

UNE HISTOIRE DE GRATITUDE

JESSE COCKNEY

Jesse Cockney est né le 26 juillet 1989 à Yellowknife, aux Territoires du Nord-Ouest. Il n'avait que trois ans quand il a commencé à faire du ski de fond! Son père, Angus Cockney, avait gagné des compétitions de ski de fond au niveau national, lui aussi. C'était son mentor : pour le ski de fond, et pour la transmission de sa culture, la culture inuvialuit.

Jesse est reconnaissant d'avoir pu découvrir et s'attacher à ses racines grâce aux enseignements de sa famille. « Mes parents étaient tous les deux des artistes extraordinaires. Ils nous ont transmis cet amour de l'art, à ma sœur Marika et moi. » Le père de Jesse crée surtout des sculptures de pierre. L'art inuit met en vedette la vie inuit : les animaux, la nature et les origines du monde. « C'était mon lien avec la culture de mon peuple. J'étais plongé dans l'univers de l'art; je la découvrais par l'intermédiaire de la vision de mon père. »

À sept ans, Jesse et sa famille ont déménagé à Canmore, en Alberta. « À Canmore, j'étais parfaitement entouré pour tomber amoureux du ski de fond. » Ce sport lui a montré à être reconnaissant de simplement pouvoir aller dans la nature et skier. L'idée de la cohabitation avec la nature, importante dans la culture inuit, a marqué sa vision du monde.

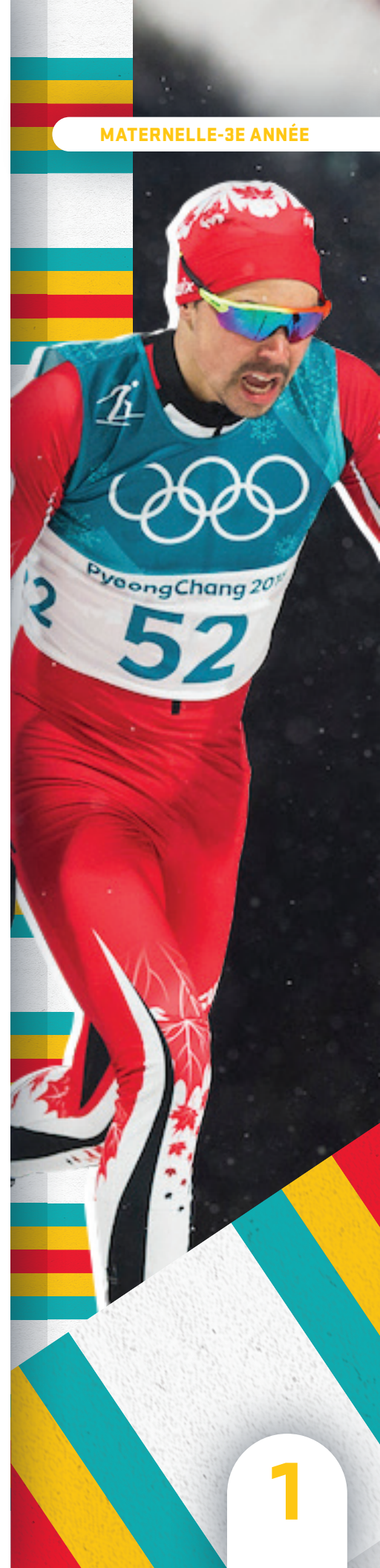


PHOTO PAR COC/DAVID JACKSON



La cohabitation, c'est lorsqu'on vit en harmonie avec notre environnement et ce qui nous entoure. « Pour pouvoir skier, il faut des hivers froids et beaucoup de neige. Dans le Grand Nord, les peuples inuit arrivaient à cohabiter de manière harmonieuse avec la terre, l'eau, les animaux et la nature, même s'il faisait très froid et que les conditions étaient difficiles », explique Jesse. Pour protéger notre planète, « chacun peut poser des gestes pour avoir une relation harmonieuse avec la terre. » Jesse sait qu'il faut agir maintenant pour contrer les changements climatiques. « Si ça se réchauffe trop et que la neige fond toujours, on ne pourra plus faire de ski de fond. »

En 2011, il a gagné trois médailles d'or aux Jeux d'hiver du Canada, avant de se rendre aux Jeux olympiques quelques années plus tard. En 2014, il a participé aux Jeux olympiques d'hiver à Sotchi, en Russie, et en 2018, à ceux de Pyeongchang, en Corée du Sud. Non seulement est-il reconnaissant envers la terre et le froid, qui lui permettent de skier, mais il ressent de la gratitude à chaque course. « C'est un immense privilège de pouvoir faire ce que j'aime tous les jours. C'est important de me rappeler mon amour pour ce sport, d'être reconnaissant de ma chance de le pratiquer. »

Lorsqu'il n'est pas sur ses skis, Jesse transmet aux enfants des quatre coins du Canada ses réflexions sur les saines habitudes de vie, l'art de se fixer ses objectifs et la persévérance. Il offre ce conseil aux jeunes élèves : « Connais-toi toi-même, découvre ce que tu aimes, et cherche d'autres personnes qui partagent tes objectifs. Je crois vraiment au travail d'équipe. Je pense qu'on gagne tellement à chercher à réaliser nos rêves et nos objectifs ensemble. »

UNE HISTOIRE DE GRATITUDE



ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

À la fin de l'activité, les élèves devraient pouvoir reconnaître la gratitude au quotidien et comprendre l'importance de la démontrer et de redonner à son prochain, à la société et à la planète pour être un bon citoyen environnementaliste. La gratitude, c'est lorsqu'on manifeste sa reconnaissance et qu'on démontre une réciprocité dans la bienveillance; elle contribue à donner un sens à sa vie, à se conscientiser et à montrer de la compassion.

MATÉRIEL

Ressource de l'athlète Jesse Cockney (affiché à la vue de tous, ou une copie par élève), tableaux blancs ou papillons adhésifs pour que les élèves notent leurs idées, cercle de gratitude

QUESTIONS DE DISCUSSION

Jesse est fier de ses origines. Pensez à vos racines et à tout ce dont vous pouvez être fiers.

- Pourquoi est-ce important de témoigner de notre reconnaissance?
- Pourquoi faut-il faire preuve de gratitude et de bienveillance envers la Terre?
- Quels petits gestes peut-on faire au quotidien pour notre planète? Comment peut-on redonner à la Terre?



FAIRE LE LIEN

Lisez le récit de Jesse Cockney avec l'ensemble du groupe en prenant des pauses pour signaler les exemples de gratitude, ce qui aidera les élèves à les relier au thème. Par exemple, Jesse est reconnaissant envers sa communauté, qui l'a soutenu et a collaboré avec lui pour atteindre ses objectifs. Est-ce qu'il y a quelqu'un dans votre vie qui vous aide à réaliser vos rêves?

DISCUTER

Parlez des exemples tirés du récit ou d'autres histoires connues des élèves, et affichez les exemples à la vue de tous. Demandez aux élèves de se regrouper à deux ou en petits groupes pour discuter de gestes qu'ils ont posés pour redonner à leur prochain, à la société ou à la planète. Le but est de les aider à faire le lien entre l'histoire présentée et leur vie.

Les élèves sont maintenant prêts à remplir leur cercle de gratitude (feuille du cercle de gratitude disponible). Au centre, ils doivent écrire un geste qu'ils pourront commencer à poser pour redonner à la Terre (ramasser des déchets, planter des graines dans son jardin, donner un jouet à un organisme de charité plutôt que de le jeter, etc.). Autour, ils peuvent expliquer en quelques mots les effets positifs de leur geste pour eux-mêmes, pour la société et pour la planète.

TRANSFORMER

Demandez aux élèves de parler de leur cercle de gratitude avec le reste de la classe ou en petits groupes. Affichez les cercles dans la classe, à la vue de tous. Si vous le voulez, vous pouvez aussi construire un mur de la gratitude/du don, où les élèves pourront afficher des photos d'eux en train d'accomplir le geste inscrit dans leur cercle.



LA FEUILLE DU CERCLE DE GRATITUDE

EX: DONNER UN JOUET

EX: BON POUR SOI, PARCE QU'ON SE SENT BIEN
APRÈS AVOIR FAIT UNE BONNE ACTION.

EX: BON POUR LA SOCIÉTÉ, PARCE QUE LES JOUETS PEUVENT DIVERTIR
D'AUTRES ENFANTS (QUI N'ONT PAS FORCÉMENT LES MOYENS D'EN ACHETER).

EX: BON POUR LA PLANÈTE, PARCE QUE LE JOUET EST RÉUTILISÉ PLUTÔT
QU'ENVOYÉ AU DÉPOTOIR.



LA FEUILLE DU CERCLE DE GRATITUDE

EX: DONNER UN JOUET

EX: BON POUR SOI,
PARCE QU'ON SE SENT BIEN APRÈS
AVOIR FAIT UNE BONNE ACTION.

EX: BON POUR LA
SOCIÉTÉ, PARCE QUE LES JOUETS
PEUVENT DIVERTIR D'AUTRES ENFANTS
(QUI N'ONT PAS FORCÉMENT LES MOYENS D'EN
ACHETER).

EX: BON POUR LA
PLANÈTE, PARCE QUE LE JOUET
EST RÉUTILISÉ PLUTÔT QU'ENVOYÉ AU
DÉPOTOIR.



REMERCIEMENT

Le Programme scolaire olympique canadien tient à remercier les personnes suivantes et à souligner leur contribution. Sans leurs efforts et leur créativité, ce projet n'aurait pas vu le jour.

REMERCIEMENT

ATHLÈTES EN VEDETTE

Jesse Cockney
Jillian Weir

TRADUCTION

Elite Communications

RÉDACTION

Sian O'Hara

CONCEPTION GRAPHIQUE

Leticia Spence

