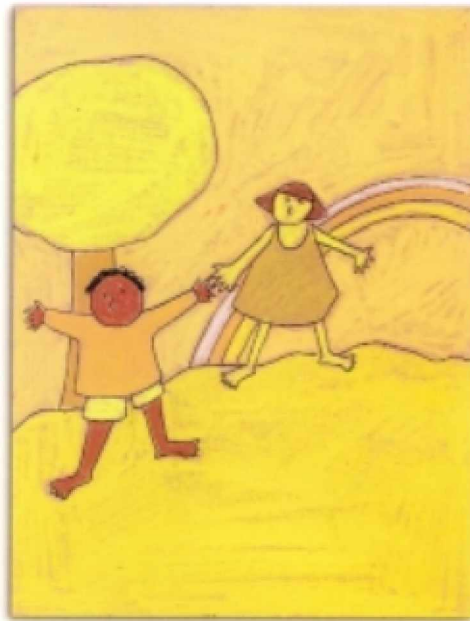


# VALEURS POUR VIVRE

É d u c a t i o n



## *Activités sur les Valeurs pour les jeunes Adultes*

\*\*\*

### *Volume 1*

\*\*\*

**Diane Tillman**  
Avec la contribution de nombreux éducateurs  
à travers le monde

**"VALEURS POUR VIVRE**  
**Éducation"**

**Activités sur les Valeurs  
pour les Jeunes Adultes**

**Ouvrage original :**

**Living Values Activities  
For Young Adults**

Développé et écrit par  
**Diane Tillman**

Avec la contribution, pour les activités et les histoires, de

Myrna Belgrave  
Lynda Heppenstall  
Sabine Levy  
Ruth Liddle  
Marcia Maria Lins de Medeiros  
Kristan Mouat  
Natalie Ncube  
Pilar Quera Colomina  
Trish Summerfield  
Eleanor Viegas

et d'autres éducateurs à travers le monde

**Traduit de l'américain par :**

Christian Briard  
Monique Liger  
Nathalie Fabbris

**Titre original américain :**

*Living Values Activities  
for Young adults*

© 2000 Living Values: An Educational Program, Inc.  
International Coordinating Office  
866 U.N. Plaza, Suite 436  
New York, NY 10017 USA

**Édition originale américaine :**

Health Communication, Inc.  
3201 S.W. 15th Street  
Deerfield Beach,  
FL 33442-8190 USA

ISBN 81-207-2491-7

**Édition française :**

France@livingvalues.net

*Living Values : An Educational Program (L.V.E.P.) fait partie du  
mouvement global pour une culture de la paix dans le cadre de la  
Décennie internationale des Nations Unies pour la Promotion d'une  
Culture de la Non-violence et de la Paix au profit des Enfants du Monde  
(coordonnée par l'Unesco pour les années 2001-2010).*

Tous droits de reproduction et d'adaptation  
réservés pour tous pays.

# VALEURS POUR VIVRE : LE PROJET

## Un Appel vers les Valeurs

---

Dans le monde entier, les enfants sont de plus en plus touchés par la violence, la montée des problèmes sociaux et un manque de respect généralisé, que ce soit envers les autres ou envers la nature. Dans de nombreux pays, parents et éducateurs demandent de l'aide en vue d'inverser cette tendance alarmante. Beaucoup parmi eux pensent que mettre l'accent sur l'enseignement des valeurs constituerait une partie de la solution. « Living Values : an Educational Program » (LVEP) (« Valeurs pour Vivre : Projet éducatif » - V V P E) a été élaboré en réponse à cet appel vers les valeurs.

## Qu'est-ce que L V E P ?

---

« Living Values : an Educational Program » est un projet d'éducation aux valeurs. Il offre aux enseignants et animateurs toute une variété d'activités d'expérimentation et de méthodologies pratiques pour aider enfants et jeunes adultes à explorer et à développer, individuellement et en société, douze valeurs clefs :

Coopération, Liberté, Bonheur, Honnêteté, Humilité, Amour, Paix, Respect, Responsabilité, Simplicité, Tolérance et Unité.

L V E P contient aussi des modules spéciaux à l'intention des parents et éducateurs, ainsi que des modules pour les enfants réfugiés et affectés par la guerre

En 2003, L V E P était utilisé sur plus de 6 000 sites dans 70 pays. Des rapports d'éducateurs indiquent que les élèves sont sensibles aux activités touchant aux valeurs. Les élèves paraissent plus confiants, sont plus respectueux des autres et leurs compétences personnelles et sociales sont meilleures, avec notamment un sens plus développé de la coopération.

### Les Buts de L V E P :

- Encourager les personnes à réfléchir à certaines valeurs et aux implications pratiques qu'entraîne leur expression, tant vis à vis d'eux-mêmes et des autres que vis à vis de la communauté sociale en général.
- Approfondir la compréhension, la motivation et la responsabilisation de l'individu au regard des choix personnels et sociaux qu'il doit effectuer.
- Inspirer les personnes à reconnaître leurs valeurs personnelles, sociales, morales et spirituelles et leur faire connaître des méthodes permettant de les développer et les approfondir.

- Sensibiliser les éducateurs à l'intérêt d'inclure dans l'éducation une réflexion sur la vie qui aide l'enfant à grandir, à se développer et à effectuer des choix, lui permettant ainsi de mieux s'intégrer au sein de sa communauté sociale sur une base de respect, de confiance et de libre détermination.

## Structures

Le projet LVEP est coordonné par « *l'Association for Living Values Education International* » (ALIVE), association à but non-lucratif constituée d'éducateurs du monde entier. Domiciliée à Genève, ALIVE a été créée en 2004 pour offrir une structure formelle à la communauté internationale d'éducateurs qui travaillent avec le Projet Living Values Education depuis sa naissance en 1997. Elle a pour membres les Associations nationales qui coordonnent localement la mise en œuvre des projets Living Values.

Le projet LVEP bénéficie du soutien de l'UNESCO.

Il est parrainé par une grande diversité d'organisations, institutions et personnes physiques.

LVEP fait partie du mouvement mondial pour une culture de paix dans le cadre de la Décennie des Nations Unies pour une Culture de la Non-violence et de la Paix au profit des Enfants du Monde.

## Ouvrages publiés

Cinq ouvrages ont été publiés en anglais. Ils sont traduits ou en cours de traduction en français : *Valeurs pour Vivre - Activités pour les enfants de 3-7 ans*; *Valeurs pour Vivre - Activités pour les enfants de 8-14 ans*; *Valeurs pour Vivre - Activités pour les jeunes adultes*; *Valeurs pour Vivre - Recueil de méthodes et d'expériences* (adapté de l'ouvrage « *LVEP Educator Training Guide* » ); *Valeurs pour Vivre - Manuel de l'Animation à l'usage des Parents*. Ces ouvrages ont également fait l'objet de traductions dans une trentaine de langues (arabe, chinois, allemand, grec, roumain, hébreu, hongrois, italien, japonais, malais, polonais, portugais, russe, espagnol, thaï, turc, vietnamien...). D'autres ouvrages sont parus en anglais à l'intention d'enfants placés dans des circonstances difficiles (enfants de la rue par exemple).

Ces ouvrages proposent une variété d'activités sur les valeurs faisant appel à la relaxation/concentration, à la créativité et à la réflexion tout autant qu'à l'apprentissage de la communication et du « vivre ensemble ».

## Historique

L V E P est né, en août 1996, de la réunion de vingt éducateurs originaires de divers points du globe. Organisée à l'instigation de l'UNICEF et en son siège à New York, cette rencontre visait à un échange d'expériences de travail sur les valeurs, à une réflexion sur les besoins des enfants et sur la manière dont les éducateurs pourraient intégrer des valeurs pour mieux préparer les élèves à apprendre tout au long de leur vie. Prenant en compte la "Convention des Droits de l'Enfant", ces éducateurs ont abouti à un accord sur un objectif de développement d'une éducation basée sur les valeurs à l'échelle mondiale, tant dans les pays développés que dans les pays en voie de développement. « *Living Values Educator's Kit* » était prêt à l'utilisation pour mener des actions pilotes dès février 1997. Depuis, « *Living Values : an Educational Program* » n'a cessé de prendre de l'expansion.

# INTRODUCTION

## Enseigner les Valeurs

---

Les activités proposées par "Valeurs pour Vivre: Projet éducatif" engagent les élèves à réfléchir de manière pertinente sur eux-mêmes, les autres, le monde et les valeurs. Les exercices sont organisés en séance centrées autour de l'acquisition d'aptitudes particulières. Ils visent à susciter une expérience intérieure des valeurs, à développer estime de soi et ressources personnelles, à encourager la capacité à vivre en société sur un mode pacifique et solidaire. Pour ce faire, il est demandé aux élèves de réfléchir, d'imaginer, de dialoguer, de communiquer, de créer, de s'exprimer par écrit ou par le biais de l'art et de jouer avec les valeurs.

### Les postulats clés.

Trois postulats clés sous-tendent V V P E :

1. Insérées dans la Charte des Droits de l'enfant, transcendant les cultures et les différences individuelles, les valeurs "universelles" promeuvent le respect et la dignité de chaque personne. Apprendre à apprécier ces valeurs contribue à promouvoir un développement harmonieux de l'individu et de la société au sens large.
2. Chaque enfant est naturellement sensible aux valeurs; il est capable d'agir, de créer et d'apprendre de manière positive si on lui en offre l'opportunité.
3. Les enfants s'épanouissent dans une atmosphère basée sur les valeurs et dans un environnement positif, fait de sécurité, de respect mutuel et d'attention où ils sont considérés comme capables d'apprendre à effectuer des choix responsables.

Les Activités de « Valeurs pour Vivre » peuvent être utilisées par les enseignants, les éducateurs en général, aussi bien que par les parents. Les adultes contribuent intégralement au succès du programme car les élèves apprennent par l'exemple et se montrent très réceptifs quand l'information et l'apprentissage qu'on leur transmet est en adéquation avec le comportement de la personne qui les délivre.

### Les Formations de V V P E

La création d'une atmosphère fondée sur les valeurs facilite le succès de ce programme, en le rendant plus agréable et plus efficace pour les élèves comme pour les professeurs.

Au cours des formations V V P E, les éducateurs participent aux sessions de prise de conscience des valeurs. On leur demande de réfléchir à leurs propres valeurs et à l'influence des valeurs sur la relation éducative, d'imaginer également l'environnement idéal d'une salle de classe. Ils peuvent alors échanger des idées de "bonnes pratiques" pédagogiques.

Le modèle théorique de V V P E, qui sous-tend la variété des activités liées aux valeurs, leur est ensuite présenté. Il est ensuite proposé aux participants d'expérimenter par eux-mêmes les activités destinées aux enfants et/ou aux jeunes adultes. Enfin, sont abordées les aptitudes nécessaires à la création d'un environnement fondé sur les valeurs : reconnaissance explicite des apports de chacun, encouragement et construction de comportements positifs; écoute active; résolution de conflit ; élaboration en commun des règles présidant à la vie de la classe; et discipline basée sur les valeurs.

## Une Variété d'Activités liées aux Valeurs

---

Il n'est pas suffisant pour les élèves d'entendre parler de valeurs. Pour apprendre réellement, ils doivent en faire l'expérience à différents niveaux, en se les appropriant. Il n'est pas suffisant non plus de ressentir et d'expérimenter les valeurs, ni même de réfléchir sur les valeurs; il est aussi besoin de compétences sociales pour être en mesure d'utiliser les valeurs au quotidien. Les enfants d'aujourd'hui ont besoin de voir l'effet de leurs comportements et de leurs choix et d'apprendre en conséquence à effectuer des choix en étant conscients de leurs effets induits.

Si les jeunes d'aujourd'hui doivent intégrer ces valeurs non seulement dans leur vie d'adulte, mais dans la société en général, il est alors important qu'ils explorent la question de la responsabilité sociale et qu'ils aient des modèles d'adultes qui soient l'exemple de ces valeurs.

### Les Points de réflexion

On trouve des Points de réflexion au début de chaque unité ou module de valeur, puis dans le corps de la leçon. Ces points proposent une définition de la valeur étudiée mais aussi une réflexion sur ces concepts abstraits. Il existe une perspective universelle des valeurs – consistant, par exemple, à apprécier la dignité et la valeur de chaque être et à respecter l'environnement. Ainsi, le module consacré au Respect propose de réfléchir à l'idée suivante : *Chacun dans le monde a le droit de vivre avec respect et dignité, y compris moi-même*, et le module sur la Tolérance : *La tolérance est ouverture et réceptivité à la beauté des différences*. L'enseignant et les élèves sont invités à rechercher des devises ou aphorismes empruntés à la culture locale ou à des personnages historiques.

### Imaginer

Quelques modules demandent aux élèves d'utiliser leur capacité d'imagination. Par exemple, on demande aux élèves d'imaginer un monde pacifique, de partager leur expérience et puis de réaliser un dessin ou une peinture. Cet exercice d'imagination ne met pas seulement en lumière la créativité des "bons élèves", mais intéresse aussi souvent des élèves considérés comme réactifs ou "non motivés". Visualiser des valeurs en action les rend plus pertinentes pour les élèves, parce qu'ils trouvent en eux-mêmes un espace où ils créent cette expérience et où ils développent des idées qui leur sont propres.

## **Exercices de Relaxation/Concentration**

Bien souvent les élèves n'aiment pas "devoir rester tranquilles" à l'école. Ils semblent vivre cela comme un frein à leurs jeux et une répression de leur énergie et de leur plaisir. Ils ne le font que pour se conformer aux demandes des adultes. Les modules de la Paix, du Respect, de l'Amour et de la Liberté introduisent des exercices de Relaxation/ Concentration. Ceux-ci sont conçus pour aider les élèves à trouver du plaisir à "ressentir" la valeur. Les enseignants ont constaté que ces exercices aidaient les élèves à rester calmes, à être plus satisfaits et concentrés, à obtenir de meilleurs résultats. Ils ont aussi découvert que les élèves aimaient créer des exercices de leur cru pour la classe.

## **L'Expression artistique**

Les élèves sont encouragés à réfléchir sur les valeurs et à en faire l'expérience de manière artistique et créative par le biais des arts. Ils créent par exemple des maximes sur la paix et les affichent sur les murs, ils sculptent la liberté, dessinent la simplicité ou dansent la coopération. On demande aux élèves, et c'est une partie des activités en lien avec la Simplicité, de faire de courtes promenades dans la nature, d'écrire un poème pour un arbre et d'écrire un poème que l'arbre pourrait écrire pour eux.

Bien que ce manuel comporte quelques chansons, il est demandé aux professeurs d'introduire des chants traditionnels ou contemporains qu'ils chanteront avec les élèves. Les adolescents peuvent inventer des poèmes et des chants autour de leurs valeurs favorites.

## **Activités de développement personne**

Au cours de ces activités, les élèves explorent la valeur en rapport avec eux-mêmes ou acquièrent des compétences en rapport avec la valeur. Par exemple, les élèves considèrent leurs propres qualités pendant l'unité consacrée au Respect, de même que le genre de paroles qui leur procure du bonheur à eux et aux autres. Dans une des activités du module consacré à l'Honnêteté, ils examinent leurs sentiments quand ils sont honnêtes. L'Appendice propose également quelques histoires illustrant chacune des valeurs étudiées, il en existe d'autres bien sûr. La plupart des exercices consacrés aux valeurs exigent d'accepter explicitement chacune des réponses formulées par les élèves.

## **Aptitudes sociales**

Il est proposé aux professeurs de stimuler la capacité des élèves à résoudre leurs conflits et aux préadolescents et adolescents de devenir moniteurs de paix sur l'aire de jeu ou dans la cour de récréation.

D'autres aptitudes sociales sont développées. Ainsi, dans le module consacré à l'Amour, les élèves explorent les expressions contribuant à créer une bonne atmosphère. Dans le module consacré au Respect, on envisage les différentes façons, subtiles ou moins subtiles, de donner du respect ou de manquer de respect. La Coopération se prête à des jeux amusants. La valeur de la Tolérance fournit l'occasion de réfléchir sur les préjugés et d'apporter des réponses positives dans les interactions sociales.



## Conscience de la Responsabilité Sociale

Au moyen d'exercices et de questions, les élèves sont encouragés à considérer l'effet de leurs actes individuels sur leur entourage et la manière dont on peut "faire la différence". Il est ainsi proposé, dans le module consacré à l'Honnêteté, de créer un sketch illustrant les thèmes de l'honnêteté et de la malhonnêteté, en observant ce que l'on ressent dans chacun des différents rôles.

## Développer des Compétences favorisant la Cohésion Sociale

Les modules consacrés à la Tolérance, à la Simplicité et à l'Unité traitent de manière ludique de la notion de responsabilité sociale. L'analogie de l'arc-en-ciel fournit un support d'exploration de la diversité des cultures. Le module consacré à la Simplicité inclut des suggestions relatives à la protection et au respect de la nature. Les élèves explorent divers moyens de vivre l'Unité et travaillent ensuite ensemble sur un projet de leur choix.

## Accepter toutes les Réponses

---

Il peut arriver que des élèves en réaction à l'école et/ou au travail scolaire, développent une résistance initiale aux activités liées aux valeurs. Cette résistance peut relever pour partie de la colère de ne pas être compris et de ne pas se sentir à sa place ou estimé.

C'est pourquoi, l'acceptation explicite de chaque réponse fournie par l'élève est une composante essentielle du succès des dialogues ou discussions qui sont menés au titre des activités liées aux valeurs. Cela peut représenter un défi pour les professeurs qui sont habitués à n'obtenir que des réponses "justes" ou "fausses" en classe. Cependant, s'il existe des réponses "justes" et "fausses" en mathématiques et en sciences, le sentiment ou la réaction affective d'un élève à propos d'un concept n'appartient qu'à lui.

Les élèves résistants peuvent initialement tester l'acceptation de leurs idées en fournissant des réponses hors normes. Par exemple, interrogé sur un monde en paix, un élève peut dire que "la guerre doit faire partie d'un monde en paix." Ou, en réponse à la question de ce qu'il ou elle aime entendre (module sur le Bonheur), un élève peut répondre, "J'aime entendre que je suis mauvais". Considérez simplement ces réponses comme des reflets du mal être de l'élève. Acquiescez de la tête avec respect, tout comme vous l'avez fait avec les autres élèves.

Acquiescer d'un signe de tête peut suffire, mais une réponse verbale reconnaissant la réponse de l'élève et répétant le contenu de son message est une méthode plus efficace pour marquer le respect. Recevoir systématiquement du respect de la part d'un adulte de cette manière libère l'élève du piège consistant à reprocher à l'adulte son manque de compréhension. En écoutant activement de telles réponses, on permet à l'élève d'accepter ses émotions et de commencer à les traiter. Par exemple, si l'élève dessine des fusils dans son image d'un monde en paix, le professeur peut dire de manière empathique, si le visage de l'enfant paraît tendu, "ce doit être un peu effrayant qu'il y ait des fusils même dans un monde pacifique". (Cf. l'Écoute active, dans "*Valeurs pour Vivre - Recueil d'Expériences et de Méthodes*", chapitre IV).

Il est important pour l'éducateur d'être cohérent dans le modèle des valeurs qu'il propose. A un certain moment de la leçon, vous pouvez parler des valeurs qui vous tiennent personnellement à cœur et expliquer pourquoi vous y croyez. Les élèves éprouvent généralement de la curiosité pour leurs professeurs et s'intéressent à la passion d'un professeur pour quelque chose de noble / de bien / de vrai. Quand cela se fait, la résistance s'affaiblit et les qualités naturelles de l'élève commencent à émerger.

### **Quand les élèves insistent sur le fait qu'ils sont mauvais**

Quelquefois les adolescents insistent sur le fait qu'ils aiment quelque chose ou quelqu'un qui fait du mal, ils choisissent par exemple d'admirer une personnalité « négative ». Si cela se présente pendant une discussion (bien qu'il puisse être préférable de s'adresser à lui en face-à-face pédagogique), demander : "Pourquoi admires-tu cette personne ? Que recherche cette personne selon toi ? Et pourquoi ?" "Quelle valeur sous-tend tout cela ?" Continuez à questionner, en vous concentrant de plus en plus sur l'intention originale qui révèle toujours une valeur ou une qualité positive.

A la fin de ce processus, le professeur peut affirmer, "Donc, vous admirez..." en faisant mention de la valeur positive. Il peut ainsi faire passer l'idée que parfois les gens font des choses "tordues", dont la motivation profonde est pourtant intéressante. L'acte peut être assez peu réfléchi, il peut entraîner des conséquences désastreuses pour d'autres personnes, mais quelque part il y avait une bonne intention. Le but, en adoptant cette approche avec un élève, est de l'aligner sur une valeur positive ou un but positif. Il peut changer la vision qu'il a de lui comme quelqu'un de "mauvais" s'il parvient à se relier à une valeur positive. Nourrissez ce germe de positivité et l'élève pourra commencer à se voir différemment.

Les élèves sont encouragés à réfléchir, à prendre en considération les conséquences de leurs actes et à développer la prise de conscience de leurs émotions ainsi que l'aptitude à résoudre leurs problèmes. Laissez-leur de l'espace à explorer et laissez-les prendre leurs propres décisions. Alors, leurs décisions seront plus sages et sensées - et pas seulement quand les adultes les observent !

# Introduire les Valeurs de Votre Culture

---

Nous espérons que ces activités stimuleront l'imagination de tous les éducateurs et parents qui veulent explorer avec les enfants diverses manières de faire l'expérience des valeurs. Faites appel à vos ressources propres et à votre créativité pour adapter les activités à votre groupe d'enfants. Ainsi, vous pouvez traduire les chansons figurant en anglais dans cet ouvrage mais aussi bien sûr, utiliser des chants provenant de votre culture ou d'autres pays du monde. De même, pour les histoires illustrant une valeur.

Les élèves également peuvent apprécier de monter une pièce de théâtre ou des chansons, à partir de ces histoires. Vous pouvez aussi solliciter des adultes, des "anciens" qui peuvent faire le récit de contes traditionnels ou transmettre la connaissance de musiques du passé.

## Par où Commencer ?

---

La plupart des professeurs ne proposent les activités liées aux valeurs que dans leur propre classe. De nombreuses écoles cependant ont reconnu l'intérêt d'une approche globale concernant l'ensemble de l'établissement. Dans ce cas, l'équipe enseignante aura besoin de se rencontrer et pourra inclure des parents et des membres d'autres équipes (administrative par exemple) de l'établissement. Discutez des buts que vous voulez vous fixer pour l'école, des besoins des élèves et des valeurs sur lesquelles vous aimeriez vous concentrer.

Certaines écoles décident de se concentrer sur une valeur par mois. D'autres choisissent plusieurs valeurs pour l'année. Cela peut dépendre de la fréquence à laquelle les activités liées aux valeurs sont proposées. Pour vous informer sur le développement d'une éthique à l'école, vous pouvez vous référer à "How to Introduce a Values-based Curriculum" (Comment introduire un programme scolaire basé sur les valeurs), au Chapitre II - 11 - Session Two : Blueprint (Plan) de *LVEP Educator Training Guide* (*Manuel de Formation de l'Éducateur*).

Certaines écoles ont inclus les parents dans leur programme, en utilisant *Living Values Parent Groups : A Facilitator Guide* (*Groupes de Parents : Manuel du Formateur*). Vous pourrez vous y référer pour toute information concernant l'implication des parents et des adultes dans un programme éducatif basé sur les valeurs.

## Assemblée et Cercles de parole

Si toute l'école explore la même valeur pendant un certain laps de temps, organiser une brève réunion commune à tout l'établissement (Assemblée) ou des cercles de parole est souvent une excellente façon de commencer. L'Assemblée peut être animée par des histoires, sketches, chansons, et prise en charge d'abord par quelques professeurs, puis par les élèves des différentes classes.

## **Pourquoi commencer avec les modules de la Paix et du Respect ?**

Il est important pour chaque professeur, école et/ou système scolaire de concevoir un programme adapté aux besoins des élèves et au cadre d'action quotidien. Il est cependant suggéré de toujours commencer par le module de la Paix, suivi du module du Respect.

Selon notre expérience en effet, tous les élèves sont concernés par un monde en paix, même s'ils s'en défendent activement. Ce module est perçu comme pertinent et intéressant. Il réduit la "résistance" rencontrée chez certains élèves souvent considérés comme "non motivés".

Le respect est jugé par la plupart des élèves valorisant et utile. Les enseignants constatent, au cours de ce module, que leurs élèves acquièrent plus de confiance en eux, font preuve de plus de respect pour les autres et sont plus motivés en classe.

Une autre raison pour laquelle nous suggérons d'abord ces deux modules, est que les leçons qu'elles contiennent, enseignent les aptitudes essentielles qui sont utilisées dans toutes les autres leçons. Les exercices de Relaxation/Concentration et les aptitudes à la résolution de conflit développées au cours de ces leçons, sont des blocs de construction importants, du fait qu'ils créent à la fois une ambiance basée sur les valeurs et des aptitudes sociales positives.

Vous trouverez ci-dessous l'ordre recommandé dans l'abord des valeurs.

## Ordre recommandé pour aborder les différentes Valeurs

---

1. **LA PAIX** : Cette unité comporte le plus de leçons et nécessite le plus de temps.
2. **LE RESPECT** :
3. **L'AMOUR** : L'Amour approfondit les aptitudes évoquées au cours des deux premières leçons sur la Paix et le Respect.
4. **LA TOLERANCE** : La Tolérance devrait de toute façon être abordée après l'Amour. La Tolérance peut être placée ici ou même encore plus tard.
5. **LE BONHEUR** : C'est une bonne idée d'aborder le Bonheur avant la Responsabilité.
6. **LA RESPONSABILITE** :
7. **LA COOPERATION** : La Coopération peut aussi être la 3ème valeur, tout comme elle peut intervenir à n'importe quel moment par la suite.
8. **L'HUMILITE** : L'Humilité et l'Honnêteté forment une bonne paire. Ce sont des modules brefs qui peuvent se traiter en même temps.
9. **L'HONNETETE** :
10. **LA SIMPLICITE** : Convient bien à l'étude des cultures locales et de l'environnement.
11. **LA LIBERTE** : Il est bon d'aborder la Responsabilité avant la Liberté.
12. **L'UNITE** : Il est excellent d'en faire le dernier module de valeurs.

# Quand aurai-je le temps d'enseigner des Valeurs?

---

Certaines écoles organisent un temps spécifique consacré à la "Séance Valeurs". D'autres recherchent le créneau horaire existant dans lequel pourraient s'insérer les activités liées aux valeurs. C'est ainsi qu'une école a estimé que cela s'adaptait bien à la brève période d'accueil des débuts d'année. Une autre a utilisé le "temps d'intégration" de vingt minutes consacré à la prise de contacts entre élèves de langues différentes. Pour de nombreuses écoles, cependant, le programme scolaire normal paraît déjà surchargé.

Considérant les avantages que l'on peut retirer d'un enseignement des valeurs, de nombreux professeurs trouvent le moyen d'intégrer des activités liées aux valeurs dans leur matière. L'histoire, le français, les langues vivantes, les sciences économiques et sociales, tout comme les arts plastiques (dessin, musique, théâtre...), l'éducation physique et en général toutes les matières du programme scolaire qui font appel à l'expression orale ou écrite, permettent facilement une exploration des valeurs.

Dans l'enseignement primaire où un instituteur passe toute la journée avec un même groupe d'élèves, il lui est facile d'estimer autour de quelle matière il est possible d'adapter une leçon sur les valeurs. Au collège ou au lycée où chaque matière est assurée par un professeur spécialisé, l'équipe des enseignants peut réfléchir à la manière d'appliquer les valeurs à l'échelon de l'établissement. Les professeurs de langues ou de toute autre matière liée à l'expression orale pourront se charger, par exemple pendant plusieurs mois, des unités de valeurs consacrées à la Paix, au Respect et à la Responsabilité.

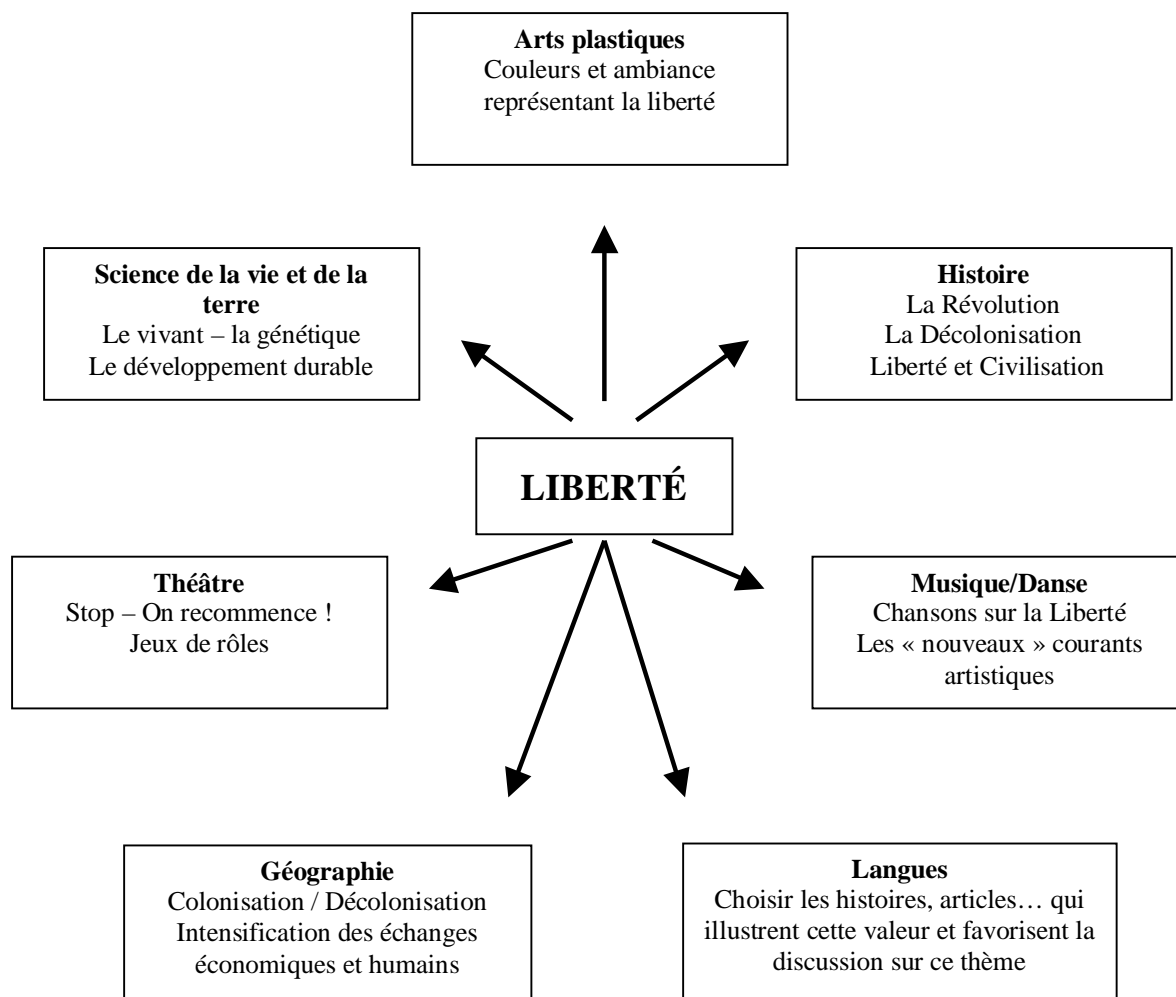
## **Intégrer les valeurs dans le programme scolaire existant**

Nous encourageons les enseignants à inclure l'exploration de certaines valeurs dans le programme scolaire normal. L'histoire d'une Révolution populaire ou l'accession d'un pays à l'Indépendance se prêtent ainsi à une réflexion sur le concept de Liberté et sa signification pour les acteurs de l'Histoire. Une partie d'un cours de français peut être consacrée à l'étude d'œuvres - ou de passages - dont les personnages illustrent la valeur étudiée. On peut suggérer une dissertation sur le thème des valeurs, encourager la création de pièces de théâtre illustrant des valeurs ou l'expression personnelle de valeurs dans un projet artistique. Un exemple de trame transversale de valeurs sur la Liberté est proposé ci-après.

Par ailleurs, bon nombre d'activités de cet ouvrage consacré aux Jeunes Adultes contiennent des éléments directement utilisables dans un cours de langue. Cependant si les exercices proposés apparaissent trop abstraits et donc d'un niveau de difficulté trop élevé dans une langue étrangère, on pourra se reporter aux exercices du Manuel d'Activités pour les enfants de 8 à 14 ans.

# Utiliser les Valeurs dans les matières au programme

## Trame transversale de valeurs



## Exemple d'application des valeurs dans un cours de langue vivante

Une éducatrice de Nouvelle Zélande, Trish Summerfield, nous a proposé le plan de leçon suivant. Utilisant une chanson du module sur la Paix, elle encourage les élèves à “contempler” des valeurs, puis à les utiliser pour créer une classe et un environnement général plus positifs. Les matériaux sont utilisés de manière à développer l'acquisition d'une deuxième langue.

**Niveau :** Niveau de compétence linguistique élémentaire/moyen ou besoins spéciaux d'élèves du secondaire.

**But :** Explorer des valeurs tout en développant l'aptitude à une deuxième langue.

**Objectif basé sur les valeurs :** Pour les élèves, considérer les valeurs requises pour faire de leur classe et du monde des endroits agréables à vivre.

### Objectifs d'apprentissage de la langue :

- Développement des capacités d'écoute en ayant recours au Test de closure (texte dont quelques mots ou membres de phrases ont été supprimés, remplacés par des espaces vides d'égale longueur. Le but est d'obtenir de l'élève la restitution exacte des mots ou membres de phrases supprimés.)
- Développement de la capacité de prendre en dictée pendant l'audition d'une chanson.
- Développement des capacités d'expression orale par le chant et la discussion sur les valeurs qu'il contient.
- Développement des capacités de lecture par la lecture d'une chanson, suivie de questions.
- Développement de nouveaux éléments de vocabulaire découverts dans les chansons.

**Grammaire utilisée :** passé simple, présent, présent à la forme progressive, passé composé.

**Ressources :** Un enregistrement de "Imagine" par John Lennon - et le texte des paroles.

### Plan de leçon :

#### 1) Réflexion :

Écrire "John Lennon" au tableau et demander aux élèves:

- Qui est-ce? Est-il vivant?
- Quelles chansons chantait-il ?
- A quel groupe de musique appartenait-il ?
- De quoi parlaient ses chansons ?

Apprendre le vocabulaire nouveau de la chanson.

#### 2) Visualisation

Donnez aux élèves un Test de closure qu'ils rempliront en écoutant la chanson. Écoutez-la deux fois. Autre possibilité : faire utiliser aux élèves un Test de closure sous forme de puzzle (pour remplacer les mots manquants) afin qu'ils revoient la chanson deux par deux.

Écoutez la chanson encore une fois pour permettre aux élèves de la chanter en groupe.

Demandez aux élèves de retourner la feuille de Test afin d'en cacher le texte et de travailler deux par deux pour prendre la chanson sous dictée. Afficher des copies de la chanson à l'avant de la salle. Cet exercice peut aussi être fait par groupes de trois, ce qui est plus difficile, mais plus amusant. Ensuite, les élèves revoient leur dictée en utilisant la feuille du Test de closure.



### 3) Compréhension

Exercices écrits de compréhension :

- Y aurait-il des personnes souffrant de la faim dans la vision d'un monde parfait selon de J. Lennon ? Trouverait-on la guerre dans la vision d'un monde parfait selon de John Lennon ?
- Que trouverait-on dans ce monde ? Qu'est-ce qui n'existerait pas dans ce monde ?

Exercices de compréhension orale - travail de discussion deux par deux :

- Avez-vous déjà entendu cette chanson auparavant ? Quand ?
- Aimez-vous cette chanson ? Pourquoi/Pourquoi pas ?
- Comment vous êtes-vous senti quand vous avez écouté la chanson ?
- Aimerez-vous vivre dans un tel monde ? Pourquoi / Pourquoi pas ?
- Que pouvons-nous faire pour que notre monde soit comme le monde de la chanson ?

Faites une liste des choses que nous pouvons faire pour rendre notre monde meilleur. (Les jeunes enfants peuvent prendre plaisir à en écrire la liste sur un poster qui pourrait ensuite être affiché dans la classe.)

*Remarque à l'intention du professeur :* Si le but du cours est le développement de la capacité d'expression orale, les élèves peuvent changer de partenaires et partager leurs listes avec de nouveaux partenaires, en notant les idées qu'ils ont en commun.

### 4) Expression

Exercices à faire deux par deux ou individuellement, en classe ou comme devoir à la maison :

- Quelles valeurs avez-vous repérées dans la chanson ? Quelle valeur avez-vous préféré ? Comment peut-on pratiquer cette valeur ?
- Composez des phrases en utilisant le nouveau vocabulaire.
- Faites une liste de tous les verbes et adjectifs que contient la chanson.

### 5) Évaluation

Écouter attentivement.

Conduire une discussion orale informelle.

Noter par écrit les points de vocabulaire et de grammaire qui sont nouveaux pour les élèves.

## Activité finale de Synthèse

---

Dans un établissement où la plupart des activités liées aux valeurs ont lieu dans une seule et même classe/pièce, c'est dans cette pièce que pourrait être organisée une activité de synthèse. Elle pourrait consister à dessiner au tableau un grand arbre - sans feuilles - avec une graine ovale placée à la base du tronc. La graine devrait être suffisamment grande pour contenir le nom de toutes les valeurs sur lesquelles la classe est en train de travailler.

Inscrivez le nom de chaque valeur sur lesquelles les élèves travaillent sur un petit carton de papier, de couleur différente pour chaque valeur, et placez chaque carton dans la graine. Quand les élèves terminent un module sur une valeur, ils peuvent venir, individuellement ou par petits groupes, inscrire sur les feuilles de couleur correspondantes leurs conclusions quant aux effets de cette valeur. La liberté peut être verte, les élèves rapportant les fruits de la liberté sur des feuilles vertes. Le respect peut être bleu.

Lorsque tous les modules de valeurs sont achevés, on pourra constater que l'arbre - avec son arc-en-ciel de feuilles colorées – expose, en les résumant, les idées des élèves et procure au groupe une mémoire et des points de référence.

## Élèves et Éducateurs : Partagez avec le Monde !

---

### Les élèves

En général les élèves aiment partager leurs créations. Tous les élèves du monde sont invités à partager leurs idées, poèmes, essais, chansons, dessins, activités et expériences avec des élèves d'âge semblable au moyen du site web de *Valeurs pour Vivre*. Allez sur [www.livingvalues.net](http://www.livingvalues.net) et cliquez sur "Children Participate" (Les Enfants Participent).

### Les éducateurs partagent

Les adultes qui utilisent V V P E sont également invités à partager leurs expériences, les activités pratiquées et les compétences acquises avec d'autres éducateurs du monde au moyen du site web de *Valeurs pour Vivre*. Vous pouvez également envoyer votre contribution au Coordinateur Living Values de votre pays ou du pays le plus proche.

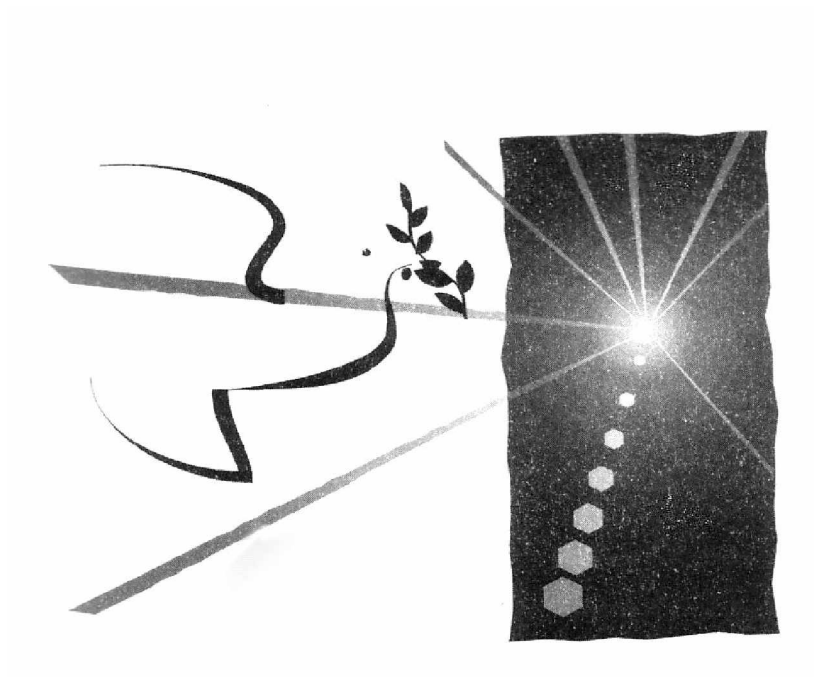
### Évaluation annuelle

L'évaluation que vous pourrez faire sur le programme, ainsi que vos observations sur les changements survenus chez les élèves sont très importantes. Faites savoir au Coordinateur V V P E de votre pays que vous utilisez V V P E, et vous recevrez un formulaire annuel d'évaluation de l'éducateur. Ce formulaire peut aussi être rempli directement sur le site web de Living Values.

Nous espérons que vous aimerez *Valeurs pour Vivre*. Merci.

# MODULES SUR LES VALEURS

## *MODULE 1*



# *La Paix*

# La Paix

---

<b>Les Points de Réflexion sur la paix</b>	21
<b>Leçons sur la paix</b>	21
01 <sup>ère</sup> LEÇON : Mes Valeurs	22
02 <sup>ème</sup> LEÇON : Imaginer un Monde de Paix	23
03 <sup>ème</sup> LEÇON : Un Monde de Paix opposé à un Monde de Conflits	24
04 <sup>ème</sup> LEÇON : Ressentir la Paix et l'Absence de Paix	25
05 <sup>ème</sup> LEÇON : Suggestions pour établir un Monde de Paix	26
06 <sup>ème</sup> LEÇON : Faites grandir la Paix à l'École	26
07 <sup>ème</sup> LEÇON : Les Bras sont faits pour...	27
08 <sup>ème</sup> LEÇON : La Résolution des conflits	29
09 <sup>ème</sup> LEÇON : Résolution de conflits :	
Ce que nous voulons et ce que nous ne voulons pas	31
10 <sup>ème</sup> LEÇON : Écoute et Résolution de Conflits	32
11 <sup>ème</sup> LEÇON : Résolution de Conflits : Les Pairs-Médiateurs	34
12 <sup>ème</sup> LEÇON : Interviews / Entretiens	35
13 <sup>ème</sup> LEÇON : Le Germe du Conflit	35
14 <sup>ème</sup> LEÇON : Contrastes et Solutions	36
15 <sup>ème</sup> LEÇON : Nos Héros contemporains	37
<b>Application aux Matières du Programme scolaire :</b>	38
FRANÇAIS / LANGUES VIVANTES	38
HISTOIRE	38
SCIENCES ÉCONOMIQUES ET SOCIALES	39
SCIENCE	39
ARTS PLASTIQUES	39
MUSIQUE	40
ÉDUCATION PHYSIQUE / DANSE	40
ÉCONOMIE SOCIALE ET DOMESTIQUE	40

## Les Points de Réflexion sur la paix

---

- Ø La Paix est plus que l'absence de guerre.
- Ø La Paix grandit grâce à la non-violence, à l'acceptation, à l'équité et à une bonne communication.
- Ø Chacun de nous peut contribuer à établir la Paix.
- Ø Si chacun dans le monde était pacifique, ce monde serait un monde pacifique.
- Ø L'authenticité de l'action dépend de l'authenticité de la personne.
- Ø La Paix, c'est un état d'esprit calme et détendu.
- Ø La Paix se traduit par des pensées et sentiments positifs pour chacun.
- Ø Rester pacifique exige force et compassion.
- Ø La Sérénité n'est pas l'absence de chaos, mais la paix au milieu du chaos.
- Ø La Paix est la principale caractéristique d'une société civilisée.
- Ø Chacun de nous peut contribuer à établir la Paix. "Une réflexion calme et sérieuse sur sa signification permettrait de trouver de nouvelles manières créatives de développer la compréhension, l'amitié et la coopération entre tous les peuples."- *Javier Perez de Cuellar, ancien Secrétaire général des Nations Unies*

## Leçons sur la paix

---

La paix est souvent la première valeur que l'on choisit d'introduire dans une école ou une classe. Elle peut constituer le thème d'un cercle de parole ou d'une Assemblée réunissant toutes les parties prenantes (personnel enseignant et administratif, élèves, voire parents) si toute l'école est impliquée dans un programme d'intégration des valeurs.

Les chansons créent une ambiance particulière qui rend possible de faire l'expérience d'une valeur. Une équipe d'enseignants et d'élèves peut déterminer chaque jour dans quelle matière du programme peut être réservé un moment pour l'écoute de chants traditionnels ou d'une chanson choisie en fonction de l'âge et de l'intérêt des élèves. Par exemple : "Imagine" de John Lennon et " We are the World" (Nous Sommes le Monde) de Usa for Africa et "Heal the World" (Soigner le Monde) de Michaël Jackson.

## Mes Valeurs

Ecoutez une chanson sur la paix.

Suggeriez à la classe de contribuer à une interview fictive destinée à recueillir auprès de personnes de tous âges, de toutes nationalités, cultures et religions et de statuts socio-économiques divers, des informations sur ce que pourrait être un monde meilleur à vivre, comment on s'y sentirait, quelle serait la qualité des relations avec les autres et à quoi ressemblerait l'environnement. Menez l'interview en classe en vous appuyant sur les questions suivantes :

- A quoi aimeriez-vous que ressemble le monde ?
- Pouvez-vous préciser davantage à quoi ressemblerait ce monde, selon vous ?
- Comment serait l'environnement ?
- Comment aimeriez-vous vous sentir intérieurement ?
- Quelle qualité de relations souhaiteriez-vous avoir ?

Remerciez les élèves pour leur contribution qui constitue une bonne entrée en matière au projet «Living Values», que vous pouvez présenter de la manière suivante :

« L'étonnant dans l'être humain, c'est qu'il désire toujours être en paix, aimé et heureux et vivre dans un monde sain, propre et sûr. Il semble que dans toutes les cultures, les êtres humains partagent ces valeurs. Nous ne partageons pas tous les mêmes coutumes, mais tous, nous désirons un monde pacifique. Alors, pourquoi ne l'obtenons-nous pas ?

Il semble que souvent nous avons des difficultés à vivre les valeurs que nous aimons.

Nous allons vivre ensemble des moments autour d'un projet appelé « *Valeurs pour Vivre : Projet éducatif* » (*Living Values : An Educational Program*). Ce projet repose sur l'idée que si nous vivions nos valeurs, nous créerions un monde où il fait bon vivre. Nous allons donc réfléchir sur des valeurs, exprimer des idées, explorer ce que nous pouvons entreprendre pour faire de ce monde un lieu agréable à vivre. Ce projet encourage chacun à créer plus de paix et de bonheur dans sa propre vie de manière à «faire une différence» dans le monde.

Avez-vous dès maintenant des idées à partager ou des questions ?”

### REMARQUE A L'INTENTION DE L'ÉDUCATEUR

Si les élèves sont en réaction, cyniques ou découragés, il est important de reconnaître leurs sentiments. Par exemple, “Oui, le monde est un endroit affreux pour des millions de gens. On peut y rencontrer la corruption, la cruauté, de nombreux préjugés et une terrible pauvreté. Mais il existe un proverbe selon lequel tout naît dans l'esprit des hommes. Nous pouvons créer le mal - et le bien. Nous pouvons donc changer la donne, agir de manière à «faire une différence».

Pour que la négativité continue, il n'est besoin de rien faire. Il faut bien du courage en revanche pour réfléchir à cette négativité et pour transformer l'intensité de l'aversion qu'elle suscite en détermination de la changer. Chacun de vous peut contribuer à créer un monde meilleur à vivre.”

Assurez-vous que les adolescents sont dans un état d'esprit favorable pour se prêter à l'activité suivante. Sinon, introduisez-la plus tard ou scindez les questions en plusieurs sessions.

### Activité de réflexion

Expliquez : “Au fur et à mesure que j'en ferai la suggestion, j'aimerais que vous réfléchissiez à certaines de vos valeurs. Il serait intéressant que vous notiez vos réponses, pour vous-même.”

Sur un fond de musique relaxante, commencez l'Exercice de Réflexion suivant. Laissez un temps de réponse suffisamment long aux participants pendant la durée de pause suggérée entre les phrases. Adaptez cette durée au groupe en observant à quel moment il est prêt à entendre la suite :

- *J'aimerais que vous pensiez à une personne qui a influencé votre vie d'une manière positive.*(Quelques instants de pause.)  
*Notez les qualités ou valeurs qui l'ont rendue importante pour vous.* (Une minute de pause.)
- *Choisissez une de ces valeurs ou qualités. Si chacun dans le monde avait cette qualité ou montrait constamment cette valeur, le monde serait-il différent?*
- *J'aimerais que vous pensiez aux chansons que vous aimez. Quelles valeurs reflètent les paroles et la musique de ces chansons ? Notez-les.* (Laissez deux ou trois minutes.)
- *Quelles images sont importantes pour vous ? Pensez à vos photos, peintures ou peut-être statues préférées. Quelles valeurs et quels sentiments s'en dégagent ?* (Laissez trois minutes ou plus)
- *Souvenez-vous de quelques moments particulièrement positifs dans votre vie - quels sentiments avez-vous alors éprouvés ? De quelles valeurs avez-vous fait preuve à ce moment de votre vie ?* (Laissez quatre minutes ou plus.)
- *A présent, prenez quelques minutes pour réfléchir à six valeurs qui sont importantes dans votre vie. Notez-les.*(Accordez cinq minutes ou davantage.)

Demandez aux adolescents de former des groupes de quatre afin d'échanger leur expérience à l'issue de cet exercice, ainsi que les valeurs qu'ils ont découvertes.

## 2<sup>ème</sup> LEÇON

### ***Imaginer un Monde de Paix***

Écoutez ou chantez une chanson consacrée à la paix.

Explorez les concepts généraux de paix à partir des points suivants :

- Qui pense que la paix est importante?
- Notre monde paraît-il être pacifique aujourd'hui?
- Quels changements pourrait-on apporter dans le monde d'aujourd'hui ?

Accueillez toutes les réponses avec sympathie, y compris les propos relatifs à la négativité dans le monde ou les propos teintés d'un certain cynisme. Remerciez-les pour cet échange.

## Imaginer un Monde Paisible

Commentaire (Adaptez éventuellement au contexte) : *“Tout d'abord, relaxez-vous simplement et faites le calme en vous... Soyez dans le présent... Concentrez-vous sur ce moment précisément... Dépeignez dans votre esprit une belle bulle. Cette bulle est si grande que vous pouvez y entrer... La porte de la bulle s'ouvre... Imaginez que vous entrez à l'intérieur... la bulle commence à s'élever... elle peut voyager dans le temps ou l'espace ... vers un monde qui est totalement en paix... Une fois arrivé, sortez de la bulle et regardez autour de vous... Que voyez-vous ?... A quoi ressemble la nature ?... Comment est l'air que vous respirez ?... A quoi ressemblent les maisons ?... Vous vous promenez autour d'un lac. Regardez dans le lac pour y voir votre reflet... A quoi ressemble-t-il ?... Comment vous sentez-vous intérieurement ?... Vous pouvez sentir votre corps se détendre dans cet endroit paisible... Tandis que vous passez à côté d'un groupe de jeunes gens de votre âge en train de s'amuser, vous observez l'expression de leur visage et les relations qu'ils ont entre eux. Ils vous sourient. Vous continuez votre promenade autour du lac... Vous remarquez une famille... voyez les relations que semblent avoir les membres de cette famille les uns avec les autres... Le moment de partir est arrivé, vous remontez dans votre bulle pour revenir ici. La bulle glisse dans le temps et opère son retour au moment présent, dans cette classe... Tandis que vous reprenez conscience d'être assis dans cette pièce, la bulle disparaît, vous laissant habité par un sentiment de tranquillité”.*

Proposez à chacun d'expliquer ce qu'il a visualisé dans ce monde, et de préciser quelle a été son expérience de la nature, de lui-même, des relations entre les êtres humains.

**Activité écrite** : Ecrire un essai sur ce monde pacifique qu'ils ont visualisé.

### 3<sup>ème</sup> LEÇON

## Un Monde de Paix opposé à un Monde de Conflits

### Activité

Expliquez : "L'activité d'aujourd'hui porte sur l'exploration des différences existant entre un monde de paix et un monde de conflits. Que trouve-t-on dans un monde de conflit qui n'existe pas dans un monde de paix ? ”

Faites deux colonnes au tableau et recherchez ensemble une liste d'actions pouvant caractériser un Monde de Paix et une liste d'actions caractérisant un Monde de Conflits.

**Schémas heuristiques** : Demandez aux étudiants de tracer un Schéma heuristique d'un Monde de paix et un Schéma heuristique d'un Monde de Conflits. On commence un schéma heuristique en traçant un cercle au centre d'une feuille de papier vierge. Puis l'on trace plusieurs lignes partant de ce centre vers l'extérieur et d'autres lignes plus courtes partant des lignes principales. Sur chacune de ces lignes, on indique les différents aspects que peut prendre l'image/concept qui occupe le centre de la page.

Si les élèves n'ont jamais fait de schéma heuristique auparavant, l'enseignant présentera la méthode en se référant à l'Appendice.



Discutez le Point de Réflexion suivant : La Paix est davantage que l'absence de guerre.

Devoir à la maison : Réfléchir à une petite chose que l'on pourrait faire pour que le monde de tous les jours se rapproche du monde imaginé dans la dernière leçon.  
Terminez en passant une chanson sur la paix.

#### 4<sup>ème</sup> LEÇON

### **Ressentir la Paix et l'Absence de Paix**

Passez une chanson de paix quand les étudiants entrent.

Introduisez l'exercice de Relaxation Physique : "De nombreuses personnes aujourd'hui se sentent très stressées. Avez-vous parfois fait l'expérience du stress ?... Une façon de s'alléger du stress et de se sentir plus paisible, est de faire un exercice de Relaxation physique. Quand nous nous débarrassons de la tension, nous pouvons être au mieux de notre forme. Essayons ". Si possible, mettez un fond musical relaxant.

#### **Exercice de Relaxation physique**

*" Asseyez-vous confortablement... et relaxez-vous... Tout en vous relaxant, ressentez comme votre corps est lourd et concentrez votre attention sur vos pieds... Tendez tous vos muscles un instant... et puis décontractez-les... Laissez-les au repos... Maintenant prenez conscience de vos jambes, en leur permettant d'être lourdes... tendez les muscles... et puis relâchez-les... A présent votre estomac... Tendez les muscles un moment... et puis relâchez-les... Libérez toute tension... Soyez conscient de votre respiration, et respirez lentement et profondément... Respirez profondément, en laissant l'air sortir lentement... A présent, contractez les muscles de votre dos et de vos épaules... et puis relâchez-les... Serrez vos mains et tendez vos bras... et puis relâchez-les... Bougez doucement votre cou... d'abord d'un côté, puis de l'autre... Décontractez les muscles... A présent contractez les muscles de votre visage... de votre mâchoire....et puis relâchez votre visage et votre mâchoire... Sentez l'afflux de bien-être à travers votre corps... Concentrez-vous à nouveau sur votre respiration, inspirez de l'air pur, expirez en relâchant tout reste de tension... Je suis relaxé... dans un état de bien-être... et prêt à être au mieux de ma forme ".*

- Contribution de Guillermo Simó Kadletz

#### **Discussion**

- Si chacun dans ce monde était intérieurement en paix, ce monde serait-il plus pacifique? En quoi et Comment ?
- Que ressentez-vous quand vous vous sentez en paix ?
- De quelles sensations êtes-vous conscient ?
- Quand vous sentez-vous sans paix ? Quand vous sentez-vous en paix ?
- Quel type de pensée ou d'activité vous aide à retrouver un sentiment de paix ?

Discutez les Points de Réflexion suivants :

- *La paix est un état d'esprit calme et tranquille.*
- *La paix consiste en pensées et sentiments positifs envers tous.*

## Activité

Décrivez par écrit un moment où vous vous êtes senti vraiment en paix.

Activité facultative : Réaliser un dessin ou une peinture représentant la paix.

## 5<sup>ème</sup> LEÇON

### ***Suggestions pour établir un Monde de Paix***

Faites à nouveau l'exercice d'Imaginer un Monde de Paix.

## Activité

Demandez aux étudiants de faire comme s'ils appartenait à ce monde pacifique et de comparer ce qu'ils ont éprouvé là-bas avec ce qu'ils éprouvent dans le monde actuel. Puis d'adresser quelques suggestions d'action ou de comportement aux dirigeants du monde actuel, ainsi qu'à leurs pairs. Avant qu'ils ne commencent à écrire, discutez les Points de Réflexion suivants :

- *La paix est plus que l'absence de guerre.*
- *Chacun de nous peut contribuer à établir la paix.*
- *L'authenticité de l'action dépend de l'authenticité de la personne.*
- *La Paix est la principale caractéristique d'une société civilisée.*

Les étudiants peuvent s'inspirer de ces Points de réflexion dans leur dissertation.

Activité facultative : Écrire une lettre aux dirigeants de ce monde.

## 6<sup>ème</sup> LEÇON

### ***Faites grandir la Paix à l'École***

**Introduction :** " L'autre jour nous avons dressé une liste des différences existant entre un monde de paix et un monde de conflits. Aujourd'hui, nous allons réfléchir aux différences existant entre une école en paix et une école en conflit ".

Demandez :

- Quel genre de choses pourrait-on voir se passer dans chacune de ces écoles ?
- Qu'observeriez-vous dans chacune de ces écoles si vous veniez à passer par-là ?
- Comment ressent-on ceux qui se battent ?
- Que ressentent ceux avec qui on les voit se battre ?
- Que ressentent les autres élèves de l'école ?
- Si vous étiez parent de l'un de ces élèves, quelle serait votre inquiétude ?
- Comment se sent-on dans une école en paix ?
- Que va-t-on pouvoir apprécier tranquillement si l'on n'a aucune inquiétude à avoir ?

Poursuivez : "De même que les gens créent leur monde et que les élèves créent ce qui se passe dans la cour de l'école, nous créons ce qui se passe ici dans cette classe ".

Demandez-leur :

- Dans quel genre de classe voulez-vous étudier ?
- Que pourriez-vous faire pour essayer de rendre notre classe plus paisible ?

Écoutez respectueusement toutes leurs suggestions. Demandez-leur d'en sélectionner une qu'ils aimeraient essayer. Aidez-les à mettre leurs suggestions en pratique. Par exemple, nous pourrions écouter une chanson sur la paix tous les jours, faire un exercice de relaxation avant de commencer un cours ou encore écouter vraiment quand c'est le tour d'autres personnes de s'exprimer. Essayez de mettre en œuvre l'idée ou les idées qu'ils proposent en laissant la classe décider si elle veut en faire l'essai pendant une semaine. A la fin de la semaine, demandez aux élèves d'évaluer le processus et le succès obtenu, sélectionnez éventuellement une autre action ou décidez de poursuivre la même.

## **Exercice de Relaxation sur la paix**

*"Décontractez votre corps, sentez-le devenir calme. Laissez s'écouler hors de vous toutes les pensées reliées au monde extérieur, ralentissez les pensées... Soyez dans le présent, concentré sur ce moment dans le temps... Gardez l'esprit tranquille, au repos et lentement, absorbez les ondes de paix... Imaginez que vous êtes dehors, par un jour lumineux, dans un cadre magnifique... Vous pouvez être au bord de l'océan ou dans une prairie... Tout en regardant la beauté de la nature devant vous, absorbez les ondes de paix... Sentez-vous totalement en sécurité et tranquille... Sentez que vous êtes au-delà du temps... Vous êtes plein d'une tranquillité naturelle... Vous êtes naturellement paisible... Pensez à vos qualités naturelles et simplement, acceptez-vous... Soyez en paix avec vous-même... Quand je suis en paix, je peux accéder à ma créativité et à ma force intérieure... Je suis capable de participer à la création d'un monde de paix."*

### 7<sup>ème</sup> LEÇON

## **Les Bras sont faits pour...**

Demandez aux élèves : "Quelles sont les différentes manières d'utiliser nos bras ?"

Les élèves vont exprimer ce qu'ils font avec leurs bras. Puis vous pouvez leur demander :

- Comment vous sentez-vous quand d'autres utilisent leurs bras pour vous agresser, vous ou quelqu'un que vous aimez bien ? (Acceptez toutes les réponses en reflétant leurs sentiments. Faites remarquer : " Oui, c'est douloureux quand d'autres nous agressent ".)

Si personne ne l'a mentionné, signalez-leur qu'en anglais, le mot bras - "arms"- désigne les bras mais également les armes. Ce sont les bras humains qui ont fabriqué fusils et armes de guerre. Les armes faites pour détruire sont-elles une simple extension des bras de l'homme ?  
Demandez-leur :

- Que pensez-vous des gens qui entreprennent de faire la guerre ?
- Quels sont leurs buts ?
- Que recherchent-ils ?
- Quel genre de vie essaient-ils de vivre ?
- Existe-t-il un autre moyen d'atteindre leur but ?
- Qu'aimeriez-vous leur dire ?

Accueillez toutes leurs idées.

Proposez-leur la maxime : *"Les bras sont faits pour câliner, pas pour repousser"*.

- Demandez-leur de former d'autres expressions avec les bras. (Donnez un exemple s'ils n'en trouvent pas : *Les bras sont faits pour donner, pas pour voler. Utiliser ses bras sans en abuser. Les bras sont faits pour prendre dans ses bras, pas pour blesser...* )

Commentez : "Tout le monde devrait savoir qu'il n'est pas correct d'agresser les autres".

Notez leurs idées au tableau et gardez en une trace pour pouvoir les utiliser dans une autre leçon.

Demandez si quelqu'un a en tête une autre expression pour désigner la paix ?

### Activité

Demandez-leur de réaliser un poster représentant la paix. Exemples : bras dessus-bras dessous, un fusil se changeant en colombe, une ronde des élèves se donnant le bras sur le pourtour de leur pays, etc.

Terminez par l'exercice de Relaxation – La Paix des Étoiles figurant dans l'Appendice.

#### REMARQUE A L'INTENTION DU PROFESSEUR

Si les élèves ne résolvent pas leurs conflits de manière optimale, on peut envisager d'introduire les stratégies de résolution de conflits dans la classe ou dans toute l'école. Les leçons relatives à la résolution de conflits sont simples et efficaces, elles permettent de développer des aptitudes à la communication utiles dans la vie. Dans certaines écoles, pendant les récréations, les élèves servent de pairs médiateurs dans la résolution de conflits.

**Le Processus de Résolution des conflits :** D'abord, il est demandé aux élèves en conflit s'ils désirent de l'aide pour résoudre le problème. Si oui, un ou deux médiateurs viennent auprès d'eux, chacun prenant place auprès de l'un des élèves en conflit. Il est plus confortable pour les deux médiateurs du conflit d'être ensemble afin de se soutenir mutuellement.

Si l'un des élèves - ou les deux – refuse cette aide, on peut lui rappeler l'existence d'autres voies de recours comme les procédures disciplinaires en usage à l'école.

Les " pairs médiateurs " sont là pour aider les élèves à résoudre leur conflit en incitant les parties à s'écouter réciproquement sans s'interrompre, puis à répéter à l'autre ce qu'ils lui ont entendu dire. Leur travail consiste à apprécier l'écoute des parties en conflits et leur aptitude à résoudre les problèmes, en évitant de prendre parti. Ils ne sont pas là pour blâmer, accuser, faire la morale ou juger. Il est facile de glisser dans de vieux schémas verbaux, donc, soyez vigilant !

- Un médiateur en résolution de conflits commence par l'élève visiblement le plus bouleversé, en lui demandant de dire **ce qui s'est passé**.
- Il demande au deuxième élève d'écouter et de répéter ce qu'il ou elle a entendu. (Il ne s'agit pas qu'il ou elle contredise, argumente ni blâme, mais qu'il (elle) répète simplement ce qui a été dit, sans le déformer.)

- La même question "Que s'est-il passé" est alors posée au deuxième élève, et le premier élève à son tour écoute attentivement et répète ce qui vient d'être dit.
- La question suivante posée à chaque étudiant est celle-ci : " **Comment vous êtes-vous senti lorsque cela s'est produit ?** "
- A nouveau, chacun écoute et répète ce que l'autre a dit. Le pair médiateur peut utiliser l'écoute active pour bien comprendre les sentiments éprouvés.
- Puis, il est demandé aux deux élèves **ce qu'ils aimeraient voir cesser à l'avenir.**
- Une fois que chacun a répondu et répété en retour, il leur est alors demandé **ce qu'ils auraient préféré voir se produire.**
- Il est demandé à chacun s'il peut **consentir à faire ce que l'autre a suggéré.**
- S'ils ne sont pas satisfaits de cette suggestion, il leur est demandé de trouver d'autres solutions.
- Puis il leur est demandé s'ils peuvent s'engager fermement à essayer de se comporter de la façon qu'ils ont convenu tous les deux.
- Quand les deux parties ont consenti à adopter un autre comportement, les médiateurs les félicitent et les renvoient en cours.

**Initier la Résolution de conflits dans les Écoles :** On enseigne à tous les étudiants le même processus de communication. Parlez de ce processus aux élèves, faites-en la démonstration et amenez-les à le mettre en pratique. Une formation à la résolution de conflits peut être assurée dans chaque classe; elle peut aussi être délivrée lors d'une session de formation d'enseignants. Affichez dans chaque classe le résumé des étapes de la résolution de conflits figurant dans la leçon 8, ainsi que dans l'Appendice.

La résolution de conflits est d'une efficacité remarquable pour apprendre aux élèves à remédier à des querelles et à des bagarres. Plusieurs équipes d'élèves peuvent, tour à tour, remplir les fonctions de médiateur en résolution de conflits.

Les adultes sont encouragés à émettre des remarques positives sur le courage et les qualités des élèves - tant des médiateurs que des élèves qui se sont montrés disposés à communiquer et à écouter pour aider à résoudre un problème.

## 8<sup>ème</sup> LEÇON

### ***La Résolution des conflits***

**Préparation du professeur :** Familiarisez-vous avec les informations données ci-dessus, faites une liste des six questions utilisées au cours de la résolution de conflits sur un poster ou au tableau :

## Le Processus de Résolution des conflits : Résumé des étapes

---

Veux-tu œuvrer à une solution?

Chaque personne doit être disposée à ÉCOUTER l'autre  
et à répéter ce que l'autre dit, sans le déformer.

Questions posées à la personne A :

- § Veux-tu nous raconter ce qui s'est passé ?
- § Qu'est-ce que tu as ressenti quand cela s'est produit ?
- § Qu'est-ce que tu aimerais voir cesser ?
- § Qu'est-ce que tu préférerais qu'il ou elle fasse?

Questions adressées à la personne B :

- § Peux-tu le faire ?
  - § Peux-tu t'engager fermement à essayer de te comporter  
de la manière convenue entre vous
- 

Commencez la session par une chanson de paix.

Demandez-leur : "Que se passerait-il si chacun avait appris à communiquer et à résoudre ses problèmes plutôt que de continuer à se battre ? Qu'arriverait-il chez vous, avec vos amis, en groupe et dans le monde ?"

Acceptez toutes leurs réponses.

Dites-leur : " Partout dans le monde, des personnes apprennent la résolution de conflits. Cette méthode permet d'espérer voir grandir la paix. Je crois vraiment que les gens peuvent résoudre leurs problèmes par eux-mêmes".

Passez ensuite à l'examen des étapes inscrites au tableau.

**Revenez à la première question. Demandez-leur :**

- La bonne volonté aide à résoudre une difficulté, n'est-ce pas ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce que cela signifie pour vous, personnellement, d'être prêt à travailler sur un problème ? (Mentionnez éventuellement : "Cela demande du courage de travailler sur un problème. Cela veut dire que vous croyez que vous êtes capable de trouver une solution, et cela veut dire que vous croyez que les autres en sont aussi capables".)
- Pour quelles raisons les gens se battent-ils ? Écoutez leurs réponses et listez-les sur le tableau. (Demandez également à un élève d'en dresser une copie sur une grande feuille de papier pour un usage ultérieur.)

**Puis préparez l'expression des sentiments vécus dans un conflit :**

- Comment vous sentez- vous quand (un événement est mentionné) se produit ? .....  
.....  
.....  
.....

- Si le sentiment évoqué est la colère, demandez : Quel autre sentiment se cache sous ce premier sentiment de colère ?
- Comment voudriez-vous vous sentir ? Acceptez toutes leurs réponses. Demandez-leur s'ils veulent se sentir respectés et aimés, s'ils veulent sentir qu'on leur accorde de la valeur (s'ils n'ont pas donné ces réponses.)

**Démonstration** : Demandez à deux volontaires de se lancer dans l'exercice de la résolution de conflit, en imaginant un conflit fictif ou un conflit réel et récent. Le professeur suit la procédure : questions à poser à chaque élève, écoute réciproque, etc...

#### REMARQUE A L'INTENTION DU PROFESSEUR

Le professeur écoute activement leurs réponses, apprécie leur écoute et les solutions découvertes. Si un élève blâme, interrompt ou accuse l'autre pendant le dialogue, dites "S'il te plaît, écoute ce que l'on te dit" ou "S'il te plaît, répond à la question..." (le professeur peut répéter la question que l'élève était en train d'esquiver.)

Demandez deux autres volontaires pour une nouvelle démonstration du processus. Remerciez les volontaires. Demandez s'il y a des questions ou des réactions.

#### 9<sup>ème</sup> LEÇON

### ***Résolution de conflits : Ce que nous voulons et ce que nous ne voulons pas***

Commencez par une chanson de paix.

**Discussion** : "Hier nous avons parlé de certaines des raisons pour lesquelles les gens entrent en conflit et nous en avons fait la liste. Considérons ces raisons par rapport aux questions posées pendant le processus de résolution des conflits."

Prenez un élément de la liste, par exemple, l'insulte, et posez les questions suivantes :

- Comment vous sentez-vous quand cela se produit ? (Si "en colère" est la réponse, demandez : Quel autre sentiment se cache, plus profondément, sous ce premier sentiment de colère ?)
- Qu'est-ce que vous aimeriez que l'autre personne cesse de faire ?
- Qu'est-ce que vous préféreriez que l'autre personne fasse ?
- Quelle solution serait avantageuse pour chaque partie impliquée (dans le conflit) ?
- Pouvez-vous penser à une autre solution juste pour chacune des parties ?

Répétez le processus ci-dessus avec quelques autres éléments de la liste.

Dites-leur : " D'une certaine façon, les gens sont simples. La colère recouvre souvent une blessure, de la peur ou de l'embarras.

Blessure et peur surviennent d'abord quand les gens ne se sentent pas valorisés, respectés ou aimés. Certaines personnes enfouissent en elles ce sentiment d'être blessées et d'autres réagissent en se fâchant."

Répétez ce que vous venez de dire et faites-en l'illustration au tableau :

Tout le monde veut être valorisé, respecté ou aimé.

Blessure ou Peur ou Embarras

Colère

**Appliquez le concept** : Demandez aux élèves de réfléchir à des situations où ils ont éprouvé un sentiment analogue. S'ils ne trouvent pas d'exemple, prenez-en un dans la liste des conflits dressée précédemment ou inventez-en un.

### Activité

Donnez pour consigne d'écrire deux exemples s'appliquant au concept ci-dessus, en prenant au moins un exemple d'un moment où eux-mêmes ont vécu cette sorte de sentiment.

Donnez pour instruction aux élèves de former des paires ou de petits groupes et de discuter de ce qu'ils ne voudraient pas que les autres fassent et, à l'inverse, des comportements qu'ils aimeraient voir chez les autres.

## 10<sup>ème</sup> LEÇON

### ***Écoute et Résolution de Conflits***

Commencez par une chanson de paix.

Puis, discutez du Point de réflexion suivant :

- *La Paix dans le monde grandit grâce à la non-violence, à l'acceptation, à l'équité et à une bonne communication.*

Refaites une démonstration du processus de Résolution de Conflits avec des volontaires.

### Discussion

Dites-leur : "Une des choses les plus importantes dans la résolution des problèmes est d'écouter les autres et d'entendre vraiment ce qu'ils ont à dire ". Demandez-leur :

- Comment vous sentez-vous quand vous essayez de parler à quelqu'un et qu'il se détourne ? Reconnaissez que : " Oui, quand les gens n'écoutent pas et qu'ils se montrent grossiers, habituellement les problèmes empirent ".
- Quels autres comportements pouvez-vous citer qui freinent la solution des problèmes ? Acceptez leurs réponses avec empathie et, si elles n'ont pas été mentionnées, ajoutez quelques éléments parmi la liste ci-après :



## Blocages et Freins :

- Blâmer
- Dire à la personne qu'elle est idiote ou stupide
- Interrompre
- Accuser
- Contredire
- Essayer de culpabiliser l'autre
- Se fâcher parce que l'autre personne est fâchée
- Donner des solutions

Expliquez que, pour écouter efficacement, il y a deux choses à faire absolument :

1. Accorder sincèrement de l'attention à ce que l'autre personne est en train de dire.
2. Faire savoir à l'autre personne que vous comprenez ce qu'elle est en train de dire.

## Activité d'écoute

Former des groupes de trois. Chacun s'attribue un numéro : un, deux et trois. Au premier tour, La personne 1 sera le locuteur, la Personne 2 l'Écouteur et la Personne 3 l'Observateur. Les rôles seront intervertis à chaque tour.

		Personne 1	Personne 2	Personne 3
1 <sup>er</sup>	<b>Tour</b>	Locuteur	Écouteur	Observateur
2 <sup>ème</sup>	<b>Tour</b>	Observateur	Locuteur	Écouteur
3 <sup>ème</sup>	<b>Tour</b>	Écouteur	Observateur	Locuteur

- 1<sup>er</sup> Tour : chaque Locuteur fait part de quelque chose de positif qui lui est arrivé.
- 2<sup>ème</sup> Tour : chaque Locuteur partage quelque chose qui l'a fâché ou attristé.
- 3<sup>ème</sup> Tour : chaque Locuteur partage quelque chose qui est important pour lui ou quelque chose qui fait qu'il se sent en paix.

Chaque fois, l'Écouteur est encouragé à écouter, en reflétant de temps en temps les sentiments ou les émotions du Locuteur ou en répétant ou paraphrasant le contenu du message. L'Observateur observe le jeu du locuteur et de l'écouteur.

## Échange

- Comment vous êtes-vous senti quand quelqu'un vous a vraiment écouté ?
- Qui a remarqué que la colère de la personne a commencé à diminuer automatiquement quand elle a été sincèrement écoutée ?
- Qu'est-ce qui rend difficile d'écouter ?
- Qu'est-ce qui rend facile d'écouter ?
- En quoi le fait d'écouter vraiment revient-il à donner du respect ?

## Exercice de Relaxation - La Paix des Étoiles

Lisez lentement ce qui suit, en marquant une pause aux ellipses :

*"Un moyen d'être en paix est de faire le silence à l'intérieur. Pendant quelques instants, pensez aux étoiles et imaginez que vous êtes comme elles. Elles sont si belles dans le ciel, elles étincellent et resplendent. Elles sont si tranquilles et paisibles. Laissez votre corps au repos... Décontractez vos orteils et vos jambes... Décontractez votre estomac... et vos épaules... Décontractez vos bras... et votre visage... Laissez émerger le sentiment que vous êtes en sécurité... et qu'une douce lumière de paix vous entoure... A l'intérieur, vous êtes comme une belle petite étoile... Vous, l'étoile minuscule à l'intérieur, vous êtes emplie de lumière paisible... Cette lumière est douce et rassurante... Relaxez-vous dans cette lumière de paix et d'amour... Soyez calme et en paix à l'intérieur... Vous êtes concentré ... très concentré... Chaque fois que vous voulez vous sentir en paix à l'intérieur, vous pouvez devenir calme... content... une étoile de paix ".*

### 11<sup>ème</sup> LEÇON

## Résolution de Conflits : Les Pairs-Médiateurs

Commencez par une chanson de paix.

Discutez le Point de Réflexion : *Chacun de nous peut contribuer à la Paix.*

### Activité

Demandez quatre étudiants volontaires pour une démonstration de résolution de conflits. Deux d'entre eux agissent comme médiateurs, les deux autres font semblant d'être en conflit. Les pairs médiateurs endosseront le rôle joué précédemment par le professeur, en posant les questions pour aider à résoudre le problème. Donnez pour instruction à chaque pair médiateur de s'asseoir auprès de l'un des élèves en conflit. A la fin de la démonstration, demandez aux quatre élèves d'inverser leurs rôles.

**Remarque :** Voyez dans l'Appendice la fiche de résolution de conflit à l'usage des médiateurs.

### Activité poétique – le contraste des sentiments :

Demandez aux étudiants de réfléchir aux émotions qui ont pu se succéder lors de la précédente activité de résolution de conflit. Notez au tableau ces différents sentiments, utilisez au besoin un dictionnaire pour trouver des synonymes et des antonymes. En groupe ou individuellement, les étudiants écriront un poème qui transporte le lecteur d'un sentiment ou d'une idée à son contraire. La transformation des sentiments lorsqu'un conflit est résolu pourrait s'exprimer de la sorte :

Colère  
Chaude résistance  
Yeux brillants, gorge trop serrée  
Clous qui s'enfoncent dans les poings  
Démangeaison de se battre  
Les yeux se rencontrent  
Une larme coule le long de sa joue enflammée  
" Je suis désolé "  
" Moi aussi "  
Acceptation.

- Contribution de Ruth Liddle

## 12<sup>ème</sup> LEÇON

### ***Interviews / Entretiens***

Commencez par une chanson de paix.

Discutez le Point de réflexion suivant : *"La Paix doit commencer en chacun de nous. Une réflexion calme et sérieuse sur la signification de cette phrase permettrait de trouver de nouvelles manières de développer la compréhension, l'amitié et la coopération entre tous les peuples "*.

- Javier Perez de Cuellar, ancien Secrétaire général des Nations Unies

#### **Activité**

Réunissez des informations sur quelques conflits armés, à partir de la télévision, de la radio ou des journaux.. Parlez avec un adulte du motif pour lequel les peuples se battent. Demandez-vous : "Existe-t-il une alternative à la guerre ?" Et notez vos réflexions. Posez la même question à deux autres adultes et notez ce qu'ils en disent.

Demandez aux étudiants de faire part des résultats de leurs interviews à la classe.

*Contribution de Ruth Liddle*

## 13<sup>ème</sup> LEÇON

### ***Le Germe du Conflit***

#### **Discussion**

Commencez par un problème agitant l'esprit des étudiants. Ce peut être un sujet qui a émergé au cours de la dernière leçon ou un problème spécifique à l'école ou au groupe social auquel ils appartiennent. Interrogez les étudiants sur le processus à l'œuvre dans le conflit (en prenant appui sur les questions suivantes), puis faites-leur part de certaines de vos idées sur la question.

- *Quelle était l'origine de ce conflit ?* (Il peut être nécessaire d'aller chercher plus loin que la réponse fournie : "Qu'est-ce qu'il y avait avant cela ?" afin d'aider les étudiants à retrouver les sentiments et désirs à l'origine de la colère, de la peur, etc... Cela prendra du temps. Inscrivez les facteurs qu'ils indiquent, et puis réduisez chacun d'eux au sentiment germe.)

- *Qu'est-ce qui a fait grandir le conflit ?*  
Résumez le processus qu'ils ont décrit et ajoutez une déclaration d'ordre général telle que :  
"Nous voyons que les sentiments qu'ont les gens peuvent produire de la violence. La paix ou la violence commencent dans les pensées. Considérons le processus."
- *Comment peut-il se produire une telle escalade dans les sentiments pour que de petits mécontentements s'amplifient ainsi jusqu'à échapper à tout contrôle ?*
- *Pensez à un moment où un désaccord minime a dégénéré en querelle avec un ami. Comment/Pourquoi est-ce arrivé ?*
- *Comment pouvons-nous essayer de contrôler ces sentiments d'animosité pour les remplacer par des sentiments plus calmes, plus pacifiques ? (Exemples : - Prendre l'aide d'amis.- Reconnaître que souvent nous nous fâchons quand nous sommes fatigués ou que nous avons faim; Donc, prendre soin de soi. - S'arrêter une minute, le temps de se calmer avec quelques pensées pacifiques et avant de reconsidérer la situation.- Penser aux conséquences : comment se sentira-t-on après être sorti de ses gonds ? - Penser à ses valeurs : Si vous accordez vraiment de la valeur à la paix, vous ferez plus d'effort pour rester paisible.*
- *En quoi le fait d'être en paix avec vous-même et avec vos amis rend-il votre vie plus heureuse?*

### Activité

Dessinez ou peignez la colère sur une moitié de feuille et les couleurs et la forme de la paix sur l'autre moitié.

- Basé sur une contribution de Linda Heppenstall

## 14<sup>ème</sup> LEÇON

### **Contrastes et Solutions**

Commencez par un exercice de Relaxation.

Discutez les Points de Réflexion suivants :

- *Chacun de nous peut contribuer à la Paix.*
- *Si dans le monde chacun était paisible, le monde serait un monde paisible.*
- *Rester pacifique exige compassion et force.*

Demandez-leur :

- Qu'est-ce qui permet à la négativité de continuer à grandir ?
- Quels types de pensée alimentent le conflit ?
- Qu'est-ce qui permet à la paix de grandir ?
- Quels types de pensées aident la paix à grandir ?

## Activité

Inventez différentes histoires, avec pour instruction de commencer par une situation paisible qui se change en situation négative. Puis commencez par une situation négative qui se transforme en une situation positive. Trouvez des moyens originaux pour transformer/résoudre les situations négatives. La classe peut créer un livre de références contenant les solutions qu'ont trouvées les étudiants.

Activité facultative : En fonction du temps disponible, les élèves peuvent créer une histoire dont ils se partageront les rôles ensuite. Après audition de leur(s) création(s), faites-leur préciser les gestes qui véhiculent la négativité ou l'agressivité et les gestes qui véhiculent la paix.

- *Contribution de Sabine Levy et Pilar Quera Colomina*

## 15<sup>ème</sup> LEÇON

### ***Nos Héros contemporains***

Demandez aux étudiants :

- Quel est votre héros de la paix ?
- Quel est son message au monde ?
- Quel message avez-vous à délivrer au monde ?

## Activité

Donnez pour instruction aux élèves de former de petits groupes pour exprimer leur message sous forme de peinture, de devise ou de sculpture.

## Application aux Matières du Programme scolaire :

---

### FRANÇAIS / LANGUES VIVANTES

Donnez un sujet de dissertation utilisant l'un des Points de réflexion comme point de départ d'une réflexion personnelle, philosophique ou sociale.

Lisez l'œuvre de Prix Nobel de la Paix ou les ouvrages ou articles écrits sur eux. Ou bien, la biographie de personnalités qui ont œuvré pour la paix.

Étudiez les œuvres de poètes qui ont pris position contre la guerre. Écoutez les chansons, "Masters of War" de Bob Dylan et "The Universal Soldier" de Donovan. Quel est leur message au monde ? Est-il encore pertinent aujourd'hui ?

- Contribution de Kristan Mouat

**Journal de bord :** Discutez le Point de Réflexion, *la Sérénité n'est pas l'absence de chaos, mais la paix au milieu du chaos*. Demandez aux étudiants d'utiliser ce qu'ils ont appris pendant les cours pour tenter l'expérience de maintenir un sentiment de paix ou de sérénité dans diverses circonstances. Ils peuvent tenir un journal relatant les valeurs, idées et qualités qu'ils ont utilisées pour y parvenir.

**Débat :** Centrez quelques débats sur le thème de la paix. Ou bien discutez certains Points de Réflexion listés ci-dessus, tels que : *La paix est plus que l'absence de guerre*. Ou : *La paix est la caractéristique dominante de ce que nous appelons "une société civilisée."*

Considérez qu'il est impossible d'engager des activités touchant à la paix sans se sentir vraiment en paix.

- Contribution de Caroline Druiff

### HISTOIRE

La paix peut être explorée d'une multitude de manières. Par exemple, on peut mettre en contraste les cultures érigées sur la guerre et les cultures qui s'épanouissent dans la paix. On peut aussi examiner les facteurs qui mènent à la guerre et à la paix.

Demandez aux étudiants :

"Que peut faire l'État pour garantir la paix, pour promouvoir une culture de paix ?"

#### Manifestations de la Paix dans le Monde

Quelles sont les différentes manifestations de la paix dans le monde ? Comment la paix s'exprime-t-elle dans l'art ? Quelles grandes organisations œuvrent pour la paix dans le monde ? Utilisez les matières du programme scolaire pour faire explorer ces questions aux élèves. Cela exigera la participation des étudiants dans une recherche d'information et permettra un échange dans la classe. Un article pourra être écrit sur ce thème.

- Contribution de Sabine Levy et Pilar Quera Colomina

## SCIENCES ÉCONOMIQUES ET SOCIALES

Proposez l'étude des *Human Development Reports* de 1992 et 1993 (Rapports sur le Développement Humain) du Programme du Développement des Nations Unies (PNUD.) Le rapport de 1992 suggère que la seule méthode fiable pour obtenir et garantir la paix serait de fournir des moyens d'existence à tous les habitants de la planète. Ce rapport est établi dans la perspective du commerce mondial et de la disparité croissante constatée entre les pays les plus riches et les pays les plus pauvres du monde. Le rapport du PNUD de 1993 énumère cinq piliers propices aux peuples qui devraient présider au développement d'un monde meilleur. Il affirme clairement que le développement n'est pas suffisant – il faut un développement centré sur l'Homme. Ces rapports ont été rédigés par une équipe d'éminents économistes.

## SCIENCE

La science est une discipline qui peut être indifféremment utilisée pour créer la paix ou la guerre. Demandez :

- *Qu'est-ce que la science n'aurait pu inventer si l'humanité avait fermement tenu son engagement envers la paix ?*
- *Y a-t-il eu davantage d'inventions orientées vers la guerre ou vers la paix ?*
- *Quelle serait la contribution au monde d'une science mise au service de la paix ?*
- *Quelles ouvertures scientifiques s'ouvrent à une société focalisée sur la paix ?*

**Projet :** Si les étudiants disposaient d'un cinquième du budget du monde actuellement consacré à la guerre et qu'ils pouvaient s'en servir pour la paix, que créeraient-ils ?

## ARTS PLASTIQUES

Créez une **peinture murale** sur la paix.

Soyez attentifs à rester paisible pendant que vous peignez.

Discutez avec les étudiants des éléments qu'ils aimeraient faire figurer dans une **peinture collective** - symboles de paix, étoiles de paix, tableau d'un monde pacifique - Fournissez-leur un long papier coloré, de petits pots individuels de peinture et un pinceau ou une brosse. Passez une musique paisible. Les élèves peignent, l'un près de l'autre, leur propre contribution. Quand la musique s'arrête, chacun se déplace d'un pas, vers la gauche ou vers la droite.

- *Contribution de Linda Heppenstall*

Créez de puissantes devises sur la paix qui stimulent l'imagination. Faites-en de belles **bannières de paix**, suspendez-les aux murs de l'école.

Dessinez la paix intérieure ou **sculptez la paix**.

**Concevez une tapisserie du Jardin de la Paix.** Demandez aux élèves de réfléchir aux couleurs et aux formes qui créeraient des sentiments de paix et de douceur, puis d'exprimer ces sentiments sur papier ou tout autre matériau. Travaillez directement à partir de la nature, si c'est possible.

- *Contribution de Eleanor Viegas*

Demandez aux élèves d'écrire les paroles d'une chanson qu'ils aiment, comme "Imagine," puis de coller sur le même panneau des grains de riz ou d'autres céréales en forme de symbole ou d'image représentant cette chanson.

- *Contribution de von Dierich Horn*

## MUSIQUE

Sélectionnez vos chansons favorites sur le thème de la paix. Chantez-les ou jouez-les.

Quels étaient les instruments originels utilisés dans votre région ou votre culture, sur lesquels étaient joués des chants ou des rythmes en lien avec la paix ? Faites une enquête à ce propos. Y a-t-il quelqu'un dans votre région qui possède encore l'un de ces instruments et pourrait venir en jouer à l'école ?

Organisez un concert dans votre école avec pour décor des bannières de paix.

## ÉDUCATION PHYSIQUE / DANSE

Inventez une forme gymnique ou inspirée de la danse contemporaine illustrant la paix. Créez une chorégraphie montrant l'opposition guerre et paix.

## ÉCONOMIE SOCIALE ET DOMESTIQUE

Discutez l'importance de la paix à la maison. Considérez que notre propre capacité à rester paisible est fondamentale pour obtenir un foyer paisible.

Prenez plaisir à l'un des Exercices Relaxation/Concentration de la Paix que vous trouverez dans l'Appendice.

Pratiquez la cuisine et la couture en état de paix ou de satisfaction. Quelles pensées vous aident à rester satisfait ?

Concevez un environnement paisible pour la maison : "Que trouverait-on dans une maison où règne la paix ? Qu'est-ce qui crée un sentiment d'harmonie et de bien-être ?"

Créez un motif de paix que vous pouvez mettre sur un T-shirt.

- *Contribution de Myrna Belgrave*



## *MODULE 2*



# Le Respect

---

<b>Points de réflexion sur le Respect</b>	43
<b>Leçons sur la Valeur du Respect</b>	43
01 <sup>ère</sup> LEÇON : Les Schémas Heuristiques	44
02 <sup>ème</sup> LEÇON : Les Qualités de Mes Héros	44
03 <sup>ème</sup> LEÇON : Des Qualités aux Enchères	45
04 <sup>ème</sup> LEÇON : Les Problèmes du Monde	46
05 <sup>ème</sup> LEÇON : Approche Individualisée	46
06 <sup>ème</sup> LEÇON : Manque de Respect – Une Devise-Programme	47
07 <sup>ème</sup> LEÇON : Mes Qualités	47
08 <sup>ème</sup> LEÇON : Le Désir d'être Reconnu	49
09 <sup>ème</sup> LEÇON : Agir, Ne pas réagir	49
10 <sup>ème</sup> LEÇON : Histoire des Deux Oiseaux	51
11 <sup>ème</sup> LEÇON : Fiches de situation	51
12 <sup>ème</sup> LEÇON : Relations	52
13 <sup>ème</sup> LEÇON : Faire une Différence	52
14 <sup>ème</sup> LEÇON : L'Arbre-Moi	52
<b>Application à différentes matières :</b>	53
FRANÇAIS ET LANGUES VIVANTES	53
HISTOIRE	53
SCIENCES DE LA VIE ET DE LA TERRE	53
ARTS PLASTIQUES	54
THÉÂTRE / MUSIQUE / DANSE	54
ÉDUCATION PHYSIQUE	54
ÉCONOMIE SOCIALE ET FAMILIALE	54

## Points de réflexion sur le Respect

---

- Ø Chaque être humain a une valeur innée.
- Ø Connaître ses propres qualités fait partie du respect de soi.
- Ø Le Respect de soi est la fondation de la confiance en soi.
- Ø Quand nous nous respectons, il est facile de respecter les autres.
- Ø Connaître sa valeur propre et honorer la valeur des autres : les clés pour recevoir du respect.
- Ø Ceux qui accordent du respect aux autres, recevront du respect.
- Ø Plus le respect est mesuré à l'aune de critères extérieurs, plus grand est le désir d'être reconnu par les autres et plus on perd le respect de soi.
- Ø Quand il y a la force de l'humilité dans le respect de soi, la sagesse se développe et nous sommes justes et équitables envers les autres.
- Ø Chacun a le droit de vivre dans le respect et la dignité, moi y compris.

## Leçons sur la Valeur du Respect

---

D'une manière générale, il est conseillé de consacrer un moment, en début ou fin de leçon, à l'écoute de chants traditionnels ou de chansons. C'est une manière d'instaurer une atmosphère spéciale et de faire l'expérience d'une valeur. Les choix seront fonction de l'âge et de l'intérêt des étudiants : "Héro" de Marie Carey qui a pour thème : voir sa propre beauté ou " Behind the Wall" de Tracy Chapman qui parle du manque de respect et de la violence physique, par exemple.

## ***Les Schémas Heuristiques***

Explorez certains concepts sur le respect à partir des questions suivantes :

- Qu'est-ce que le respect ?
- Imaginez quelques instants ce que serait le monde si chacun était traité avec respect. (Pause) D'après vous, à quoi ressemblerait le monde ?
- Quel genre de choses aimeriez-vous voir se passer autour de vous ?
- Que ressentiraient les gens ?
- Imaginez quelques instants ce que serait le monde, si chacun traitait l'environnement avec respect. (Pause.) A quoi ressemblerait le monde ?
- Que ressentiriez-vous intérieurement, si tout le monde vous traitait avec respect ?

Rappelez que le projet “*Valeurs pour Vivre*” repose, notamment, sur deux postulats clés que l'on retrouve dans les Points de Réflexion suivants” :

- *Chaque être humain possède une valeur innée.*
- *Chacun sur terre a le droit de vivre dans le respect et la dignité, moi y compris.*

Et donc :

- Si chacun sur terre vivait ces deux postulats, qu'est-ce qui ne se produirait plus ?
- Qu'est-ce qui serait différent dans ce pays ?
- Qu'est-ce qui serait différent ici ?

### **Activité**

Demandez aux adolescents de tracer un schéma heuristique de la Valeur du Respect sur la moitié d'une grande feuille de papier et un schéma heuristique des effets du manque de respect sur l'autre moitié. Ils peuvent procéder par groupes de deux ou de quatre.

## ***Les Qualités de Mes Héros***

### **Activité**

Organisez un forum d'expression permettant de partager les résultats de la leçon précédente : les effets du respect et de l'irrespect seront “proclamés” et notés au tableau par un élève. On tiendra compte chaque fois des effets sur le soi, les relations, l'environnement, les affaires, le pays, etc...

Dites-leur : “Dans d'autres leçons nous explorerons les effets du manque de respect et nous rechercherons pourquoi les gens choisissent d'agir sans considération les uns envers les autres. Mais, au cours de la leçon d'aujourd'hui nous explorerons le respect - et les qualités que chacun de vous ressent comme les plus importantes.”

Demandez aux étudiants d'écrire les qualités auxquels ils pensent lorsque vous leur lirez ce qui suit; laissez-leur deux à quatre minutes pour répondre à chaque question. Vous pouvez passer de la musique en fond sonore. Dites-leur :

- *Pensez à quelqu'un que vous admirez. Quelles qualités admirez-vous chez cette personne ?*
- *Pensez à vos héros. Qui sont-ils ? Quelles qualités font d'eux votre héros (héroïne) ?*
- *Notez les qualités que vous admirez chez vos amis.*
- *On dit que toute qualité que l'on admire est une qualité que l'on possède en réalité. Notez les cinq qualités (positives) que vous possédez.*

Demandez aux étudiants d'échanger par petits groupes.

### 3<sup>ème</sup> LEÇON

## ***Des Qualités aux Enchères***

Organisez un forum où les adolescents énonceront les qualités qu'ils ont trouvées dans la session antérieure, tandis que l'un d'eux les inscrira au tableau.

### **Activité**

Une fois que toutes les qualités énoncées ont été listées, demandez-leur d'imaginer que chacun d'eux a reçu 100 euros pour acheter les qualités qu'il désire le plus avoir dans sa vie. Divisez la classe en petits groupes de cinq ou six et donnez à chaque groupe la consigne de faire de petites fiches contenant chacune le nom de l'une des qualités listées. La règle du jeu est que chaque qualité de la liste ne peut être achetée que par une seule personne. En conséquence, si plusieurs personnes désirent la même qualité, elles doivent enchérir pour proposer une offre d'acquisition plus élevée. Par exemple, si quelqu'un "mise" 20 euros, un autre peut surenchérir à 30 euros. Si personne d'autre ne surenchérit, alors la deuxième personne acquiert la fiche comportant le nom de la qualité pour 30 euros. Quand l'enchère est terminée, chacun exprime la raison pour laquelle la qualité qu'il a voulu acquérir est si importante pour lui.

Discutez les Points de Réflexion suivants :

- *Connaître ses qualités fait partie du respect de soi.*
- *Le Respect de soi est la fondation de la confiance en soi.*

## Les Problèmes du Monde

### Activité

1. Demandez aux étudiants de réfléchir aux **problèmes** rencontrés dans le monde. Peut-être évoqueront-ils la malnutrition, la guerre, le travail des enfants, le viol et la prostitution d'enfants, etc. (Tracer un tableau à 3 colonnes. Notez dans une première colonne les problèmes qu'ils indiquent. Selon l'importance de la liste, l'animateur peut demander aux participants de sélectionner les huit problèmes qu'ils estiment les plus importants.)
2. Quand la liste est achevée, demandez-leur de déterminer (individuellement sous forme écrite ou dans un groupe de discussion) quels **facteurs** contribuent au premier problème ou en sont la cause. Inscrivez ces facteurs dans une deuxième colonne. Remarque : il est possible que les listes ne s'excluent pas mutuellement; c'est ainsi que la pauvreté est un problème en soi mais peut aussi être à l'origine du travail ou de la prostitution des enfants.
3. Puis demandez-leur de rechercher les **contre-valeurs** (avidité, colère, etc..) à l'origine de l'apparition de chacun des facteurs liés au premier problème. Listez ces contre-valeurs dans une troisième colonne, sur la même ligne que le problème (cf.1) et ses facteurs (cf.2.)
4. Donnez-leur pour consigne de déterminer les **valeurs** qui aideraient à résoudre le problème.
5. Répétez les étapes 2, 3 et 4 pour chaque problème.

## Approche Individualisée

### Activité

Demandez à six élèves de se placer sur un rang, debout. Donnez un crayon au premier de la rangée avec pour instruction de passer le crayon à la personne suivante et ainsi de suite jusqu'à la fin de rangée. Puis, reprenez le crayon et demandez au premier de la rangée de tendre cette fois le crayon avec beaucoup de respect. Demandez à la classe :

- Y a-t-il une différence dans la manière dont les uns et les autres se sont donné le crayon la deuxième fois?
- Quels sont les différentes façons de marquer du respect envers les autres ? Quelles sont les différentes façons de se manquer de respect ?
- Comment vous sentez-vous quand cela vous arrive ?
- Comment vous sentez-vous quand cela arrive à d'autres ?

**Activité de réflexion** : Dites ce qui suit avec une pause de quelques secondes après les points de suspension. Laissez deux ou trois minutes de silence entre les trois sujets. Mettez une musique de fond si vous le souhaitez.

1. *J'aimerais que vous vous souveniez d'un moment où vous avez ressenti beaucoup de respect pour vous-même. Qu'aviez-vous fait de particulier ?... Comment vous êtes-vous alors senti intérieurement ?... Il se peut que vous ayez fait quelque chose de particulier pour quelqu'un. Notez-le... Notez aussi la qualité dont vous avez fait preuve à ce moment-là.*

2. *Maintenant, souvenez-vous d'une circonstance où certaines personnes vous ont montré du respect. Qu'ont-elles (ils) fait ?... Qu'avez-vous ressenti ?*
3. *Et puis, souvenez-vous d'une fois où quelqu'un vous a manqué de respect. Qu'est-ce qu'il ou elle avait fait ?... Qu'avez-vous ressenti ?*

Demandez aux étudiants de former des groupes de trois et d'écouter activement les histoires et expériences des uns et des autres. (Rappelez-leur l'accord selon lequel les histoires personnelles partagées avec la classe doivent rester confidentielles et ne pas être répétées à d'autres.)

## 6<sup>ème</sup> LEÇON

### ***Manque de Respect Une Devise-Programme***

Passez une chanson consacrée au respect lorsque les étudiants entrent dans la salle de classe.

Écrivez au tableau les Points de Réflexion suivants pour amorcer une discussion :

- *Quand nous nous respectons nous-même, il est facile de respecter les autres.*
- *Connaître sa valeur et honorer celle des autres sont les vrais moyens de recevoir du respect.*
- *Ceux qui accordent du respect aux autres, recevront du respect.*

Demandez : “Pourquoi, d'après vous, les gens ne se respectent-ils pas ?”

Aux raisons avancées par les élèves, vous pouvez éventuellement ajouter que : “Habituellement les gens font montre d'irrespect parce qu'ils ne savent pas faire autrement. Cela peut être dû à des sentiments personnels non résolus - sentiments d'insuffisance et de colère - qui recouvrent, profondément enfouis, un manque d'amour et de respect de soi. Pour surmonter ces sentiments et pour se sentir mieux, ils ont besoin de se sentir meilleurs qu'autrui. Souvent ces personnes ont elles-mêmes été traitées sans respect ou avec méchanceté par d'autres.”

### **Activité**

Discutez en petits groupes comment vous aimeriez que les gens se comportent envers les autres. Préparez une devise sur un poster, et présentez-la à la classe comme un programme de Gouvernement pour un Ministre imaginaire.

## 7<sup>ème</sup> LEÇON

### **Mes Qualités**

Introduire l'exercice de Relaxation/Concentration sur l'Image d'un Jardin, en mentionnant que ce type d'exercice est un moyen d'apprécier et de fortifier le sentiment de respect à l'intérieur de soi.

## Exercice de Concentration/Relaxation – L'Image d'un Jardin :

*"Asseyez-vous confortablement et détendez votre corps... En respirant lentement, mettez votre esprit au repos et au calme... Commencez par vos pieds, détendez-vous... Décontractez vos jambes... votre estomac... vos épaules... votre cou...votre visage... votre nez... vos yeux... et votre front... Votre esprit est serein et calme...Respirez profondément... Concentrez-vous sur la tranquillité... Dans votre esprit, décrivez une fleur... Imaginez son odeur... Appréciez son parfum... Observez sa forme et sa couleur... Appréciez sa beauté... Chaque personne est comme une fleur... Chacun de nous est unique... pourtant nous avons bien des choses en commun... Représentez-vous un jardin autour de vous avec une grande variété de fleurs...toutes belles... Chaque fleur avec sa couleur... chaque fleur avec son parfum... donnant le meilleur d'elle-même... Certaines sont grandes avec des pétales pointus, certaines ont des pétales arrondis, certaines sont grandes et d'autres petites... Certaines ont de nombreuses nuances de couleurs... Certaines attirent l'œil par leur simplicité... Chacun de nous est comme une belle fleur... Appréciez la beauté de chacune... Chacune ajoute sa beauté au jardin... Toutes sont importantes... Ensemble elles forment le jardin... Chaque fleur a le respect d'elle-même... Quand on se respecte soi-même, il est alors facile de respecter les autres... Chacun est précieux et unique...C'est avec respect que sont vues les qualités des autres... Percevez ce qui est bien en chacun... Chacun a un rôle unique... Chacun est important... Laissez cette image s'estomper dans votre esprit et dirigez à nouveau votre attention sur cette salle."*

*- Contribution d'Amadeo Dieste Castjon*

Discutez le Point de Réflexion : *Le Respect de soi est la fondation de la confiance en soi.*

### Activité

Distribuez à chaque élève une feuille de papier sur laquelle il écrira son nom, tout en haut. L'objectif est de faire circuler les feuilles à la ronde, chacun ajoutant la qualité qu'il ou elle voit dans la personne dont le nom figure en haut de la feuille... jusqu'à ce que la feuille revienne à son propriétaire légitime. Laissez à chacun le temps de lire la liste de ses qualités.

### Discussion

- Qu'est-ce qui vous aide à maintenir le sentiment de respect de vous-même ?
- Quel genre d'idées vous aide à maintenir un sentiment de respect de vous-même ? (Donc, se souvenir des qualités qui vous sont propres constitue une aide ?)
- Quel genre de paroles vous aide à maintenir un sentiment de respect de vous-même ? (Des paroles de gentillesse - des paroles qui nous rendent mutuellement heureux.)
- Quel genre d'actions vous aide à maintenir le sentiment de respect de vous-même ?
- Parmi tout ce que vous venez de mentionner, qu'est-ce qui vous procure un sentiment de respect ou de fierté de soi durable ? ou temporaire ?

#### REMARQUE A L'INTENTION DE L'ENSEIGNANT

Tout en écoutant les réponses avec attention, aidez les élèves à dresser des catégories de pensées, de paroles et d'actes qui les aident à conserver le respect d'eux-mêmes. Examinez les conséquences de certaines actions - pour soi et pour les autres - et déterminez chaque fois si elles procurent un sentiment de fierté temporaire ou durable.



## ***Le Désir d'être Reconnu***

Discutez le Point de Réflexion suivant :

- *Plus le respect est basé sur des critères extérieurs, plus grand est le désir d'être reconnu par les autres. Plus grande est la dépendance à ce désir, et plus on perd le respect de soi.*

Continuez la dernière activité de la leçon précédente en demandant aux élèves de raconter la manière dont ils ont réagi à quelqu'un qui leur manquait de respect et quelles sortes de pensées ou d'actes les ont aidés à regagner le respect d'eux-mêmes. Ils peuvent catégoriser chaque stratégie, en notant si c'est une méthode saine ou non.

### **Exercice de Relaxation – l'Étoile du Respect**

*"Pensez aux étoiles et imaginez-vous être dans le silence qui irradie de ces étoiles... Elles sont si belles dans le ciel, elles étincellent et resplendent... Elles sont si tranquilles et paisibles... Soyez bien calme... Détendez vos orteils et vos jambes... Décontractez votre estomac... et vos épaules... Décontractez vos bras... et votre visage... Sentez-vous en sécurité... et laissez la paix vous environner... Intérieurement vous êtes comme une belle petite étoile... Vous êtes capable et digne d'amour et... Vous êtes qui vous êtes... Chaque personne apporte des qualités particulières au monde... Vous êtes précieux... Appréciez le sentiment de respect à l'intérieur de vous... Vous êtes une étoile de respect, une merveille de respect de soi... Restez très tranquille et paisible à l'intérieur de vous... Concentrez-vous... Vous êtes concentré... plein de respect... satisfait... Lentement, dirigez à nouveau votre attention sur la salle ".*

## ***Agir, ne pas réagir***

Commencez par une chanson de paix.

Ressortez la liste des causes de conflit, dressée au cours de la 8<sup>ème</sup> leçon sur la Paix.

Expliquez : « Bien souvent le conflit et les bagarres surviennent quand quelqu'un manque de respect à quelqu'un d'autre. Confronté à un type d'acte figurant sur cette liste, que nous ressentons comme un manque de respect, nous nous sentons blessé ou fâché. Mais qui vous définit ?... Est-ce vous qui définissez qui vous êtes ou est-ce quelqu'un d'autre ? Vous êtes celui qui connaît ses qualités. Si quelqu'un vous traite de je-ne-sais-quoi d'horrible, est-ce que cela veut dire que vous l'êtes ? Non. Êtes-vous des êtres humains de valeur ? Je pense que oui.

Alors maintenant, regardons cette liste sous l'angle du respect. Comment agir et ne pas réagir ? »

## Discussion

Prenez un élément de la liste et demandez :

- Cela se serait-il produit si les personnes avaient montré du respect ?
- Qu'aimeriez-vous plutôt conseiller à cette personne de faire ? De quelle autre manière pouvait-on gérer la situation ?
- Cela se serait-il produit si les personnes avaient montré du respect ?
- Comment cette personne pouvait-elle utiliser la valeur du respect ?
- Quelles en seraient les conséquences ?
- Le problème serait-il survenu ?
- Si la personne qui a subi cela avait maintenu le respect d'elle-même, qu'aurait-elle pu faire de différent qui aurait évité de donner corps au problème ?

Aidez les adolescents à résoudre cette question. Voyez quelles alternatives ils proposent. Demandez-leur d'imaginer les conséquences - à court et à long terme - d'actes blessants ou au contraire d'actes emplis de gentillesse.

### Aidez-les à créer des stratégies judicieuses.

Par exemple :

- Si quelqu'un vous insulte ou fait quelque chose qui ne vous plaît pas, comment pouvez-vous le dire de manière ferme, claire et sans agressivité ? S'il s'agit d'une personne de votre connaissance et de votre âge, dire peut-être : *“Hé ! Ce genre de langage me fait froid dans le dos.”* Ou à un membre de votre famille : *“Mais je t'aime bien. Pourquoi me dis-tu cela à moi ?”* Aidez les élèves à trouver des expressions adaptées à leur culture et à leur situation.
- Apprenez la formule suivante, à utiliser si quelqu'un que vous connaissez fait quelque chose qui ne vous plaît pas (Faire des commérages, dire des injures, etc.) :  
"Je ressens .....  
quand tu fais .....  
parce que ..... ”

Donnez deux exemples, tels que :

- “Je me sens mal quand tu me parles de Marie de cette manière parce qu'elle est mon amie. Je t'aime bien et je l'aime bien aussi. Je pense que c'est super de bien vous aimer tous les deux.”
- “Cela me stresse que tu continues à me demander d'essayer, parce que je t'ai déjà dit que je n'étais pas intéressé. Je sais ce que je veux faire et ne pas faire, et ça, je veux que tu le respectes.”

Prenez plusieurs thèmes de la liste faite pendant la 8<sup>ème</sup> leçon sur la Paix et posez les quatre mêmes questions que plus haut, en aidant les étudiants à développer des stratégies adéquates.

Discutez le Point de Réflexion : *Si nous nous respectons, il est facile de respecter les autres.*

## ***Histoire des Deux Oiseaux***

Lisez “Les Deux Oiseaux” (cf. Appendice) dont l’un s’offusque d’une divergence d’opinion. Trouvez d’autres exemples de communication insuffisante ou de perception divergente.

Discutez les Points de Réflexion suivants :

- *Le respect, c'est savoir que les autres aussi ont de la valeur.*
- *Connaître sa valeur et faire honneur à la valeur des autres permet de recevoir du respect.*

## ***Fiches de situation***

Les “Fiches de Situation” offrent l’occasion d’aborder des sujets qui touchent directement les adolescents tout en mettant en application les compétences pratiques acquises grâce aux activités liées aux valeurs. Le professeur a un rôle d'animateur. Évitez de leur faire la morale et de leur dire ce qu’ils “devraient” faire. Écoutez-les plutôt et encouragez-les à répondre. Questionnez-les sur les conséquences, tant positives que négatives, de leurs solutions. Si leurs réponses demeurent inappropriées, demandez-leur ce qu’ils ressentiraient s’ils étaient l’autre personne. Demandez-leur de jouer les divers rôles de la situation et de changer ensuite de rôle. Demandez à la classe si une solution “juste” a été trouvée.

**Activité** : Lisez une fiche de situation à la classe et encouragez les étudiants à trouver des réponses. Reportez-vous à la 9<sup>ème</sup> leçon du présent Module sur les stratégies de communication.

Utilisez des questions du type :

- Comment pourriez-vous utiliser la valeur de la paix ?
- Que pourriez-vous faire ?
- Que pensez-vous qu’il se produirait alors ?
- Que pourriez-vous dire ou faire d’autre ?
- Comment pourriez-vous utiliser la valeur du respect ?
- Que pourriez-vous faire ? (etc...)

Lisez d’autres fiches de situation et appréciez la discussion qui suit. Une autre fois vous pourrez séparer les élèves en petits groupes, tous ayant la même fiche de situation. Si un groupe ne parvient pas à résoudre une situation, l’ensemble de la classe peut apporter sa contribution.

### **Activités complémentaires**

- Les élèves peuvent créer leurs propres fiches de situation.
- Ils peuvent représenter les situations au moyen de jeux de rôle.

- Contribution de Trish Summerfield

## 12ème LEÇON

### **Relations**

#### **Discussion**

- Comment savez-vous que des relations sont satisfaisantes ?
- Dans quelles situations faut-il recourir au respect de soi pour imposer une limite ?
- Comment pouvez-vous poser une limite de manière positive, c'est-à-dire communiquer ce que vous ne voudriez pas que quelqu'un fasse et ce que vous aimeriez le voir faire ? (Par exemple : "Cela me fait plaisir que vous passiez me voir, mais j'apprécierais que vous me téléphoniez avant." Ou : "Je n'ai pas envie de vous aider quand vous me parlez comme cela. J'apprécierais que vous adoptiez un autre ton..")
- Pouvez-vous mettre une limite, tout en restant intérieurement dans un espace de paix et d'auto-respect ?

#### **Activité**

En utilisant la méthode des Fiches de Situation, donnez pour instruction d'imaginer des situations difficiles et de trouver comment communiquer une limite, tout en restant intérieurement dans un espace de paix et d'auto-respect et en conservant une attitude de respect envers l'autre personne.

Terminez par un Exercice de Relaxation/Concentration.

## 13ème LEÇON

### **Faire une Différence**

Lisez dans l'Appendice le conte " Feu dans la Jungle ".

Discutez le Point de Réflexion : *Savoir que je fais une différence, fait partie du respect de soi.*

Cherchez tout ce qui peut faire une différence dans les petites choses du quotidien, par exemple lorsque quelqu'un vous écoute dans les moments où vous êtes triste ou lorsque quelqu'un croit en vous. Demandez aux élèves d'écrire ou de raconter un moment où ils ont fait une différence dans la vie de quelqu'un.

#### **Activité**

Confectionnez des masques humains ou d'animaux, créez un sketch, des devises, etc... qui montrent en quoi ce que nous faisons fait une différence.

## 14ème LEÇON

### **L'Arbre-Moi**

Proposez à chacun de dessiner un arbre, en indiquant ses qualités personnelles et talents dans les racines, ses actes ou comportements positifs dans les branches, et le résultat positif de ces actes ou comportements dans les feuilles et les fruits. Les arbres peuvent être dessinés sur du papier ou tout autre matériau disponible. En petits groupes de quatre personnes, chacun peut ensuite montrer son dessin, les autres membres du groupe écoutant avec respect, ajoutant même peut-être des choses auxquelles le créateur n'avait pas pensé.

- Contribution de Sabine Levy et Pilar Quera Colomina

## Application à différentes matières :

---

### FRANÇAIS ET LANGUES VIVANTES

- Lisez l'histoire de héros appartenant à votre patrimoine culturel.
- Discutez chaque jour un ou plusieurs Points de Réflexion sur le Respect, complétez les avec des proverbes de votre culture, des légendes ou des citations de personnages célèbres, et proposez d'écrire un essai en lien avec ces thèmes. Par exemple, discutez le Point : *Chacun sur terre a le droit de vivre dans le respect et la dignité, moi y compris.* Créez une bande dessinée, une histoire ou un essai sur le respect à manifester à ses amis.

- Contribution de Marcia Maria Lins de Medeiros

- Demandez à vos élèves d'établir une liste d'adverbes et d'adjectifs décrivant les traits de caractère positifs des êtres humains. Chacun sélectionnera ensuite dans chaque liste huit caractéristiques qui lui paraissent s'appliquer à lui-même et utilisera ces 16 mots dans un essai le dérivant.
- Divisez la classe en groupes. A partir de la précédente liste des adverbes et adjectifs, chaque élève indiquera trois qualités qu'il perçoit chez chaque personne de son groupe.
- Retranscrire l'interview réalisée auprès d'une personne qui a fait l'expérience de « faire une différence » notable à un moment de sa vie. (La personne peut être l'élève lui-même.)

### HISTOIRE

Recherchez dans les manuels d'histoire des exemples de Rois, Ministres ou chefs d'État qui ont pris soin de leur peuple ou qui ont eu le souci de respecter leurs coutumes et traditions. Examinez les mesures qu'ils ont prises pour assurer le développement économique, une redistribution des richesses, promouvoir l'éducation pour tous et/ou le respect des droits de chacun.

### SCIENCES DE LA VIE ET DE LA TERRE

- “Imaginez que vous vivez dans un monde où l'humanité respecte tous les peuples de la terre, tous les animaux et l'environnement. Quelles seraient les priorités en terme de recherches scientifiques dans ce monde ? Quelles inventions seraient proscrites ?”
- Réfléchissez à 10 pratiques écologiques que vous pouvez adopter en faveur de l'environnement.

## ARTS PLASTIQUES

- Discutez le respect à accorder à vos réalisations artistiques, ainsi qu'à celles des autres. Dressez la liste des qualités que l'on peut voir dans votre œuvre et dans celles des artistes qui jalonnent l'histoire. Chaque période artistique possède ses propres qualités et sa valeur distincte. Posez la question : "Comment pouvons-nous conserver le respect de nous-même en tant qu'artiste?"
- Faites un collage ou une fresque sur le thème : Qui suis-Je ? Incluez-y les symboles de ce en quoi vous croyez, de vos passe-temps favoris, de vos qualités, peut-être aussi de vos mets et animaux préférés. Faites-les apparaître éclatants ou discrets, grands ou petits, spectaculaires ou pas, esthétiques ou ornés de plumes.
- Faites un collage d'articles et de photos de personnes qui ont fait une réelle différence.
- Photographiez vos amis et les personnes qui ont de l'importance dans votre vie. Sous chaque photo, écrivez une légende rappelant ce que ces personnes ont accompli de positif.

## THÉÂTRE / MUSIQUE / DANSE

- Créez et mettez en scène une Comédie illustrant le contraste entre respect et irrespect.
- Demandez aux étudiants d'apporter des chansons consacrées au respect, que vous interpréterez et accompagnerez musicalement.
- Improvisez une danse en groupe, chaque danseur restant dans la conscience de maintenir le respect de soi et de respecter chacun des autres danseurs. Posez-leur la question : "Gardez-vous le contact des yeux et comment vos mains bougent-elles ? Quelle est votre expérience?"

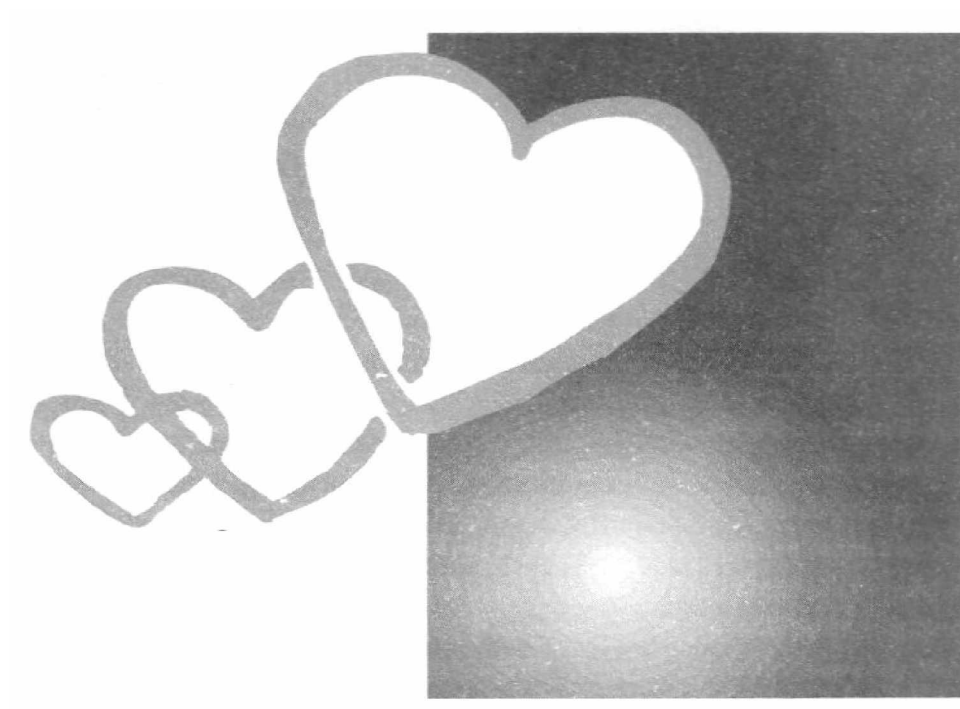
## ÉDUCATION PHYSIQUE

- Que veut dire respecter son corps ? Discutez comment nous prenons soin de notre corps.
- Soulignez les règles d'un bon esprit sportif - respect des autres joueurs et des autres équipes.
- Demandez aux élèves : "Si vous pouviez créer le club sportif idéal, quelle serait votre relation avec les autres joueurs et avec les autres équipes ?" Demandez aux étudiants d'observer les paroles et les actes de leur équipe la prochaine fois qu'elle participera à une compétition.

## ÉCONOMIE SOCIALE ET FAMILIALE

Explorez le thème des femmes - ou hommes - au foyer qui sont en quelque sorte les soutiens du monde - les premiers éducateurs et les premiers enseignants. Considérez l'importance du rôle des femmes au foyer et de toutes les personnes – éducateurs ou non – qui veillent sur les enfants et sur leur éducation. "*Comment conservent-elles (ils) le respect de soi ?*" Identifier quatre valeurs importantes chez les personnes au foyer et les éducateurs, qui leur permettent de maintenir le sentiment de respect de soi, tout en accomplissant les tâches qui leur sont assignées.

## *MODULE 3*



# L'AMOUR

# L'Amour

---

<b>Points de Réflexion sur l'amour</b>	57
<b>Leçons sur la valeur de l'Amour</b>	57
01 <sup>ère</sup> leçon : Imaginer Un Monde d'Amour	58
02 <sup>ème</sup> Leçon : Les Lois du monde - Schéma heuristique	59
03 <sup>ème</sup> Leçon : Valeurs et Contre-valeurs	59
04 <sup>ème</sup> Leçon : Élargir le Cercle de Compassion	59
05 <sup>ème</sup> Leçon : Collage	59
06 <sup>ème</sup> Leçon : Écouter avec le Cœur	61
07 <sup>ème</sup> Leçon : Que signifie être Altruiste ?	62
08 <sup>ème</sup> Leçon : Amour et Résolution de conflits	63
09 <sup>ème</sup> Leçon : Je Suis quelqu'un de Capable et Digne d'être Aimé	64
10 <sup>ème</sup> Leçon : Conseil à Soi-même	66
11 <sup>ème</sup> Leçon : Mes Buts	66
12 <sup>ème</sup> Leçon : L'Amour agissant	67
13 <sup>ème</sup> Leçon : Des Relations amicales et bienveillantes	67
<b>Application aux Matières du Programme scolaire</b>	68
FRANCAIS / LANGUES VIVANTES	68
SCIENCES	69
ARTS PLASTIQUES	69
MUSIQUE	70
THÉÂTRE	70
ÉCONOMIE FAMILIALE ET SOCIALE	70



## Points de Réflexion sur l'amour

---

- Ø Dans un monde meilleur, la loi naturelle est l'amour; et la nature de chacun est Amour.
- Ø L'amour universel ne connaît ni limites, ni préférences; l'amour s'adresse à tous.
- Ø "La loi véritable se trouve dans la bonté de nos cœurs. Si nos cœurs sont vides, aucune loi, ni réforme politique ne peut les emplir". Tolstoï.
- Ø L'amour n'est pas simplement un désir, une passion, un sentiment intense pour une personne ou un objet, c'est être altruiste.
- Ø "Notre tâche doit être de nous libérer nous-mêmes, en élargissant notre cercle de compassion pour embrasser tous les êtres vivants et toute la nature ". Albert Einstein
- Ø L'amour peut être amour de son pays, d'un but qui nous tient à cœur, de la vérité, de la justice, de l'éthique, d'un peuple, de la nature.
- Ø L'amour est un principe qui fonde les relations humaines sur la dignité et la profondeur.
- Ø L'Amour signifie que je peux être amical, attentif et compréhensif.
- Ø L'amour fonde la croyance en l'égalité et permet une bonne disposition d'esprit envers tous.
- Ø Quand nous nous sentons forts au-dedans, il nous est facile d'aimer.
- Ø L'amour est un catalyseur de changement et de développement.
- Ø L'amour voit l'un aussi beau que l'autre.
- Ø L'amour véritable entraîne la gentillesse, l'attention et la compréhension, élimine la jalousie et le désir de tout contrôler.

## Leçons sur la valeur de l'Amour

---

Incluez parfois un exercice de Relaxation/Concentration au cours du laps de temps consacré aux valeurs. Reportez-vous aux exercices proposés dans les unités sur la Paix et le Respect, également disponibles dans l'Appendice.

Les chansons créent une atmosphère spéciale qui permet d'expérimenter une valeur. On peut choisir chaque jour une matière du programme où un moment sera consacré aux chants traditionnels ou aux chansons, sélectionnés en fonction de l'âge et de l'intérêt des élèves, par exemple, sur le thème de l'amour : "Can You Feel the Love Tonight" d'Elton John, et "Parce que tu m'aimais" de Céline Dion.

## Imaginer Un Monde d'Amour

Commencez par une chanson.

Explorez le concept de l'amour à partir des questions suivantes :

- *Qu'est-ce que l'amour ? (le cœur ?). Pourquoi l'amour est-il important ?*
- *Pensez-vous que l'amour soit une valeur universelle ? Pourquoi ou pourquoi pas ?*
- *Pensez-vous que l'amour soit un besoin humain ? Est-ce le cas pour chacun ?*
- *Le monde serait-il différent si chacun éprouvait de l'amour pour son prochain ?*

### Imaginer un Monde d'Amour

*Commentaire : Dirigez les élèves dans cet exercice d'imagination, en l'adaptant à votre contexte. "Aujourd'hui j'aimerais que vous réfléchissiez à quelqu'un qui est plein d'amour et de bienveillance. Ce peut être une personne en chair et en os dans votre vie actuelle ou une personne qui vous a aidé auparavant ou ce peut être une personne que vous avez vue au cinéma. Pensez à l'attitude de cette personne... Représentez-vous cette personne apportant son aide... Maintenant j'aimerais que vous imaginiez un monde où chacun serait tout aussi plein d'amour et de bienveillance... A quoi le monde ressemblerait-il ?... Maintenant montez dans l'avion imaginaire de votre esprit et volez dans le ciel bleu... Décrivez les dirigeants des différentes nations et comment ils se comportent envers les autres... Quels discours adressent-ils à la nation ?... Décrivez des amis réunis un moment ensemble... Décrivez des personnes du voisinage en interaction... Voyez tous les gens qui travaillent dans les entreprises... Voyez des scientifiques et l'objet de leur recherche... Traversez, dans votre avion tout ce pays, jusqu'aux frontières des pays voisins... et maintenant survolez cette école... Imaginez ce qui serait différent... Maintenant l'avion décrit des cercles et atterrit, et vous êtes détendu et à nouveau à votre place ici".*

### Échange

Donnez du temps aux élèves pour échanger à propos de ce qu'ils ont décrit et vécu, soit en petits groupes soit toute la classe ensemble.

Discutez les Points de Réflexion suivants :

- *Dans un monde meilleur, la loi naturelle est l'amour; et il est naturel d'avoir de l'amour.*
- *L'amour fonde la croyance en l'égalité et favorise l'expression de la bonne volonté envers tous.*
- *En quoi le monde serait-il différent si la loi naturelle était l'amour ?*
- *Dans un monde d'amour, peut-on s'intéresser à la guerre ? Pourquoi, pourquoi pas ?*
- *Dans un monde d'amour, quel serait le programme politique d'un Gouvernement ?*

### Activité

Dessiner le symbole d'un monde d'amour ou écrire un poème sur ce thème.

## 2<sup>EME</sup> LEÇON

### **Les Lois du monde - Schéma heuristique**

Passez une chanson dédiée à l'amour pour le monde.

Rappelez le Point de Réflexion : *Dans un monde meilleur, la loi naturelle est l'amour.*

- Recherchez quels types de "lois" régissent, selon vous, la société ou le monde d'aujourd'hui. (La recherche du profit ? La loi de la prise de pouvoir sur les autres ? La loi du plus riche ? Laissez les étudiants énoncer autant de types de "lois" qu'ils le désirent.)

#### **Activité**

Former de petits groupes; chaque groupe doit définir les règles régissant la "loi d'amour" et les autres règles s'appliquant aux autres types de "lois" qu'ils ont trouvés. Tracer un schéma heuristique de ces lois, en indiquant les effets de chacune d'elles.

## 3<sup>EME</sup> LEÇON

### **Valeurs et Contre-valeurs**

Commencez par une chanson d'amour pour l'humanité.

Discutez les Points de Réflexion suivants :

- *L'amour universel ne connaît ni limites, ni préférences; l'amour s'adresse à tous.*
- *"Notre tâche doit être de nous libérer nous-mêmes... en élargissant notre cercle de compassion pour embrasser tous les êtres vivants et toute la nature ". Albert Einstein*
- *"La loi véritable se trouve dans la bonté de nos cœurs. Si nos cœurs sont vides, aucune loi, ni réforme politique ne peut les remplir ". Tolstoï.*

#### **Lois, Valeurs et Contre-valeurs**

Demandez à deux des petits groupes de communiquer les résultats auxquels ils sont parvenus au cours de la leçon antérieure.

Demandez à tous d'analyser les effets des lois, notés dans leurs schémas heuristiques. Ces effets sont-ils le résultat de la présence de valeurs ou du manque de valeurs - de contre-valeurs ? Donnez-leur la consigne d'écrire les valeurs (ou le manque de valeurs) observables dans chacun des schémas heuristiques. Ils peuvent le faire en petits groupes ou en groupe plénier. (Prenez acte explicitement des problèmes et préoccupations qu'ils perçoivent dans le monde.)

Ensuite, placez les valeurs et les contre-valeurs à chaque extrémité d'une ligne. Placez sur une même ligne la "loi" et ses différents effets. Chaque petit groupe peut discuter de l'emplacement de la "loi" et en écrire ensuite les effets sur de longues bandes de papier. Le groupe peut afficher ses bandes de papier ou bien écrire les mots en continu le long d'un mur ou sur le tableau.

#### REMARQUE A L'INTENTION DE L'EDUCATEUR

Si vous trouvez que les étudiants expriment beaucoup de cynisme, demandez-leur pourquoi ils sont cyniques ou suggérez : “Les gens de votre âge sont parfois cyniques. Je pense que le cynisme se développe quand quelqu'un désire vraiment un monde pacifique ou un monde honnête - et qu'il est déçu. Donc, d'une certaine manière cela veut dire que les personnes cyniques se sentent en réalité vraiment concernées – simplement, elles sont déçues.”

“Vous êtes la future génération. D'autres ont fait le monde tel qu'il est maintenant. Quel genre de monde désirez-vous ? Vous devez prendre la réalité actuelle telle qu'elle est, mais cependant vous contribuez à créer l'avenir. Alors, quelle sorte de monde désirez-vous? Toute décision que l'on prend se rapporte à un choix de valeur.”

Demandez-leur :

- *Qu'arrive-t-il quand le cercle de notre compassion est très étroit ou même, n'existe pas ?*
- *Comment pouvons-nous élargir ce cercle de compassion ?*
- *Chercher un symbole, une chanson ou un poème qui représente l'élargissement de notre cercle de compassion. Ou bien, interviewer une personne que l'on aime bien à ce sujet.*

#### 4<sup>EME</sup> LEÇON

### ***Élargir le Cercle de Compassion***

Discutez les Points de Réflexion suivants:

- *L'amour est un principe qui fonde les relations humaines sur la dignité et la profondeur.*
- *L'Amour signifie que je peux être amical, attentif et compréhensif.*
- *Avec l'amour, tous les êtres humains apparaissent plus beaux les uns que les autres.*

### **Échange**

Demandez d'échanger avec la classe les symboles, poèmes, représentations visuelles, chansons et/ou histoires qui se rapportent à l'élargissement de notre cercle de compassion. La leçon suivante permettra un échange plus approfondi sur ces éléments.

Demandez-leur :

- *A quoi ressemblerait un lieu où se tiendrait constamment un cercle de compassion ?*
- *Que penseriez-vous d'élargir le cercle de compassion à l'école ?*
- *Selon vous, quelles choses serait-il alors possible de faire ?*
- *Quels problèmes, selon vous, la valeur de l'amour pourrait-elle résoudre ?*
- *Seriez-vous disposés à tenter une expérience pendant une semaine ?*

## Activité

Demandez-leur s'ils seraient disposés à essayer de **créer un environnement de totale acceptation** à l'école : il s'agirait de prendre conscience de l'existence des autres et de créer une atmosphère faisant naître chez chacun un sentiment d'appartenance. Demandez-leur ce qu'ils peuvent faire pour créer un tel environnement. Se montrer sensible, peut-être; aider quelqu'un. Etre attentif aux paroles que l'on prononce, en veillant à ce qu'elles soient positives ou encourageantes pour chacun. Encouragez les idées et les plans qui permettront de réaliser cela.

Terminez la leçon par l'Exercice de Relaxation/Concentration : l'Envoi d'Amour : " *pour envoyer de l'amour dans le monde à tous ceux qui vivent dans des conditions difficiles.* "

## Exercice de Relaxation/Concentration : l'Envoi d'Amour

*"Soyez pendant quelques minutes une Etoile de Paix et envoyez de l'amour aux gens dans le monde entier... Les étoiles sont si belles dans le ciel et elles étincellent... tranquillement et paisiblement... Décontractez vos orteils et vos jambes... Décontractez votre estomac... et vos épaules... Détendez vos bras...et votre visage...Remplissez la pièce de paix...relaxez-vous comme une belle petite étoile...Faites en sorte que l'étoile minuscule à l'intérieur de vous s'emplisse de la lumière de la paix...s'emplisse d'énergie d'amour... Nous pouvons tous envoyer de l'amour et de la paix à tout moment, quand nous le décidons... Envoyez cet amour aux peuples du monde entier...Détendez votre corps...Absorbez encore davantage d'amour... Vous êtes concentré...Vous contribuez à un monde meilleur... Faites le calme dans votre esprit... Et puis voyez-vous assis à nouveau ici."*

## 5<sup>EME</sup> LEÇON

### Collage

## Échange

Demandez aux adolescents de partager avec la classe les symboles, poèmes, chansons ou histoires qu'ils ont trouvés sur le thème de l'élargissement d'un cercle de compassion.

## Activité

Demandez-leur de réfléchir sur le partage qui vient d'avoir lieu et d'écrire cinq phrases commençant par les mots : "*L'Amour est...*" Faites un collage du tout.

## 6<sup>EME</sup> LEÇON

### Écouter avec le Cœur

Vous référant à l'activité initiée au cours de la 4<sup>e</sup> leçon, demandez aux étudiants :

- *Comment se passe l'expérience de création d'un environnement d'acceptation ?*
- *Qu'est-ce qui marche bien ? Qu'aimez-vous dans cet exercice ? Avez-vous observé une différence dans l'environnement créé ?*
- *Rencontrez-vous des difficultés ?*

Les difficultés évoquées feront l'objet d'un échange en vue de trouver une solution.

#### REMARQUE A L'INTENTION DE L'ÉDUCATEUR

Si quelqu'un ne veut pas être le(la) “meilleur(e) ami(e)” d'un(e) autre, on peut préciser : “Avoir des sentiments positifs pour quelqu'un ou accepter ses sentiments positifs ne veut pas dire que ces personnes doivent devenir votre meilleur ami. Elles peuvent rester des connaissances. Cela signifie simplement que vous n'êtes pas grossier envers ces personnes, que vous ne les rejetez pas non plus, mais plutôt que vous émettez des sentiments ou des signaux clairs et positifs vis à vis d'eux. Un simple sourire, un bonjour ou un signe de tête de reconnaissance, un regard transmettant des sentiments positifs - à soi seul, cela suffit pour créer une belle atmosphère d'accueil. ”

### Activité

Faites remarquer aux étudiants qu'au cours d'une leçon précédente ils ont pratiqué l'écoute. Aujourd'hui, vous désirez qu'ils pensent à un moment où quelqu'un les a vraiment écoutés. Demandez si quelqu'un aimerait partager un moment où il a vraiment été écouté.

Demandez aux étudiants de se mettre en paire avec une autre personne qu'ils ne connaissent pas très bien. L'un(e) racontera quelque chose qu'il(elle) aimait beaucoup faire ou qui l'intéressait beaucoup quand il(elle) était plus jeune, l'autre devra écouter. Ils intervertissent ensuite les rôles. Chacun peut ensuite expliquer ce qu'il a découvert de l'autre personne.

Travail à faire à la maison : Ecoutez vraiment – avec le cœur – un adulte de votre famille un jour, votre sœur ou votre frère un autre jour et un autre jour encore, l'un de vos amis.

- Contribution de Marcia Maria Lins de Medeiros

#### 7<sup>EME</sup> LEÇON

### **Que signifie être Altruiste ? (Être sans égoïsme tout en restant Heureux)**

Commencez par une chanson et l'exercice de Relaxation/Concentration de l'Envoi d'amour.

Discutez le Point de Réflexion que voici :

- *L'amour n'est pas simplement un désir, une passion, un sentiment intense pour une personne ou un objet, c'est être altruiste, sans égoïsme tout en restant vraiment heureux.*

Demandez :

- *Comment est-il possible d'être sans égoïsme et de rester heureux ?*
- *Quand pensez-vous que les gens éprouvent cela dans leurs vies ?*

Dites-leur : « *Précédemment nous avons fait l'exercice de Relaxation/Concentration de l'Envoi d'amour. Pour envoyer de l'amour, il est indispensable d'en avoir soi-même. Alors, je souhaiterais que vous pensiez simplement à un moment où vous vous êtes sentis soudain débordant d'amour.* »

## Activité écrite

Demandez-leur de raconter des moments de leur vie où ils ont eu ce sentiment d'amour débordant. Ou bien de faire un dessin qui symbolise l'amour à leurs yeux.

**Activité alternative** : Dans le cas d'adolescents ayant subi des traumatismes et qui déclarent n'avoir jamais ressenti d'amour, proposez-leur d'écrire aux personnes qui ne les ont pas bien traités pour leur dire ce qu'elles n'auraient pas dû (leur) faire et leur apporter un conseil sur ce qu'il aurait été bon qu'elles fassent. Bien entendu, cette lettre ne sera pas envoyée.

## 8<sup>EME</sup> LEÇON

### ***Amour et Résolution de conflits***

#### **Discussion**

Examinez les Points de Réflexion suivants :

- *L'amour, c'est être un ami digne de confiance.*
- *Aimer les autres signifie que je désire ce qui est bon pour eux.*

Puis, questionnez :

- *Que recherchons-nous chez un ami ?*
- *Qu'est-ce qui rend un ami digne de confiance ?*
- *Par quoi verrions-nous que nous ne pouvons pas avoir confiance en quelqu'un ?*
- *Comment montrez-vous que vous êtes un ami digne de confiance, faisant ce qui est bon pour vos amis ? “Ne pas laisser ses amis boire et conduire”, par exemple.*

Faites préciser :

- *Aider votre ami à faire de bons choix ou l'aider à obtenir l'aide nécessaire quand il ou elle en a besoin, cela fait-il partie de la confiance ?*
- *Dans quelle autre circonstance voudriez-vous que quelqu'un soit informé de la situation critique d'un ami ? (Suicide ou tentative de suicide, agression physique sérieuse...)*
- *On dit que le suicide est un appel à l'aide. Comment pouvons-nous apporter de l'aide ? (Laissez-les largement s'exprimer. Indiquez que les méthodes étudiées précédemment peuvent aussi s'appliquer entre amis : écouter, émettre des sentiments positifs, identifier les bonnes qualités de l'autre.) Partagez aussi l'information suivante :*

**Information** : Certains ont une fausse perception de la confiance, croyant qu'elle consiste à cacher aux adultes les problèmes graves que rencontre un ami. En réalité, les amis dignes de confiance désirent ce qui est bien pour leur ami. Cela signifie qu'en cas de problème grave, on doit faire quelque chose pour aider son ami, par exemple en informant son professeur ou l'un de ses parents ou en prenant contact avec un psychologue si un ami songe au suicide.

## Activité

Préparez des Fiches de Situation sur le thème d'un conflit qui aurait pu se produire à l'école ou dans le voisinage ou bien, assignez à de petits groupes d'étudiants la tâche de créer un sketch sur ce thème, avec pour consigne d'introduire à un certain moment un élément "**Stop ! On recommence**" : les acteurs marquent un temps d'arrêt et reprennent les actions et les répliques de la pièce au moment précis où a commencé le conflit qu'une attitude amicale aurait pu éviter. Ils doivent alors instiller cette attitude amicale dans une seconde version du sketch.

Si un problème ou conflit survient le jour ou la semaine suivante en classe, demandez-leur de rejouer "une seconde version" de ce qui vient de se passer, en s'interrogeant : "*Quel a été le point de départ du conflit ? Comment une attitude amicale en changera-t-elle l'issue ?*"

## 9<sup>ME</sup> LEÇON

### ***Je Suis quelqu'un de Capable et Digne d'être Aimé***

Discutez de l'expérience d'**Acceptation de l'Environnement** en cours. Demandez :

- *Comment cela s'est-il passé jusqu'à maintenant ?*
- *A t-il été facile de conserver des sentiments positifs ?*
- *Qu'est-ce qui vous y a aidé ?*
- *Etes-vous content des résultats ?*
- *Souhaiteriez-vous apporter quelques changements ? Si oui, lesquels ?*

Discutez les idées émises en recherchant un consensus avec l'ensemble du groupe.

Passez ensuite à la présente leçon :

- *Que ressentez-vous quand vous vous sentez en même temps digne d'être aimé et capable ?*
- *Comment vous sentiriez-vous intérieurement si vous sentiez que c'était vrai pour vous en permanence ?*
- *De quoi ne seriez-vous pas inquiet ?*
- *L'amour est-il votre nature naturelle ?*
- *Quand vous sentez-vous digne d'amour, digne d'être aimé ?*
- *Quand vous sentez-vous quelqu'un de capable ?*
- *Que pouvez-vous faire pour générer ces sentiments ?*
- *Que pouvez-vous vous dire pour vous aider à vous sentir ainsi ?*

Discutez ces deux dernières questions en petits groupes, en faisant une liste des idées et une liste des actions qui suscitent le sentiment d'être quelqu'un de capable et digne d'être aimé.



## Activité

Sur une partie d'une feuille de papier, réalisez une peinture abstraite illustrant le thème : "Se sentir quelqu'un de capable et digne d'amour" et sur l'autre partie de la feuille, une peinture abstraite illustrant l'état où l'on se sent déphasé ou en colère.

### Option - Activité pour Jeunes Adultes à risque :

#### REMARQUE A L'INTENTION DE L'EDUCATEUR

L'activité suivante ne doit pas être utilisée systématiquement. Elle exige d'être à l'aise avec le sujet, de rester stable afin d'écouter de manière active car les questions à poser peuvent générer des sentiments très intenses. Il conviendra d'encourager une large discussion, en vous limitant peut-être à deux questions seulement. Favorisez la constitution de petits groupes qui dégageront des modèles de relations et établiront les règles présidant à des relations saines. Recherchez des ouvrages et des films en rapport avec le sujet. Passez une semaine ou deux à lire et à discuter sur ce thème. Discutez de la réalité de ce que vivent les adolescents. Par exemple, comment savez-vous que la personne qui vous maltraite s'apprête à sévir ? Comment pouvez-vous vous protéger ? Avez-vous un endroit sûr où vous réfugier ? Faites-leur faire des peintures abstraites de la maltraitance, opposée à l'amour véritable. Commencez chaque session par une chanson et terminez-la par un Exercice de Relaxation/Concentration.

Posez les questions suivantes :

- *Parfois les gens disent qu'ils nous aiment, mais leurs actes sont négatifs ou même, relèvent de la maltraitance. Est-ce là le véritable amour ?*
- *Quel genre de comportement peut être qualifié de négatif ou abusif ? (Ils peuvent évoquer le comportement cyclothymique d'adultes qui battent leur partenaire ou maltraitent leurs enfants.)*
- *Quels modèles cycliques de comportement observez-vous ?*
- *Quels signaux de danger vous font savoir qu'une relation peut être pathologique ?*
- *Y-a-t-il des gens dont vous sentez qu'il vaut mieux les éviter ?*
- *Quelles limites aimeriez-vous établir dans vos relations ?*
- *Est-il possible d'accepter ces personnes, tout en limitant votre implication dans la relation et tout en leur envoyant des souhaits positifs ?*
- *Chacun de vous est-il digne d'être vraiment aimé ? (Il y a une réponse correcte à cette question - "oui." S'ils disent "non," discutez pourquoi ou pourquoi pas, mais dites-leur que chacun est vraiment digne d'être aimé.)*
- *Y-a-t-il des moments où vous vous sentez digne d'être vraiment aimé ?*
- *A quoi ressemble l'amour vrai ? Comment un parent donne-t-il un amour vrai ?*
- *Comment un(e) petit(e) ami(e), un mari, une épouse donnent-t-ils (elles) un amour vrai ?*
- *Comment pouvez-vous donner un amour vrai aux autres ?*
- *Comment pouvez-vous vous donner un vrai amour ?*

**Activités :** Organisez chaque jour, autour de la discussion, une activité de dessin ou de peinture. Faites-leur peindre la colère ou tout autre sentiment qu'ils souhaitent exprimer.

## Conseil à Soi-même

Discutez les Points de Réflexion suivants :

- *L'amour véritable entraîne la gentillesse, l'attention et la compréhension, élimine la jalousie et le désir de tout contrôler.*
- *L'amour est un catalyseur de changement et de développement.*
- *Qu'est-ce que vous aimez en vous ?*
- *Comment les gens peuvent-ils s'aimer ou être bons envers eux-mêmes ?*
- *Que peut-on recommander d'éviter si l'on désire être amical envers Soi-même ?*

**Activité :** Ecrivez-vous une courte lettre, en disant ce que vous appréciez en vous et en vous donnant à vous-même votre meilleur conseil.

*Basé sur une contribution de Marcia Maria Lins de Medeiros*

**Travail à faire à la maison.** Pendant une semaine, ayez des attentions spéciales à la maison. Faites chaque jour un bisou supplémentaire à vos frères ou sœurs, passez dix minutes par jour à jouer avec vos demi-frères ou sœurs, partagez votre dessert...

## Mes Buts

Commencez par une chanson d'amour et/ou un Exercice de Relaxation/Concentration.

**Activité :** Demandez à chacun de lire individuellement la lettre qu'il s'est écrite à lui-même; de réfléchir à cette lettre, puis de noter ses buts personnels et les comportements ou méthodes qui peuvent l'aider à atteindre ces buts. Leurs buts peuvent se rapporter à ce qu'ils aimeraient ressentir intérieurement et aux moyens d'y parvenir ou concerner leurs relations avec les autres. Ce peuvent être aussi des objectifs personnels en rapport avec la profession qu'ils souhaiteraient exercer, etc. Demandez à chacun de partager ses objectifs et ses méthodes avec un pair.

Demandez-leur ensuite d'évaluer leurs buts et méthodes en terme d'amour de soi. Pour évaluer chaque objectif, on peut considérer ses effets à court et à long terme, ainsi que l'effet des méthodes qui permettent de l'atteindre.

**Les méthodes à risque :** L'éducateur peut alors donner des exemples pertinents aux yeux des jeunes. Par exemple, pour de jeunes adultes à haut risque qui ont tendance à expérimenter des drogues ou ont l'habitude d'en utiliser, le but peut être de se sentir bien dans sa peau, confiant et capable. Une personne peut choisir l'alcool pour y parvenir, une autre la vitesse. L'objectif sera peut-être atteint d'une manière très éphémère, mais avec quels effets à long terme ? Ces effets secondaires interfèrent-ils avec les autres objectifs personnels ? Mobilisez tout le groupe dans la recherche des réponses à ces questions en considérant leurs conséquences de manière très objective, tout en vous assurant de bien prendre acte de leurs émotions.

La discussion peut être poursuivie à partir de Fiches de Situation créées pour la circonstance.

## ***L'Amour agissant***

Discutez brièvement la question suivante et trouvez des solutions.

- *Qu'est-ce qui va dans le sens des buts que nous nous sommes fixés ?*

Par exemple :

- Est-ce vraiment de l'amour de donner à quelqu'un ce qui n'est pas bon pour lui, sous prétexte qu'il le désire ? Ainsi, si un enfant ne veut manger que des bonbons à longueur de journée, suis-je un bon parent en lui donnant tous les bonbons qu'il désire ?... Quelles en seront les conséquences pour l'enfant ?
- L'amour peut être défini de manière pragmatique : si ce que l'on fait cause du mal, à soi-même ou à quelqu'un d'autre, alors l'action n'est pas inspirée par l'amour.

Discutez le Point de Réflexion suivant :

- *Quand nous nous sentons forts intérieurement, il est facile d'aimer.*

**Activité :** Demandez aux étudiants d'imaginer des sketches montrant des comportements qui empêchent de réaliser son but et des comportements alternatifs qui peuvent aider à atteindre ce but.

Ecrire deux choses à faire cette semaine pour progresser vers son but.

Terminez par une chanson et un Exercice de Relaxation/Concentration.

## ***Des Relations amicales et bienveillantes***

Pensez à différentes personnes que vous aimez.

Discutez par petits groupes le Point de Réflexion suivant :

- *L'amour est le principe qui crée et entretient des relations humaines fondées sur la dignité et la profondeur.*

Demandez-leur :

- *Comment les membres d'une même famille se manifestent-ils de l'amour ?*
- *Comment aimeriez-vous montrer de l'amour à vos enfants si vous étiez parent ?*
- *Comment pouvez-vous témoigner de l'amour à votre famille ?*
- *Quel est l'effet de petites attentions apportées pendant toute la semaine à la maison ?*
- *Que ressentez-vous, que pensez-vous dans les différentes sortes de relations familiales ? Comment vous exprimez-vous et comment vous comportez-vous ?*
- *Quelles sont nos manières habituelles de montrer notre amour dans chaque sorte de relation ?*

**Activité :** Ecrivez une carte avec quelques mots d'appréciation à quelqu'un que vous aimez...

### FRANCAIS / LANGUES VIVANTES

Notez un Point de Réflexion sur l'Amour au tableau, avant que les étudiants n'entrent dans la salle de classe. Passez une chanson sur l'amour. Engagez une discussion de quelques minutes sur ce thème en visant à un enrichissement du vocabulaire et des idées. Donnez une dissertation sur ce thème, en visant l'amélioration de l'expression écrite

**Exemple : L'Amour, c'est se libérer de la Peur** - Trouvez une œuvre littéraire ou cinématographique montrant comment l'amour – pour quelque chose ou pour quelqu'un – permet de se libérer de la peur.

**Oeuvres littéraires :** Demandez aux étudiants de penser à des personnages d'œuvres littéraires qu'ils ont étudiées récemment. Qu'est-ce qui anime ces personnages (l'amour, l'indifférence, l'agressivité...) et en quoi leurs actes répandent autour d'eux ces mêmes sentiments ? Lequel de ces personnages aimeraient-ils rejoindre maintenant, dans un monde imaginaire, et pourquoi ? Proposez-leur d'écrire un court essai sur ce sujet.

Proposez-leur d'apporter en classe des histoires montrant comment l'amour, l'enthousiasme d'une ou deux personnes a pu servir d'inspiration à d'autres pour accomplir quelque chose de spécial. Faites-leur en lire quelques passages.

#### ***Exemple d'une leçon sur l'Amour proposée par Natalie Ncube (Zimbabwe) :***

**- La Fleur Arc-en-ciel :** Au Zimbabwe, la classe de Natalie Ncube du lycée de garçons a lu la nouvelle de Valentin Katayev, "Rainbow Flower" (La Fleur Arc-en-ciel. Il est question dans cette histoire d'une petite fille qui s'est perdue et qui a rencontré une vieille femme. La vieille femme lui a donné une Fleur d'Arc-en-ciel magique qui pouvait transformer tout souhait en réalité. La fleur avait sept pétales, chacun permettant d'exaucer un souhait. La fillette en a gaspillé six et a utilisé le septième, le dernier, pour guérir un jeune garçon estropié.

Mme Ncube a noté: "Une fois l'histoire lue en classe, nous avons discuté de l'évolution du comportement de la petite fille. Les élèves ont observé qu'en effeuillant les six premiers pétales, la fillette est tombée dans le piège de la jalousie, de l'envie et de l'orgueil. Lorsqu'il ne lui est plus resté qu'un pétale, devenue plus réfléchie, elle a essayé d'utiliser ce pétale "avec sagesse". Tant qu'elle a désiré des choses matérielles, elle s'est sentie malheureuse, mécontente et frustrée. Quand elle a vu le garçon estropié, de nouvelles valeurs ont émergé en elle".

**- Activités de suivi** - Débat en classe : Les désirs égoïstes apportent-ils satisfaction et bonheur dans la vie ? Comment différencier l'égoïsme et le fait de prendre soin de soi ?

Devoir à faire à la maison - Écrire un essai : " Ce que je ferais si l'on me donnait la Fleur Arc-en-ciel." Dessiner la Fleur Arc-en-ciel et écrire ce que vous feriez sur les pétales.

- **Différentes sortes d'amour :** Demandez aux étudiants de lister les différents types d'amour possibles (paternel, maternel, fraternel, romantique, platonique, amour universel, amour de l'humanité, amour des animaux, amour de la nature, amour du pays, etc.) Demandez-leur de lire de courtes histoires ou d'écrire des poèmes portant sur différentes sortes d'amour.

Discutez le Point de réflexion suivant : *On peut aimer son pays, un objectif qui nous est cher, la vérité, la justice, l'éthique, les gens, la nature.*

- **Amour romantique, amour platonique, amour passion...** : Si vous êtes à l'aise avec le sujet, et à partir d'un texte littéraire au programme, amorcez une réflexion sur l'amour romantique dans la littérature romantique, l'amour platonique chez les troubadours au Moyen âge ou chez Platon, l'amour passion dans les tragédies classiques, etc. Quelles en sont les règles ? La violence est-elle de mise dans l'amour romantique ? (Appliqué au présent, c'est une occasion de montrer que toute violence envers un petit ami ou une petite amie est à proscrire.)

- **Discussion :** Écoutez ou mentionnez la chanson "Can't Buy Me Love" des Beatles ("L'Amour ne s'achète pas.") L'argent peut-il acheter l'amour ? Qu'est-ce vraiment que l'amour ?

Pour conclure la leçon, Natalie Ncube a attiré l'attention des jeunes gens sur un passage du livre de Deepak Chopra : "*Ageless Body, Timeless Mind* " (Corps sans âge, Esprit au-delà du temps) : "*La plupart des gens placent très haut le fait d'être engagé, enthousiasmé, passionné, profondément impliqué, etc., sans réaliser que ces valeurs ne s'opposent pas au non-attachement. Être engagé dans une relation, signifie en fin de compte avoir assez d'amour et de compréhension pour être capable de laisser l'autre être ce qu'il(elle) désire être. Le paradoxe, c'est que pour vivre la passion de la vie, il vous faut être capable de prendre du recul et d'être vous-même. Trouver votre propre liberté est nécessaire, ce qui implique de laisser tomber les attentes, les solutions toutes faites et les points de vue égoïstes.*"

- Contribution de Natalie Ncube

## SCIENCES

L'amour a joué un rôle intéressant dans la recherche scientifique. C'est parfois l'amour pour un proche qui a poussé un scientifique à se spécialiser dans la recherche d'un traitement pour une maladie. Mais c'est un manque d'amour pour l'humanité qui a conduit à l'invention d'instruments de guerre destructeurs. "*Y a-t-il d'autres exemples du lien existant entre amour et science ? Quel est le rôle de l'amour dans la science ? Les scientifiques ont-ils une responsabilité morale par rapport à ce qu'ils créent ?*"

## ARTS PLASTIQUES

**Poster :** Faites l'exercice "Imaginer un Monde d'Amour" qui se trouve dans la première leçon de ce module sur l'Amour, puis posez la question : "*L'art a-t-il un rôle à jouer pour apporter une qualité d'amour dans le monde ?*" Créez des maximes sur l'amour, incorporez-les dans un poster. Maintenez un climat d'amour lorsque vous créez le poster.

Envoyez du bonheur et de l'amour en fabriquant des cartes de vœux pour vos parents, grands-parents ou amis; en écrivant à un ami qui a déménagé, à un enfant à l'hôpital, etc.

**Peinture murale** : Proposez aux étudiants de réaliser ensemble une peinture murale rapide, spontanée. Divisez la classe en équipes. Une équipe peut être responsable du ciel, un autre de la terre et des arbres, une autre des bâtiments, une autre des animaux et une autre encore des personnes. Passez de la musique et refaites l'exercice "Imaginer un Monde d'Amour", en insérant un peu plus de dialogue sur la beauté du ciel, des prairies, des arbres, des bâtiments et des animaux. Dites-leur de s'imaginer dans ce monde pendant qu'ils peignent.

- Contribution de Diana Hsu

**Musée** : Visitez un musée ou une galerie d'art pour observer les peintures et sculptures qui expriment la qualité de l'amour. Faites, avec de l'argile ou du plâtre, un modèle de personnage qui exprime l'amour.

- Contribution d'Eleanor Viegas

## MUSIQUE

Etudiez des chansons d'amour des dernières décennies. S'agissant de l'amour romantique, les messages et les sentiments diffèrent-ils d'une décennie à l'autre ? Les chansons parlant de l'amour de l'humanité diffèrent-elles de décennie en décennie ?

## THÉÂTRE

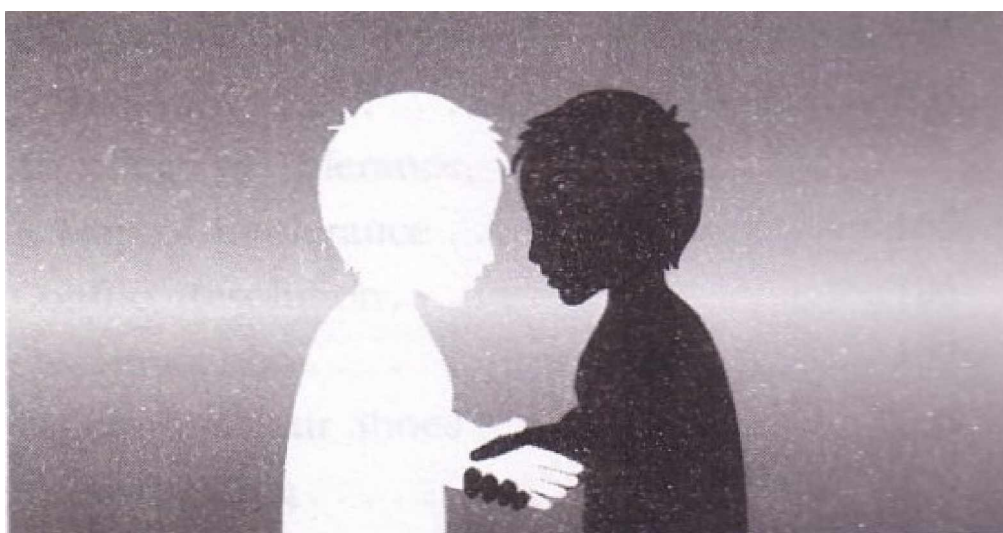
Guidez les étudiants à travers l'exercice précédent de visualisation du Monde d'Amour. Utilisez le procédé "**Stop ! On recommence !**" comme ressort d'une pièce de théâtre.

## ÉCONOMIE FAMILIALE ET SOCIALE

Réalisez un repas ou préparez un dessert avec beaucoup d'amour. Faites-en la surprise à vos parents ! Discutez du rôle central de l'amour à la maison. Comment pouvons-nous conserver notre niveau d'amour pour être capable d'en donner ?

## *MODULE 4*

# *La Tolérance*



# La Tolérance

---

<b>Points de réflexion sur la Tolérance</b>	73
<b>Leçons sur la Tolérance</b>	73
01 <sup>ère</sup> Leçon : Un Manque de Tolérance	74
02 <sup>ème</sup> Leçon : Marcher dans vos pas	75
03 <sup>ème</sup> Leçon : La Tolérance : Actualité	75
04 <sup>ème</sup> à 8 <sup>ème</sup> Leçon : Cultures Différentes racontées ou Invitées	76
09 <sup>ème</sup> Leçon : Amour et Manque d'amour	76
10 <sup>ème</sup> Leçon : Paix intérieure et Tolérance	78
11 <sup>ème</sup> Leçon : L'Intolérance ordinaire	78
12 <sup>ème</sup> Leçon : Message au Monde	79
13 <sup>ème</sup> Leçon : Désamorcer le Préjugé	80
14 <sup>ème</sup> Leçon : Accroître la Tolérance	81
<b>Application aux Matières du Programme scolaire</b>	82
FRANCAIS / LANGUES VIVANTES	82
ÉLECTRONIQUE	83
HISTOIRE	84
SCIENCE	85
ÉCONOMIE	86
ARTS PLASTIQUES	86
MUSIQUE	86
ÉCONOMIE SOCIALE ET FAMILIALE	86



## Points de réflexion sur la Tolérance

---

- Ø La Paix est le but, la tolérance est la méthode.
- Ø La Tolérance est ouverture et réceptivité à la beauté des différences.
- Ø La Tolérance reconnaît la singularité et la diversité sans créer de divisions. Elle va au-delà des stéréotypes associés aux différences de nationalité, de religion et de culture.
- Ø La Tolérance, c'est le respect mutuel reposant sur l'acceptation et la compréhension de l'autre.
- Ø Les racines de l'intolérance sont la peur et l'ignorance.
- Ø La tolérance repose sur l'amour; elle se nourrit de compassion et d'attention à l'autre.
- Ø Manque d'amour, manque de tolérance
- Ø Ceux qui savent apprécier ce qu'il y a de bien chez les autres et dans toutes les situations, sont tolérants.
- Ø La Tolérance est aussi la capacité de faire face à des situations difficiles.
- Ø Tolérer les désagréments de la vie, c'est lâcher prise pour rester heureux.
- Ø Par sa compréhension et son ouverture d'esprit, une personne tolérante attire à elle des personnes "différentes". En les acceptant sincèrement et en s'adaptant à elles, cette personne fait preuve de tolérance de manière pratique. Les relations s'en trouvent facilitées.

## Leçons sur la Tolérance

---

Incluez de temps en temps un exercice de Relaxation/Concentration pendant le laps de temps consacré aux valeurs. Des chansons, telles que "One Family" (Une seule Famille) de Red Grammer parlant de la famille humaine du monde comme "de sœurs et de frères, un manteau multicolore" créent également une atmosphère spéciale permettant aux gens d'expérimenter une valeur.

## ***Un Manque de Tolérance***

Jouez une chanson consacrée à la paix ou à l'amour de l'humanité.

Explorez le concept de tolérance au moyen de questions et de discussion. Le Petit Larousse définit la tolérance comme 'Le respect de la liberté d'autrui, de ses manières de penser, d'agir, de ses opinions politiques et religieuses'.

Affichez les Points de Réflexion suivants :

- *La Tolérance, c'est le respect mutuel reposant sur l'acceptation et la compréhension de l'autre.*
- *La Paix est le but, la tolérance est la méthode.*

Discutez-les en posant les questions ci-dessous :

- On a pu dire de la Tolérance qu'elle est un facteur essentiel pour établir la paix dans le monde. Quel rapport existe entre paix et tolérance ?
- Dans le monde actuel, nous avons des exemples de liens existant entre guerre et intolérance extrême. Pouvez-vous en citer des exemples récents ou tirés de l'Histoire ?

Partez d'une situation citée par eux. Demandez quels facteurs ont conduit au conflit. Une fois qu'ils en ont fait la liste, demandez :

- Quelles ont été les conséquences de ce conflit ?
- Quel en est le coût matériel ?
- Quels en sont les coûts humains ?
- Existe-t-il un rapport entre la paix intérieure et la tolérance ? Quel peut-il être selon vous ?

Affichez les Points de Réflexion suivants au tableau :

- Les racines de l'intolérance sont la peur et l'ignorance.
- La tolérance repose sur l'amour; elle se nourrit de compassion et d'attention à l'autre.

Lisez la nouvelle "Un Bol de Soupe" figurant dans l'Appendice. Demandez quels étaient les présupposés des personnages au cours du récit et comment ils ont pu changer à la fin ? Demandez-leur qui, dans l'histoire, a fait preuve d'une réelle tolérance ?

Travail à faire à la maison : Demandez aux élèves, pendant une à deux semaines, de réunir des matériaux illustrant l'intolérance et la tolérance : symboles, photos, articles de presse...

## ***Marcher dans vos pas***

Passez une chanson consacrée à la paix ou à l'amour.  
Écrivez au tableau les Points de Réflexion suivants :

- *La Tolérance est respect mutuel et compréhension mutuelle.*
- *La Tolérance est ouverture et réceptivité à la beauté des différences.*

### **Activité :**

Demandez aux élèves de se mettre en paire avec quelqu'un avec qui d'habitude ils ne jouent ou ne travaillent pas et de décider qui va être A et qui B. C'est un exercice silencieux pour découvrir ce que cela fait de faire semblant d'être quelqu'un d'autre.

Expliquez que les A vont se promener pendant dix minutes (les A veillent à l'heure). Les B vont les suivre et imiter tout ce qu'ils font - depuis la longueur, la vitesse et le rythme de leur pas et la manière dont ils déroulent le pied au sol, jusqu'à la manière dont ils balancent les bras en marchant. Ils regarderont et écouteront tout ce que les A pourront regarder et écouter. Autrement dit, B va passer dix minutes à découvrir comment c'est d'être A.

Au bout de dix minutes ils peuvent s'arrêter et se parler, et B peut dire à A ce qu'il ou elle a découvert - ce qui a changé en simulant d'être A.

Puis inversez-les rôles et répétez l'exercice. Quand ils reviennent, interrogez-les sur leurs découvertes et écrivez celles-ci au tableau.

- *Contribution de Diana Beaver*

Discutez les Points de Réflexion suivants, en les reliant si possible à des expériences vécues.

- *Les racines de l'intolérance sont la peur et l'ignorance.*
- *La tolérance naît sur le terreau de l'amour, elle se nourrit de compassion et d'attention portée à l'autre.*

## ***La Tolérance : Actualité***

Au fur et à mesure que les élèves apportent de nouveaux matériaux - symboles, images, chansons, poèmes et histoires - touchant à la tolérance, demandez-leur de les partager avec la classe. Utilisez les éléments assemblés pour réaliser un Collage de la Tolérance affiché au mur. Le collage lui-même peut être agencé en une forme-symbole de tolérance. Les exemples d'intolérance relevés dans les journaux peuvent être reportés sur une carte du monde.

- *Contribution de Pilar Quera Colmina et Sabine Levy*

## Cultures Différentes racontées ou Invitées

### REMARQUE A L'INTENTION DE L'ÉDUCATEUR

Si c'est le professeur de français qui enseigne ces Leçons, il pourra remplacer les quatre leçons suivantes par les suggestions figurant dans la section « Applications aux matières du programme » en fin de chapitre.

On recherche ici à accroître la connaissance et l'appréciation des différentes cultures.

Discutez chaque jour l'un des Points de Réflexion suivants :

- *La Tolérance est ouverture et réceptivité à la beauté des différences.*
- *La Tolérance repose sur l'amour; elle se nourrit de compassion et d'attention à l'autre.*
- *Ceux qui savent apprécier ce qu'il y a de bien chez les autres et dans chaque situation, sont tolérants.*
- *La Tolérance reconnaît la singularité et la diversité sans créer de divisions ; elle va au-delà des stéréotypes associés aux différences de nationalité, de religion et de culture.*
- *Par sa compréhension et son ouverture d'esprit, une personne tolérante attire à elle des personnes « différentes ». En les acceptant sincèrement et en s'adaptant à elles, cette personne fait preuve de tolérance de manière pratique. Les relations s'en trouvent facilitées.*

### Activité :

**Consacrez plusieurs leçons à des histoires significatives** - de fiction ou non – provenant de diverses cultures. Engagez la discussion suivante :

- *Quelles valeurs apparaissent importantes dans cette culture ? A quoi le voit-on ?*

**Ou bien, invitez des personnes de cultures différentes** à venir rencontrer la classe. Demandez-leur de parler de leur culture et de leurs traditions, ainsi que des valeurs qui les sous-tendent, de partager leurs musiques, chants et arts traditionnels en général.

**Activité** : Écrire une chanson sur le thème de la famille humaine vue comme un arc-en-ciel.

**Activité de clôture pour ces 4 leçons** : Le dernier jour de cette semaine, demandez aux étudiants de se lever et de se mettre en cercle pour partager en quelques phrases ce qu'ils ont découvert et vraiment apprécié dans une culture différente de la leur.

### 9<sup>ÈME</sup> LEÇON

## Amour et Manque d'amour

Prenez le Point de Réflexion suivant :

- *Manque d'amour, manque de tolérance.*

Ce point de réflexion peut être considéré de deux manières: 1) le fait de ne pas aimer un peuple, une culture, etc. autre que la sienne, peut entraîner un manque de tolérance à leur égard 2) quand on manque d'amour, on risque de manquer de tolérance envers les autres.

Discutez ce Point de réflexion, puis posez les questions suivantes, en dressant la liste des réponses qui y sont apportées par la classe :

- On peut opérer une discrimination sur des fondements divers. Par exemple ..... (seront certainement citées la race, la religion, la couleur de peau, la culture.)
- Pouvez-vous en trouver d'autres ? Que se passe-t-il en ce qui concerne l'argent ?
- Ou la beauté physique ?
- Dédaignez-vous quelqu'un de pauvre ?
- Ou de laid ?
- Ou de pas trop intelligent ?
- A quels autres facteurs pouvez-vous penser ? (Richesse, éducation, âge, profession...)
- Pourquoi tout cela ? Existe-t-il un besoin inhérent d'être meilleur que l'autre ou supérieur à lui ? Ou bien pensez-vous que les gens cherchent à se différencier pour se sentir mieux dans leur peau ?

## Information

Les gens se comparent souvent aux autres pour se sentir bien dans leur peau. C'est très naturel de le faire et la plupart d'entre nous le font. Le problème, c'est qu'il y a toujours quelqu'un de plus intelligent, de moins intelligent, de plus beau ou de moins joli. Si en revanche on s'accepte avec sa valeur propre, alors il n'est plus nécessaire de se comparer aux autres pour se sentir bien dans sa peau.

Les bébés n'ont pas de préjugés. En cours d'histoire, on vous fait rechercher les raisons économiques qui ont été à l'origine de l'esclavage ou d'autres formes de discrimination. A l'inverse, les sanctions économiques ont eu une certaine efficacité pour stopper l'apartheid en Afrique du Sud.

Malgré les changements intervenus, cela demande du temps pour changer les attitudes des gens. Certaines personnes avaient des préjugés simplement parce qu'on leur avait enseigné que les choses étaient ainsi. Certains n'étaient même pas conscients de leur attitude discriminatoire. Il était considéré comme naturel d'être indifférent aux sentiments des autres. Prendre conscience des droits de l'homme et comprendre l'importance et la valeur de chaque être humain est déterminante pour changer d'attitude.

Mais, au-delà de l'indifférence apprise, il existe un autre facteur d'intolérance. Certains ont connu de grandes souffrances qui se sont muées en colère, voire en haine. En tentant d'exprimer cette colère, ils essaient de s'en libérer. Haïr une minorité raciale ou d'opinion offre un débouché commode à la colère. Cependant, la colère engendre toujours plus de colère et la souffrance ne fait que grandir. Jusqu'à produire un cycle autodestructeur - destructeur aussi pour les autres -, qui crée beaucoup de dommages pour tout le monde.

Discutez toutes les réactions que les élèves peuvent exprimer.

Certaines recherches ont montré que les personnes ayant une profonde estime d'elles-mêmes sont plus tolérantes. Cela peut amener à se demander : *Quel point de réflexion sous-tend l'idée que chacun de vous est unique et précieux ?*

### Activité :

Inventer une chanson de rap, ou une chanson d'un air traditionnel, autour des pensées générées par la leçon. Ou écrire une nouvelle sur les préjugés.

Terminez par une chanson ou un exercice de Relaxation/Concentration.

## 10<sup>ÈME</sup> LEÇON

### ***Paix intérieure et Tolérance***

Demandez aux élèves : “ *Quel est le rapport entre paix intérieure et tolérance ?* ”

Puis, discutez le Point de Réflexion suivant :

- *La Tolérance repose sur l'amour; elle se nourrit de compassion et d'attention à l'autre.*

### Activité :

Réalisez une peinture, un dessin ou une danse de la tolérance, de la paix, de l'amour, de la compassion et de l'attention à l'autre. Inspirez-vous de vos éléments préférés figurant dans le Collage consacré à la Tolérance.

## 11<sup>ÈME</sup> LEÇON

### ***L'Intolérance ordinaire***

En raison de la sensibilité liée à nos préjugés, le professeur peut encadrer de la sorte la discussion à venir : “ *En parlant d'intolérance, il se peut que quelqu'un soit amené à parler de quelque chose qui l'a bouleversé. Si l'un d'entre vous expose des choses très personnelles, êtes-vous prêts à honorer et à respecter vos compagnons d'étude en ne répétant pas leurs histoires personnelles en dehors de la classe ?..... . Aujourd'hui nous parlerons de manques de tolérance que vous avez pu remarquer à l'école ou dans la société en général – à l'égard de la différence.* ” Demandez :

- Avez-vous remarqué certaines formes de discrimination négative dans la société ?
- En avez-vous remarqué dans notre école ?
- Sur quelle base sont établies ces discriminations ?
- Avez-vous subi une forme de discrimination négative ?
- Qu'avez-vous ressenti ?
- Quel âge aviez-vous quand vous avez fait votre première expérience de discrimination ? (Ne posez cette question que s'il existe un degré de confiance élevé dans la classe.)
- Pourquoi pensez-vous que les gens pratiquent une discrimination négative envers d'autres ?
- Pourquoi les gens apprennent-ils à pratiquer la discrimination négative ?
- Quel âge aviez-vous quand vous avez appris à pratiquer une forme de discrimination ?
- Quelle attitude aimeriez-vous que chacun ait envers autrui ?

### Activité :

Écrire un essai personnel sur le contraste existant entre être victime de discrimination et être bien intégré. Ou encore, peindre les sentiments d'aliénation et les sentiments d'intégration.

## **Message au Monde**

Revoyez certaines informations du jour précédent, en autorisant ceux qui le souhaitent à poursuivre la discussion. Puis demandez à la classe :

- Si chacun était tolérant, à quoi ressemblerait le monde ?
- Quel message aimeriez-vous donner au monde à ce sujet ?
- Que pouvons-nous nous dire à nous-même pour développer plus de tolérance à l'égard des autres ?

Faites-en une liste au tableau.

### **Activité**

Demandez à chacun d'écrire son message au monde, en choisissant à qui il sera adressé : aux dirigeants du pays, aux chefs d'Etats, aux autres étudiants, aux peuples du monde ? Les élèves pourront ensuite lire leur conseil en petits groupes. Puis, chaque groupe recherchera une maxime qu'il affichera au mur sur des banderoles.

#### REMARQUE A L'INTENTION DE L'EDUCATEUR

Si des élèves expriment de la haine envers d'autres groupes raciaux, demandez-leur quels sont leurs objectifs et quelles sont leurs motivations pour cela. (Restez très pratique lorsque vous les questionnez). L'auteur de cet ouvrage a fait l'expérience que tous, dans ce cas, finissent par dire qu'ils veulent être en sécurité et/ou estimés. Approuvez ce désir d'être aimé, en sécurité, de ne manquer de rien, etc...

Une fois que les élèves ont formulé un objectif fondé sur une valeur positive, demandez-leur d'ouvrir leur esprit à une façon plus constructive d'atteindre cet objectif. Demandez: "*Quel est le résultat de la colère ?*" (Davantage de colère.) "*Quel est le résultat de la violence ?*" (La mort, encore plus de colère, le chagrin, la revanche, etc.) Demandez-leur de faire un schéma heuristique ou d'inscrire sur une ligne continue toutes les conséquences prévisibles d'actes de tolérance et d'actes d'intolérance. Conservez une attitude très claire et respectueuse envers eux. Notez s'ils sont particulièrement réceptifs à des exercices de Relaxation/concentration. Si c'est le cas, faites-en un chaque jour. Trouvez-leur quelque chose de positif à faire. Cherchez l'occasion de faire des remarques sur la qualité de la bienveillance. A l'occasion d'une activité de coopération faite en classe, essayez de les apparier à une personne mûre et positive appartenant à un autre groupe racial

## Désamorcer le Préjugé

Demandez aux élèves :

- Avez-vous déjà entendu des paroles discriminatoires ?
- Que se passe-t-il habituellement lorsque ce genre de choses est dit ?

Résumez ce qui a été dit, par exemple : " Donc, parfois quand quelqu'un dit quelque chose d'agressif, on est blessé dans ses sentiments et alors les choses empirent. Parfois si l'on est agressif, l'autre dit ou fait quelque chose d'agressif en retour ".

S'ils disent que la personne insultée s'en va sans rien dire, ajoutez : "Parfois en effet, quand quelqu'un dit quelque chose d'agressif, la personne insultée s'en va. Cette réponse semble passive". Demandez-leur :

- Mais que ressent-elle intérieurement ? (Acceptez toutes leurs réponses.)

Expliquez : "Quand quelqu'un exprime quelque chose de désagréable, il existe généralement trois types de réponses. Vous avez décrit des **réponses agressives** et des **réponses passives**. La troisième sorte de **réponse** est dite **affirmative** ("assertive")."

Vous êtes affirmatif (assertif) au cours de la résolution du conflit lorsque vous dites à quelqu'un, avec respect :

"Je n'aime pas quand tu .....  
et je préférerais que tu ....."

Vous êtes également affirmatif quand vous utilisez la réponse :

"Je ressens .....  
quand tu .....  
parce que ....."

Demandez-leur :

- Quelqu'un peut-il prendre un exemple afin de vous exercer à répondre en utilisant la phrase "Je ressens" ?

Donnez le temps aux élèves de faire l'exercice. Notez bien leurs efforts et aidez-les au besoin.

Dites-leur : "Bien souvent nous ne voulons partager nos sentiments qu'avec des amis ou des personnes que nous connaissons bien. Ainsi vous serez parfois mal à l'aise pour utiliser la déclaration "Je ressens que..." et vous préférerez y renoncer. Malgré tout, les gens disent parfois des choses désagréables et nous voudrions pouvoir leur répondre. " Demandez-leur :

- Que se passe-t-il si nous répondons alors de façon agressive ? (Acceptez toutes leurs réponses : le ton monte, les gens se fâchent; il y a plus de ressentiment; plus de bagarres; on veut prendre sa revanche.)
- Que se passe-t-il si nous sommes passifs ? (Les gens n'ont pas de respect pour vous et vous traitent pis que pendre; on se sent découragé...)

Demandez aux étudiants de former de petits groupes, puis de pratiquer devant le reste de la classe un jeu de rôles montrant des situations vécues particulièrement difficiles. Puis, de "rejouer" la situation avec une réponse tolérante et "bienveillante".



Puis demandez aux élèves de concevoir des réponses offrant une vue plus tolérante des choses, des réponses affirmatives, mais "cool" et bienveillantes; pas agressives mais pas fades non plus. Voici des exemples : " *Ce ne serait pas tellement sympa si nous étions tous des clones.*" " *Je me sens beaucoup mieux en pratiquant la paix.*" ou " *Que feriez-vous si vous étiez à sa place à elle (à lui) ?*"? Demandez quelques volontaires pour formuler ce genre de réponses. Encouragez-les à rester dignes en le faisant. Déclenchez les applaudissements. Demandez aux élèves de faire une liste des réparties les plus positives.

#### REMARQUE A L'INTENTION DE L'ÉDUCATEUR

Soyez attentif à toutes les formes d'exclusion, d'égoïsme et de mesquinerie qui masquent la peur et l'ignorance. Installez un esprit de tolérance par le dialogue et la compréhension.

Aidez les étudiants à mettre fin à l'intolérance en les encourageant à apprécier la beauté de la diversité et la richesse qu'elle apporte. Soulignez qu'écouter les autres est le premier pas vers la tolérance. Aidez-les à s'écouter, à être tolérants, et à adopter l'objectif de comprendre pour parvenir à une solution positive et juste.

Quand surgissent des conflits qui relèvent de l'intolérance, discutez-les.

- Que font les gens - de petites choses - qui indiquent un préjugé ou l'intolérance ?
- Que pouvons-nous faire pour changer cela ?

La tolérance est la capacité et l'art de faire face aux situations en offrant des solutions créatives.

- Contribution de Pilar Quera Colomina et Sabine Levy

#### 14<sup>EME</sup> LEÇON

### **Accroître la Tolérance**

Discutez le Point de Réflexion:

- *Ceux qui savent apprécier ce qui est bien chez les autres et en toutes situations, sont tolérants.*

**Activité de suivi :** Provoquez et pratiquez des répliques positives pendant 10 minutes ou plus pour mettre en pratique la compétence introduite dans la dernière leçon. Le professeur ou les étudiants peuvent commenter ce qu'ils entendent. D'autres peuvent proposer des répliques affirmatives en gardant le respect de soi. Pratiquer jusqu'à l'aisance, rend l'emploi de ces répliques plus probable. Pratiquez quelques scènes d'un jeu de rôles et dites-leur quel travail merveilleux ils font.

**Activité finale :** Chaque élève doit établir une liste de choses qui aident à créer la tolérance. Ils peuvent discuter leurs choix en petits groupes. Puis donnez la consigne à chaque groupe de sélectionner un seul sujet de leur liste qui leur semble particulièrement important au regard de la tolérance. Demandez à chaque groupe de présenter ses trouvailles à la classe. Pourquoi ce sujet est-il le plus important ? Demandez à la classe: " Etes-vous capables de demeurer pleins de tolérance, en appréciant le point de vue de chaque groupe, même s'il exprime une opinion différente de la vôtre ? Qu'est-ce qui, selon vous, aiderait à y parvenir ?"

### FRANCAIS / LANGUES VIVANTES

Écrivez chaque jour au tableau un Point de Réflexion sur lequel vous lancerez une discussion de quelques minutes.

#### - Lectures -

Sélectionnez des œuvres touchant à la tolérance et à la lutte menée contre l'intolérance. Il existe beaucoup d'histoires, d'œuvres classiques, de romans historiques et d'autobiographies qui traitent des effets de la discrimination et de l'intolérance. Quand toute la classe a lu l'une de ces oeuvres, demandez :

- Qu'a ressenti le protagoniste de l'histoire ?
- Qu'auriez-vous ressenti à sa place ?
- Imaginez que vous êtes le protagoniste de l'histoire. Quel message voudriez-vous donner à l'agresseur ? et au monde ?

Les élèves qui ont lu des ouvrages chez eux peuvent partager leurs impressions avec la classe en répondant aux mêmes questions. Donnez la consigne de faire un compte-rendu de l'œuvre lue et des réflexions qu'elle suscite.

Lisez des passages de "Walk to Freedom" (Marche vers la liberté) de Nelson Mandela ou une autre œuvre du même esprit figurant au programme scolaire.

**Activité** : Parlez des sentiments qu'a éveillés en eux l'histoire qu'ils ont lue. Demandez-leur d'écrire quelques lignes et d'illustrer leurs idées ou d'écrire un court essai personnel.

#### - Un Arc-en-ciel -

**Concept** : Comparez la variété des races, des cultures et des individus à un arc-en-ciel. L'arc-en-ciel ne serait pas et de loin aussi beau s'il lui manquait une ou deux couleurs - en fait, avec une seule couleur en moins ce ne serait plus un arc-en-ciel. La famille humaine est comme un arc-en-ciel; elle n'est elle-même qu'avec une merveilleuse variété de couleurs avec ses différentes cultures et traditions.

**Activité** : Si la classe lit collectivement un ouvrage, faites-lui faire un grand arc-en-ciel sur le mur, en remplissant chaque rai des différents aspects de l'histoire et en faisant particulièrement attention aux attributs positifs de la culture décrite. Si les élèves ont d'autres lectures, ils peuvent réaliser des arc-en-ciel individuels pour chaque ouvrage qu'ils ont lu.

Ils peuvent aussi créer un poème ou une chanson sur le thème de la famille humaine du monde ou de la famille de leur pays, à l'image de l'arc-en-ciel.

### - Marcher dans vos pas -

Demandez aux élèves d'identifier un personnage qui soit différent d'eux. Afin de développer leur compréhension de ce personnage, demandez-leur de se mettre dans sa peau et d'écrire une courte histoire à la première personne du singulier expliquant ce à quoi il croit et la motivation de ses actes.

Interviewez une personne d'une culture autre que la vôtre. Ecrivez son histoire.

### - Une Émigration imaginaire -

Demandez aux étudiants d'inventer l'histoire de leur émigration dans un autre pays en tant que race minoritaire (différente de leur race actuelle). Quels obstacles seraient-ils susceptibles de rencontrer ? Sont-ils différents des obstacles que les minorités rencontrent actuellement dans leur pays d'origine ? Terminez l'histoire par le conseil qu'ils souhaiteraient donner sur la manière de traiter les immigrants.

### - Tolérer les Difficultés -

Une autre définition du mot tolérance est : « La capacité à résister, sans impatience; à des tensions psychologiques, par exemple à un bruit suraigu ou à des exercices d'une difficulté croissante. »

Les Points de Réflexion pour cette sorte de tolérance sont :

- *La Tolérance est la capacité de faire face à des situations difficiles.*
- *Tolérer les désagréments de la vie et lâcher prise pour rester heureux.*

De ce point de vue, la tolérance consiste à faire face à des situations difficiles « sans en faire une montagne », en les regardant sous une perspective différente qui les rend moins insurmontables. La perspective, bien sûr, dépendra de la nature de la situation. Indiquez aux élèves que parfois ce qui apparaît comme un défi redoutable - "une montagne" - peut, rétrospectivement, n'être "qu'une colline, voire un tas de sable". Toute la question est de voir la situation dans une perspective globale.

Demandez aux élèves de faire part de leur "dialogue intérieur" ou des méthodes qui les aident à faire face à des difficultés ou à s'en accommoder. Renforcez leur échange dans un sens positif.

**Activité** : Sélectionnez la biographie de quelqu'un qui a fait preuve d'une tolérance exceptionnelle dans sa vie. Lisez à haute voix des passages qui illustrent la valeur de la tolérance.

## ÉLECTRONIQUE

Réalisez un objet à l'école qui démontre les valeurs du respect ou de la tolérance. Les compétences que possèdent les élèves en électronique peuvent être mises en pratique par l'utilisation de lumières clignotantes.

- Contribution de Mick Jones

## HISTOIRE

### - L'année de la Tolérance -

**Origine** : L'année 1995 a été désignée *Année de la Tolérance* par les Nations Unies, la tolérance étant un " facteur essentiel de la paix mondiale".

L'Assemblée Générale des Nations Unies a pris cette décision "à la lumière de la réapparition de conflits ethniques et nationalistes; de discriminations à l'égard de groupes minoritaires; d'actes de xénophobie, en particulier contre des réfugiés et demandeurs d'asile, ouvriers immigrés ; réapparition également d'idéologies et d'organisations racistes, d'actes de violence raciale. L'intolérance s'est exprimée par la marginalisation et l'exclusion de la société de groupes vulnérables ou par la violence et la discrimination opérée à leur égard. L'intolérance est le refus de différences entre les individus et les cultures. Quand l'intolérance devient collective ou institutionnelle, elle érode les principes démocratiques et constitue une menace pour la paix mondiale. Il est essentiel de rappeler que les valeurs humaines fondamentales qui nous unissent, sont plus fortes que les forces qui nous séparent".

*(Extrait de International Year of Tolerance, 1995, UNESCO)*

### - Les facteurs conduisant à l'Intolérance -

**Activité:** Considérez plusieurs conflits actuels et récents dans le monde où l'intolérance a été le principal facteur de déclenchement. Par exemple, le génocide, forme extrême d'intolérance, dans les conflits récents au Ruanda et au Kosovo.

- Formez de petits groupes en demandant à chaque groupe de parler d'un conflit spécifique et de rechercher les facteurs qui conduisent à une « explosion » d'intolérance.
- Lorsque les groupes rapportent leurs conclusions à la classe entière, faites une liste de tous les facteurs impliqués. Le professeur peut ajouter certains facteurs qui auraient été omis. Sont-ce les mêmes facteurs qui opèrent dans chaque conflit ?
- Une fois la liste dressée, recherchez la valeur qui fait défaut ou la contre-valeur identifiable derrière chacun des facteurs.
- Demandez à chaque petit groupe d'imaginer des voies nouvelles pour traiter ces facteurs déclenchants.
- Certains de ces facteurs existent-ils dans notre école ? Quels sont-ils ?
- Que pouvons-nous faire de positif pour installer la tolérance ?

L'activité ci-dessus peut prendre plusieurs jours.

### Un Sentiment d'Appartenance :

Passez en revue les Points de Réflexion sur la Tolérance et identifiez des paroles et des actes qui aideraient à créer un sentiment d'appartenance chez tous, dans votre école.

## - UN SKETCH -

Demandez aux étudiants de lire une biographie relatant une lutte personnelle menée contre l'intolérance, au cours de la période historique que la classe est en train d'étudier. Le jour suivant lisez une histoire portant sur la tolérance et l'intégration. Formez de petits groupes pour créer un sketch, en laissant chaque groupe sélectionner la scène particulière qu'il souhaite représenter. Après le sketch, demandez à chaque groupe d'envoyer un message à l'agresseur : *Ce que nous désirons vous voir cesser de faire, ce que nous préfererions que vous fassiez*. Demandez quels ont été les sentiments de chacun en interprétant leur sketch.

### Générer un biais culturel

Au cours des derniers siècles, l'histoire a enregistré de nombreuses guerres et conquêtes. Le vainqueur a souvent utilisé un biais culturel pour se maintenir au pouvoir. Les conquérants s'établissant dans un statut de supériorité en reléguant à un statut inférieur les peuples conquis, détruisant parfois toute trace des réalisations et acquis de ces peuples. Les mythes et la fausse information produits par les peuples conquérants ont persisté à travers le temps.

Demandez aux élèves de réfléchir à des exemples historiques ou actuels de ce type de comportement. (Par exemple, quand les Espagnols ont conquis le Mexique, ils ont détruit les formes évoluées d'écriture, ainsi que les connaissances astrologique et mathématique qu'ils ont trouvées sur place.)

- Quels sont les préjugés les plus courants dans ce pays ?
- Quels sont les biais culturels les plus courants ?
- Comment pouvons-nous promouvoir la compréhension et la tolérance ?

Étudiez les Points de Réflexion et trouvez des idées pour promouvoir la tolérance.

Demandez aux élèves de pratiquer la tolérance chaque jour pendant une semaine. Encouragez-les à partager des exemples avec la classe.

## SCIENCE

**Concept :** Il est arrivé dans l'histoire que des scientifiques s'appuient sur des préjugés ou postulats culturels sans prendre conscience qu'ils relevaient d'un postulat inhérent à leur seule culture (Cf. les biais culturels dans l'activité précédente.)

- Pouvez-vous en trouver des exemples ?

En psychologie, les tests d'intelligence reposent sur une batterie de questions très liées à la culture occidentale. Un groupe ethnique non familiarisé avec cette culture, ne réussissant pas bien ces tests, pourrait ainsi être considéré comme ayant un quotient intellectuel inférieur à la moyenne. (Cependant certains d'entre nous feraient piètre figure s'ils devaient répondre à un test élaboré par des Esquimaux sur les dix mots définissant une sorte particulière de neige !)

- Quelles questions pourrions-nous nous poser à nous-mêmes si nous devions concevoir une étude scientifique libérée de tout biais culturel ? Faites-en une liste par petits groupes.

## ÉCONOMIE

### **Le Prêt d'argent aux personnes pauvres**

Pendant des années, les grandes banques ont refusé de prêter de l'argent aux catégories sociales les plus démunies, perpétuant ainsi le cycle de la pauvreté et des préjugés à l'égard des pauvres. La Grameen Bank au Bangladesh est allée à l'encontre de ces croyances admises et a démontré qu'en leur donnant une chance d'emprunter, ils peuvent se montrer à la hauteur, au-delà de toute attente. Le taux de remboursement à la Grameen Bank s'est ainsi avéré plus élevé que dans le cadre des prêts « classiques ».

Quelles réflexions cela vous inspire-t-il quant aux postulats sur lesquels repose l'économie ?

## ARTS PLASTIQUES

Étudiez l'art de différentes cultures. Réalisez des copies exactes d'éléments provenant de différentes cultures et organisez une exposition d'art dans l'école. Faites une fiche de présentation pour chaque pièce exposée, décrivant son origine.

Dessinez des personnages portant les vêtements traditionnels de différentes cultures. Regroupez-les en un poster.

### **Diversité artistique**

Sur du papier à grain fin, donnez pour instruction aux étudiants de dessiner avec soin une plante ou autre objet de leur choix, en couleurs s'ils le souhaitent. Une fois le dessin terminé, dites-leur de prendre une feuille de papier plus grande, de même texture. L'instruction sera de composer une œuvre partiellement abstraite en déchirant leur premier dessin en morceaux, puis en le recomposant sur la grande feuille, avec des espaces entre chaque morceau. Demandez-leur de vérifier jusqu'à quel point ils ont eu recours à la tolérance. Et s'ils pensent que leurs tableaux finaux sont plus intéressants que leurs dessins originaux.

- *Contribution d'Eleanor Viegas*

## MUSIQUE

Chantez des chansons qui parlent des peuples de la terre comme d'une famille. "One Family" de Red Grammer parle de la famille mondiale humaine comme de "sœurs et de frères, comme d'un manteau multicolore."

Apprenez cinq morceaux musicaux ou chansons de cinq cultures différentes.

## ÉCONOMIE SOCIALE ET FAMILIALE

Étudiez un domaine en particulier du point de vue de cinq environnements culturels différents, y compris le vôtre. Par exemple, dans le domaine culinaire, sélectionnez un échantillonnage multiculturel de recettes. En couture, recherchez divers exemples de tissage ou de broderie à travers le monde. Invitez des personnes compétentes dans ces domaines. Écrire trois points positifs concernant les produits de chaque culture et exposer à des représentants de ces cultures ce que l'on apprécie dans leur « production ».

# APPENDICE

1<sup>er</sup> sujet : **Toutes les valeurs**

## **Les schémas heuristiques** (parfois appelés Cartes Mentales)

Un schéma heuristique est une technique graphique puissante qui engage en même temps les deux côtés du cerveau en utilisant des mots, des images, des nombres, la logique, le rythme, la couleur, l'imagination et la conscience spatiale. Il peut être utilisé de nombreuses manières différentes - pour esquisser des histoires, des discussions de projet, pour organiser des détails de fonctionnement, ou pour créer et développer des idées relatives à un sujet donné. Il est simple d'emploi. En fait, utiliser les noms de valeurs est une excellente façon de commencer à apprendre à faire un schéma heuristique. Placez le nom d'une valeur au milieu d'une page placée horizontalement, tracez des lignes dirigées vers l'extérieur, et placez simplement sur chaque ligne le mot qui fuse immédiatement dans votre esprit quand vous pensez à cette valeur. Votre cerveau utilisera automatiquement son pouvoir d'association.

Dans *Get ahead* (Allez de l'avant) de Vanda North et Tony Buzan, ces auteurs suggèrent d'utiliser le schéma heuristique lorsque l'on réfléchit sur un sujet (brainstorming), une technique qu'ils ont appelée "Fleur du Cerveau". Comme disent les auteurs, " il permet une grande floraison (blossoming), fleuraison (flowering), association, connexion et épanouissement de vos pensées, de vos idées et des faits, captés dans leur beauté rayonnante. Les règles du schéma heuristique sont esquissées ci-dessous.

### **Comment faire un schéma heuristique**

1. Prenez un morceau de papier vierge et placez-le horizontalement.
2. Commencez par le centre avec une Image Centrale qui représente de manière personnelle le sujet sur lequel vous réfléchissez/écrivez. Utilisez au moins trois couleurs dans le schéma.
3. Les Thèmes Principaux autour de l'image Centrale sont comme les titres de chapitres d'un livre. Ecrivez les mots en les plaçant sur des lignes de même longueur. Les lignes centrales peuvent être courbes et organiques, c.-à-d. comme les branches d'un arbre sur son tronc.
4. Commencez à ajouter un Deuxième niveau de pensées. Ces mots ou images sont rattachées à la branche principale dont elles sont les rejets. Les lignes se rejoignent et sont plus fines.
5. Ajoutez un Troisième ou un Quatrième niveau de données, lorsque les pensées vous viennent. Utilisez des images autant que possible. Laissez vos pensées venir librement, ce qui signifie que vous "ajoutez de-ci de-là" au schéma heuristique au fur et à mesure que les liens et associations vous viennent à l'esprit.
6. Donnez du relief à vos schémas heuristiques en encadrant le mot ou l'image, utilisez des couleurs et des styles différents, et si cela vous plaît, ajoutez des flèches pour montrer les liens.
7. Amusez-vous à faire chaque schéma heuristique encore un peu plus beau, artistique, coloré et imaginatif. Développez votre propre style personnel.

## **Les Phases de la Résolution de conflits**

Demandez aux deux élèves en conflit : Désirez-vous apporter votre contribution ? Voulez-vous œuvrer à une solution ? Ne poursuivez le processus que lorsque tous deux répondent « oui ».

Questions à l'enfant A	Questions à l'enfant B
1. Raconte-nous ce qui est arrivé ?	2. Peux-tu répéter ce qu'il (elle) a dit ? 3. Et toi, raconte-nous ce qui est arrivé ?
4. Peux-tu répéter ce qu'il (elle) a dit ? 5. Comment te sens-tu ?	6. Peux-tu répéter ce qu'il (elle) a dit ? 7. Et toi, comment te sens-tu ?
8. Peux-tu répéter ce qu'il (elle) a dit ? 9. Qu'aimerais-tu que (nom de l'enfant) ne fasse pas ?	10. Peux-tu répéter ce qu'il (elle) a dit ? 11. Et toi, qu'aimerais-tu que (nom de l'enfant) ne fasse pas ?
12. Répète ce qu'il (elle) a dit ? 13. Qu'aimerais-tu qu'il (elle) fasse ?	14. Peux-tu répéter ce qu'il (elle) a dit ? 15. Et toi, qu'aimerais-tu qu'il (elle) fasse ?
16. Peux-tu répéter ce qu'il (elle) a dit ?	

Pouvez-vous faire cela tous les deux ?

*(Laissez-leur un moment pour faire cela et félicitez-les tous les deux à la fin pour l'avoir fait.)*

Aux deux élèves : Pouvez-vous vous engager fermement à essayer de vous comporter de la manière dont vous venez de convenir tous les deux ? Si tous deux disent "oui," félicitez-les pour leur bonne écoute et leur coopération dans la recherche d'une solution.

Si l'un des deux dit « non », demandez à chaque élève de réfléchir à quelque chose qu'il aimerait que les deux fasse pour résoudre le problème. Demandez-leur de chercher des idées jusqu'à ce qu'ils se mettent d'accord sur une solution qu'ils soient disposés à mettre en pratique.



## **Une Nouvelle Vie** **Faire une différence**

Histoire racontée par Rachel Flower

L'analphabétisme est répandu dans les régions rurales de Thaïlande où beaucoup d'enfants ne parviennent pas à achever leur éducation primaire obligatoire. Sans éducation ni qualification, leur seul avenir est le travail manuel ou agricole mal rémunéré, ou la prostitution.

Heureusement, cela est en train de changer. Graham Enwright, homme d'affaires anglais, a joué un rôle de premier plan en ce domaine, en créant une Fondation destinée à l'éducation des petites filles. Cette Fondation honore la mémoire d'une jeune femme courageuse, sans laquelle rien ne se serait jamais passé.

Graham et sa famille avaient rencontré Patcharaporn, une jeune serveuse d'un hôtel de Phuket, lors de leur première visite de tourisme en Thaïlande en 1987. Patcharaporn était vive et affable. Désireuse d'améliorer son anglais, elle entreprit une correspondance avec Graham et sa famille... Au bout d'un an, les lettres de Thaïlande cessèrent brusquement d'arriver.

Inquiet, Graham appela l'hôtel où on lui appris que Patcharaporn, malade, avait été transportée dans un hôpital de Bangkok. Après maintes recherches, il réussit à localiser l'hôpital, pour découvrir que Patcharaporn se mourait d'un cancer. Patcharaporn souhaita qu'il lui rendit visite.

« Tandis que je me penchais sur elle pour la dernière fois pour lui chuchoter un adieu, raconte Graham, un faible sourire a traversé ses lèvres. Elle ne pouvait lever la main ni parler, mais ce sourire était suffisant. Il disait mille paroles. En la quittant, je savais que nous ne nous rencontrerions plus jamais dans cette vie. Je n'ai pas osé regarder en arrière. Les marches de l'escalier me ramenant à ma voiture me semblèrent interminables, mais c'est à ce moment là que je me jurai à moi-même que sa vie n'aurait pas été inutile. Son nom et l'inspiration qu'elle m'avait donnée, vivraient pour aider les autres, à l'image de ce qu'elle aurait fait elle-même. Ce jour-là, le Fonds Patcharaporn pour l'éducation était né ! »

Graham retourna en Angleterre où il reçut bientôt une lettre l'informant de la mort de Patcharaporn. Il réalisait que les affaires prospères qu'il avait menées depuis 25 ans ne le satisfaisait plus et que le temps était venu d'opérer un changement.

Il ouvrit un compte bancaire au nom du Fonds Thaï Patcharaporn pour l'Education. Quelques mois plus tard, il réalisa la nécessité de s'installer en Thaïlande pour soutenir son projet : permettre à des filles de familles pauvres de recevoir l'éducation dont elles n'avaient pas les moyens. Il se partage aujourd'hui entre ses cours d'anglais à l'université et ses responsabilités au sein de la Fondation. Il rassemble les fonds levés par ses amis et parents au Royaume-Uni, au Japon, aux EUA, en Allemagne et directement en Thaïlande, couvrant lui-même tous ses frais généraux afin de ne pas amoindrir la capacité d'aide du Fonds.

La question de la distance à couvrir par les petites filles entre leurs villages éloignés et l'école, avait d'abord été résolue grâce à la coopération et au dévouement de professeurs d'une école primaire qui offrirent généreusement leur propre logement. Puis, confronté au cas de très jeunes filles abusées dans leur propre famille, il se convainquit de la nécessité de leur assurer la sécurité en construisant pour elles un foyer. Son achèvement est actuellement en cours.

La sélection des petites filles s'opère selon certaines règles puisque, dit Graham, « je veille également à leur avenir et je dois pouvoir continuer à les soutenir aussi longtemps qu'elles en auront besoin. »

Les petites filles doivent avoir un réel besoin d'aide, ce dont des visites privées permettent de s'assurer. Elles sont alors soutenues sur la base d'un contrat à durée déterminée, avec une réévaluation régulière de leurs besoins. L'argent est versé à l'école et non pas directement aux bénéficiaires et la condition de base pour les filles est de fréquenter l'école régulièrement en fournissant un réel effort de réussite scolaire, quels que soient leurs dons naturels. Les jeunes filles sont guidées dans leurs études, une visite mensuelle est effectuée dans les écoles comportant un entretien avec les professeurs et les directeurs d'école. Des visites régulières sont également effectuées dans les foyers afin de prendre en compte tout changement de situation familiale. Des rapports de fin de contrat sont également exigés. Les jeunes filles de leur côté ont à tout moment la possibilité d'écrire ou de téléphoner à Graham ou à ses associés.

Actuellement, 39 jeunes filles reçoivent l'aide de la Fondation, 28 sont à l'école primaire et 11 dans le secondaire. Pourquoi seulement des filles ? La philosophie de Graham est que les jeunes garçons peuvent étudier gratuitement dans les temples locaux en Thaïlande, ce qui n'est généralement pas le cas pour les filles. En outre, ce sont les filles qui courent les plus grands risques d'entrer dans l'industrie du sexe.

«Primjira est la plus belle histoire de réussite de la Fondation», dit Graham éclatant de fierté paternelle. Cette petite fille, abandonnée à un très jeune âge, a reçu le soutien financier de la Fondation. Devenue adulte, elle achève actuellement sa dernière année de licence ès Sciences en Chimie Pure dans une université australienne.

#### *4<sup>ème</sup>* sujet : **Le Respect**

### **Les Deux Oiseaux**

*De H. Otero*

Deux oiseaux vivaient très heureux dans le même arbre, un saule. L'un d'eux se reposait sur une branche de la plus haute partie du saule; l'autre était dessous, plus bas, à l'intersection de deux branches.

Au bout d'un moment, l'oiseau perché dans la plus haute partie de l'arbre dit, pour rompre la glace : "Oh, comme ces feuilles vertes sont belles " !

L'oiseau qui se reposait sur la branche inférieure prit cette déclaration pour une provocation. Il répliqua sèchement : " Es-tu aveugle? Tu ne vois donc pas qu'elles sont blanches ?"

Celui qui était posé dans la partie la plus haute, interloqué, répondit, "C'est toi qui es aveugle ! Elles sont vertes " !

L'autre oiseau, le bec pointé vers le haut, répondit d'en bas : "Je parie les plumes de ma queue qu'elles sont blanches. Tu ne connais rien à rien."

L'oiseau là-haut sentit son sang ne faire qu'un tour et sans y réfléchir à deux fois, se laissa tomber sur la même branche que son adversaire pour lui donner une leçon.

L'autre ne bougea pas. Les deux oiseaux étaient tout proches, presque oeil contre oeil. Leurs plumes étaient hérissées de fureur. Selon leur coutume, ils se regardaient de très haut avant de commencer à se battre.

L'oiseau qui venait du haut de l'arbre s'exclama soudain, fort étonné : "Comme c'est étrange ! Regarde les feuilles, elles sont blanches" ! Et il proposa à son ami : "Monte là où j'étais auparavant".

Ils s'envolèrent jusqu'à la plus haute branche du saule, et cette fois ils dirent ensemble : "Regarde les feuilles, comme elles sont vertes" !

### *5<sup>ème</sup> sujet : Le Respect*

## **Le Feu dans la Jungle**

*Henny Trailes*

Un feu gigantesque se déclara dans la jungle. S'étant regroupés de l'autre côté du lac, les animaux contemplaient les flammes. Un petit oiseau, voyant ce qui se passait, prit une goutte d'eau du lac dans son petit bec, qu'il alla lâcher dans les flammes. Il revint au lac prendre une autre goutte qu'il versa dans les flammes. Il continua ainsi son manège, inlassablement.

Les autres animaux le regardaient, se disant : " Regardez-le. Pense-t-il réellement que de si petites gouttes d'eau peuvent éteindre un pareil incendie ? Ils finirent par lui demander : "Dis-nous, petit oiseau, crois-tu vraiment que tu peux éteindre le feu de cette manière"?

Le petit oiseau répondit: " Je fais ce que je dois ". A ce moment précis, un ange qui passait par là et avait remarqué le manège du petit oiseau, provoqua une forte pluie. Le feu s'éteignit.

*Contribution d'Henny Trailes, actrice en Argentine*

## **Les Fiches de Situation**

### **1<sup>ère</sup> FICHE DE SITUATION**

**Situation :** Une personne de votre entourage vous rapporte que quelqu'un a dit des choses horribles sur vous. Ce qu'on a dit n'est pas vrai.

**Questions :**

Que ressentez-vous ?

Que pouvez-vous faire ?

Comment pouvez-vous appliquer la valeur de la paix ?

Si vous décidez de lui parler, que lui direz-vous ?

Que pouvez-vous dire à la personne qui vous a « informé » de ces bruits ?

Comment pouvez-vous appliquer la valeur du respect ?

### **2<sup>ème</sup> FICHE DE SITUATION**

**Situation :** Deux de vos meilleurs amis sont fâchés. Ils ne se parlent plus, mais l'un comme l'autre vous parlent encore. Voilà maintenant que l'un des deux vous presse de cesser de parler avec l'autre.

**Questions :**

Que ressentez-vous ?

Que pouvez-vous faire ? Qu'est-ce qui pourrait vous aider ou les aider ?

Si vous décidez de parler à celui qui vous fait cette demande, que lui direz-vous ?

Quelle valeur pourrait aider à résoudre la situation ?

### **3<sup>ème</sup> FICHE DE SITUATION**

**Situation :** Un élève de l'école, aux manières assez brutales, se moque de vous.

**Questions:**

Que ressentez-vous ?

Comment pouvez-vous répondre en utilisant la valeur de la paix ?

Comment pouvez-vous répondre en utilisant la valeur du respect ?

Mettez vos réponses en pratique.

#### 4<sup>ème</sup> FICHE DE SITUATION

**Situation :** La mère de votre meilleur(e) ami(e) vient de mourir.

**Questions :**

Que pensez-vous que votre ami(e) ressent ?

Que pouvez-vous faire pour l'aider ?

#### 5<sup>ème</sup> FICHE DE SITUATION

**Situation :** Votre maman est mère célibataire. Elle passe de longues heures à son travail et semble toujours de mauvaise humeur et n'avoir jamais de temps pour vous. Vous passez de plus en plus de temps avec vos amis, mais vous avez le sentiment un peu agaçant qu'il y aurait peut-être quelque chose à faire pour améliorer la relation.

**Questions :**

Que ressentez-vous ?

Que pouvez-vous faire ?

Quelle valeur vous aiderait ? Comment ?

#### 6<sup>ème</sup> FICHE DE SITUATION

**Situation :** Partez de votre propre situation pour construire les questions.

**Questions :**

#### 7<sup>ème</sup> FICHE DE SITUATION

**Situation :** Vous venez tout juste d'échouer à un examen important.

**Questions :**

Que ressentez-vous ?

Etes-vous quand même une personne bien ? (Il y a une "bonne réponse" à cette question : OUI, vous êtes quand même une personne bien.)

Comment auriez-vous aimé vous en tirer dans cet examen ?

Que pouvez-vous faire la prochaine fois pour mieux vous en sortir ?

Quel genre de choses vous dites-vous intérieurement qui vous décourage ?

Quel genre de choses pouvez-vous vous dire à vous-même pour vous encourager ?

## 8<sup>ème</sup> FICHE DE SITUATION

**Situation** : Un élève de votre classe vous critique parfois. Il ou elle vient juste de vous critiquer à nouveau.

**Questions :**

Que ressentez-vous ?

De quelle(s) valeur(s) avez-vous besoin ?

Quelles pensées pouvez-vous vous dire (à vous-même) qui vous aideraient à rester digne ?

Que pourriez-vous dire à la personne qui vous critique, en gardant le respect de vous-même ?

Mettez en pratique.

## **Un bol de soupe**

Cette histoire passe pour s'être réellement passée dans un self service en Suisse.

Une dame d'un certain âge ayant choisi un bol de soupe, vint s'asseoir à l'une des tables du self service. A peine assise, elle réalisa qu'elle avait oublié de prendre du pain. Elle se leva, prit un petit pain et retourna s'asseoir.

Surprise ! Devant son bol de soupe se trouvait un homme, un Noir, et il était tranquillement en train de manger ! "C'est trop fort !" pensa la dame, "mais je ne vais pas me laisser voler ma soupe". Elle s'assit près de l'homme, coupa son pain en morceaux, les mit dans le bol placé devant l'homme et plongea sa cuillère dans la soupe.

Le Noir eut un sourire obligeant. Chacun à son tour, ils prirent une cuillère de soupe jusqu'à ce que le bol soit vide. Tout cela en silence. Dès que la soupe fut finie, l'homme se leva, s'approcha du comptoir. Il revint avec une grande assiette de spaghetti et... deux fourchettes. Tous deux mangèrent les spaghetti, se servant tour à tour dans l'assiette. Puis l'homme partit. « Au revoir » lui dit la dame. « Au revoir », répondit l'homme, un sourire dans les yeux. Il sortit du restaurant avec l'air satisfait de quelqu'un qui a fait une bonne action.

La dame le suivit des yeux. Après un moment de surprise, elle tendit le bras pour attraper son sac qu'elle avait suspendu au dossier de sa chaise. A son grand étonnement, le sac avait disparu. "Eh bien !" se dit la dame, "ce Noir..." Elle était sur le point de crier "Au voleur !" lorsque ses yeux tombèrent sur son sac, accroché au dossier d'une chaise deux tables plus loin. Sur la table se trouvait un plateau avec un bol de soupe, froid.

Elle réalisa immédiatement ce qui s'était produit. Ce n'était pas l'Africain qui avait mangé sa soupe. C'était elle qui n'était pas à la bonne table – et elle, la grande dame – qui avait mangé aux frais de l'Africain.

# SOMMAIRE

<b>VALEURS POUR VIVRE : LE PROJET</b>	<b>4</b>
Un Appel vers les Valeurs	4
Qu'est-ce que L V E P ?	4
<b>INTRODUCTION</b>	<b>6</b>
Enseigner les Valeurs	6
Une Variété d'Activités liées aux Valeurs	7
Accepter toutes les Réponses	9
Introduire les Valeurs de Votre Culture	11
Par où Commencer ?	11
Ordre recommandé pour aborder les différentes Valeurs	13
Quand aurai-je le temps d'enseigner des Valeurs?	14
Utiliser les Valeurs dans les matières au programme	15
Activité finale de Synthèse	17
Élèves et Éducateurs : Partagez avec le Monde !	18
<b>Modules sur les valeurs</b>	<b>19</b>
La Paix	20
Le Respect	42
L'Amour	56
La Tolérance	72
<b>APPENDICE</b>	<b>87</b>
1er sujet : Toutes les valeurs : Les schémas heuristiques	87
2ème sujet : La Paix : Les Phases de la Résolution de conflits	88
3ème sujet : Le Respect : Une Nouvelle Vie	88
4ème sujet : Le Respect : Les Deux Oiseaux	90
5ème sujet : Le Respect : Le Feu dans la Jungle	91
6ème sujet : La Paix et Le respect : Les Fiches de Situation	92
7ème sujet : La Tolérance : Un bol de soupe	95