

# Équilibrer les rôles de la vie



Concept  
État d'esprit



Durée  
15 à 65 minutes



Niveau recommandé  
5e année

## À propos de cette leçon

Dans cette leçon, les élèves découvrent l'importance de l'équilibre dans leurs propres rôles et responsabilités grâce à une expérience physique, à un diagramme autoréflexif et à une activité d'écriture créative.

## Objectifs d'apprentissage

À la fin de cette activité, les élèves seront en mesure de :

- Comprendre l'importance d'atteindre l'équilibre dans leurs responsabilités et activités;
- Évaluer les rôles et responsabilités qu'ils doivent concilier;
- Établir les priorités des responsabilités qui sont les plus importantes

## Question fondamentale

Quels rôles jouez-vous dans la vie, et comment pouvez-vous les concilier?

## Compétences de préparation à l'avenir

Responsabilité

Gestion du temps

Prise de décision

Compétences en mathématiques

Établir les priorités

## Répartition de la leçon

10 à 15  
minutes

### Activité 1 – Défi d'équilibre

Dans cette expérience amusante, les élèves cherchent à établir un équilibre entre des pièces de monnaie sur le bord d'un bureau.

15 à 20  
minutes

### Activité 2 – Diagramme circulaire des responsabilités

Dans cette activité, les élèves dressent la liste de toutes les responsabilités et les activités qu'ils accomplissent en une journée, et créent un graphique à partir de ces résultats.

20 à 30  
minutes

### Activité 3 – Histoire Une journée typique

Les élèves peuvent laisser libre cours à leur créativité pour cette activité en écrivant une histoire sur la façon dont ils pourraient équilibrer plusieurs rôles en une journée, avant que les choses deviennent un peu bizarres.

5 à 10  
minutes

### Activité finale – Billet de sortie Équilibrer les rôles de la vie

Les élèves remplissent un billet de sortie, en réfléchissant sur ce qu'ils ont appris au sujet de l'équilibre entre leurs responsabilités et rôles.

## Point d'entrée sur Xello

Dans Xello, les élèves peuvent utiliser le répertoire des champs d'intérêt et des **Scénarimage** pour enregistrer les activités qui sont importantes pour eux. Ces sections peuvent être utilisées pour lancer une discussion sur la façon dont les élèves peuvent maintenir l'équilibre entre leurs différents intérêts et responsabilités.

## Vocabulaire de la leçon

- Rôle
- Responsabilité
- Équilibre
- Priorité
- Conciliation travail-vie personnelle

## Défi d'équilibre



Concept  
État d'esprit



Durée  
15 à 20 minutes

### Questions pour susciter une réflexion

- Quels sont les types d'activités ou de responsabilités que vous essayez d'équilibrer en ce moment?
- Pourquoi cet équilibre est-il important?

### Consignes

Dans cette expérience amusante, les élèves cherchent à établir un équilibre entre des pièces de monnaie sur le bord d'un bureau. Ils apprennent que les principes de l'équilibre s'appliquent tant à leurs responsabilités qu'à la construction d'une rangée de pièces.

Regardez cette vidéo pour voir comment y parvenir : [Hoopla Kids Lab Balance Coins Experiment](#).

- 1 Mettez les élèves au défi de construire une rangée de pièces de monnaie qui dépasse d'un bureau.
- 2 Vous pouvez soit demander aux élèves de travailler en groupes avec une pile de pièces de monnaie pour chaque groupe, soit demander à des volontaires d'essayer d'équilibrer les pièces sur le bord de votre bureau.
- 3 Si les élèves réussissent, demandez-leur d'expliquer comment ils ont fait.
- 4 Si les élèves n'arrivent pas à empiler les pièces, montrez-leur comment faire (voir le lien vidéo ci-dessus).

**Message aux élèves :** chaque pièce individuelle joue un rôle dans le maintien de l'équilibre de l'ensemble de la structure. Imaginez maintenant que chacune des pièces est une activité ou une responsabilité que vous avez, comme l'école, les corvées, les sports, etc. Il est tout aussi important pour vous d'apprendre comment équilibrer l'ensemble de vos rôles et responsabilités.

### Matériel nécessaire

- Pièces d'un ou de cinq sous

### Artefacts

Aucun pour cette activité.

# Diagramme circulaire des responsabilités



Concept  
État d'esprit



Durée  
15 à 20 minutes

## Questions pour susciter une réflexion

- Quels rôles jouez-vous dans votre vie?
- Comment passez-vous vos journées à l'école?
- Comment passez-vous vos journées en dehors de l'école?
- Comment arrivez-vous à savoir quelles sont vos grandes priorités?

## Consignes

Dans cette activité, les élèves dressent la liste de toutes les responsabilités et les activités qu'ils accomplissent en une journée, et créent un graphique à partir de ces résultats. Ils doivent ensuite réfléchir à la répartition du diagramme circulaire en évaluant le temps qu'ils veulent consacrer à leurs diverses responsabilités.

- 1 Demandez aux élèves de réfléchir aux rôles qu'ils ont maintenant, en tant qu'élève, fils/fille, coéquipier/coéquipière, ami(e), propriétaire d'animaux, etc. Encouragez-les à considérer les types de responsabilités qu'ils ont dans chacun de ces rôles, comme faire ses devoirs ou corvées, faire prendre une marche à leur chien, se rendre à la pratique de soccer, etc. Vous pouvez démontrer ce genre de réflexion vous-même, comme en parlant de vos rôles et responsabilités en tant qu'enseignant, enfant, parent, etc.
- 2 Donnez à chaque élève une [feuille de travail Diagramme circulaire des responsabilités](#). Demandez-leur d'énumérer toutes leurs responsabilités et les activités qu'ils doivent faire dans une journée. Rappelez aux élèves d'ajouter les activités qu'ils doivent faire chaque jour, comme aller à l'école, manger, prendre sa douche, se brosser les dents, etc. Ils peuvent choisir une journée typique ou un jour qui est particulièrement chargé.
- 3 Ensuite, ils doivent indiquer le nombre d'heures par jour qu'ils consacrent à chaque activité ou responsabilité. Convertissez chaque activité en un pourcentage total de temps qui lui est consacré dans une journée.
- 4 Dans le diagramme circulaire, demandez aux élèves de colorer le pourcentage de la tarte qu'ils consacrent à chaque activité. Sinon, les élèves peuvent ajouter des divisions au diagramme pour marquer chaque tranche de 5 minutes, comme une horloge. Ils peuvent remplir le diagramme par incrément de 5 minutes.
- 5 Lorsqu'ils ont terminé, les élèves devraient utiliser l'espace prévu sur la feuille de travail pour indiquer s'ils croient qu'ils parviennent à concilier toutes leurs activités et responsabilités.

**Message aux élèves :** même les adultes ont du mal à trouver l'équilibre avec leurs responsabilités. Les choses que vous *devez* faire, comme aller à l'école, sont vos priorités. Certaines des choses que vous *choisissez* de faire peuvent être déplacées pour vous assurer que vous ne tentez pas de concilier trop de choses en même temps.

## Matériel nécessaire

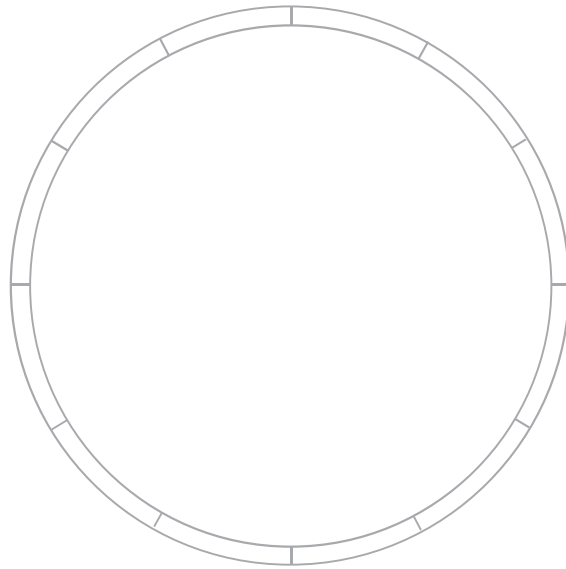
- [Feuille de travail Diagramme circulaire des responsabilités](#)
- Rapporteurs et calculatrices
- Crayons, crayons de couleur ou feutres
- Ordinateurs (tablettes, téléphones) avec connexion Internet

## Artefacts

Les élèves peuvent télécharger leurs diagrammes circulaires des responsabilités dans leurs **Scénarimage** où ils peuvent réfléchir sur la façon d'équilibrer l'ensemble des responsabilités de leur rôle. Ils peuvent également utiliser la section **Mes objectifs** pour établir des objectifs afin de trouver un meilleur équilibre dans leur vie.

## Graphique des responsabilités – Feuille de travail

Pense à toutes les activités que tu exerces au cours d'une journée. Énumère ces activités ci-dessous et estime le nombre de minutes que tu consacres à chacune. Convertis ensuite chaque activité en pourcentage de ton temps. Rappel: 24 heures par jour égalent 1 440 minutes par jour. Utilise ce pourcentage pour créer et colorer un morceau qui représente le pourcentage du temps que tu consacres chaque jour à l'activité en question.



| Activité | Minutes | Activité | Minutes |
|----------|---------|----------|---------|
| Dormir   |         |          |         |
| École    |         |          |         |
|          |         |          |         |
|          |         |          |         |
|          |         |          |         |
|          |         |          |         |

Équilibres-tu bien tes responsabilités? Que pourrais-tu changer?

Nom : \_\_\_\_\_

# Une journée typique



Concept  
État d'esprit



Durée  
20 à 30 minutes

## Questions pour susciter une réflexion

- Pourquoi est-il important de s'assurer que vous n'êtes pas trop stressés?
- Comment vous assurer que vos priorités sont respectées tout en trouvant du temps pour faire les activités que vous voulez faire?
- Avez-vous un mot à dire concernant les responsabilités qui vous sont accordées?
- Quels sont les rôles que vous aimeriez ajouter ou supprimer, si vous le pouviez, de vos responsabilités actuelles? Pourquoi?

## Consignes

Les élèves écrivent une histoire sur la façon dont ils pourraient maintenir l'équilibre entre leurs activités et leurs responsabilités. En choisissant des éléments à partir d'un groupe de phrases, les élèves créent une histoire qui prouve qu'ils sont capables de gérer leurs priorités, et d'utiliser leur imagination pour sauver le monde!

- 1 Donnez à chaque élève une copie de la [feuille de rédaction Une journée typique](#).
- 2 Alors que les élèves créent leur histoire, ils choisissent parmi un groupe de phrases qui vient guider leur composition. Une phrase correspond à une responsabilité qu'ils doivent traiter en priorité. Ils sont ensuite libres de choisir un certain nombre d'autres activités et de responsabilités et d'établir leur ordre de priorité. Puis, au moment où ils pensent qu'ils sont en contrôle, ils sont appelés à jouer le rôle le plus important de leur vie!
- 3 Demandez aux élèves de lire leurs histoires et de faire des commentaires sur la façon dont ils ont géré les éléments plus réalistes de leurs rôles.

**Message aux élèves :** d'accord, vous n'avez peut-être pas la responsabilité de sauver le monde (du moins, pas encore). Mais apprendre à maintenir l'équilibre entre toutes vos responsabilités est un superpouvoir qui vous aidera aujourd'hui et à l'avenir!

## Matériel nécessaire

- [Feuille de rédaction Une journée typique](#)
- Crayons, crayons de couleur ou feutres
- Ordinateurs (tablettes, téléphones) avec connexion Internet (si vous voulez que les élèves téléchargent leurs artefacts)

## Artefacts

Les élèves peuvent télécharger leurs histoires **Une journée typique** dans leurs **Scénarimage**, où ils peuvent réfléchir sur les défis que pose l'équilibre de toutes leurs responsabilités actuelles, et prédire les défis auxquels ils pourraient être confrontés dans l'avenir en tentant d'équilibrer leurs rôles.

# Une journée dans la vie – Fiche d'histoire

## Principales priorités

- Aller à l'école
- Faire mes devoirs
- Travailler sur un projet de groupe
- Faire le ménage de ma chambre
- Souper avec ma famille
- Mettre la table
- Sortir les poubelles
- Aller chez le dentiste

## Activités supplémentaires

- Faire mon lit
- Promener le chien
- Aller à ma séance d'entraînement au soccer
- Aller à mon cours de danse
- Visiter le membre de la famille que je préfère
- Aller à la fête d'anniversaire de mon ami
- M'exercer à jouer au piano
- Regarder mon émission préférée
- Jouer à des jeux vidéo

## Événements soudains

- Des extraterrestres sont arrivés sur Terre
- Il y a une panne totale d'électricité
- Il pleut à verse
- Tous les adultes ont disparu
- Le temps s'est arrêté
- J'entends des animaux qui parlent
- Je suis invisible

La journée a commencé comme d'habitude. Je savais que je *devais* \_\_\_\_\_  
Sélectionne une des principales priorités

\_\_\_\_\_. Mais je voulais aussi \_\_\_\_\_.  
Sélectionne une des activités supplémentaires

Voici comment j'ai réussi à tout faire: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ouf! Je me suis attaqué à mes principales priorités, et il m'est resté du temps pour d'autres activités. Je m'occupais de mes affaires quand j'ai soudainement remarqué que

\_\_\_\_\_ ! J'ai dû agir rapidement. Alors, j'ai \_\_\_\_\_  
Sélectionne un des événements soudains

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

## Fiche de sortie: **Équilibrer les rôles de la vie**



Nom : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Dessine-le ou écris-le! En apprenant à équilibrer les rôles de la vie, je me suis demandé :

Nom : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Dessine-le ou écris-le! En apprenant à équilibrer les rôles de la vie, je me suis demandé :

Nom : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Dessine-le ou écris-le! En apprenant à équilibrer les rôles de la vie, je me suis demandé :