

L'espoir : La Boîte à espoir



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

Les élèves vont :

- R-7.1 analyser en quoi les modèles de pensée influencent les sentiments;
ex. : la pensée positive, l'inflexibilité, la généralisation excessive, le perfectionnisme.
- B-7.10 cerner et examiner les sources possibles de soutien physique, psychologique et social.
- R-7.2 analyser les besoins en soutien à court terme et à long terme du point de vue émotionnel;
ex. : la famille, les amis, les écoles, les professionnels.
- V-7.5 monter un portfolio personnel attestant de leurs champs d'intérêt, leurs atouts et leurs habiletés;
ex. : en y intégrant des certificats de participation.

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 étudiant le concept de l'espoir, les élèves peuvent voir les choses sous un autre angle, imaginer de nouvelles possibilités et développer des pensées positives. L'espoir permet de se fixer des objectifs, et pour cela, il faut d'abord avoir une vision de l'avenir. Les personnes qui s'appuient sur leur espoir parviennent mieux à envisager un avenir positif, à se concentrer sur leurs objectifs et à résister aux épreuves de la vie.

Objectifs

Les élèves :

- Détermineront les objets, les symboles ou les personnes qui ont une influence sur leur espoir;
- Utiliseront la Boîte à espoir lorsqu'ils sentiront que leur espoir faiblit;
- Comprendront que l'espoir change avec le temps et que le contenu de la Boîte à espoir va donc évoluer et se développer au fur et à mesure qu'ils vivront des situations diverses;
- Seront ouverts aux nouveaux espoirs, tout en sachant que les espoirs actuels sont fondés sur les anciens.



Matériel nécessaire

- Boite à chaussures pour chaque élève
- Mouchoirs en papier
- Fournitures artistiques : autocollants, marqueurs, colle, ciseaux, etc.
- 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.
- Nous allons dessiner un symbole d'espoir actuel. Posez la question suivante : « Quels sont les symboles ou les images qui vous viennent à l'esprit lorsque vous pensez à l'espoir et à ce que cela représente pour vous? »

1^{re} Activité : Boite à espoir

- Demandez aux élèves d'apporter leur boite à chaussures et diverses fournitures artistiques. Demandez-leur de fermer les yeux et de réfléchir à ce que l'espoir signifie pour eux.
- Sur un morceau de papier, demandez-leur de dessiner quelques-unes de leurs activités préférées ainsi que des symboles et images qui représentent l'espoir pour eux. Il s'agit d'une activité de remue-méninges pour les préparer à créer leur Boite à espoir.
- Encouragez les élèves à décorer leur Boite à espoir à l'aide de leurs fournitures artistiques pour représenter « l'espoir » à l'aide de plusieurs couleurs, symboles et centres d'intérêt (ils doivent faire en sorte de pouvoir ouvrir la boite pour pouvoir y mettre des objets).

2^e Activité : Les symboles de l'espoir

- Demandez aux élèves de réfléchir au terme « espoir » et au dessin qu'ils pourraient créer pour illustrer leur espoir. Posez-leur la question suivante : « Quels sont les symboles ou images qui vous viennent à l'esprit lorsque vous pensez à l'espoir et à ce que cela représente pour vous? Dessinez un symbole qui représente ce que l'espoir signifie pour vous en ce moment. » Encouragez les élèves à réaliser cette activité seuls sans se parler. Indiquez-leur le temps qui leur est imparti pour réaliser cette activité.
- Cette activité favorise l'introspection chez les élèves et l'analyse de ce qu'ils savent de l'espoir. Cet exercice créatif de réflexion peut constituer un point de départ pour la découverte de l'espoir.
- Lorsque le temps est écoulé, demandez aux élèves de placer leur dessin dans leur Boite à espoir.

3^e Activité : Réflexion

Demandez aux élèves d'expliquer pourquoi ils ont choisi le symbole qu'ils ont placé dans leur boîte et pour quelle raison ce symbole représente l'espoir pour eux.

Conclusion

Aujourd'hui, nous avons parlé de l'espoir. En étudiant l'espoir, nous pouvons aborder notre vie de façon positive et nous réjouir de l'avenir. Nous avons créé notre propre Boîte à espoir qui représente nos souhaits et nos rêves pour le présent et l'avenir.

Activité à faire à la maison

Pour approfondir la sensibilisation des élèves à l'espoir dans la vie, demandez-leur de trouver chez eux trois objets ou images supplémentaires qui représentent l'espoir pour eux, puis de les ranger dans leur boîte.

À la page suivante, vous trouverez un modèle de lettre à transmettre aux parents.

Les élèves qui le souhaitent pourront continuer d'ajouter des objets dans leur Boîte à espoir par la suite.

Stratégies d'évaluation

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

- Créeront des dessins qui illustrent leur espoir;
- Rédigeront un paragraphe pour montrer leur vision de l'espoir par l'intermédiaire du symbole;
- Trouveront des objets ou images supplémentaires qui montrent leur compréhension continue de leur espoir.

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 émotionnel, nous étudions la signification de 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 créé une Boîte à espoir qui contient diverses représentations personnelles de l'espoir. Après avoir fait un dessin et rédigé un court texte, nous avons demandé aux élèves de réfléchir à ce qui leur donne de l'espoir.

De manière à approfondir cette réflexion, nous leur demandons d'ajouter d'autres symboles et images dans leur Boîte à espoir à partir de ce qu'ils trouvent à la maison.

Veuillez demander à votre enfant de rapporter sa Boîte à espoir à l'école pour pouvoir partager sa vision de l'espoir avec le reste de la classe.

Merci.