pleine conscience :

« Le cœur doit pomper le sang d'abord pour lui-même pour être en mesure de le pomper ailleurs dans le corps par la suite.  
Donc c'est important de prendre soin de soi-même pour être en mesure de prendre soin des autres. »



PHASE DE PRÉPARATION :  
(15 à 20 minutes)

PHASE DE RÉALISATION :  
(10 à 20 minutes)

TÂCHE DE BILLET DE SORTIE :  
5 minutes + devoir de 30 minutes

OBJECTIF : Identifier ce qu'on aime faire pour prendre soin de soi

## Phase de réalisation : (10 à 20 minutes)



### ÉTAPE 1 : Encourager les élèves à dresser une liste de ce qu'ils(elles) aiment faire pour prendre soin d'eux(elles)-mêmes.

**À FAIRE** Distribuer la fiche élève « Tes missions à la maison » à tous(tes) les élèves.

**À DIRE** « Je vais maintenant vous demander de réfléchir à **des activités que vous aimez faire pour prendre soin de vous au quotidien**. Vous pouvez en noter de 2 à 4 sur votre fiche en pensant à des activités que vous pourriez essayer à la maison, des activités simples et réalisables en moins de 15 minutes. Je vais vous donner des exemples. »

**À FAIRE** **En guise d'exemple**, vous pouvez partager avec eux(elles) ce que vous faites pour prendre soin de vous-même (écouter de la musique, lire, faire du sport, ne rien faire, cuisiner, aller marcher, etc.) en projetant sur le TNI ou en notant au tableau vos réponses à la fiche élève.

**À DIRE** « Pour l'instant, vous avez seulement à indiquer sur la fiche le nom des activités que vous aimez faire pour prendre soin de vous. La description des sensations sera à compléter plus tard. »





# TES MISSIONS À LA MAISON

-  **Liste ici le nom de quelques activités** que tu aimerais faire pour prendre soin de toi au quotidien.
-  **Réalise quelques activités** à la maison.
-  **Note tes sensations physiques et tes émotions** après chaque activité réalisée.

## ACTIVITÉ 1

Nom : \_\_\_\_\_

Description de tes sensations : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ACTIVITÉ 4

Nom : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Description de tes sensations : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ACTIVITÉ 2

Nom : \_\_\_\_\_

Description de tes sensations : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ACTIVITÉ 3

Nom : \_\_\_\_\_

Description de tes sensations : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



PHASE DE PRÉPARATION :  
(15 à 20 minutes)

PHASE DE RÉALISATION :  
(10 à 20 minutes)

TÂCHE DE BILLET DE SORTIE :  
5 minutes + devoir de 30 minutes

OBJECTIF : Identifier ce qu'on aime faire pour prendre soin de soi

## ÉTAPE 2 (facultative) : Mini-quiz pour mieux comprendre et faire tomber les idées reçues sur l'autocompassion

### À DIRE

“ Pour nous permettre de mieux comprendre l'autocompassion et faire tomber les idées reçues qui l'entourent, je vous propose de faire un mini-quiz vrai ou faux.



### À FAIRE

Sur TNI, vous rendre sur cette page du site de la Fondation Jeunes en Tête pour projeter le quiz sur l'autocompassion à toute la classe.

Lisez à haute voix chaque question, puis demandez à vos élèves si, selon eux(elles), l'affirmation est vraie ou fausse. Cliquez sur la réponse majoritaire, puis lisez à haute voix la réponse qui s'affiche.

### OPTIONNEL :

### À FAIRE

Distribuer ensuite à chaque élève la fiche mémoire « Les étapes de l'autocompassion »

### À DIRE

“ Développer le réflexe d'être plus doux ou douce avec soi-même dans les moments difficiles ne se fait pas toujours instantanément. Voici un récapitulatif pratique pour vous aider à développer un discours intérieur bienveillant lorsque vous vivez un moment difficile. »



PHASE DE PRÉPARATION :  
(15 à 20 minutes)

PHASE DE RÉALISATION :  
(10 à 20 minutes)

TÂCHE DE BILLET DE SORTIE :  
5 minutes + devoir de 30 minutes

OBJECTIF : Réinvestir les connaissances

## Tâche de billet de sortie :

# 5 minutes

+ devoir de 30 minutes  
(environ 3 activités de 10 minutes chacune)



Réaliser les activités pour prendre soin de soi à la maison et observer ses sensations.

**À DIRE** « Je vous donne le « devoir » de vous accorder du temps pour prendre soin de vous durant la semaine et de faire **deux ou trois des activités** que vous avez indiqué sur votre fiche.

Essayez de porter attention aux sensations physiques, aux pensées et aux émotions qui vous traversent pendant l'activité. Prenez le temps d'inscrire sur la fiche ces sensations après chaque activité. Notez-les rapidement après avoir fait l'activité, pendant que vous vous en souvenez. »

**À FAIRE** Donner un exemple de sensations associées à une activité que vous avez donnée en exemple.  
Ex : « Quand j'écoute de la musique, j'ai le goût de bouger, de danser, de chanter et je me sens joyeux(se). »

**À DIRE** « Cette activité va vous permettre de prendre conscience de ce qui vous fait du bien et de porter attention à ce que vous ressentez pour savoir comment bien prendre soin de vous. »

**À FAIRE** Vous pouvez revenir sur cette activité la semaine suivante en demandant à vos élèves comment ils(elles) ont trouvé l'exercice et s'ils(elles) veulent partager leur expérience à la classe.



# POUR EN SAVOIR PLUS

## CAPSULE VIDÉO 1 QUESTION, 1 RÉPONSE D'EXPERT(E)

avec Amélie Seidah, psychologue, pour découvrir l'autocompassion.



## MINI-GUIDE COMPLET

pour vous permettre de pratiquer la pleine conscience auprès de vos élèves.



## WEBCONFÉRENCE

avec Catherine Malboeuf-Hurtubise PH. D., psychologue et professeure.



## DÉCOUVREZ L'EXPÉRIENCE DE DEUX ENSEIGNANTES

avec la méditation pleine conscience en classe ainsi qu'un tutoriel en 5 étapes pour animer votre première méditation avec vos élèves.



[fondationjeunesentete.org](http://fondationjeunesentete.org)

SOUTENEZ NOTRE ACTION EN FAISANT UN DON

 Fondation Jeunes en Tête
  @jeunesentete
  Fondation Jeunes en Tête
 