

À propos du thème 1

Quel est le sens de notre existence humaine? Pourquoi les relations humaines sont-elles si gratifiantes, mais trop souvent si douloureuses? Comment pouvons-nous exprimer le formidable don de la sexualité de façon pleinement humaine? À l'approche de l'adolescence de leurs enfants, quelle sagesse les adultes peuvent-ils leur transmettre pour les aider à modérer les hauts et les bas de la vie quotidienne et à gérer les difficultés auxquelles nous faisons tous face dans la vie? Voilà les questions fondamentales qui sont explorées dans *Vivre pleinement*.

Le thème d'ouverture, « Créés par Dieu et aimés de lui », nous indique l'approche utilisée pour aborder ces questions. Ce thème constitue le fondement de *Vivre pleinement* et affirme que chaque personne a été créée à l'image d'un Dieu aimant. C'est à partir de cette conviction chrétienne que nous pouvons examiner toutes les questions relatives à l'existence humaine. Tous les autres thèmes portant sur la vie familiale, l'amitié, la dignité du corps humain et l'engagement personnel et social sont fondés sur cette conviction et inspirés par ce message.

Nous ne sommes pas indépendants de notre Créateur. Nous sommes issus de Dieu, vivons en sa présence et espérons l'arrivée de son règne. Nous avons tendance à pécher, mais nous sommes rachetés par le Christ et inspirés par l'Esprit-Saint. Nous partageons avec nos semblables la dignité inestimable de la nature humaine, bien que les dons de la Création s'expriment avec une variété infinie en chacun de nous. Notre défi consiste à mener notre vie de sorte qu'elle reflète le mystère insondable de la création et de la rédemption.

C'est dans ce contexte que nous approchons la question suivante dans ce premier thème : que signifie être une personne? Les éléments de ce thème d'ouverture sont la dignité et la valeur de chaque individu, la complexité de l'être humain, de sa croissance et de son développement et surtout la certitude merveilleuse d'être une personne unique et irremplaçable que Dieu a créée par amour. Les questions liées à l'identité et à la liberté seront approfondies au cours des thèmes suivants. Dans ce premier thème, nous invitons les élèves à mieux se comprendre eux-mêmes et à accepter leurs limites et leurs déceptions, mais aussi leur responsabilité d'assumer pleinement leur nature humaine.

Survol des sujets

- **Sujet 1 : Qui suis-je?** — Dans le premier sujet du thème 1, les élèves commencent à explorer ce que signifie être une personne. Le thème commence par le témoignage de deux personnages de 12 ans qui se décrivent eux-mêmes, et quelques commentaires d'autres personnes qui les connaissent. Les élèves sont invités à examiner le sens du concept de soi et à reconnaître l'effort que chaque personne doit faire pour se construire une identité cohérente.
- **La vertu du thème 1 : la patience** — La vertu de la patience est mise de l'avant dans le premier sujet. La patience est un engagement pour l'avenir : elle permet aux jeunes de prendre le temps nécessaire pour se développer pleinement, d'apprendre à contrôler leur impulsivité et de reconnaître la valeur de la persévérance et de l'endurance dans cette période de leur vie.
- **Sujet 2 : La personnalité** — Ce sujet poursuit l'étude de la personne humaine en examinant le concept de la personnalité. Nous y présentons différentes dimensions de la personnalité et les traits de personnalité qui leur sont associés. Les élèves sont incités à apprécier la grande variété des traits de personnalité qui fait en sorte que chaque personne est unique.
- **Sujet 3 : Les émotions** — Les élèves explorent ici les émotions humaines, autant celles qui sont positives que celles plus difficiles à vivre. Ils découvrent les changements physiologiques qui se produisent lorsque survient une émotion comme la peur ou la colère, et apprennent qu'une meilleure maîtrise de leurs émotions personnelles et des difficultés qu'elles entraînent font partie du processus de croissance durant l'adolescence.
- **Sujet 4 : L'hérédité et l'environnement** — Dans ce sujet, les élèves étudient l'influence de l'héritage génétique et de l'environnement physique et social dans le développement d'un être humain. Ils découvrent à quel point l'hérédité, les tendances personnelles et l'environnement interagissent tout au long de la croissance. Ce sujet permet d'explorer les différents aspects de leur environnement social : l'influence de la famille et des amis, de même que celle des médias.
- **Sujet 5 : Être une personne** — Dans ce dernier sujet du thème 1, les élèves considèrent leur identité en tant que personnes créées à l'image de Dieu et rachetées par Jésus-Christ. Ils constatent les capacités inouïes de chaque personne, ses limites et ses faiblesses, et reconnaissent la nécessité de développer des habitudes d'intégrité personnelle et d'autodiscipline pour atteindre leur plein potentiel.

Note finale

La dignité et la valeur de chaque personne sont soulignées dans le thème 1. Les élèves sont encouragés à développer leur estime personnelle et à assumer le meilleur d'eux-mêmes afin de l'offrir aux autres. La conception chrétienne de l'estime de soi-même reconnaît le combat qui se livre à l'intérieur de chaque personne, entre l'appréciation de sa propre valeur et l'égoïsme. Ce conflit fait partie de la condition humaine et chacun doit l'affronter avec espoir et foi.

La véritable appréciation de soi-même, qui se manifeste par l'estime de soi et la générosité envers les autres, se construit d'abord à la maison. Quand un enfant est réellement aimé, la confiance qui naît de cet amour se manifeste sans effort. Cet enfant s'accepte lui-même et tend la main aux autres, puisqu'il se sent accepté. Il reconnaît ses fautes et ses faiblesses et tente de les combattre, sans se laisser submerger par elles. Il pardonne à lui-même et aux autres parce qu'il a reçu le pardon. Il sait dans son cœur que sa valeur ne réside pas dans ses réalisations, son apparence ou ses talents, mais dans quelque chose de beaucoup plus profond.

Mais pour les enfants qui n'ont pas eu cette chance, le rôle de l'école catholique à transmettre la valeur inestimable de chaque personne devient encore plus crucial. Un programme d'éducation ne peut pas construire l'estime de soi, mais des individus dévoués et une communauté bienveillante le peuvent. En tant qu'enseignant, vous avez l'opportunité extraordinaire de communiquer l'amour de Dieu à chaque élève de votre classe. Votre rôle et votre influence à ce stade de leur vie sont presque aussi importants que ceux de leur famille. Votre réceptivité devant la nature unique de chacun de vos élèves et l'aide que vous leur apporterez dans leur développement peuvent faire une différence énorme, particulièrement pour ceux qui vivent des circonstances difficiles. Longtemps après leurs études, des adultes se souviennent souvent d'un enseignant qui leur a permis d'avoir confiance en leur valeur et en leurs capacités – un exemple de l'amour de Dieu en action.

Vous trouverez à la page suivante une lettre adressée aux familles pour leur décrire notre programme. Cette lettre est censée venir de vous et peut être remise aux élèves pour qu'ils la transmettent à leurs familles, avant de commencer le programme.

Il est important que chaque famille reçoive cette lettre. Elle leur donne des renseignements importants sur le programme.



Chère famille,

Nous sommes prêts à présenter le premier thème de *Vivre pleinement*, notre programme d'éducation en vie familiale. Une collaboration fructueuse entre la maison, l'Église et l'école est primordiale, alors nous vous envoyons cette lettre pour vous informer des sujets dont nous discuterons en classe, et nous vous proposons quelques suggestions concernant votre implication.

À propos du thème 1

Le premier thème de *Vivre pleinement*, intitulé « Créés par Dieu et aimés de lui », peut être comparé à la fondation d'une maison. Toute la structure du programme repose sur lui. Dans ce thème, nous explorons la croyance chrétienne que nous avons été créés à l'image de Dieu, qui connaît et aime chacun d'entre nous. Nous sommes des êtres vraiment uniques. Conscients de cette valeur, nous nous respectons et nous avons de l'estime pour nous-mêmes et pour nos semblables.

Dans le thème 1, nous...

- étudierons ce que signifie être une personne créée à l'image de Dieu;
- examinerons le concept de soi, les traits de personnalité et les émotions;
- découvrirons l'influence de l'hérédité et de l'environnement sur les individus;
- explorerons quelques-unes des forces et des limites inhérentes à chaque personne et discuterons de l'importance de l'intégrité personnelle et de l'autodiscipline;
- considérons la vertu de la patience et son importance dans notre développement.

La collaboration entre l'école et la maison

- Nous allons étudier la question « Qui suis-je? » et ce que signifie le concept de soi, ou ce que nous pensons et savons de nous-mêmes. Vous pouvez demander à votre enfant de vous parler de cette discussion. À cet âge, où ils approchent l'adolescence, le concept d'identité – qui ils sont et qui ils deviendront – devient très important pour eux.
- Questionnez votre enfant à propos de la vertu de la patience, dont nous discuterons dans le thème 1. Nous décrirons cette vertu comme un engagement pour l'avenir, en soulignant l'importance de prendre le temps nécessaire pour se développer pleinement, d'apprendre à contrôler ses impulsions et de reconnaître la grande importance de la patience à cette période de leur vie.
- Dans le second sujet du thème 1, nous discuterons de trois dimensions de la personnalité : 1) la sociabilité, 2) la stabilité émotionnelle et 3) la capacité de réflexion. Que pense votre enfant de ces dimensions, et comment s'appliquent-elles à sa personnalité?

- Il faut une vie entière pour apprendre à contrôler ses émotions, et nous abordons aussi ce sujet. Les jeunes adolescents ont une très forte conscience d'eux-mêmes et ont souvent de la difficulté à gérer leurs émotions. Nous en discuterons en classe. Vous avez peut-être remarqué cette instabilité émotionnelle à la maison. La jeune adolescence est une période de la vie qui demande beaucoup de patience de la part des parents.
- Nous examinerons ensuite l'influence de l'hérédité sur chaque personne, et les élèves découvriront quelques traits physiques qui dépendent de deux gènes, un de chaque parent. Parlez de ces traits avec votre enfant et de ce que vous pouvez remarquer dans votre famille.
- Nous étudierons également l'influence de l'environnement, en particulier ces trois aspects de l'environnement social : la famille, les amis et les médias. Plusieurs parents s'inquiètent de l'influence des médias, et avec raison. Il n'est pas simple de superviser ce que les adolescents regardent, écoutent ou font en ligne et de leur imposer des limites, mais cela vaut la peine de le faire. Il est normal pour les jeunes adolescents de penser qu'ils peuvent se contrôler eux-mêmes, mais en réalité, ils n'ont pas suffisamment de vécu et de maturité pour le faire sans l'aide de leur famille.

Enseignant : _____ Date : _____



Qui suis-je?

Dis-toi d'abord qui tu veux être, puis fais en conséquence ce que tu dois faire.

Épictète

Attentes

Les élèves pourront :

- écrire une brève description de qui ils sont à ce stade de leur vie;
- expliquer la différence entre le concept de soi et l'estime de soi.

Note à l'enseignant

Ce thème commence par une question, « Qui suis-je? ». Le concept d'identité commence à être important à l'adolescence. De nombreux psychologues estiment que cette quête d'identité constitue la tâche principale à ce stade de la vie. Contrairement aux enfants plus jeunes qui se questionnent rarement sur leur personnalité distinctive, les adolescents ont tendance à être plus conscients d'eux-mêmes, en partie à cause des changements physiologiques et de leur développement intellectuel.

Les élèves de septième année diffèrent beaucoup entre eux dans leur développement intellectuel, émotionnel et physique. Certains, surtout les filles, sont déjà dans la jeune adolescence. D'autres montrent peu ou pas de signes physiques de la puberté. C'est pour cette raison que nous devons nous attendre à ce que la réaction des élèves aux questions liées à l'identité varie grandement dans leur complexité.

Dans le sujet 1, nous mettons en scène quatre personnages imaginaires, des élèves de septième année qui se nomment Charles Perron, Noémie Thibault, Paul Benoit et Corinne Angelo et que nous suivrons tout au long du programme. La description que Charles et Noémie font d'eux-mêmes – et les différents points de vue exprimés par d'autres personnages qui les connaissent bien – permet d'introduire la notion du concept de soi et de l'effort nécessaire pour se créer une identité authentique et cohérente.

Note : Voici quelques informations contextuelles à propos des quatre personnages que nous suivrons cette année dans le programme *Vivre pleinement*.

Charles Perron — Il vit avec ses parents, son frère aîné Ben (17 ans) et sa petite sœur Denise (10 ans). Son père est musicien professionnel et sa mère enseigne dans une école secondaire. Charles est généralement d’humeur facile, mais il est parfois paresseux et consacre beaucoup de temps aux jeux vidéo, ce qui inquiète son père. Charles a un talent naturel pour la musique mais ne pratique pas régulièrement, ce qui déçoit et frustre ses parents.

Noémie Thibault — Elle est née en Chine et a été adoptée par ses parents canadiens à l’âge d’un an. Elle a trois frères aînés : Stéphane (19 ans), Éric (17 ans) et David (15 ans). Elle s’entend très bien avec Stéphane. Elle a généralement bon caractère et est timide avec les gens qu’elle ne connaît pas. Elle est plus sensible depuis la dernière année. Noémie est grande et plutôt développée pour son âge, et elle est un peu préoccupée par son poids.

Paul Benoit — Il vit avec sa mère la semaine et passe la plupart de ses fins de semaine avec son père. Ses parents ont divorcé quand il avait huit ans. Sa mère s’est remariée et a maintenant une fille d’un an avec son nouveau mari. Son père s’est aussi remarié, et sa nouvelle femme a deux enfants d’un mariage précédent. Paul est de nature réservée, et il trouve ses nouvelles conditions de vie difficiles. Il ne partage pas facilement ses sentiments. Son amitié avec Charles est une relation importante dans sa vie.

Corinne Angelo — Corinne vit avec son père et son frère aîné Marc (15 ans). Sa mère est morte depuis cinq ans et sa famille a traversé une période douloureuse. Corinne est petite pour son âge et assez timide. Son père est très protecteur avec sa fille et la laisse peu de liberté dans ses sorties. Corinne est une bonne élève; elle travaille fort et a plus de responsabilités à la maison que la plupart des élèves de sa classe.

Mots importants

- *concept de soi, estime de soi*

Matériel requis/Préparation

- Distribuez aux élèves la lettre d’information aux familles afin qu’ils l’apportent à la maison.
- Vous pouvez proposer à des élèves à jouer les rôles de Charles, de Noémie et des personnages qui les décrivent (pages 2 à 5). Les élèves

devraient alors lire ces pages à l'avance, avant de faire leur présentation devant la classe.

Ressources du programme

- Livre de l'élève, p. 1 à 9
- Feuille de réflexion 1 : Qui suis-je?
- Fiche reproductible 1 : Proverbes de patience (activités connexes)

Présentation du thème 1

Invitez les élèves à réagir à la citation biblique et au texte d'introduction du thème 1 (page 1). Demandez-leur, par exemple :

- Qui a écrit ces mots? (Saint Paul) Que savez-vous au sujet de Saint Paul? (Il a été un des premiers missionnaires chrétiens. Il était juif et a persécuté les chrétiens dans sa jeunesse. Après sa conversion, il est devenu un apôtre et a consacré le reste de sa vie à répandre la bonne nouvelle de Jésus).
- À qui s'adressait-il? (Aux chrétiens d'Éphèse. Tu peux expliquer que l'Éphèse était une ville dans le territoire actuel de la Turquie. Saint Paul a visité la communauté chrétienne d'Éphèse plusieurs fois.)
- Qu'est-ce que les mots de Saint Paul vous disent? (Dieu nous a créés. La plus grande vérité est que nous appartenons à Dieu, qui nous a créés et qui nous aime.)
- Que signifie l'identité? (Qui vous êtes; toutes les caractéristiques qui font de vous une personne unique.)
- Que pensez-vous que nous allons apprendre dans le thème 1?

Nous expérimentons

Si vous avez demandé à des élèves de jouer les rôles de Charles et de Noémie, invitez-les à faire leurs présentations. Sinon, vous pouvez demander à des élèves de lire ces pages, ou les lire vous-même à la classe. Après chaque description, prenez le temps de réfléchir avec les élèves. Demandez-leur, par exemple :


- Quelles sont vos premières impressions de cette personne? Aimerez-vous l'avoir comme ami? Pourquoi? Pourquoi pas?
- En quoi vous trouvez-vous semblables ou différents de cette personne?
- Quelles difficultés pensez-vous que cette personne rencontre dans sa vie?

Nous découvrons

Lisez ensemble la page 6 et invitez les élèves à réagir au texte. Revenez avec eux sur les termes *concept de soi* et *estime de soi*, et discutez

de la différence entre ce que nous pensons et ce que nous savons de nous-mêmes et de la façon dont nous nous sentons par rapport à nous-mêmes. Demandez-leur, par exemple :

- Pourquoi est-il aussi important de nous connaître nous-mêmes? (Si nous n'avons pas un concept de nous-mêmes réaliste, il est difficile d'atteindre la maturité; une personne qui n'a pas conscience de ses forces et de ses faiblesses peut trouver difficile de savoir ce qu'elle veut dans la vie; si nous ne savons pas vraiment qui nous sommes et ce que nous croyons, il est difficile de prendre des décisions, et nous sommes alors facilement influençables.)
- Comment décririez-vous une personne qui a une faible estime de soi? (Elle manque de confiance; elle est inquiète; elle pense que les autres sont plus intelligents ou paraissent mieux; elle hésite à essayer de nouvelles choses, car elle craint l'échec.)
- Comment décririez-vous une personne qui a une haute estime de soi? (Elle est confiante; elle est sûre qu'elle peut réussir tout ce qu'elle essaie; elle a une attitude positive envers la vie; elle peut gérer les difficultés comme les échecs sans réagir trop fortement.)
- Pensez-vous que nous pouvons avoir une trop grande estime de nous-mêmes? Pourquoi? Pourquoi pas? (Vous pouvez indiquer qu'avoir une haute estime de soi ne signifie pas avoir une opinion trop flatteuse de soi ou mépriser les autres.)



Invitez les élèves à résumer les idées principales de votre discussion. Notez ces idées dans un tableau. Si des choses importantes n'ont pas été abordées pendant la discussion, encouragez les élèves à approfondir leurs idées. Voici les idées principales de ce sujet :

- Le concept de soi est ce que nous pensons et ce que nous savons de nous-mêmes. Personne ne naît avec un concept de soi : il se crée jour après jour au cours de la vie.
- L'estime de soi décrit comment nous nous sentons par rapport à nous-mêmes et comment nous nous évaluons.
- Nous forger un concept de nous-mêmes clair et réaliste est un long travail qui nous demande de réfléchir sur nos expériences de vie, d'en tirer des leçons et de développer notre compréhension de nous-mêmes.

Une fois le tableau complété, lisez-le avec les élèves et invitez-les à faire des commentaires. Pourrait-on y ajouter quelque chose? Y a-t-il quelque chose de trop?

Distribuez aux élèves la Feuille de réflexion 1 : Qui suis-je? Dites-leur de le conserver dans leur cahier de vie familiale et de répondre aux questions au cours des prochains jours. (Pour de plus amples informations sur la Feuille de réflexion, voir la page 27 de l' « Introduction au programme *Vivre pleinement* ».)

Réflexion sur la vertu de la patience

Commencez votre réflexion sur la vertu de la patience (page 7) en explorant avec les élèves le sens du mot *habitude* :

- Qu'est-ce qu'une habitude? (Une façon fréquente d'agir ou de se comporter, parfois sans y penser.) Pouvez-vous donner des exemples d'habitudes ou de choses que les gens font sans y penser? (Se ronger les ongles; taper du pied; jouer avec ses cheveux.)
- Qu'est-ce qu'une vertu? (Une habitude de faire le bien.) Pouvez-vous en donner des exemples? (La franchise; la bonté; l'honnêteté.)

Lisez ensemble la page 7 et invitez les élèves à réagir au texte. Demandez-leur, par exemple :

- Que faut-il faire pour être une personne vertueuse? (Demander l'aide de Dieu; apprendre ce qui est bien, et décider de faire le bien et appliquer ses décisions; plus nous faisons le bien, plus nous nous habituons à faire le bien.)
- Pourquoi la vertu de la patience est-elle aussi importante? (Elle nous aide à nous contrôler et à penser aux conséquences de nos actions avant d'agir; elle nous porte à être respectueux envers nous-mêmes et les autres.)
- Comment décririez-vous une personne impatiente? (Elle est irritable, impulsive, intolérante, contrariée.)
- Pensez à une occasion où vous avez été patients. Que s'est-il passé? Pensez à une occasion où vous avez été impatients. Que s'est-il passé?
- Pourquoi la vertu de la patience est-elle particulièrement importante lorsque nous sommes en pleine croissance? (Cela nous aide à être patients avec nous-mêmes; cela nous incite à prendre les choses calmement et à prendre le temps nécessaire pour devenir une personne responsable et autonome.)

Nous réagissons

Demandez à quelques élèves de lire les commentaires écrits par Noémie et Charles (page 9). Lequel de ces commentaires préfèrent-ils? Pourquoi?

Invitez les élèves à écrire leurs propres commentaires sous les titres « J'aime bien... » et « Je déteste... ». Le format utilisé dans leur livre suit un

modèle de cinq lignes, et les élèves peuvent utiliser des formats encore plus étroits, par exemple :

- A) Un nom, deux adjectifs, trois verbes, un énoncé et un synonyme du nom à la première ligne.
- B) Deux syllabes, quatre syllabes, six syllabes, huit syllabes et deux syllabes.

Nous explorons (activités connexes)

- **Proverbes de patience** — Distribuez aux élèves la Fiche reproductible 1 : Proverbes de patience, et demandez-leur de la compléter. Ils peuvent se joindre à un partenaire ou partager leurs interprétations des proverbes avec toute la classe. Cette activité peut être enrichie en invitant les élèves à créer des affiches pour illustrer leur proverbe favori.
- **Panier de patience** — Invitez les élèves à noter les exemples de patience qu'ils observent en classe et à les décrire sur des morceaux de papier qu'ils déposeront dans le Panier de patience. Participez en déposant la première feuille dans le panier.
- **Les mots secrets** — Invitez les élèves à lire le poème intitulé *Les mots secrets* à la page 8, et étudiez-le ensemble. Quels types d'émotions exprime le narrateur dans ce poème? Comment décrit-il le monde? Est-ce un poème joyeux? Un poème triste? Quels autres adjectifs utiliseriez-vous pour décrire ce poème?



Qui suis-je?

Nom _____ Date _____

Idées principales

- Le concept de soi est ce que nous pensons et ce que nous savons de nous-mêmes. Personne ne naît avec un concept de soi : il se crée jour après jour au cours de la vie.
- L'estime de soi décrit comment nous nous sentons par rapport à nous-mêmes et comment nous nous évaluons.
- Nous forger un concept de nous-mêmes clair et réaliste est un long travail qui nous demande de réfléchir sur nos expériences de vie, d'en tirer des leçons et de développer notre compréhension de nous-mêmes.

- Qui es-tu? Écris un paragraphe pour répondre à cette question.

- Choisis un membre de ta famille ou un ami, et écris un paragraphe pour indiquer comment tu penses que cette personne te décrirait.

Nom _____ Date _____

Proverbes de patience

Un proverbe est un court texte, parfois une simple phrase, qui renferme un conseil de sagesse. Voici quelques proverbes sur la patience, provenant de différentes cultures. Écris à la suite de chaque proverbe ce que tu penses qu'il signifie.

1. Patience et longueur de temps font plus que force ni que rage. (proverbe français)

2. La nature, le temps et la patience sont les trois meilleurs médecins. (proverbe bulgare)

3. Un moment de patience peut préserver de grands malheurs, un moment d'impatience détruire toute une vie. (proverbe chinois)

4. La patience est un arbre dont la racine est amère et dont les fruits sont très doux. (proverbe allemand)

Nom _____ Date _____

Proverbes de patience

5. Une minute de patience, dix ans de paix. (proverbe grec)

6. La patience commence avec des larmes et, à la fin, sourit. (proverbe espagnol)

7. Avec beaucoup de patience on persuade un juge; des paroles douces viennent à bout des résistances les plus solides. (Proverbes 25,15)

8. Pour cultiver l'amitié entre deux êtres, il faut parfois la patience de l'un des deux. (proverbe indien)

Quel est ton proverbe préféré? Pourquoi? _____



Créés par Dieu et aimés de lui

Sujet 2

La personnalité

Je veux, en me comprenant moi-même, comprendre les autres. Je veux être tout ce que je suis capable de devenir.

Katherine Mansfield

Attentes

Les élèves pourront :

- décrire certains aspects de la personnalité;
- reconnaître et accepter que leur personnalité est encore en développement.

Note à l'enseignant

Quand vos élèves étudieront la notion de personnalité en abordant ce sujet, ne vous étonnez pas si certains se montrent un peu rigides ou réticents dans leur approche des traits de personnalité. Ils peuvent penser, par exemple, que les trois dimensions de la personnalité indiquées dans leur livre sont mutuellement exclusives, alors qu'elles font partie d'un continuum. Il est important de souligner que la plupart des gens possèdent des traits à différents degrés dans ces trois dimensions, peut-être avec une tendance plus marquée pour certains traits. Faites aussi remarquer à vos élèves que les théories sur la personnalité ne sont justement que des théories (page 11), et qu'elles ne peuvent pas expliquer entièrement le mystère de la personne humaine.

Les élèves de cet âge ont tendance à valoriser les personnalités extraverties, et de nombreux adultes trouvent plus facile d'interagir avec les élèves extravertis plutôt qu'avec les élèves plus réservés et introvertis. Il importe de rappeler l'importance et la valeur de la variété dans les traits de personnalité, qui font partie de la nature humaine.

En étudiant ce sujet, les élèves doivent réaliser qu'ils sont encore en développement et que leur personnalité n'est pas encore définitivement formée. Mieux ils se comprendront eux-mêmes, mieux ils pourront réfléchir clairement à la façon dont ils souhaitent se développer.

Mots importants

- *personnalité, dimension, humeur, extraversion, introversion*

Ressources du programme

- Livre de l'élève, p. 10 à 13
- Feuille de réflexion 2 : La personnalité
- Fiche reproductible 2 : Questionnaire sur la personnalité
- Fiche reproductible 3 : Décrire ma personnalité
- Fiche reproductible 4 : Poème sur la personnalité (activités connexes)

Nous expérimentons

Présentez le sujet en lisant avec les élèves le texte sur la personnalité, à la page 10. Demandez aux élèves, par exemple :

- Quelle idée vous faites-vous d'une « belle » personnalité? Qu'est-ce qui fait que c'est une belle personnalité?
- Quelle est la différence entre la personnalité et l'humeur? (La personnalité est la manière habituelle de se comporter et l'attitude d'une personne; l'humeur est la façon dont elle se sent à un moment donné.)

Distribuez la Fiche reproductible 2 : Questionnaire sur la personnalité, et dites aux élèves de la compléter et de faire la somme de leurs résultats.

Quand ils auront terminé, vous pouvez leur demander :

- Quel aspect de la personnalité ces questions concernent-elles?

Nous découvrons

Lisez les pages 11 à 12 avec les élèves et invitez-les à réagir. Demandez-leur, par exemple :

- Pourquoi la question de la personnalité intéresse-t-elle autant les gens? (Les gens sont très différents dans leur façon de se comporter et nous voulons savoir pourquoi; nous voulons comprendre comment il se fait que certaines personnes soient difficiles à aborder alors que d'autres sont très accessibles.)

Les élèves qui aimeraient partager leurs réponses au questionnaire sur la personnalité devraient être encouragés à le faire. Vous pouvez leur demander ce que peut signifier pour eux le résultat qu'ils ont obtenu.

- Un résultat plus élevé dans les questions impaires (1, 3, 5, 7, 9) indique une personnalité plus introvertie.
- Un résultat plus élevé dans les questions paires (2, 4, 6, 8, 10) indique une personnalité plus extravertie.
- Plus la différence est grande entre les deux résultats, plus la tendance à l'introversion ou l'extraversion est marquée.

Explorez les deux autres dimensions de la personnalité avec les élèves. Vous pouvez leur expliquer qu'une dimension est un aspect de quelque chose. Demandez aux élèves :

- Pensez-vous qu'il est plus facile d'être une personne émotivement instable ou une personne calme? Pourquoi?
- Quelle personne fera selon vous un meilleur élève, celle qui est raisonnée ou celle qui est impulsive? Pourquoi?

Lisez ensemble la page 13 et invitez les élèves à réagir au texte. Demandez-leur, par exemple :

- Pourquoi la capacité d'apprendre de ses expériences est-elle un signe important de maturité? (Si nous ne pouvons pas apprendre de nos expériences, nous continuons de faire les mêmes erreurs.)

Invitez les élèves à résumer les idées principales de votre discussion. Notez ces idées dans un tableau. Si des choses importantes n'ont pas été abordées pendant la discussion, encouragez les élèves à approfondir leurs idées. Voici les idées principales de ce sujet :

- Tout le monde a une façon unique d'être une personne; c'est ce qui fait sa personnalité. La personnalité n'est pas ce que nous *avons*, mais ce que nous *sommes*.
- Il existe de nombreuses théories sur la personnalité. Une de ces théories a identifié trois dimensions de la personnalité : l'extraversion ou l'introversion, la stabilité ou l'instabilité émotive et le caractère raisonné ou impulsif.
- La personnalité se développe graduellement avec la maturité.

Une fois le tableau complété, lisez-le avec les élèves et invitez-les à faire des commentaires. Pourrait-on y ajouter quelque chose? Y a-t-il quelque chose de trop?

Distribuez aux élèves la Feuille de réflexion 2 : La personnalité. Dites-leur de le conserver dans leur cahier de vie familiale et de répondre aux questions au cours des prochains jours.

Nous réagissons

Distribuez la Fiche reproductible 3 : Décrire ma personnalité, et demandez aux élèves de la compléter. Indiquez-leur que leurs réponses pourront demeurer privées sauf s'ils souhaitent les partager.

Nous explorons (activités connexes)

- **Poème sur la personnalité** — Distribuez la Fiche reproductible 4 : Poème sur la personnalité, et invitez les élèves à écrire un poème sur

eux-mêmes. Ils peuvent coller leur poème sur un carton et ajouter des illustrations ou des photos qui représentent leurs traits de personnalités et leurs intérêts uniques.

- **Mots de personnalité** — Les élèves peuvent développer une liste de termes qui désignent un trait de personnalité. Lorsqu'ils trouvent un nouveau mot qui décrit un aspect d'une personne, ils l'ajoutent à la liste. Encouragez-les à consulter leur liste lorsqu'ils rédigent des récits.



La personnalité

Nom _____ Date _____

Idées principales

- Tout le monde a une façon unique d'être une personne; c'est ce qui fait sa personnalité. La personnalité n'est pas ce que nous *avons*, mais ce que nous *sommes*.
- Il existe de nombreuses théories sur la personnalité. Une de ces théories a identifié trois dimensions de la personnalité : l'extraversion ou l'introversion, la stabilité ou l'instabilité émotionnelle et le caractère raisonné ou impulsif.
- La personnalité se développe graduellement avec la maturité.

- Quel trait de personnalité admires-tu en particulier? Explique pourquoi tu admires ce trait.

- Si tu pouvais modifier ta personnalité, de quelle façon le ferais-tu? Explique pourquoi tu aimerais changer cet aspect de ta personnalité.

Nom _____ Date _____

Questionnaire sur la personnalité

	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
1. Aimes-tu prendre le temps de t'arrêter pour rêvasser?	_____	_____	_____	_____
2. Aimes-tu rencontrer beaucoup de gens?	_____	_____	_____	_____
3. Aimes-tu lire plus qu'échanger avec d'autres personnes?	_____	_____	_____	_____
4. Fais-tu souvent les choses à la dernière minute?	_____	_____	_____	_____
5. Quand tu es en colère, attends-tu de te calmer avant de parler?	_____	_____	_____	_____
6. Parles-tu beaucoup quand tu te retrouves avec des amis?	_____	_____	_____	_____
7. Es-tu capable de garder longtemps un secret passionnant?	_____	_____	_____	_____
8. Quand tu regardes une émission vraiment drôle, ris-tu plus fort que la plupart des gens?	_____	_____	_____	_____
9. T'arrêtes-tu souvent pour analyser tes pensées et tes sentiments?	_____	_____	_____	_____
10. As-tu hâte de faire de nouvelles expériences?	_____	_____	_____	_____

Réponds à chaque question en inscrivant un X sous un des quatre choix : souvent, parfois, rarement ou jamais. Rappelle-toi qu'il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses. Toutes réponses qui te décrivent bien sont correctes. Quand tu auras terminé, établis tes résultats ainsi :

- Inscris un nombre pour chaque réponse : 4 pour « souvent », 3 pour « parfois », 2 pour « rarement » et 1 pour « jamais ».
- Additionne les nombres inscrits aux questions impaires (1, 3, 5, 7, 9) et note le total.
- Additionne les nombres inscrits aux questions paires (2, 4, 6, 8, 10) et note le total.

Ton enseignant t'expliquera la signification de ton résultat.

Nom _____ Date _____

Décrire ma personnalité

Comment je me vois moi-même

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Comment je pense que les autres me voient

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Traits de personnalité que j'aimerais développer

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Écris quatre mots sous chacune de ces phrases.

Voici quelques mots qui te seront peut-être utiles :

affectueux, agréable, agressif, aimant, anxieux, attirant, audacieux, avide, brave, calme, chaleureux, colérique, confiant, confortable, confus, coopératif, craintif, créatif, curieux, dérangé, détendu, déterminé, drôle, enjoué, ennuyé, enthousiaste, fatigué, fier, fort, généreux, gentil, héroïque, heureux, impatient, incertain, indépendant, inquiet, irritable, insouciant, joueur, joyeux, loyal, maladroit, morose, nerveux, optimiste, orgueilleux, osé, paisible, paresseux, poseur, prometteur, relaxe, ronchon, sincère, solitaire, téméraire, tendu, tracassé, tranquille, triste, vif

Nom _____ Date _____

Poème sur la personnalité

Quel est ton style? Complète cette fiche et écris un poème qui décrit ta personnalité.

- Écris ton nom sur la première ligne.
- Écris les noms de personnes avec lesquelles tu as des relations importantes sur la deuxième et la troisième ligne.
- Écris quatre mots pour te décrire sur la quatrième ligne.
- Complète la suite du poème.

Voici un exemple de poème qui décrit Charles Perron.

Charles Perron
Frère de Ben et de Denise
Ami de Paul
Obstiné, amical, loyal et de caractère facile
Aime les jeux vidéo et le basketball
Se sens parfois joyeux, parfois grognon, parfois confus
A besoin de ses amis, de sa famille et de liberté
A hâte à l'été, d'être un adulte et d'apprendre à conduire
Prie pour les personnes qu'il aime et pour la paix dans le monde.

Aime _____

Se sens _____

A besoin _____

A hâte _____

Prie pour _____



Les émotions

Comme personne ne peut voir le vent mais qu'on voit son effet sur les arbres, personne ne peut voir les émotions mais on voit leurs effets sur le visage.

Nathaniel LeTonnerre

Attentes

Les élèves pourront :

- définir la signification d'une émotion et décrire quelques effets de l'adolescence sur la vie émotionnelle;
- reconnaître et apprécier le besoin d'exprimer ses émotions tout en témoignant du respect pour soi-même et les autres.

Note à l'enseignant

Comme dans d'autres domaines de leur développement, les élèves de cet âge ne sont pas tous au même stade de développement émotionnel. Certains ont encore cet équilibre propre à la moyenne enfance, alors que d'autres sentent l'impact de la puberté sur leur vie émotionnelle. Les plus communs de ces effets sont l'embarras, la gêne et l'anxiété. Ces émotions se font sentir avec plus ou moins de force selon le tempérament de chacun.

Les jeunes adolescents sont habituellement très intéressés par le sujet des émotions, en partie parce qu'ils sont devenus eux-mêmes beaucoup plus émotifs. Leurs émotions peuvent être si puissantes qu'ils peuvent se demander si cela est normal. L'impact des changements physiologiques et la fluctuation des taux d'hormones rendent la vie émotionnelle difficile à cet âge. Cette période présente aussi des difficultés pour les parents et les enseignants, qui doivent souvent garder leur calme et puiser dans leur réserve de patience et de compréhension. Cette période passe heureusement assez vite, et les phases suivantes de l'adolescence sont généralement plus paisibles.

Ce sujet donne l'occasion aux élèves d'approcher les émotions comme des réactions instinctives aux circonstances de la vie et de s'apercevoir que les personnes ne contrôlent pas toujours ces réactions, mais elles peuvent en contrôler l'expression. Ils ont aussi l'occasion d'approfondir deux émotions fondamentales chez l'être humain, la colère et la peur, qui causent souvent des problèmes à l'adolescence.

Mots importants

- *émotion, instinctif*

Matériel requis/Préparation

- Avant de présenter ce sujet, choisissez deux garçons qui se sentent à l'aise de jouer les rôles de Charles et de son père (page 16). Demandez-leur de répéter la scène ensemble avant de la présenter à la classe.

Ressources du programme

- Livre de l'élève, p. 14 à 18
- Feuille de réflexion 3 : Les émotions
- Fiche reproductible 5 : Et ensuite? (activités connexes)
- Fiche reproductible 6 : Vocabulaire des émotions (activités connexes)

Nous expérimentons

Invitez deux élèves à présenter la scène entre Charles et son père, et encouragez les autres élèves à y réagir. Ils peuvent consulter leur livre (page 17) pour répondre. Vous pouvez leur demander, par exemple :

- Dans cette scène, quelles sont les émotions dominantes? (Colère et frustration)
- Ces deux personnes expriment-elles leurs sentiments de manière respectueuse envers l'autre? Pourquoi? Pourquoi pas?
- Quels sentiments penses-tu que Charles et son père ressentent une fois que la chicane est terminée? (Encore en colère; regrets à propos de la chicane.)
- Si tu pouvais donner un conseil à Charles, quel serait-il?
- Si tu pouvais donner un conseil au père de Charles, quel serait-il?

Nous découvrons

Lisez ensemble la page 14 et invitez les élèves à réagir au texte. Demandez-leur, par exemple :

- Que signifie le mot *instinctif*? (Involontaire, spontané)
- Pourquoi dit-on que les émotions sont souvent décrites comme étant des réactions instinctives? (Nous ne décidons pas d'avoir des émotions : elles surviennent spontanément; nous ne pouvons pas choisir nos émotions quand il nous arrive quelque chose.)
- Pouvez-vous donner quelques exemples d'émotions positives? D'émotions négatives?
- Quel aspect de nos émotions pouvons-nous contrôler? (Notre façon d'y réagir et de les exprimer.)

- Que signifient exprimer nos émotions de manière respectueuse envers nous-mêmes? (Garder le contrôle de nous-mêmes quand nous exprimons nos sentiments; analyser nos émotions honnêtement; éviter de les exprimer d'une manière qui manquerait de respect envers nous-mêmes.)
- Que signifie exprimer nos émotions de manière respectueuse envers les autres? (Éviter d'attaquer les autres de manière injuste; tenir compte de nos sentiments; résister au désir de blesser l'autre personne le plus que possible.)

Lisez ensemble les pages 15 à 16 et invitez les élèves à réagir au texte. Demandez-leur, par exemple :

- Pourquoi la peur et la colère sont-elles des émotions si difficiles à contrôler? (Des changements se produisent dans notre corps, pour nous préparer à fuir ou à nous défendre; c'est comme si notre corps prenait la relève et que nous ne pouvons plus penser clairement.)
- Pourquoi autant de gens trouvent-ils difficile de s'exprimer devant un grand nombre de personnes? (Parce qu'ils deviennent très conscients d'eux-mêmes, de leur vulnérabilité; ils craignent de gaffer, de se ridiculiser et de faire rire d'eux; ils croient que tout le monde peut voir leur anxiété.)
- Pourquoi les chicanes entre deux personnes en colère mènent-elles souvent à une escalade? (Les deux personnes sentent les effets physiologiques de la colère; au lieu de calmer le jeu, chaque commentaire négatif augmente le niveau de frustration.)
- Si tu as une discussion qui commence à s'envenimer, quelle est la meilleure chose à faire? (Tenter de calmer la situation en ne répliquant pas aux insultes ou aux menaces; s'en aller si cela est possible.)
- Quand un adolescent se sent gêné ou embarrassé, il pense souvent que les autres savent ce qu'il ressent. Est-ce le cas? Pourquoi? Pourquoi pas? (Vous pouvez indiquer aux élèves que la plupart du temps, quand nous pensons que les gens sont très préoccupés de nous, ils sont occupés à penser à eux-mêmes.)

Invitez les élèves à résumer les idées principales de votre discussion sur les émotions. Notez ces idées dans un tableau. Si des choses importantes n'ont pas été abordées pendant la discussion, encouragez les élèves à approfondir leurs idées. Voici les idées principales de ce sujet :

- Les émotions sont des impressions que nous ressentons spontanément face à une personne ou des circonstances de la vie.

- Nous ne décidons pas d’avoir des émotions : ce sont des réactions instinctives. Nous pouvons toutefois contrôler notre façon d’y réagir et de les exprimer.
- Nous devons nous efforcer d’exprimer nos émotions de manière respectueuse pour nous-mêmes et pour les autres.

Une fois le tableau complété, lisez-le avec les élèves et invitez-les à faire des commentaires. Pourrait-on y ajouter quelque chose? Y a-t-il quelque chose de trop?

Distribuez aux élèves la Feuille de réflexion 3 : Les émotions. Dites-leur de le conserver dans leur cahier de vie familiale et de répondre aux questions au cours des prochains jours.

Nous réagissons

Lisez ensemble la lettre que M. Perron a écrite à son fils (page 18), et invitez les élèves à y réagir. Demandez-leur, par exemple :

- Aimez-vous cette lettre? Pourquoi? Pourquoi pas?
- Qu’auriez-vous ressenti si vous aviez reçu cette lettre?
- Quel est le message le plus important dans cette lettre? (M. Perron aime son fils.)

Invitez les élèves à se mettre à la place de Charles et à écrire une réponse à son père. Les élèves peuvent partager leurs lettres, soit en petits groupes ou avec toute la classe.

Nous explorons (activités connexes)

- **Et ensuite?** — Dites aux élèves de se joindre à un partenaire ou de former de petits groupes et distribuez la Fiche reproductible 5 : Et ensuite? Demandez aux élèves :
 - de choisir une des situations décrites;
 - d’écrire un dialogue dans lequel les personnes impliquées communiquent leurs émotions avec respect;
 - de jouer la scène devant la classe.
- **Vocabulaire des émotions** — Distribuez aux élèves la Fiche reproductible 6 : Vocabulaire des émotions, et demandez-leur de trier les mots en les plaçant dans une des quatre catégories. Les élèves peuvent se joindre à un partenaire pour effectuer cette activité.

Dans une activité de suivi, les élèves peuvent dresser en classe une liste de cinq à dix mots qui leur sont moins familiers et écrire une phrase pour chaque mot afin d’en démontrer le sens.

- **L'art et les émotions** — Invitez les élèves à choisir un terme désignant une émotion sur la Fiche reproductible 6 et à créer une œuvre d'art pour exprimer cette émotion. Leur œuvre peut être un dessin, une peinture ou un objet tridimensionnel.



Les émotions

Nom _____ Date _____

Idées principales

- Les émotions sont des impressions que nous ressentons spontanément face à une personne ou des circonstances de la vie.
- Nous ne décidons pas d'avoir des émotions : ce sont des réactions instinctives. Nous pouvons toutefois contrôler notre façon d'y réagir et de les exprimer.
- Nous devons nous efforcer d'exprimer nos émotions de manière respectueuse pour nous-mêmes et pour les autres.

Que fais-tu lorsque tu éprouves de la jalousie, de l'anxiété, de la colère ou de l'embarras? Décris une expérience quand tu as vécue une de ces émotions pénibles et de quelle façon tu as réagi.

Si tu pouvais changer une chose dans ta façon de réagir à cette émotion, quelle serait-elle? Pourquoi?

Nom _____ Date _____

Et ensuite?

Choisissez une de ces situations et discutez des émotions ressenties par les personnes impliquées. Écrivez ensuite un dialogue dans lequel ces personnages expriment leurs émotions de manière respectueuse.

1. Stéphane vient de s'apercevoir que son petit frère Jean lui a emprunté son téléphone cellulaire sans lui demander et l'a brisé.
2. La mère de Marie lui a promis de lui acheter un chandail qui était en vente à sa boutique préférée. Sa mère, très occupée, a ensuite oublié et la vente est maintenant terminée.
3. Une amie de Lalu lui dit qu'une fille de leur classe, Christine, fait circuler des rumeurs à son sujet. Lalu a décidé d'en parler à Christine.
4. Benoit est fâché contre son enseignante, M^{me} Passakas. Il lui a remis son travail, mais M^{me} Passakas dit qu'elle ne le trouve pas et que Benoit ne lui a pas remis. Benoit a déjà menti à son enseignante, mais cette fois il dit la vérité.
5. Le père de Damien arrive à la maison de très mauvaise humeur. Damien tente de lui parler d'un but qu'il a compté pour son équipe de soccer, mais son père lui répond : « Damien, peux-tu me laisser tranquille? »
6. Le grand frère de Kim l'agace continuellement. Elle tente de prendre cela en riant, mais elle trouve cela de plus en plus difficile. Elle décide un jour de lui dire qu'elle en a assez.
7. C'est la soirée de rencontre avec les parents à l'école, et cela inquiète Marc. Il sait que son enseignant n'est pas satisfait de son travail et de son attitude. Sa mère revient bientôt à la maison, et il s'inquiète de la conversation qu'il aura avec elle.

Nom _____ Date _____

Vocabulaire des émotions

Au bas de cette page, il y a 40 mots qui expriment un état émotif, et qui peuvent être classés dans une de ces quatre catégories. S'il y a un mot dont tu ne connais pas le sens, cherche-le au dictionnaire. Tu devrais compléter cette fiche avec 10 mots dans chaque colonne.

joie

tristesse

peur

colère

ravi déçu pétrifié coléreux abattu alarmé douloureux inquiet

terrifié furieux festif horrifié craintif blessé enragé enchanté livide dégoûté

inquiet excité ruminant ravi écrasé irrité heureux dévasté exubérant

sombre bienheureux outragé mélancolique tracassé enivré agacé inconsolable

colérique nerveux enjoué anxieux scandalisé



Créés par Dieu et aimés de lui

Sujet 4

L'hérédité et l'environnement

sache bien que si dans l'éternel ordre des choses tu es petit, tu es aussi un être unique, irremplaçable, tout comme tes semblables, où qu'ils soient dans le monde.

Margaret Laurence

Attentes

Les élèves pourront :

- décrire des influences du bagage génétique et de l'environnement sur la vie des gens;
- décrire un aspect de leur environnement physique ou social qu'ils aimeraient changer.

Note à l'enseignant

Dans les sujets précédents, les élèves se sont penchés sur les caractéristiques des individus. Dans ce sujet, ils analyseront certains facteurs qui affectent ces caractéristiques. Ils découvriront aussi une nouvelle rubrique, « Le courrier de Sophie », qui présente une réponse à une question dans le cadre d'un courrier du cœur. Cette rubrique reviendra dans plusieurs sujets au cours de l'année.

La section sur l'hérédité est en partie une révision des matières enseignées en sixième année. Vous pouvez consulter le livre de l'élève de la sixième année (pages 68 à 69) pour revoir certains sujets tels l'ADN, les chromosomes et les gènes.

Nous présentons ici tout de même de nouvelles notions, par exemple les gènes dominants et récessifs, et l'interaction entre l'hérédité et l'environnement. Comme toujours, vous serez sensibles à la question des enfants qui ont été adoptés et qui ne peuvent pas faire référence à leur hérédité.

Il est important de faire comprendre aux élèves que nous ne sommes pas à la merci de nos gènes ni de notre environnement. La vie de chacun comporte certaines limitations, et les élèves auront à en faire l'expérience au cours des prochaines années. Mais malgré ces limitations, chaque personne dispose d'un potentiel formidable, dont la réalisation constitue la réussite d'une vie. Ce qui compte est ce que nous faisons de notre hérédité, la façon dont nous façonnons notre environnement, et notre volonté d'assumer nos responsabilités envers nous-mêmes. La véritable acceptation

de soi-même n'est pas un consentement passif, mais un engagement à devenir la personne que nous devons être en nous impliquant activement dans notre vie. Cette acceptation demande aussi une réflexion honnête et le maintien d'un équilibre entre la rigueur et la tolérance envers soi-même.

Avertissement : Il est malheureusement vrai que certains élèves vivent dans un environnement qui restreint fortement leur capacité de se développer pleinement en tant qu'êtres humains. Vous devez vous montrer particulièrement sensible à ces situations. Vous ne pouvez pas changer leur vie, mais vous pouvez faire l'effort conscient de leur faire savoir que vous croyez en eux et les encourager à réussir en classe. Si vous croyez qu'un élève a besoin d'une assistance spéciale, discutez-en avec votre directeur et déterminez la meilleure marche à suivre. Si vous suspectez un cas de maltraitance ou de sévices, vous devez contacter la Société de l'aide à l'enfance

Mots importants

- *hérédité, dominant, récessif, allèle*

Matériel requis/Préparation

- Ce sujet est assez vaste, et vous allez peut-être vouloir le diviser en deux leçons : la première leçon couvrirait l'hérédité et l'environnement physique (pages 19 à 22) et la seconde, l'environnement social (pages 23 à 27).
- Demandez aux élèves qui ont des photographies d'eux-mêmes en première année (photos individuelles ou de classe) de les apporter en classe. Vous pouvez également fournir une photo de vous-même à cet âge, si vous le souhaitez.

Ressources du programme

- Livre de l'élève, p. 19 à 27
- Feuille de réflexion 4 : L'hérédité et l'environnement

Nous expérimentons

Invitez les élèves à partager leurs photos de première année. Si certains ont des photos de classe, demandez aux autres élèves s'ils peuvent y reconnaître des camarades de classe.

Lisez les textes à la page 19 et invitez les élèves à réagir à cette introduction. Demandez-leur, par exemple :

- Êtes-vous aujourd'hui la même personne que vous étiez à votre naissance?

- En quoi êtes-vous encore la même personne? Qu'est-ce qui a changé en vous?

Nous découvrons

L'hérédité

Lisez ensemble la page 19 et invitez les élèves à réagir au texte. Vous pouvez faire une révision du vocabulaire :

- **ADN** est l'abréviation d'un mot très long, *acide désoxyribonucléique*. L'ADN est formé de deux longs brins enroulés en spirale et reliés par de plus petits éléments qui contiennent une information codée. Ce code se compose des quatre acides aminés A, T, C et G, que nous appelons des bases. Ce sont les composantes essentielles de la vie.
- **Les chromosomes** — Ce sont des amas de brins d'ADN. Chaque cellule contient 46 chromosomes répartis en 23 paires, sauf dans un cas exceptionnel. Les cellules reproductrices de l'être humain, les spermatozoïdes et les ovules, ne contiennent que la moitié de ces paires, soit 23 chromosomes. Cela signifie qu'une nouvelle vie humaine reçoit la moitié de ses chromosomes du père et l'autre moitié de la mère.
- **Les gènes** — Dans chaque chromosome, l'ADN est regroupé en gènes, et chacun d'eux a une fonction spécifique. Certains gènes déterminent les traits physiques comme la couleur des yeux, la taille et la texture des cheveux. D'autres gènes sont responsables des os ou du sang. Tous ces gènes contiennent un ensemble d'instructions, ou un code source, qui sert à construire et maintenir ton corps en santé.

Faites un survol de votre classe pour voir combien d'élèves ont une fossette au menton. Combien ont les lobes d'oreille attachés? Combien ont des lobes détachés?

Demandez aux élèves de faire le test du croisement des mains (page 20) sans penser à la façon dont ils placent leurs doigts. Combien ont placé leur pouce gauche sur le dessus? Combien ont placé leur pouce droit sur le dessus? Demandez-leur :

- Si vous avez placé votre pouce gauche sur le dessus, qu'est-ce que cela signifie? (Que vous avez hérité d'un allèle dominant pour ce trait d'au moins un de vos parents.)
- Si vous avez placé votre pouce droit sur le dessus, qu'est-ce que cela signifie? (Que vous avez hérité d'un allèle récessif de vos deux parents.) Pourquoi devez-vous l'avoir hérité des deux parents? (Parce qu'un allèle récessif ne s'exprime que s'il est transmis par les deux parents.)

Lisez la suite de la page 20 et invitez les élèves à réagir au texte. Demandez-leur, par exemple :

- Quelle est la différence entre avoir hérité des cheveux roux ou d'une fossette au menton de ses parents, et avoir hérité d'une tendance à être timide ou d'un talent pour la musique? (Une fossette au menton et des cheveux roux sont des traits fixes qui ne peuvent pas être changés. La timidité est une tendance qui peut s'atténuer au cours de la croissance. Un talent pour la musique peut être développé ou non, selon les efforts consentis par la personne et les occasions qu'elle aura de le développer.)

L'environnement physique

Lisez les pages 21 à 22 avec les élèves et invitez-les à réagir au texte. Demandez-leur, par exemple :

- Comment décririez-vous l'environnement physique de notre classe? (La couleur des murs, la température, le niveau de propreté, les décorations, la disposition du mobilier, etc.) Est-ce un environnement physique confortable? Pourquoi? Pourquoi pas?
- Pourquoi est-il important pour une femme enceinte de prendre soin de sa santé? (Elle procure le premier environnement physique du bébé; en prenant soin d'elle-même, elle prend soin du bébé.)
- Pensez-vous que la musique classique dissuade les adolescents de flâner dans les stations de métro ou les magasins? Pourquoi? Pourquoi pas? Êtes-vous d'accord avec cette tentative d'empêcher les adolescents de flâner et de socialiser? Pourquoi? Pourquoi pas?
- Pourquoi l'asthme est-il un bon exemple d'interaction entre l'hérédité et l'environnement physique? Pouvez-vous donner d'autres exemples? (Les personnes qui ont la peau très pâle doivent être très prudentes lorsqu'elles s'exposent au soleil; celles qui sont allergiques aux arachides doivent modifier leur environnement physique afin d'éviter tout contact avec des arachides.)

Invitez les élèves à réagir à l'histoire racontée par le Dr Verny. Sont-ils surpris d'apprendre que l'environnement physique de l'utérus est aussi bruyant? Pourquoi des émotions fortes comme la colère ou la peur affectent-elles le bébé? (Le bébé est sensible aux émotions ressenties par sa mère et aux changements physiologiques qu'elles causent.)

L'environnement social

Aidez les élèves à se rappeler ce qu'ils ont appris l'an dernier à propos de l'environnement social.

- L'environnement social est l'ambiance générale créée par la façon dont les gens se comportent et interagissent.

- Chaque personne a une influence sur son environnement social.
- Nous pouvons polluer notre environnement physique, et nous pouvons également polluer notre environnement social.

Lisez ensemble les sections sur la famille et les amis (pages 23 et 24), et invitez les élèves à réagir aux textes. Demandez-leur, par exemple :

- Pourquoi la famille a-t-elle une influence aussi forte? (Notre famille constitue notre premier environnement social; c'est au sein de la famille que nous commençons à développer notre concept de soi et apprenons à interagir avec les autres.)
- À votre avis, Wayne Gretsky serait-il devenu un aussi grand joueur de hockey s'il n'y avait pas été encouragé par sa famille? Pourquoi? Pourquoi pas?
- Pourquoi Wayne Gretsky est-il un bon exemple d'interaction entre l'hérédité et l'environnement? (Il a hérité d'un talent naturel pour les sports, et il a été encouragé à développer ce talent dans son environnement familial.)
- Que serait-il arrivé si Wayne Gretsky n'avait pas aimé jouer au hockey?
- Pourquoi l'influence des amis s'accroît-elle à mesure que nous grandissons? (Nous passons plus de temps avec nos amis et la vie sociale à l'extérieur de la familiale devient plus importante.)
- Pensez-vous que l'environnement social formé par vos amis peut vous influencer dans vos valeurs ou votre attitude dans le travail scolaire? Pourquoi? Pourquoi pas?
- Comment les relations avec vos pairs influencent-elles votre conception de vous-mêmes? (Nous apprenons à nous intégrer dans un groupe; nous pouvons découvrir de nouveaux intérêts ou développer de nouvelles aptitudes sociales; nos pairs ne jugent pas toujours notre comportement de la même façon que notre famille.)
- Que signifie trouver l'équilibre entre notre désir de faire partie d'un groupe et être honnête avec nous-mêmes? (Les amis peuvent nous inciter à agir d'une façon qui nous semble mauvaise, et il faut alors résister à cette pression.)

L'environnement social et les médias

Demandez à un élève de lire la lettre que Marc a envoyée à Sophie, et à un autre élève de lire la réponse de Sophie (page 25). Invitez les élèves à réagir. Demandez-leur, par exemple :

- Êtes-vous d'accord avec la réponse de Sophie? Pourquoi? Pourquoi pas? Si vous n'êtes pas d'accord, quelle serait votre réponse à Marc?
- Combien de formes de médias mentionnés dans votre livre utilisez-vous? Quel est votre média préféré? Pourquoi?

Lisez la page 26 avec les élèves et invitez-les à réagir au texte. Dites-leur d'examiner les énoncés de valeur et de les commenter. Demandez-leur, par exemple :

- Lesquels de ces énoncés véhiculent des valeurs positives? Lesquels véhiculent des valeurs négatives? Pourquoi?
- Pourquoi les jeunes trouvent-ils insultant qu'on leur dise qu'ils sont fortement influencés par les médias? (Ils s'estiment capables de juger par eux-mêmes; ils pensent pouvoir distinguer les valeurs positives des valeurs négatives.)
- Que signifie « être un consommateur averti »? (Être capable de voir la différence entre ce qui peut faire du mal et ce qui est inoffensif; pouvoir remettre en question les messages véhiculés dans les émissions de télévision, les films, les chansons et la publicité.)
- De manière générale, les médias ont-ils selon vous une influence positive ou négative dans l'environnement social? Pourquoi?

Les bienfaits et les dangers de la technologie

Vous avez entendu qu'il a été dit : « Tu ne commettras pas d'adultère. » Eh bien, moi je vous déclare : tout homme qui regarde la femme d'un autre en la désirant a déjà commis l'adultère avec elle en lui-même.

Matthieu 5,27-28


En plus des questions suggérées ci-dessus suite à la lecture de la page 26, vous pouvez aussi poser les questions suivantes aux élèves :

- Quels sont des aspects positifs de ces formes de médias sociaux? (Ils permettent de connaître des points de vue diversifiés sur le monde, de promouvoir la justice sociale, d'avoir accès à plus d'informations, etc.)
- Quels sont des aspects négatifs? (La cyberintimidation, la dépendance, la diffusion de rumeurs offensantes, l'exploitation des jeunes par le sextage, etc.)
- Que pouvons-nous faire pour prévenir ces effets négatifs ou résoudre les problèmes qui peuvent survenir? (Exprimer nos émotions; rapporter des incidents nous impliquant ou impliquant d'autres personnes; encourager ses amis à utiliser l'Internet et les médias sociaux avec prudence; demander de l'aide à un parent ou un adulte digne de confiance.)

Note à l'enseignant

Le « sextage » consiste à envoyer électroniquement des photos ou des messages sexuellement explicites, surtout au moyen du téléphone

cellulaire. Cette pratique comporte des risques sérieux. Les élèves doivent comprendre que les photos et les messages peuvent devenir publics, même s'ils ne sont partagés qu'une seule seconde. Ils peuvent ensuite être manipulés ou mal interprétés. S'ils se retrouvent dans l'espace public, ils peuvent affecter la personne concernée, ses relations futures et même son emploi. De plus, des sanctions sont prévues par la loi contre ceux qui partagent des images sans obtenir de consentement au préalable. Les élèves ne devraient jamais demander à leurs amis d'envoyer des photos d'eux-mêmes. Avisez-les que si quelqu'un leur envoie une photo, ils ne doivent pas la transmettre à personne d'autre ni la mettre en ligne, car le respect de la vie privée et le respect pour les autres sont aussi importants dans cette nouvelle technologie que dans les interactions personnelles en direct. Les élèves doivent toujours se rappeler qu'ils ont été créés à l'image de Dieu et qu'ils ont une dignité intrinsèque. Toute action qui ne reconnaît pas le caractère indissociable des aspects physiques et spirituels de la sexualité tend à considérer la personne humaine comme un objet et doit toujours être évitée.



Invitez les élèves à résumer les idées principales de votre discussion. Notez ces idées dans un tableau. Si des choses importantes n'ont pas été abordées pendant la discussion, encouragez les élèves à approfondir leurs idées. Voici les idées principales de ce sujet :

- Notre bagage génétique et notre environnement physique et social forment un tout et font de chacun de nous une personne unique.
- Nous possédons certains traits héréditaires qui sont fixes alors que d'autres traits sont plutôt des tendances et indiquent des possibilités.
- L'environnement physique et social dans lequel nous vivons influence notre conception de nous-mêmes, nos valeurs, nos intérêts, nos aptitudes sociales, notre comportement et nos croyances.

Une fois le tableau complété, lisez-le avec les élèves et invitez-les à faire des commentaires. Pourrait-on y ajouter quelque chose? Y a-t-il quelque chose de trop?

Distribuez aux élèves la Feuille de réflexion 4 : L'hérédité et l'environnement. Dites-leur de le conserver dans leur cahier de vie familiale et de répondre aux questions au cours des prochains jours.

Nous réagissons

Lisez avec les élèves la page 27 de leur livre, « Étrangères identiques », et invitez-les à réagir au texte. Demandez-leur, par exemple :

- Comment vous sentiriez-vous si vous appreniez que vous avez un vrai jumeau? Seriez-vous excités? Bouleversés? Nerveux?
- Que nous indique l'histoire d'Elsie et Paula sur l'interaction entre l'hérédité et l'environnement? (Elles se ressemblent et ont des intérêts et des personnalités similaires, car elles partagent la même hérédité. Elles sont toutefois différentes, car leurs environnements, leurs familles et leurs amis n'étaient pas les mêmes.)

Faites remarquer aux élèves que chacune de ces femmes a craint que cette découverte d'une vraie jumelle vienne heurter sa conception d'elle-même en tant que personne unique.

Nous explorons (activités connexes)

- **Sondage sur les traits génétiques** — Plusieurs traits physiques résultent de deux gènes, un de chaque parent. Une fossette au menton ou aux joues ou des lobes d'oreille libre sont des exemples de traits dominants, et une personne qui possède un de ces traits a hérité de la version dominante du gène d'au moins un parent. Si ce trait n'est pas présent chez cette personne (pas de fossette ni de lobe d'oreille attaché, par exemple), elle a hérité de la version récessive du gène des deux parents.
Invitez les élèves à se joindre à un partenaire ou se mettre en petits groupes pour mener un sondage auprès des élèves de la classe afin de savoir combien d'entre eux possèdent ces traits résultant de deux gènes. Après avoir collecté leurs données, les élèves peuvent présenter sous forme graphique ou visuelle leurs résultats à la classe.
- **L'environnement physique idéal** — Invitez les élèves à concevoir un environnement physique idéal pour une chambre à coucher. Il peut s'agir d'une description écrite ou d'un dessin. Les élèves peuvent mentionner leur choix de couleurs, le style et la disposition du mobilier, la température, le recouvrement du plancher, les fenêtres, l'éclairage, les espaces de rangement et la décoration (affiches, tableaux, photos et autres). Ils pourront présenter leur conception à la classe quand ils auront terminé.
- **Un regard vers l'avenir** — Demandez aux élèves de répondre par écrit à cette question : si un jour, vous devenez une mère ou un père, quels caractères génétiques (aspect physique, talents, traits de personnalité) aimeriez-vous transmettre à vos enfants?
- **Des personnes talentueuses** — Demandez aux élèves de choisir un artiste, compositeur, athlète ou écrivain célèbre et très doué, et

d'examiner son environnement familial. Dans quelle mesure les membres de sa famille ont-elles influé sur le développement de ses talents? La famille a-t-elle eu une influence majeure ou négligeable dans la vie de cette personne?

- **Débat sur la télévision** — Proposez à des élèves de former deux équipes pour débattre de cette question : la télévision n'est-elle qu'un divertissement? Chaque équipe doit présenter sa position en cinq points et au cours du débat, chaque équipe réplique aux points présentés par l'autre équipe.
- **Les conseils de la classe** — Les élèves aimeraient peut-être rédiger leur propre courrier de cœur pour y faire des questions et des suggestions. Ils pourraient être le donneur-de-conseils à tour de rôle pour une semaine et répondre à une ou deux questions de leurs pairs. Les donneurs-de-conseils devrait discuter des questions avec l'enseignant avant de répondre. (Certaines règles devraient être établies. Par exemple, les questions doivent être écrites et soumises à l'enseignant, qui devrait les approuver avant de les transmettre au donneur-de-conseils, et les questions devraient être anonymes.)



L'hérédité et l'environnement

Nom _____ Date _____

Idées principales

- Notre bagage génétique et notre environnement physique et social forment un tout et font de chacun de nous une personne unique.
 - Nous possédons certains traits héréditaires qui sont fixes alors que d'autres traits sont plutôt des tendances et indiquent des possibilités.
 - L'environnement physique et social dans lequel nous vivons influence notre conception de nous-mêmes, nos valeurs, nos intérêts, nos aptitudes sociales, notre comportement et nos croyances.
-
- Si tu pouvais changer quelque chose dans ton environnement physique ou social, qu'est-ce que ce serait? Explique pourquoi ce changement serait appréciable.

- Que signifie pour toi être un consommateur averti des médias?



Créés par Dieu et aimés de lui

Sujet 5

Être une personne

Être chrétien, c'est avant tout ressentir une profonde vénération pour chaque personne humaine, qui est destinée à vivre éternellement avec Dieu.

Michael Ramsey

Attentes

Les élèves pourront :

- décrire quelques qualités et limitations propres à toute personne humaine;
- reconnaître et apprécier la dignité et la responsabilité d'être une personne créée à l'image de Dieu.

Note à l'enseignant

Ce cinquième sujet nous ramène à la question posée dans le premier sujet, « Qui suis-je? »

Les élèves ont trouvé quelques éléments de réponse en étudiant la personnalité, les émotions humaines et l'influence de l'hérédité et de l'environnement. Dans ce dernier sujet, ils approfondissent cette notion d'identité dans l'optique de notre foi. Le message essentiel est le suivant : chaque personne ne peut entièrement être saisie dans toute sa complexité. Chaque personne est un reflet unique de Dieu et en a reçu des dons extraordinaires. Chaque personne est aux prises avec ses limites et ses défauts et a toujours besoin d'être pardonnée. Chaque personne créée à l'image de Dieu mérite le plus profond respect.

Ressources du programme

- Livre de l'élève, p. 28 à 30
- Feuille de réflexion 5 : Être une personne

Nous expérimentons

Lisez ensemble la première partie de *Être une personne* (page 28 et haut de la page 29), et invitez les élèves à réagir au texte. Demandez-leur, par exemple :

- Ces trois descriptions de ce que signifie « être une personne » sont-elles vraies? Pourquoi la dernière description est-elle la plus

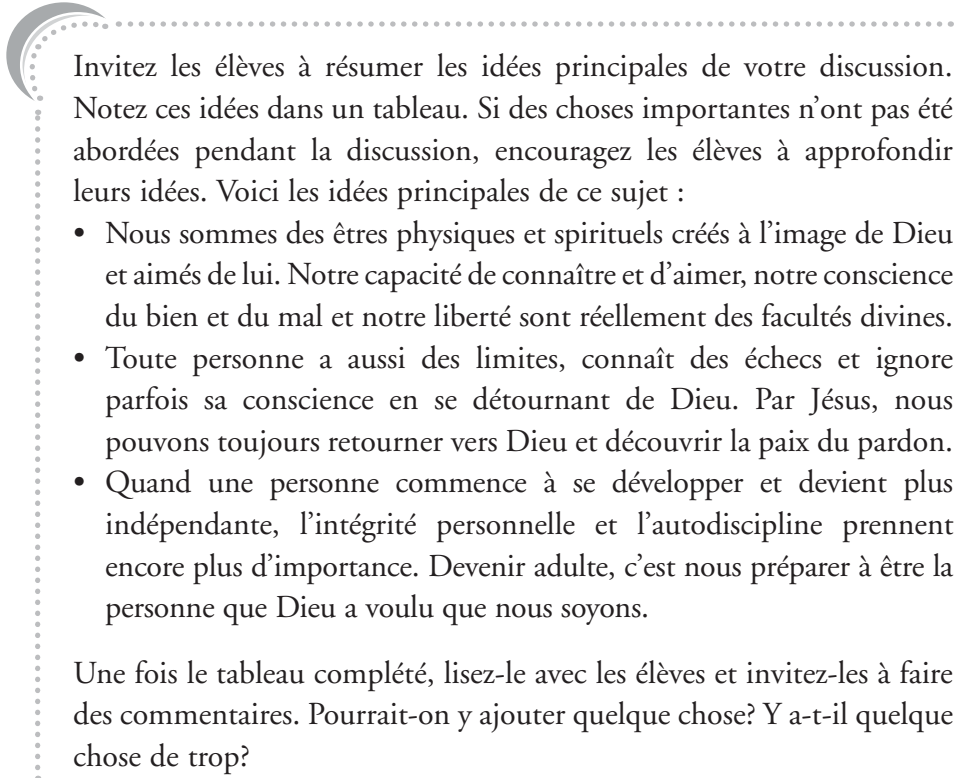
surprenante? (Il peut nous sembler difficile de croire que nous sommes, dans certains aspects, semblables à Dieu; nous sommes dotés de capacités extraordinaires; nous savons ce qu'est le mal et le bien; nous pouvons choisir nos actions.)

- Pourquoi avons-nous des limites? (Nous sommes très doués, mais nous n'avons pas tous les talents; chaque type de personnalité connaît ses faiblesses; aucun environnement social n'est parfait.)
- Pourquoi n'agissons-nous pas toujours pour faire le bien? (Nous sommes faibles; nous cédon à la tentation; nous prenons de mauvaises habitudes qui nous font du tort.)
- Comment pouvons-nous nous assurer de retrouver la voie de l'amitié avec Dieu? (Par Jésus, nous savons que Dieu est toujours prêt à nous pardonner; nous avons toujours la chance de demander pardon par le sacrement du pardon et trouver la force de changer notre comportement.)

Nous découvrons

Lisez la page 29 avec les élèves et invitez-les à réagir au texte. Demandez-leur, par exemple :

- Pouvez-vous vous rappeler une expérience vraiment merveilleuse dans votre vie? Que s'est-il passé?
- Pouvez-vous vous rappeler une expérience décevante? Que s'est-il passé?
- Croyez-vous que la vie de chaque personne est un mélange d'expériences heureuses et difficiles? Pourquoi? Pourquoi pas?
- Pourquoi la vertu de la patience est-elle aussi importante? (Il faut du temps pour apprendre à nous connaître nous-mêmes et pour savoir ce que nous deviendrons en grandissant; il faut de la patience pour apprendre à faire de bons choix et à prendre de bonnes décisions, surtout quand nous faisons des erreurs et qu'il faut apprendre de ces erreurs.)
- Pourquoi est-il important de développer des habitudes d'intégrité personnelle? (Si nous ne pouvons pas être honnête avec nous-mêmes, nous ne pouvons pas l'être avec les autres et avec Dieu; il faut apprendre à nous connaître, avec nos forces et nos faiblesses; nous ne pouvons pas atteindre notre pleine maturité sans être honnête avec nous-mêmes.)
- Pourquoi est-il important de développer des habitudes d'autodiscipline? (C'est nécessaire si nous voulons être responsables de nous-mêmes; nous ne sommes pas vraiment libres si nous ne pouvons pas nous contrôler et attendons que les autres le fassent pour nous.)
- Que signifie être la personne que nous sommes en ce moment? (Accepter d'être comme nous sommes à ce stade de la vie; comprendre que nous nous préparons à devenir une personne adulte et mature, mais que nous n'y sommes pas encore arrivés; éviter de vouloir grandir trop vite; être patient avec nous-mêmes.)



Invitez les élèves à résumer les idées principales de votre discussion. Notez ces idées dans un tableau. Si des choses importantes n'ont pas été abordées pendant la discussion, encouragez les élèves à approfondir leurs idées. Voici les idées principales de ce sujet :

- Nous sommes des êtres physiques et spirituels créés à l'image de Dieu et aimés de lui. Notre capacité de connaître et d'aimer, notre conscience du bien et du mal et notre liberté sont réellement des facultés divines.
- Toute personne a aussi des limites, connaît des échecs et ignore parfois sa conscience en se détournant de Dieu. Par Jésus, nous pouvons toujours retourner vers Dieu et découvrir la paix du pardon.
- Quand une personne commence à se développer et devient plus indépendante, l'intégrité personnelle et l'autodiscipline prennent encore plus d'importance. Devenir adulte, c'est nous préparer à être la personne que Dieu a voulu que nous soyons.

Une fois le tableau complété, lisez-le avec les élèves et invitez-les à faire des commentaires. Pourrait-on y ajouter quelque chose? Y a-t-il quelque chose de trop?

Distribuez aux élèves la Feuille de réflexion 5 : Être une personne. Dites-leur de le conserver dans leur cahier de vie familiale et de répondre aux questions au cours des prochains jours.

Concluez ce sujet en composant un poème avec les élèves. Commencez chaque vers par « Être une personne, c'est être quelqu'un qui... » Encouragez les élèves à exprimer ce que signifie pour eux d'être une personne.

Nous réagissons

Lisez avec les élèves le passage de l'Ecclésiaste (page 30). Vous pouvez diviser la classe en deux groupes qui liront une strophe à tour de rôle. Invitez-les ensuite à réagir à ce passage. Que signifie-t-il pour eux? Indiquez aux élèves que ce passage nous rappelle que la vie sur terre est faite de bonheur et de douleur et que nous devons garder la foi en Dieu et l'espérance à travers toutes nos expériences de vie.

Nous explorons (activités connexes)

- **Un temps pour tous** — Le musicien américain Pete Seeger s'est inspiré d'un passage de l'Ecclésiaste pour composer une chanson appelée *Turn, Turn, Turn*, qui a ensuite été reprise par de nombreux autres artistes. Suggérez aux élèves d'écouter deux ou trois versions de la chanson et de discuter de leurs préférences. Les élèves peuvent prolonger l'activité en composant leur propre chanson en français inspirée de ce passage.



Être une personne

Nom _____ Date _____

Idées principales

- Nous sommes des êtres physiques et spirituels créés à l'image de Dieu et aimés de lui. Notre capacité de connaître et d'aimer, notre conscience du bien et du mal et notre liberté sont réellement des facultés divines.
- Toute personne a aussi des limites, connaît des échecs et ignore parfois sa conscience en se détournant de Dieu. Par Jésus, nous pouvons toujours retourner vers Dieu et découvrir la paix du pardon.
- Quand une personne commence à se développer et devient plus indépendante, l'intégrité personnelle et l'autodiscipline prennent encore plus d'importance. Devenir adulte, c'est nous préparer à être la personne que Dieu a voulu que nous soyons.

- Nous avons parfois de la difficulté à être honnêtes avec nous-mêmes. Dans ta vie personnelle, comment fais-tu face à cette difficulté d'être honnête avec toi-même?

- Nous avons parfois de la difficulté à nous autodiscipliner. Dans ta vie personnelle, dans quelle mesure arrives-tu à t'autodiscipliner?
