

Éduquer à la paix

Exprimer et vivre la paix



THÈME : La paix ça se construit

Fiche 1 : Imaginer un monde de paix

Fiche 2 : Qu'est ce que la paix ?

Fiche 3 : Ecole de conflit, école paix

Annexes

BUT : Retrouver la concentration, paix, le calme et l'entente

COMPÉTENCES :

- Être capable de parler calmement
- Être capable de rêver, d'imaginer
- Être capable de discerner si je suis paisible ou agité
- Être capable de vivre une expérience de paix
- Être capable de m'exprimer artistiquement
- Être capable d'être attentif
- Être capable de me concentrer
- Être capable de prévenir et anticiper les conflits

Fiche 1 : Imaginer un monde de paix

Activité : Vivre un moment de paix

1



Durée : 55 minutes

Objectifs : Être capable de se concentrer, donner l'occasion à l'élève de rêver, ressentir le calme, la tranquillité pour un meilleur apprentissage. Développer l'intelligence intrapersonnelle et spatio-temporelle	
Matériel : Musique qui va rythmer les moments en classe, crayons de couleur, feutres	
Procédure : relaxation, discussion, réflexion, partage, dessin	
Déroulement de l'activité	
Accueil : L'enseignant reste en silence, je les regarde pour détecter les élèves qui ne se sentent pas bien	
Consignes : je rentre en silence, je dépose mon sac et je reste debout derrière ma chaise	
Tâche 1	Règles d'or à établir ensemble : Être sincère - Écouter la parole de l'autre sans interférer...
Tâche 2	Commencer par une relaxation pour calmer les élèves agités ou un moment de silence Voir annexe 1 exercice 1
Tâche 3	La paix, à quoi ça me sert ? A qui ça sert ?
Tâche 4	Allons, voyager, imaginer un monde paisible (annexe 1 exercice 2), laissez vous guider. Restez immobile pendant quelques minutes. Annexe 1 exercice 3, 4, 5. Prenez le temps nécessaire pour développer ce type d'intelligence méconnue
Tâche 5	Exercice 6 (Annexe 1) Puis partager par deux ou trois ou tous ensemble ce que l'on a vu. Réfléchir sur les points suivants (les écrire au tableau) : environnement (paysage, nature, couleur) - les relations, les autres - l'atmosphère, l'ambiance - les ressentis, les sentiments
Tâche 6	Demandez aux élèves de dessiner leur monde en paix ou de représenter par des couleurs, des mots, un texte ce qu'ils ont imaginé seul ou par groupe de deux, trois ou quatre sur une grande feuille.
Tâche 7	Je montre mon dessin à tous. Je fais tourner les dessins ou quelque élèves expliquent leur dessin
Tâche 8	En un mot je qualifie l'expérience de la séance. Je termine par un moment de silence
Retour au calme : Je range mes affaires dans le calme. Je me mets debout derrière ma chaise, j'attends mon tour pour sortir calmement rangée par rangée. L'enseignant reste à la porte et les salue en leur souhaitant une bonne journée	
Critère de réussite : je ne m'occupe que de moi et je ne me laisse pas déranger par les autres, je suis attentif	
Commentaire : Si personne ne veut parler devant les autres. L'enseignant leur demande de partager par deux. Si les élèves sont endormis, faites des exercices kinesthésiques.	

Annexe 1

Exercice 1 : s'installer confortablement,

Je m'installe confortablement, le dos bien droit, les fesses au fond de la chaise, les pieds à plat sur le sol... vérifiez qu'il n'y ait pas de sac sur les genoux, de bras et de jambes croisés...mes mains sont libres... Vérifiez que personne ne tripote un stylo, ou écrit sur son cahier ... Je suis silencieux et concentré...

Exercice 2 : exercice d'imagination

On va apprendre à imaginer. Avez vous déjà dirigé vos pensées sur quelque chose qui n'est pas devant vous en image. Par exemple, penser à votre maison, à votre chambre... (Vérifier que tout le monde a sur son écran imaginaire sa maison, sa chambre)... Pensez pour un moment que vous allez sortir de votre maison pour aller à l'école... Pouvez vous imaginer le trajet que vous allez emprunter. Quel est votre moyen de transport : bus, voiture, à pied.. (Vérifier que tout le monde est confortable. Avant de continuer vérifiez que tout le monde a réussi l'exercice. Sinon recommencer tout doucement en faisant évoluer votre imagination d'enseignant, votre intelligence intrapersonnelle.)

Exercice 3 : exercice de relaxation

Je détends mon corps, je relâche mes tensions , je prends conscience de chaque partie de mon corps, est-ce que je suis crispé ou détendu. Où sont mes tensions ? Je porte attention à mes tensions. Je suis relaxe, calme et reposé. Je détends mes bras, mon visage, mon dos, mes cuisses, mes jambes, mes pieds.

Exercice 4 : exercice de respiration

Je porte mon attention sur ma respiration. Je respire de plus en plus doucement. Je me concentre sur l'air froid qui rentre dans mon nez et je me concentre sur l'air chaud qui sort à l'expiration ...

Exercice 5 : exercice d'écoute

J'écoute tout simplement ce qui se passe autour de moi, au loin puis de plus en plus près. J'écoute ce qui se passe à l'intérieur de moi, ma respiration, les battements de mon cœur, que se passe-t-il ? Comment je me sens ? Est ce que je suis agité ou est-ce que je suis détendu ? Je suis avec moi même, je ne m'occupe pas des autres.

Exercice 6 : Imagine un monde paisible

«L'imagination est plus importante que le savoir.»
Albert Einstein

Avant de lire le texte : demandez :

--> Avez vous déjà utiliser votre imagination pour visualiser un endroit que vous ne connaissez pas.

Si tout le monde dit oui, continuez.

Si non voir exercice 2

Assurez-vous qu'ils ont bien réussi. Plusieurs élèves trouveront de la difficulté à faire l'exercice, rassurer les, encourager les, il n'est pas évident pour chacun d'imaginer...

Cela prendra un peu plus de temps pour ces élèves.

Une lecture lente est nécessaire pour leur permettre d'imaginer, les pointillés représentent le moment de pause entre chaque visualisation. Les aider en parlant d'une voix douce en leur disant par exemple :

«Installez vous correctement sur votre chaise, le dos droit, les deux pieds au sol. Ne bougez plus. Je ferme les yeux, ou je fixe un point, ou je mets la tête dans mes bras pour mieux me concentrer. Je suis calme, relaxé, détendu, je pose mon corps sur la chaise et je suis comme une poupée de chiffon. Je respire calmement et très doucement. Je sens si je suis tendu ou agité à l'intérieur de moi (rassurez les élèves).

Devant vous, vous imaginez un engin de transport silencieux qui vous attend. Ce peut-être un avion silencieux, une fusée silencieuse, une bulle, un papillon ou tout autre engin de votre choix.

Vous y entrez... Vous démarrez et vous partez doucement vers ce monde qui est complètement pacifique... vous traversez les nuages, les étoiles et vous vous dirigez vers cet endroit et vous vous y posez... Que voyez-vous ? Comment est-il ? Vous descendez. Y'a t-il des gens pour vous accueillir ?

A quoi cela ressemble-t-il ? Comment est le paysage, la nature ... Comment sont les arbres ... Les fleurs... L'herbe... À quoi ressemblent les maisons ... Imaginez comment vous vous sentez ? Vous pouvez sentir votre corps se détendre dans cet endroit paisible... Comment sont les gens, les grandes personnes... Quelles expressions pouvez-vous lire sur leurs visages... Quel accueil vous réservent ces personnes ?... Les enfants... Quels sont les moyens de transport ?... Comment est l'air ?... Quelle qualité a l'air que vous respirez ?... Ressentez combien cet endroit est paisible...?... Tandis que vous passez à côté d'un groupe de gens, observez les expressions de leurs visages et comment ils entrent en relation les uns avec les autres...Un groupe de personnes vous sourit ... Comment vous sentez-vous ?

Il est bientôt l'heure de repartir, vous dites au revoir à ce qui vous entoure. Vous rejoignez votre engin de transport. Puis vous repartez pour refaire le chemin à l'envers, vous traversez les étoiles, les nuages et vous voyez le pays d'où vous venez. Vous vous rapprochez et vous voyez au loin votre école puis votre classe et tout doucement vous vous posez sur votre chaise que vous retrouvez.

Bougez doucement les doigts, les pieds doucement. Je reprends contact avec la classe, avec les élèves qui m'entourent tout doucement. Je peux bailler si j'en ai besoin, m'étirer.

Leur demander de rouvrir les yeux pour ceux qui les ont fermés, se redresser doucement pour ceux qui ont mis la tête entre leurs bras etc. »

Comment vous sentez vous ? Est ce que ce voyage était agréable pour vous ?

Fiche 2 : Qu'est ce que la paix

Activité : Vivre la paix



Objectifs : Réfléchir sur la paix, Penser à ce que veut dire être paisible, et aussi être capable de le traduire en mot. Développer l'intelligence interpersonnelle	
Matériel : Musique qui va rythmer les moments en classe, crayons de couleur, feutres	
Procédure : discussion, réflexion, partage, dessin	
Déroulement de l'activité	
Accueil : Je reste en silence, je les regarde pour détecter les élèves qui ne se sentent pas bien	
Consignes : Je rentre en silence, je dépose mon sac et je reste debout derrière ma chaise	
Tâche 1	Qu'est ce que la paix ? Quel est son contraire ?
Tâche 2	Quels sont les avantages de la Paix ? Pour soi ? Pour la classe ? Pour la famille ? Pour la société ?
Tâche 3	Qu'est-ce qui favorise la Paix ?
Tâche 4	Qu'est-ce qui détruit la Paix ?
Tâche 5	Que faire en cas de conflit ?
Tâche 6	Quelles sont les conséquences d'une absence de Paix ?
Tâche 7	Comment vivre la Paix au quotidien ?
Tâche 8	Quelles sont les personnalités qui représentent la Paix ?
Tâche 9	Quels sont les symboles de la Paix ?
Tâche 10	Qu'est-ce qui m'aide à vivre la Paix ?
Tâche 11	Choisissez une situation dans votre vie où vous avez expérimenté un moment de Paix ?
Retour au calme : Je range mes affaires dans le calme. Je me mets debout derrière ma chaise, J'attends mon tour pour sortir calmement rangée par rangée. L'enseignant reste à la porte et les salue en leur souhaitant une bonne journée	
Commentaires : Les fruits de cet échange peuvent être mûris et relus quelques jours plus tard, mimés, dessinés, illustrés ...	

Fiche 3 : Ecole de paix/école de conflits

Activité : Davantage de paix à l'école



Durée : 55 minutes

Objectifs : Amener la paix en soi, prendre conscience de ce qu'est la paix, trouver des solutions pour avoir la paix autour de soi et en soi. Prévenir et anticiper les conflits	
Matériel : Musique qui va rythmer les moments en classe, crayons de couleur, feutres	
Procédure : Discussion, réflexion, partage, dessin	
Déroulement de l'activité	
Accueil : L'enseignant reste en silence, les regarde pour détecter les élèves qui ne se sentent pas bien	
Consignes : je rentre en silence, je dépose mon sac et je reste debout derrière ma chaise	
Tâche 1	Règles d'or à établir ensemble : Être sincère – Écouter la parole de l'autre sans interférer...
Tâche 2	Rappel des leçons sur la paix
Tâche 3	Imaginer une école de conflits : Lékol de la crise
Tâche 4	Notez au tableau ce qui se passe (carte mentale) Comment je me sens dans cette école ? De quoi ai-je besoin ?
Tâche 5	Imaginez une école de paix : Lékol des valeurs
Tâche 6	Comment je me sens dans cette école ? Est-ce que mes besoins sont satisfaits dans cette école ? Je prend conscience de mes émotions positives, du bien être que la visualisation m'a apporté
Tâche 7	Quel est mon choix : école de conflits ou Lékol des valeurs Quel genre de classe voulez-vous ?
Tâche 8	Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez faire pour rendre votre classe plus paisible ? Recueillir les idées pour les exploiter
Tâche 9	Ecoute d'une chanson sur la paix
Tâche 10	En un mot je qualifie l'expérience de la séance. Je termine par un moment de silence
Retour au calme : Je range mes affaires dans le calme. Je me mets debout derrière ma chaise, j'attends mon tour pour sortir calmement rangée par rangée. L'enseignant reste à la porte et les salue en leur souhaitant une bonne journée	
Commentaires : Exploiter les idées en faisant remplir des engagements de ce que je peux faire tout de suite	

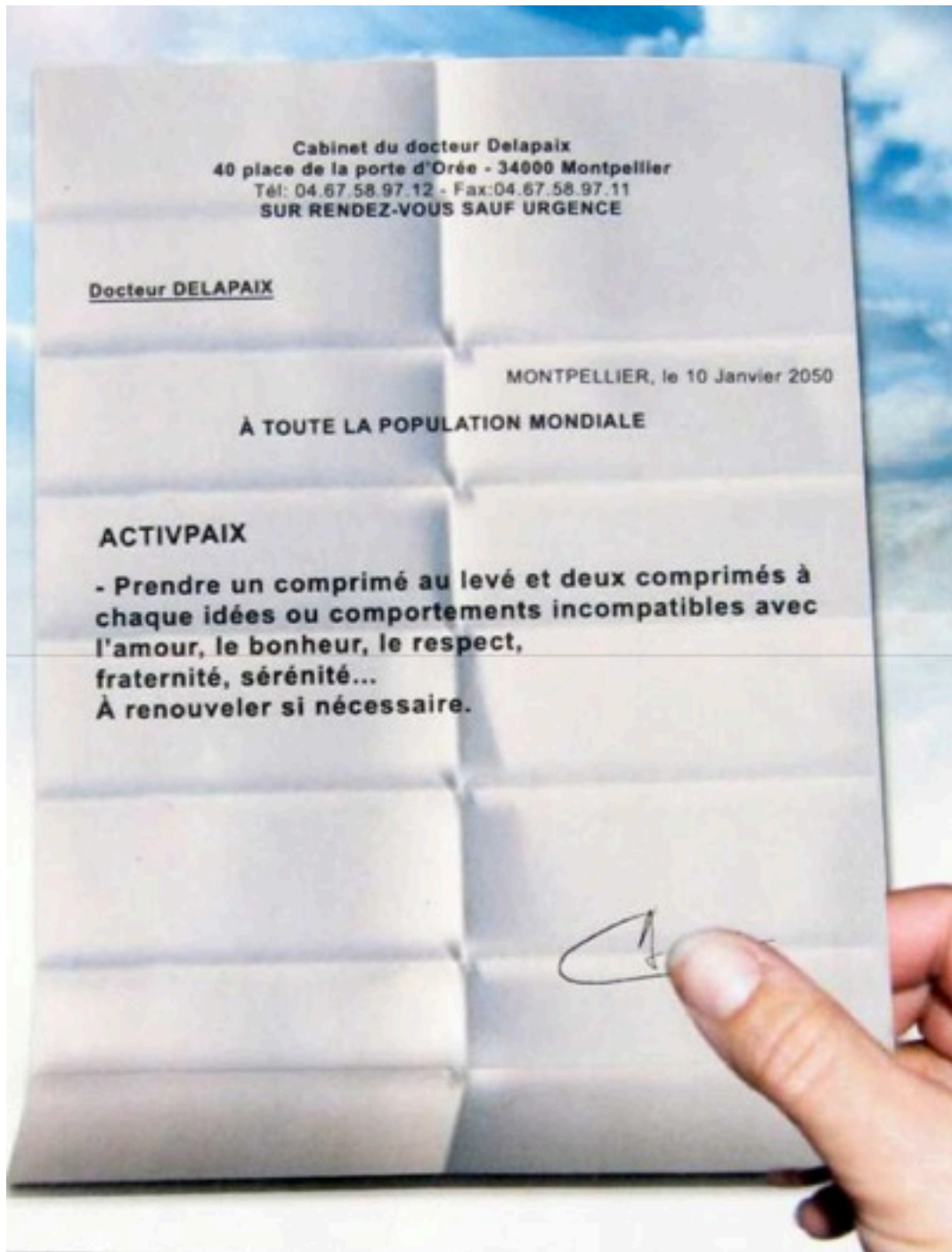
Annexe 2 : Slogans sur la paix inventés par des parents d'élèves (en 2006 au collège Bois de Nèfles Sainte Clotilde. Ils étaient affichés dans toutes les classes. «ça m'aide à me concentrer» disait un élève)

- ★ Parler doucement, c'est agir pour réduire le bruit.
- ★ Participer au bien être du collège, c'est prendre conscience que j'ai de la valeur
- ★ Chacun peut contribuer au calme pour créer un monde meilleur au collège.
- ★ Si chaque élève du collège était paisible, le collège serait paisible.
- ★ Moins de bruit c'est respecter les autres.
- ★ Rester silencieux nécessite force, persévérance et tolérance.
- ★ La paix est la principale caractéristique d'un collège civilisé.
- ★ Faire moins de bruit c'est faire preuve de tolérance et de respect.
- ★ Se faire entendre : c'est parler sans crier.
- ★ Garder ses oreilles en bonne santé, c'est se respecter.
- ★ Le calme favorise la concentration, l'attention et l'écoute.
- ★ Le bruit engendre le stress, l'excitation et le mal être dans ma peau.
- ★ Le calme favorise le bien être à l'intérieur de moi.
- ★ Être tranquille, sans bruit, c'est être bien dans ma peau.
- ★ Participer au bien être du collège, c'est prendre conscience que je suis un être responsable
- ★ Le silence peut apporter du respect et du bonheur dans notre joie de vivre
- ★ Moins de bruit c'est respecter les autres

PAIX EN 101 LANGUES

KU SUMAY
JAM **ARAM** **MGEMBA** **KGOTSÒ**
RUNYARARO **KAGYSÔ** **DAMAI** **ငြိမ်းချမ်းရေး**
PAQE **FOÈ** **rauha** **SULH** **UKUTHULA**
FRIEDE **ሰላም** **KÂNI** **FIADANANA**
FRIDA **FRED** **TA** **VREDE**
LAPÉ **शान्ति** **TAIKA** **JAM** **HAU** **שלום**
VREDE **JAMU** **AMAHERO**
PACE **paco** **PAER** **LESHPETI**
PEACE **MIERS** **RAHU** **NABAD-DA** **BAANI**
BAKE **PAX** **ewirembe** **SIRIRI** **AMAN**
MIR **MVO'É** **السلام** **PAIX** **AMANI** **SATEM**
PEOCH **VREDE** **amani.Salama** **PAZ**
KALINAH **RÂFI** **MUSANÇO** **HEDDWCH** **KELAFI**
සාමය **शान्ति** **ÙÙÙ**
ህይደት **ARAM** **සමුහගත** **MVOGHÉ** **BeKe** **قرير كندو**
MTENDERE **POKÓJ**
MOISA **AMANA** **BOGNILÉ** **LÀAFI**
SULH **PAU** **kapayapaan** **KUH** **SHAND**
ador **PATZ** **SIOCHAIN** **NGEMBA**
BEÏBITSHILIK **NDOWE**
MAKONA-KON **KELAFIA** **صلاح** **MANA AUQAY**
FILEMU

PEACE IN 101 LANGUAGES



Annexe 3 : Citations de paix ?

- ★ «Ne jamais parler de colère, ne jamais agir par peur, ne jamais choisir l'impatience mais attendez et la paix apparaîtra.» Guy Finley
- ★ «La vraie paix n'est pas exactement l'absence de violence ou de guerre. Une simple absence de guerre n'est pas la paix authentique et durable dans le monde. La paix doit se développer sur la confiance mutuelle.» Dalaï Lama
- ★ «Si nous sommes pacifiques, si nous sommes heureux, nous pouvons sourire et nous épanouir comme une fleur et tout le monde dans notre famille, notre société toute entière bénéficieront de notre paix.» Thich Nhat Hanh
- ★ «Si vous êtes en paix vous-même, alors il y a au moins un peu de paix dans le monde.» Thomas Merton
- ★ «Si vous voulez faire la paix, vous ne parlez pas à vos amis. Vous parlez à vos ennemis.» Moshe Dayan
- ★ «La paix universelle se réalisera un jour non parce que les hommes deviendront meilleurs mais parce qu'un nouvel ordre, une science nouvelle, de nouvelles nécessités économiques leur imposeront l'état pacifique.» Albert Jacquard
- ★ «Le désarmement extérieur passe par le désarmement intérieur. Le seul vrai garant de la paix est en soi.» Dalaï Lama, reconnu par les Tibétains de confession bouddhiste comme le plus haut chef spirituel (religieux) du Tibet
- ★ «Pour faire la paix avec un ennemi, on doit travailler avec cet ennemi, et cet ennemi devient votre associé.» Nelson Mandela
- ★ «Les hommes qui valent le mieux sont ceux qui parlent le moins.» Henri V, 3, II – 1599
- ★ «Commençons par faire la paix avec nous-même» Guy Corneau
- ★ «Que pouvez-vous faire pour promouvoir la paix dans le monde ? Rentrez chez vous et aimez votre famille.» Mère Thérèse

+ Power point sur la paix en anglais et en français dans RESPIRE à venir (groupe Lékol des valeurs)