

établir des liens avec l'extérieur

1

module 2

Cette courte activité en plein air invite les élèves à utiliser leurs sens pour apprécier leur connexion avec les mondes naturel et humain. Bien que cette activité se déroule parfaitement en plein air, près des forêts ou de l'eau, elle fonctionne également dans n'importe quel environnement extérieur, y compris au milieu d'une ville. Elle est adaptée d'une technique de «grounding» souvent attribuée à la thérapeute Betty Alice Erickson. Pour comprendre le rôle et les responsabilités de l'être humain dans le changement climatique, nous devons comprendre que chacun d'entre nous fait partie de ce monde. Cet exercice d'ancrage invite les élèves à commencer à observer le monde dans lequel ils vivent. Dans l'activité suivante, les élèves commenceront à établir des liens entre eux et ce monde. Cette activité peut être réalisée aussi souvent que souhaité.

Déroulement de l'activité

1

Demandez aux élèves de s'asseoir à l'extérieur sur le sol. Prenez quelques respirations profondes ensemble. Faites savoir aux élèves que vous allez leur demander de remarquer trois choses autour d'eux avec des sens différents. Selon la taille du groupe et l'âge, l'enseignant.e. peut demander aux élèves de partager une ou plusieurs de leurs trois choses.

2

Demandez aux élèves de prendre note de trois choses ou de trois êtres qu'ils voient autour d'eux. Ceux-ci peuvent inclure des êtres comme d'autres étudiants, des animaux ou des plantes. Ils peuvent également inclure le ciel, les nuages, les voitures ou les bâtiments.

3

Demandez aux élèves de nommer deux choses qu'ils peuvent ressentir. Cela peut inclure le sol sous leurs pieds, l'herbe sous leurs mains, le soleil ou le vent sur leur visage, ou leurs vêtements ou chaussures sur leur corps.

4

Demandez aux élèves de penser à une chose qu'ils peuvent entendre. Il peut s'agir de sons d'animaux ou d'oiseaux, de mouvements d'un ami, de l'eau qui coule ou de voitures et de personnes qui parlent.

5

Discutez avec les élèves de ce qu'ils ont ressenti en faisant cette activité. Ont-ils remarqué quelque chose de différent de ce qu'ils remarquent habituellement? Comment l'activité les a-t-elle fait sentir?

Conclusion

Expliquez aux élèves que nous partageons la planète avec d'autres humains, animaux, plantes le soleil, les nuages, l'air et les plans d'eau. Nous dépendons les uns des autres de multiples façons. Les humains, par exemple, dépendent de beaucoup de ces éléments et de ces êtres pour de nombreuses choses, comme la nourriture et les vêtements et les logements entre autres. Les activités suivantes permettront aux élèves d'approfondir ces liens.