



LA MARCHÉ DES POSSIBILITÉS

NIVEAU 7e à 12e

DURÉE 45 à 60 minutes

THÈME Santé et bien-être

LIENS AVEC LE CURRICULUM

Éducation physique et santé, apprentissage socioémotionnel, langage et littératie, orientation et éducation au choix de carrière

MATÉRIEL

- Cartes des possibilités pour les élèves ou journaux
- Crayons
- Planches à pince ou surfaces rigides pour écrire, au besoin
- Facultatif : minuterie

Aucun matériel spécialisé n'est nécessaire.

OBJECTIFS

- réfléchir à leur façon de réagir à l'incertitude et au changement
- distinguer ce qu'ils peuvent contrôler, influencer ou ne peuvent pas contrôler
- explorer comment la perspective peut modifier notre compréhension d'une situation
- réfléchir au rôle des liens et du dialogue pour traverser les difficultés
- repérer des sources de soutien, de pouvoir d'agir et de possibilités
- reconnaître que l'espoir n'exige ni certitude ni déni des réalités difficiles
- identifier une action réaliste qu'ils peuvent poser face à l'incertitude
- faire des liens entre les idées de la présentation d'Abhay Sachal, leur propre vie et le monde qui les entoure

APERÇU DE L'ACTIVITÉ

Les élèves participent à une marche guidée à l'extérieur comprenant six courts arrêts axés sur l'incertitude, le pouvoir d'agir, la perspective, les liens, le changement et les possibilités.

Tout au long du parcours, les élèves alternent entre des moments de réflexion individuelle en silence, des changements de perspective physique, des échanges en marchant avec un ou une partenaire et l'observation des changements dans le monde qui les entoure.

L'activité se termine en invitant les élèves à déterminer ce qu'ils peuvent influencer, une action qu'ils peuvent poser et une possibilité à laquelle ils souhaitent rester ouverts.



LA MARCHÉ DES POSSIBILITÉS

AVANT DE SORTIR

Après la présentation d'Abhay Sachal, invitez les élèves à penser à une idée ou à un message qui les a marqués.

Demandez : **Qu'avez-vous entendu qui vous a amenés à voir l'espoir autrement?**

Recueillez quelques réponses, puis présentez la question qui guidera la marche :

Que signifie choisir l'espoir lorsqu'on ne sait pas ce qui arrivera ensuite?

Expliquez qu'il existe de nombreuses situations dont nous ne pouvons ni connaître ni contrôler l'issue. Nous pouvons vivre de l'incertitude dans notre propre vie, dans notre communauté, face à l'environnement ou dans le monde en général.

Pendant la marche, la classe ne cherchera pas à résoudre ces difficultés. Les élèves exploreront plutôt ce qui peut nous aider lorsque l'avenir semble incertain : reconnaître notre pouvoir d'agir, envisager une autre perspective, créer des liens avec les autres et repérer une prochaine étape possible.

Dites aux élèves : **Vous n'avez pas besoin de trouver une réponse aujourd'hui. Cette marche vous offre simplement un peu d'espace pour réfléchir à ce qui pourrait être possible.**

Choix et respect de la vie privée

Expliquez que certaines questions peuvent être personnelles.

Les élèves peuvent choisir de réfléchir à :

- quelque chose dans leur propre vie
- une situation à l'école
- un enjeu dans leur communauté
- une préoccupation environnementale
- une situation dans le monde
- une situation hypothétique plutôt que personnelle

Précisez : **Vous choisissez jusqu'où vous souhaitez aller dans votre réflexion personnelle. Vous n'aurez jamais à partager quelque chose de privé et vous pouvez toujours choisir de réfléchir en silence plutôt que de parler d'une expérience personnelle.**

Sortez ensuite pour commencer la Marche des possibilités.

ON SORT DEHORS

Amenez les élèves dans la cour d'école, sur un sentier à proximité, dans un parc, dans le quartier ou dans un autre espace extérieur accessible.

La marche n'a pas besoin d'être longue.

Choisissez plusieurs endroits où le groupe pourra s'arrêter en toute sécurité.

Expliquez que la marche se déroulera par étapes. À différents moments, les élèves seront invités à :

Marcher • S'arrêter • Observer • Réfléchir • Échanger

1. QU'EST-CE QUE TU PORTES AVEC TOI?

Commencez par quelques minutes de marche en silence.

Demandez aux élèves de ne pas parler pour le moment.

Pendant qu'ils marchent, proposez cette question : Qu'est-ce qui te semble incertain, difficile ou non résolu en ce moment?

Les élèves pourraient penser à :

- quelque chose de personnel
- leur communauté
- l'école
- une préoccupation environnementale
- leurs relations
- une situation dans le monde
- leur avenir

Ils n'ont pas besoin de dire à qui que ce soit ce qu'ils ont choisi.

Après quelques minutes, arrêtez-vous.



LA MARCHÉ DES POSSIBILITÉS

ON SORT DEHORS

Invitez simplement les élèves à remarquer : Qu'est-ce que ça fait de vivre avec l'incertitude lorsqu'on ne sait pas comment une situation va se terminer?

Les élèves n'ont pas besoin de répondre à voix haute.

Le but est simplement de reconnaître la présence de l'incertitude avant de les inviter à chercher les possibilités.

2. QU'EST-CE QUE TU PEUX CONTRÔLER?

Continuez à marcher, puis arrêtez-vous à un endroit où les élèves peuvent se tenir debout ou s'asseoir confortablement.

Présentez trois catégories :

- **JE NE PEUX PAS CONTRÔLER** : Ce qui échappe à mon contrôle individuel.
- **JE PEUX INFLUENCER** : Ce que je ne contrôle peut-être pas entièrement, mais où mes choix, ma voix ou ma participation peuvent faire une différence.
- **JE PEUX AGIR** : Les gestes que je peux poser maintenant.

Demandez aux élèves de repenser à la situation choisie plus tôt.

Dans quelle catégorie pourraient se retrouver les différents aspects de cette situation?

Par exemple, une personne préoccupée par les changements climatiques ne peut pas contrôler à elle seule le climat mondial.

Elle peut toutefois influencer certaines décisions dans son école, sa famille ou sa communauté.

Elle peut choisir de poser certains gestes, d'en apprendre davantage, de participer à une initiative déjà en cours, d'en parler avec d'autres ou de faire entendre sa voix.

Demandez : **Qu'est-ce qui change lorsqu'on distingue ce qu'on ne peut pas contrôler de ce qu'on peut influencer ou faire?**

Les élèves peuvent prendre quelques notes personnelles sur leur Carte des possibilités ou dans leur journal.

3. CHANGE DE POINT DE VUE

Déplacez-vous vers un autre endroit.

Si possible, changez volontairement la perspective physique des élèves.

Ils pourraient :

- s'asseoir plutôt que rester debout
- regarder vers le haut
- se retourner pour regarder le chemin parcouru
- passer d'un espace ouvert à un endroit boisé
- observer un lieu depuis une autre direction
- se rapprocher de quelque chose qu'ils avaient seulement vu de loin

Donnez aux élèves une minute pour simplement observer.

Demandez : **Qu'est-ce que tu peux voir d'ici que tu ne pouvais pas voir de l'endroit où tu étais auparavant?**

Faites ensuite le lien entre cette expérience physique et l'idée plus générale :

Changer de perspective ne change pas nécessairement la situation. Qu'est-ce que cela peut changer?

Les élèves pourraient proposer que la perspective peut changer :

- ce que nous remarquons
- les questions que nous posons
- ce que nous comprenons
- ce qui nous semble important
- les possibilités que nous voyons
- les expériences dont nous tenons compte

Demandez : **Face à une difficulté, quelle perspective pourrait nous aider à voir quelque chose qui nous échappe?**

Soulignez que changer de perspective ne signifie pas minimiser un problème ni se forcer à le voir de façon positive.

Parfois, cela nous aide simplement à voir une plus grande partie de la situation.



LA MARCHÉ DES POSSIBILITÉS

ON SORT DEHORS

4. MARCHÉ AVEC QUELQU'UN

Formez des équipes de deux pour la prochaine partie de la marche.

Proposez deux possibilités de discussion.

- Plus personnelle : **Qu'est-ce qui t'aide à continuer lorsque tu ne sais pas comment une situation va se terminer?**
- Moins personnelle : **Qu'est-ce qui aide les gens à continuer lorsque l'avenir semble incertain?**

Les élèves peuvent choisir l'une ou l'autre question.

Encouragez les partenaires à s'écouter sans donner immédiatement des conseils ni chercher à résoudre le problème de l'autre.

À mi-parcours, invitez les partenaires à échanger les rôles.

Ensuite, rassemblez brièvement le groupe.

Demandez : **Est-ce que parler avec quelqu'un a changé quelque chose à votre façon de réfléchir?**

5. LE CHANGEMENT SIGNIFIE QUE L'HISTOIRE N'EST PAS TERMINÉE

Accordez aux élèves quelques minutes pour marcher ou explorer seuls ou avec leur partenaire.

Cette fois, demandez-leur de remarquer un exemple de changement autour d'eux.

En octobre, les élèves pourraient remarquer :

- des feuilles qui changent de couleur
- des feuilles qui tombent
- des graines qui se dispersent
- des plantes qui dépérissent
- des animaux qui se préparent au froid
- la décomposition
- des changements de température
- des journées qui raccourcissent
- des personnes qui utilisent les espaces extérieurs autrement
- quelque chose d'usé, d'endommagé, en rétablissement ou en transformation

Rassemblez les élèves autour d'une ou deux observations.

Demandez :

- **Est-ce que le changement signifie toujours que les choses s'améliorent?**
- **Est-ce que le changement signifie toujours que les choses empirent?**
- **Si les choses peuvent changer, qu'est-ce que cela nous apprend sur l'idée que nous savons déjà exactement à quoi ressemblera l'avenir?**

Présentez cette idée :

Le changement ne garantit pas un résultat précis. Mais il nous rappelle que l'avenir n'est pas nécessairement fixé d'avance.

L'incertitude peut toujours être présente.

Les possibilités aussi.

6. CHOISIS UNE PROCHAINE ÉTAPE

Trouvez un dernier endroit où les élèves peuvent s'arrêter confortablement.

Accordez-leur quelques minutes de calme pour répondre personnellement à quatre questions :

- **Quelque chose que je ne peux pas contrôler**
- **Quelque chose que je peux influencer**
- **Une chose que je peux faire ensuite**
- **Une possibilité à laquelle je veux rester ouvert ou ouverte**

La prochaine étape n'a pas besoin d'être spectaculaire.

Cela pourrait être :

- demander de l'aide à quelqu'un
- en apprendre davantage
- amorcer une conversation
- se joindre à une initiative déjà en cours
- prendre soin de soi
- aider quelqu'un d'autre
- passer du temps avec quelqu'un
- prendre la parole



LA MARCHÉ DES POSSIBILITÉS

ON SORT DEHORS

- essayer de nouveau
- poser un geste réalisable
- se donner plus de temps avant de décider de ce qui est possible

Terminez avec cette question : **À quoi pourrait ressembler le fait de choisir l'espoir pour toi en ce moment?**

Les élèves peuvent écrire leur réponse pour eux-mêmes.

Ils n'ont pas à la remettre.

À L'INTÉRIEUR

Rassemblez les élèves pour une discussion finale.

Les élèves ne devraient partager que ce qu'ils sont à l'aise de partager.

Plutôt que de leur demander de révéler ce qu'ils ont écrit, centrez la discussion sur l'expérience de la marche.

Demandez :

- Quelle partie de la marche a le plus influencé votre réflexion?
- Est-ce que bouger, marcher ou changer d'endroit a influencé votre façon de réfléchir aux questions?
- Y avait-il une différence entre réfléchir seul et parler avec quelqu'un?
- Avez-vous remarqué une différence lorsque vous avez distingué le contrôle, l'influence et l'action?

Revenez à la présentation d'Abhay.

Demandez : **Après avoir écouté Abhay et fait la Marche des possibilités, que signifie maintenant « choisir l'espoir » pour vous?**

MESSAGE DE CONCLUSION

Terminez avec cette idée : **L'espoir n'exige pas la certitude.**

Nous ne saurons pas toujours ce qui arrivera ensuite.

Nous ne pourrions pas toujours contrôler ce qui change autour de nous.

Mais nous pouvons reconnaître ce que nous pouvons influencer, créer des liens avec les autres, envisager différentes perspectives et choisir ce que nous ferons ensuite.

L'avenir n'est pas encore écrit.

Et parfois, choisir l'espoir signifie décider de la façon dont nous voulons prendre part à ce qui vient ensuite.

QUESTIONS POUR RÉFLÉCHIR

Incertitude

- Pourquoi l'incertitude peut-elle être inconfortable?
- Devons-nous savoir comment une situation se terminera avant d'agir?
- Quelle est la différence entre l'incertitude et le désespoir?
- L'incertitude peut-elle aussi laisser place aux possibilités?

Contrôle et pouvoir d'agir

- Quelle est la différence entre contrôler et influencer?
- Que se passe-t-il lorsque nous consacrons la majeure partie de notre énergie à quelque chose que nous ne pouvons pas contrôler?
- Qu'est-ce qui devient possible lorsque nous repérons quelque chose que nous pouvons faire?
- Un geste doit-il être grand pour avoir de l'importance?

Perspective

- Qu'est-ce que le changement de perspective physique vous a aidés à remarquer?
- Deux personnes peuvent-elles vivre la même situation différemment?
- Quelle perspective pourrait manquer à notre façon de comprendre une difficulté?
- Changer de perspective peut-il aider sans changer la réalité de la situation?



LA MARCHÉ DES POSSIBILITÉS

QUESTIONS POUR RÉFLÉCHIR

Liens

- Pourquoi marcher aux côtés de quelqu'un peut-il être différent de parler face à face autour d'un bureau?
- Qu'apporte l'écoute à une conversation difficile?
- Comment les autres peuvent-ils nous aider à voir des possibilités que nous ne verrions peut-être pas seuls?
- Quelle est la différence entre soutenir quelqu'un et essayer de résoudre son problème à sa place?

Espoir et possibilités

- L'espoir est-il la même chose que l'optimisme?
- Peut-on avoir de l'espoir tout en se sentant inquiet, frustré, triste ou incertain?
- L'espoir exige-t-il de savoir qu'une chose fonctionnera?
- Qu'est-ce qui rend l'espoir actif plutôt que passif?
- Quelles possibilités deviennent visibles lorsque nous demandons : « **Qu'est-ce qui pourrait arriver ensuite?** »

Faire le lien avec la présentation

- Quelle idée de la présentation d'Abhay vous a accompagnés pendant la marche?
- La marche a-t-elle changé ou approfondi quelque chose que vous avez entendu d'Abhay?
- Que signifie choisir l'espoir dans un monde en changement?
- Comment les liens avec les autres peuvent-ils nous aider à traverser l'incertitude?
- Où avez-vous un pouvoir d'agir, même lorsque vous n'avez pas le contrôle?

PROLONGEMENTS FACULTATIFS

Une lettre du futur

Invitez les élèves à s'imaginer dans un an.

Demandez-leur d'écrire un court message à la personne qu'ils sont aujourd'hui en commençant par : Je ne savais pas exactement ce qui allait arriver, mais...

Les élèves n'ont pas besoin d'imaginer un résultat parfait.

Ils peuvent plutôt imaginer ce qu'ils auront appris, essayé, changé, accepté ou découvert en chemin.

Terminez avec : Une chose que je suis content ou contente d'avoir faite, c'est...

Cartographier les possibilités

Choisissez un enjeu plus vaste qui tient à cœur aux élèves.

En petits groupes, créez trois colonnes :

- Nous ne pouvons pas contrôler
- Nous pouvons influencer
- Nous pouvons agir

Les élèves classent différents aspects de l'enjeu dans les trois catégories.

Demandez ensuite : **Où voyez-vous la meilleure occasion de poser un geste significatif?**

Cette activité se prête particulièrement bien aux enjeux environnementaux, scolaires ou communautaires.

Refaire la marche

Reprenez le même parcours plus tard dans l'année scolaire.

Utilisez les quatre mêmes questions :

- Qu'est-ce que je ne peux pas contrôler?
- Qu'est-ce que je peux influencer?
- Qu'est-ce que je peux faire?
- À quelle possibilité est-ce que je veux rester ouvert ou ouverte?

Les élèves peuvent comparer leur réflexion sans avoir à partager les détails personnels.

Demandez : **Qu'est-ce qui a changé autour de vous? Qu'est-ce qui a changé dans votre façon de réfléchir?**



LA MARCHÉ DES POSSIBILITÉS

ADAPTATIONS ET ACCESSIBILITÉ

La valeur de la Marche des possibilités vient de la réflexion, du mouvement, du changement de perspective et des liens créés, et non de la distance parcourue. Un long trajet n'est pas nécessaire.

Vous pourriez :

- utiliser un petit espace extérieur accessible comportant plusieurs points d'arrêt
- permettre la marche, les déplacements en fauteuil roulant ou d'autres façons appropriées de se déplacer
- prévoir des options assises à chaque étape
- permettre aux élèves de rester au même endroit dehors et de changer leur orientation physique ou leur point d'attention plutôt que de se déplacer
- permettre aux élèves de participer seuls plutôt qu'avec un ou une partenaire
- présenter les questions oralement et par écrit
- permettre l'écriture, le dessin, l'enregistrement audio ou la réflexion en silence
- accorder plus de temps pour réfléchir
- former les équipes à l'avance lorsque cela convient
- prévoir un parcours ou un lieu de réflexion plus calme
- permettre aux élèves de ne pas répondre à certaines questions
- rappeler aux élèves qu'ils n'ont jamais à révéler une difficulté personnelle

Dans la mesure du possible, adaptez l'expérience afin que tous les élèves puissent participer dehors plutôt que de remplacer l'activité par une option à l'intérieur.

NOTE PÉDAGOGIQUE : L'ESPOIR N'EST PAS UNE POSITIVITÉ FORCÉE

Cette activité ne devrait pas demander aux élèves de transformer une expérience difficile en quelque chose de positif.

Les élèves peuvent vivre de réelles préoccupations liées à leurs relations, à l'école, à leur famille, à l'environnement, à l'actualité mondiale ou à leur avenir.

Évitez des réponses comme :

- « Regarde le bon côté des choses. »
- « Tout va s'arranger. »
- « Reste simplement positif. »

L'activité crée plutôt un espace où les élèves peuvent reconnaître l'incertitude tout en explorant :

- **Qu'est-ce que je ne peux pas contrôler?**
- **Avec qui puis-je créer un lien?**
- **Qu'est-ce que je peux influencer?**
- **Quelles possibilités restent ouvertes?**
- **Qu'est-ce que je peux faire?**

Choisir l'espoir ne signifie pas savoir que tout se passera comme nous le souhaitons.

Cela peut vouloir dire reconnaître que l'avenir n'est pas encore écrit et que nos choix, nos relations et nos actions peuvent encore contribuer à ce qui arrivera ensuite.

Si un élève partage quelque chose qui soulève une préoccupation concernant sa sécurité ou son bien-être, suivez les procédures et les mesures de soutien établies par votre école.