

L'espoir : Les briseurs d'espoir



Résultats d'apprentissage du programme Santé et préparation pour la vie, Alberta Education

Les élèves vont :

R-8.1 décrire les caractéristiques inhérentes aux sentiments négatifs persistants;
ex. : la dépression, les troubles de l'humeur.

R-8.5 élaborer des stratégies en vue de maintenir des relations saines.

Contexte pour l'enseignant

L'espoir peut être perçu comme un besoin humain qui a la capacité de transformer la vie d'une personne. L'espoir permet aux gens de se tourner vers l'avenir et de vivre leur vie pleinement. L'espoir est un sentiment positif, tout comme sa forme verbale, « espérer ». Sans espoir, l'avenir peut nous sembler effrayant ou déprimant. En aidant les élèves à étudier le concept de l'espoir, ils peuvent voir les choses sous un autre angle, imaginer de nouvelles possibilités et développer des pensées positives. On remet en question et on nous ôte parfois notre espoir, mais le fait de connaître les « briseurs d'espoir » nous permet de réagir et de les gérer plus efficacement.



Objectifs

Les élèves :

- Décèleront les situations qui amoindrissent ou réduisent nos espoirs.
- Expliqueront les effets que peuvent avoir les « briseurs d'espoir » sur nos pensées, nos sentiments et notre comportement.
- Comprendront et accepteront qu'il est normal de se sentir ainsi lorsque leur espoir est remis en cause ou amoindri, et que l'on peut faire appel à nos espoirs pour nous aider à remonter la pente.

Matériel nécessaire

- Ordinateur, écran et hautparleurs
- Stylo
- Papier
- Modèle de lettre aux parents

Préparation

- L'espoir désigne la capacité à vouloir quelque chose et à penser que ce souhait va se concrétiser. Chacun vit et envisage l'espoir à sa manière.

- En groupe, faites un remue-méninge pour trouver des situations, expériences ou autres facteurs qui ont remis en cause ou fragilisé nos espoirs. Lorsque l'on perd l'espoir, quels sont les sentiments que cela suscite? C'est ce que l'on a appelé un briseur d'espoir.
- Créez un diagramme en toile d'araignée axé sur le thème de l'espoir. Discutez de ce qui peut diminuer ces espoirs (les briseurs d'espoir).

1^{re} Activité : Imagine

- Demandez aux élèves de trouver une chanson qui leur donne espoir. Vous pouvez les aider en dressant une liste de quelques suggestions.
- Lorsqu'ils auront choisi leur chanson, demandez-leur d'expliquer pourquoi cette chanson représente l'espoir pour eux. Si vous le souhaitez, vous pouvez vous aussi présenter une chanson.

2^e Activité : Les briseurs d'espoir

- En groupe de deux, les élèves doivent rechercher les différents briseurs d'espoir qu'on peut connaître dans la vie. Ces briseurs d'espoir peuvent parfois conduire à la dépression ou à d'autres problèmes de santé mentale.
- Toujours en groupe de deux, les élèves doivent choisir une vidéo représentant l'espoir, étudier ce que signifie l'espoir et voir s'il y a un briseur d'espoir dans leur vidéo.
- Les élèves doivent ensuite créer une phrase d'inspiration qui illustre l'espoir représenté dans la vidéo qu'ils ont choisie; par exemple : « Le monde est rempli de souffrances, mais il est aussi plein d'espoir pour surmonter les obstacles et les difficultés ».

Activité à faire à la maison

Pour approfondir la sensibilisation des élèves à l'espoir dans leur vie, demandez-leur de présenter leur chanson et leur phrase d'inspiration à leurs parents. Ils doivent leur expliquer la signification de la chanson choisie et l'impact qu'elle a eu sur eux.

Vous trouverez un modèle de lettre à transmettre aux parents.

Stratégies d'évaluation

Pour montrer leur compréhension de l'espoir, les élèves :

- Créeront une phrase d'inspiration
- Participeront à une discussion de groupe leur permettant de déterminer les différents aspects de l'espoir et des « briseurs d'espoir »
- Détermineront une manière dont l'espoir les aide à surmonter les difficultés

Référence

- Hope Foundation of Alberta. 2008, *Nurturing Hopeful Souls: Hopeful Practices and Activities for Children and Youth*, <http://www.ualberta.ca/HOPE/> (en anglais seulement).

Modèle de lettre aux parents

Date :

Chers parents,

Dans le cadre de nos leçons portant sur le bien-être mental, nous étudions l'espoir.

L'espoir peut être perçu comme un besoin humain qui a la capacité de transformer la vie d'une personne. L'espoir permet aux gens de se tourner vers l'avenir et de vivre leur vie pleinement. L'espoir est un sentiment positif, tout comme sa forme verbale, « espérer ». Sans espoir, l'avenir peut nous sembler effrayant ou déprimant. En aidant les élèves à étudier le concept de l'espoir, ils peuvent voir les choses sous un autre angle, imaginer de nouvelles possibilités et développer des pensées positives. L'espoir permet aussi de se fixer des objectifs.

Votre enfant a regardé une vidéo au sujet de l'espoir et des « briseurs d'espoir » (les choses qui lui enlèvent l'espoir). Nous lui avons ensuite demandé de réfléchir à ses propres espoirs et « briseurs d'espoir ».

De manière à approfondir cette réflexion, nous lui avons demandé d'apporter sa vidéo à la maison et de vous en parler.

Nous vous demandons de bien vouloir regarder cette vidéo et de prendre un moment pour discuter avec votre enfant de ses espoirs et « briseurs d'espoir ».

Merci.