

---

***La semaine de  
la bienveillance***

# LUNDI

---

## MESSAGE POUR LA CLASSE

### LA BIENVEILLANCE, UNE BRÈVE DÉFINITION...

Mot qui provient du latin Bene (bien) Volens (volonté) donc, une volonté qui vise le bonheur et le bien-être des autres, mais aussi de soi-même.

À quoi ça sert la semaine de la bienveillance... À nous rappeler que la bienveillance entre nous, nous rend heureux, en sécurité et en paix.

**BIENVEILLANCE :** La bienveillance est un besoin qu'ont tous les êtres vivants. C'est l'énergie qui permet de faire attention à l'autre et de contribuer au bien-être des autres, mais aussi à notre propre bien-être. La bienveillance, c'est discret. C'est une force que l'on garde dans son cœur même dans les moments difficiles.

Vous allez recevoir une main que vous devez découper. Il y en a une par élève. Elles vont servir à faire une grande chaîne de tous nos gestes bienveillants. Nos mains symbolisent les gestes concrets que nous posons. A chaque jour, écrivez sur votre main, un geste bienveillant que vous avez fait, ou décorez la tout simplement avec de belles couleurs. Nous vous demandons d'utiliser vos crayons feutres pour que les couleurs soient bien visibles. Vendredi, nous débiterons notre chaîne.

## ACTIVITÉ LE MIDI

Les surveillants vont animer jeu de coopération à l'extérieur.

**LA MINUTE BIENVEILLANTE :** Nommez quelqu'un dans votre école qui sera le gardien de la minute de bienveillance. Cela peut être la réceptionniste de votre école, un technicien en comportement, un membre du personnel qui dirigeant la semaine de bienveillance ou des leaders étudiants. Cette minute de bienveillance peut prendre de nombreuses formes. C'est peut-être un message de gentillesse partagé par l'intercom de l'école, une minute réfléchie par-dessus l'intercom, des élèves avec des cloches amusantes qui visitent une classe à la fois, soyez créatifs ! Dans une école primaire avec qui nous travaillons, la bibliothécaire s'habille en fée de la bienveillance et rend visite à chaque classe et dirige des visualisations guidées et des mini-séances de yoga. Sois créatif !

## MESSAGE POUR LE PROFESSEUR ET ACTIVITÉ EN CLASSE

**DISCUSSION :** Peux-tu donner des exemples de gestes bienveillants dans la classe, dans l'école, à l'extérieur de l'école. Pour les plus petits : dessine un geste, une action bienveillante (ex. j'aide à ranger la classe, je tiens la porte pour les autres quand on rentre etc).

## SUGGESTION YOUTUBE

- Benevolence, uniraptor 2:26 min (robot jaune)  
petit film d'animation qui représente la bienveillance, pour tous les âges.
- Love has no labels, ad council, 3:20 min (video sur la diversité et l'inclusion, tous les âges).

# MARDI

---

## MESSAGE POUR LA CLASSE

### JOURNÉE G.B.G ! (GESTES DE BIENVEILLANCE GRATUITS)

Les scientifiques ont découvert que les gens qui posent des gestes bienveillants, ou de gentillesse, vivent plus longtemps et sont plus heureux... La raison ? Il paraît que ces gestes rendent non seulement la personne qui les reçoit heureuse, mais aussi la personne qui les offre. Donc aujourd'hui, soyez bienveillants envers quelqu'un et faites-vous du bien ! Mais attention ! On attend rien en retour ! Notre récompense, c'est de savoir qu'on a aidé quelqu'un, et ça, ça nous fait du BIEN !

### ACTIVITÉ LE MIDI

Les surveillants vont animer jeu de coopération à l'extérieur.

**LA MINUTE BIENVEILLANTE :** “Nathalie” sera la gardienne de la minute bienveillante cette semaine. Restez à l'écoute !

N'oubliez pas votre main!

## MESSAGE POUR LE PROFESSEUR ET ACTIVITÉ EN CLASSE

**DISCUSSION :** On se sent comment quand quelqu'un est bienveillant envers nous ? On se sent comment quand on a aidé quelqu'un ?

**DÉFI :** Après avoir regardé le vidéo #EatTogether, cette semaine, trouvez un moment et invitez une classe, qui n'est pas dans votre niveau, à venir partager la collation avec vous !

## SUGGESTION YOUTUBE

- #EatTogether, 2:30 min, pour lancer le défi ! (pour tous les ages)
- Merci! de christine rabette, 6:49 min (film qui montre comment le rire est contagieux... Pour tous les âges).

# MERCREDI

---

## MESSAGE POUR LA CLASSE

### AUJOURD'HUI, C'EST LE SPÉCIAL 2 POUR 1

Aujourd'hui, si je reçois 1 geste de bienveillance ou de gentillesse, je dois en offrir 2 : c'est le spécial 2 pour 1 ! Je peux offrir ma gentillesse ou ma bienveillance à n'importe qui... Comme on sait qu'être bienveillant ou gentil envers les autres, c'est BON pour moi aussi, pas de danger d'être trop gentil aujourd'hui ! Soyez créatifs dans vos gestes, osez la gentillesse envers des personnes que vous connaissez moins...

### ACTIVITÉ LE MIDI

Les surveillants vont organiser un jeu de coopération ce midi.

**LA MINUTE BIENVEILLANTE :** “Nathalie” sera la gardienne de la minute bienveillante cette semaine. Restez à l'écoute !

N'oubliez pas votre main!

## MESSAGE POUR LE PROFESSEUR ET ACTIVITÉ EN CLASSE

**DISCUSSION :** Peut-on offrir de la bienveillance à d'autres personnes que nos ami(e)s, notre famille ? Peut-on être bienveillant envers des gens que l'on ne connaît pas ? Est-ce que les élèves de notre école aident d'autres enfants que ceux de l'école ? (oui, par la dictée PGL, la collecte de nourriture à Noël etc).

## SUGGESTION YOUTUBE

- What a wonderful world, playing for change, 3:40 min  
(groupe qui supporte les musiciens et projets sociaux, pour tous, sous-titres en français)
- I was here, Beyonce (United Nations, world humanitarian day) 4:34 min (pour 8 ans et plus)

# JEUDI

---

## MESSAGE POUR LA CLASSE

### JE M'ENGAGE ET JE FAIS UNE DIFFÉRENCE !

Ce sont par nos petits gestes, et parfois, par nos grands gestes, que nous pouvons faire une différence. Toutes les personnes qui ont gagné des grands prix pour la paix ont toutes commencé par poser de petits gestes. Mais c'est surtout leur engagement et leur motivation qui a fait une différence. Aujourd'hui, écrivez une note de célébration à quelqu'un qui vous a aidé mais que vous avez oublié de célébrer ou remercier... Ou, célébrez vous-même un petit geste que vous avez posé dont vous êtes fier ! Ce sont souvent les plus petits gestes qui sont les plus touchants...

### ACTIVITÉ LE MIDI

FOULE PAIX ! Dans la cour d'école...

**LA MINUTE BIENVEILLANTE** : “Nathalie” sera la gardienne de la minute bienveillante cette semaine. Restez à l'écoute !

N'oubliez pas votre main!



## MESSAGE POUR LE PROFESSEUR ET ACTIVITÉ EN CLASSE

**DISCUSSION :** Peux-tu nommer quelqu'un de ton entourage que tu admires car il ou elle incarne la bienveillance et la paix ?

## SUGGESTION YOUTUBE

- Mark Bezos, tedtalks (sous titres français sur le site tedtalk seulement) comment les petits gestes comptent (pour enfants de 9 ans et plus car les sous titres vont vite ou avec les explications du professeur)
- Stand by me, playing for change (pour tous)

# VENDREDI

---

## MESSAGE POUR LA CLASSE

### MOI, TOI, NOUS !

Au menu aujourd'hui : Gestes de bienveillance anonymes, célébrations, COOPÉRATION !  
MERCI à tous et toutes pour votre participation ! N'oubliez pas de remettre vos mains à votre professeur !!!

### ACTIVITÉ LE MIDI

Les surveillants vont organiser un jeu de coopération ce midi avec de la musique !

**LA MINUTE BIENVEILLANTE** : “Nathalie” sera la gardienne de la minute bienveillante cette semaine.  
Restez à l'écoute !

## MESSAGE POUR LE PROFESSEUR ET ACTIVITÉ EN CLASSE

**DISCUSSION :** Quel est le geste bienveillant dont tu es le plus fier ? Quel est le geste que tu as reçu qui t'as le plus touché...

N'oubliez pas de récolter toutes les mains!

## SUGGESTION YOUTUBE

- United, playing for change, 4:51 (pour tous)
- Where the hell is matt 2012 (pour tous)