

SEGMENT 4 – RÉSILIENCE ET COURAGE DE SE SOUCIER DE VOUS- MÊME ET DES AUTRES

La sécurité Un PAS à la fois

DISCUSSION – RÉSILIENCE

Question de l'enseignant

Si l'on revient à l'histoire de Candace, la résilience est la capacité de se remettre de difficultés ou y résister. Comme pour Candace, la vie nous réserve des défis.

Pouvez-vous donner un exemple d'un défi qui pourrait frapper notre vie?

Questions pour susciter la participation des élèves

- L'échec d'un cours; ne pas être choisi pour une équipe ou ne pas obtenir un emploi
- Décès d'un être cher; changement des circonstances de vie
- Fin d'une relation

Question de l'enseignant

Quels outils ou systèmes avez-vous pour rester positif ou résilient pendant des situations difficiles?

Questions pour susciter la participation des élèves

- Prendre conscience de ce qui s'est passé et des répercussions sur vous.
- Prendre le temps d'analyser ce qui n'a pas marché, de faire son deuil ou de vivre les émotions que vous avez besoin de vivre dans les circonstances.
- Faire un plan en vue de déterminer comment vous continuerez d'aller de l'avant malgré le défi que vous avez connu.
- Reprendre l'examen, essayer de faire partie d'une autre équipe ou tenter d'obtenir un autre emploi, etc.

Question de l'enseignant

Quelles sont les petites choses qui vous permettent de pratiquer la résilience et le pouvoir de la positivité dans votre vie de tous les jours?

Questions pour susciter la participation des élèves

- Apprendre à « ne pas vous en faire pour un rien ».
- Reconnaître les circonstances qui surviennent et garder une attitude positive, en se concentrant sur la façon dont on peut gérer la situation pour atténuer les répercussions sur votre vie.

DISCUSSION – COURAGE DE VOUS SOUCIER DE VOUS-MÊME ET DES AUTRES

Question de l'enseignant

Que vous vient-il à l'esprit lorsque vous pensez au courage?

Questions pour susciter la participation des élèves

- La bravoure
- La force à un moment où vous faites face à un défi
- Surpasser vos limites

Question de l'enseignant

Pouvez-vous penser à un moment où vous avez fait quelque chose OU quelqu'un a fait quelque chose pour vous qui a pris du courage?

Questions pour susciter la participation des élèves

- Le courage n'a pas besoin d'être un grand acte héroïque. Il prend forme dans de petites choses chaque jour, comme essayer de faire partie d'une équipe, de se porter volontaire pour faire une présentation devant la classe ou de vous défendre vous-même, un ami ou un étranger qui est dans le besoin.
- Au travail, vous pouvez faire preuve de courage en disant quelque chose à votre superviseur lorsque vous voyez une chose qui ne va pas.
- Dire ce que vous pensez même si vos idées ne sont pas populaires.
- Demander de l'aide.