



# KidActions

## R3: Prendre un méta-moment

### Educational Toolkit

Funded by the Rights, Equality  
and Citizenship Programme (2014-2020)  
of the European Union



## APERÇU

### Domaines couverts :

Comprendre	Prévenir	Répondre
------------	----------	----------

### Domaines du SEL :

Conscience de soi	Autogestion	Sensibilisation sociale	Compétences relationnelles	Prise de décision responsable
-------------------	-------------	-------------------------	----------------------------	-------------------------------

### Audience :

11-13	14-18
-------	-------

Durée : **30 minutes**

Résultats de l'apprentissage :

**Les apprenants seront capables de :**

- **Envisager des stratégies de régulation émotionnelle pour façonner les réponses à la cyberintimidation.**
- **Développer des stratégies de régulation efficaces pour se protéger et protéger les autres en ligne.**

Vocabulaire clé : **cyberintimidation, émotions, personnalité, régulation, stratégies, pause, considérer, réfléchir, meilleur soi, méta-moment.**

Ressources : **Google Slides, cartes "Méta-moment" (diapositive 6)**

Questions clés :

- Vous comportez-vous différemment lorsque vous vous sentez...
  - ...en colère ? Comment ?
  - ...bouleversé ? Comment ?
  - ...excité ? Comment ?
  - ...heureux ? Comment ?
- Comment pouvez-vous changer vos émotions ?
- Que faites-vous pour vous calmer (ou vous réguler) ?
- Quelles sont les trois principales choses que vous feriez pour être au mieux de votre forme ?

## PLAN D'ACTIVITÉ :

*Note : Cette activité est liée à l'activité "P2 - Votre "meilleur vous-même"". Il est conseillé d'effectuer cette activité après avoir exploré le concept de "meilleur soi".*

### Activité de démarrage (10 minutes)

*Comment vous sentez-vous en ligne ?*

Commencez par partager avec les apprenants l'indicateur d'humeur de la diapositive 4. Cet outil est tiré du programme RULER du Centre for Emotional Intelligence de Yale sur l'apprentissage social et émotionnel.

Les quadrants colorés représentent différents types d'émotions et peuvent être compris comme suit:

- Les émotions rouges et bleues sont considérées comme "moins agréables", les jaunes et vertes sont "plus agréables".
- Les émotions rouges et jaunes sont "à haute énergie", les émotions bleues et vertes sont "à basse énergie".
- L'intensité des émotions augmente à mesure que l'on se déplace du centre vers les coins du tableau.

Demandez aux apprenants de travailler en binôme pour sélectionner une émotion dans l'indicateur d'humeur et expliquer un moment où quelque chose qu'ils ont vécu en ligne leur a fait ressentir cette émotion (par exemple, je me suis senti frustré lorsqu'il y avait du retard dans mon jeu en ligne préféré, je me suis senti reconnaissant lorsque mes amis et ma famille ont fait un don pour ma collecte de fonds en ligne pour une œuvre de charité, etc.)

Donnez aux apprenants 5 minutes pour discuter de leurs expériences, puis invitez-les à partager leurs idées. Encouragez les apprenants à partager leurs expériences positives et négatives.

Sachez que certaines expériences partagées peuvent constituer une révélation de la part d'un jeune - veuillez vous référer aux conseils sur le traitement des révélations dans le guide de l'éducateur, et suivez toujours les politiques et procédures de votre école/site pour traiter les questions de sauvegarde et de protection de l'enfance.

### Activité (15 minutes)

*Méta-moments*

Expliquez aux apprenants que les situations difficiles (en ligne et hors ligne) peuvent produire de fortes réactions émotionnelles en nous-mêmes et chez les autres. Le harcèlement est un exemple de

situation où les émotions peuvent être fortes et où les personnes impliquées peuvent prendre des décisions qui aggravent la situation au lieu de l'améliorer.

L'une des façons de contrer ce phénomène est de prendre un méta-moment, une pause ou un temps d'arrêt, afin de réfléchir à vos émotions et d'utiliser des stratégies pour les réguler (généralement pour vous calmer). Une fois calmé, vous pouvez alors prendre des décisions plus rationnelles ou vous montrer sous votre meilleur jour. Cela peut contribuer à vous protéger et à protéger les autres en ligne.

Donnez à chaque apprenant une carte de la diapositive 6 et expliquez qu'ils vont noter les stratégies qu'ils pourraient utiliser pour aider à réguler leurs émotions. Montrez la diapositive 7 pour quelques exemples de stratégies de méta-moment et discutez-en avec les apprenants si nécessaire.

Les apprenants doivent ensuite sélectionner et noter sur leur carte 3 à 5 stratégies qui les aideraient à prendre un méta-moment.

Une fois terminé, demandez aux apprenants de partager leurs stratégies.

## Plénière (5 minutes)

Si vous avez déjà réalisé l'activité "Votre meilleur vous-même en ligne", rappelez aux apprenants les dessins de leur "meilleur vous-même". Expliquez-leur que leurs cartes de stratégie de méta-moment peuvent être utilisées pour leur rappeler comment réguler leurs émotions, et que les stratégies sur leurs dessins peuvent ensuite être utilisées dans une situation difficile pour les aider à se comporter au mieux de leur forme et à faire des choix qui les aideront, eux et les autres.

Si le temps le permet, revoyez les quatre scénarios de "Votre meilleur moi en ligne" et discutez de ce que le meilleur moi des apprenants ferait dans ces situations pour faire face à la cyberintimidation.