

Antonella Sinagoga
Monica Ronchi
Miguel Ángel García Morcuende

Itinéraires

Une pastorale des jeunes
qui éduque à l'amour



SECTEUR
PASTORALE
DE JEUNES
Salésiens de Don Bosco
Maison Générale

Résumé

05 Introduction

09 Réunion d'introduction

pour l'éducateur

10 01. La construction de l'identité

11 Personnage biblique: Balaam

12 Chemin n. 01.1

17 Chemin n. 01.2

21 02. Conscience et décisions

22 Personnage biblique: Ruth et Noémi

23 Chemin n. 01.1

27 Chemin n. 02.2

30 03. Maîtrise de soi

32 Personnage biblique: Abishai

33 Chemin n. 03.1

37 Chemin n. 03.2

42 04. L'affection

43 Personnage biblique: Priscille et Aquilas

44 Chemin n. 04.1

50 Chemin n. 04.2

53 05. Éducation à la vie communautaire

54 Personnage biblique: Marie

55 Chemin n. 05.1

57 Chemin n. 04.2

60 06. Éduquer à la conscience des limites

62 Personnage biblique: Saulo

63 Chemin n. 06.1

67 Chemin n. 06.2

70 07. Éduquer à la prise de conscience du continent numérique

71 Personnage biblique: Sarah

72 Chemin n. 07.1

77 Chemin n. 07.2

81 08. Accompagner la singularité en ne la considérant pas comme un motif d'exclusion

82 Personnage biblique: Marc

83 Chemin n. 08.1

89 Chemin n. 08.2

93 09. Éthique fondamentale des relations affectives

94 Personnage biblique: l'apôtre Jean

95 Chemin n. 09.1

99 Chemin n. 09.2

102 10. Prise en charge des domaines d'impact éducatif

103 Personnage biblique: Azaria, Ananias et Mishaël

104 Chemin n. 10.1

108 Chemin n. 10.2

112 pour les enfants et les jeunes feuilles de travail

Propriété réservée

**Secteur de la Pastorale des Jeunes,
Salésiens SDB de Don Bosco**

Siège social Via Marsala, 42

00185 Rome

Exemplaire gratuit

non à vendre

© Salésiens de Don Bosco

Conception graphique et impression

Salésien Don Bosco Mestre

via dei Salesiani, 15

30174 Mestre-Venise

Outline di Matteo Dittadi & C. Sas

via Brusaura 13,

San Bruson Dolo 30031 Venice

Illustration de la couverture

Javier Carabaño

Présentation

01. Ce que nous proposons comme “parcours pédagogiques”

Pour approfondir les critères éducatifs proposés dans “Une pastorale des jeunes qui éduque à l’amour” et renforcer certaines compétences sociales et personnelles, des parcours sont présentés pour promouvoir une bonne pratique éducative et pastorale.

Par itinéraire éducatif, nous considérons un parcours d’action pédagogique, une procédure structurée et méthodologique qui crée des expériences d’apprentissage significatives impliquant activement les personnes, tout en leur permettant de renforcer ou d’acquérir de nouvelles compétences (relationnelles, émotionnelles, cognitives) d’une manière pratique et applicable à la vie quotidienne.

Chaque parcours propose des conseils détaillés à travers des critères, des procédures et des règles pour atteindre les objectifs proposés. La méthodologie que nous proposons se concentre sur l’expérience concrète des personnes et de leur environnement, en plaçant l’action, la participation active et l’implication directe au centre de l’expérience d’apprentissage. Les participants ne sont pas considérés comme des destinataires passifs, mais comme des sujets capables de contrôler et de planifier leur propre apprentissage.

De l’observation à la capacité de se connecter à sa propre expérience et à celle des autres, ces parcours permettent la formation des compétences et des aptitudes personnelles:

Relationnelles

- **Communication efficace:** la capacité à s’exprimer clairement et sans ambiguïté tout en conservant une cohérence entre les messages verbaux et non verbaux par rapport au contexte situationnel et culturel. Une communication efficace permet d’exprimer des opinions et des désirs dans le respect d’autrui, mais aussi des besoins et des sentiments ressentis au plus profond de l’intimité.
- **Compétence relationnelle:** la capacité à entretenir des relations constructives avec les autres en créant et en entretenant des relations positives et significatives dans la sphère familiale et sociale.
- **Empathie:** la capacité d’écouter et de comprendre les émotions des autres, leurs préoccupations, leurs difficultés et leurs pensées respectives. L’empathie contribue à améliorer les relations sociales en réduisant les tendances individualistes et en favorisant l’ouverture à la diversité et à l’échange, la disposition au contact humain et à la solidarité.
- **Conscience de soi:** connaître soi-même, ses propres besoins et désirs, ses propres forces et faiblesses, ses domaines de développement. Cela correspond à la connaissance de soi et à la reconnaissance des propres pensées, du propre langage et des propres actions. C’est la base d’une relation équilibrée avec soi-même et avec les autres car elle reflète la connaissance de son propre caractère avec ses propres forces et faiblesses. La conscience de soi est une condition préalable indispensable à toutes les autres capacités d’une personne.

Emotives

- **Gestion des émotions:** la capacité de reconnaître ses propres émotions et de les gérer d’une manière appropriée (par rapport à soi-même, aux autres, au contexte).
- **Gestion du stress:** la capacité de reconnaître les sources de stress dans la vie quotidienne, d’identifier leurs effets sur soi-même et de régler, dans la mesure du possible, le niveau de tension et d’activation.

Cognitives

- **Résolution des problèmes:** la capacité d'affronter activement les problèmes, qu'ils soient relationnels ou personnels, en cherchant à les résoudre et en évitant leur accumulation et leur dissolution qui conduiraient à un stress mental et à une physique excessif.
- **Prise de décision:** la capacité de prendre des décisions de manière active, en évaluant les différentes options et les conséquences des choix possibles.
- **Pensée critique:** la capacité d'émettre des jugements sur l'environnement et sur soi-même de manière indépendante et objective. L'esprit critique permet de reconnaître, de discriminer et d'évaluer les facteurs qui influencent les propres idées, les propres choix individuels, les conséquences comportementales et d'adopter une position aussi libre et consciente que possible.
- **Pensée créative:** une compétence qui permet aux personnes d'explorer les alternatives possibles et les conséquences de faire ou de ne pas faire certaines actions. Elle aide à regarder au-delà de l'expérience directe et à réagir de manière flexible et adaptable aux situations quotidiennes.
- **Réflexion:** la capacité de prendre des décisions constructives en pesant les conséquences des propres choix et en assumant les responsabilités qui en découlent.
- posible, el nivel de tensión y activación.



L'affectivité, la sexualité, l'évolution du corps et de l'esprit ont toujours fait partie de la vie humaine. Ce n'est pas parce que les enfants ne posent pas de questions qu'ils n'en ont pas à poser. Le rôle de l'adulte est donc de communiquer les connotations positives de l'affectivité et de la sexualité.

02. Objectifs

- Approfondir les contenus de "Une pastorale des jeunes qui éduque à l'amour" avec et pour les jeunes.
- Accroître la capacité de vivre les émotions et les relations de manière consciente et respectueuse de soi et des autres.
- Encourager l'expression de l'affectivité dans les relations interpersonnelles.
- Disposer d'informations correctes sur les thèmes de la sexualité.
- Améliorer les compétences relationnelles et émotionnelles (aptitudes à la vie quotidienne).
- Promouvoir la discussion et la réflexion sur les modèles, les valeurs et les choix qui ont à voir avec les relations, l'affectivité et la sexualité.
- Promouvoir la connaissance et la réflexion sur les personnages bibliques pour éclairer sa propre vie à partir de la Parole de Dieu qui est l'histoire du salut.
- Avoir une meilleure conscience de sa propre identité.
- Valoriser la pluralité des choix et des modèles d'identité et de comportement.
- Prévenir la discrimination, les préjugés et la violence fondés sur le sexe, l'orientation sexuelle et les références socioculturelles.

03. Structure de l'Unité, public cible, durée, contexte et règles

Structure

A. 10 unités pour 10 critères éducatifs (cf. Une pastorale des jeunes qui éduque à l'amour) contenant:

1. Des lignes directrices pour les éducateurs.
2. Des Fiches opérationnelles (ou de travail) à la fin de chaque unité pour les enfants/jeunes qui explorent les thèmes à travers des:



Vidéos/Courts métrages



Chants/Musique/Méditations/Techniques de relaxation



Test/Questionnaire/Phrases Stimulantes



Poèmes/Récits/Journaux Intimes/



Personnages bibliques



Exercices



Exercices à faire à la maison

B. Chaque unité se compose des éléments suivants:

- Extrait d'un critère de pédagogie tiré du livre "Une pastorale des jeunes qui éduque à l'amour".
- Figure biblique qui rappelle certaines caractéristiques du thème.
- Objectifs.
- 2 parcours contenant les quatre principaux enseignements suivants

Public cible

- Les groupes cibles sont composés de adolescents et de jeunes. Nous recommandons des groupes de 25 personnes maximum.

Durée

- a. Au moins deux réunions par unité sont prévues.
- b. Différents parcours sont proposés pour que chaque éducateur puisse choisir le plus approprié en fonction du groupe cible.
- c. Plusieurs exercices sont proposés au sein des parcours. L'éducateur peut décider de les utiliser tous ou, alternativement, de faire un choix en fonction du groupe.

Contexte

Pour la réalisation des itinéraires proposés, il est nécessaire de disposer d'un environnement approprié: accueillant, spacieux, structurellement flexible pour permettre à la fois le travail en groupe et en petits groupes. Le silence environnant et la luminosité de l'environnement sont également des variables contextuelles importantes à traiter.

La méthode de travail à privilégier est circulaire, pour favoriser la communication directe et l'implication de tous les participants.

Enfin, il est important de disposer d'un équipement adéquat: ordinateur portable, projecteur de diapositives, tableau à feuilles mobiles, stylos et papier.

Règles de communication

Pour faciliter la réalisation des objectifs fixés dans une atmosphère de coopération, de re-

spect et d'harmonie, il est nécessaire de convenir de certaines règles qui peuvent faciliter le travail de groupe.

Il s'agit notamment de

- L'utilisation du "tu" et du nom propre pour favoriser le contact entre les membres et créer une atmosphère de proximité et de coopération.
- La confidentialité fait référence à l'engagement de non-divulgation à l'extérieur du groupe les contenus qui émergent au sein du groupe en dehors du groupe lui-même. Cela facilite la liberté d'expression et de participation.
- La suspension des communications d'évaluation qui souligne l'importance d'éviter de critiquer, de juger, et d'évaluer les communications d'autrui, en assumant la responsabilité de ses propres messages et en adoptant un langage descriptif.
- La ponctualité pour rendre le travail en commun productif; il est important que chaque participant s'engage à être ponctuel aux réunions.

La démarche d'accompagnement est un processus de transformation qui s'organise autour d'un individu pour lui montrer qu'il est le protagoniste de sa propre histoire.

Réunion d'introduction

Structure

01. Première rencontre avec les participants

- Auto-présentation des participants: nom, activités, attentes.

02. Exercices d'échauffement

Différents exercices sont présentés:

- Chaise chaude "**Deux qualités, deux défauts**". L'éducateur invite les participants à s'asseoir à tour de rôle sur une chaise au milieu de la salle et à se présenter en utilisant deux points forts et deux points faibles personnels, c'est-à-dire des domaines de développement. Pour permettre aux jeunes d'identifier plus facilement ces points, certaines compétences générales pourraient être projetées telles que: l'autonomie, l'estime de soi et la confiance en soi, la capacité d'adaptation, la précision et le souci du détail, l'esprit d'entreprise, la communication efficace, l'art de négocier, les compétences en matière de relations interpersonnelles, la créativité, le sens de l'écoute, etc.
- **Qui suis-je à travers ces photos?** L'éducateur prépare une série de photos ou de coupures de journaux avec différents sujets (visages, paysages, objets,...) qu'il dispose sur le sol dans un coin de la pièce, créant ainsi un parcours. Dès que la musique de fond commence, chaque élève doit trouver une photo qui le décrit au mieux selon des caractéristiques personnelles particulières, au moins deux. Ensuite, chacun montrera la photo en se présentant à travers les caractéristiques de l'image.
- **La marguerite de l'identité:** Sur une feuille A4, chaque personne dessine une marguerite avec trois feuilles et plusieurs grands pétales. Au centre, elle écrit son nom et sur chaque pétale une caractéristique (informations sur elle-même, intérêts, talents, qualités). Sur les feuilles, chacun décrit un rêve et un sentiment qui le caractérise à ce moment précis de sa vie. À la fin, vous présentez la fleur, en l'utilisant comme un point de départ pour vous décrire.
- **La carte personnelle:** chaque membre du groupe est invité à dessiner une carte représentative de sa propre vie, incluant les lieux importants, les événements significatifs et les intérêts personnels. Ensuite, chaque participant peut présenter sa propre carte aux autres, en racontant sa propre histoire derrière les choix qu'il a faits.
- **Questions et réponses en chaîne:** l'éducateur demande aux participants de se placer en cercle et attribue à chacun un numéro dans l'ordre. Après s'être présenté avec son propre nom, il commence par une question générale, telle que "quel est ton passe-temps favori?", et la personne portant le numéro 1 commence. Cette personne répond à la question et pose une nouvelle question à la personne portant le numéro 2, et ainsi de suite. De cette manière, tout le monde peut s'exprimer et accéder à des informations personnelles d'une manière amusante et stimulante, ce qui favorise la création de liens.

03. Expliquer les objectifs de ces itinéraires, les méthodes de travail et les règles de communication (p. 3-4).

Attitudes et compétences à promouvoir lors de la présentation

- Développer chez les jeunes une attitude positive et responsable envers eux-mêmes et les autres dans la dimension corporelle et relationnelle, vers les dimensions de l'affectivité et de la sexualité, y compris à la lumière de l'utilisation des nouvelles technologies et des réseaux sociaux.
- Encourager la confrontation, la curiosité, l'écoute et la possibilité de poser des questions sur les thèmes de l'affectivité, du développement et de la croissance.
- Aborder les thèmes de l'éducation à la sexualité et à l'affectivité, en mettant l'accent sur la croissance et les changements physiques et émotionnels, et en respectant la maturité de chaque individu et les besoins spécifiques identifiés avec le soutien de l'éducateur.

01. La construction de l'identité

POUR L'ÉDUCATEUR

"Orienter signifie éduquer et aider la personne à atteindre des objectifs importants dans son propre développement, tels que, par exemple, la construction d'une identité, la réalisation d'un projet de vie personnel, la dynamique du choix et de la prise de décision, un travail honnête et satisfaisant et une activité professionnelle en réponse à la recherche de sens et à l'appel vocationnel, qui constitue l'accomplissement de toute existence" (p. 101, Une pastorale des jeunes qui éduque à l'amour).

"La véritable question est celle de l'identité: "Qui suis-je? Nous devons aider les jeunes à trouver une réponse à cette question, à développer leur personnalité et à épanouir leur individualité, pour qu'ils puissent, aujourd'hui et demain vivre des relations authentiques" (Ib. p. 106).

Objectifs

- Développer un sentiment d'identité c'est développer la perception de soi en tant qu'être doté de caractéristiques et de capacités personnelles, apprendre à se connaître et à être reconnu comme une personne unique et irremplaçable.
- Acquérir la conscience de son individualité, c'est le travail de toute une vie, une tâche fondamentale qui ne s'achève jamais. En effet, si notre identité s'identifie à certaines caractéristiques immuables de notre personnalité, elle est sujette à une évolution continue et se définit en fonction des situations changeantes, des autres personnes et du rapport que nous établissons avec la réalité.
- Développer un changement de comportement par rapport au monde, devenir plus responsable et plus conscient de la réalité. C'est essentiellement cela qui nous permet d'agir et d'intervenir de manière significative dans la réalité des faits, en apportant des changements positifs. Nous acquérons une identité dans la mesure où, par notre comportement, nous sommes concrètement utiles aux autres et c'est en vertu de cela que nous prenons conscience de notre propre valeur.

Personnage biblique: Balaam

Fiche n. 1



Points de force et de réussites:

- Il est bien connu pour ses malédictions et ses bénédictions efficaces.
- Il obéit à Dieu et bénit Israël, malgré la corruption du roi Balak.

Faiblesses et erreurs:

- Il a encouragé les Israélites à adorer des idoles (Nombres 31:16).
- Il retourne à Moab et est tué à la guerre.

Leçons de vie:

- Les motivations sont aussi importantes que les actions
- Le trésor d'une personne se trouve là où se trouve son cœur.

Données générales:

- Lieu: il vivait près du fleuve Euphrate, et se rendait vers Moab.
- Profession: sorcier, prophète
- Famille: Père: Beor
- Contemporains: Balak (roi de Moab), Moïse, Aaron

Versets bibliques importants:

Josué chapitre 24:9-10

9 Balak, fils de Tsippor, roi de Moab, se mit en marche pour combattre Israël; et il fit appeler Balaam, fils de Beor, pour qu'il vous maudisse.

Verset 10 Mais je n'ai point voulu écouter Balaam; il devait vous bénir, et je vous délivrai de la main de Balak.

"Ils ont abandonné le droit chemin et se sont égarés, et ont suivi la même voie que Balaam, fils de Béor, qui aimait l'argent qu'on lui offrait pour faire le mal mais il a reçu des reproches pour sa désobéissance; car une bête de somme muette, parlant en prenant une voix humaine, a arrêté l'action insensée du prophète" (Livre 2 Pierre Chapitre 2. versets 15,16).

L'histoire de Balaam est racontée dans le livre des Nombres aux chapitres 22:1-24,25. Elle est également mentionnée dans le livre des Nombres aux chapitres 31:7, 8, 16; dans le livre du Deutéronome au chapitre 23:4, 5; dans le livre de Josué au chapitre 24:9, 10; dans le livre de Néhémie au chapitre 13:2; dans le livre de Michée au chapitre 6:5; dans le livre de Pierre au chapitre 2:15, 16; dans le livre de Jude au chapitre 11; dans le livre de l'Apocalypse au chapitre 2:14.

Parcours n. 01.1

Matériel:	projecteur, ordinateur, tableau à feuilles mobiles, documents imprimés, feuilles blanches, stylos.
Durée de la réunion:	2 h 30 min
Accueil:	10 min
Pour aller à l'essentiel:	30 min

ÊTRE CAPABLE D'OBSERVER, DE RECONNAÎTRE, D'IDENTIFIER

Pour entrer dans le thème: HISTOIRE DU JEUNE HOMME ET DU FLEUVE
FICHE N. 2
6 min



SAVOIR RELIER, COMPRENDRE, CONSTRUIRE

Comment se connaître soi-même pour se retrouver (30 min)

Le jeune rentrera chez lui. En réalité, si nous voulons nous retrouver, ce n'est qu'en nous-mêmes que nous devons chercher. Le vrai problème, cependant, c'est de comprendre d'abord que, comme le disait la jeune fille, nous ne "sommes" pas, mais nous "devenons".

Je ne suis pas la même personne que la semaine dernière, je change, je me transforme à chaque instant. Chaque expérience que nous vivons devient quelque chose qui nous fait réfléchir, penser, et grâce à laquelle nous changeons, peut-être un peu ou même moins, notre vision générale du monde; nous renforçons certaines idées, nous en éliminons d'autres.

Qui êtes-vous? Qu'est-ce que l'histoire éveille en vous?

Exercice: FEUILLE BLANCHE

Un exercice est proposé pour affronter la question de l'identité.



L'objectif permet de vous aider à comprendre qui vous êtes réellement. Pour ce faire, vous devez commencer par écrire une liste de tous les mots et de toutes les définitions possibles qui vous décrivent. Imaginez que vous devez vous présenter à des inconnus et leur dire qui vous êtes pour qu'ils puissent vous comprendre; ou imaginez que vous devez jouer à un jeu de rôle dans lequel une personne qui ne vous connaît pas doit répondre à des questions sur vous et vous devez en quelque sorte lui donner toutes les informations pour qu'elle puisse répondre correctement. Prenez votre temps, réfléchissez et rédigez une liste exhaustive.

Maintenant que vous avez cette liste à votre disposition, voyons comment vous pouvez l'utiliser pour comprendre vraiment qui vous êtes:

- Parcourez la liste et supprimez tous les mots qui indiquent un comportement ou un trait de caractère. Lorsqu'un mot fait référence à votre caractère ou à votre façon de vous comporter, rayez-le.
- Supprimer tous les mots indiquant des émotions ou faisant référence autrement à la sphère émotionnelle.
- Supprimez également tous les mots qui font référence à votre statut économique et social, à votre profession, à votre statut de riche ou de pauvre, à votre statut politique, à votre statut religieux, ainsi que tout ce qui concerne votre statut relationnel.
- Retirez de ce qui reste les mots qui définissent ce que vous avez fait dans le passé ou ce que vous avez l'intention de faire ou de faire dans le futur.

Vous disposez ainsi d'une liste contenant les éléments **les plus importants à partir desquels vous pouvez commencer à comprendre qui vous êtes réellement**

Si, en revanche, la page reste complètement blanche, alors je vous ai aidé à comprendre que tout ce à quoi vous pensiez ne correspondait pas vraiment à vous. Vous pouvez évidemment réfléchir à cet exercice et essayer de découvrir, au-delà des mots qui sont restés sur votre liste ou sur la feuille blanche devant vous, qui vous êtes vraiment, apprenant ainsi à vous connaître au-delà de ces schémas qui vous ont poussés à les supprimer.

Nous pensons qu'il s'agit d'un processus fondamental pour éliminer les schémas déformés, les étiquettes, les préjugés, les croyances qui limitent votre vie et l'emprisonnent sans que vous vous en rendiez compte. Bien sûr, je ne peux pas me contenter de vous laisser avec moins de convictions qu'avant, même si parfois il vaut mieux en avoir quelques-unes que d'en avoir beaucoup et déformées. La conscience de soi est liée à la **connaissance de soi**. Être conscient signifie être capable d'identifier ses propres forces, ses propres faiblesses.

Exercice: SI TU NE PEUX PAS ÊTRE UN PIN - Douglas Malloch
FICHE N. 3
30 min

Le sens du poème est contenu dans la phrase mise en évidence. Il s'agit d'un concept difficile...

Découvrir son propre destin signifie grandir, apprendre, se connaître et s'améliorer. En grandissant, chaque personne pourra réaliser sa propre tâche dans la vie, en choisissant quelle personne elle veut devenir, quel travail elle veut exercer et quel style de vie elle veut adopter.

- Commentez la phrase mise en évidence. Que signifie-t-elle pour vous?
- Qu'aimeriez-vous faire de votre vie?
- À quoi aimeriez-vous que votre projet ressemble?

SAVOIR FAIRE, VIVRE, DIALOGUER

En commençant par l'histoire... (10 minutos)

Qu'est-il arrivé au jeune homme après sa rencontre? (*vous pouvez le lire, le projeter ou le jouer*)

Il rentre chez lui, fait la paix avec lui-même, élimine toutes les idées fausses et les confusions comme vous venez de le faire, et commence alors à se consacrer à la peinture. Et c'est en peignant qu'il découvre quelle personne il est vraiment. Voici comment. Le jeune homme court à toute allure, arrive chez son meilleur ami, alors que le soleil est encore en train de se lever dans le ciel, et le tire du lit. Il l'entraîne sans trop d'explications jusqu'à la petite maison dans les collines où il se retire chaque soir pour mieux observer l'aube du lendemain et où il a l'habitude de peindre; puis, une fois sur place, il lui fait part de sa découverte.

"Tu te souviens de la petite fille dont je t'ai parlé il y a quelques mois? s'exclame-t-il sans attendre la réponse. "Eh bien, ce matin, dès l'aube, j'ai pris mon pinceau parce qu'il y avait un très beau ciel et je voulais le peindre. Mais dès que j'ai commencé à peindre la toile, j'ai réalisé que j'étais là! L'ami était encore à moitié endormi et doutait que le jeune homme ait perdu la tête.

"Voyez toutes les couleurs que j'utilise? Le turquoise, le bleu, le jaune, et regardez comme cet ivoire est beau", dit-il en montrant la palette avec toutes les couleurs. "Je ne suis pas ces couleurs!

L'ami doute fortement que le jeune homme se porte bien et sourit.

"Prenez ce pinceau, ce n'est pas moi, c'est seulement un pinceau, et regardez la toile, pensez-vous que je suis cette toile? Non, même pas!" poursuit le jeune homme avec enthousiasme.

“Observez également mon style. Bien sûr, c’est tellement personnel que vous pourriez penser que personne ne peint comme moi, et pourtant je vous dis que ce n’est pas mon style non plus. Sans parler des fleurs, du ciel”, et là, son ami l’interrompt, pensant qu’il est vraiment devenu fou, “et tu n’es même pas les fleurs, le soleil et les bouleaux!

Le jeune homme sourit, se calme et dit: “Je suis le peintre. Tu es le peintre.” L’ami est perplexe, se sentant mis en cause et ne sachant même pas distinguer le céleste du turquoise. Le jeune homme se rend compte qu’il a mis le doigt dans l’engrenage et poursuit.

“Vous vous prenez pour un menuisier, mais vous n’êtes ni votre œuvre ni votre talent. Tout comme je ne suis ni la toile, ni les couleurs ou ni même le style avec lequel je peins. Nous ne sommes pas ces choses, nous sommes des peintres. Je me réveille aujourd’hui et même si j’ai peint pendant toute une vie avec le même style, toujours les mêmes choses et les mêmes couleurs, aujourd’hui je pourrais tout changer. L’eau de la rivière, tu te souviens? L’ami commençait à pressentir quelque chose. “L’eau est toujours celle de la rivière, qui se ressemble, mais qui est toujours différente.

Ce ne sont pas mes pensées, je peux les changer, tout comme ce ne sont pas mes émotions, mon travail, ma famille, mes amis, mes choix, mes goûts. Ce sont tous les tableaux que j’ai peints jusqu’à présent. Je suis le peintre, celui qui crée ses propres tableaux, son propre art, son propre chef-d’œuvre. C’est pourquoi je n’arrivais pas à être moi-même et à comprendre qui j’étais. Je cherchais au mauvais endroit. Je cherchais la mauvaise chose. Je voulais une étiquette, une définition, je voulais me sentir en sécurité en étant quelque chose qui ne change pas pour savoir que je suis cela, un point c’est tout!! Mais si je suis le peintre, alors je n’ai pas cette fausse certitude. Je ne suis pas, mais je deviens, et je change toujours, mais je suis toujours différent. Hier, j’ai peint une rose, regardez-la”, dit-il en montrant à son ami une toile avec une fleur rouge. “Aujourd’hui, je pourrais la peindre en bleu. Je crée mes toiles, je crée ma vie parce que je suis le peintre, et je sais avec une grande certitude que je change toujours. Qui suis-je? Un peintre qui s’apprête à créer son chef-d’œuvre quotidien. Peux-tu me rencontrer?”

Il poursuit, car son ami a compris lui-aussi la révolution du jeune homme: “Non, à moins que tu ne veuilles pas savoir ce que je peindrai tous les jours. Sais-tu ce que j’ai compris? Que je ne peux pas me retrouver si je ne me cherche pas chaque jour et si je ne me découvre pas à chaque instant. Parce que je suis le peintre, ce n’est qu’en prenant le pinceau que je découvre ce que je vais peindre aujourd’hui, avec quelles couleurs, sur quelle toile. Je n’ai pas d’étiquettes pour moi, je ne saurais pas laquelle utiliser, parce que je me rends compte qu’elles sont toutes petites, étroites, et que deux minutes plus tard, elles ne conviennent plus. Nous sommes des peintres, mon ami”, conclut-il, “cela n’a pas de sens de se coller des étiquettes, nous sommes en train chaque jour de devenir plutôt un peu plus nous-mêmes, c’est ma plus grande certitude”.

Exercice: CHANGER DE POINT DE VUE

45 min



Définition: consiste à se mettre à la place des autres.

Objectifs: apprendre à percevoir une situation du point de vue d’une autre personne du groupe.

Proposition: Il faut leur demander d’abord de se réunir en petits groupes en fonction des caractéristiques qu’ils ont en commun (par exemple, groupe culturel, origine, associations, ...). Chaque groupe se voit attribuer un des groupes qui se sont constitués.

Imprimer ou écrire sur un tableau:

- LE SOI: Qu’est-ce qui est important pour moi? Qu’est-ce qui me rend unique? Quelles sont mes forces et mes faiblesses? Qui et quoi a fait de moi ce que je suis?
- SOI ET LES AUTRES: Quelles sont mes amitiés préférées (individuelles ou de groupe)? Qui sont mes héros, mes modèles? Quels types de différences est-ce que j’ai et avec qui? Com-

ment est-ce que je peux résoudre ces différences?

- LE SOI ET LA SOCIÉTÉ: Quel est mon rôle dans la société d’aujourd’hui et de demain? Quelle influence pourrais-je exercer sur la société? Dans quelle mesure mon existence dépend-elle de la société?

Les participants répondent d’abord comme ils pensent que l’autre groupe répondrait. Ensuite, ils répondent aux questions de leur propre point de vue. La première série de réponses (celles “à la place de l’autre”) est transmise à l’autre groupe, qui envoie ses réactions après lecture.

4. ÉVALUATION: La différence entre les réactions fondées sur les préjugés et les réactions réelles est analysée. Conséquences de nos préjugés. Point de vue actuel dans notre groupe et changement vécu.

Opportunités à partager avec le groupe: **accepter leurs propres visages**

- En chacun de nous, il y a des côtés plus ou moins reconnus, positifs ou négatifs. L’une des étapes fondamentales pour se trouver (et se retrouver) est précisément l’engagement à se regarder en face avec honnêteté et sans préjugés pour reconnaître nos talents, nos faiblesses, nos forces et les côtés dont nous sommes moins fiers pour grandir en connaissance de cause.
- Dans quelle mesure les jugements des autres influencent-ils l’image que vous avez de vous-même? Essayez de vous décrire (mentalement ou en écrivant un texte court) et examinez ensuite le résultat: quelle est la partie de ce que vous avez produit qui est le fruit d’une auto-analyse et quelle est la partie de ce qui découle de la perception que les autres ont de vous? Ce n’est qu’en acceptant de creuser plus profondément en vous-même (une activité solitaire et parfois fatigante) que vous parviendrez à connaître vos véritables traits de caractère.

SAVOIR CONSTRUIRE, VÉRIFIER, EXPÉRIMENTER, SYNTHÉTISER

Se comprendre soi-même: comprendre qui vous êtes vraiment

Et cela signifie que vous êtes le peintre, celui ou celle qui crée, chaque jour, votre vie.

Quelles que soient les étiquettes que d’autres personnes ou vous-mêmes, utilisez, comme vous l’avez également découvert par la pratique, elles sont erronées, inadéquates, limitatives et ne tiennent pas compte de la chose la plus importante: vous n’êtes pas vous-mêmes, mais vous le devenez. Ne cherchez pas la certitude dans des définitions, des schémas, des étiquettes statiques qui semblent vous donner la sécurité d’un point de référence. “Voilà ce que je suis” n’est qu’une illusion.

Se comprendre soi-même, c’est comment se recentrer sur soi, c’est comprendre que nous devenons toujours différents, c’est que la constante sous-jacente n’est pas ce que nous montrons, mais ce que nous sommes à l’intérieur. Je ne peux pas vous donner de définition, car toute définition serait inexacte et erronée en cinq minutes.

Vous êtes le peintre.

Projeter ou disperser sur la table des photos de peintres, d’artistes, ...

- Essayez de trouver des situations dans lesquelles vous pouvez exprimer ce potentiel, vos ressources.
- Essayez de trouver des situations dans lesquelles vous pouvez essayer de transformer vos faiblesses et vos fragilités en domaines de manière à les déplacer

Nous sommes à l’image et à la ressemblance de Dieu! En considérant notre façon d’être à la lumière de Dieu, nous sommes capables de nous accepter tels que nous sommes: avec des talents et des vertus, mais aussi avec des défauts que nous reconnaissons humblement. La véritable estime de

soi exige que nous admettions que nous ne sommes pas tous pareils et que nous acceptions que d'autres personnes soient plus intelligentes, jouent mieux d'un instrument de musique, soient de meilleurs sportifs Nous avons tous des qualités que nous pouvons perfectionner et, surtout, nous sommes tous enfants de Dieu.

En fin de compte, nous nous accepterons tels que nous sommes si nous ne perdons pas de vue que Dieu nous aime avec nos limites, qui font aussi partie de notre chemin de sanctification et de l'objet de notre lutte. Le SEIGNEUR nous choisit, comme les Douze premiers: ... des hommes ordinaires, avec leurs défauts, leurs faiblesses, leur parole plus longue que leurs actes. Pourtant, Jésus les appelle à être des pêcheurs d'hommes (cf. Mt 4,19) ...

Exercice à faire chez soi: LE JOURNAL DE L'ESTIME DE SOI



1. Prenez un carnet de notes ou créez un document numérique. Procurez-vous un carnet de notes spécial ou une application de prise de notes pour votre téléphone portable ou votre appareil.

2. Dressez la liste de vos caractéristiques positives. Chaque jour, énoncez au moins une caractéristique positive vous concernant. Ces caractéristiques peuvent être liées à la personnalité, aux compétences, aux réalisations ou même à de petits gestes gentils.

3. Expliquez pourquoi elles sont spéciales. Après avoir énuméré les caractéristiques, écrivez pourquoi ces caractéristiques sont spéciales ou importantes pour vous.

4. Réfléchissez à vos réussites. Outre les caractéristiques, notez vos réussites personnelles ou les défis que vous avez relevés. Réfléchissez à ce que vous avez ressenti à ces moments-là.

5. Regardez en arrière et comparez. Périodiquement, nous vous suggérons de jeter un coup d'œil à votre journal d'estime de soi pour voir à quel point vous avez progressé et combien vous apprenez sur vous-même chaque jour.

Cet exercice peut aider à développer une vision plus positive de vous-même et à reconnaître votre unicité. Il vous encourage également à réfléchir sur les réussites et à surmonter les défis, favorisant ainsi la confiance en soi et le développement personnel.

Parcours 01.2

Matériel:	projecteur, ordinateur, haut-parleurs, papier, stylos, impression.
Durée de la réunion:	2h 30 min
Accueil:	10 min
Pour aller à l'essentiel:	30 min

ÊTRE CAPABLE D'OBSERVER, DE RECONNAÎTRE, D'IDENTIFIER

Pour entrer dans le thème: L'HISTOIRE DE L'ARBRE TRISTE
FICHE N. 4
6 min



La morale de la fable "L'arbre triste" consiste à comprendre que nous ne sommes pas tous pareils, que chacun d'entre nous a ses propres forces, que chacun d'entre nous a ses propres capacités, et que chacun d'entre nous, une fois qu'il accepte son unicité, avec toute la négativité et la positivité qui l'accompagnent, peut enfin connaître la paix et le bonheur, car il n'y a rien de plus satisfaisant que de trouver son propre chemin, de s'accepter soi-même et de suivre son cœur.

Allez de l'avant avec détermination, ne soyez pas trop dur avec vous-même et trouvez votre bonheur, car n'oubliez pas que tout le monde le mérite.

SAVOIR RELIER, COMPRENDRE, CONSTRUIRE

Que pouvons-nous apprendre de cette fable?

Il faut s'écouter soi-même

Que faire lorsque vous voulez écouter attentivement une personne qui est en train de vous parler? Éliminez définitivement les sources de distraction, éteignez la télévision ou essayez de vous éloigner de ceux qui émettent des sons gênants. De même, pour être vraiment à l'écoute de vous-même, vous devez faire taire toutes les petites voix dysfonctionnelles qui encombrant votre esprit: comment est-ce que vous devriez être pour la société ou la famille, qu'est-ce que vous devriez faire pour réussir vraiment, qui est-ce que vous devriez fréquenter, etc. C'est ainsi que vous pourrez écouter la seule voix dont vous avez réellement besoin: la vôtre!

ESSAYEZ CET EXERCICE

L'importance d'être authentique

Dès que vous avez attiré l'attention sur vous, essayez de réfléchir. Combien de fois avez-vous essayé d'être comme les autres? Ces personnes qui semblent toujours si confiantes, calmes et heureuses? Et pour finalement vous rendre compte que certains comportements sont trop éloignés de vous....

Chacun d'entre nous possède des caractéristiques uniques: ce n'est qu'en s'observant vraiment et en découvrant nos propres points forts que nous pouvons réussir à suivre notre propre chemin. Il est également important de comprendre nos propres faiblesses, celles qui pourraient vous faire trébucher sur votre chemin: elles font partie de vous, vous pouvez les accepter et vous améliorer en sachant que vous pouvez aussi apprendre beaucoup de vos erreurs.



Vous pouvez changer quand et comment vous le souhaitez

Être soi-même est la clé d'une vie épanouie et heureuse. Il n'y a pas d'âge pour changer. Il n'y a pas non plus de manière spécifique pour le faire. Lorsque vous sentez que votre heure est venue, vous pouvez choisir comment vous pouvez y faire face, en respectant votre propre temps.

Court métrage:

ALIKE, UNE ANIMATION QUI FAIT RÉFLÉCHIR

FICHE N. 5

Commençons par la vidéo.



Alike est une bande dessinée vidéo de Daniel Martinez Lara et Rafa Cano Mendez qui montre à tous les adultes et à tous les éducateurs que l'esprit et la curiosité des jeunes ne doivent pas être éteints.

Créativité et imagination: deux mots clés.

Essayons de répondre à ces questions et de réfléchir à la signification du court métrage.

- Comment apprenons-nous dans la vie à trouver le bon chemin pour chacun d'entre nous?
- Quelles sont les attitudes et les comportements qui ne perdent pas leur couleur?
- Quels sont les talents et le potentiel que vous pensez avoir pour devenir ce que vous voulez être?

Pour construire notre propre identité, il est important de suivre ses propres aspirations et d'oser. La créativité crée, invente et ne s'arrête jamais. C'est un "état d'esprit qui doit être cultivé... **C'est une pensée flexible, ouverte, respectueuse... Cela inclut la capacité d'apprendre des échecs et la capacité d'explorer les lacunes et les incohérences**".

DISCUSSION EN GROUPE SUR CERTAINS POINTS

DEUX ENGAGEMENTS:

1. Suivez votre voix intérieure

Il est vrai que chacun d'entre nous a une voix intérieure capable de nous suggérer et nous aider à faire le bon choix, mais le problème qui se pose dans ce cas-là est la difficulté de la suivre.

Pourquoi rencontrons-nous ces difficultés?

Simple, parce que la bonne chose à faire n'est presque jamais la chose la plus facile, il faut souvent du courage, souvent de la force, mais une fois que nous avons franchi le pas, nous orienterons notre chemin vers la voie qui nous convient le mieux; cela coûtera des efforts et ce sera difficile, mais ensuite ce sera fabuleux.

2. Le vrai changement commence par vous-même, faites la paix avec vous-même et vivez en vous acceptant.

Faites la paix avec vous-même! Combien de fois avons-nous entendu ces mots, ils sont prononcés très souvent, parfois même à tort et à travers, mais que signifie réellement faire la paix avec soi-même?

C'est simple! Au cours de notre vie, nous traversons différentes étapes de croissance qui, ensemble, nous amènent à mûrir, à nous connaître nous-mêmes et à devenir des personnes conscientes de nos propres forces et de nos propres limites.

Une fois que nous aurons accepté toutes nos caractéristiques et aussi nos propres fragilités en tant qu'êtres humains, une fois que nous aurons pris conscience que la normalité permet de faire des erreurs, de tomber, d'apprendre de ses propres erreurs et enfin de se relever, alors nous accepterons toutes nos erreurs et nos mauvais comportements parce qu'ils deviennent de l'expérience; c'est l'expérience elle-même qui nous amènera à comprendre qui nous sommes et à construire notre chemin personnel.

Ce n'est que lorsque nous aurons fait la paix avec nous-mêmes, accepté toutes nos erreurs, que nous pourrons nous épanouir et montrer au monde la beauté qui est en nous.

SAVOIR FAIRE, VIVRE, DIALOGUER

La connaissance de soi contribue à la construction de sa propre identité.

Être conscient signifie être capable d'identifier:

- ses propres points forts
- ses propres points faibles
- la manière de réagir face à une situation
- ses propres préférences (par exemple, dans quelles situations je me sens à l'aise et dans lesquelles je me sens mal à l'aise?)
- ses propres désirs
- ses propres besoins
- ses propres émotions

La **conscience émotionnelle** est à la base d'une bonne connaissance de soi et consiste à être capable de reconnaître les signaux émotionnels de votre corps et à donner un nom à vos émotions ressenties qui nous "informent" sur nos préférences, nos goûts et nos besoins.

La connaissance de soi nous permet de prévoir comment nous ferons face aux différentes situations que la vie nous réserve, de nous préparer à la vie et donc de choisir des situations, des comportements et des attitudes qui sont fonctionnels pour atteindre nos objectifs.

“ Lorsque l'on est conscient, on voit le processus global de la pensée et de l'action, mais cela ne peut se produire que s'il n'y a pas de condamnation. Lorsque je condamne quelque chose, je ne le comprends pas, c'est une façon d'éviter toute forme de compréhension.

J. Krishnamurti

La conscience naît de l'observation, une observation sans jugement. Il est donc important de s'entraîner à observer, écouter et ressentir à partir de nos propres perceptions sensorielles:

- Qu'est-ce que je vois?
- Qu'est-ce que je ressens?
- Qu'est-ce que je ressens dans mon corps (où est-ce que je me sens mal à l'aise?)

Et encore:

- Quand cela s'est-il produit?
- Qui était présent?
- Où est-ce que j'en étais?
- Est-ce que cela s'est déjà produit?
- etc.

La prise de conscience du propre monde intérieur dans le "ici et maintenant" peut être écoutée en posant ces trois questions:

- Qu'est-ce que j'en pense?
 - Qu'est-ce que je ressens?
 - Que dois-je faire? Comment dois-je procéder? Quelles mesures dois-je entreprendre?
- Mais la prise de conscience implique aussi la connaissance de ses comportements habituels (schémas):
- Qu'est-ce que j'ai l'habitude de penser/essayer/faire lorsque...? (une certaine situation se présente)?
 - Lorsque... (une certaine situation se présente) ... alors je...

Par conséquent, la réponse à la question “Comment la conscience de soi se développe-t-elle?” consiste à opérer une **écoute profonde avec attention et sans jugement**, à un moment où l’intensité des émotions est faible (tranquillité, agacement, contrariété) et non forte (excitation, fureur, inquiétude, douleur).

Mais pour parvenir à cette **connaissance de soi**, il faut avoir la possibilité d’observer ses propres goûts, besoins et désirs.

Vous pouvez proposer un travail personnel quotidien dans lequel vous pourrez répondre à ces questions en fonction des événements.

SAVOIR CONSTRUIRE, VÉRIFIER, EXPÉRIMENTER, SYNTHÉTISER

Exercice: LA CARTE DES IDENTITÉS MULTIPLES

Disegnate una mappa che rappresenti le diverse sfaccettature della vostra identità, come i ruoli familiari, gli interessi, le competenze, i valori culturali e personali e così via. Ciascuno può poi condividere la propria mappa con il gruppo, spiegando le varie parti della propria identità e come si intersecano tra loro. Questo esercizio favorisce la comprensione della diversità delle identità umane e incoraggi la riflessione sull’importanza di accogliere la propria complessità.



Exercice: LA CARTA AL YO AUTÉNTICO

1. Introducción al Ejercicio: Explicar a los chicos que van a escribir una carta a sí mismos, dirigida a su “yo auténtico”. Esta carta implica una manera sincera, sin enjuiciar, de explorar los propios pensamientos, sentimientos y Objetivos personales.

2. Preparar papel y bolígrafo: en casa podrán usar papel y bolígrafo o, si prefieren, el formato digital.

3. Escribir la carta: Pedirles que escriban una carta a sí mismos, dirigida a su “yo auténtico”. En esta carta pueden expresar quiénes son realmente, qué desean de la vida y qué los hace únicos. Animarlos a que sean sinceros y a no preocuparse de ser juzgados.

4. Reflexionar sobre sus emociones: Tras haber escrito la carta, pedirles que reflexionen sobre cómo se han sentido durante el proceso de escritura. ¿Han descubierto algo nuevo de sí mismos? ¿Se han sentido más libres por haber sido sinceros?

5. Guardar la carta: Animarlos a que guarden la carta en un lugar especial o a meterla en un sobre para abrirla en el futuro. Será muy interesante para ellos volver atrás en el tiempo y leerla para comprobar su crecimiento y cómo la sinceridad ha sido un elemento clave en su desarrollo personal.

Este ejercicio promueve la autenticidad personal y anima a explorar quién soy realmente y a aceptarme. La escritura de cartas les brinda un espacio seguro para reflexionar sobre sus pensamientos y sentimientos más profundos.



02. Conscience et décisions

POUR L'ÉDUCATEUR

“Suffit-il d’éduquer les enfants et les jeunes à “bien se comporter”? Suffit-il d’enseigner le comportement ou d’éduquer la conscience? Plus que de former une personne dans l’abstrait, l’éducation consiste à aider les autres et nous-mêmes à donner le meilleur de ce que nous avons reçu et de ce qui est dans la “limitation” de notre pouvoir, d’une manière humainement digne. En tout état de cause, le point de départ de l’éducation n’est pas constitué par des concepts ou des projets, mais par les situations de vie et les possibilités concrètes dont chaque personne fait l’expérience. Éduquer signifie stimuler et aider les gens à grandir et à vivre leur vie avec dignité, à établir des relations, à participer et à développer leur propre potentiel et celui des autres, à expérimenter le caractère unique de leurs propres moments de vie et de ceux des autres. En termes de valeur, l’éducation s’efforce de rendre le potentiel et les choix de chacun “vertueux” (ibid. p. 107).

“ Trop souvent, nous apprécions le confort d’une opinion sans les tracas de la pensée.

J. F. Kennedy

Objectifs

Consciemment ou inconsciemment, nous sommes toujours aux prises avec des décisions. Certaines sont si simples que nous les prenons automatiquement sans presque nous en rendre compte, tandis que d’autres, beaucoup plus difficiles, exigent du temps, de la méthode et de l’engagement.

- L’esprit critique nous donne précisément la capacité d’utiliser de manière appropriée et efficace les données, les informations, les expériences et les situations pour prendre des décisions, agir et se forger les bonnes idées et opinions dans notre esprit. Même si nous n’en sommes pas conscients, nous utilisons la pensée critique de nombreuses fois par jour. Le problème est que, selon les recherches, la plupart d’entre nous ne sont pas très doués pour cette activité. En fait, nous utilisons la pensée critique chaque fois que nous devons prendre une décision, évaluer différentes options, imaginer les effets de nos propres décisions ou établir des priorités dans nos propres activités.
- L’esprit critique représente notre capacité d’analyser objectivement des informations, des situations et des expériences, en distinguant la réalité des propres impressions et des propres préjugés subjectifs; il s’agit de reconnaître les facteurs qui influencent nos propres pensées et nos propres comportements, ainsi que ceux des autres, et c’est pour cette raison qu’il aide à rester lucide dans nos choix.
- Il permet de mieux comprendre les situations, les options, les projets et les personnes, en évaluant constamment les avantages et les inconvénients.
- Il permet une meilleure prise de décision et donc des résultats et des performances supérieurs.
- Il vous donne la possibilité de garder un esprit ouvert, qui permet de mieux communiquer et de mieux dialoguer avec les autres.
- Il aide à reconnaître les facteurs externes qui influencent nos propres pensées et nos propres comportements et ceux des autres.

Pourquoi le développer?

Lorsque vous n’utilisez pas la pensée critique, vous confondez vos propres interprétations personnelles avec la réalité des faits, ce qui rend difficile la création de relations efficaces et la prise de bonnes décisions.

Figure biblique: Ruth et Noémi

Fiche n.6



Points forts et résultats:

- Une relation dans laquelle le lien le plus important est la foi en Dieu.
- Une relation d'engagement mutuel fort qui les amène à prendre des décisions importantes.
- Une relation dans laquelle chacun essayait de faire le mieux possible pour l'autre.

Leçons de vie:

- La présence vivante de Dieu dans une relation permet de surmonter les différences qui, autrement, créeraient des divisions et des désaccords.

Informations générales:

- Lieu: Moab, Bethléem
- Statut: Épouses, veuves
- Famille: Elimelech, Mahlon, Chilion, Orpah, Boaz

Versets clés:

Le livre de Ruth 1: Chapitres 4-22

- 4 Ils épousèrent des Moabites, l'une d'entre elle s'appelait Orpa et l'autre Ruth; et ils demeurèrent là environ dix ans.
- 5 Puis Malon et Chilion moururent eux-aussi, et la femme resta sans ses deux fils et sans son mari. (Ru 2:11-12; Mt 19:27-30) (Lu 9:57-58) Is 56:6-7
- 6 Elle se leva avec ses belles-filles pour retourner dans les campagnes de Moab, car dans les campagnes de Moab elle avait entendu dire que le SEIGNEUR avait rendu visite à son peuple et lui avait donné du pain. 7 Elle partit donc avec ses deux belles-filles du lieu où elle était, et se mit en route pour retourner dans le pays de Juda.
- 8 Naomi dit à ses deux belles-filles: Allez, retournez chacune dans la maison de votre mère; que le SEIGNEUR vous fasse du bien, comme vous en avez fait à ceux qui sont morts et à moi-même!
- 9 Que le SEIGNEUR accorde à chacune de vous le repos dans la maison d'un mari! Elle les embrassa; et elles poussèrent de grands cris à haute voix, 10 et elles lui dirent: "Non, nous irons avec toi vers ton peuple." 11 Naomi répondit: "Retournez, mes filles! Allez-vous en!!! Pourquoi viendriez-vous avec moi? Est-ce que j'ai encore dans mon sein des enfants qui pourraient devenir vos maris? 12 Retournez, mes filles, allez! je suis trop vieille pour me remarier; et même si je disais: "J'ai de l'espoir", si j'avais un mari cette nuit, et si je mettais au monde des enfants, 13 attendriez-vous qu'ils soient grands? Renoncerez-vous à vous marier? Non, mes filles! Je suis plus affligée que vous, parce que la main du SEIGNEUR s'est étendue sur moi. 14 Elles poussèrent encore de grands cris, et Orpas embrassa sa belle-mère; mais Ruth ne se sépara pas d'elle.
- 15 Naomi dit à Ruth: Voici, ta belle-soeur est retournée vers son peuple et vers ses dieux; retourne donc, toi aussi, vers ta belle-soeur. 16 Ruth répondit: "Ne me prie pas de te quitter, de m'éloigner de toi; car là où tu iras, j'irai aussi; là où tu resteras, je resterai aussi; ton peuple sera mon peuple, et ton Dieu sera mon Dieu; 17 là où tu mourras, je mourrai aussi, et c'est là qu'on m'entertera. Le SEIGNEUR me traitera avec sévérité, si ce n'est la mort qui me sépare de toi. 18 Naomi, voyant qu'elle était fermement décidée à partir avec elle, ne lui en parla plus.

Son histoire est racontée dans le livre de Ruth. Matthieu dans le Livre 1:5 mentionne également Ruth.

Parcours 02.1

Matériel:	vidéoprojecteur, ordinateur, feuilles blanches, stylos, impression.
Durée de la réunion:	2h 30 min
Accueil:	10 min
Pour aller à l'essentiel:	30 min

EXAMINER, RECONNAÎTRE, DÉGAGER

Pour entrer dans le thème: CHICKEN LITTLE
FICHE N. 7
6 min



Les messages véhiculés par la figure de Little Little sont nombreux, mais deux d'entre eux sont les plus évidents (et les plus importants):

- Tout d'abord, la résilience de Chicken Little nous montre que, dans les moments les plus sombres de notre existence, il ne faut jamais se décourager, mais se relever et continuer à lutter.
- Enfin, et c'est peut-être la plus emblématique des significations que nous pouvons retrouver dans la bulle de dialogue de la bande dessinée, parce que, présent dans l'animal qui incarne le stéréotype de la peur, à savoir le poulet, nous trouvons le courage qui est présent même chez les personnes les plus anxieuses et peu sûres d'elles, et peut nous faire affronter les obstacles que nous trouvons devant nous d'une manière différente, en les faisant paraître comme moins effrayants qu'ils ne le sont déjà.

SAVOIR RELIER, COMPRENDRE, CONSTRUIRE

Travail de groupe: RECONNAÎTRE LES ERREURS COURANTES
DANS L'HISTOIRE

Dans toutes les nombreuses versions du célèbre conte d' Henny Penny, le rôle de la poule, du poussin et du coq (mais aussi de la dinde, de l'oie et du canard) suit le cliché de la "poule" classique, l'animal "naïf et peu intelligent" (bien que nous sachions aujourd'hui, même grâce à des études scientifiques, que c'est exactement le contraire), tandis que le renard - comme dans tous les contes de fées les plus connus - représente le prédateur rusé et trompeur.

Les personnes "crédules" ou celles qui ne sont pas capables de réfléchir par elles-mêmes dans certaines situations peuvent être dupées en commettant des "erreurs courantes" (ou des astuces de logique). En y réfléchissant, vous vous rendrez compte que ces erreurs sont très courantes! Le penseur critique, quant à lui, ne se laisse pas facilement convaincre: il voit les choses précisément à travers une "fausse logique". Les erreurs sont nombreuses et, plus vous y réfléchissez, plus vous les reconnaîtrez facilement comme étant "autour de vous" tous les jours: notamment dans les publicités, les discussions politiques, etc.

À partir de ces indices, essayez d'intercepter la dynamique en cours.

Réflexion:

- Le “tous dans le même bateau”: c’est lorsque nous croyons en quelque chose simplement parce que d’autres le croient aussi, sans vérifier si l’information est vraie ou fausse!
- Tactiques d’intimidation: lorsque vous utilisez des histoires fortes et “effrayantes” pour faire croire à quelqu’un ce que vous pensez.
- Faire appel aux émotions: lorsque vous prononcez un discours “enflammé” ou que vous racontez une histoire tragique pour convaincre quelqu’un de suivre votre raisonnement.
- Fausse dichotomie: lorsque nous prétendons (à tort!) qu’il n’y a que deux possibilités dans un argument. Dans Chicken Little, par exemple, une fausse dichotomie est présentée lorsque les animaux de la basse-cour doivent croire que le ciel est en train de leur tomber sur la tête ou que Chicken Little est en train de mentir. Le renard (malin) savait pourtant qu’il y avait d’autres possibilités!

SAVOIR FAIRE, VIVRE, DIALOGUER

Il devient important d’apprendre à prendre des décisions.

LA TECHNIQUE DU COMPAS

FICHE N.8



5 Questions pour la prise de décision

Chaque fois que vous vous trouvez à la croisée des chemins, prenez une feuille de papier, un bloc-notes numérique ou votre journal intime. Sur cette page blanche, écrivez et répondez aux questions suivantes.

- D’où venez-vous? Non, “Rome, ou Madrid, ou Londres, ...” n’est pas la bonne réponse à cette question! Notez sur une feuille blanche qui vous étiez avant d’en arriver là et ce que vous êtes aujourd’hui; quelles sont vos origines, votre parcours; quels ont été les événements décisifs de votre vie qui vous ont amené là où vous êtes aujourd’hui.
- Qu’est-ce qui compte vraiment pour vous? Écrivez quatre choses auxquelles vous ne pourriez jamais renoncer dans votre vie. Quels sont les étapes sans lesquels votre existence ne serait plus la même? En bref, que sont pour vous le Nord, le Sud, l’Est et l’Ouest?
- Qui compte vraiment pour vous? Quelles sont les personnes dans votre vie qui peuvent influencer vos décisions? Quelles sont les personnes que vous écoutez? À qui faites-vous confiance? Qui vous fait peur? Complétez la liste des personnes clés de votre vie.
- Qu’est-ce qui vous retient? Qu’est-ce qui vous effraie dans la nouvelle direction que vous devriez prendre? Quels sont les obstacles, les personnes et les situations qui vous bloquent?
- Qu’est-ce qui vous motive? Qu’est-ce qui vous pousse à prendre une décision particulière plutôt qu’une autre? Pourquoi faudrait-il aller dans cette direction? Dressez la liste des “avantages” des différentes décisions que vous analysez.

Si vous préférez, après avoir répondu à ces cinq questions, vous pouvez également construire une carte conceptuelle, en mettant en évidence les mots clés qui caractérisent vos réponses.

Ces questions vous aideront à y voir plus clair et à prendre une décision en connaissance de cause.

Cependant, nous ne nous trouvons pas souvent à un carrefour, mais à une intersection infernale avec des routes sans fin.

6 MOYENS D’ACTION

Grâce aux cinq questions, vous aurez rassemblé et systématisé suffisamment d’informa-

tions pour prendre une décision, ou mieux encore pour entreprendre une action. Car il ne suffit pas de décider, il faut aussi agir.

Voici les 6 possibilités d’action alternatives suggérées par le modèle de prise de décision “boussole”:

- Le parcours qui vous fascine. Quelle décision vous fascine le plus? Si vous avez souvent suivi votre instinct avec succès dans le passé, s’il est important pour vous de tenter de nouvelles expériences, si vos proches vous ont toujours encouragé à vous mettre à l’épreuve, si ce qui vous retient vaut bien moins que ce qui vous motive, vous devriez suivre le chemin qui vous fascine.
- Le chemin rêvé. Le chemin dont vous rêvez n’est pas forcément la vie qui vous passionne. Au contraire, il est souvent nécessaire de faire des sacrifices pour réaliser nos rêves les plus ambitieux, qui nous passionnent très peu. Pour s’engager dans cette voie, il faut avoir répondu à la 5ème question avec des motivations TRES solides, des motivations qui s’enflamment en vous rien qu’en les écrivant sur votre feuille de papier.
- La voie rationnelle. Que vous suggèrent les personnes en qui vous avez confiance et qui, selon vous, ont un meilleur jugement? Les valeurs de sécurité et de réduction des risques sont-elles des valeurs importantes pour vous? Dans ce cas, vous devriez suivre la voie que vous considérez comme la plus rationnelle.
- Le chemin du retour. Nous sommes souvent amenés à décider d’abandonner ou non un projet qui ne donne pas les résultats escomptés. Dans ce cas, nous sommes confrontés à un dilemme? Faut-il continuer à investir des ressources et des efforts dans ce projet en espérant qu’il portera un jour ses fruits, ou faut-il réduire nos pertes au plus vite? Si la motivation n’est plus suffisante pour vous pousser, vous devez bien réfléchir au chemin du retour, c’est-à-dire abandonner le projet que vous avez entrepris.
- Le chemin connu. Parfois, par exemple dans les relations, nous devons choisir de continuer à suivre le chemin connu ou de nous lancer dans une nouvelle aventure. Si nos valeurs et les personnes qui nous sont chères se trouvent sur la bonne voie, la décision qui nous permettra de nous sentir mieux sera de continuer dans cette direction, peut-être en apportant les changements nécessaires.
- Le chemin inconnu. Il y a des moments dans notre vie où chaque jour supplémentaire que nous passons sur le chemin connu aspire littéralement notre énergie vitale. Cela se produit lorsque nous faisons des compromis sur ce qui compte vraiment pour nous, lorsque nous agissons par peur de ne pas répondre aux attentes d’une personne que nous respectons ou d’une personne qui nous fait peur. Si vous avez répondu instinctivement aux cinq questions sur la prise de décision, je suis sûr que ces éléments apparaîtront et que vous comprendrez qu’il est temps de vous engager sur le chemin inconnu, aussi effrayant soit-il pour vous.

ÊTRE CAPABLE DE VÉRIFIER, D’EXPÉRIMENTER ET DE SYNTHÉTISER

L’esprit critique et l’importance des décisions

LE DILEMME ÉTHIQUE

FICHE N. 9



Voici un exercice pratique pour développer l’esprit critique et les capacités de prise de décision:

Cet exercice favorise l'esprit critique, l'évaluation des conséquences et la capacité à prendre des décisions en connaissance de cause. Il permet également de mieux comprendre les dilemmes éthiques et les défis en matière de prise de décision auxquels nous serons confrontés à l'avenir.

1. Choisissez un dilemme éthique: prenez l'histoire qui présente un dilemme éthique ou racontez-en un autre. Par exemple, il peut s'agir d'un conflit entre deux valeurs importantes ou d'une situation dans laquelle une décision difficile doit être prise.

2. Présenter le dilemme: lire le dilemme éthique de manière neutre, sans apporter de solution ou de jugement.

3. Discussion en groupe: répartissez les enfants en petits groupes et demandez-leur de discuter du dilemme. Chaque groupe doit explorer les différentes options, évaluer les conséquences et présenter des arguments pour et contre les différents choix possibles.

4. Partagez vos conclusions: Une fois que les groupes ont discuté du dilemme, demandez-leur de partager leurs conclusions avec l'ensemble du groupe. Cela encourage le partage de différents points de vue et stimule la pensée critique.

5. Analyse des décisions: Après la discussion, encouragez les participants à réfléchir aux décisions qu'ils ont prises, aux raisons qui les ont motivées et à ce qu'ils en pensent. Demandez-leur s'ils changeraient leur décision à la lumière des arguments des autres.

6. Application personnelle: Enfin, encouragez-les à réfléchir à la façon d'appliquer ce qu'ils ont appris du dilemme éthique à leur vie quotidienne. Comment peuvent-ils prendre des décisions plus éclairées et fondées sur des valeurs?

En ce qui concerne l'histoire:

Choix possibles:

1. Dénoncer la fraude: vous pouvez dénoncer la fraude au service des ressources humaines ou à la direction de l'entreprise, tout en sachant que cette action pourrait conduire au licenciement d'Anna et donc à une situation financière encore plus difficile pour elle et ses enfants.

2. Confronter Anna: vous pouvez choisir de confronter Anna directement à ses actes et lui demander de mettre fin à la fraude et de résoudre le problème. Cela peut l'aider à éviter les conséquences juridiques et à conserver son emploi, mais cela ne signifie pas nécessairement qu'elle cessera de frauder.

3. Cacher la fraude: vous pouvez décider de ne rien faire et d'ignorer la fraude d'Anna. Cela peut protéger votre emploi et votre situation financière immédiate, mais cela peut également entraîner des problèmes éthiques pour vous et l'entreprise si la fraude est découverte à l'avenir.

Parcours 02.2

Équipement: projecteur, ordinateur

Durée de la réunion: 2 h

Accueil: 10 min

Pour aller à l'essentiel: 30 min

EXAMINER, RECONNAÎTRE, DÉGAGER

Pour entrer dans le vif du sujet:

**LES PAGES DU JOURNAL
INTIME DE CERTAINS JEUNES
FICHE N.10**



SAVOIR RELIER, COMPRENDRE, CONSTRUIRE

Premier moment: RÉFLEXION S EN GROUPE SUR LA LECTURE DES PAGES DU JOURNAL

- Quels sont les éléments qui ressortent?
- Quelles sont les principales difficultés?
- Quelles sont vos réflexions?
- Quelles sont les idées avec lesquelles vous n'êtes pas d'accord?

SAVOIR FAIRE, SAVOIR VIVRE, DIALOGUER

Deuxième moment: QUE SIGNIFIE POUR MOI CHOISIR ET PRENDRE DES DÉCISIONS?

Quelques exemples:

- Que ferais-tu si un garçon plus âgé te poussait et te faisait tomber?
- Des amis vous invitent à fumer de la marijuana avec eux: que faites-vous?

Nous prenons une décision lorsque nous évaluons les différentes possibilités qui s'offrent à nous et les conséquences qui peuvent en découler. Une décision n'est jamais bonne dans l'absolu, mais elle l'est par rapport à un contexte spécifique et à soi-même.

Une bonne décision prend en compte la complexité de l'être humain, de soi-même avec:

- leurs propres priorités
- ses propres objectifs
- ses forces et ses faiblesses
- ses propres valeurs
- sa propre culture
- ses propres émotions

et le contexte:

- des personnes ayant leurs propres objectifs, leurs propres valeurs, et leurs propres besoins
- les relations entre les personnes et le climat émotionnel
- l'environnement: objets, espaces, climat atmosphérique, etc...
- culture

C'est pourquoi il est important d'avoir une bonne **conscience** de soi et un bon **sens critique** pour prendre de bonnes décisions.

POURQUOI FAUT-IL S'ENTRAINER?

Savoir prendre de bonnes décisions signifie **agir** et non **réagir** à quelque chose qui se produit, de cette manière nous façonnons notre vie de manière plus intentionnelle.

Si nous vivons par réaction, nous laissons notre vie entre les mains des autres, si nous sommes intentionnels, nous dirigeons notre vie.

EXEMPLE 1:

Pensez aux courses de moto entre adolescents: au feu rouge, un jeune s'approche en faisant rugir le moteur de sa moto, le jeune flirte avec ses camarades de classe qui l'observent depuis le trottoir, l'objectif est de prouver qu'il est "cool", c'est une légende, et lorsque le feu vert s'allume, il appuie sur l'accélérateur pour arriver avant l'autre et gagner la course... ou laisser sa vie sur l'asphalte.

Cela pourrait être différent d'avoir une passion pour les motos, d'avoir la possibilité et le soutien des propres parents, et de décider d'aller courir sur une piste. Même comportement: conduire une moto, mais dans un contexte approprié et protégé, donc **intentionnel**.

EXEMPLE 2:

Pensez-y: je suis parent de jeunes enfants, je les emmène dîner chez des amis qui se vexent si je refuse, nous allons dans un restaurant bondé où ils me font attendre une heure pour le premier plat... le pain sur la table est fini, les enfants commencent à se plaindre, à se lever de table ou même à pleurer, je deviens nerveux et je RÉAGIS brusquement, m'en prenant à mes enfants ennuyés et.... affamés! Ce dîner n'était pas un bon choix!

COMMENT DÉVELOPPER CETTE COMPÉTENCE

Comme toujours, il est important que l'entraînement commence par s'inspirer de situations simples: "Qu'est-ce que je dois manger au petit-déjeuner?"; ce n'est que plus tard que nous parviendrons à nous former à des situations plus complexes et plus importantes de la vie: "Dois-je changer d'emploi? Quelle université dois-je choisir?"

Nous pouvons commencer par les classiques **pour et contre**, c'est-à-dire quels sont les avantages et les inconvénients de cette décision? Mais ajoutons à la liste les avantages émotionnels: quelles sont les conséquences émotionnelles agréables et désagréables auxquelles je suis confronté

RATIONNEL - PRATIQUE		EMOTIONNEL	
POUR	CONTRE	POUR	CONTRE
Je serai rassasié	Digestion difficile	J'éprouverai un grand plaisir	Je me sentirai coupable de mon régime alimentaire
Je rendrai service à ma grand-mère qui le cuisinait.	J'absorbe trop de calories par rapport à mon régime alimentaire	Je serai heureux de rendre Grand-mère heureuse	J'ai honte parce que j'ai dit que je n'en aurais plus mangé
...

ÊTRE CAPABLE DE VÉRIFIER, D'EXPÉRIMENTER ET DE SYNTHÉTISER

Exercice à faire à la maison:



Explorez votre conscience: rappelez-vous une décision importante que vous devez prendre ou que vous avez prise récemment. Réfléchissez à la manière dont vous avez géré la situation et aux pensées, aux émotions et aux valeurs mises en jeu.. Demandez-vous si vous avez agi en accord avec votre conscience ou si des facteurs ont influencé votre décision.

Valeurs personnelles: réfléchissez aux valeurs fondamentales qui guident vos actions et vos décisions. Qu'est-ce qui est vraiment important pour vous? Il pourrait s'agir de valeurs telles que l'intégrité, l'honnêteté, la liberté, la justice, la famille, la créativité, etc. Découvrez comment ces valeurs influencent vos décisions et comment vous pouvez les honorer dans votre vie quotidienne.

Pratiquer la présence d'esprit: Pratiquer la pleine conscience dans la prise de décision. Lorsque vous êtes confronté à un choix, prenez le temps d'examiner vos pensées, vos émotions et vos valeurs à ce moment-là. Demandez-vous si votre décision reflète votre conscience et si vous vous sentez en paix avec elle.

Réflexion après la décision: après avoir pris une décision, prenez le temps de réfléchir à ce que vous ressentez. Avez-vous agi en accord avec votre conscience? Si oui, comment vous êtes-vous senti? Si non, quels facteurs ont influencé votre décision? Cette réflexion vous aidera à tirer des leçons de vos processus décisionnels et à développer une plus grande conscience à l'avenir.

03. Autocontrôle

POUR L'ÉDUCATEUR

"Pour l'avenir du christianisme, le choix pour ou contre le corps s'avérera lourd de conséquences. Changer de perspective, c'est en effet reconnaître que nous sommes pris entre deux extrêmes: d'une part, l'idée que le chemin vers Dieu nous oblige à relativiser, ou même à renoncer à nos sens; d'autre part, une indifférence du corps qui vient après avoir "tout essayé". Le mot-clé entre ces deux extrêmes pourrait être la "chasteté", c'est-à-dire une manière privilégiée d'apprendre à respecter l'individualité et la dignité de l'autre, lorsqu'il n'est pas soumis à ses propres désirs" (ICVM 58). [La maîtrise de soi enseigne l'autodiscipline du cœur, mais aussi des yeux, du cerveau et de tous les sens. Ce contrôle (autorégulation émotionnelle) n'est pas quelque chose de négatif, mais une véritable maîtrise de soi. Être conscients et maîtres de soi, c'est reconnaître chaque personne comme un sujet unique et irremplaçable, comme une fin en soi et jamais comme un moyen. Par conséquent, la chasteté implique un entraînement et une éducation pour surmonter n'importe quelle mentalité possessive et de contrôle envers une autre personne. C'est en opposition avec la mentalité utilitaire et narcissique qui tend à utiliser et abuser de tout comme si nous étions des arbitres de nous-mêmes, de nos corps et de nos pulsions, ainsi que des personnes dans le monde qui nous entoure. L'amour qui veut posséder et instrumentaliser l'autre finit toujours par être dangereux; il finit par nous écraser, nous étouffer et nous rendre malheureux. La logique de l'amour est toujours une logique de liberté. Certes, nous n'avons pas donné à la chasteté la valeur qu'elle mérite. Au contraire, la culture et la société d'aujourd'hui n'envisagent plus un certain type de chasteté, qui devient de plus en plus "impensable pour les jeunes" et les adultes, comme la chasteté pré-nuptiale, pendant la période de fréquentations ou dans la vie en général. La maîtrise de soi et la chasteté sont dénigrées et ceux qui les pratiquent sont considérés comme "naïfs" et méprisés par leurs pairs (ibid., p. 110-111).

“ Quand je parle de gestion des émotions, je ne parle que de celles qui sont vraiment pénibles et invalidantes. Ressentir des émotions, c'est ce qui rend la vie riche et vous avez besoin de vos passions.

Daniele Goleman

Objectifs

- Développer la maîtrise et le contrôle de soi et être capable de reconnaître toutes nos émotions est crucial, car une fois que nous en sommes conscients, nous pouvons choisir comment exprimer et réagir à nos propres sentiments .
- Il est très important de savoir gérer la conscience de soi, de maîtriser les émotions négatives, sinon la conscience seule reste stérile. Malheureusement, souvent, face à la prise de conscience, nous ne savons pas comment réagir et nous nous laissons dominer par les émotions, surtout négatives et destructrices.

- Savoir gérer ses émotions, une fois reconnues, constitue la maîtrise de soi. Être maître de soi, c'est avoir la capacité de gérer et de maîtriser ses propres émotions, non pas en éteignant les sentiments et la spontanéité, mais en les orientant dans le bon sens

Chaque émotion, légère ou intense, consciente ou inconsciente, manifeste ou cachée, déclenche l'une des trois motivations suivantes:

- approche > Je veux réaliser quelque chose de plus;
- fuite > veux m'échapper;
- attaque > Je veux blesser.

D'une manière générale, vous devriez apprendre à mieux gérer les émotions qui provoquent la fuite ou l'attaque.



Figure biblique: Abisai

Fiche n.11



Points forts et résultats:

- Connus comme l'un des héros parmi les guerriers de David.
- Un engagement bénévole et courageux, profondément fidèle à David.
- Il a sauvé la vie de Davide.

Faiblesses et lacunes:

- Il avait tendance à agir sans réfléchir.
- Il a aidé Moab à tuer Abner et Amasa.

Leçons de vie:

- Les adeptes les plus efficaces combinent raisonnement et action.
- La fidélité aveugle peut causer de grands maux.

Informations générales:

- Statut: soldat
- La famille:
 - Mère: Sarvia.
 - Frères: Joab et Asaël.
 - Oncle: Davide

Versets clés:

1 Samuel Chapitre 26: versets 6-9

- 6 David dit à Aimélec, le Héthien et à Abisaï, fils de Seruja, frère de Joab: "Qui descendra avec moi vers Saül dans le camp?" Abisaï répondit: Je descendrai avec toi.
- 7 David et Abisaï descendirent de nuit vers le peuple. Saül était couché et endormi dans le parc des chars, sa lance enfoncée dans la terre à côté de sa tête; Abner et ses gens étaient couchés autour de lui.
- 8 Abisaï dit à David: "Aujourd'hui Dieu a livré ton ennemi entre tes mains; maintenant, laisse-moi, je t'en prie, le frapper de ma lance et le clouer à terre d'un seul coup, et il n'y aura pas besoin d'un second coup."
- 9 David dit à Abisaï: "Ne le tue pas! Qui pourrait porter la main sur l'Oint du SEIGNEUR sans se rendre coupable?"

2 Samuel Chapitre 23. versets 18,19

"Abisaï, frère de Joab, fils de Tseruja, était le chef des trente. Il brandit sa lance contre trois cents personnes qu'il tua, et il se fit connaître des trois. Il fut le plus connu des trente et devint leur chef, mais il n'était pas à la hauteur des trois premiers " .

L'histoire d'Abisaï est racontée dans Le Livre 2 Samuel Chapitre 2. versets 18-23. Chapitre 19. Il est également mentionné dans Le Livre 1 Samuel Chapitre 26. versets 1-13; Livre 1 Chroniques 2.16; 11.20; 18.12; 19.11,15.

Parcours n. 03.1

- Matériel:** projecteur, ordinateur, impression des paroles des chansons.
Durée de la réunion: 1h 15 min
Accueil: 10 min
Pour aller à l'essentiel: 30 min

EXAMINER, RECONNAÎTRE, DÉGAGER

Thème: L'AMORE CONTA - Luciano Ligabue
FICHE N.12



Activation: L'amour compte

Objectif: Faire réfléchir les jeunes du groupe sur l'amour et la passion amoureuse.

Méthodologie: lecture du texte proposé et discussion en groupe à l'aide de questions.

Autre proposition: proposer aux jeunes de trouver des textes de chansons, des chansons, des lectures sur l'amour, le respect du corps, l'aventure, la maîtrise ou l'absence de maîtrise de soi.

SAVOIR RELIER, COMPRENDRE, CONSTRUIRE

Reconnaître le corps comme vecteur de communication et de relation avec les autres, définir ce que sont les émotions et les sentiments, découvrir la signification des liens affectifs, de l'amitié, de la passion amoureuse et de l'amour, reconnaître la sexualité comme mode de communication et de relation avec les autres.

Le corps comme vecteur de communication

Le corps est le moyen de communication le plus immédiat; c'est par lui que nous créons des relations avec les autres et l'environnement. Nous n'utilisons pas seulement les mots pour communiquer, mais aussi notre regard, nos mains, notre sourire, notre position corporelle, notre façon de nous habiller.

Le corps nous exprime et révèle souvent plus que les mots, il anticipe la pensée et peut être un pont entre nous et les autres.

Exercice N. 1

- **Activatio:** états d'esprit à travers le corps
- **Objectif:** transmettre des messages par le biais de la communication non verbale.
- **Méthodologie:** on demande de disposer les chaises en demi-cercle. Les participants reçoivent des cartes décrivant certains états d'âme, à travers lesquels ils peuvent apprendre à s'exprimer. Il est demandé de les représenter à travers l'utilisation de tout leur corps, y compris les expressions faciales et le contact visuel. Le reste du groupe doit reconnaître ce que leurs camarades ont l'intention d'exprimer et noter toute divergence dans la communication non verbale.



Exemple de certains états d'esprit:

- Communiquer la fatigue;
- Manifester sa joie;
- Exprimer son étonnement;
- Montrer de l'affection;

- Exprimer sa colère;
- Exprimer son opposition;
- Communiquer l'impatience.

Chaque membre, à la fin du jeu, dira ce qu'il a ressenti en effectuant l'exercice.

Si une personne manifeste de grandes difficultés à accomplir sa tâche, le responsable pourra demander à un camarade de l'aider.

À la fin du jeu, l'animateur peut ouvrir une discussion au cours de laquelle chacun est libre de décrire la manière dont il s'exprime habituellement avec tout son propre corps.

Conseils: L'animateur doit insister sur l'importance du corps dans la communication et combien il est souvent sous-estimé; il doit prêter attention et renforcer chaque comportement approprié, chaque petit pas fait par les participants, en évitant de juger les comportements inappropriés.

EXERCICE N. 2



- **Activation:** Réflexions sur le langage des sentiments
- **Objectif:** faire réfléchir les jeunes sur la manière de reconnaître et de gérer les émotions/sentiments.
- **Méthodologie:** cartes individuelles ou en petits groupes (Fiche N. 13). Demandez-leur de choisir dans la liste des émotions et des sentiments que les jeunes ont éprouvés et dans quelles situations. L'importance de savoir reconnaître ses propres émotions/sentiments et de savoir comment les gérer au mieux devrait émerger de la discussion.

Choisissez quelques émotions/sentiments à placer dans la deuxième colonne du tableau et indiquez quand vous les avez ressentis et comment vous vous êtes comporté, en colorant votre émotion. (vous pouvez également utiliser plusieurs fois la même couleur).

joie	solitude
tristesse	douleur
rage	déception
amour	merveille
gêne	immensité
beauté	amour
étonnement	vitalité
liberté	envie
solidarité	irritabilité
anxiété	tendresse
estimation	
bonheur	
sérénité	
enthousiasme	
peur	
agitation	
humiliation	
haine	

EXERCICE N. 3



- **Activation:** Combien de façons d'aimer
 - **Objectif:** reconnaître les différentes façons de communiquer ses propres sentiments amoureux sans avoir de relation sexuelle, élargissant ainsi la vision de la sexualité chez les jeunes hommes.
 - **Méthodologie:** les jeunes sont invités à réfléchir aux moyens indiqués ci-dessous et à en proposer d'autres, en les écrivant sur une affiche ou au tableau. Lors de la restitution de ces moyens, il convient de souligner la richesse des marques d'affection: paroles de réconfort, encouragements, compliments, partage de moments privilégiés, gestes de service, petits cadeaux, échanges d'affection et de confidences.
- Se tenir la main
 - Danser ensemble
 - Serrer et étreindre
 - Sourire l'un à l'autre
 - Aller au cinéma ensemble
 - Apprendre à connaître ses amis
 - Parler de ses propres sentiments
 - Écouter de la musique ensemble
 - ...

SAVOIR FAIRE, SAVOIR VIVRE, DIALOGUER

Développer et pratiquer la maîtrise de soi (self-control): CINQ DIMENSIONS

Nos émotions et nos humeurs n'influencent pas seulement notre capacité à nous contrôler et à nous maîtriser, mais elles ont également un effet sur les autres.

- Avez-vous déjà réalisé que l'humeur est contagieuse?

Pensez à l'effet que produisent sur vous les personnes heureuses ou ayant une attitude positive: elles sont souvent capables de modifier votre humeur négative. La même chose peut se produire à l'inverse lorsque vous abordez des personnes ayant une attitude négative.

En réalité, même la personne la plus heureuse et la plus positive éprouve des émotions négatives: la différence est qu'elle en est consciente et qu'elle trouve la meilleure façon d'y réagir. Prenez ensuite le temps de réfléchir à vos émotions, en choisissant une réponse appropriée basée sur vos propres valeurs et vos propres attentes, plutôt que de réagir impulsivement à l'émotion.

Donc, si vous voulez commencer à mieux contrôler vos propres émotions, suivez les conseils suivants.

1. Évaluer vos réactions typiques à vos propres émotions. Examiner vos réactions à vos propres émotions et planifier de nouvelles pensées en réponse à ces dernières, en éliminant les anciennes réactions nuisibles et inutiles, en les remplaçant et en les exerçant avec des réactions plus positives (maîtrise de soi).

2. Apprendre à gérer votre communication non verbale. Vous devrez également commencer à gérer votre communication non verbale, car vos propres émotions peuvent être communiquées non seulement avec des mots, mais surtout avec le langage corporel. Il est également important de prêter attention à la communication non verbale des autres (adaptabilité), à la fois pour comprendre leurs émotions et pour mieux les diriger.

3. Rendre des comptes à vous-même. Admettez vos choix et vos erreurs, faites face aux conséquences et essayez de ne pas blâmer les autres lorsque les choses tournent mal. Vous serez plus confiants et plus consciencieux!

4. Apprendre à gérer le stress en privé et à l'extérieur. Pratiquez des techniques qui vous aident à atteindre le calme, telles que la méditation, la respiration, la prière, un sommeil réparateur, des loisirs, de l'exercice et l'absence d'abus de toute sorte. Un peu de stress dans la vie peut être bénéfique parce qu'il motive, mais trop de stress peut avoir un effet négatif: si vous vous sentez stressé, il est très difficile de gérer efficacement vos émotions, alors que sans stress vous êtes plus innovant et créatif.

5. Identifier soigneusement vos valeurs. Identifiez bien ce qui vous guide et vous motive, pour pouvoir faire vos choix en fonction de cela et de ne pas avoir de doutes lorsque vous êtes confronté à des choix moraux ou éthiques.

ÊTRE CAPABLE DE VÉRIFIER, D'EXPÉRIMENTER ET DE SYNTHÉTISER

L'identification de vos valeurs vous aidera certainement à atténuer le stress ou les difficultés dans les moments où vous devez faire des choix difficiles avec une forte charge émotionnelle, ce qui peut vous amener à prendre des chemins que vous regretterez par la suite.

La maîtrise de vous-même vous rendra plus confiants et vous motivera intrinsèquement.

Histoire: LE BATEAU DE LA SAGESSE:
APPRENDRE À MAÎTRISER VOS ÉMOTIONS
FICHE N.14



Exercice

Répondez aux questions suivantes:

1. Avez-vous déjà ressenti des émotions intenses telles que la colère ou la tristesse? Comment réagissiez-vous habituellement dans ces moments-là?
2. Pouvez-vous repérer une situation récente dans laquelle vous auriez pu appliquer différemment l'approche "bateau" pour gérer vos émotions?
3. Quelles stratégies ou techniques utilisez-vous actuellement pour gérer vos émotions?
4. Selon vous, que se passerait-il si vous commenciez à respecter vos émotions sans les juger et sans réagir impulsivement?
5. Comment pourriez-vous partager cet enseignement avec d'autres personnes dans votre vie pour améliorer les relations et la compréhension mutuelle?
6. Quelles sont les situations de la vie quotidienne dans lesquelles vous pourriez appliquer la conscience émotionnelle pour prendre des décisions plus réfléchies?
7. Comment pensez-vous que la maîtrise de soi peut affecter votre santé mentale et votre bien-être général?



Parcours 03.2

Matériel: projecteur, ordinateur, haut-parleurs, impressions de carton, objets de formes et d'odeurs différentes, bouteilles d'eau, chocolats emballés, etc.
Durée de la réunion: 3h
Accueil: 10 min
Pour aller à l'essentiel: 40 min

EXAMINER, RECONNAÎTRE, DÉGAGER

Pour en revenir à la question

Répartissez les enfants en petits groupes et demandez-leur de trouver une vidéo, une chanson, un "tik tok", qui exprime leur perception des émotions et comment ils les vivent à leur âge. Durée: 15 minutes

Projetez ensuite les différentes vidéos.

SAVOIR RELIER, COMPRENDRE, CONSTRUIRE

Gérer les émotions ne signifie pas les contrôler, mais les utiliser comme des outils pour AGIR, sans se laisser submerger ou transporter par les émotions, c'est-à-dire RÉAGIR.

Gérer ses propres émotions vous rend maître de vous-même, car cela permet de rester lucide, efficace sans jamais perdre la tête: il s'agit de choisir ses propres comportements, d'être intentionnel dans ses choix en évaluant leurs effets sur soi-même et sur les autres.

Les émotions contiennent des informations importantes sur nos valeurs et savoir les gérer nous permet de choisir nos actions, c'est-à-dire d'AGIR plutôt que de RÉAGIR aux stimuli.

LA GESTION DES ÉMOTIONS:

- ce n'est pas les contrôler
- elle améliore la maîtrise de soi
- elle nous incite à faire des choix réfléchis

POURQUOI DÉVELOPPER CETTE COMPÉTENCE

Savoir gérer ses propres émotions permet de:

- transformer des émotions désagréables (ou contextuellement inutiles) en émotions agréables,
- être capable de se motiver
- Être capable de maîtriser une émotion, sans la mettre de côté, mais en la vivant jusqu'à en comprendre le message, le sens et/ou la portée.

Savoir gérer nos émotions nous rend maîtres de nous-mêmes, efficaces et sereins.

COMMENT LA DÉVELOPPER

Il est possible de transformer des émotions désagréables en émotions agréables, mais seulement après les avoir reconnues. C'est pourquoi la conscience de soi est aussi la base d'une bonne gestion de soi.

Ainsi, pour développer votre propre capacité à gérer vos émotions, il est très important tout d'abord d'avoir une bonne conscience de soi et de choisir le bon moment: JAMAIS quand les émotions sont fortes!!! Comme dans le sport, on s'entraîne beaucoup pour arriver préparé à la compétition avec l'adversaire le plus fort!!!

Comment puis-je transformer une émotion forte et désagréable en une émotion agréable? Il est important de se rappeler que les émotions ne sont ni négatives ni positives, qu'elles sont soit agréables, soit désagréables, c'est -à-dire que toutes les émotions sont utiles et fonctionnelles, même la colère et la peur... les émotions ne posent pas de problèmes, elles ne sont ni bonnes ni mauvaises! C'est le comportement qu'il faut changer

Tout d'abord, reconnaître que le sentiment que j'éprouve est une **émotion** et non, par exemple, la faim ou la fatigue.

Dire avant les autres que c'est agréable ou désagréable.

Donnez un **nom** à l'émotion, par exemple "anxiété".

Sentir dans quelle partie du corps je la ressens.

Diminuer l'intensité de l'émotion en faisant passer du **temps**:

1. dire à quelqu'un comment je me sens
2. en écrivant
3. en chantant
4. en faisant une course

Ce n'est qu'ensuite, lorsque l'émotion ressentie est moins intense et se rapproche de la tranquillité, que je peux la rendre plus agréable, jusqu'à atteindre la sérénité et, pourquoi pas, l'enthousiasme. Les points de 1 à 4 sont des étapes importantes de la PRISE DE CONSCIENCE, sans laquelle il n'est pas possible de gérer les émotions de manière intentionnelle.

Exercice

EXPLORATION DES SENS (GOÛT ET ODRAT) ET DE L'ESPRIT



- Stimuler la prise de conscience de l'association entre les odeurs et les émotions
- Apprendre à distinguer et à prendre conscience des différents parfums et saveurs.
- De quelle manière?
- Senter les fleurs - vous pouvez également utiliser des oranges, des sachets de thé ou d'autres parfums.
- Relier les aliments à leur goût.
- Exercice du martien. Imaginez que vous êtes un Martien qui ne connaît rien de son environnement, choisissez un aliment et demandez de l'aide pour comprendre ce que c'est. Commencez par la vue (de quelle couleur est?), puis le toucher (est-ce rugueux?) et l'odorat (aura-t-il un parfum?). Terminez par l'ouïe (comme les céréales qui "croustillent" dans le lait dans le cas d'un petit-déjeuner) et le goût. À la fin, demandez-lui de vous dire ce qu'il a découvert grâce à vos expériences.

Instruments: Objets de formes et d'odeurs différentes, bouteilles d'eau, chocolats emballés, ...

SAVOIR FAIRE, SAVOIR VIVRE, DIALOGUER

CONSCIENCE DU CORPS

La conscience et l'acceptation de son propre corps sont fondamentales pour de nombreux aspects, tant physiques que psychologiques.

Lorsque nous parlons de conscience corporelle, nous voulons connaître et accepter notre corps et nos limites, pour que nous puissions vivre avec nous-mêmes le mieux possible, nous traiter avec respect et nous accorder toute l'attention que nous méritons.

Il existe deux thèmes de base: l'**extérieur** et l'**intérieur**.

Le chemin de l'acceptation a le plus grand impact sur notre apparence extérieure, sur la façon dont nous nous voyons dans le miroir et sur la façon dont notre esprit peut déformer la réalité, manipulée par les attentes imposées par la société et les personnes qui nous entourent.

La partie intérieure, quant à elle, consiste à comprendre pleinement comment notre organisme nous parle, en nous disant ce dont nous avons besoin et quand nous devons nous arrêter.

Exercice:

BODY SCAN

BodySan (balayage corporel): méditation guidée avec musique de fond

La méditation guidée par BodySan est un outil puissant pour approfondir la conscience du corps. Ce type de méditation concentre l'attention sur les sensations physiques du corps. La pratique est complétée par une "analyse" de la conscience de l'ensemble du corps et l'attention est portée sur chaque centimètre du corps.

La méditation par balayage corporel travaille sur différents aspects, tels que l'attention, la prise de conscience, le lâcher-prise, la prise en compte des sensations désagréables, l'appréciation, le défoulement. En choisissant consciemment de concentrer notre esprit sur une zone spécifique du corps, nous développons notre capacité d'attention.

En vivant à travers notre corps, nous nous accordons à un mode de perception plus central, et directement en contact avec le monde qui nous entoure, plutôt que d'être toujours distraits par mille pensées et concepts complexes.

Equipement: Des vêtements confortables et une surface sur laquelle s'allonger (couvertures ou tapis).

MEDITATION GUIDÉE AVEC UNE MUSIQUE DE FOND

FICHE N. 15

RÉSULTATS DE L'EXERCICE PRATIQUE

Les personnes qui pratiquent le balayage corporel ont fait état d'une plus profonde capacité à observer et à assimiler les sensations corporelles, d'une capacité de prise de conscience, à tout moment et dans différentes parties du corps, en expérimentant la respiration et le corps. Cet exercice produit habituellement un sentiment de relaxation de l'esprit et du corps. En pratiquant régulièrement l'exercice, la personne peut développer une meilleure compréhension et une perception plus approfondies de son corps, en remarquant comment ce dernier change constamment et améliorer sa propre capacité à identifier les sensations corporelles.

QUESTIONS ET CONSIDÉRATIONS

En parcourant les différentes sensations corporelles, nous pouvons également découvrir des sensations que nous n'aimons pas: certaines personnes peuvent ressentir du désagrément, de la douleur, de l'irritation, de l'ennui, de la tristesse, de l'engourdissement, des expériences courantes pour les personnes qui pratiquent le balayage corporel. Face à des sensations habituelles désagréables, nous cherchons instinctivement à nous en éloigner, en nous distrayant, en pensant et repensant intensément ou en luttant contre elles.

Parfois, cependant, il n'y a rien que nous puissions faire pour les faire disparaître volontairement. Ainsi, au lieu d'exacerber notre malheur en luttant contre lui, le balayage corporel nous apprend à nous pencher délicatement dans l'embarras. Même si cela semble peu intuitif, se concentrer sur la partie de notre corps qui nous cause du désagrément réduit la puissance des sensations désagréables et nous aide à nous en détourner. Bien que des sensations désagréables puissent parfois être perçues, lorsque nous abordons l'expérience sensorielle avec

intérêt, non seulement nous détournons notre regard des sensations négatives, mais nous abandonnons également notre attachement aux pensées et aux réactions stressantes qui y sont généralement ancrées.

Lorsque nous prêtons attention consciemment, nous observons et ressentons qu'en réalité, tout est en perpétuel changement. Nous remarquons que le stress survient lorsque nous essayons de maintenir des sensations agréables et/ou de rejeter des sensations douloureuses, et nous voyons que ces sensations bougent, se déplacent, augmentent et diminuent d'intensité en permanence.

Nous pouvons également constater que nous ne sommes plus autant impliqués sur nous-mêmes lorsque nous abandonnons notre sentiment d'identité fixe ("J'ai mal à la jambe!") et invitons à prendre conscience des aspects et des processus de l'expérience ("Il y a une douleur en ce moment, et une pensée à propos de cette douleur"). Se déconnecter des hypothèses erronées sur la façon de voir les choses telles qu'elles sont réellement - et comment nous sommes - peut commencer à apporter un certain soulagement.

Il est important de se rappeler qu'il ne faut pas essayer de se détendre, car cette pensée ne fera qu'accroître la tension. Il s'agit plutôt de prendre conscience de chaque instant qui passe et d'accepter ce qui se passe en vous, en le voyant tel qu'il est. Laissez tomber la tendance à vouloir que les choses soient différentes de ce qu'elles sont maintenant et laissez-les être exactement comme vous les trouvez. Observez simplement l'activité de votre esprit, en laissant tomber les pensées critiques et les jugements lorsqu'ils surgissent, et en faisant simplement ce que l'exercice vous guide à faire du mieux que vous pouvez.

Oubien en abrégé: EXERCICE DE PRISE DE CONSCIENCE DU CORPS

Cet exercice permet de remarquer et de distinguer deux parties de vous: votre "Moi observateur", responsable de la conscience, de l'attention et de la concentration (c'est la partie de vous qui observe les pensées, les souvenirs, les images, mais qui est incapable de les produire) et votre "Moi penseur", qui produit des pensées, des jugements, des souvenirs, des fantasmes...

Dans cet exercice, il vous est demandé de mettre en évidence une série de choses. Chaque fois, maintenez votre attention pendant une dizaine de secondes avant de passer à la suivante.

- Portez votre attention sur vos pieds (10 secondes)
- Portez votre attention sur la position de vos jambes (10 secondes).
- Portez votre attention sur la position et la courbure de votre colonne vertébrale (10 secondes).
- Portez votre attention sur le rythme, la vitesse et la profondeur de votre respiration (10 secondes).
- Portez votre attention sur la position de vos bras (10 secondes).
- Portez votre attention sur ce que vous ressentez au niveau du cou et des épaules (10 secondes).
- Portez votre attention sur la température de votre corps et sur les parties qui vous semblent plus chaudes ou plus froides (10 secondes).
- Portez votre attention sur l'air sur votre peau (10 sec)
- Déplacez votre attention le long de votre corps, en commençant par la tête et en descendant jusqu'aux orteils, et remarquez s'il y a des raideurs, des tensions, des douleurs ou des gênes à certains endroits (10 secondes).
- Déplacez votre attention le long de votre corps, de la tête aux orteils, et remarquez si vous ressentez des sensations de plaisir ou de confort (10 secondes).

Source: Harris R. (2010). *Le piège du bonheur. Comment arrêter de se tourmenter et commencer à vivre.* Erickson (p. 12)



ÊTRE CAPABLE DE VÉRIFIER, D'EXPÉRIMENTER ET DE SYNTHÉTISER

NOUVELLE:

MARCO: LE CAPITAINE DE SON CORPS
ET DE SON ESPRIT
FICHA N. 16



Exercices à faire à la maison

Essayez de faire l'exercice de prise de conscience du corps dans le calme et en privé. Le balayage corporel aide les personnes à se lier d'amitié avec leur corps, à lui accorder une attention appropriée et sage et à vivre pleinement leur vie.

En devenant plus à l'écoute avec leur corps, les personnes peuvent mieux identifier les expressions corporelles de leurs émotions, réduisant ainsi la tendance à manger en réponse à des émotions désagréables telles que le stress, la tristesse ou l'ennui.



04. Les affects

POUR L'ÉDUCATEUR

Pour devenir capables de relations humainement significatives, nous devons progressivement apprendre la grammaire de l'affection: nous devons être «initiés» à l'art d'aimer.

Il est important **d'apprendre à reconnaître les différents sentiments.**

Platon disait que «le but de l'éducation est d'apprendre à désirer ce qui est bon». Par conséquent, l'accompagnement sérieux éduque à la lecture et à l'interprétation du désir. L'éducation au désir ne réprime pas les désirs, elle ne les ridiculise pas et ne les nie pas (pp.111-112).

Objectifs

- **Conscience émotionnelle:** aider les gens à comprendre leurs propres émotions, à reconnaître et à nommer les différents sentiments qu'ils éprouvent et à développer une plus grande conscience des émotions des autres.
- **Gestion des émotions:** enseignement de stratégies visant à gérer les émotions de manière saine et efficace, à reconnaître et à exprimer les émotions de manière appropriée, à s'autoréguler pour gérer le stress et l'anxiété et à développer des mécanismes positifs.
- **Empathie:** favoriser le développement de l'empathie, c'est-à-dire la capacité à se mettre à la place des autres et à comprendre leurs sentiments et leurs points de vue, contribue à l'établissement de relations interpersonnelles plus fortes et plus positives.
- **Communication efficace:** enseigner les techniques de communication permettant d'exprimer ses propres émotions et ses propres besoins de manière claire et empathique, en favorisant une communication ouverte et respectueuse avec les autres.
- **Relations saines:** promouvoir le concept de relations saines et respectueuses, qu'il s'agisse de relations familiales, amicales ou amoureuses, en prenant conscience de ses limites personnelles et de la dynamique interpersonnelle.

Figure biblique: Priscille et Aquila

Ficha n. 17



Points forts et résultats:

- Une équipe exceptionnelle composée d'un mari et d'une femme qui ont servi dans l'Église primitive.
- Ils ont continué à construire des tentes tout en servant le Christ.
- Amis proches de Paolo.
- Ils ont expliqué le message complet du Christ à Apollo.

Leçons de vie:

- Les couples peuvent avoir un ministère efficace.
- Le foyer est un outil précieux pour l'évangélisation.
- Chaque croyant doit être bien instruit dans la foi, quel que soit son rôle dans l'Église.

Données générales:

- Lieu: de Rome, il passe à Corinthe, puis à Éphèse.
- Profession: fabricant de tentes
- Contemporains: l'empereur Claude, Paul, Timothée, Apollon

Verset clé:

Actes 18:2

Paul trouva un Juif, nommé Aquila, originaire du Pont, qui venait d'arriver d'Italie avec sa femme Priscille, parce que Claude avait ordonné à tous les Juifs de quitter Rome. Il se joignit à eux.

Romains 16:3-5

3 Saluez Priscille et Aquila, mes collaborateurs dans le Christ Jésus, 4 qui ont risqué leur vie pour moi; je leur rends grâces, ainsi qu'à toutes les Églises des nations. 5 Saluez aussi l'Église qui se réunit dans leur maison. Saluez mon cher Épénète, qui est l'avant-coureur de l'Asie pour le Christ.

Leur histoire est racontée dans Actes 18 et ils sont également mentionnés dans Romains 16:3-5; 1 Corinthiens 16:19; 2 Timothée 4:19.

Parcours 04.1

Matériel: projecteur, ordinateur, table d'impression, feuilles blanches et stylos
Durée de la réunion: 2h 30 min
Accueil: 10 min
Pour aller à l'essentiel: 40 min

SAVOIR REGARDER, SAVOIR COMPRENDRE

Pour entrer dans le vif du sujet: **UN PÈRE EXPLIQUE À SA FILLE CE QUE SONT LES ÉMOTIONS**
FICHA N. 18



Émotions

1. Que sont les émotions?

L'émotion est une "réaction affective intense, de courte durée, provoquée par un stimulus environnemental (interne ou externe). Son apparition entraîne des modifications somatiques, végétatives et psychiques" (Galimberti, 1992).

Les émotions sont des expériences qui entraînent des réactions au niveau physiologique, viscéral, expressif et psychologique et qui durent très peu de temps.

Il ne faut pas les confondre avec les sentiments, qui peuvent être durables, je vous donne un exemple: vous pouvez être amoureux (vous ressentez un sentiment) et ressentir de la joie (vous ressentez une émotion) lorsque vous voyez l'être aimé, de la tristesse lorsque vous ne l'avez pas vu depuis un certain temps, de la jalousie si vous sentez qu'il s'intéresse à une autre personne.

Ainsi, alors que le sentiment d'amour (ou de haine, de regret) est durable, l'émotion est brève et momentanée, liée à un stimulus temporaire.

2. Quelles sont les principales émotions:

- Peur
- Joie
- Colère
- Tristesse
- Ennui
- Honte
- Dégoût
- Culpabilité
- Envie
- Jalousie

Les émotions peuvent être ressenties à différents niveaux. Nous pouvons en effet éprouver une légère frustration ou nous sentir enragés. Dans les deux cas, nous parlons de l'émotion de la colère à différents niveaux: en imaginant un hypothétique thermomètre interne, nous pourrions dire que dans le premier cas, nous ressentons la colère au niveau 1, tandis que dans le second cas, elle se situe au niveau 10.

THERMOMÈTRE DES ÉMOTIONS

FICHE N. 19



Si nous y réfléchissons, alors que, lorsque nous ressentons une émotion avec une très forte intensité, il est plus facile de la reconnaître et de la nommer (par exemple, si nous sommes en colère), à un niveau minimal, il devient plus difficile de la définir (par exemple, nous pouvons ressentir un léger malaise, une légère inquiétude, et il est difficile de dire s'il s'agit d'une légère tristesse ou d'une légère colère). Apprendre à distinguer ses propres émotions à un niveau minimal, c'est la première étape utile pour commencer à savoir les gérer. Savoir reconnaître et gérer ses propres émotions, c'est la première étape indispensable pour lutter contre l'anxiété et la panique!

Un bon exercice peut consister à commencer par des émotions légèrement désagréables: la prochaine fois que vous éprouverez une telle émotion, essayez de vous demander: **"À quelle émotion ce que je suis en train de ressentir, ressemble-t-elle le plus?"** et si vous ne vous en souvenez pas, il peut être utile de revenir en arrière et de lire à nouveau ces émotions. Essayez!



SAVOIR RELIER, COMPRENDRE, CONSTRUIRE

A quoi servent les émotions

Reconnaître ses propres expériences émotionnelles, au lieu de les réprimer, c'est très important pour des relations plus efficaces. Les émotions sont comme des panneaux de signalisation qui nous disent quelque chose sur nous-mêmes, quelque chose de très important.

La colère, par exemple, est un peu comme un feu rouge, qui nous dit de nous arrêter parce que quelque chose ne va pas et que nous devons essayer de comprendre de quoi il s'agit et éventuellement de revoir nos objectifs ou la manière dont nous essayons de les atteindre.

La joie, en revanche, est comme un feu vert: elle nous avertit que les choses vont dans le sens que nous souhaitons et qu'il vaut la peine de continuer sur cette voie.

La peur est comme un feu orange, elle nous avertit qu'il y a un danger et que nous devons être prudents.

La tristesse est un feu rouge légèrement différent dans le sens où elle nous dit de nous arrêter parce que nous avons "perdu" quelque chose et que nous devons retrouver l'énergie nécessaire pour trouver un moyen d'aller de l'avant malgré ce que nous avons perdu.

Comme on peut le deviner, décider de réprimer une émotion, de ne pas l'écouter, c'est perdre une foule d'informations importantes sur ce que nous sommes et ce que nous voulons, et surtout, c'est risquer de s'engager dans des voies différentes de celles que nous souhaitons vraiment. En ce sens, nous pouvons affirmer avec force qu'il n'y a pas d'émotions négatives, mais des émotions agréables et désagréables, car toutes les émotions ont un but pour nous et sont donc positives.

En fait, je vous dirai même plus: plus nos émotions sont désagréables, plus elles sont positives, en ce sens qu'elles sont des signaux importants dont nous devons tenir compte pour changer quelque chose, à l'extérieur ou à l'intérieur de nous-mêmes, pour tendre vers un plus grand bien-être.

Chacun a son émotion préférée ...

Malheureusement, il n'est pas si évident et si facile de reconnaître les émotions que nous ressentons, nous n'avons pas souvent été éduqués à l'écoute émotionnelle, au contraire, parfois les personnes qui se sont occupées de nous, nous ont fait comprendre que certaines expressions

émotionnelles n'étaient pas les bienvenues et nous avons donc grandi avec cette croyance erronée qu'il valait mieux les réprimer.

Prenons un exemple: si, à chaque fois qu'un enfant exprime sa colère, sa mère s'énerve ou s'effraie en disant "Tu es vilain!" parce qu'elle n'a pas l'habitude d'accepter sa colère, l'enfant apprendra progressivement à réprimer cette émotion.

Il s'agit d'un processus tout à fait normal et fonctionnel d'adaptation et de survie. Le problème se pose lorsque le mécanisme devient rigide et persiste à l'âge adulte, de sorte que celui qui, par exemple, a appris à réprimer sa propre colère, ne se donne plus la permission de l'exprimer dans quelque contexte que ce soit, même lorsqu'il serait souhaitable et utile de le faire.

Que se passera-t-il alors? Je vais vous dire quelque chose: **nous ne pouvons pas décider de nos émotions! Nous ne pouvons que les vivre, au mieux les gérer!**

Cela signifie que, même si l'enfant qui a appris à réprimer sa colère veut ne pas la ressentir, il ne le pourra pas, car ses émotions feront quand même surface, mais comme il n'a pas appris à l'accepter comme une émotion naturelle et légitime, chaque fois qu'il ressentira de la colère à l'âge adulte, il ne la reconnaîtra pas comme telle, mais il ne sera que conscient de l'activation physiologique de la colère (mon cœur bat, je deviens rouge, je me raidis) et il en aura probablement peur jusqu'à l'**anxiété** ou voire même la **panique**. Et c'est un aspect qu'il faut comprendre tout de suite: **sous l'anxiété, il y a une émotion qu'il ne reconnaît pas ou qu'il ne veut pas accepter parce qu'elle ne semble pas adaptée à ce contexte!**



Les émotions ne sont pas « décidées »! On ne peut que les vivre, tout au plus, les gérer! Les émotions ne sont pas « décidées »! On ne peut que les vivre, tout au plus, les gérer!

Très souvent, nos émotions sont liées à nos pensées, à ce que nous disons dans notre tête. Par exemple, si nous avons honte, il est probable que nous pensons avoir fait quelque chose de mal ou que quelqu'un nous juge à tort, etc. En pratique, ce ne sont pas les événements eux-mêmes qui déterminent nos réponses émotionnelles, mais plutôt l'interprétation que nous donnons aux événements dans notre tête. Lorsqu'une émotion est très intense, c'est-à-dire que sur une échelle de 1 à 10 elle se situe à 7, 8, 9, et surtout qu'elle semble disproportionnée par rapport au contexte ou au stimulus qui l'a suscitée, il est probable que cela se passe dans notre tête ce que l'on appelle une pensée irrationnelle.

Une pensée irrationnelle est une pensée rigide qui nous semble absolument réaliste, alors que la réalité prouve le contraire. Voyons ci-dessous les principales catégories de pensées irrationnelles.



Ce ne sont pas les événements eux-mêmes qui déterminent nos réponses émotionnelles, mais l'interprétation que nous donnons aux événements dans notre tête.

Pour s'entraîner aux émotions, il est conseillé de proposer la fiche N. 20 et de faire faire des exercices, à poursuivre à la maison. Ils lisent également ensemble la Charte des droits des émotions sur la carte.



SAVOIR FAIRE, SAVOIR VIVRE, DIALOGUER

Exercice:

ÉMOTIONS FROISSÉES

Extrait du livre "Trauma Focused ACT"
de Russ Harris (traduction de Chiara Rossi Urtoler)



Nous pouvons adapter le scénario à n'importe quelle émotion douloureuse, pour favoriser l'acceptation et l'autocompassion et se connecter aux valeurs.

1: écris! Nous te demandons d'identifier un souvenir qui déclenche l'émotion sur laquelle vous souhaitez travailler. Sur une feuille de papier, écris quelques mots (une phrase maximum) pour le résumer.

2: chiffonne! Éducateur: Maintenant, déforme ce souvenir et toutes les pensées et les sentiments qui en découlent et rends-le aussi petit que possible. Il est très difficile de l'écraser complètement - pas de demi-mesure... Voilà, c'est fait...

Mets-le maintenant entre tes paumes et utilise tes deux bras et tes deux mains pour essayer de le réduire encore plus... Pousse aussi fort que tu le peux... et continue à pousser.

3: extrais! Éducateur: Appuie, serre fort... Aussi fort que possible ... En le rendant aussi petit que possible... Et note ce que c'est ...

A quel point est-ce fatigant? ...

A quel point est-ce distrayant? ...

A quel point est-il difficile de faire les choses qui comptent pour toi, tout en t'engageant à presser la feuille? ...

Combien de temps et d'énergie est-ce que tu as consacré à cela tout au long de ta vie? ...

Et n'est-ce pas épuisant? ...

Puisqu'il n'y a pas de "bouton Elimine" dans ton cerveau, il n'y a aucun moyen de le faire disparaître.

Serais-tu prêt à essayer quelque chose d'autre?

Ça te plairait? Génial!

4: Tiens-le délicatement! Éducateur: tiens-le maintenant comme s'il s'agissait d'un bébé qui pleure, d'un chiot qui cherche à attirer l'attention, ou de la main d'un être cher qui souffre ... Et constate la différence que cela fait ...

Cela te soulage-t-il un peu? ...

Est-ce moins ennuyeux, moins fatigant? ...

Considère la quantité d'énergie que tu dois mettre maintenant dans des choses qui ont un sens pour toi ...

5: Réfléchis à ce qu'il te communique: Éducateur: Continue à le tenir ainsi et réfléchis: qu'est-ce que cela t'apprend sur ce qui compte pour toi? ...

Quelles valeurs te rappelle-t-il? ...

Considère également que tu ne peux pas changer le passé, mais que tu peux influencer l'avenir en accomplissant des actions dans le présent ... Alors, à l'avenir, dans les jours qui viennent, que veux-tu faire dans le monde pour qu'il soit meilleur pour toi, selon tes valeurs? ... Pour éviter que de telles choses ne se reproduisent?

6: Apprécie-le: Éducateur: Pense que lorsque tu tiens le papier et donc tes émotions de cette façon, avec légèreté et douceur, cette émotion peut être ton alliée... parce qu'elle te

rappellera tes valeurs ... elle te motivera à agir comme la personne que tu veux être ...
Et même si cela fait très mal, cela vous donne des informations précieuses ...
Cette émotion vient de ton esprit, de ton cerveau et de ton corps qui travaillent ensemble pour veiller sur toi, pour te protéger... Alors, même si cela te fait mal, vois si, juste pour un moment, tu peux l'apprécier.

7: Serre, puis relâche: Éducateur: Maintenant, pendant quelques instants, essaye à nouveau de serrer et de presser le papier...

Encore une fois, presse-le avec tes deux mains, tes deux bras, aussi fort que tu le peux ...
Maintiens la pression, avec toutes la force nécessaire, et constate à quel point cela devient fatigant ...

Et maintenant, une fois de plus, tiens-le doucement... comme un bébé qui pleure ou un chiot qui gémit, ou comme la main d'un proche en difficulté... Et vois la différence....

Prends-le délicatement avec tes deux mains ... et imagine que l'espace qui l'entoure est rempli de chaleur, d'attention et de gentillesse ...

8: Autocompassion: Éducateur: Et vois si tu peux transmettre la même chaleur, la même attention et la même gentillesse... Imagine une sorte d'énergie ... qui part de la paume de tes mains... qui coule sur tes bras et pénètre dans ton cœur ... et de là, monte et descend le long de ton corps ... et partout où il y a de la douleur, de la tension ou de l'engourdissement, cette énergie chaude et douce s'écoule dans ces zones ... en les adoucissant et en les relâchant.
(L'éducateur demande maintenant de "zoomer" sur des zones spécifiques de douleur, de tension ou d'engourdissement et travaille comme dans d'autres exercices d'acceptation et d'autocompassion: reconnaître la douleur et y répondre avec gentillesse).

9: ancrage et compte-rendu: L'exercice s'achève par une minute d'ancrage. Nous passons ensuite en revue l'exercice, ce qui s'est passé et explorons l'impact de l'acceptation et de l'autocompassion, tout en mettant l'accent sur les valeurs.

ÊTRE CAPABLE DE VÉRIFIER, D'EXPÉRIMENTER ET DE SYNTHÉTISER

Exercice: **RECONNAÎTRE SES PROPRES ÉMOTIONS**



1. Préparation: Assurez-vous d'avoir un stylo et du papier.

2. Réflexion: prenez quelques minutes pour réfléchir aux différentes émotions que vous ressentez. Vous pouvez dresser une liste des émotions de base telles que la joie, la tristesse, la colère, la peur, le dégoût et la surprise, ou bien réfléchir à des émotions plus spécifiques que vous avez ressenties récemment.

3. Exploration des émotions: Choisissez l'une des émotions que vous avez identifiées et écrivez-la en haut d'une feuille de papier. Dressez une liste de situations, d'événements ou de pensées susceptibles de déclencher cette émotion particulière. Par exemple, si vous avez choisi la joie, vous pouvez noter des situations telles que "recevoir une bonne nouvelle" ou "passer du temps avec des amis".

4. Description de l'émotion: Maintenant, pour la même émotion, essayez de décrire ce que vous ressentez physiquement, mentalement et émotionnellement lorsque vous l'éprouvez. Notez les sensations physiques, les pensées qui vous traversent l'esprit et

les réactions émotionnelles que vous éprouvez. Par exemple, si vous avez choisi la tristesse, vous pouvez décrire une sensation de lourdeur dans la poitrine, des pensées négatives sur votre situation et un sentiment d'abattement.

5. Respecter les émotions des autres: observez les personnes qui vous entourent ou pensez à des situations dans lesquelles vous avez vu des émotions chez les autres. Essayez d'identifier les expressions faciales, les gestes, le ton de la voix et d'autres signaux non verbaux qui indiquent l'émotion ressentie. Par exemple, vous pouvez remarquer qu'une personne en colère a le visage rouge, les poings serrés et un ton de voix élevé.

6. Application pratique: essayez de mettre en pratique vos compétences en matière de reconnaissance des émotions dans la vie de tous les jours. Observez vos propres émotions et essayez de les identifier au fur et à mesure qu'elles se manifestent. Faites de même avec les émotions des autres, en essayant de capter les signaux non verbaux et d'interpréter leurs expressions faciales.

Reconnaître ses propres émotions, c'est un processus qui demande de la pratique et de la patience. Continuez à vous entraîner à reconnaître et à comprendre vos propres émotions et celles des autres et, avec le temps, vous améliorerez votre capacité à gérer et à communiquer vos propres émotions de manière saine et efficace.



Parcours 04.2

Matériel: vidéoprojecteur, ordinateur, feuilles et stylos, impression de cartes
Durée de la réunion: 1h 15m
Accueil: 10 min
Pour aller à l'essentiel: 30 min

SAVOIR REGARDER, SAVOIR COMPRENDRE

Pour aller à l'essentiel: LES VALEURS DE LA VIE

extrait du livre de Harris, R. (2016. Éditions du Centre d'études Erickson Le piège du bonheur. Comment arrêter de vous tourmenter et commencer à vivre FICHE N. 21



SAVOIR RELIER, COMPRENDRE, CONSTRUIRE

Vous trouverez ci-dessous les domaines de la vie auxquels certaines personnes accordent de l'importance. Nous n'avons pas tous les mêmes valeurs et il ne s'agit pas d'un test pour savoir si vous possédez les "bonnes" valeurs. Pensez à chacun de ces domaines en termes d'orientation générale de la vie, plutôt qu'en termes d'objectifs spécifiques. Il se peut que certains domaines n'aient pas vraiment de valeur à vos yeux; sautez-les si vous le souhaitez. Il peut y avoir des domaines qui se chevauchent; par exemple, si la randonnée en montagne est importante pour vous, cela pourrait être à la fois pour prendre soin de vous/de votre bien-être physique et pour les loisirs/les divertissements. Écrivez ce que vous apprécieriez s'il n'y avait pas d'obstacles sur votre chemin.

Qu'est-ce qui est important pour vous? Qu'est-ce que vous aimeriez faire?

1. Famille (famille d'origine, en dehors du mariage ou des enfants). Quel genre de frère/sœur, fils/fille, oncle/tante aimeriez-vous être? Quelles sont les qualités personnelles que vous aimeriez apporter à ces relations? Quel type de relations aimeriez-vous établir? Comment interagiriez-vous avec ces personnes si vous étiez le "vous idéal" dans ces relations?

2. Mariage/couple/rerelations intimes. Quel type de partenaire aimeriez-vous être dans une relation intime? Quelles sont les qualités personnelles que vous aimeriez développer? Quel type de relation aimeriez-vous construire? Comment interagiriez-vous avec votre partenaire si vous étiez le "vous idéal" dans ces relations?

3. La parentalité. Quel genre de parent aimeriez-vous être? Quelles sont les qualités personnelles que vous aimeriez avoir? Quel type de relations aimeriez-vous établir avec vos enfants? Comment vous comporteriez-vous si vous étiez le "vous idéal" dans ces relations?

4. Amitiés/vie sociale. Quelles sont les qualités personnelles que vous aimeriez apporter à vos amitiés? Si vous pouviez être les meilleurs amis du monde, comment vous comporteriez-vous avec vos amis? Quel type d'amitiés aimeriez-vous construire?

5. Le travail. Qu'appréciez-vous dans votre travail? Qu'est-ce qui pourrait le rendre plus intéressant? Quel type de travailleur aimeriez-vous être? Si vous pouviez vivre selon vos normes idéales, quelles qualités personnelles apporteriez-vous à votre travail? Quel type de relations professionnelles aimeriez-vous établir?

6. Éducation/formation. Qu'appréciez-vous dans l'apprentissage, l'éducation et la formation? Quelles nouvelles compétences aimeriez-vous acquérir? Quelles connaissances aimeriez-vous acquérir? Quel type de formation complémentaire souhaiteriez-vous suivre? Quel type d'apprenant aimeriez-vous être? Quelles sont les qualités personnelles que vous aimeriez mettre en pratique?

7. Loisirs et divertissements. Quels sont les passe-temps, les sports ou les activités de loisirs que vous appréciez? Comment vous détendez-vous et relâchez-vous les tensions? Comment vous amusez-vous? Quel type d'activités aimeriez-vous pratiquer?

8. La spiritualité. Le sens que l'on donne à la spiritualité n'a pas d'importance. Il peut s'agir de quelque chose d'aussi simple que le contact avec la nature ou d'aussi formel que la participation à un groupe religieux organisé. Qu'est-ce qui est important pour vous dans ce domaine de vie?

9. Engagement civique/vie communautaire. Comment aimeriez-vous contribuer à votre communauté ou à votre environnement, par exemple en faisant du bénévolat, en recyclant, en soutenant un groupe/une association caritative/un parti politique? Quel type d'environnement aimeriez-vous créer dans les contextes où vous vivez et fréquentez habituellement? Dans quels environnements aimeriez-vous passer le plus de temps?

10. Soins personnels/bien-être physique. Quelles sont vos valeurs en ce qui concerne le maintien du bien-être physique? Comment voulez-vous prendre soin de votre santé, en ce qui concerne le sommeil, l'alimentation, l'activité physique, le tabagisme, l'alcool, etc. Pourquoi est-ce important?

SAVOIR FAIRE, SAVOIR VIVRE, DIALOGUER

ÉVALUATION DES VALEURS DE VIE

FICHE N. 22



Pour chacun des dix domaines, écrivez quelques mots résumant l'orientation à laquelle vous attachez de l'importance, par exemple "être un partenaire aimant et attentionné". Indiquez l'importance que vous accordez à cette valeur sur une échelle de 0 (sans importance) à 10 (très important). Vous pouvez attribuer le même résultat à plusieurs valeurs. Veuillez indiquer dans quelle mesure vous avez pu satisfaire cette valeur au cours du mois écoulé sur une échelle de 0 (pas du tout) à 10 (beaucoup). Enfin, classez-les par ordre de priorité pour commencer à y travailler immédiatement, en donnant 10 à la priorité la plus élevée, 9 à l'étape suivante, etc.

ÊTRE CAPABLE DE VÉRIFIER, D'EXPÉRIMENTER ET DE SYNTHÉTISER

LE CENTRE TARGET

FICHE N. 23



Qu'est-ce qui est vraiment important pour vous, au plus profond de votre cœur? Que voulez-vous faire de votre temps sur cette planète? Quel genre de personne voulez-vous être? Quelles ressources ou qualités personnelles voulez-vous développer?

1. Travail/étude: il inclut le lieu de travail, la carrière, l'éducation/la formation, le développement des compétences, etc.

2. Relations: il inclut les partenaires, les enfants, les parents, les proches, les collègues et les autres contacts sociaux.

3. Développement personnel/santé: Il peut inclure la religion, la spiritualité, la créativité, les compétences de vie, la méditation, le yoga, la nature; l'activité physique, la nutrition et/ou la prise en compte des facteurs de risque pour la santé tels que le tabagisme, l'alcool, les drogues, la suralimentation, etc.

4. Loisirs: tes façons de jouer, de te détendre, de te stimuler ou de t' amuser; des activités pour se reposer, se régénérer et être créatif.

Le centre de la cible: place un X dans chaque zone de la cible pour indiquer où tu en es aujourd'hui.



05. Éducation à la vie communautaire

POUR L'ÉDUCATEUR

La culture de la rencontre dans les différents milieux salésiens n'est pas une somme, mais la construction d'un "nous"; ce n'est pas un contrat, mais un lien d'affection profonde; ce n'est pas une fusion, mais une unité à double sens; ce n'est pas quelque chose de préconstitué, mais un espace qui se construit et se recrée" (ibid., p. 115).

Objectifs

La communauté est le lieu privilégié où la personne peut réaliser son projet et développer au maximum la solidarité et la participation. Mais il s'agit d'un idéal difficile, souvent inaccessible. Aujourd'hui, le besoin de communauté se fait sentir partout, mais en même temps, nous assistons au malaise des individus qui souvent ne trouvent pas leur place ou sont marginalisés. C'est peut-être parce que le problème de la relation personne-communauté, source d'inconfort ou d'inadaptation, n'a pas encore été suffisamment analysé et résolu. En effet, il existe une relation tendanciellement conflictuelle entre les besoins de la personne et ceux de la communauté. Il s'agit d'harmoniser deux aspects complémentaires d'une même réalité, sans porter préjudice à l'un ou à l'autre.

La vie en communauté est très importante et peut offrir de nombreux avantages. Voici quelques-uns des objectifs que l'on peut atteindre en vivant au sein de la communauté:

- **Soutien social:** vivre dans une communauté permet d'établir des liens sociaux significatifs et de nouer des relations positives avec d'autres personnes. Ce soutien social peut être précieux pour le bien-être émotionnel et psychologique des individus. Les communautés peuvent apporter un soutien mutuel en cas de besoin, promouvoir l'inclusion et lutter contre la solitude.
- **Partage des ressources:** les communautés offrent la possibilité de partager des ressources, telles que des espaces communs, des équipements, des connaissances et des compétences. Ce partage peut conduire à une plus grande efficacité et à une meilleure utilisation des ressources disponibles.
- **Sûreté et sécurité:** la vie en communauté peut contribuer à rendre l'environnement plus sûr. La proximité et la confiance mutuelle entre les membres de la communauté favorisent une plus grande vigilance et une plus grande solidarité pour assurer la sécurité collective. Les communautés peuvent mettre en œuvre des mesures de sécurité en promouvant un sentiment d'appartenance et de protection.
- **Croissance et développement personnel:** les communautés peuvent offrir de nombreuses possibilités d'apprentissage, de croissance et de développement personnel. L'interaction avec des personnes différentes permet d'acquérir de nouvelles perspectives, compétences et connaissances. Les communautés peuvent également fournir un environnement favorable au développement des compétences sociales, du leadership et de la collaboration.
- **Participation et engagement civique:** vivre dans une communauté encourage l'activisme civique et l'engagement social. Les personnes vivant dans une communauté peuvent participer activement à l'amélioration de l'environnement local, contribuant ainsi à une meilleure qualité de vie. La participation à des groupes de bénévoles, à des associations de quartier ou à des organisations communautaires permet d'influencer positivement son environnement et de répondre à des besoins collectifs.

Tout le monde devrait être accepté dans la communauté, y compris les personnes différentes, immatures, défavorisées et non réalisées. La construction de la communauté reste donc un objectif de première importance à notre époque, car elle seule peut permettre le développement et l'inclusion de tous sans discrimination.

Figure biblique: Marie

Fiche n. 24



Points forts et résultats:

- Mère de Jésus, le Messie
- Le seul être humain qui ait été avec Jésus de sa naissance à sa mort.
- Volonté d'être utile à Dieu
- Il connaissait et appliquait la Parole de Dieu

Leçons de vie:

- Les meilleurs serviteurs de Dieu sont souvent des gens simples, désireux de le servir.
- Les plans de Dieu prévoient des actions extraordinaires chez des personnes simples.
- Le caractère d'une personne se révèle par sa réaction face à l'inattendu.

Informations générales:

- Lieu: Nazareth, Bethléem
- Statut: femme au foyer
- Famille:
 - Époux: Joseph
 - Parents: Zechariah et Elisabeth.
 - Fils: Jésus, Jacques, Joseph, Judas et Simon, ainsi que des filles.

Verset clé:

Luc 1:38

Voici la servante du Seigneur, qu'il me soit fait selon ta parole" (Luc 1:38).

L'histoire de Marie est racontée dans tous les Évangiles. Elle est également mentionnée dans Actes 1:14.

Parcours 05.1

Matériel:	projecteur, ordinateur, impression de poèmes et de paroles de chansons, feuilles blanches et stylos.
Durée de la réunion:	2h
Accueil:	10 min
Para enfocar el tema	30 min

OBSERVER, RECONNAÎTRE, REPÉRER

Sur le thème: LE FAIT DU JOUR
FICHE N. 25

Se sentir accueilli dans la communauté et accueillir les sentiments des pères et des mères.

Les participants, en binômes ou en petits groupes, réfléchissent à certaines questions qui leur seront proposées et rapportent ensuite leurs réflexions dans la classe:

Essayez de vous identifier au père de l'enfant, que ressentiriez-vous?

- Que signifie être père?
- Que signifie être un fils?
- Quand on nous dit que Dieu est Père, quel visage lui donnons-nous? Pourrait-il avoir le visage du père de l'enfant?
- Qu'est-ce que Dieu pour moi?
- Qui suis-je pour le PÈRE?

L'approfondissement de la thématique:

Dans l'histoire que nous avons lue et sur laquelle vous avez réfléchi, le contraste entre la peur et les pleurs du père et le calme absolu et la sécurité de l'enfant est frappant. Dans les bras de son père, cet enfant ne connaît ni la peur, ni l'angoisse, ni la souffrance. Entre lui et la tragédie, entre lui et le mal de la réalité, il y a un formidable rempart formé par ces bras. Peut-être incapable de le protéger de la violence d'un fou meurtrier ou des catastrophes du monde, mais certainement capable de défendre sa sérénité. Dans ces bras, cet enfant pouvait tout endurer, mais ni la peur ni la méchanceté du monde ne pouvaient en aucun façon l'atteindre et ruiner son innocence

Jésus a vécu toute son existence dans cette étreinte et a pu affronter la croix précisément grâce à la force de ce lien, d'un amour paternel qui l'a soutenu jusqu'au dernier cri de douleur avant que le mystère de la mort ne s'accomplisse.

Dieu veut aussi être "ABBA" envers nous, il veut que nous nous approchions de Lui avec la même attitude filiale et que nous apprenions de Lui à être des pères et des mères aimants. Le Père nous apprend à aimer et à trouver la force pour cette tâche délicate et importante qui nous est confiée avec l'arrivée d'un enfant qui nous fait souvent peur. Du Père, nous pouvons apprendre, nous pouvons connaître cet amour gratuit et inconditionnel, cet amour qui ne regarde pas qui vous êtes, si vous êtes pécheur ou quoi que ce soit d'autre, mais qui est juste là. Le Père nous invite à demander cet amour pour nos enfants, pour que nous ne manquions de rien.

SAVOIR RELIER, COMPRENDRE, CONSTRUIRE

L'HOMME AVANT TOUT - Nazim Hikmet

FICHE N. 26



Pour retourner à notre vie:

Distribution à tous du poème

Après la réception du poème, ils doivent réfléchir aux questions en soulignant les mots ou les phrases qui les ont frappés. Ils répondront ensuite individuellement et partageront ensuite ces points avec l'assemblée:

- Et toi, comment vois-tu ta maison?
- Qu'est-ce qu'une maison pour toi et quelles caractéristiques possède-t-elle?
- Où te sens-tu chez toi?

SAVOIR FAIRE, SAVOIR VIVRE, DIALOGUER

PROFUMO - Max Pezzali

FICHE N. 27



Sont projetées et diffusées

Pour retourner à notre vie:

Après avoir écouté la chanson "Il profumo" de Max Pezzali, les enfants sont invités à discuter des questions suivantes:

- Suis-je conscient de l'ampleur qu'un petit geste d'amour peut avoir et du bien qu'il peut apporter à ceux qui le voient?
- Quelle odeur mon passage quotidien laisse-t-il à ma famille, à mes amis, aux personnes que je rencontre?
- Suis-je capable de répandre le parfum de Jésus dans ma famille, dans les contextes dans lesquels je vis et à l'extérieur?

ÊTRE CAPABLE DE VÉRIFIER, D'EXPÉRIMENTER ET DE SYNTHÉTISER

PASS THE FAVOUR du film Un rêve pour demain

FICHE N. 28



Répondez à cette question:

- Dans une communauté, la pensée de Trevor est-elle réalisable ou non?

Engagement:

FAVOR

Pensez à une aide que vous avez apportée à un ami ou à un membre de votre famille dans le passé et pensez aux effets que ce geste généreux a eu sur cette personne.

Pensez à une personne qui a **besoin d'aide en ce moment** et engagez-vous à l'aider, mais en l'invitant, après l'aide reçue, à faire de même avec trois autres personnes.

une **"faveur à long terme"**, c'est-à-dire que vous rendez une faveur à une personne qui en a vraiment besoin, même dans le futur, mais à qui vous expliquerez plus tard la même procédure.

Parcours 05.2

Matériel: projecteur, ordinateur, presse à chansons, test d'impression, bandes de papier de couleur.

Durée de la réunion: 2h

Accueil: 10 min

Pour aller à l'essentiel: 30 min

OBSERVER, RECONNAÎTRE, REPÉRER

Pour entrer dans le thème: **BENVENUTO** - Laura Pausini

FICHE N. 29



Matériel: photocopies de quelques photos représentant différents types de personnes dans différentes situations.

Tout en écoutant la chanson, des images sont placées sur le sol et les jeunes doivent choisir celle qui les représente le mieux.

Les jeunes, répartis en petits groupes, sont invités à réfléchir aux questions suivantes:

- À quelles occasions ai-je su que j'étais accepté?
- Quelles/quels sont les attitudes/mots qui vous condamnent/ouvrent à l'acceptation?
- Avez-vous déjà essayé de vous en souvenir dans des moments de prière?
- Que vous suggèrent ces photos?

Exercice:

LE JEU DE L'ACCUEIL



Objectif: Enseigner l'importance de l'acceptation et de l'inclusion dans la communauté.

Instructions:

1. Cercle d'accueil: Formez un cercle et demandez aux jeunes de raconter brièvement une expérience au cours de laquelle ils se sont sentis accueillis ou exclus par un groupe de personnes. Il peut s'agir d'un moment heureux où ils se sont sentis accueillis ou d'un moment où ils se sont sentis exclus ou isolés.

2. Discussion guidée: Lancez une discussion guidée basée sur les expériences partagées. Demandez-leur ce qu'ils ont ressenti dans les deux situations et ce qu'ils ont appris de ces expériences. Insistez sur l'importance de l'acceptation et de l'inclusion pour créer des communautés fortes.

3. Le jeu de l'encerclement: demandez-leur de former un grand cercle. Ensuite, choisissez l'un des participants au hasard et demandez-lui de se tenir au milieu du cercle. Les autres représentent la communauté.

4. Rôles d'accueil et d'exclusion: Expliquez que le jeune au centre représente une personne qui vient de se transférer dans la Maison de la Jeunesse et à l'école. Certains membres du cercle doivent se montrer "accueillants" et essayer activement de faire participer le jeune au centre, tandis que d'autres doivent se montrer "excluants" et l'ignorer.

5. Rotation des rôles: au bout d'un certain temps, alternez les rôles pour que chacun ait l'occasion de faire l'expérience de l'acceptation et de l'exclusion.

6. Discussion finale: à la fin de l'activité, réunissez le groupe et discutez des sentiments et des réflexions qui ont émergé. Demandez-leur ce qu'ils pensent du rôle d'hôte et du rôle d'exclu et de la manière dont cela peut affecter le bien-être d'une communauté.

7. Engagement en faveur de l'accueil: concluez l'activité en encourageant les jeunes à s'engager personnellement à être plus accueillants dans leur propre communauté. Demandez-leur de partager leurs idées sur la manière dont ils peuvent contribuer à créer un environnement plus accueillant pour tous.

SAVOIR RELIER, COMPRENDRE, CONSTRUIRE

TEST: **ÊTES-VOUS CAPABLE D'ACCUEILLIR?**
FICHE N.30



Score: Additionne le score de chaque question

Le score total est de

	a	b	c	d	e	f	g	h
1	0	1	0	1	1	0	0	1
2	0	0	1	1	0	1	0	1
3	0	0	1	1	0	0	1	1
4	0	0	1	1	0	1	1	0

Solutions:

De 0 à 5 points: Parfois, nous ne réalisons pas que les personnes moins fortunées ont besoin de notre aide. Il ne faut pas se baser uniquement sur des valeurs comme l'efficacité ! Soyez prudent car votre attitude pourrait être discriminatoire. Essayez de vous mettre à la place de ces personnes, comment voudriez-vous être considéré si vous étiez à leur place?

De 6 à 10 points: Votre volonté d'accepter est encore assez limitée. Vous devez prêter davantage attention aux sentiments d'égoïsme qui peuvent nuire à votre ouverture aux autres. Cependant, avec un petit effort, vous parviendrez à surmonter cette attitude fermée. Vous verrez que prendre soin des autres vous procurera beaucoup de satisfaction.

De 11 à 13 points: Vous avez déjà appris à lire la réalité dans laquelle vous vivez et vous avez réalisé qu'il y a de la place pour tout le monde. Cette attitude enrichit vos relations et vous permet de voir toutes les choses positives chez les gens. Continuez votre bon travail comme avant !

De 14 à 16 points: Vous avez déjà une grande passion pour les autres. Essayez avec votre exemple d'impliquer ceux qui sont moins intéressés par ce sujet. Avec votre « poussée », vous y parviendrez sûrement.

ÊTRE CAPABLE DE VÉRIFIER, D'EXPÉRIMENTER ET DE SYNTHÉTISER

Engagement à prendre: S'ouvrir à la connaissance dans l'environnement communautaire et partout, parce que parfois nous nous enfermons dans nos amitiés, dans nos maisons, dans nos rues, sans nous soucier de ceux qui vivent à côté de nous. Établissons avec eux un rapport de fraternité et de cordialité.

Exercice: **LA CHAÎNE HUMAINE DU PARTAGE**

Les sensibiliser à la vie en communauté et à l'importance du partage et du soutien social est essentiel pour développer leurs propres compétences interpersonnelles et leur propre sentiment d'appartenance. Voici un exercice pratique:



Objectif: Sensibiliser les membres de la communauté à l'importance du partage et du soutien.

Instructions:

1. Cercle de partage: Formez un cercle et demandez à chaque participant de raconter un moment où elle s'est sentie soutenue par quelqu'un (un ami, un membre de la famille ou un enseignant) et comment elle s'est sentie grâce à ce soutien.

2. Construire une chaîne: donnez-leur des bandes de papier de couleur et demandez-leur d'écrire une courte phrase sur le partage, l'amitié ou le soutien social. Par exemple: "Le partage nous rend plus forts" ou "Les amis sont comme une deuxième famille".

3. Assemblez la chaîne: chaque bande de papier représente un maillon de la chaîne. Les jeunes doivent lire leurs déclarations à haute voix et relier physiquement les bandes de papier pour former une chaîne humaine. Cette chaîne symbolise l'importance d'unir ses forces et de partager pour créer une communauté forte.

4. Discussion: après avoir assemblé la chaîne, animez une discussion sur la signification symbolique de l'activité. Demandez-leur ce qu'ils ont ressenti en participant à la construction de cette chaîne et comment cela peut s'appliquer dans la vie de tous les jours.

5. Plan d'action: concluez l'exercice en encourageant les jeunes à réfléchir à la manière dont ils peuvent promouvoir le partage et le soutien social au sein de leur communauté et à s'engager dans de petites actions quotidiennes pour y parvenir.

06. Éduquer à la prise de conscience des limites

POUR L'ÉDUCATEUR

"L'éducation de l'émotivité et de l'instinct est nécessaire et, à cette fin, il est parfois indispensable de fixer des limites. L'excès, le manque de contrôle, l'obsession pour un seul type de plaisir, finissent par débiliter et rendre malade ce même plaisir, et nuisent à la vie de la famille. En réalité, il est possible de parcourir un beau chemin avec les passions, ce qui signifie les orienter de plus en plus vers un projet de don de soi et de pleine réalisation de soi qui enrichit les relations interpersonnelles au sein de la famille. Il ne s'agit pas de renoncer aux moments de joie intense, mais de les entrelacer avec d'autres moments de dévouement généreux, d'espérance patiente, de lassitude inévitable, de recherche d'un idéal. La vie familiale est tout cela et mérite d'être vécue dans son intégralité" (AL 148).

Objectifs

Limite: dans le dictionnaire, nous trouvons plusieurs expressions correspondant à cette entrée, ce qui témoigne de la multiplicité des expériences, des représentations et des significations qui lui sont associées. La limite est une "ligne de démarcation", mais c'est aussi un "point extrême que quelque chose peut atteindre", "terme qui ne peut et ne doit pas être dépassé". Étymologiquement (du latin limes), la limite désigne précisément un chemin transversal, qui fait office de limite, de frontière. Pour les anciens Romains, il s'agissait de pierres qui marquaient les limites et ne pouvaient être enlevées sans malice, étant sous la protection spéciale d'une divinité.

- La limite n'est pas seulement perçue comme quelque chose qui crée des divisions, qui éloigne et fragmente, mais aussi comme une frontière, c'est-à-dire un espace de passage et de contiguïté.
- Elle marque non seulement ce qui n'est pas là et ce qui ne peut être réalisé, mais aussi ce qui peut l'être: en définissant, en circonscrivant, elle n'établit pas seulement des obstacles, des contraintes, des restrictions, mais elle crée des espaces de possibilité, des territoires dans lesquels nous pouvons nous mouvoir sereinement et nous tailler des espaces d'autonomie et d'incisivité. Etty Hillesum écrit: "Nous devons être capables de retrouver nos limites personnelles et de continuer à les restreindre à l'intérieur de ces mêmes limites- scrupuleusement et consciencieusement".

L'éducation à la sensibilisation aux limites peut avoir plusieurs objectifs impliquant l'individu, la société et le milieu environnant. Voici quelques-uns des principaux objectifs:

- **Conscience personnelle:** aider les gens à prendre conscience de leurs propres limites physiques, émotionnelles, mentales et spirituelles. Cela implique la compréhension et l'acceptation de soi-même, de ses propres forces et de ses propres faiblesses. L'objectif permet de promouvoir un sentiment d'équilibre et d'authenticité dans la vie de chacun.
- **Autogestion:** développer la capacité à gérer efficacement son propre temps, ses propres ressources et sa propre énergie. Il peut s'agir d'acquérir des compétences en matière de planification, d'établissement de priorités, de délégation et de maîtrise de soi. L'objectif est d'éviter le surengagement, le burnout et l'épuisement émotionnel.
- **Relations saines:** aider à développer des relations saines et équilibrées avec les autres.

Cela signifie reconnaître et respecter ses propres limites personnelles et celles des autres, savoir dire "non" lorsque c'est nécessaire et rechercher la compréhension mutuelle. L'objectif permet de promouvoir un environnement de respect, de coopération et de soutien mutuel.

Durabilité environnementale: l'éducation à la prise de conscience des limites s'étend également à la prise de conscience de l'impact de nos actions sur l'environnement. Les objectifs dans ce domaine comprennent la promotion de modes de vie durables, la consommation responsable des ressources naturelles, la réduction des déchets et l'adoption de pratiques respectueuses de l'environnement.

L'équité sociale: contribuer à la création d'une société plus juste et plus équitable. Cela implique de reconnaître les limites des ressources et de s'engager à réduire les inégalités sociales et économiques. L'objectif permet de promouvoir l'égalité d'accès aux opportunités, aux services et aux ressources pour tous les membres de la société.



Personnage biblique: Saul

Fiche n.31



Points forts et résultats:

- Premier roi d'Israël désigné par Dieu.
- Connu pour son courage personnel et sa générosité.
- Aspect grandiose et imposant

Faiblesses et erreurs:

- Les compétences en matière de leadership ne correspondaient pas aux attentes suscitées par son apparence.
- De nature impulsive, il a tendance à dépasser ses propres limites
- Jaloux de David, il tente de le tuer.
- Il a notamment désobéi à Dieu à plusieurs reprises.

Leçons de vie:

- Dieu veut une obéissance qui vient du cœur, et pas de simples actes de rituels religieux.
- L'obéissance implique toujours un sacrifice, mais le sacrifice n'est pas toujours l'obéissance.
- Dieu veut utiliser nos points de forces et nos points de faiblesses.
- La faiblesse doit nous aider à nous rappeler que nous avons besoin des conseils et de l'aide de Dieu.

Données générales:

- Où: Le pays de Benjamin
- Rôle: Roi d'Israël
- La famille:
 - Père: Kish.
 - Fils: Jonathan, Ish-Bosheth.
 - Épouse: Ahinoam

Versets clés:

Samuel Chapitre 15: versets 22, 23

- 1 Samuel dit: "Le Seigneur prend-il autant de plaisir aux offrandes et aux sacrifices qu'à l'obéissance aux paroles de Dieu? Il est certain que l'obéissance vaut mieux que le sacrifice, et que l'écoute vaut mieux que la graisse des béliers. Car la rébellion est comme le péché de divination, et l'entêtement comme les idoles et l'idolâtrie. Car vous avez rejeté la parole du SEIGNEUR. Il t'a rejeté aussi, pour que tu ne sois pas roi.

Son histoire est racontée dans le Livre I Samuel versets 9-31. Il est également mentionné dans Actes 13:21.

Parcours 06.1

- Équipement: vidéoprojecteur, ordinateur, tapis, piste d'impression.
Durée de la réunion: 2h 30 min
Accueil: 10 min
Pour aller à l'essentiel: 30 min

OBSERVER, RECONOCER, SACAR CONCLUSIONES

OBSERVER, RECONNAÎTRE, EXTRAIRE

Pour entrer dans le vif du sujet: **LIMITES ET LIBERTÉ** (groupe de travail)

Qu'est-ce que cela veut dire se limiter?? Se limiter par rapport à quoi? Pourquoi?

Tout d'abord, il est nécessaire de pouvoir reconnaître ses propres besoins.

En psychologie, le besoin c'est l'absence totale ou partielle d'un ou plusieurs éléments constitutifs du bien-être d'une personne.

Rappelons que l'auteur Abraham Maslow a élaboré ce concept en définissant une échelle des besoins. Cette échelle, connue sous le nom de pyramide de Maslow, est divisée en cinq niveaux différents, du plus basique (nécessaire à la survie de l'individu) au plus complexe (social).

L'individu se réalise en passant par différentes étapes.

Les niveaux de besoins conçus sont les suivants

- les besoins physiologiques;
- les besoins en matière de sauvetage, de sécurité et de protection;
- les besoins d'appartenance;
- les besoins d'estime, de prestige, de réussite;
- les besoins d'épanouissement personnel.

De quoi une personne a-t-elle besoin? Elle a besoin d'être libre, libre de choisir.

Qu'est-ce que la liberté?

Énumérons quelques phrases qui peuvent être projetées ou imprimées:

La liberté signifie responsabilité. C'est pourquoi la plupart des hommes la craignent (George Bernard Shaw, *L'homme et le surhomme*, 1903).

La liberté se définit comme la condition par laquelle un individu peut décider de penser, de s'exprimer et d'agir sans contraintes, en utilisant sa propre volonté pour concevoir et mettre en œuvre une action, en recourant au libre choix des fins et des moyens qu'il juge utiles pour la réaliser.

Là où il y a la raison, il y a le choix, là où il y a le choix, il y a la liberté. (Oriana Fallaci)

Être libre signifie donc être en mesure de choisir entre différentes alternatives.

Libre de choisir pour eux-mêmes, en ce qui concerne la façon dont ils vivent leur vie.

La liberté ne consiste pas à choisir le blanc et le noir, mais à se soustraire à ce choix prescrit (Theodor Adorno, *Minima moralia*, 1951).

Exercice: **LE JARDIN DES FRONTIÈRES**
FICHE N. 32



Cette méditation permet de réfléchir à la nature des limites et de la liberté et de développer une plus grande conscience de leur interconnexion. Trouver un équilibre entre ces deux dimensions est essentiel pour une vie épanouissante et pleine de sens.

SAVOIR RELIER, COMPRENDRE, CONSTRUIRE

IL PAESE DEI BALOCCHI - Pooh
FICHE N. 33



Quel est le rapport entre la limite et la liberté? Quel est le lien entre les deux? (réfléchir avec les enfants à partir de ces réflexions)

L'épine dorsale de la société moderne repose sur le principe de l'illimité, tout est possible, d'où l'attente de tout et tout de suite. (Grandi, 2007)

Une réflexion sur le sens de tout est possible, qui peut prendre une connotation négative, si l'on considère ce slogan comme un élan vers l'avoir au lieu de l'être. Selon cette logique, il faut donc tout avoir pour être, dans une tentative maladroite de s'acheter une identité.

L'homme d'aujourd'hui se sent donc autorisé, dans le respect des valeurs sociales, à vivre dans le monde en voulant réaliser ses propres objectifs à tout prix, presque obstinément et sans scrupules.

Une vision machiavélique de l'homme qui cherche à s'affirmer et à dominer ses semblables.

- Quelles sont les limites de cette ascension effrénée vers la réussite, vers la perfection? Vers quoi? Pour devenir ou croire être qui?

Dans une société vouée à l'avoir, à l'apparence, à la démonstration, je crois que nous sommes malheureusement confrontés à la tendance angoissante qui consiste à prendre de la valeur par rapport à ce qu'il possède. En d'autres termes, nous arrivons à l'équation inacceptable de l'avoir = l'être.

Dans une société où les médias véhiculent de fausses valeurs telles que l'apparence (vanité), la possession (orgueil), est-ce que nous sommes encore réellement libres de choisir: ce que nous voulons, ce que nous avons, ce que nous désirons et qui nous sommes?

- Sommes-nous encore libres d'être nous-mêmes ou sommes-nous plutôt contraints de nous conformer et de devenir la caricature d'un prototype de télévision?
- Quel est le prix à payer pour habiter notre corps, en essayant de devenir une autre personne?
- Comment reconnaître nos limites si nous ne sommes même pas capables d'être reconnus comme des personnes dans notre singularité?

Malheureusement, beaucoup de jeunes et d'adultes intoxiqués par la mondanité, la légèreté, le désir de faire, vivent dans un monde surréaliste et fantastique: le "Toyland" basé sur le plaisir, sur le "ici et maintenant". Où les mots: effort, sacrifice sont bannis, considérés comme des gros mots.

Le pays des jouets est éphémère, magique, scintillant, tout est à portée de main, tout est possible. D'après ce qui vient d'être dit, il est facile de voir comment le dénominateur commun conduit à la satisfaction instantanée.

De nombreux jeunes s'approchent ainsi de l'usage et de la consommation de substances, et entrent dans le tunnel de la drogue. Au début, le novice a l'illusion d'avoir un contrôle tout-puissant sur la situation, mais malheureusement ces moments de plaisir, d'eupho-

rie peuvent détruire la vie de nombreux jeunes, en les faisant basculer dans l'enfer de la dépendance.

La fréquence, le contexte et les relations associés à la consommation de substances psychoactives déterminent le mode de vie de la personne dépendante.

Tout être qui vient au monde grandit dans la liberté et s'atrophie dans la dépendance (Silvano Agosti, Letters from Kyrgyzstan, 2004).

Le paradoxe, c'est que les jeunes abordent le monde des drogues en pensant qu'ils sont mentalement ouverts à de nouvelles expériences et qu'ils finissent par en devenir dépendants.

Une personne sans limites devient la limite d'elle-même (Danila Parodi)

SAVOIR FAIRE, SAVOIR VIVRE, DIALOGUER

Exercice: **UR LA LIMITE, LA PROXIMITÉ, LA DISTANCE**

L'activité vise à:

- aider les participants à tester leurs propres limites
- aider les participants à exprimer des messages qui représentent leurs propres désirs et leurs propres choix

Préparation

Assurez-vous de disposer d'une pièce sans tables ni chaises. Il est préférable de réaliser l'activité dans un gymnase ou à l'extérieur.

Introduction - 15 min

Invitez les jeunes à se placer en cercle. Informez-les qu'au cours de l'activité, ils feront l'expérience de leurs propres limites en matière de "proximité physique".

Réalisation - 35 min

Divisez les participants en deux groupes et invitez-les à se placer sur deux rangs, face à face. Les participants d'une rangée resteront immobiles, tandis que ceux de la rangée opposée se déplaceront vers leur homologue.

Chaque participant ne s'arrêtera que lorsque son correspondant dira STOP ! Celui qui se déplace devra réfléchir en leur fort intérieur: à quelle distance dois-je m'approcher? Et l'autre immobile devra se connecter avec lui-même et se demander: la distance qu'il a choisie est-elle bonne? S'est-il approché de trop près? Aurait-il pu s'approcher davantage?

Répétez l'activité deux ou trois fois, pour que tous les participants puissent faire l'expérience à la fois du "mouvement vers les autres" et de "l'accueil des autres" dans leur espace personnel. À la fin de l'activité, invitez les participants à s'asseoir en cercle pour la phase du compte-rendu (20 minutes).

Les questions suivantes peuvent être utilisées pour le compte-rendu:

- Comment allez-vous?
- Comment l'activité s'est-elle déroulée?
- Dans quel rôle vous êtes-vous senti le plus à l'aise?
- Qu'est-ce que cette activité nous apprend sur nous-mêmes et sur la manière dont nous communiquons notre accord et notre désaccord?
- Dans la vie de tous les jours, nous est-il facile de dire "non" lorsque nous ne sommes pas d'accord?
- Est-il facile de donner son consentement de manière consciente et authentique dans les relations interpersonnelles?
- Que pouvons-nous apprendre de cette activité sur le consentement éclairé?

ÊTRE CAPABLE DE VÉRIFIER, D'EXPÉRIMENTER ET DE SYNTHÉTISER

Nouvelle: LE PAPILLON ET LA CAGE
FICHE N. 34



L'histoire d'Aurora et de Leo nous rappelle que la liberté est précieuse, mais que les frontières peuvent offrir sécurité et protection. Il est important de trouver un équilibre entre l'exploration du monde et le respect des limites qui nous guident. La conscience des limites nous permet d'apprécier réellement la liberté dont nous disposons et de vivre une vie harmonieuse et pleine de sens.



Parcours 06.2

Équipement: projecteur, ordinateur, imprimante
Durée de la réunion: 2h 30 min
Accueil: 10 min
Pour aller à l'essentiel: 30 min

EXAMINER, RECONNAÎTRE, DÉGAGER

Pour aller à l'essentiel: LA LIBERTÉ DE CHOIX

L'activité vise à:

- apprendre à s'arrêter et à s'écouter les uns les autres
- développer la conscience de ses propres émotions

Préparation

“Entre le stimulus et la réponse, il y a un espace: dans cet espace se trouve notre liberté et le pouvoir de choisir notre réponse. C'est dans notre réponse que se trouvent notre croissance et notre libération” Victor Frankl, La quête de sens de l'homme, 1946
Avant de faire cette activité, assurez-vous d'avoir fait vous-même l'expérience de la pleine conscience et d'avoir réfléchi à la “réaction automatique”.

En général, notre réaction automatique à la situation se produit si rapidement qu'il n'y a pas d'espace entre les deux. C'est comme si elles étaient collées l'une à l'autre.

Mais lorsque nous parvenons, grâce à l'entraînement, à introduire la conscience dans une situation, il devient de plus en plus possible de créer un espace suffisant entre la situation et la réaction.

Cela change tout: c'est à ce moment-là que notre réaction automatique devient une réponse: en prenant conscience de notre état, des causes et des conséquences, nous pouvons faire des choix plus sains, dans le respect de nous-mêmes et des autres.

Pour cette activité, organisez la salle de manière à ce qu'il y ait des chaises pour tous les participants et assurez-vous d'avoir préparé tout le matériel nécessaire à l'animation. Invitez les participants à s'asseoir confortablement sur les chaises que vous avez préparées dans la salle. Informez-les qu'ils vont vivre une nouvelle expérience et que vous allez travailler sur la “réaction automatique”.

Donnez des exemples pour clarifier le sujet.

Introduction - 10 min

Invitez les participants à s'asseoir confortablement sur les chaises que vous avez préparées dans la salle.

SAVOIR RELIER, COMPRENDRE, CONSTRUIRE

Réalisation - 80 min

PHASE 1: RÉFLEXION GUIDÉE - 10 min

Invitez les participants à s'installer confortablement, à fermer les yeux, à prendre quelques respirations conscientes et à suivre la réflexion guidée que vous proposez, comme suit:

“Imaginez que, pendant quelques instants, quelqu'un fasse quelque chose qui vous mette très en colère - une dispute avec un ami, quelqu'un qui vous bat, quelqu'un qui vous crie dessus, quelqu'un qui n'est pas d'accord avec vous. Imaginez maintenant votre réaction habituelle, celle du “pilote automatique”.

- Que dites-vous, comment vous comportez-vous? Criez-vous, jurez-vous, dites-vous des choses que vous regretterez plus tard? Imaginez que vous ayez l'une de ces réactions. Maintenant, revenez en arrière et imaginez à nouveau la situation, mais attardez-vous sur le moment qui précède votre réaction. Observez d'abord où vous sentez la colère dans votre corps. Voyez si vous pouvez l'identifier.
 - Notez également les pensées associées à cette colère. S'agit-il de pensées de vengeance, de haine, de malveillance, de déception?
 - Pouvez-vous regarder tout cela comme si vous étiez simplement en train d'observer? "C'est intéressant, je suis très contrarié, j'ai la poitrine serrée et le corps tendu..."
 - Pouvez-vous ressentir ce que vous ressentez?
- Prenez maintenant trois respirations conscientes et, lorsque vous vous en sentez capable, commencez à étirer vos bras et vos jambes, puis ouvrez lentement les yeux. Regardez autour de vous et reconnectez-vous avec votre corps et votre environnement.

SAVOIR FAIRE, SAVOIR VIVRE, DIALOGUER

Étape 2: communications difficiles - 45 min

Invitez maintenant les participants à remplir individuellement, en 5 minutes, la "Carte de communication difficile" à la lumière de l'expérience qu'ils viennent de vivre. (Fiche n. 35)

Une fois que les participants ont rempli le formulaire, demandez-leur de former des groupes de cinq personnes au maximum et de réfléchir aux points communs et aux différences, à leur comportement habituel, à leur façon de parler et à leur façon d'écouter. Donnez-leur 15 minutes.

À la fin du travail de groupe, invitez les participants à revenir en plénière et demandez à chaque groupe de présenter un rapport. Chaque groupe dispose d'un maximum de 3 minutes.

Au fur et à mesure que les groupes rendent compte de ce qui a été discuté et ce qui a été noté, notez sur une affiche les éléments saillants liés au thème des relations, de la communication et des émotions.

Une fois les rapports terminés, invitez les participants à un compte-rendu.

Les questions suivantes peuvent être utilisées pour le compte-rendu:

- Comment s'est déroulée cette expérience?
- Qu'avez-vous découvert?
- Y a-t-il eu une différence entre la première et la deuxième phase de l'activité?
- Qu'est-ce qui a changé?
- Qu'est-ce que cette activité nous apprend sur nous-mêmes et sur nos réactions?

À la fin du compte-rendu, observez avec les participants les causes et les conséquences des réactions automatiques.

Terminez l'activité en résumant ce qui en est ressorti et en soulignant que "c'est précisément lorsque la relation ne se déroule pas selon nos désirs ou nos attentes que nous pouvons nous arrêter pour entrer en contact avec nos ressources et nos intentions à ce moment précis, pour pouvoir répondre - plutôt que réagir - d'une manière appropriée aux circonstances à chaque instant. Si nous pouvons nous arrêter pour reconnaître les sensations agréables ou désagréables que l'expérience présente éveille en nous, nous avons le pouvoir de réduire l'automatisme de notre réaction, qui aura alors moins d'intensité et moins d'emprise sur nous-même".

Nous invitons les participants à remarquer qu'une grande partie des difficultés de com-

munication n'est pas due au comportement de l'autre personne, mais à notre propre attitude automatique qui nous pousse à réagir toujours de la même manière.

PHASE 3: SENTIMENTS PHYSIQUES - 20 min

La conclusion de la session comprend, comme toujours, une activité de relaxation: "Pratique des émotions difficiles", qui devrait être accompagnée d'un compte-rendu d'une durée d'environ 20 minutes.

Pour la réalisation de cette phase, suivez le lien

<https://interessere.info/io-lo-chiedo-amnesty-international/> en tapant le mot de passe: **amnesty2020**. Une vidéo est suggérée mais peut être recherchée sur youtube sous ce titre: PRATIQUE DES ÉMOTIONS DIFFICILES.

À la fin de ces activités, remettez aux participants le journal intime, qui leur sera utile pour approfondir leurs réflexions sur le sujet à la maison.

Suggestions:

Pendant l'activité, essayez de créer une atmosphère accueillante pour que les participants se sentent libres de s'exprimer et de participer.

Il serait utile de réaliser l'activité en groupes, pour que les participants soient mieux soutenus lors du travail en groupe.

ÊTRE CAPABLE DE VÉRIFIER, D'EXPÉRIMENTER ET DE SYNTHÉTISER

Les participants peuvent souhaiter explorer ces questions par eux-mêmes:

- poursuivre la réflexion sur le thème de la réaction automatique à la maison;
- utiliser l'agenda;
- observer attentivement les relations dans les familles et les groupes d'amis, en essayant de repérer les réactions automatiques.

Les participants voudront peut-être approfondir ces questions dans le contexte de leur propre communauté ou de leur propre école

- se familiariser avec les techniques de relaxation et s'entraîner, éventuellement avec un expert en pleine conscience;
- continuer à participer à des activités liées aux émotions en demandant à poursuivre une étude plus approfondie dans ces contextes;
- mettre en place un service d'écoute dans leur école, avec l'aide du psychologue scolaire, où ils peuvent aider d'autres jeunes à créer des relations saines, en utilisant ce qu'ils ont appris.

LE JOURNAL INTIME

1. Pouvez-vous identifier une situation dans votre vie dans laquelle il aurait été utile de répondre plutôt que de réagir?
2. Comment la présence de la conscience peut-elle modifier ces réactions?

07. Éduquer pour prendre conscience de la citoyenneté numérique

POUR L'ÉDUCATEUR

Aujourd'hui, plus que jamais, l'utilisation d'Internet revêt une dimension affective, émotionnelle et relationnelle [...].

Il devient essentiel de repérer les piliers sur lesquels reconstruire un chemin possible qui nous permettra d'apporter des réponses intelligentes et créatives que les paradis télématiques du futur ne pourront pas satisfaire. Il est nécessaire de se concentrer sur certains processus indispensables:

- reconstruire les chemins narratifs de l'identité;
- éduquer à l'interprétation critique;
- retrouver le goût de la beauté;
- accueillir l'autre dans le contexte de relations interpersonnelles saines et curatives, en redécouvrant le potentiel thérapeutique des relations humaines;
- mettre fin à toute ambiguïté.

(ibid., p. 121-122).

Objectifs

Regarder des enfants et des jeunes, téléphone portable en main, passer d'une vidéo à l'autre sur TikTok peut être un peu aliénant: livrés à eux-mêmes, ils pourraient y passer plusieurs heures. Chaque vidéo du réseau social extrêmement populaire ne dure que quelques secondes et, aux yeux d'un adulte, le contenu paraît souvent d'une banalité embarrassante: courtes danses, chansons en play-back, reproductions parodiques de séquences de films ou de blagues, imitations, etc. Pourtant, l'effet semble hypnotique: les jeunes garçons et les jeunes filles sautent d'une vidéo à l'autre, en partageant une, en repostent une autre, contribuant ainsi à un flux global constant. Il en va de même pour d'autres réseaux sociaux populaires, comme Instagram.

Mais si les risques associés à une utilisation non critique des plateformes de réseaux sociaux s'accumulent, la voie souvent choisie par les adultes pour les contrer, à savoir la diabolisation, s'avère être la moins efficace. Que peuvent donc faire les éducateurs pour accompagner les jeunes vers une utilisation plus consciente des ressources web et sociales? Est-il possible de voir dans ces médias une ressource éducative valable?

Parmi les objectifs d'un éducateur, les principaux objectifs sont les suivants:

- Promouvoir une gestion saine du temps en ligne, en équilibrant l'utilisation des médias sociaux avec les autres activités de la vie quotidienne;
- Sensibiliser aux conséquences potentielles des actions en ligne, comprendre les implications juridiques, telles que les droits d'auteur et la diffamation;
- Développer des capacités de discernement pour identifier les contenus faux ou manipulateurs, en encourageant la pensée critique et l'évaluation des contenus avant de les partager;
- Encourager le respect et l'empathie envers les autres utilisateurs, favoriser une communication en ligne respectueuse et constructive pour prévenir la cyberintimidation et le trollage;
- Fournir des outils pour protéger la vie privée, les données personnelles et la sécurité en ligne.

L'objectif global: encourager un comportement responsable et conscient dans l'utilisation de l'internet et des plateformes de médias sociaux, pour en tirer profit sans compromettre la sécurité, la vie privée et le bien-être des individus et de la société dans son ensemble.

Figure biblique: Sarah

Fiche n.36

Points forts et résultats:

- Elle a été intensément loyal envers son fils
- Elle est devenue la mère d'une nation et l'ancêtre de Jésus.
- C'était une femme de foi, la première à être mentionnée dans le Panthéon de la foi en Hébreux 11.

Faiblesses et erreurs:

- Elle avait du mal à croire en la promesse de Dieu.
- Elle a essayé de résoudre les problèmes par elle-même, sans consulter Dieu.
- Elle a essayé de couvrir ses propres fautes en rejetant la responsabilité sur les autres.

Leçons de vie:

- Dieu répond à la foi, même au milieu des échecs.
- Dieu ne se limite à ce qui se passe toujours. Il peut repousser les limites et faire en sorte que des choses incroyables se produisent.

Faits généraux:

- Lieu: Elle a épousé Abram à Ur dei Caldei, puis elle s'est installée avec lui à Canaan.
- Statut: épouse, mère, femme au foyer.

Famille:

- Père: Terah.
- Époux: Abraham.
- Demi-frères: Nahor et Haran.
- Neveu: Lot.
- Fils: Isaac.

Verset clé:

Hébreux 11:11

“C'est par la foi que Sarah elle-même, malgré son âge avancée, fut rendue capable d'avoir une postérité, parce qu'elle crut à la fidélité de celui qui avait fait la promesse. “

L'histoire de Sarah est racontée dans la Genèse 11-25. Elle est également mentionnée dans Isaïe 51.2; Romains 4.19, 9.9; Hébreux 11.11; 1 Pierre 3.6.



Parcours 07.1

Matériel:	projecteur, ordinateur, smartphone, impression, feuilles blanches et stylos.
Durée de la réunion:	2h 30 min
Accueil:	10 min
Pour aller à l'essentiel:	30 min

OBSERVER, RECONNAÎTRE, REPÉRER

Pour entrer dans le vif du sujet: commençons par l'acquisition de l'expérience.

En utilisant la méthode de réflexion collective (remue-méninge)- qui n'est ni chaotique, ni désorganisé, mais dirigé par l'éducateur à travers les bonnes questions - nous pouvons essayer de lancer une discussion sur les expériences liées à l'utilisation des plateformes sociales et du web par les enfants.

Nous pouvons, par exemple, commencer à les surveiller pendant une semaine environ, à l'aide des fonctions spéciales intégrées dans les téléphones mobiles et les PC, en essayant de répondre à un certain nombre de questions de base:

- Combien d'heures par jour passez-vous sur les différentes applications?
- Quels sont les jours et les heures où vous vous connectez le plus?
- Qu'est-ce qui vous motive à utiliser une application particulière?
- Avez-vous du mal à vous déconnecter de vos applications préférées?
- Que ressentez-vous lorsque vous ne pouvez pas vous connecter?
- Avez-vous déjà eu des expériences négatives liées à l'utilisation du web et de ses applications?
- Quels sont, selon vous, les risques d'une mauvaise utilisation de ces outils?
- Respectez-vous les règles d'utilisation et les limites fixées pour l'utilisation des différentes plateformes?

SAVOIR RELIER, COMPRENDRE, CONSTRUIRE

Première étape: APPRENDRE À CONNAÎTRE LES NOUVEAUX MÉDIAS

L'analyse des réseaux sociaux et de leurs langages reste un excellent moyen pour aider les enfants à aborder les nouveaux médias de manière critique.

NOUVEAUX MÉDIAS, NOUVEAUX MESSAGES?

LE MEDIUM, C'EST LE MESSAGE

Commencez par une réflexion:

Le sociologue Marshall McLuhan a inventé l'expression "le médium, c'est le message" juste pour préciser que le médium utilisé dans la communication n'est pas neutre, mais qu'il contribue, par sa narration particulière, à influencer le contenu du message lui-même.

C'est un concept important à transmettre à nos jeunes car il permet d'accroître leur propre sens critique et leur propre capacité à comprendre les mécanismes par lesquels les médias peuvent manipuler et influencer le public auquel ils s'adressent. Dans cette Fiche, les différents langages utilisés par les médias sociaux sont utilisés pour proposer aux jeunes une réflexion sur les conséquences communicationnelles de chacune des formes utilisées.

LABORATOIRE

Thème spécifique: le langage des médias sociaux et ses implications en matière de communication.

Thème général: une réflexion métalinguistique sur la relation entre le support et le message.

Procédure:

Quatre des médias sociaux les plus populaires, à savoir Facebook, YouTube, TikTok et Instagram, sont examinés et leurs caractéristiques communicatives spécifiques sont étudiées avec l'ensemble de la classe (en recueillant les expériences et les impressions des participants). En effet, les quatre plateformes utilisent des styles de communication assez différents: Facebook est basé sur une alternance de texte (qui peut aussi avoir une certaine longueur et permet une certaine profondeur) et de photos/vidéos; YouTube se concentre essentiellement sur les vidéos, y compris les vidéos en direct et en différé d'une certaine longueur; TikTok utilise des vidéos très courtes; Instagram utilise essentiellement des photos mais aussi de courtes vidéos.

Nous tenterons de tirer des conclusions sur les limites et les potentialités de chaque forme, en particulier en ce qui concerne les nouvelles et les arguments d'une certaine importance.

- En quels termes est-il possible de parler de sujets tels que la science, la politique, l'actualité sur les différents médias sociaux?
- Comment la même actualité ou le même argument changerait-il si l'on passait d'Instagram à YouTube?

Les impressions générales seront ensuite recueillies.

Les jeunes seront ensuite divisés en quatre groupes, chacun étant chargé de créer un contenu dans le style de chacun des médias sociaux considérés et portant sur le même sujet. Bien entendu, ces contenus ne seront téléchargés sur aucune plateforme, mais ils seront uniquement pris en compte lors de l'activité et il sera bien expliqué aux enfants qu'il existe une interdiction absolue de diffusion.

En résumé: lors la réflexion finale, chacun sera invité à proposer ses propres considérations sur la manière dont le support utilisé a contribué à influencer l'information transmise par le contenu, même s'il s'agit d'un même sujet. La plus ou moins grande synthèse, la possibilité ou l'impossibilité d'approfondir et de rendre compte de la complexité, l'utilisation d'images plus ou moins percutantes sont donc des facteurs très importants qui peuvent contribuer à modifier la nature même de la communication et son efficacité. Une telle réflexion peut aider les jeunes à adopter une attitude plus critique à l'égard des messages qui leur parviennent via les médias sociaux.

SAVOIR FAIRE, SAVOIR VIVRE, DIALOGUER

ÉTAPE 2: APPRENDRE À CONNAÎTRE LES FAUSSES NOUVELLES

La formation d'un sens critique et la promotion d'une approche rationnelle de la réalité quotidienne sont des contenus importants à transmettre.

La première activité propose une sorte d'"atelier anti-flou", tandis que la seconde explore le concept de causalité en référence à la pensée informatique.

La nature pluridisciplinaire des parcours et l'utilisation active de plusieurs langues contribuent au renforcement des compétences développées, selon le principe de la redondance, qui veut que l'utilisation de plusieurs codes de communication soit une aide précieuse pour la consolidation des notions et des compétences. Les deux parcours peuvent être abordés dans les écoles primaires et secondaires.

**IDENTIKIT D'UN CANULAR:
COMMENT LE DÉMASQUER?**
FICHE N. 37



1. LA CHASSE AUX CANULARS

Sujet spécifique: Reconnaître les fausses nouvelles et les canulars.

Thème général: renforcement de la capacité à vérifier les faits et les sources.

Procédure:

- Les jeunes sont divisés en deux ou plusieurs groupes, qui sont ensuite inversés dans la gestion des rôles.
- Un groupe se concentrera sur l'identification de cinq ou six nouvelles vraies et fausses, en évitant de sélectionner les plus connues et en veillant à ce qu'elles ne soient pas immédiatement identifiables comme vraies ou fausses.
- La nouvelle sera ensuite soumise à l'évaluation du second groupe, qui tentera d'établir s'il s'agit d'un fait ou d'un canular, en appliquant les lignes directrices décrites ci-dessus ("Identikit d'un canular").
- Enfin, le groupe présentera les raisons qui l'ont amené à identifier une information comme vraie ou fausse, en indiquant la procédure suivie pour chaque évaluation factuelle.

En cas d'erreur, il y a une phase supplémentaire de réflexion sur les raisons qui ont pu conduire à l'erreur.

Outils d'appui: Cacciatori di bufale; Fulvia Degl'Innocenti et Chiara Segré (Sonda).

2. LIENS ALÉATOIRES

Thème spécifique: améliorer la prise de conscience des liens de causalité et de la pensée computationnelle.

Thème général: éviter les sophismes logiques.

Procédure:

- Un cours est proposé à la classe sur le concept de causalité réelle et apparente (ou fallacieuse). Les liens de causalité fallacieux sont à la base de nombreuses conceptions antiscientifiques et superstitieuses, ainsi que de nombreuses erreurs logiques que nous commettons.
- Dans un premier temps, le concept de lien de cause à effet sera présenté à la classe en citant une série d'exemples tirés de la vie quotidienne (le verre qui tombe par terre et se brise, l'allumette allumée mise en contact avec la feuille de papier qui la fait brûler, etc.)
- En réfléchissant à la chronologie, nous tenterons d'amener la classe à en déduire que, comme il est logique, la conséquence suit temporellement la cause de l'événement.
- À ce stade, le concept de sophisme logique sera introduit, en commençant par le lien illusoire post hoc ergo propter hoc: bien que la cause et la conséquence soient toujours dans cet ordre, il ne suffit pas qu'un événement soit lié à un autre et que l'un vienne après l'autre pour qu'il y ait un lien de causalité.
- À ce stade, vous proposez quelques graphiques amusants tirés du site web (ou du livre) Spurious Correlations, qui identifient des événements parfaitement liés mais non liés les uns aux autres (pour introduire le concept de corrélation fallacieuse, vous pouvez présenter un exemple amusant, tel que la diminution simultanée de la population de cigognes et la diminution du taux de natalité dans la même région: cela signifierait-il que les cigognes portent des bébés? Et faire réfléchir la classe sur le fait qu'il s'agit d'un mécanisme sous-jacent de nombreuses croyances pseudo-scientifiques et superstitions.

Il sera également possible de présenter l'exemple des expériences de Skinner qui, à travers le conditionnement, a amené les pigeons à développer un comportement superstitieux à travers lequel ils étaient convaincus de recevoir de la nourriture parce qu'ils avaient établi un lien illusoire de cause à effet sur la base de leurs expériences passées.

Outils d'appui: Site des fausses corrélations.

En résumé: La réflexion sur les liens de cause à effet se prête à être approfondie grâce l'introduction de concepts tels que celui de l'algorithme, qui est à la base de la pensée informatique et du codage et repose essentiellement sur la relation de cause à effet.

Des applications simples et des sites gratuits (Code.org, Scratch, Google Cs First...) peuvent être utilisés, avec l'aide de l'éducateur dans le rôle d'animateur numérique, pour réaliser, par exemple, une activité basée sur le calcul des probabilités, comme la simulation du tirage au sort du loto (qui peut également être réalisée sans l'utilisation d'outils informatiques). L'objectif de la réflexion sera d'attirer l'attention sur ce que l'on appelle l'erreur du parieur, qui va probablement compenser les tirages précédents qui peuvent influencer les tirages suivants, en générant par exemple l'idée que les numéros en retard ont plus de chances de sortir que les autres.

**DIFFÉRENCE ENTRE FRAUDE
EN LIGNE ET HAMEÇONNAGE**
IDENTIFIER LES ESCROQUERIES EN LIGNE
FICHE N. 38



Objectif: Améliorer la capacité à reconnaître les escroqueries en ligne et les tentatives d'hameçonnage.

Description: Lisez attentivement les scénarios suivants et déterminez s'il s'agit d'une escroquerie ou d'une tentative d'hameçonnage:

Scénario 1: courriel gagnant

Vous avez reçu un courriel vous informant que vous avez gagné un prix en espèces ou un cadeau coûteux, mais vous devez fournir vos données personnelles, y compris votre numéro de carte de crédit, pour recevoir le prix.

Scénario 2: message urgent

Vous avez reçu un message urgent d'un prétendu représentant d'une banque ou d'un service en ligne, vous demandant de cliquer sur un lien et de fournir immédiatement vos identifiants d'accès ou vos données financières.

Scénario 3: Offre trop avantageuse

Vous avez vu une publicité en ligne promettant un produit ou un service à un prix incroyablement bas ou avec des réductions excessives.

Scénario 4: Demande d'aide financière

Une personne que vous ne connaissez pas vous envoie un message sur un média social ou une plateforme de messagerie, vous demandant de lui envoyer de l'argent pour faire face à une situation d'urgence.

Conclusion: après avoir examiné les scénarios, identifiez celui ou ceux qui sont susceptibles d'être des escroqueries ou des tentatives d'hameçonnage. Expliquez pourquoi vous avez fait ces choix et quels indices vous ont aidé à les reconnaître comme des menaces potentielles. Cet exercice vous aidera à mieux connaître les escroqueries en ligne et à vous protéger contre les risques et les dangers potentiels du web.

ÊTRE CAPABLE DE VÉRIFIER, D'EXPÉRIMENTER ET DE SYNTHÉTISER

Suivez ces étapes lorsque vous lisez des informations sur Internet et signalez (pendant une semaine) combien d'entre elles sont vraies ou fausses:

- Analyser le contenu
- Vérifier et comparer différentes sources
- Vérifier la date (si elle est récente ou obsolète)
- Attention au style d'écriture: méfiez-vous des nouvelles aux titres sensationnalistes ou à la grammaire incorrecte.
- Vérifier les images et les vidéos: sont-elles authentiques ou manipulées?
- Éviter le partage impulsif



Parcours 07.2

Matériel: projecteur, ordinateur, copies de chansons, feuilles blanches et stylos
Durée de la réunion: 3h
Accueil: 10 min
Pour aller à l'essentiel: 40 min

OBSERVER, RECONNAÎTRE, REPÉRER

Pour aller dans le vif du sujet:

ÉDUCER À LA PAROLE À L'ÈRE NUMÉRIQUE: UN DÉFI NOUVEAU ET COMPLEXE
FICHE N. 39



Exercice: promouvoir la sensibilisation et l'action responsable en ligne par le biais d'une activité interactive.

Cet exercice permet aux participants de mieux comprendre l'ampleur du problème des discours de haine et de la cyberintimidation et de développer des stratégies concrètes pour y faire face. Il s'agit d'un moyen pratique de promouvoir la sensibilisation et l'action responsable en ligne.

Recherche et discussion: demandez aux participants de rechercher en ligne un exemple de discours de haine ou de cyberintimidation sur un réseau social ou un site d'information. Chaque participant doit trouver un exemple différent et signaler la source.

Analyse du contenu: chaque participant doit analyser l'exemple trouvé, en répondant à des questions telles que

- Quels sont les tons utilisés dans le message?
- Qui est la cible de l'attaque?
- Quelles sont les conséquences possibles de ce message?

Discussion en groupe: Se réunir en groupe pour partager les exemples trouvés et discuter des réponses aux questions ci-dessus. Parlez des émotions et des réactions suscitées par la lecture de ce contenu.

Rôle de l'utilisateur: demandez maintenant à chaque participant de réfléchir à ce qu'il aurait fait s'il avait rencontré ce contenu en ligne:

- Aurait-il signalé le contenu aux plateformes?
- Aurait-il réagi de manière constructive ou aurait-il ignoré le message?
- Aurait-il essayé de sensibiliser d'autres personnes au problème?

Plans d'action: chaque participant doit élaborer un plan d'action sur la manière de traiter les discours de haine et la cyberintimidation à l'avenir.

- Que feraient-ils pour contrer ces problèmes en ligne?

Partage des plans: enfin, les participants partagent leurs plans d'action avec le groupe et discutent de la manière dont chacun peut contribuer à un environnement en ligne plus sûr et plus respectueux.

Livres pour une lecture plus approfondie:

LES JEUNES DANS L'ESPACE NUMÉRIQUE

Clés d'accompagnement pédagogique ; Jota Llorente (CCS 2020)

#Haine. Manuale di resistenza alla violenza delle parole; - F. Faloppa (Utet, 2020)

Réflexions après l'explosion de la haine sociale (et pas seulement) avec la libération de la volontaire Silvia Romano.

Il potere delle parole. Perché usarle meglio; Le pouvoir des mots. - V. Gheno (Einaudi, 2019)

Pourquoi mieux les utiliser; Comprendre que la véritable liberté d'une personne passe par la conquête des mots.

Racismes 2.0. Analyse socio-éducative de la haine en ligne; - S. Pasta (Morcelliana-Scholè, 2018)

La responsabilité est le maître mot pour construire les citoyens de demain.

Le manifeste en ligne: L'être humain dans une ère hyperconnectée; - L. Floridi (Springer Nature, 2015)

Quel est l'impact des nouvelles technologies sur l'être humain? Version ebook gratuite.

Déshumanisation. Comment la violence est légitimée; - C. Volpato (Laterza, 2011):

Déshumaniser sert à penser l'Autre comme un être incomplet et dangereux.

SAVOIR RELIER, COMPRENDRE, CONSTRUIRE

À partir du projet musical de la trappeuse Chadia Rodriguez, nous analysons en classe les caractéristiques et les effets du discours de haine.

Discours de haine: reconnaissons-le

La guerre de Chadia contre la haine en ligne (Lab)

Discours de haine: RECONNAISSONS-LE

Bella così de la rappeuse Chadia Rodriguez n'est rien d'autre qu'une chanson contre la violence, en particulier la violence verbale. Les paroles de la chanson ont été écrites après une expérience traumatisante pour l'artiste, qui a été bombardée pendant des mois de discours de haine, avec des messages dénigrants sur son ethnie, son physique, sa liberté d'expression, son sexe et sa profession. Quelques exemples: "Gitane", "Saloppe", "Mais mange", "Quelle sale pute", "Tant que Chadia existera, le féminicide ne pourra pas être illégal".

LA GUERRE DE CHADIA CONTRE LA HAINE EN LIGNE

FICHE N. 40



Thème spécifique: le langage de la haine et ses conséquences dans la vie réelle.

Thème général: Réflexion métalinguistique sur la relation entre parole, empathie et formes de haine qui prennent vie sur le web.

Procédure: L'éducateur ou un jeune qui se porte volontaire lit les paroles de la chanson à la classe et, après avoir présenté brièvement l'événement qui a impliqué l'artiste, commence à les commenter en s'attardant sur les mots de haine qui frappent le plus dans les paroles. L'éducateur montre les documents du projet relatifs à la chanson postés sur le profil officiel de l'artiste (Instagram et YouTube) et initie une réflexion en classe sur le phénomène de la haine, en se concentrant en particulier sur la difficulté qu'il y a aujourd'hui à reconnaître et surtout à définir le discours de haine.

Ensemble, nous passons en revue tous les points du Manifeste de la Communication Non Hostile des Paroles hostiles, en demandant un commentaire personnel sur chaque point.

Una vez seleccionadas y proyectadas, el educador pone en marcha un debate para cada palabra:

- ¿Cuántas veces os dijeron esta palabra? ¿Quién la dijo? ¿Cómo os hizo sentir? ¿Cuántas veces la habéis pronunciado para ofender intencionalmente a alguien? ¿Cuántas veces la habéis compartido en vuestras redes sociales con un post o como un comentario para reforzar la posición de algún usuario o amigo? ¿Os habéis interrogado por qué lo habéis hecho?

En una entrevista en el portal de Treccani, Chadia declaró que le habían escrito estos insultos muy ofensivos en las redes sociales: "¿Tienes visualizaciones porque haces ver el culo?" o "Dedícate a la pornografía". "¿Por qué? ¿Porque me siento cómoda con mi cuerpo y no quiero ocultarlo? Trato de seguir adelante como quería hacer en la canción Bella così. ¿Y si a estos mensajes los hubiera leído una chica más frágil que yo?". El educador propone iniciar un debate en clase sobre algunos aspectos del discurso de odio que prolifera en estos géneros musicales y les plantea a los chicos las siguientes preguntas: ¿Os parece que las letras de la música trap utilizan epítetos ofensivos muy directos? ¿En contra de quién y por qué? Las canciones de rap y de trap para ser consideradas como tales, ¿deben necesariamente contener términos y expresiones que incitan al odio?

El educador explica luego el caso mediático de la canción Si chiama Gioia (Se llama Gioia) de Junior Cally (Fiche n. 41), rapero que competía en el 70° Festival de San Remo, lee a la clase la letra de la canción y plantea una pregunta abierta: ¿cómo es posible que la letra de esta canción haya provocado tanto revuelo en el público? A continuación, el educador leerá algunos artículos de periódicos nacionales que hayan comentado el caso: ¿existe un lenguaje de odio en el rap o en el trap? ¿Qué se puede y no se puede decir en las letras de esta música? Y sobre todo, ¿por qué?

En este momento, cada chico tiene que reflexionar individualmente, en 15 minutos como máximo, sobre una canción rap o trap que mejor destaque este aspecto, señalando las cinco expresiones más evidentes que podrían incluirse en el discurso de odio.

Por vuestra parte os interrogaréis:

- ¿Por qué habéis elegido estos términos y expresiones? ¿Se dirigen a una sola persona o a un grupo de personas? ¿Qué quería decir el autor o la autora del texto musical? En vuestro día a día ¿usáis estos términos y expresiones? ¿Y cómo reaccionan las personas?

SAVOIR FAIRE, SAVOIR VIVRE, DIALOGUER

GAETANO: HISTOIRES DE CYBERINTIMIDATION

ORDINAIRE EN SAVOIR PLUS SUR LE CYBERHARCÈLEMENT

FICHE N. 42



Commencez par regarder la vidéo:

- Quelles émotions avez-vous ressenties en regardant/écoutant cette histoire?
- Comment pensez-vous que les protagonistes se sont sentis?
- Pourquoi, selon vous, beaucoup n'interviennent-ils pas face à ces situations?
- Est-il facile de comprendre ce que ressentent ceux qui sont victimes de ces situations?
- À quels signes pouvons-nous reconnaître qu'une blague est allée trop loin?
- Quelle stratégie Gaetano a-t-il mise en place?
- Si vous étiez Gaetano, que feriez-vous?
- Si vous étiez spectateur, que feriez-vous?

El vídeo finaliza con una pregunta: ¿qué significa ser valiente en la situación en la que se encuentra Gaetano?

ÊTRE CAPABLE DE VÉRIFIER, D'EXPÉRIMENTER ET DE SYNTHÉTISER

Activité: jeu de rôle (60 minutes)

Objectifs: sensibiliser au problème, développer l'empathie et comprendre les émotions de la victime, réfléchir aux responsabilités des observateurs.

Mise en œuvre: l'éducateur invite les participants à rédiger un texte court dans lequel ils racontent un épisode d'intimidation qu'ils ont vécu ou dont ils ont été témoins. Les textes sont lus aux camarades de classe et l'un d'entre eux est choisi pour être interprété dans le cadre d'un jeu de rôle.

Les "acteurs" des rôles de brute, de victime et d'observateur sont identifiés parmi les jeunes hommes; l'histoire est interprétée dans le strict respect du scénario.

Nous demandons aux acteurs ce qu'ils ont ressenti lorsqu'ils ont "fait semblant" d'être la victime ou les observateurs:

- Qu'est-ce que j'ai ressenti?
- Comment me sentirais-je si cela m'arrivait vraiment?

Les participants peuvent ensuite se répartir en groupes de 4 à 5 personnes et tenter d'esquisser une solution possible qui permet à la victime de trouver de l'aide. À tour de rôle, chaque groupe propose la solution identifiée, qui est ensuite présentée par les "acteurs" pour voir ce qui pourrait se passer dans les différents cas; le groupe réfléchit à l'efficacité ou à l'échec des solutions proposées.

La discussion peut être guidée par les questions suivantes:

- Que ressentons-nous lorsque nous sommes victime d'intimidation?
- Quelles peuvent être les conséquences pour un enfant ou un jeune victime d'intimidation?
- Quelle est la solution la plus efficace? Pourquoi??
- Que doit faire un enfant ou un jeune s'il est victime de harcèlement?

Approfondissement: réflexion sur le rôle des observateurs:

- Que ressentez-vous lorsque vous voyez un camarade victime de harcèlement?
- Comment vous comportez-vous? Pourquoi?
- Votre comportement peut-il améliorer ou aggraver la situation de la victime?
- Que pouvons nous faire pour aider la victime?

08. Accompagner l'unicité sans la considérer comme un motif d'exclusion

POUR L'ÉDUCATEUR

"Le monde de la sexualité suscite la peur, la curiosité, la culpabilité, les désirs inexprimés, l'insatisfaction et même l'agressivité. Tous ces aspects se forment à travers l'éducation, la culture, l'expérience et même la religion. Il n'est pas facile d'atteindre un équilibre parfait, et même si il est atteint, sa cohérence n'est pas définitivement garantie car des régressions successives sont toujours possibles. La construction de la sexualité humaine commence très tôt et passe par plusieurs étapes. Les vieilles blessures ne guérissent pas et laissent des traces de leur présence, car elles font partie de la vulnérabilité de l'être humain, dans laquelle se mêlent des facteurs extérieurs et des carences personnelles. En bref, personne ne peut devenir un modèle de pleine maturité sexuelle et affective.

Mature et équilibré n'est pas le sujet sans faille, mais celui qui est capable d'accepter avec humour, bienveillance et affection ses propres limites et défauts. Le but n'est pas un point d'arrivée idéal et statique, le but est le voyage". (ibid., p. 124-125).

Objectifs

L'unicité de chaque individu peut être considérée comme une valeur plutôt que comme un motif d'exclusion grâce à l'éducation et à la promotion de l'ouverture d'esprit. Pour ce faire, il faut

- **Sensibilisation:** faire comprendre que la diversité enrichit les communautés plutôt qu'elle ne les divise, en aidant à surmonter les préjugés et les stéréotypes.
- **Inclusion:** créer des environnements où chacun se sent accepté, quelles que soient ses différences, en promouvant un sentiment d'appartenance.
- **Éducation au respect:** enseigner la valeur du respect mutuel et de l'écoute active, stimuler la compréhension des expériences des autres.
- **Empathie:** promouvoir la capacité à se mettre à la place des autres, en aidant à comprendre les défis et les réussites de personnes uniques.
- **Collaboration:** montrer comment des perspectives différentes peuvent conduire à des solutions plus innovantes et à la création d'un environnement plus harmonieux.
- **Valoriser les compétences:** souligner que chaque individu possède des aptitudes et des talents uniques qui contribuent de manière significative à la société.
- **Lutte contre le harcèlement:** promouvoir un environnement où le harcèlement n'a pas sa place, en encourageant la responsabilité sociale pour le bien-être de tous.
- **Mettre l'accent sur l'identité positive:** aider les personnes à développer une image positive d'elles-mêmes qui n'est pas affectée négativement par les différences.
- **Formation continue:** maintenir le dialogue sur la diversité pour vaincre l'ignorance et encourager un engagement permanent en faveur de l'acceptation.
- **Modèles positifs:** mettre en avant des personnalités ayant réussi dans des milieux différents pour montrer que l'originalité peut conduire à des résultats exceptionnels.

En fin de compte, l'éducation visant à considérer le caractère unique des personnes comme une force peut créer une société plus inclusive, plus respectueuse et plus harmonieuse où les différences sont célébrées plutôt que redoutées.

Figure biblique: Marc

Fiche n. 43



Points forts et résultats:

- Il a écrit l'Évangile de Marc.
- Sa mère et lui ont permis que leur maison soit utilisée comme l'un des principaux lieux de rencontre des chrétiens à Jérusalem.
- Il a persévéré malgré ses erreurs de jeunesse.
- Il a aidé et accompagné trois des plus grands missionnaires dans leurs voyages.

Faiblesses et erreurs:

- Peut-être s'agit-il du jeune homme anonyme décrit dans l'Évangile de Marc qui s'est enfui, terrorisé, lors de l'arrestation de Jésus.
- Il a abandonné Paul et Barnabé pour des raisons inconnues lors de leur premier voyage missionnaire.

Leçons de vie:

- La maturité personnelle est presque toujours une combinaison de temps et d'erreurs.
- Les erreurs ne sont généralement pas aussi importantes que les enseignements que nous en tirons.
- Une vie efficace ne se mesure pas principalement par ce que vous obtenez, mais par ce que vous surmontez pour y parvenir.
- L'encouragement peut changer la vie d'une personne.

Informations générales:

- Lieu: Jérusalem
- Statut: Missionnaires en préparation, auteurs d'évangiles, compagnons de route.
- Famille:
 - Mère: Mary.
 - Oncle: Barnabé
 - Contemporains: Paul, Pierre, Timothée, Luc, Cathedra

Verset clé:

Timoteo 4:11

2. Luc seul est avec moi. Prends Marc et porte-le avec toi, car il m'est utile pour le ministère"

L'histoire de Marc est racontée dans les Actes 12:23-13:13 et 15:36-39. Il est également mentionné dans Colossiens 4:10; 2 Timothée 4:11; Philémon 24; 1 Pierre 5:13.

Parcours 08.1

- Matériel:** projecteur, ordinateur, paroles de chansons, tableau à feuilles mobiles, feuilles blanches, stylos, marqueurs, impression du questionnaire.
- Durée de la réunion:** 4h 30 min
- Accueil:** 10 min
- Pour aller à l'essentiel:** 30 min

OBSERVER, RECONNAÎTRE, REPÉRER

Pour aller dans le vif du sujet: **I BAMBINI FANNO OH** - Povia

FICHE N. 44



Objectif: aider à réfléchir sur l'émotion de l'émerveillement pour apprendre à apprécier la nature comme une "donnée".

Matériel:

- Évangile
- ordinateur
- vidéoprojecteur
- texte de la chanson "I bambini fanno oh" de Povia
- photocopies du Ps 8.

Les jeunes sont invités à lire le texte de la chanson (préalablement distribué). En petits groupes ou en binômes, ils discutent entre eux de certaines questions qui seront distribuées, et font part de leurs réflexions à l'assemblée.

- Y a-t-il encore quelque chose... ou quelqu'un qui peut vous surprendre? Comment?
- La nature, un cadeau, une personne: qu'est-ce qui vous fait penser? Ou y a-t-il autre chose?
- Aimerez-vous avoir la même capacité d'émerveillement que les enfants?

Leurs réflexions sont portées à la connaissance de l'assemblée.

Approfondir le thème:

Il y a quelques années, Povia a présenté au Festival de Sanremo une chanson qui, comme nous l'avons entendu, dit: "... quand les enfants s'en vont oh, comme c'est merveilleux...". De nombreux passages de l'Évangile peuvent favoriser l'approfondissement de l'étonnement (les projeter ou les imprimer):

- Mt 15,21-28 (la femme Cananéenne): Le SEIGNEUR est très étonné de reconnaître la foi de cette Cananéenne (une païenne, pas une fille de la maison d'Israël), au point de lui accorder la guérison souhaitée;
- Mt 8, 23-27 (La tempête s'apaise): L'angoisse et la peur des apôtres se transforment en une immense admiration devant la puissance de celui qui commande aux vents et aux mers;
- Lc 7, 1-10 (le serviteur du centurion): C'est à nouveau la foi d'un païen, d'un centurion, qui laisse Jésus dans l'admiration et suscite en lui la puissance du miracle;
- Mc 10,14 (laissez les enfants venir à moi): nous pourrions lire ce verset d'une autre manière: le royaume de Dieu est pour ceux qui s'émerveillent. C'est une invitation qui devrait nous faire réfléchir: si nous ne nous arrêtons pas pour contempler chaque jour les merveilles que Dieu a faites pour nous, avec un regard d'enfants, et si nos cœurs ne sont pas capables de s'émerveiller, si notre bouche ne s'élargit pas dans un "oh", et si nos yeux ne s'illuminent pas de cette émotion que nous ressentons quand nous voyons quelque chose d'extraordinaire, alors notre foi ne sera pas encore parfaite. Quand Jésus dit que le Royaume de Dieu est pour ceux qui lui ressemblent, peut-être veut-il dire que l'émerveil-

lement peut nous donner une foi qui sauve.

- Psaume 8, 2 (de la bouche des enfants et des nourrissons tu as tiré ta force): Le psaume 8, qui chante la grandeur de Dieu, atteint la plus haute expression d'étonnement en disant que le meilleur reflet de la majesté divine est la grandeur de l'homme: cet être si petit, perdu dans l'immensité de l'univers, a été fait par Dieu roi de la création.

Mais qu'est-ce que l'émerveillement? Ce n'est pas seulement voir, mais regarder et s'émerveiller, c'est exprimer ses émotions. Il découle de la capacité à saisir la beauté dans le cosmos, chez les gens et à être fasciné par elle, sans vouloir la saisir ou la retenir. Il voit quelque chose de plus qui va au-delà de nos attentes. C'est une émotion qui transfigure la réalité, mais pas comme l'illusion qui force ce qui existe à se conformer à ce que nous voulons voir; l'émerveillement voit la beauté dans la réalité.

Il ne s'agit pas d'une émotion irrésistible, mais elle peut générer de la joie.

Éduquer à l'émerveillement, c'est valoriser à ce qui existe, c'est reconnaître que tout n'est pas acquis et que tout n'est pas pareil, c'est porter un regard personnel sur le monde et les gens qui les entourent. C'est les inviter à regarder leur propre vie avec émerveillement et étonnement pour le quotidien.

L'étonnement est l'attitude qui favorise le développement du sens religieux.

L'être humain qui se tient devant Dieu ne peut que s'étonner:

- Pour sa grandeur;
- Pour son amour pour l'homme,
- Pour vos œuvres visibles,
- Parce que sa présence apporte la paix intérieure et la sécurité, le réconfort dans la souffrance, le soutien dans le besoin.

Pour revenir à notre vie:

Répartissez-vous en groupes. Chaque groupe sera la rédaction d'un journal hypothétique, dans lequel nous racontons des choses apparemment banales, en les regardant d'un œil nouveau. Chaque équipe de rédaction devra raconter un fait normal et banal, en essayant de le mettre en valeur et d'imaginer ce qu'il a de surprenant.

Les faits pourraient être les suivants:

- La beauté de la création
- Les feuilles des arbres commencent à tomber
- Un coucher de soleil
- Une mer agitée

À faire en rentrant à la maison:

Découvrir la beauté de la création en regardant de plus près le paysage environnant, votre propre jardin, les rues bordées d'arbres, ...

SAVOIR RELIER, COMPRENDRE, CONSTRUIRE

Exercice n. 1

IDENTITÉ DE GENRERO

GIOVANNI (Stéréotypes de genre)

FICHE N.45

Projection du court métrage

L'activité vise à:

- stimuler la réflexion sur l'identité de genre



- faciliter la prise de conscience de la manière dont les stéréotypes et les préjugés influencent nos pensées et notre comportement

Matériel:

- Tableau à feuilles mobiles
- Feuilles A4
- Marqueurs
- Stylos
- Annexe 2: Questionnaire (un exemplaire par participant) (Fiche n. 46)

Préparation

Assurez-vous d'avoir une pièce dans laquelle vous pourrez disposer les chaises en cercle. Assurez-vous d'avoir un questionnaire et un stylo pour chaque participant.

Introduction - 5 min

Invitez les participants à s'asseoir confortablement en cercle et informez-les que vous allez leur soumettre un questionnaire auquel ils devront répondre individuellement et en silence. Ils ne disposeront que de cinq minutes.

Réalisation - 70 min

Après avoir distribué les cartes et les stylos à chaque participant, commencez le compte à rebours. Au bout de 5 minutes, demandez aux participants de former des paires et de comparer leurs réponses, en soulignant les points communs et les différences.

Après 10 minutes, demandez aux participants de former des groupes de six personnes et de comparer à nouveau leurs notes, en soulignant les points communs et les différences. A la fin, après 15 minutes, demandez aux groupes de vous fournir les résultats de leur comparaison, que vous pouvez diviser en réponses communes et en réponses différentes. Inscrivez les résultats sur un panneau d'affichage.

Une fois les résultats du questionnaire collectés, vous pouvez commencer à faire le point de la situation (25 minutes).

Répondez aux questions suivantes:

- A-t-il été difficile/facile de donner des réponses individuelles?
- Quelles considérations avez-vous prises en compte pour attribuer un sens à Féminin, Masculin, Neutre?
- Existe-t-il des traits distinctifs communs? Lesquels?
- Qu'avez-vous remarqué en comparant vos réponses à celles des autres participants?
- Selon vous, existe-t-il des comportements typiquement masculins, féminins ou neutres (appartenant aux deux)? De quoi dépendent-ils?
- À votre avis, vos grands-parents et vos parents auraient-ils répondu aux questions de la même manière? Pourquoi oui, pourquoi non?
- Selon vous, quelle est l'influence des conventions sociales, des stéréotypes et des préjugés dans l'attribution des rôles et des comportements aux hommes et aux femmes?
- Quelles peuvent être les conséquences de l'attribution de rôles et de comportements prédéterminés aux hommes et aux femmes en termes de réalisation des droits de l'homme pour tous?

Exercice n. 2 LES STÉRÉOTYPES DE GENRE

L'activité vise à:

- sensibiliser les participants aux stéréotypes de genre et à leur propre rôle dans la formation et l'influence des choix dans leur propre vie



Matériels et ressources

- Chaises
- Tableau à feuilles mobiles
- Marqueurs

Préparation

Assurez-vous de disposer d'une pièce dans laquelle les chaises peuvent se déplacer. Créez un cercle avec des chaises, où vous invitez les participants à s'asseoir.

Introduction - 15 min

Invitez les participants à s'asseoir et, après les avoir accueillis, présentez les objectifs de la session.

Commencez par leur demander de penser à un personnage de bande dessinée masculin et féminin qu'ils aiment le plus.

Rassemblez les noms des personnages sur un tableau noir ou un tableau à feuilles mobiles, en divisant la feuille en deux espaces: l'un pour les noms des personnages féminins et l'autre pour les noms des personnages masculins.

Demandez ensuite aux participants d'énumérer les caractéristiques des personnages masculins et féminins que vous inscrirez sur une nouvelle feuille, en divisant toujours la feuille en deux parties, l'une pour les FEMMES et l'autre pour les HOMMES.

Réalisation - 60 min

A la fin de la session de remue-méninges, répartissez les participants en groupes de travail (5 personnes par groupe) et demandez-leur de réfléchir aux questions suivantes:

- Que pensez-vous des caractéristiques des personnages masculins et féminins énumérés lors du brainstorming?
- Que faut-il faire pour être une "femme bonne" et un "homme bon"?
- Quelle image votre famille, vos amis, votre école ont-ils d'une "femme bonne" et d'un "homme bon"?
- Qu'est-ce que vous devriez ressentir en tant que "femme" et qu'est-ce que vous devriez ressentir en tant qu'"homme"?

SAVOIR FAIRE, SAVOIR VIVRE, DIALOGUER

En ce qui concerne l'exercice n. 2

Après 20 minutes, demandez aux groupes de revenir en plénière et de présenter un résumé de leurs réflexions.

Après la présentation des réflexions des groupes sur le sujet, vous pouvez commencer à faire le point de la situation (20 minutes).

Vous pouvez utiliser les questions suivantes pour faire le point

- Comment allez-vous?
- Qu'est-ce que l'activité nous a apporté?
- Dans quelle mesure les stéréotypes de genre sont-ils ancrés dans notre culture?
- Que se passe-t-il lorsqu'une personne adopte un comportement différent de celui attendu

par la société?

- Dans quelle mesure les stéréotypes influencent-ils notre comportement, y compris dans les choix que nous faisons dans notre vie de couple?
- Que puis-je faire pour vivre de manière authentique et écouter mes désirs et qui je suis?
- Quel est l'impact des stéréotypes de genre sur la jouissance des droits de l'homme par tous?

Suggestions pour les animateurs

Au cours de cette activité, essayez de créer un environnement serein et accueillant dans lequel les participants se sentent à l'aise pour s'exprimer.

À la fin de l'activité, essayez de stimuler le lien entre l'attribution de rôles sociaux aux hommes et aux femmes et la jouissance des droits de l'homme par chacun d'entre eux.

Essayez de donner des exemples tirés de cas réels dans le contexte dans lequel vous vivez (par exemple, des cas de salaires différents pour des hommes et des femmes qui effectuent les mêmes tâches et qui ont le même rôle dans une entreprise).

Inspirez-vous des réactions et des intérêts des participants-es comme point de départ pour une éventuelle activité ultérieure en faveur des droits de l'homme.

Démasquer les stéréotypes de genre

Durée: 2 heures

Le cours qui suit est basé sur des exercices de jeux de rôles et des exercices d'improvisation, utiles pour faire ressortir des points de vue et des contradictions, et consiste en un travail théâtral sur des récits: récits autobiographiques, lus dans les journaux, observés dans la vie de tous les jours. Cette modalité offre plusieurs possibilités d'évolution, à travers des variantes des exercices de base décrits ci-dessous, et donne des résultats positifs parce qu'elle rend le sujet immédiatement tangible.

Cercle de départ

Debout en cercle, les participants se regardent dans les yeux en souriant. Lorsque l'animateur estime que les participants ont atteint une attitude positive, il leur demande de prendre une posture ouverte et détendue. Ils ferment alors les yeux et écoutent pendant quelques secondes leur respiration naturelle et celle du groupe. Au signal de l'animateur, vous ouvrez les yeux et regardez à nouveau. Ce nouveau regard implique que l'on est prêt à commencer.

Histoires sur scène

Chaque participant est invité à raconter très brièvement (comme s'il s'agissait d'une intrigue très courte) une histoire personnelle ou celle d'autres personnes sur le thème des stéréotypes de genre.

L'animateur demande ensuite aux participants de choisir l'histoire qui les a le plus frappés et sur laquelle ils aimeraient avoir plus de détails. Une fois qu'ils l'ont identifiée, nous leur demandons de raconter l'histoire de manière détendue et détaillée.

Ensuite, le narrateur attribue les rôles des personnages en les choisissant parmi les camarades de classe. La classe se réorganise en créant une division entre l'espace scénique et l'espace du public. Entre-temps, les acteurs ont le temps de prendre quelques dispositions simples concernant la scène à jouer, qui doit être la plus fidèle possible à la scène racontée.

À la fin de la représentation, l'animateur invitera les acteurs et les spectateurs à se remémorer avec émotion leur propre expérience et à relier l'histoire jouée au thème des stéréotypes de genre. L'exercice peut être répété avec plusieurs histoires et en alternant les rôles des acteurs et des spectateurs.

Cercle final

L'animateur demande à chaque participant de faire un geste spontané exprimant le désir de "démasquer les stéréotypes de genre". Il peut être accompagné d'un son et doit être une manifestation physique libre et instinctive.

ÊTRE CAPABLE DE VÉRIFIER, D'EXPÉRIMENTER ET DE SYNTHÉTISER

Les participants peuvent souhaiter explorer ces questions par eux-mêmes:

- soumettre le questionnaire à des amis, des parents et des proches, pour comparer leurs réponses et leurs réflexions et de voir s'il existe des différences liées au sexe et à l'âge, par rapport à leur réponse;
- participer à d'autres activités éducatives sur l'identité de genre et les stéréotypes;
- lire des articles ou des textes spécifiques;
- participer à des séminaires ou à des cours en ligne.

Voici une liste de films pouvant faire l'objet d'une discussion:

Tomboy est un film dramatique de 2011 réalisé par Céline Sciamma, avec Zoé Héran et Malonn Lévana. 2011. Durée: 82 minutes.

Une histoire d'adolescents totalement différente des clichés de genre a été filmée en 2011 par Céline Sciamma. Ici, le protagoniste est une fillette de 10 ans qui s'habille comme un garçon pour être acceptée par ses camarades de classe. Un récit délicat sur l'identité sexuelle et l'amitié, pour un petit film à petit budget qui secoue pourtant les consciences comme un tremblement de terre. En suivant votre vérité intérieure, vous ne pouvez jamais vous tromper.

Dreaming of Beckham: un film/comédie réalisé en 2002 par Gurinder Chadha, avec Parminder Nagra et Keira Knightley. 2002. Durée: 112 minutes.

Nous ne le savions peut-être pas à l'époque, mais il y avait déjà tout le girl power dont toute petite fille ayant grandi dans les années 2000 avait besoin: Jess est une fille qui veut pratiquer un sport d'homme. Et elle est indienne, en Angleterre...

Little Miss Sunshine: un film/comédie réalisé par Jonathan Dayton, Valerie Faris, avec Greg Kinnear et Toni Collette. 2006. Durée: 101 minutes.

Avoir le courage d'être soi-même: telle est la morale de ce film. Le courage d'essayer, de saisir les opportunités, de croire vraiment sans crainte. La famille Hoover part en voyage à travers la Californie: Le père Richard, coach de vie raté, la mère Sheryl qui tente de préserver l'unité du foyer et de la famille, le frère, homosexuel cultivé, spécialiste de Proust, le fils Dwayne, déterminé à ne pas prononcer un seul mot jusqu'à ce qu'il réussisse à être admis dans l'armée de l'air et idolâtré par Nietzsche, le grand-père, un amateur de cannabis et latin lover sans scrupules, se lancent dans un voyage tragi-comique à bord d'un minable van Volkswagen pour emmener la petite Olive, obèse et myope, en finale d'un concours de beauté.

Parcours 08.2

Matériel: projecteur, ordinateur, feuilles blanches, stylos, publication de comptines.
Durée de la réunion: 2h 30 min
Accueil: 10 min
Pour aller à l'essentiel: 30 min

OBSERVER, RECONNAÎTRE, REPÉRER

Pour entrer dans le vif du sujet: **L'INCLUSION SOCIALE**
FICHE N.47



Projection du court métrage Cuerdas

Dans le domaine social, l'inclusion signifie appartenir à quelque chose, qu'il s'agisse d'un groupe de personnes ou d'une institution, et se sentir accueilli. Il est donc facile de comprendre d'où vient le besoin d'inclusion sociale: il peut y avoir des différences entre les individus qui font qu'une personne ou un groupe peut se sentir "exclu" de la société.

Plusieurs raisons peuvent conduire à l'exclusion sociale:

- concurrence;
- sexe;
- orientation sexuelle;
- culture;
- religion;
- invalidité.

L'inclusion sociale vise à éliminer toutes les formes de discrimination au sein d'une société, tout en respectant la diversité. En effet, la discrimination engendre la pauvreté, tandis que l'inclusion génère des opportunités et de la richesse (non seulement économique, mais aussi et surtout humaine).

SAVOIR RELIER, COMPRENDRE, CONSTRUIRE

Réfléchissons en répondant aux questions suivantes:

1. Qu'est-ce que l'inclusion pour vous?
2. En avez-vous déjà fait l'expérience directement?
3. Pensez-vous que la société n'est pas du tout, peu ou très inclusive? Sur quels aspects en particulier?
4. Ressentez-vous de la peur ou de la méfiance lorsque vous êtes confronté à des personnes "différentes" (couleur de peau différente, langue différente, handicap, orientation sexuelle différente de la vôtre, etc.)
5. Êtes-vous peu, pas du tout ou très inclusif?
6. Y a-t-il des aspects de vous, de votre caractère, de votre culture qui vous aident ou vous gênent?
7. Comment voyez-vous les développements possibles de ce concept? Quels sont les domaines à approfondir?
8. Comment vivez-vous l'habilité ou le handicap (le vôtre ou celui des autres)? C'est une question difficile, mais l'inclusion touche à ces aspects très profonds.
9. Vous est-il déjà arrivé d'exclure intentionnellement ou non une personne et d'en être conscient?
10. Vous est-il déjà arrivé d'inclure complètement quelqu'un, délibérément ou non, et d'en être conscient?

SAVOIR FAIRE, SAVOIR VIVRE, DIALOGUER

Thème: Diversité et marginalisation
PLUCKED FEATHERS - 1h 30 min
FICHE N. 48



Projection du court métrage de Pixar

Les éducateurs projettent le court-métrage Pixar “Plumes arrachées” (“For the birds”, disponible sur Youtube) mais l’interrompent à la minute 1:30, en demandant aux participants leurs premières impressions sur ce qu’ils ont vu. Après ce moment de réflexion, les participants sont divisés en groupes de 5 personnes maximum, à qui il est demandé d’imaginer la fin du court-métrage. Si l’éducateur le juge opportun, il peut guider l’activité en posant des questions simples, telles que: “Comment pensez-vous que le personnage principal se comportera? Quelles actions va-t-il accomplir? Comment les autres oiseaux vont-ils réagir? À votre avis, vont-ils devenir amis ou vont-ils aller chacun de leur côté? Une fois la fin choisie, chaque groupe est invité à la raconter (ou à la réciter, le cas échéant) devant les autres. Après la récitation/le récit des fins “alternatives”, le court métrage “Plucked Feathers” est projeté. L’activité se termine par une réflexion collective sur le thème proposé par la vidéo.

EXERCICE

A mon avis, il y a un premier principe important à établir. Si je me considère comme le centre et ceux qui m’entourent comme l’Autre. Il est possible que la même chose se produise pour les autres. Pour tous ceux qui, à mon avis, appartiennent à cet “Autre” (c’est-à-dire le reste des personnes), je fais peut-être partie de leur “Autre”.



MOI AU CENTRE

Cette activité consiste à lire des extraits du livre d’un écrivain africain du XVIIIe siècle, Olaudah Equiano, qui décrit sa première expérience de la culture européenne. L’objectif de cette activité permet aux participants d’explorer leurs propres perceptions culturelles, leur propre “centrisme”.

N’expliquez pas l’objectif de l’activité et ne mentionnez pas l’auteur, sinon les participants pourraient immédiatement deviner le profil de l’auteur.

Introduisez l’activité en disant aux participants que vous allez lire une série d’extraits d’un livre décrivant l’expérience d’une personne. Leur tâche consistera, sur une base individuelle, à visualiser l’auteur en créant un profil mental de celui-ci.

Lisez les extraits, un par un. Entre chaque extrait, faites une pause pour permettre aux participants de réfléchir au texte et au profil de l’écrivain. Proposez-leur de prendre des notes à la fin de chaque lecture pour créer le profil petit à petit. Dites-leur qu’ils ne connaîtront probablement pas le nom de l’écrivain, qui n’est d’ailleurs pas très célèbre. Entre crochets, indiquez les mots qui ont été omis pour éviter que l’activité ne devienne trop simple. Demandez-leur de ne pas parler pendant l’exercice et de lever la main pour demander des explications s’ils ne comprennent pas le sens du texte. Lisez le premier extrait en le montrant aux participants. Assurez-vous qu’il est clair pour tout le monde avant de commencer. Répétez l’opération pour chaque extrait, en veillant à ce que tous comprennent le texte et qu’ils aient toujours le temps de prendre des notes sur le schéma.

- “J’avais peur d’être tué, les gens [...] me regardaient et se comportaient, comme je le pensais, de manière sauvage”;
- “Pourrions-nous avoir été mangés par ces hommes [...] à l’aspect horrible, avec des visages

[...] et des cheveux longs?”;

- “J’ai été stupéfait de voir... qu’ils mangeaient sans se laver les mains...”;
- “J’ai été horrifié quand j’ai vu [...] qu’ils étaient en train de toucher les morts”;
- “... nous n’étions pas du tout au courant de ces blasphèmes et de tous ces termes obscènes... qu’ils utilisent”.
- “J’ai été forcé de remarquer la minceur particulière de leurs femmes... et j’ai pensé qu’elles n’étaient pas aussi pures que les femmes [...]”.

À ce stade, demandez au groupe de donner son avis. Invitez une ou deux personnes à partager leur propre profil en demandant l’avis des autres. Vous identifierez immédiatement les groupes d’opinions générales, puis vous passerez à un autre extrait.

- “J’ai été surpris qu’ils n’aient pas fait de sacrifice s ou d’offrandes...”.

À ce stade, vous pouvez lancer une discussion en demandant aux participants si ce dernier extrait a modifié leur opinion d’une manière ou d’une autre. Poursuivez avec d’autres questions sur l’auteur pour mieux comprendre ce que les participants ont ressenti et quels sont les points de vue similaires présents dans le groupe, par exemple:

- Comment avez-vous imaginé cette personne?
- De quel siècle pensez-vous que soit l’auteur?
- Est-il possible de savoir si l’auteur est européen ou non-européen?

En général, mais pas toujours, les participants ayant des origines culturelles européennes décrivent le profil d’un explorateur européen, d’un missionnaire ou d’une personne similaire qui est entré en contact avec des cultures non européennes dans le passé. Lorsque vous pensez que le groupe a une idée suffisamment claire de l’auteur, révélez l’identité de l’auteur et la source du matériel.

L’incroyable histoire d’Olaudah Equiano, ou Gustavus Vassa, dit l’Africain. Écrit en 1789.

A ce stade, des exemplaires avec le texte intégral dans lequel figurent les mots omis (soulignés) peuvent également être distribués. (Fiche n. 49)

Il est maintenant possible d’explorer les profils et les idées que les participants ont notés à l’aide de questions telles que

- Avez-vous été surpris par l’identité de l’auteur?
- vous êtes-vous identifié à l’auteur ou à certaines des personnes décrites?
- Êtes-vous surpris que les Occidentaux (les Européens) soient perçus de cette manière?
- cela nous apprend quelque chose sur les préjugés, les nôtres?
- d’où viennent ces avis?
- Est-il possible d’appliquer certaines des connaissances acquises à l’actualité?

Il est important de partager les résultats de cette expérience pour deux raisons:

- 1 Tout d’abord, pour que les participants aient la possibilité d’exprimer leur colère ou leur irritation s’ils estiment avoir été induits en erreur par l’activité ou s’ils désapprouvent que leur culture soit perçue de cette manière.
- 2 Deuxièmement, faire comprendre aux participants à quel point il est courant et répandu pour chacun de se percevoir comme étant au “centre”, comme étant la “norme”, en regardant de l’extérieur ce que nous considérons comme “différent”, comme étant l’Autre. Insistez sur le fait qu’il s’agit d’une expérience qui se produit souvent, voire toujours, dans la vie de chacun. En conclusion, expliquez que cette activité vise à montrer que chacun d’entre nous peut être considéré comme “l’autre”.

C’est ce que nous voulons partager, notre expérience commune

ÊTRE CAPABLE DE VÉRIFIER, D'EXPÉRIMENTER ET DE SYNTHÉTISER

COMPTINES DE GIANNI RODARI

FICHE N. 50



À travers la lecture de ces comptines, la réflexion se concentre sur nos inclinations humaines à juger et à critiquer ce qui est différent de nous. Souvent, au lieu d'embrasser la diversité et d'apprécier les particularités des autres, nous avons tendance à considérer comme faux ce qui ne correspond pas à notre modèle de normalité. Les comptines mettent l'accent sur le fait que chacun d'entre nous a ses propres caractéristiques et son unicité et qu'il est important d'accepter et de respecter les différences au lieu de les juger.

L'autre aspect qui émerge est que l'être humain a tendance à comparer et à imiter: la confrontation avec les autres est constructive si nous considérons les différences comme une possibilité d'enrichissement (philosophie de tout ce qui est différent de moi/Philosophie de l'altérité). Elle devient négative si elle ne sert qu'à mépriser ce que nous n'avons pas. Cela est dû à notre ego, notre vanité et notre désir de prévarication qui ne nous permettent pas d'accepter qu'il y ait chez les autres des qualités qui nous manquent.

Le message final parle de la vraie beauté qui réside dans la diversité et que nous ne devrions pas laisser nos opinions préconçues entraver la compréhension et la coopération entre les gens. Par-dessus tout, nous devrions toujours nous rappeler de regarder nos propres "bosses" avant de pointer du doigt celles des autres.

Exercices à faire à la maison

Nous vous recommandons **THE TASTE OF VICTORY**

un film réalisé en 2000 par Boaz Yakin.



Dans ce film, c'est la couleur de la peau qui "empêche" les relations entre les êtres humains. Quels sont aujourd'hui les "obstacles" qui peuvent bloquer la connaissance de l'autre? Comment pouvez-vous tenter de les surmonter?

L'entraîneur Boone, pour développer l'esprit d'équipe pour ses jeunes, les "oblige" à échanger des informations sur leurs centres d'intérêt, sous peine de s'entraîner plus durement. Cette méthode d'enseignement, aussi rigide soit-elle, porte ses fruits. Mais dans la société actuelle, le sport ne suffit plus à surmonter les différences raciales. En effet, nous entendons de plus en plus souvent parler de chants racistes dans les stades et, de plus, les institutions semblent impuissantes face à ces phénomènes. Que pourrions-nous faire concrètement pour éduquer positivement contre de tels comportements?

Comment réagissons-nous face aux incidents de racisme ou de discrimination en général, qui sont de plus en plus fréquents, notamment chez les plus jeunes, et malheureusement de plus en plus violents?

"J'avais peur de toi Julius, peur de ce que je ne connaissais pas, maintenant je réalise que je détestais mon frère"; cette phrase prononcée par Gerry après l'accident à son ami Julius scelle de manière exemplaire le message du film, qui se termine par la victoire finale et l'entrée dans la légende des "Titans" sans défaites et avec un seul enseignement: au-delà de la couleur de votre peau, unis, vous pouvez gagner.

09. Éthique de base des relations affectives

POUR L'ÉDUCATEUR

"La dimension éthique est un aspect incontournable de la sexualité humaine. Le défi permet de savoir comment vivre une "bonne" sexualité, comment se comporter et résoudre les situations humaines et vitales dans lesquelles la sexualité nous place. Le défi est là et n'a pas été résolu; c'est à l'être humain de choisir et de décider ce qu'il doit faire des différentes possibilités pour les intégrer dans sa vie et son expérience" (ibid., p. 125).

Objectifs

L'objectif global devrait être de fournir une éducation complète et équilibrée qui aide les jeunes à développer une vision mature, consciente et respectueuse des relations affectives et de la sexualité. Les principaux objectifs sont les suivants:

- **Promouvoir l'empathie:** apprendre aux jeunes à comprendre et à prendre en compte les sentiments et les expériences des autres, ce qui contribue à créer des relations plus saines.
- **Fournir des informations sur le consentement:** expliquer en détail ce que signifie le consentement dans une relation sexuelle et comment il peut être retiré à tout moment.
- **Faire face à la pression des pairs:** aider les jeunes à reconnaître et à faire face à la pression sociale ou à la pression des pairs concernant les relations et la sexualité.
- **Développer des compétences en matière de résolution des conflits:** enseigner des stratégies pour gérer et résoudre les conflits de manière constructive au sein des relations.
- **Encourager l'ouverture à des adultes de confiance:** encourager les jeunes à parler à des adultes de confiance (parents, enseignants, conseillers) de questions ou de problèmes liés aux relations affectives et à la sexualité.
- **Éducation sexuelle responsable:** discuter des responsabilités et des conséquences associées à l'activité sexuelle, y compris la prévention des maladies sexuellement transmissibles.
- **Promouvoir le respect des décisions de chacun:** enseigner que chacun a le droit de fixer ses propres limites et qu'il est important de les respecter.
- **Reconnaître les signes d'une relation toxique ou abusive:** fournir des outils permettant d'identifier les signes d'une relation préjudiciable et de promouvoir l'accès aux ressources de soutien.

Personnage biblique: Jean l'Apôtre

Fiche n. 51



Points forts et résultats:

- Avant de suivre le Christ, il était l'un des disciples de Jean-Baptiste.
- L'un des douze disciples et, avec Pierre et Jacques, l'un des plus proches collaborateurs de Jésus.
- Il a écrit cinq livres du Nouveau Testament: l'Évangile de Jean, 1, 2 et 3 Jean et l'Apocalypse.

Faiblesses et erreurs:

- Avec Jacques, il a tendance à se déchaîner dans la colère et l'égoïsme.
- Il a demandé une place privilégiée dans le royaume de Jésus.

Leçons de vie:

- Celui qui découvre combien il est aimé est capable d'aimer beaucoup.
- Lorsque Dieu change une vie, il ne met pas de côté les caractéristiques personnelles, mais les utilise efficacement à son service.

Informations générales:

- Profession: pêcheur, disciple
- Famille:
 - Père: Zébédée
 - Mère: Salomé
 - Frère: Jacques
- Contemporains: Jésus, Pilate, Hérode

Verset clé:

Jean 2:7,8

“Frères, ce n'est pas un commandement nouveau que je vous écris, mais le commandement ancien que vous avez eu dès le commencement; ce commandement ancien, c'est la parole que vous avez entendue dès le commencement. Mais je vous écris un commandement nouveau, qui est vrai en lui et en vous, parce que les ténèbres s'en vont et la vraie lumière brille déjà”

Parcours 09.1

- Material:** vidéoprojecteur, ordinateur, ruban adhésif/fil de fer, feuilles A3, marqueurs, carton pour l'impression
- Durée de la réunion:** 3h
- Accueil:** 10 min
- Pour aller à l'essentiel:** 30 min

EXAMINER, RECONNAÎTRE, DÉGAGER

SOMMES-NOUS VRAIMENT TOUS D'ACCORD?
FICHE N. 52



L'activité vise à:

- développer la pensée critique, en particulier en ce qui concerne le consentement éclairé
- réfléchir et développer la capacité d'analyser les stéréotypes et les préjugés liés aux situations de violence sexuelle et au consentement éclairé

Le matériel et les ressources:

- Rouleau de ruban ou de ficelle
- Feuilles A3
- Marqueurs
- Annexe: Fiche avec phrases stimulantes, à copier sur des feuilles A3

Préparation

Assurez-vous de disposer d'une pièce dégagée, sans chaises ni tables, où les participants peuvent se déplacer librement.

Préparez deux affiches sur des feuilles A3 avec les mots “Je suis d'accord” et une avec les mots “Je ne suis pas d'accord”.

Fixez les deux affiches sur les côtés opposés de la pièce et divisez-la en deux à l'aide d'une ficelle ou d'un ruban.

Recouvrez les phrases stimulantes sur des feuilles A3 de manière à ce que les participants puissent les voir lorsqu'ils les lisent.

SAVOIR RELIER, COMPRENDRE, CONSTRUIRE

Introduction - 5 min

Informez les participants de l'activité en leur disant que vous allez lire des phrases de stimulation et qu'ils doivent prendre position, sans parler et se comparer aux autres, en se plaçant soit dans la section J'ACCEPTÉ, soit dans la section Je N'ACCEPTÉ PAS. Il ne sera pas possible de se tenir au milieu et de ne pas prendre position.

Réalisation - 60 min

Regroupez les participants au centre de la salle et lisez la première phrase de stimulation en l'affichant sur une feuille A3. Une fois la lecture terminée, demandez aux participants de rester silencieux.

Une fois que chaque participant a pris position, demandez à des volontaires de justifier leur position auprès des autres, en essayant de convaincre ceux qui se trouvent dans le camp opposé. À la fin de chaque justification ou explication, les participants peuvent décider de changer de position.

Après avoir écouté les motivations des deux parties, passez aux phrases suivantes. Une fois l'activité de positionnement terminée, demandez aux participants de s'asseoir en cercle et commencez à faire le point sur la situation (20 minutes).

Pour cette partie, vous pouvez utiliser les questions suivantes:

- Comment allez-vous?
- A-t-il été difficile/facile de se positionner?
- Quel type d'information avez-vous utilisé pour prendre des décisions et vous positionner?
- Qu'est-ce que cette activité nous apprend sur la façon dont nous prenons des décisions?
- Qu'est-ce que cette activité nous apprend sur les informations dont nous avons besoin pour prendre des décisions éclairées?
- Que pouvons-nous apprendre de cette activité?
- Que pouvons-nous faire pour contrer le phénomène de la violence sexuelle?
- Quel rôle le consentement éclairé peut-il jouer dans la lutte contre ce phénomène?

À la fin de l'activité, si les participants ne l'ont pas encore fait, expliquez le lien entre la violence sexuelle et le consentement éclairé, en encourageant les participants à en apprendre davantage à ce sujet et à créer des initiatives dans leur école pour que les élèves, les enseignants et le personnel soient conscients des problèmes et prennent des mesures pour lutter contre le phénomène de la violence sexuelle.

Exercice n. 2 DIRE NON, DIRE OUI FICHE N.53



Objectifs:

Encourager les jeunes, garçons et filles, à explorer et à réfléchir sur les expériences qui sont associées aux expériences sexuelles, sur la façon dont elles guident les choix et les comportements, sur les éléments et les situations qui favorisent la prise de conscience et le bien-être et sur ceux qui génèrent malaise et rejet.

Matériel nécessaire:

Fiches de travail "Dites non" et "Dites oui". (Fiche de travail n. 53)

Description de l'activité:

- Répartissez les participants en petits groupes et remettez à chacun des Fiches de travail.

Chaque personne doit remplir les différentes fenêtres en décrivant le type de situation dans laquelle elle a envie de refuser ou d'accepter une proposition sexuelle.

- Chaque sous-groupe choisit une des situations décrites, en définit les personnages et les caractéristiques, et la met en scène devant le reste du groupe.
- Il s'ensuit une discussion en plénière sur les éléments qui ont émergé dans le travail des sous-groupes et des dramatisations, sur les émotions ressenties par les différents protagonistes.

(extrait de M. Maggi: "L'affettività e la sessualità nella scuola che cambia", Ed. Berti 2005).

SAVOIR FAIRE, SAVOIR VIVRE, DIALOGUER

SEXTING

Le terme "sexting" vient de l'anglais et est composé de deux mots, "sex" et "texting". Ces mots désignent généralement l'échange de messages, de sons, d'images ou de vidéos à caractère sexuel ou sexuellement explicite - notamment via des smartphones ou des chats sur les réseaux sociaux - y compris des images de nudité ou de semi-nudité. Ce phénomène s'est généralisé ces dernières années, y compris chez les mineurs. L'expérimentation de la sexualité, et donc du sexting, chez les adolescents est un besoin physiologique que les plus jeunes devraient pouvoir satisfaire, car il est lié au bien-être psychophysique et à la croissance. Le détachement social et l'isolement, en général, mais en particulier aujourd'hui - provoqués par les dispositions visant à endiguer la propagation du coronavirus - entraînent des difficultés pour toutes les relations, y compris pour les plus jeunes, qu'ils aient ou non déjà eu une relation amoureuse avant la situation d'urgence provoquée par le coronavirus.

A votre avis:

- s'agit-il d'un phénomène généralisé?
- Qu'entendons-nous par "sexting"?
- Que pouvons-nous découvrir grâce au sexting?
- quelles sont les conséquences possibles?

Les participants peuvent souhaiter approfondir ces questions par eux-mêmes:

- surveiller les médias et vérifier l'utilisation de stéréotypes et de préjugés dans les récits sur les incidents de violence sexuelle;
- signaler aux autorités compétentes les discours qui incitent à la violence;
- s'engager avec ses pairs ou sa famille en utilisant des phrases stimulantes utilisées en classe.

Les participants peuvent vouloir être actifs dans leur propre contexte scolaire:

- mener des entretiens avec les camarades de classe en utilisant des phrases stimulantes et en leur demandant leur avis. Les entretiens peuvent être utilisés lors de la réunion suivante pour situer les opinions des jeunes dans leur contexte;
- organiser un flash mob ou une autre manifestation éclair à l'école pour sensibiliser le public;
- concevoir et exposer des affiches et des banderoles pour sensibiliser et attirer l'attention sur une question particulière liée aux droits sexuels et génésiques.

ÊTRE CAPABLE DE VÉRIFIER, D'EXPÉRIMENTER ET DE SYNTHÉTISER

Video

IL L'A BIEN CHERCHÉ FICHE N. 54



Un homme signale un vol, la femme qui recueille sa plainte pose des questions qui insinuent que, à travers ses vêtements et ses attitudes, la victime a en quelque sorte provoqué, ou n'a pas suffisamment résisté, au crime qu'elle a subi. Qu'elle l'a même cherché.

Un court clip qui reproduit, avec un protagoniste masculin, les situations et les réactions auxquelles une femme dénonçant la violence peut souvent être confrontée.

Objectifs:

En montrant que les questions et les insinuations adressées aux femmes victimes de violence sont absurdes lorsqu'elles s'adressent à un homme auteur de violence, la vidéo

peut inciter les jeunes garçons et filles à réfléchir au sujet de la violence, du consentement et de la dynamique de l'attribution de la responsabilité, qui, souvent liée au sexe, peut représenter une violence supplémentaire que la victime doit subir.

Description de l'activité:

Visionnage de vidéos et discussion libre.

Idée d'action:

Les participants ont pu devenir actifs dans leur propre contexte en créant l'exposition *How Were You Dressed?*

Qu'est-ce que l'exposition *How Were You Dressed?*

L'exposition "Com'eri vestita?" raconte des histoires d'abus juxtaposées aux vêtements exposés, qui sont censés représenter fidèlement les vêtements que la victime portait au moment de la violence subie.

Il s'agit d'un projet né en 2013 grâce à Jen Brockman, directrice du Centre pour l'éducation sexuelle et la prévention de l'Université du Kansas, et Mary A. Wyandt-Hiebert, responsable de toutes les initiatives de programmation du Centre for Sexual Education Against Rape de l'Université de l'Arkansas, et étendu à l'Italie grâce au travail de l'**associazione libere sinergie**, qui propose une adaptation au contexte socioculturel de notre pays.

L'idée qui sous-tend ce projet permet de sensibiliser à la violence à l'égard des femmes et de démonter le préjugé selon lequel la victime aurait pu éviter le viol si elle avait porté des vêtements moins provocants. D'où le titre emblématique "How you were dressed". Les visiteurs peuvent s'identifier aux histoires racontées et voir en même temps à quel point les vêtements portés par les victimes sont courants. "Il faut être capable de susciter, dans l'espace d'exposition, des réactions similaires à celles qui ont été racontées", explique Mme Brockman, pour que les visiteurs se disent: "J'ai ces vêtements dans mon armoire !" ou "C'est comme ça que j'étais habillée cette semaine".

Dans ce contexte, les stéréotypes deviennent évidents et amènent les gens à penser qu'en éliminant certains vêtements de leur garde-robe ou en évitant de les porter, les femmes peuvent automatiquement éliminer la violence sexuelle. Ce ne sont pas les vêtements que nous portons qui sont à l'origine de la violence sexuelle", ajoute Mme Brockman, "mais la personne qui cause le préjudice". La véritable motivation du projet permet de pouvoir rassurer les victimes et de sensibiliser le public et la communauté".

COMMENT METTRE EN PLACE L'EXPOSITION

FICHE N. 55



La mise en place de l'exposition "Comment étais-tu habillé?" peut être un moment où les jeunes, qui ont participé aux activités éducatives sur le consentement éclairé, mettent en scène ce qu'ils ont appris pour sensibiliser leurs pairs, les enseignants, les parents et le personnel de l'école à la question de la violence à l'égard des femmes et du consentement éclairé.

Le fait d'avoir participé à des activités éducatives sur le thème du consentement éclairé, sur la violence à l'égard des femmes en tant que violation des droits de l'homme, permettra aux enfants de mieux maîtriser ces questions et d'être mieux préparés à l'exposition *How Were You Dressed?*

Parcours 09.2

Material:	projecteur, ordinateur, tableau à feuilles mobiles, post-it, stylos, impression de la "Charte des droits".
Durée de la réunion:	3h
Accueil:	10 min
Pour aller à l'essentiel:	30 min

EXAMINER, RECONNAÎTRE, DÉGAGER

Pour revenir au sujet: **VOULEZ-VOUS UNE TASSE DE THÉ?**

FICHE N.56



L'activité vise à:

- permettre aux participants d'expérimenter ce que signifie donner son consentement de manière consciente
- permettre aux participants de réfléchir au consentement conscient dans différentes actions quotidiennes ainsi que dans le cadre de décisions concernant leurs propres relations de vie

Matériel et ressources:

- Chaises et table
- Post-it
- Stylos
- Tableau à feuilles mobiles
- Projecteur et PC
- Pièces jointes: (Fiche n. 56)

Scénario 1 (une copie pour le premier groupe), Scénario 2 (une copie pour le deuxième groupe)

Scénario 3 (une copie pour le troisième groupe).

PRÉPARATION

Assurez-vous de disposer d'une pièce dans laquelle les chaises peuvent se déplacer.

Créez un cercle avec des chaises, où vous invitez les participants à s'asseoir pour la première partie de l'activité.

SAVOIR RELIER, COMPRENDRE, CONSTRUIRE

Introduction - 15 min

Invitez les participants à s'asseoir et, après les avoir accueillis, présentez les objectifs de la session.

Commencez par un remue-méninges sur le "consentement éclairé", en demandant aux participants d'écrire leur propre définition sur un post-it. et le coller sur le tableau à feuilles mobiles.

Lorsque tout le monde a apporté sa contribution, faites une synthèse des différentes définitions.

Réalisation - 75 min

Répartissez les participants en trois groupes et donnez-leur une description de l'un des trois scénarios, à réaliser en 5 minutes maximum.

Une fois les scénarios distribués aux trois groupes, prévoyez 20 minutes de préparation.

Pendant que les groupes se préparent à la représentation, organisez l'espace comme s'il s'agissait d'un théâtre.

Invitez les participants à représenter leur scénario à tour de rôle.

Tandis que les participants mettent en scène leur propre spectacle, d'autres prennent note de ce qu'ils voient.

SAVOIR FAIRE, SAVOIR VIVRE, DIALOGUER

À la fin des représentations, sortez les participants de leur rôle d'acteur et invitez-les à faire le point de la situation (20 minutes). Vous pouvez utiliser les questions suivantes pour élaborer le compte-rendu:



- Comment allez-vous?
- Que représentent les trois scénarios? Et qu'est-ce qui est représenté en particulier dans chacun d'entre eux?
- A-t-il été difficile ou facile d'entrer dans ces rôles?
- Qu'est-ce que cette activité nous apprend sur la manière dont nous prenons des décisions ou dont nous influençons les décisions des autres?
- Qu'est-ce que cette activité nous apprend sur les informations dont nous avons besoin pour prendre des décisions éclairées?
- Que pouvons-nous apprendre de cette activité?
- Diffusion de la vidéo "Le consensus du thé" (Fiche n. 57)
- lier l'expérience au thème du "consentement éclairé" et aux réalités des participants.

Suggestions pour les animateurs

Essayez de mener l'activité en groupe, pour pouvoir traiter au mieux les expériences personnelles qui pourraient émerger.

Essayez d'utiliser un langage simple qui respecte la diversité. Soyez accueillant et suspendez votre jugement, pendant la mise en œuvre de l'activité et pendant les performances des participants, en invitant tout le monde à se concentrer sur les thèmes, en les reliant aux réalités qu'ils vivent.

Les participants peuvent souhaiter explorer ces questions par eux-mêmes:

- Publier la vidéo du "consentement au thé" sur les médias sociaux afin d'inspirer leurs pairs et amis;
- montrer la vidéo à la famille et susciter une discussion sur la question du consentement éclairé;
- continuer à participer à des activités éducatives qui peuvent être menées dans différents contextes, y compris à l'école, en relation avec les thèmes abordés.

Exercice n. 2

DES CHOIX ÉCLAIRÉS POUR UNE SEXUALITÉ SANS RISQUE



Objectif:

Comprendre les différents aspects des choix éclairés pour une sexualité à moindre risque, y compris les méthodes contraceptives et la communication ouverte dans les relations sexuelles.

Activités:

1. Associer des méthodes contraceptives .

Fournissez une liste de méthodes contraceptives et demandez aux participants de les associer à des explications correctes de leur fonctionnement.

Par exemple:

Méthode: préservatif

Explication: une barrière physique qui empêche les spermatozoïdes de pénétrer dans l'utérus, réduisant ainsi le risque de grossesse et de maladies sexuellement transmissibles.

Méthode: pilule contraceptive

Explication: une pilule orale contenant des hormones qui empêchent l'ovulation et donc la grossesse.

Méthode: Dispositif intra-utérin (DIU)

Explication: un petit dispositif inséré dans l'utérus pour prévenir une grossesse. Il peut être à base de cuivre ou contenir des hormones.

2. Discussion sur la communication: proposez des situations hypothétiques impliquant des décisions sur le sexe à moindre risque et demandez aux participants de discuter de la manière de les gérer en communiquant ouvertement avec le partenaire.

Par exemple:

Situation: Un partenaire vous demande d'avoir des relations sexuelles sans préservatif.

Discussion: Comment réagiriez-vous? Quelles sont les raisons pour lesquelles il est important d'avoir des rapports sexuels protégés dans cette situation?

Situation: Vous souhaitez entamer une relation sexuelle avec un nouveau partenaire. Comment aborder la discussion sur les antécédents sexuels et le dépistage des IST?

Discussion: Quelles questions poseriez-vous? Comment partageriez-vous vos informations personnelles?

3. Discussion de groupe: concluez l'exercice par une discussion de groupe sur les questions soulevées. Demandez aux participants de partager leurs opinions, expériences et conseils sur la communication et le choix de pratiques sexuelles sûres.

N'oubliez pas que la sensibilité et le respect des participants sont essentiels lorsque l'on aborde des questions liées à la sexualité. Adaptez l'exercice à l'âge et aux connaissances des participants et créez un environnement dans lequel ils se sentent à l'aise pour participer à la discussion.

ÊTRE CAPABLE DE VÉRIFIER, D'EXPÉRIMENTER ET DE SYNTHÉTISER

IDENTIFIER MES DROITS - 60 min

FICHE N. 58



Travail en groupe - 30 min

- Demandez aux participants de se répartir en petits groupes
- Distribuez à chaque groupe un exemplaire de la "Charte des droits sexuels et génésiques"
- Demandez aux participants de lire leurs documents sur les droits sexuels et génésiques et de réfléchir aux questions suivantes:

1. En pensant aux décisions que vous devez prendre, quels sont les droits qui peuvent soutenir vos propres choix? Par exemple, pour décider du moment où vous aurez vos premiers rapports sexuels, vous avez besoin du droit à l'information, du droit aux services et du droit de choisir.

2. Quels sont les groupes de personnes qui disposent d'un accès libre ou plus facile pour ces droits que d'autres? Et pourquoi?

3. Quels sont les groupes de personnes qui ne peuvent pas avoir pleinement accès à tous les droits? (Réfléchissez à la question de savoir si le fait d'être un homme ou une femme, un adulte ou un jeune, d'avoir des moyens financiers ou non, de vivre dans un contexte urbain ou rural peut favoriser ou limiter la capacité à prendre certaines décisions).

4. Y a-t-il quelque chose que vous puissiez faire pour avoir un meilleur accès et pour revendiquer ces droits?

Plénière - 30 min

Réunissez les groupes pour qu'ils présentent leurs réflexions. Tirez des conclusions générales de la discussion.

10. Prise en compte des domaines ayant un impact éducatif

POUR L'ÉDUCATEUR

La famille est le lieu d'un lien affectif par excellence, le sujet actif de la pastorale dans les communautés éducatives et pastorales et l'espace d'une expérience de dialogue, de respect, d'amour et d'attention pour les jeunes qui veulent s'investir dans les relations et les liens familiaux (cf. PGF, chapitre III).

La famille est "la première école des valeurs humaines, où l'on apprend l'usage correct de la liberté. Il y a des inclinations mûries dans l'enfance qui imprègnent l'intimité de la personne et demeurent tout au long de la vie comme une émotion en faveur d'une valeur ou comme un rejet spontané d'un certain comportement" (AL 274).

L'amitié offre une promesse solide, alors que d'autres amours et relations sexuelles sont faites et défaites selon le modèle du fast-food (nourriture préparée, servie et consommée rapidement). L'amitié "n'est pas une relation fugace et passagère, mais une relation stable, inébranlable et fidèle qui mûrit avec le temps. C'est une relation d'affection qui nous fait nous sentir unis, et en même temps c'est un amour généreux qui nous pousse à rechercher le bien de l'ami. Même si les amis peuvent être très différents, il y a toujours des choses en commun qui font qu'ils se sentent proches, il y a une intimité qui est partagée avec sincérité et confiance" (CV 152).

Objectifs

El objetivo general es el de ayudar a los jóvenes a que desarrollen competencias sociales y emotivas que los preparen para crear relaciones significativas y duraderas tanto en la familia como entre las amistades. Los objetivos principales son:

- **Desarrollo de la empatía:** ayudar a que comprendan los sentimientos y puntos de vista ajenos, fomentando la capacidad de ponerse en el lugar de un familiar o de un amigo.
- **Comunicación eficaz:** enseñar a que se comuniquen abierta y respetuosamente para expresar sus propios sentimientos y necesidades dentro de la familia y entre los amigos.
- **Crecimiento personal:** mostrar cómo las relaciones familiares y amistosas pueden contribuir al crecimiento personal mediante el aprendizaje recíproco, el apoyo emotivo y la aceptación de los desafíos.
- **Cooperación y colaboración:** fomentar la conciencia de los beneficios que conllevan la cooperación y la responsabilidad compartida en familia y entre amigos.
- **Respeto por las diferencias:** incentivar al respeto hacia opiniones, culturas y estilos de vida diferentes tanto dentro de las familias como en los círculos de amigos.
- **Gestión de los conflictos:** enseñanza de estrategias para enfrentarse constructivamente a los conflictos que puedan surgir en las relaciones con familiares y amigos, incentivando al diálogo y a la búsqueda de soluciones.
- **Reconocimiento de los roles:** ayudar a comprender los diferentes roles en familia y entre amigos, fomentando el respeto y la colaboración entre las diversas figuras.
- **Apoyo emocional:** mostrar cómo el apoyo emocional es un elemento clave de las relaciones familiares y amistosas, impulsando a los jóvenes a que estén presentes junto a los demás en las distintas etapas de la vida.
- **Creación de recuerdos positivos:** explicar cómo los momentos compartidos en familia o con amigos pueden crear vínculos duraderos y recuerdos valiosos.
- **Desarrollo de sanas relaciones:** proporcionar indicaciones sobre cómo entablar y mantener rel.

Personnages bibliques: Azaria, Ananias et Mysaele Misael

Fiche n. 59



Points forts et résultats:

- Ils se joignent à Daniel dans sa décision de ne pas manger à la table du roi.
- Ils ont entretenu une amitié qui a résisté à l'épreuve des problèmes, du succès, de la richesse et du danger de mort.
- Ils n'étaient pas prêts à compromettre leurs propres convictions, même face à la mort.
- Ils ont survécu à la fournaise ardente.

Leçons de vie:

- Il y a une grande force dans la véritable amitié.
- Il est important de rester avec des personnes qui partagent nos propres convictions.
- On peut faire confiance à Dieu même lorsque nous ne pouvons pas prédire le résultat.

Informations générales:

- Lieu: Babylone
- Statut: Serviteurs et conseillers du roi
- Contemporains: Daniel, Nabuchodonosor

Verset clé:

Daniel 3:16-18

Azaria, Ananias et Mysaele répondirent au roi Nebucadnetsar en disant: "Nous n'avons pas besoin de te répondre sur ce point. Voici, le Dieu que nous servons peut nous délivrer de la fournaise ardente, et il nous délivrera de tes mains, ô roi. Mais sache, ô roi, que nous ne servirons pas tes dieux et que nous n'adorerons pas la statue que tu as dressée".

L'histoire d'Azaria, d'Ananias et de Mysaele est racontée dans le livre de Daniel.

Parcours 10.1

- Material:** projecteur, ordinateur, pelote de laine, tableau d'affichage, marqueurs, publication de la chanson, impression du texte de l'évangile.
- Durée de la réunion:** 3h
- Accueil:** 10 min
- Pour aller à l'essentiel:** 30 min

EXAMINER, RECONNAÎTRE, DÉGAGER

Pour revenir au sujet: AUTOUR DE NOUS

Objectif: aider les jeunes à se sentir comme une famille au sein de la communauté et à nouer des relations.



Matériel:

- pelote de laine
- panneau d'affichage
- marqueurs

Commençons par une question:

- **Qui se souvient d'un événement heureux ou même triste qui l'a amené à entrer en relation avec d'autres personnes, en dehors de la famille ?**

En tenant la pelote de laine dans la main, vous la lancez à un participant qui répond à la question. La pelote de laine passe de main en main et chaque personne doit d'abord tenir le fil avec ses doigts, dans le but de former un réseau entre les personnes présentes.

Les jeunes ont la parole:

Parlons de ce qui s'est passé pendant le jeu et de ce que signifie le réseau construit avec le ballon passé de main en main.

Approfondir le thème:

En partageant son propre temps et sa propre énergie au sein d'un réseau, des opportunités de solidarité mutuelle sont créées. Chaque fois que nous nous ouvrons et que nous dialoguons avec les autres, nous en retirons de nombreux bénéfices: nous apprenons à dialoguer, à établir des priorités et à intercepter les affinités.

Le message chrétien lui-même propose l'humanité de la famille.

Jésus lui-même a grandi dans une famille aimante, il a fait l'expérience de l'accueil, de la tendresse, du pardon, de la générosité au sein de la famille sacrée, mais en même temps il a aussi fait l'expérience du monde des relations "ouvertes", comme nous le lisons dans Lc 2,42-45, où la caravane représente un réseau de familles parcourant la même route, les mêmes situations et les mêmes besoins.

La façon concrète de travailler en réseau permet de regarder autour de soi pour trouver de nombreuses opportunités de relations qui peuvent ensuite se transformer en service et en dévouement aux autres, pour que le monde devienne plus beau et plus habitable pour tous.

Exercice: AUCUN HOMME N'EST UNE ÎLE

Objectifs:

Faire ressortir le besoin de relations en chacun de nous. L'animateur écrit les phrases suivantes au centre d'un panneau d'affichage et autour de celui-ci:

- Cela me fait peur de me sentir...
- J'ai peur de...
- Je me sens seul quand...
- J'ai peur que lorsque...

Les destinataires sont invités à compléter les phrases. Notre besoin de relations au sein de la famille et de l'amitié émerge. A la fin, une discussion est ouverte sur ce qui est ressorti.

Pourquoi ce besoin de l'autre ?

Pourquoi ? Chacun d'entre nous fait quotidiennement l'expérience de l'incomplétude. En témoignent le besoin de compagnie, la peur de la solitude, la recherche d'une écoute, la sécurité que procure le fait d'être ensemble, dans le groupe, l'attraction de la fille ou du garçon, le besoin d'être aimé, protégé, accepté, le besoin de tendresse" (Sovernigo).

En tout cas, il est certain que ce qui nous rend heureux, ce n'est pas la certitude de posséder des compétences, mais plutôt la possibilité de les exercer et de les vivre pour quelqu'un. Nous sommes faits pour les autres ! Un homme est donc mûr lorsqu'il développe la capacité de sortir de lui-même pour se donner aux autres et les accueillir.



SAVOIR RELIER, COMPRENDRE, CONSTRUIRE

Pour aller à l'essentiel: THE CURE - Franco Battiato
FICHE N. 60

Matériel:

ordinateur, projecteur, texte de la chanson "The Cure" de Battiato.
La vidéo de la chanson de Franco Battiato
La cura.



Les jeunes ont la parole: après avoir écouté la chanson, un remue-méninges est proposé sur ce que signifie "Je t'ai appelé par ton nom, je prends soin de toi", "Que signifie appeler Dieu par son nom et comment Dieu prend-il soin de nous ?

Matériel: une grande Bible, des bandes de cartes colorées avec le début d'une phrase biblique, des cartes avec le début des phrases ci-dessous, des photocopies avec le témoignage de quelques éducateurs.

Le jeune garçon est invité à choisir une bande avec le début de quelques phrases:

- Il y a longtemps
- Il y avait un peuple ...
- Nos pères ...
- Ils cherchaient la terre promise...
- Jésus est venu ...
- De la Galilée, il se rendit au Jourdain ...
- Jean l'a baptisé ...
- Il a passé quelque temps dans le désert ...
- Il a commencé à enseigner à ses ...

- Et pour aller de village en village...
- Il vint à Jéricho ...
- Là, il y avait un aveugle qui demandait l'aumône
- Jésus s'est arrêté et l'a regardé...
- Il finit par lui demander ...
- "Qu'est-ce que tu veux que je te fasse ?
- L'aveugle a répondu
- La possibilité de voir

Chaque participant doit poursuivre le début de la phrase en racontant quelque chose qui a à voir avec sa propre vie, l'époque dans laquelle il vit, ses amis et qui est lié d'une manière ou d'une autre à la phrase de la bande.

Ensuite, chacun doit rechercher les personnes qui ont la même phrase et comparer ce qu'ils ont écrit ensemble. Le travail commun sera rapporté à l'assemblée.

Approfondir le thème:

Nous sommes à l'intérieur d'une histoire ancienne, la plus belle qui soit. C'est une histoire qui vient de loin et qui nous touche. Nos histoires sont écrites dans ce livre.

Nous racontons tous des histoires, nous le faisons pour nous rappeler des faits, pour les transmettre à la mémoire, pour les célébrer. La même logique s'applique à la foi. La foi, c'est raconter, narrer l'histoire de l'amour de Dieu pour l'humanité. L'Église y conserve sa mémoire. Les livres de la Bible, en particulier les Évangiles, sont des histoires, des récits de l'enseignement de Jésus et des nombreuses histoires des personnes qui l'ont rencontré.

C'est dans l'histoire que la foi peut vraiment se transmettre, parce que nous sommes personnellement impliqués, au point de toucher son cœur. À travers la narration d'un passage biblique, nous construisons une véritable histoire: notre vie se déverse dans l'écriture biblique et devient un récit avec nos faits et ceux des personnages bibliques, comme Abraham, Moïse, Marie, Élisabeth, l'aveugle de Jéricho, la femme adultère, la Samaritaine.

SAVOIR FAIRE, SAVOIR VIVRE, DIALOGUER JÉSUS, UN VÉRITABLE AMI

JÉSUS, UN VÉRITABLE AMI

FICHE N. 61



Nous proposons aux jeunes des textes de l'Évangile d'où émerge la manière dont Jésus vit l'amitié et les relations avec les personnes qu'il rencontre.

Les participants sont divisés en groupes de 3-4 membres et reçoivent des textes de l'Évangile ou d'autres textes identifiés par l'éducateur. Ils essaieront de comprendre, à travers les textes, certaines caractéristiques de Jésus en tant qu'ami et les énuméreront sur une feuille de papier.

Après ce travail, nous nous réunirons tous et nous écrirons tout ce que nous avons trouvé à travers les textes de l'Évangile, en le notant sur un tableau d'affichage.

À ce stade, l'éducateur ajoutera, si nécessaire, quelques éléments qu'il considère comme importants, pour conclure l'identité de Jésus en tant que véritable ami.

Les notes qui suivent pourront servir d'aide:

“Désignez-en deux pour être avec lui “: il ne peut y avoir de véritable amitié si vous ne passez pas du temps ensemble. L'amitié que Jésus nous propose naît donc de la fréq-

uentation assidue, du coude à coude, de l'intérêt pour la vie concrète de l'autre. Avant tout, il est nécessaire d'aimer ceux qui nous sont proches....

“Pour les envoyer prêcher ... Et détruire les démons”: il serait faux de penser, cependant, que l'amitié se termine en se regardant droit dans les yeux. Si nous nous aimons vraiment, ce bien doit nous orienter vers les autres, vers un bien plus grand. Ceux qui ont trouvé un trésor sont appelés à le partager pour que d'autres puissent connaître cette richesse.

“ Pour vous, cependant, ce n'est pas le cas... “Je suis au milieu de vous comme celui qui sert”: cet enseignement de Jésus aux apôtres est vraiment incroyable. L'amitié ne consiste pas à essayer d'être meilleur que l'autre, mais à tout faire pour que l'autre puisse donner le meilleur de lui-même. Les mots de saint Grégoire à propos de son amitié avec saint Basile sont magnifiques: “Telle était notre compétition: non pas celui qui était le premier, mais celui qui permettait à l'autre d'être le premier”.

“Il fixa son regard sur Pierre”: Jésus pardonne à Pierre qui l'a renié trois fois et nous rappelle ainsi qu'il ne peut y avoir de véritable amitié sans la capacité de pardonner. Les amis, même s'ils sont bons, peuvent se tromper, et nous aussi nous pouvons nous tromper parce que nous sommes fragiles. Sans le pardon, aucune relation ne peut durer.

“Donner sa vie pour ses propres amis”: Notre ami Jésus est prêt à se sacrifier pour nous et nous dit qu'il n'y a pas de plus grand amour que de donner sa vie pour ses amis. C'est comme le dire à quelqu'un d'autre: “Je t'aime tellement que je préfère ta vie à la mienne”. “Je vous ai appelés amis, parce que tout ce que j'ai entendu du Père, je vous l'ai fait connaître”: L'amitié, c'est une confiance mutuelle, c'est pourquoi nous confions au véritable ami ce que nous avons de plus intime, de plus important.

“ Mon ami, c'est pour cela que tu es là “: Judas n'aurait pas mérité de faire partie du groupe des amis de Jésus, mais le SEIGNEUR l'appelle ami même au moment de la trahison. L'amitié, c'est aussi cela: donner sa confiance en acceptant le risque d'être trahi.

ÊTRE CAPABLE DE VÉRIFIER, D'EXPÉRIMENTER ET DE SYNTHÉTISER

La Bible, c'est l'histoire de Dieu pour nous. C'est à partir de là que nous devons commencer à nous laisser interroger sur notre vie et à repérer les comportements justes et honnêtes. Et c'est tellement important que nous ne pouvons pas nous contenter de la lire. Les nombreuses histoires que nous trouvons dans la Bible doivent être méditées, nous devons les laisser entrer dans notre cœur, en faire devenir une partie de nous-mêmes.

À travers les nombreuses histoires, il est possible de rencontrer Dieu dans les événements quotidiens, non seulement dans les moments de jeu, d'animation, mais aussi dans la prière ou la messe.

Parcours 10.2

- Material:** projecteur, ordinateur, partitions de chants et de gospels, publication de feuilles de travail, feuilles blanches et crayons de couleur.
- Durée de la réunion:** 3h 30min
- Accueil:** 10 min
- Pour aller à l'essentiel:** 30 min

OBSERVER, RECONNAÎTRE, REPÉRER

Pour aller dans GRAZIE MILLE - Max Pezzali

le vif du sujet: FICHE N. 62

Objectif: Aider les jeunes à ouvrir leur cœur pour reconnaître un don chez les autres.

Matériel:

- projecteur
- ordinateur
- texte et vidéo de la chanson "Grazie mille" de Max Pezzali

Les garçons ont la parole:

- Aujourd'hui, il est de plus en plus difficile d'être reconnaissant, de dire merci, comme si tout était dû. Puis-je dire merci facilement ?
- Que signifie pour vous "être reconnaissant" ?
- Avons-nous l'habitude de dire merci dans notre famille, dans notre communauté, à ceux qui nous aident, à ceux qui sont proches de nous, à ceux qui nous accompagnent dans la vie ?

Approfondir le thème:

Selon les enseignements du Pape François, les mots "merci", "permission" et "excuse" sont trois perles à récupérer et à réinsérer dans la vie personnelle, familiale et sociale, car ils nous permettent de nous améliorer, d'améliorer les autres et d'améliorer la communauté dans laquelle nous vivons. La gratitude semble l'élément qui devrait unir toutes les relations, des plus proches aux plus lointaines, à commencer par la famille, les amis, les collègues de travail. Apprenez à dire merci en famille. Si nous y réfléchissons bien, c'est précisément à la maison que nous oublions souvent de dire "merci", car nous considérons les gestes et l'amour des membres de notre famille comme allant de soi. Nous disons "merci" chaque fois que quelqu'un fait quelque chose pour nous. La gratitude, cependant, est quelque chose de plus. C'est une attitude du cœur que Dieu veut réaliser en nous. "En toute chose, rendez grâce, car telle est la volonté de Dieu à votre égard" (1 Th 5,18). Il n'est pas toujours facile d'être reconnaissant ! Mais qui devons-nous remercier ? Notre première action de grâce consiste à glorifier Dieu, toujours. Dire notre "merci" à Dieu pour le don de la vie, pour le don des enfants, et donc pour le don de la parentalité. Et notre gratitude doit être exprimée continuellement. La gratitude, le remerciement impliquent la joie. Lorsque nous remercions vraiment du fond du cœur, cela a un effet positif non seulement sur nous, mais aussi sur ceux qui nous entourent.



DE RETOURNER À NOTRE VIE:

Les jeunes se sont répartis en groupes et se posent des questions:

- Essayons de penser à toutes les choses pour lesquelles nous sommes reconnaissants.
- Il est facile de rendre grâce quand tout va bien dans notre vie, mais est-ce aussi facile dans les difficultés ?
- Comment la gratitude peut-elle améliorer les relations interpersonnelles ?
- Comment pouvons-nous cultiver la gratitude ?

SAVOIR RELIER, COMPRENDRE, CONSTRUIRE

DES MESSAGES TEXTUELS DE TOI ET DE MOI

FICHE N. 63 - 64



Nous poursuivons sur la voie des relations, en nous concentrant sur l'importance de la critique et sur la manière de critiquer les autres de manière constructive, puis sur les messages de toi et les messages de moi.

Si vous le jugez utile, vous pouvez commencer la réunion en lisant le passage de l'Évangile de Mt 18, 15-18. (Fiche n. 63)

Dans ce texte, Jésus nous donne la règle d'or de toute correction fraternelle: s'adresser directement à la personne concernée, en évitant les subterfuges et les commérages. Le texte de l'Évangile nous dit aussi que la correction est un devoir qui découle de la recherche sincère du bien de l'autre. En d'autres termes, si je vois un ami commettre une erreur et que je veux vraiment son bien, je dois lui signaler son erreur. Mais comment la correction doit-elle être faite pour qu'elle soit vraiment constructive ?

A ce stade, est distribuée une Fiche de travail (Fiche n. 64) dans laquelle les élèves écrivent comment ils feraient remarquer certaines choses aux autres dans certaines situations. Dans cette première phase, seule la première partie de la Fiche est remplie, la partie sur les messages étant laissée en blanc.

Les participants inscrivent leur nom au dos de la Fiche et la remettent à l'éducateur qui, sans préciser qui l'a écrite, lit les phrases qui ont été notées. Il en ressortira certainement que notre façon de critiquer les autres est typique de la messagerie, qu'elle n'est pas constructive et qu'elle est accusatrice.

Ensuite, après avoir réfléchi à notre façon de critiquer les autres et après m'avoir expliqué les messages, essayons tous ensemble de trouver la meilleure façon de corriger les autres de façon constructive, en utilisant les situations présentées sur la feuille. Il est important que chacun écrive son message Moi sur sa propre feuille, même s'il a été décidé en groupe, et qu'il l'emporte chez lui: ce sera un rappel utile pour mettre en pratique cette nouvelle façon de dialoguer avec les autres.

SAVOIR FAIRE, SAVOIR VIVRE, DIALOGUER

Lorsque ce que vous communiquez aux autres ne sont que vos propres réactions ou impressions face à leurs "stimuli", vous pouvez utilement recourir aux messages "moi" au lieu de "toi".

Qu'est-ce qu'un message de ma part ?

C'est une façon d'exprimer ses propres réactions par rapport à ce que fait l'autre personne. Il permet de faire savoir à l'autre, sans le juger ni le censurer, ce que l'on pense de son comportement. Par exemple: "Je regrette que tu n'aies pas participé à la dernière réunion, car j'aurais aimé savoir ce que tu pensais de...". Et un message de votre part ? Il est utilisé pour exprimer à une autre per-

sonne ce que vous trouvez négatif chez elle/chez lui et ce que vous pensez qu'elle devrait changer ou modifier. Par exemple: "Tu ne fais jamais le premier pas, tu es paresseux".

Les messages "moi" reflètent leurs propres réactions, ce qu'on ressent; ils informent les autres (les personnes concernées) de l'effet qu'ils produisent avec leur propre comportement... et se transforment en une invitation compréhensive à changer d'attitude.

Les messages de votre part ont généralement tendance à blâmer les autres: ils constituent une sorte de menace, c'est pourquoi ils sont généralement inefficaces. S'il est difficile de dire "je", nous pouvons recourir à la forme suivante: "Je suis désolé... quand vous... pourquoi moi...".

ÊTRE CAPABLE DE VÉRIFIER, D'EXPÉRIMENTER ET DE SYNTHÉTISER

Pour continuer à vous exercer à la maison ou dans vos contextes habituels:

Efforcez-vous de trouver toujours une raison pour dire "merci" pour chaque aspect qui enrichit nos journées de la part de Celui qui prend toujours soin de nous.

Exercice: LE POUVOIR DE LA GRATITUDE

Objectif: comprendre l'importance de dire "merci" dans les relations familiales et amicales et pratiquer la gratitude.

Exercice par étapes:

1. Introduction - 5 min

Commencez l'exercice en expliquant l'importance de la gratitude dans les relations et comment l'expression de la gratitude peut renforcer les liens familiaux et amicaux.

2. Liste de raisons - 10 min

demandez aux participants de dresser une liste d'au moins trois raisons pour lesquelles ils sont reconnaissants envers une personne importante dans leur vie, qu'il s'agisse de leur famille ou d'un ami.

3. Rédaction de notes de gratitude - 20 min

Fournissez du papier et des stylos de couleur. Chaque participant doit écrire une note de gratitude à une personne de son choix dans la liste précédente. Les notes doivent être sincères et préciser ce pour quoi vous êtes reconnaissant.

4. Échange de notes - 15 min

demandez maintenant aux participants d'échanger leurs notes. Chaque personne lira la note qu'elle a reçue d'un autre participant.

5. Discussion - 15 min

Après avoir lu les billets, entamez une discussion sur ce qu'ils ont ressenti en recevant et en lisant ces billets de remerciement. Demandez-leur si le fait de dire "merci" a eu un impact sur leur perception des relations.

6. Engagement à long terme - 10 min

terminez l'exercice en encourageant les participants à conserver l'habitude d'exprimer leur gratitude dans leurs relations quotidiennes. Chaque personne devrait s'engager à dire "merci" plus souvent.

7. Conclusion - 5 min

terminez l'exercice en soulignant que le fait de dire "merci" peut contribuer à renforcer les relations et à créer un environnement plus positif.



01. Personnage biblique: Balaam



Fiches d'information

pour les enfants et les jeunes

Balaam est l'un de ces personnages intéressants de l'Ancien Testament qui, bien que ne faisant pas partie du peuple choisi par Dieu, était prêt à reconnaître que le SEIGNEUR était un Dieu puissant. Mais Balaam ne croyait pas que le SEIGNEUR était le seul vrai Dieu. Son histoire met en lumière le danger de maintenir une façade extérieure de spiritualité sur une vie intérieure corrompue. Balaam était un homme prêt à obéir aux ordres de Dieu tant qu'il pouvait en tirer profit. Ce mélange de motivations - d'obéissance et de profit - a finalement fini par le mener à la mort. Même s'il connaissait la puissance impressionnante du Dieu d'Israël, son cœur courait toujours après les richesses qu'il pouvait obtenir à Moab. C'est là qu'il est retourné pour mourir lorsque les armées d'Israël l'ont envahi.

Nous finissons tous par passer par le même processus. Ce que nous sommes et qui nous sommes remontera d'une manière ou d'une autre à la surface, détruisant ainsi les masques que nous avons portés pour dissimuler notre véritable identité. Les efforts que nous déployons pour maintenir notre apparence seraient mieux employés à trouver la réponse au péché dans notre vie. Nous pouvons éviter de tomber dans l'erreur de Balaam en nous regardant en face et en réalisant que Dieu est prêt à nous accepter, à nous pardonner et à nous reconstruire littéralement de l'intérieur. Ne manquez pas la grande découverte qui a échappé à Balaam.



02. L'histoire du jeune homme et de la rivière



Un jeune homme a erré pendant des jours, sans but, avec des vêtements sales et sans nourriture, dans la forêt, jusqu'à ce qu'enfin, lorsque les arbres se sont éclaircis, il se retrouve face au cours d'une rivière.

L'eau était haute et il ne pouvait que la traverser à la nage, mais il était également fort et n'était pas convaincu de pouvoir y arriver. Malgré sa peur, il se prépare à se jeter à l'eau sans trop réfléchir, mais une voix l'arrête: "Tu n'y arriveras pas, il est inutile que tu essaies!". Le jeune homme regarde autour de lui sans voir personne, puis, d'un arbre voisin, surgit une petite fille qui ne devait pas avoir plus de huit ans. Elle porte une robe fuchsia et un seau en bois à la main. Derrière elle se déplacent agilement une petite chèvre et un chevreau dans leur sillage.

Le jeune homme regarde la jeune fille s'approcher calmement de la rivière, monter sur des pierres près de la rive et remplir son seau d'eau, puis le donner à boire à ses animaux. "Pourquoi as-tu voulu mourir? demande-t-elle directement au jeune homme, qui s'étonne par tant de franchise. Comme il ne répond pas immédiatement, la jeune fille poursuit: "A en juger par ton apparence, tu ne manges pas depuis des jours, voudrais-tu un morceau de pain?"

Le jeune homme hésite et secoue la tête pour décliner l'invitation, mais la jeune fille avait déjà pris une serviette contenant le pain et l'a jeté au jeune homme, qui s'est empressé de la saisir. Alors qu'il apaisait sa faim avec méfiance, la jeune fille lui dit: "Qu'est-ce qui te rend malade?"

Le jeune homme déglutit et, cette fois, ayant dissipé sa surprise et son embarras, répond d'une voix calme: "Je ne sais plus qui je suis, j'aimerais me retrouver moi-même, comprendre qui je suis vraiment, et c'est ainsi que je me suis mis en route. La jeune fille observe le jeune homme qui mangeait encore du pain et prenait le seau pour le remplir à nouveau. "Tu n'es jamais venu ici, n'est-ce pas? lui demanda-t-elle en s'approchant de la rivière.

"Non!", répond le jeune homme avec sincérité.

L'enfant s'est alors retournée et, avant de remplir le seau d'eau, elle lui a demandé: "Hier, j'ai perdu une barrette dans ma maison et je ne la trouve plus, peux-tu m'aider à la chercher de ce côté-ci de la rivière?"

Le jeune homme ne comprend pas le sens de cette étrange question et, comme la jeune fille souriait dans l'attente de la réponse, il dit: "Si vous l'avez perdu à la maison, nous ne le retrouverons pas ici!"

Il se penche pour remplir le seau et lui répond: "Si tu t'es perdu, que cherches-tu là où tu n'es jamais allé? Ne devrais-tu pas chercher là où tu t'es perdu?"

"Où? demande le jeune homme intéressé.

"En toi", dit-il, riant de ce qui était à ses yeux une question idiote. Remplissant le seau, il s'approche du jeune homme et l'invite à boire, puis demande: "Y a-t-il une rivière dans le seau?"

"Bien sûr que non", répond aussitôt le jeune homme, "il n'y a que de l'eau". "Oui", répond-elle, "je suis comme l'eau de la rivière!"

Le jeune homme la regarde en pensant qu'elle est vraiment bête. Elle poursuit.

"Je m'appelle Martina, lui dit-elle, et la rivière que tu vois a son propre nom, mais je ne peux pas la mettre dans le seau, même si je le remplis de son eau.

Même toi, tu ne peux pas connaître Martina maintenant, même si tu me parles. Je suis toujours la même, comme la rivière, mais je change, comme toi et comme l'eau de la rivière.

Chaque seau que je donne à ma petite chèvre est toujours rempli d'eau de la rivière, mais c'est toujours de l'eau nouvelle, de l'eau différente.

Nous ne sommes pas, mais nous devenons, nous sommes toujours nouveaux et différents, comme l'eau dans la rivière qui coule, nous l'appelons toujours pareil, mais elle n'est jamais la même".

Le jeune homme boit, impressionné par la sagesse d'une jeune fille qui va chercher de l'eau à la rivière avec un seau en bois. Elle se retourne, remplit à nouveau le seau et retourne d'où elle était venu.

Avant de disparaître derrière les arbres, il a regardé le jeune homme et lui a dit: "Si tu cherches bien, je suis sûr que tu te trouveras, mais souviens-toi que tu ne trouveras pas un étang où l'eau est immobile et pue, mais une rivière qui coule et qui, bien qu'elle ait l'air identique, n'est jamais la même.

Et si tu veux vraiment prendre un seau de cette eau, conclut-il, tu dois retourner à la source, ici tu ne trouveras jamais ce que tu cherches, c'est à l'intérieur de toi, me dit toujours mon grand-père! Il sourit et disparaît.



03. Si tu ne peux pas être un pin



Si vous ne pouvez pas être un pin sur une montagne
soyez un sage dans la vallée
mais soyez le meilleur rameau au bord du ruisseau.
Si vous ne pouvez pas être un arbre
soyez un buisson.
Si vous ne pouvez pas être une autoroute
soyez un chemin.
Si vous ne pouvez pas être le soleil
soyez une étoile.
Soyez toujours le meilleur de ce que vous êtes.

**Essayez de découvrir le modèle
que vous êtes appelé à être
puis lancez-vous avec passion
et réalisez-le dans la vie.**

*Citation de Martin Luther King,
tirée d'un poème de Douglass Malloch*



04. L'histoire de l'arbre triste



Il était une fois un beau jardin, avec toutes sortes d'arbres et de fleurs, des pommiers, des orangers et des roses. Tout le monde était heureux et satisfait. Il n'y avait que du bonheur dans ce jardin, à l'exception d'un arbre qui était très triste.

Le pauvre arbre avait un problème: il ne savait pas qui il était!

"Tu manques de concentration", lui dit le pommier, "si tu t'y mets vraiment, tu peux faire des pommes délicieuses. Regarde comme c'est facile.

"Ne l'écoutez pas, intervient le rosier, et regardez comme nous sommes belles! L'arbre désespéré a essayé de suivre tous les conseils. Il a essayé de produire des pommes et de faire fleurir des roses mais, en échouant, il est devenu de plus en plus frustré à chaque tentative.

Un jour, une chouette est arrivée dans le jardin.

Il était le plus sage de tous les oiseaux et, voyant le désespoir de l'arbre, il s'est dit: "Ne t'inquiète pas. Ton problème n'est pas si grave. C'est le même que celui de beaucoup d'êtres humains! Je vais te donner la solution: ne passe pas ta vie à être ce que les autres veulent que tu sois. Soyez vous-mêmes. Vous vous connaissez et pour ce faire, et écoutez votre voix intérieure pour y parvenir. Puis la chouette disparut.

"Ma voix intérieure? Pour être moi-même? Me connaître?" pensait l'arbre désespéré par les paroles de la chouette, quand soudain il comprit. Il se boucha les oreilles, ouvrit son cœur et entendit sa voix intérieure lui dire: "Tu ne donneras jamais de pommes parce que tu n'es pas un pommier, et tu ne fleuriras pas à chaque printemps parce que tu n'es pas un rosier. Tu es un séquoia et ton destin est de devenir grand et majestueux. Tu es là pour offrir un abri aux oiseaux, de l'ombre aux voyageurs, de la beauté au paysage! Tu as cette mission! Suis-la!"

À ces mots, l'arbre se sentit fort et confiant et cessa toute tentative de devenir quelqu'un d'autre et exactement ce que les autres attendaient de lui. En peu de temps, il remplit son espace et devint admiré et respecté par tous.

Ce n'est qu'à ce moment-là que le jardin est devenu complètement heureux.

C'est l'histoire de l'arbre triste, riche d'enseignement et d'idées pour notre développement personnel.

Le message de cette fable permet de croire en soi, de s'accepter et de suivre sa propre voix intérieure.

Nombreux sont ceux qui se perdent dans les déclarations ou les idées des autres, accordant beaucoup d'importance aux opinions et aux pensées des autres, mais pas aux leurs, et finissant ainsi par donner du crédit à quiconque, sauf à soi-mêmes.

05. Alike, une animation qui donne à réfléchir



[www.youtube.com
watch?v=-vKOI-0P5L8](https://www.youtube.com/watch?v=-vKOI-0P5L8)



* suivez les instructions de la page 182 pour sélectionner les sous-titres dans votre langue préférée

06. Personnage biblique: Ruth et Noé



Les histoires de certains personnages de la Bible sont tellement entremêlés qu'elles sont presque inséparables. Nous en savons plus sur leurs relations que sur leurs individus. Et à une époque où l'on vénère la personnalité, leurs histoires sont des modèles utiles de bonnes relations. Naomi et Ruth sont de merveilleux exemples de cette fusion de vies. Leurs cultures, leurs milieux familiaux et leurs âges étaient très différents. En tant que belle-mère et belle-fille, elles avaient peut-être autant d'occasions tendues que de tendresse. C'est pourquoi elles se sont serrées l'une à l'autre.

Ils ont connu une profonde tristesse, se sont aimés profondément et se sont donnés entièrement au Dieu d'Israël. Malgré leur interdépendance, elles sont restées libres dans leur engagement mutuel. Noémi était prête à permettre à Ruth de retourner dans sa famille. Ruth était prête à quitter sa maison et à aller en Israël. Noémi a même aidé à organiser le mariage de Ruth avec Boaz, même si cela aurait pu changer sa relation avec elle.

Dieu était au centre de leur communication intime. Grâce à Naomi, Ruth a appris à connaître le Dieu d'Israël. La vieille femme a permis à Ruth de voir, d'entendre et de ressentir toutes les joies et les peines de sa relation avec Dieu.

- Combien de fois avez-vous l'impression que vos pensées et vos questions sur Dieu doivent être laissées de côté dans une amitié intime?
- Combien de fois exprimez-vous vos pensées désagréables sur Dieu à votre petit(e) ami(e) ou à vos amis?

Le fait de parler ouvertement de notre relation avec Dieu peut apporter de la profondeur et de l'intimité à notre relation avec les autres.



07. La petite poule



Il était une fois un poulailler dans lequel vivaient des coqs, des poules, des dindes et des canards. La communauté, dirigée par un coq, comprenait également Chicken Little, un poussin considéré comme un peu faible dans sa tête. La vie se déroulait joyeusement dans le poulailler parce que tout le monde était protégé par une grande et solide clôture qui empêchait les prédateurs de s'approcher.

Un jour, le renard, qui voulait manger tous les membres de la communauté, après avoir longuement observé l'enclos, pensa à recourir à la psychologie.

Dans un livre intitulé Psychologie, le renard a appris ce conseil: "Pour influencer les masses, cible d'abord les moins intelligents". C'est ainsi qu'il a fait croire à Chicken Little que le ciel était sur le point de tomber et que tout le monde était voué à une mauvaise fin. À moins qu'ils ne se laissent guider par le renard jusqu'à une grotte, à l'abri. Dans ce livre, il est dit: "Si tu racontes un mensonge, ne raconte pas un petit mensonge, mais un grand".

Le renard ramasse alors une pancarte bleue sur laquelle est peinte une étoile, la jette dans le poulailler et la fait tomber sur la tête de la petite poule.

Le poulet est horrifié et lorsque le renard, parlant à travers la clôture, lui fait croire qu'il est la voix du malheur, Chicken Little court immédiatement avertir tout le poulailler: "Le ciel nous tombe sur la tête". Et pour le prouver, il montra la bosse qu'il avait sur la tête. La réaction des poules a été immédiate: "Mon Dieu, c'est effrayant! Qu'allons-nous faire? Ils vont tous nous tuer!"

"Ne sois pas idiot, c'est juste un morceau de bois qui est tombé sur la tête de Chicken Little", mais le renard, toujours à l'aide de son livre de psychologie, commença à saper la confiance des poulets en faisant circuler la rumeur que le coq était une mauviette, incapable de régner en maître. Puis, toujours en chuchotant à travers le grillage, il convainc la petite poule: "C'est toi qui dois être le vrai patron! C'est toi qui as les compétences, pas le coq". Les poules supplièrent Chicken Little de les sauver et celui-ci suivit le conseil du renard: il n'y avait pas une minute à perdre, il fallait ouvrir le poulailler et courir se réfugier dans la grotte. Il serait agréable de raconter une fin heureuse, mais cette histoire n'a pas de fin heureuse. En effet, tous les habitants du poulailler, suivant les signaux donnés par le renard, sont retournés en courant dans la grotte. Là, ils ont été dévorés et le renard a été à jamais reconnaissant envers la psychologie. L'un après l'autre, les animaux de la ferme sont convaincus de ce que dit la petite poule: mais si certains croient vraiment à l'histoire, d'autres y croient simplement parce que d'autres y croient! En d'autres termes, ils ont simplement "rejoint le train en marche". À la fin, les animaux subissent leur sort, car le renard voit ces animaux paniqués et les attire dans sa tanière!

www.youtube.com/watch?v=AILy4KHBIEE&embeds_euri=http%3A%2F%2Fwww.filmgarantiti.it%2F&source_ve_path=MjM4NTE&feature=emb_title



*
suivez les instructions de la page 182 pour sélectionner es sous-titres dans votre langue préférée

08. Technique du compas



En gros, ce diagramme vous indique que chaque fois que vous devez prendre une décision importante, vous devriez l'utiliser.

- Vous vous posez cinq questions simples.
- Choisissez l'une des six actions possibles.
- Examinons en détail les questions et les lignes d'action.



09. Le dilemme éthique



Imaginez que vous êtes un employé d'une grande entreprise. Vous avez une collègue, Anna, qui travaille dans le même service. Anna est une mère célibataire avec deux enfants en bas âge. Vous avez récemment découvert qu'Anna fraudait sur les notes de frais de l'entreprise. Il est clair qu'elle essaie de faire passer des dépenses personnelles pour des dépenses professionnelles pour obtenir un remboursement plus élevé, alléger sa situation financière difficile et subvenir aux besoins de sa famille. Après avoir découvert les agissements d'Anna, vous avez passé quelques jours à réfléchir aux options qui s'offrent à vous. Vous savez qu'il s'agit d'une situation délicate ayant des implications importantes pour Anna, votre entreprise et votre conscience...



10. Pages du journal intime de quelques jeunes



Cher journal,

À mon avis, chaque choix que vous faites est important pour votre avenir. Et je ne parle pas seulement de mon petit ami, de savoir si je dois mentir ou non, même si parfois il vaut mieux parler tout de suite que de se taire. Je fais également référence à ces personnes qui ne savent pas quoi faire de leur vie. Je fais référence à ceux qui intimident, croyant qu'ils sont supérieurs ou plus importants que les autres. Je veux essayer de comprendre si, après ce qu'ils font, ils réalisent le mal qu'ils causent à des gens, des jeunes, des innocents, qui mènent une vie très normale, avec des amis et sans aucun problème. Je ne crois pas qu'ils choisissent de blesser qui que ce soit, mais je crois que cette forme de mal-être est causée par la conviction qu'ils ne sont pas bien intégrés dans la société d'aujourd'hui. Les victimes ne sont pas choisies, mais sont les premières à tomber devant ce « peuple » cruel, considéré comme plus faible que les autres. À mon avis, les personnes faibles sont précisément les tyrans qui, ne pouvant pas s'ouvrir pour parler des problèmes qu'ils ont refoulés depuis peut-être longtemps, avec des personnes qui pourraient les aider, même avec des membres de leur famille, s'en prennent à eux. Les pauvres innocents, détruisant leur vie et parfois la leur enlevant.

Greta

Cher journal,

Aujourd'hui j'ai envie de vous parler d'un sujet un peu particulier: le choix ! Choisir a toujours été très difficile pour moi: j'ai toujours été une fille très indécise, mais malgré cela je n'ai jamais regretté mes choix. Pour moi, choisir, c'est se mettre à l'épreuve, sauter par-dessus un obstacle sans en avoir la force, se jeter dans un monde d'indécision... Quand je dois prendre une décision, c'est toujours très difficile pour moi car je J'ai toujours peur de prendre une mauvaise décision et de la regretter ensuite... (heureusement, cela n'est jamais arrivé!) Dernièrement, je me suis sérieusement mis au défi de choisir mon lycée: c'était un choix vraiment difficile car j'ai abandonné une école où mon mes passions littéraires ont prévalu, pour aller dans une école où prévalaient mes ambitions d'avenir ! J'espère avoir fait un bon choix et surtout j'espère vivre cinq années de lycée sans regrets ni regrets pour d'autres écoles ou choix différents... J'espère qu'au fil des années, mon intuition vers le bon chemin deviendra de plus en plus spontanée et je pourrai prendre mes décisions plus facilement, gagnant ainsi plus de confiance en moi!

11.

Personnage biblique: Abisai



La plupart des grands leaders luttent avec certains adeptes qui font trop d'efforts. Pour David, Abisai était ce genre de disciple. Sa loyauté fanatique envers David devait être contrôlée pour éviter qu'elle ne devienne destructrice. Il était tout à fait disposé à prendre la défense de son chef. David n'a jamais réprimé la loyauté courageuse d'Abisai. Au contraire, il a patiemment essayé de canaliser cette puissante énergie. Cette approche, bien qu'elle n'ait pas été entièrement couronnée de succès, a sauvé la vie de David au moins une fois. Cependant, à trois reprises au moins, Abisai aurait tué pour le roi si David ne l'avait pas arrêté. Abisai était un excellent soldat, mais il était plus doué pour recevoir des ordres que pour en donner. Lorsqu'il exécutait les ordres de David, Abisai était généralement sous les ordres de son jeune frère Joab. Les deux frères s'aidaient mutuellement à relever de grands défis militaires et à commettre des actes de violence embarrassants. Abisai a aidé Joab à assassiner Abner et Amasa. Lorsqu'il était un chef efficace, il donnait l'exemple. Mais trop souvent, il ne réfléchissait pas avant d'agir.

Les qualités admirables de loyauté et de courage d'Abisai doivent nous interpeller, mais nous devons aussi éviter sa tendance à agir sans réfléchir. Il ne suffit pas d'être fort et efficace, nous devons nous contrôler et la sagesse que seul Dieu peut nous donner. Nous devons suivre et obéir avec le cœur et l'esprit.

12.

L'amore conta (L'amour compte) de Luciano Ligabue



Toi et moi en avons vu, nous en avons vécu
Et nous avons raison - le terme ensemble
Alors que le soleil se couche lentement
Et ce soleil que tu souhaites ne pas être toi
Tu as donc recommencé à fumer, ce qui vous a occupé
Ça s'est passé comme il fallait - comme il pouvait
Combien de miettes restent derrière nous
Soit nous trinquons à la nôtre,
soit nous trinquons à qui tu veux.
L'amour compte
L'amour compte
Tu connais un autre moyen
pour tromper la mort?
Personne ne dit jamais si c'est avant ou après
Et peut-être que certains dieux n'en
a pas fini avec nous
L'amour compte
Toi et moi, nous nous sommes débarrassés
de nos envies
Chacun ses erreurs
C'est dommage pour cette promesse
honnête mais grande
on choisit de le faire en compagnie
ce voyage où l'on ne revient pas en arrière depuis le début
l'amour compte - l'amour compte
et compte les années pour ceux qui n'ont jamais été prêts
personne n'a jamais dit que c'était facile
et peut-être que certains dieux n'en ont pas fini avec toi
merci pour le temps plein
merci pour le toi le plus vrai
merci pour les dents serrées
les défauts
pour les coups de gaieté
pour notre imagination
l'amour compte
l'amour compte
Connait-tu un autre moyen de tromper la mort?
Personne ne dit jamais si tôt ou tard
Et peut-être qu'un dieu n'en a pas fini avec nous



15. Méditation guidée avec musique de fond



1. Dès que vous êtes calme, sûr de ne pas être interrompu, allongez-vous.

Laissez doucement vos yeux se fermer, laissez vos bras le long de votre corps, vos pieds tombant d'un côté et de l'autre, et portez lentement votre attention sur les points suivants.

2. Portez maintenant votre attention sur vos pieds, prenez conscience de toute sensation que vous y percevez.

Si vous ne sentez rien, enregistrez simplement cette sensation.

Lorsque vous inspirez, imaginez que votre souffle entre dans votre corps et atteint vos pieds. Lorsque vous y arrivez, commencez à expirer et laissez votre souffle traverser tout votre corps et ressortir par le nez. De cette façon, vous inspirez par le nez et expirez par les pieds. Lorsque vous êtes prêt, laissez vos pieds disparaître de votre esprit.

Prenez maintenant conscience de vos tibias et des muscles de vos mollets, ainsi que des sensations dans le bas de vos jambes, pas seulement en surface, mais jusqu'aux os, en expérimentant et en acceptant ce que vous ressentez ici et en respirant dedans, puis en expirant dedans. Puis laissez aller vos jambes en vous détendant sur le tapis. Et descendez jusqu'à vos cuisses, s'il y a des tensions ; observez simplement cette sensation. Inspirez et expirez dans vos cuisses. Puis laissez les cuisses se dissoudre et se détendre. Portez maintenant votre attention sur le bassin. D'une hanche à l'autre. Observez le contact de vos fesses avec le lit ou le tapis et les sensations de contact et de poids. Prenez conscience de la région génitale et des sensations ou de l'absence de sensations que vous éprouvez. Dirigez votre respiration vers le bassin, en respirant avec tout le bassin. Et lorsque vous expirez, déplacez votre respiration vers le haut à travers votre corps et votre nez, laissez votre bassin s'assouplir et relâchez toute tension, tout en vous enfonçant davantage dans un état de décontraction et d'immobilité. Restez totalement présent à chaque instant, satisfait d'être et d'être simplement là, tel que vous êtes maintenant. Portez maintenant votre attention sur le bas du dos et faites l'expérience de votre dos tel qu'il est. En inspirant, laissez votre souffle pénétrer et se déplacer dans chaque partie de votre bas du dos et, en expiration, laissez toute tension, toute raideur, tout ce qui entrave le flux s'échapper en même temps que le souffle, puis lâchez prise sur votre bas du dos. Remontez dans le haut du dos, en ressentant les sensations dans cette partie du corps. Vous pouvez également sentir votre cage thoracique, aussi bien à l'arrière qu'à l'avant. Développez votre respiration et sentez toute raideur, fatigue ou gêne dans cette partie de votre corps, laissez-les disparaître et respirez en lâchant prise et en vous enfonçant davantage dans l'immobilité et la relaxation. Portez à nouveau votre attention sur votre ventre et sentez-le monter et descendre pendant que vous inspirez, portez votre attention sur votre poitrine qui se dilate à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration. Si vous le pouvez, écoutez les battements rythmiques de votre cœur à l'intérieur de votre poitrine, en les sentant si vous le pouvez. Faites l'expérience de votre poitrine, de votre ventre, des muscles de votre paroi thoracique, de vos seins, de toute la partie antérieure de votre corps. Laissez maintenant cette région se dissoudre dans la détente.

Portez votre attention sur le bout des doigts de vos deux mains, en prenant conscience des sensations présentes au bout des doigts et des pouces, où vous pouvez ressentir des pulsations dues à la circulation sanguine, à l'humidité, à la chaleur ou à toute autre chose que vous ressentez. Sentez vos doigts et élargissez votre conscience pour inclure les paumes de vos mains, le dos de vos mains et



de vos poignets. Prenez également conscience de vos avant-bras et de vos coudes et de toutes les sensations, quelles qu'elles soient.

Laissez que le champ de votre conscience englobe maintenant vos bras jusqu'aux épaules.

Expérimentez vos épaules et, en cas de tension, respirez par vos épaules et vos bras, en laissant la tension se dissiper au fur et à mesure que vous respirez. Relâchez la tension et laissez aller vos bras du bout des doigts jusqu'aux épaules. Au fur et à mesure que vous vous enfoncez dans un état de conscience détendue, soyez simplement présent à chaque instant, en abandonnant toute pensée ou toute impulsion de mouvement et en faisant simplement l'expérience de vous-même dans le moment présent.

Concentrez maintenant votre attention sur votre cou et votre gorge et sentez cette partie de votre corps, en expérimentant ce que vous ressentez peut-être lorsque vous avalez et lorsque vous respirez. Puis laissez-la aller, laissez-la se détendre et se fondre dans l'œil de l'esprit. Prenez maintenant conscience de votre visage. Concentrez-vous sur votre mâchoire et votre menton, en les expérimentons tels qu'ils sont.

Prenez conscience de vos lèvres et de votre bouche. Prenez conscience de vos joues maintenant... de votre nez, en sentant votre souffle entrer et sortir de vos narines. Prenez conscience de vos yeux et de toute la région autour des yeux et des paupières. S'il y a des tensions, laissez-les sortir en expirant. Et maintenant le front, laissez-le se détendre pour évacuer les émotions emmagasinées. Et les tempes. Et si vous ressentez des émotions associées à la tension ou aux sentiments sur votre visage, prenez-en conscience. Inspirez et laissez le visage se dissoudre dans la détente et le calme. Prenez maintenant conscience des oreilles, du sommet et de l'arrière de la tête. Laissez maintenant l'ensemble du visage et de la tête se détendre. Pour l'instant, laissez-les être tels qu'ils sont. Qu'il soit immobile et neutre. Détendu et en paix.

Laissez maintenant votre respiration parcourir tout votre corps de la manière qui vous semble la plus naturelle possible. Tous vos muscles sont dans un état de relaxation profonde. Et votre esprit est simplement conscient de cette énergie, de ce flux respiratoire. Faites l'expérience de la respiration de tout votre corps. Plongez de plus en plus profondément dans un état d'immobilité et de relaxation profonde. Permettez-vous de vous sentir entier. En contact avec votre moi essentiel dans un royaume de silence, d'immobilité et de paix.

Observez cette immobilité comme une guérison en soi, permettez au monde d'être tel qu'il est, au-delà des peurs et des inquiétudes personnelles. Au-delà de la direction de votre esprit qui veut que tout soit d'une certaine façon. En vous voyant comme étant complet tel que vous êtes en ce moment. Comme totalement présent.

Troisième étape: À la fin de l'exercice, ramenez votre conscience sur votre corps, en le ressentant entièrement. Nous vous recommandons de bouger les orteils et les doigts. Laissez ce calme et ce centrage vous accompagner tout au long de vos mouvements. Félicitez-vous d'avoir pris le temps de vous nourrir de cette manière. N'oubliez pas que cet état de détente et de clarté reste accessible simplement en prêtant attention à votre respiration à tout moment, quel que soit le déroulement de votre journée. Laissez votre respiration être une source constante de force et d'énergie pour vous.

16. Marco: le capitaine de son corps et de son esprit



Il était une fois un jeune homme nommé Marco qui se sentait souvent dépassé par les situations et les émotions. Il avait l'impression que les événements extérieurs et les réactions des gens déterminaient son état d'esprit et son bonheur. Il se laissait souvent submerger par l'anxiété, la colère ou la tristesse sans savoir comment les gérer.

Un jour, Marco a décidé qu'il était temps de prendre sa vie en main et de développer une plus grande maîtrise de soi. Il a commencé à explorer différentes pratiques susceptibles de l'aider dans sa démarche.

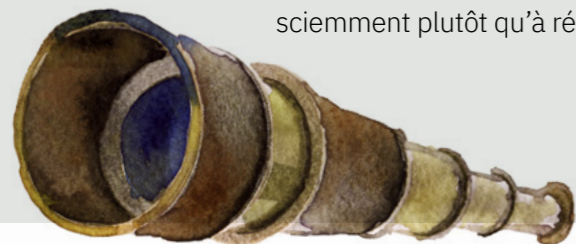
L'une des premières choses que Marco a découvertes est la méditation. Chaque matin, il s'asseyait en silence pendant quelques minutes, concentrant son attention sur sa respiration et laissant aller les pensées qui encombraient son esprit. La méditation lui a permis de développer une plus grande conscience de lui-même et de ses propres émotions. Il a appris à les examiner sans donner de jugement et à les laisser couler sans les réprimer ni réagir de façon impulsive.

Marco s'est rendu compte que la maîtrise de soi passait aussi par la prise de conscience de son corps. Il a commencé à pratiquer le yoga, ce qui lui a permis de se connecter à son corps et d'éprouver un sentiment d'équilibre et de calme intérieur. Grâce aux asanas (postures de yoga) et à la respiration consciente, Marco a appris à gérer le stress et à relâcher les tensions physiques.

Mais la maîtrise de soi ne concerne pas seulement l'individu, mais aussi les relations avec les autres. Marco a compris qu'il devait apprendre à communiquer avec assurance et à fixer des limites saines. Il a commencé à pratiquer l'art de l'écoute active, en donnant de l'espace aux autres et en essayant de comprendre leur point de vue sans se laisser submerger par ses émotions. Il a appris à dire "non" lorsque c'était nécessaire et à défendre ses propres besoins et ses propres valeurs de manière respectueuse.

Au fil du temps, Marco a constaté des changements significatifs dans sa vie. Il se sentait plus serein et plus confiant. Les situations difficiles ne l'accablaient plus comme auparavant. Il avait appris à gérer ses propres émotions et à prendre des décisions conscientes au lieu de réagir de manière impulsive.

La maîtrise de soi est devenue un élément essentiel de la vie de Marco. Il a continué à cultiver les pratiques qu'il avait apprises et à explorer de nouvelles façons de développer une plus grande conscience de lui-même et des autres. Chaque jour, Marco se réveillait avec la détermination de vivre pleinement et d'être le capitaine de son navire. Malgré les défis que la vie lui présentait, il savait que la véritable maîtrise de soi résidait dans sa capacité à répondre consciemment plutôt qu'à réagir impulsivement.



17. Personnage biblique: Priscille et Aquila



Certains couples savent tirer le meilleur parti de leur vie. Ils se complètent, exploitent les forces de chacun et forment une équipe efficace. Leurs efforts communs ont un impact sur ceux qui les entourent. Aquila et Priscille formaient comme ça. Ils ne sont jamais mentionnés séparément dans la Bible. Dans le mariage et le ministère, ils étaient toujours ensemble.

Priscille et Aquila ont rencontré Paul à Corinthe, alors que l'apôtre effectuait son deuxième voyage missionnaire. Ils venaient d'être expulsés de Rome à la suite du décret de l'empereur Claude contre les Juifs. Leur maison était aussi mobile que les tentes qu'ils avaient construites pour subvenir à leurs besoins. Ils ont ouvert leur maison à Paul, qui a travaillé avec eux pour construire les tentes. Paul leur a ouvert son cœur et leur a enseigné la richesse de sa sagesse spirituelle.

Priscille et Aquila ont tiré le meilleur parti de leur formation spirituelle. Ils écoutaient attentivement les sermons et les évaluaient. Lorsqu'ils entendirent Apollon parler, ils furent impressionnés par son talent d'orateur, mais ils conclurent que le contenu de son message n'était pas complet. Plutôt que de se confronter ouvertement, ils invitèrent Apollon en privé chez eux et lui dirent ce qu'il avait besoin de savoir. Jusque-là, Apollos savait ce que Jean-Baptiste avait dit dans son message sur le Christ. Priscille et Aquila lui ont parlé de la vie de Jésus, de sa mort et de sa résurrection, et de la réalité de la présence de Dieu dans l'Esprit Saint. Apollos a continué à prêcher avec puissance.

Priscille et Aquila ont continué à utiliser leur maison comme un lieu agréable de préparation et de culte. À Rome, bien des années plus tard, ils ont parrainé l'une des églises domestiques qui se sont développées.

À une époque où l'on s'intéresse surtout à ce qui se passe entre mari et femme, Aquila et Priscille sont un exemple de ce qui peut se passer entre mari et femme. Leur unité effective témoigne de la relation qu'ils entretenaient l'un avec l'autre. Leur hospitalité a ouvert la porte du salut à de nombreuses personnes. Le foyer chrétien reste l'un des meilleurs outils de diffusion de l'Évangile. Vos invités trouvent-ils le Christ dans votre maison?

Un père explique à sa fille ce que sont les émotions



www.youtube.com/watch?v=3UqBtN094nI

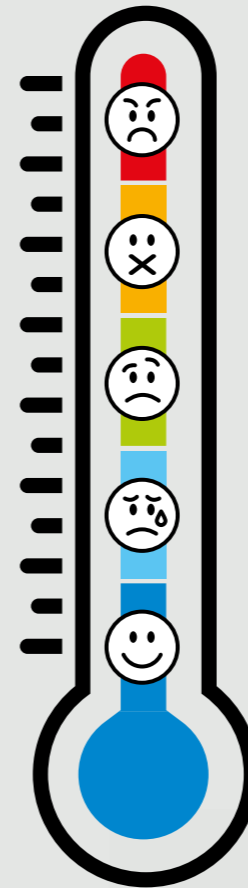
La vidéo montre des extraits du texte de Giovanni Ariano: *Diventare uomo 2. Antropologia della psicoterapia d'integrazione strutturale*, Armando Editore, pp. 209-226.

Un père raconte à sa fille ce que sont les émotions.



* suivez les instructions de la page 182 pour sélectionner les sous-titres dans votre langue préférée

Comment je me sens?



COMMENT JE ME SENS?

EN COLÈRE, FURIEUX, EXPLOSIF
fâché, excité, exaspéré

FRUSTRÉ, ENNUYÉ, IRRITÉ
Litigieux, renfermé, découragé

ANXIEUX, EFFRAYÉ, INSTABLE
insaisissable, insistant, agité, inquiet

TRISTE, SOLITAIRE, NÉGATIF
isolé, pleurant, déconnecté, désintéressé

HEUREUX, CALME, CONTENT
souriant, joyeux, impliqué

QUE PUIS-JE FAIRE?

- exercices physiques vigoureux
- profonde respiration
- bain chaud et douche

- médite
- fais une course rapide
- écoute de la musique

- parle avec quelqu'un
- fais attention à tes cinq sens
- concentre-toi sur ce que tu peux contrôler

- tiens un journal de tes émotions
- appelle quelqu'un
- fixe un objectif positif pour la journée

- engage-toi dans une activité agréable
- sois attentif et profite de ta bonne humeur



21. Les valeurs de la vie



Au plus profond de votre intimité, qu'est-ce qui est important pour vous?
Que voulez-vous que votre vie soit pour vous?
Quelles sont les qualités que vous souhaitez développer en tant que personne?
Comment voulez-vous être dans vos relations avec les autres?

Les valeurs représentent les désirs les plus profonds de nos cœurs quant à la manière dont nous voulons interagir et établir des relations avec le monde qui nous entoure, avec d'autres personnes et avec nous-mêmes. Ce sont les principes directeurs qui nous guident et nous motivent dans notre vie.

Les valeurs et les objectifs ne sont pas la même chose.

Les valeurs représentent les directions dans lesquelles nous continuons à aller, tandis que les objectifs sont ce que nous souhaitons atteindre en cours de route. Une valeur, c'est comme aller vers l'est ; un objectif, c'est comme la montagne ou la rivière que nous voulons franchir dans cette direction. Les objectifs peuvent être atteints et rayés de la liste, tandis que les valeurs suivent un processus constant. Par exemple, si vous voulez être un partenaire affectueux et attentionné, il s'agit d'une valeur, d'un processus continu. Si vous cessez d'être affectueux et attentionné, vous n'êtes plus un partenaire affectueux et attentionné ; vous ne menez plus votre vie à la lumière de cette valeur. Par ailleurs, si vous voulez vous marier, c'est un objectif: il peut être atteint et rayé de la liste. Une fois que vous êtes marié, vous êtes marié, même si vous commencez à maltraiter votre partenaire. Si vous voulez un meilleur emploi, c'est un objectif. Une fois que vous l'avez, l'objectif est atteint. Mais si vous voulez donner le meilleur de vous-même au travail, c'est une valeur, un processus constant.



22. Évaluation des valeurs de la vie



Formulaire d'évaluation

Champ d'application	Une gestion qui apprécie	Quelle importance leur accorder?	Dans quelle mesure ai-je réussi à respecter cette valeur au cours du dernier mois?	Priorités
	rédiger un bref résumé, en une ou deux phrases, ou en quelques mots clés	0 > sans importance 10 > très important	0 > pas du tout 10 > beaucoup	du plus élevé au plus bas
Couple / relations intimes / mariage				
L'éducation des enfants				
Amis / vie sociale				
Travail				
Éducation / formation				
Loisirs et divertissements				
Spiritualité				
Engagement civique/vie communautaire				
Soins personnels / bien-être physique				

23. La cible



étude du travail

temps libre

croissance
personnelle /
santé

des relations

*Je vis
pleinement
selon à mes
valeurs*

*je ne suis pas
en contact avec
mes valeurs*

24. Personnage biblique: Marie

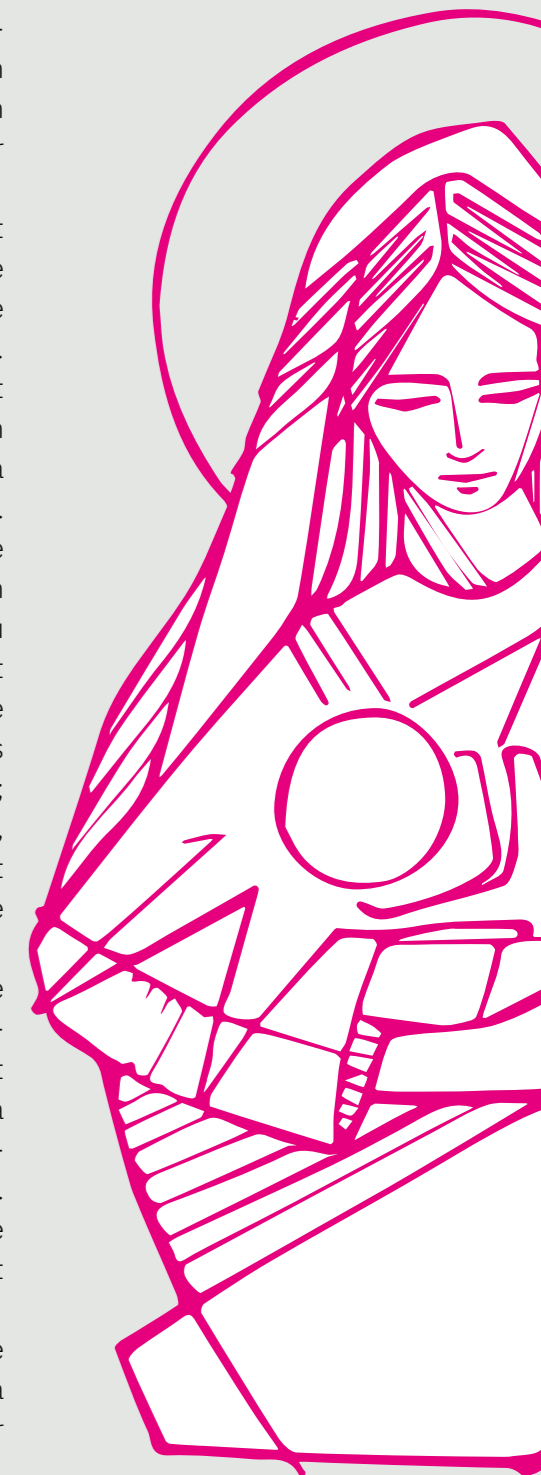


La maternité est un privilège douloureux. La jeune Marie a eu l'unique privilège d'être la mère du Fils de Dieu lui-même. Cependant, les douleurs et les plaisirs de sa maternité sont compréhensibles pour toute mère. Marie était le seul être humain présent à la naissance de Jésus et elle a également été témoin de sa mort. Elle l'a vu naître comme son fils et l'a vu mourir comme son Sauveur.

Jusqu'à la visite surprise de Gabriel, la vie de Marie se déroulait comme elle aurait pu l'espérer. Elle s'était récemment fiancée à Joseph, un charpentier local, et se réjouissait à l'idée de se marier. Cependant, la vie de Marie allait changer pour toujours. Les anges n'ont pas l'habitude de prendre rendez-vous avant leur visite. Comme s'ils la félicitaient d'être la gagnante d'un concours auquel elle n'avait jamais participé. Marie a trouvé la salutation de l'ange intrigante et sa présence déconcertante. Ce qu'elle a entendu immédiatement, c'est la nouvelle que presque toutes les femmes d'Israël voulaient entendre: son fils serait le Messie, le Sauveur promis. Marie n'a pas douté du message, mais elle a demandé comment la conception était possible. Gabriel lui a répondu que l'enfant serait le Fils de Dieu. Sa réponse correspondait à celle que Dieu attendait, mais qu'il n'obtenait pas souvent: "Voilà la servante du SEIGNEUR ; qu'il advienne pour moi selon ta parole" (Luc 1,38). Par la suite, le chant de joie qu'elle adresse à Élisabeth montre à quel point elle connaissait Dieu, ses pensées étant remplies de paroles de l'Ancien Testament.

Quelques semaines après sa naissance, Jésus est emmené au temple pour être consacré à Dieu. Joseph et Marie y rencontrèrent deux prophètes, Siméon et Anne, qui reconnurent l'enfant comme le Messie et louèrent Dieu. Siméon a adressé à Marie des paroles qu'elle a peut-être rappelées à plusieurs reprises par la suite: "Une épée te transpercera l'âme" (Luc 2:35). Le douloureux privilège de la maternité consisterait en grande partie à voir son Fils rejeté et crucifié par le peuple qu'il était venu sauver.

Nous pouvons imaginer que même si elle avait su ce qu'elle aurait souffert pour être la mère de Jésus, elle aurait réagi de la même manière. Êtes-vous prêts, comme Marie, à vous laisser utiliser par Dieu?



25. Fait divers

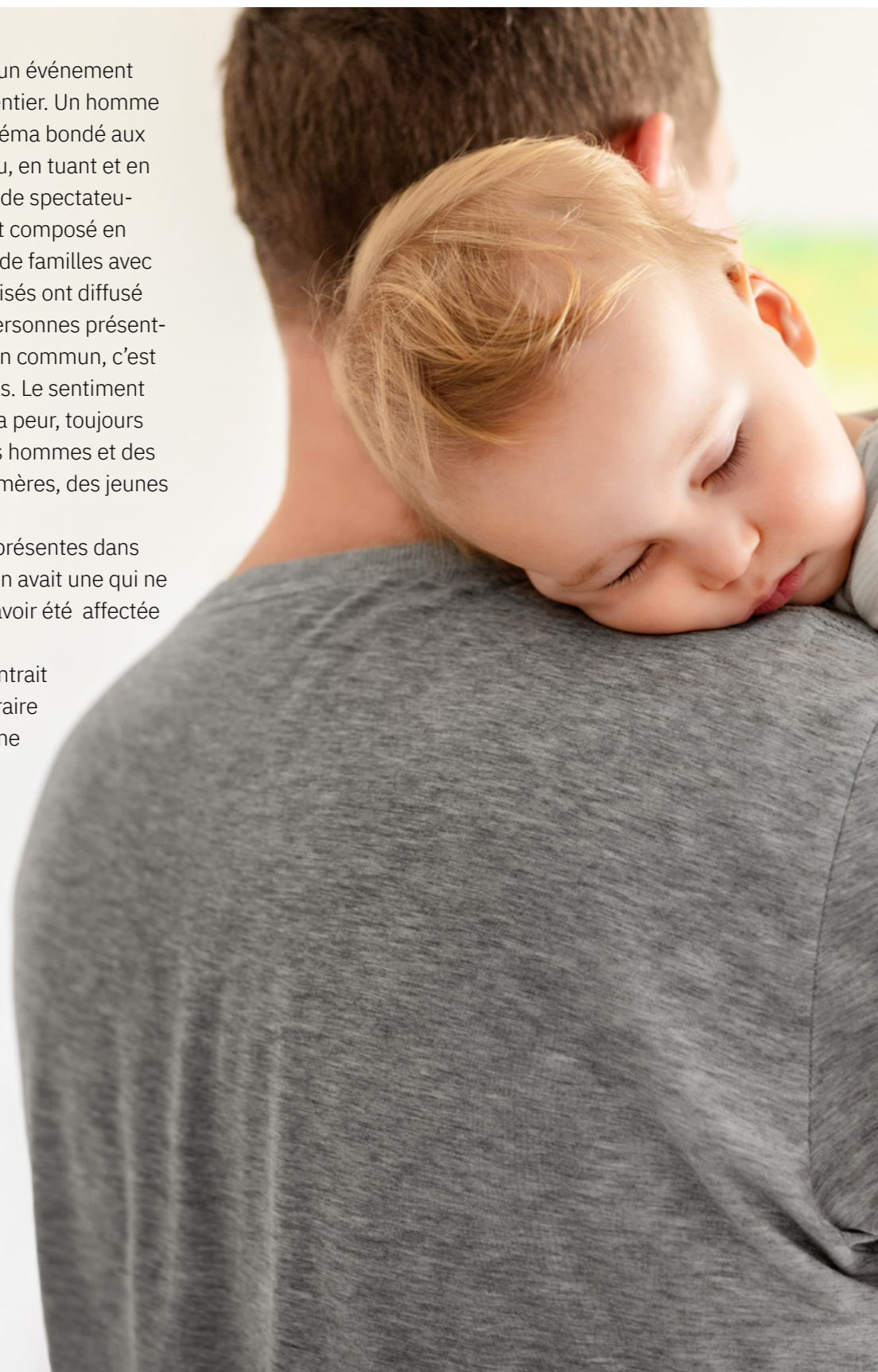


“Au début de l’été dernier, un événement grave a choqué le monde entier. Un homme armé est entré dans un cinéma bondé aux États-Unis et a ouvert le feu, en tuant et en blessant un grand nombre de spectateurs. Ce jour-là, le public était composé en grande partie de jeunes et de familles avec enfants. Les journaux télévisés ont diffusé plusieurs interviews des personnes présentes. Ce qu’elles ont toutes en commun, c’est qu’elles étaient bouleversées. Le sentiment qui ressortait le plus était la peur, toujours présente dans les yeux des hommes et des femmes, des pères et des mères, des jeunes et des enfants interrogés.

Mais parmi les personnes présentes dans cette salle de cinéma, il y en avait une qui ne semblait absolument pas avoir été affectée par ce qui s’était passé.

Elle ne pleurait pas, ne montrait aucune peur, mais au contraire elle semblait sereine comme si rien ne s’était passé.

C’était un enfant qui ne devait pas avoir plus d’un ou deux ans, endormi dans les bras de son jeune père en pleurs”.



26. Ne vis pas sur cette terre



Poem “**Ne vis pas sur cette terre**”
Nazim Hikmet

Ne vis pas sur cette terre
A la façon d’un locataire
Oubien comme villégiature.
Dans la nature
Vis dans ce monde
Comme si c’était la maison de ton père:
Crois aux grains,
A la terre, à la mer,
Mais avant tout crois à l’homme.

Aime les nuages, les voitures, les livres,
Mais avant tout, aime l’homme.
Sens la tristesse
De la branche qui se dessèche,
De la planète qui s’éteint,
De l’animal blessé qui halète,
Mais avant tout la tristesse
La tristesse de l’homme.

Que tous les biens terrestres:
Te prodiguent la joie,
Que les quatre saisons
Te prodiguent la joie,
Mais avant tout, que l’homme,
Te prodigue la joie!

*Nazim Hikmet (1901 - 1963)
était un poète et écrivain turc
naturalisé polonais.
Il est considéré comme
l’un des plus importants
poètes turcs de l’ère moderne.*



27. Profumo (Parfum) de Max Pezzali



Même le brouillard a une odeur incomparable
Mélange de bois brûlé et de feuilles humides
Goût d'automne et de Naviglio trouble
Goût d'école et froid dans l'estomac

Ça a le goût de ma ville, ça a le goût de l'université
Ça a le goût du matin, ça a le goût du sommeil à récupérer

Ça a le goût de la suie et ça sent un peu de moi.
Ce que je suis et ce que j'ai été

Il y a un parfum qui passe et qui s'en va
Il semble s'éloigner mais il reviendra
Il y a un parfum qui, dans son sillage
Reste dans la mémoire et ne s'efface pas.

Je me souviens de la première fois que je suis arrivée à New York
J'ai tout de suite été frappé par son odeur intense
De tous les types d'aliments frits imaginables
De tous les aliments possibles et imaginables

Et une cafétéria
De fer et de chemin de fer
Qui du métro monte et glisse dans la rue
Arômes de boutique
De la saleté et des liquides
L'odeur torride du monde en mutation

Il y a un parfum qui passe et qui s'en va
Il semble s'éloigner mais il reviendra
Il y a un parfum qui, dans son sillage
Reste dans la mémoire et ne s'efface pas.

Il y a un parfum qui passe et qui s'en va
Il semble s'éloigner mais il reviendra
Il y a un parfum qui, dans son sillage
Reste dans la mémoire et ne s'efface pas.

Et le canapé qui a le goût du cuir souple
De pizza à la coupe dans le salon et de complicité
Bougies à la vanille et films à la télévision
Et ces produits que tu vaporises toujours partout

Reconnaissable
Indescriptible
Ça ne ressemble pas à une chose précise
Il y en a dans chaque pièce et
Cela me donne l'impression que
C'est mon parfum, c'est l'odeur de la maison

Il y a un parfum qui passe et qui s'en va
Il semble s'éloigner mais il reviendra
Il y a un parfum qui, dans son sillage
Reste dans la mémoire et ne s'efface pas.

Il y a un parfum qui passe et qui s'en va
Il semble s'éloigner mais il reviendra
Il y a un parfum qui, dans son sillage
Reste dans la mémoire et ne s'efface pas.

Il y a un parfum qui passe et qui s'en va
Il semble s'éloigner mais il reviendra
Il y a un parfum qui, dans son sillage
Colle à la mémoire et ne veut pas partir...

28. Passe le relais! d'après le film "Un rêve pour demain"



www.youtube.com/watch?v=vYc5v8_VAZs
(italien)

www.youtube.com/watch?v=B5UZ_9husMo
(anglais)



* suivez les instructions de la page 182
pour sélectionner les sous-titres
dans votre langue préférée

29. Benvenuto (Accueillir) de Laura Pausini



A toi qui perds le chemin de la maison mais qui vas
Là où te portent tes pieds et tu sais
Que tu es libre dans tes chaussures détrempées

A ceux qui ont des mots blessants
juste parce qu'ils n'ont pas pris le temps d'écouter
À qui supplie Et puis oublie

A qui n'a pas de secret à murmurer
mais un mensonge à libérer
A qui ne demande pas le pardon
Mais l'aura

Bienvenue à des pleurs qui émeuvent
À un ciel qui promet de la neige
Bienvenue à qui sourit, à lance des défis
À qui échange ses conseils avec les tiens
Bienvenue à un train vers la mer
Et qui arrive à temps pour Noël
Bienvenue à un artiste, à sa passion
Bienvenue à qui ne changera jamais
À une nouvelle année
À cette lune qui réalise ou donne des rêves
Ou les cache sans leur avoir donné leur chance
À qui glisse
À celui qui se maquille dans la voiture
Et bienvenue peut-être à ce long hiver
Si jamais il nous aide à grandir
À qui a le courage
Et à qui ne l'a pas encore

Bienvenue à des pleurs qui émeuvent
À un ciel qui promet de la neige

Bienvenue à qui se déshabille, pour son métier ou par envie
Et demande de l'aide ou de la pitié aux étoiles

Bienvenue aux doutes des épouses
Une minute pleine de surprises
Bienvenue à un musicien, à sa chanson

Et aux accords qui deviennent les miens
À une nouvelle année
Aux autres qui viendront (stop, stop) tous les autres
À tout ce qui viendra (stop, stop) à tout cela
Aux autres, et puis, qui sait (stop, stop) tous les autres
Et puis
Arrêter

À une nouvelle année
Bienvenue à des pleurs qui émeuvent
À un ciel qui promet de la neige
Bienvenue à qui sourit, à lance des défis
À qui échange ses conseils avec les tiens
Bienvenue à un train vers la mer
Qui scintille et arrive à temps pour Noël
Bienvenue à un artiste, à son intuition
Bienvenue à une nouvelle année
Une nouvelle année
Une année pour nous
Pour tous et pour nous
Une nouvelle année

30. Êtes-vous capable d'accueillir?



1. Les toxicomanes sont des jeunes:

- ils ne comprennent rien;
- ils ont des problèmes;
- ils n'ont pas envie de faire quoi que ce soit;
- ils sont incapables de demander de l'aide;
- Ils doivent être punis;
- Ils ne méritent pas d'être pris en considération;
- ils se moquent des autres;
- ils peuvent sortir de l'esclavage de la drogue.

2. Les "vu cumpahs" sont des personnes:

- ils ne veulent pas travailler;
- ils prennent des emplois aux Italiens;
- Ils se trouvent dans une situation difficile;
- ils vivent dans la misère dans leur pays;
- Ils devraient être supprimés;
- Ils pourraient être "régularisés";
- Ils trichent toujours;
- Ils essayent de survivre.

3. Les personnes âgées sont des personnes:

- Ils ont déjà vécu leur propre vie;
- Ils empêchent leurs enfants de vivre leur vie;
- Ils disposent encore de nombreuses ressources;
- ils choisissent l'hospitalisation parce qu'ils ne veulent pas de ces personnes dans la famille ;
- Ils devraient toujours être placés dans des hospices ;
- Ils ne produisent pas et dérangent ;
- Ils ont le droit de vivre toute leur vie ;
- Ils pourraient être aidés à vivre leur solitude.

4. Les personnes handicapées sont des personnes:

- ils ne doivent pas être considérés comme des personnes ;
- ils ne comprennent pas, parce qu'ils ne comptent pas ;
- ils peuvent trouver leur place dans la société ;
- Ils ont des droits qui doivent être protégés ;
- Ils rapportent peu, il est donc préférable de ne pas les engager ;
- ils peuvent s'améliorer grâce à un travail approprié ;
- ils savent être responsables ;
- ils sont un fardeau pour les personnes en bonne santé



31. Personnage biblique: Saul



Les premières impressions peuvent être trompeuses, surtout lorsque l'image, créée selon l'apparence d'une personne est en contradiction avec ses qualités et ses capacités. Saül était l'image visuelle idéale d'un roi, mais ses traits de caractère étaient souvent contraires aux commandements de Dieu pour un roi. Saül était le chef choisi par Dieu, mais cela ne signifiait pas qu'il était capable d'être roi tout seul.

Pendant son règne et lorsqu'il a obéi à Dieu. Saül a connu de grandes réussites mais aussi de grands échecs quand il a agi seul. Saül disposait des matières premières nécessaires pour être un bon chef: la vision, le courage et l'action. Même ses faiblesses auraient pu être utilisées par Dieu si Saül les avait reconnues et remises entre les mains de Dieu. Ses décisions l'ont séparé de Dieu et, finalement, de son peuple.

Saul nous apprend que si nos forces et nos capacités nous rendent utiles, ce sont nos faiblesses qui nous rendent utilisables. Nos compétences et nos talents font de nous des outils, mais nos échecs et nos obstacles temporaires nous rappellent que nous avons besoin d'un artisan pour contrôler notre propre vie. Tout ce que nous pouvons faire par nous-mêmes n'est qu'un aperçu de ce que Dieu pourrait faire de nos vies.

32. Il giardino dei limiti (Le jardin des limites)



Trouvez un endroit calme, de préférence à l'extérieur, où vous pouvez être seul et sans distraction.

Ouvrez la voie à la méditation:

1. Imagine que tu te trouves à l'intérieur d'un jardin.

Ce jardin représente ta propre vie et ta propre liberté. Observe les arbres, les fleurs et la végétation qui t'entourent. Cet espace représente ton propre champ d'action personnel et tes propres possibilités.

2. Promène-toi dans le jardin et prends le temps de déterminer les limites qui l'entourent.

Tu remarqueras peut-être des clôtures, des murs ou des arbres qui délimitent le jardin. Ces frontières représentent les règles, les responsabilités et les limites de votre vie.

3. Réfléchis à la signification des frontières et des limites.

Considère-les comme des éléments qui nous protègent et nous guident, et qui nous permettent d'établir des priorités et des valeurs dans notre vie.

4. Prends un moment pour méditer sur la manière dont les frontières et les limitations peuvent affecter ta propre liberté.

Demande-toi si tu te sens limité par ces restrictions ou si, au contraire, elles vous permettent de vivre une vie plus équilibrée et plus riche de sens.

5. Imagine maintenant que tu es à l'extérieur du jardin, dans un espace ouvert sans limites.

Cela représente le concept de liberté totale. Demande-toi comment tu te sens dans cet endroit sans limites, si tu te sens plus en sécurité ou si tu réalises la nécessité de limites pour te guider et te protéger.

6. Retourne dans le jardin et prends note de ce que tu as appris au cours de cet exercice.

Qu'as-tu découvert sur ta relation entre les limites et la liberté? Y a-t-il des aspects de ta propre vie pour lesquels tu sens le besoin de fixer de nouvelles limites ou d'élargir ta propre sphère de liberté?

33. Nel paese dei balocchi (Au pays des jouets) Les Pooch



Au pays des jouets Si vous aimez la liberté
Au pays des jouets Chaque jour, une nouveauté
Il y a tout juste tout et plus encore
Dans la plus grande fête qui soit, vous trouvez
tout trouver
Jour et nuit à chanter et à danser, vous ne vous
couchez jamais
Pizza et Coca, rien à étudier
Il n'y a qu'une seule école et personne ne sait
pas où elle se trouve
Il n'y a pas de maitres ou de gardiens qui te
surveillent
Même les chiens sont tous plus beaux les uns
que les autres
Et ils ont tous un os
Alors si vous n'avez pas envie de vous brosser
les dents Il
n'y a personne ici pour vous stresser
Au pays des jouets
Chaque jour est une nouveauté
Tu n'en croiras pas tes yeux
Si tu aimes la liberté
Dépêche-toi, lâche tout et saute dedans

Il y a tout, absolument tout et plus
encore
Pour celui qui réussit à manger le plus
de glace
donne dix sur dix
Ils peuvent regarder les films les plus
interdits
Avec des femmes nues
Musique à plein volume
Mache du chewing-gum aussi lon-
gtemps que tu le souhaites
Au pays des jouets
Si vous y arrivez, vous n'en repartirez
jamais
Des murs pleins de gribouillis
Pas d'histoire ni de géographie
Dépêchez-vous, lâchez tout et sautez
dedans Il y a tout, mais
tout et plus encore
Au pays des jouets Si tu aimes la liberté
Au pays des jouets Chaque jour une
nouveauté
Il y a tout, absolument tout si tu veux.



34. Le papillon et la cage



Il était une fois un petit papillon nommé Aurore. Elle était fascinée par le monde qui l'entourait et voulait explorer tous les recoins de la forêt dans laquelle elle vivait. Chaque jour, elle voltigeait parmi les fleurs et dansait avec le vent, tout profitant de sa liberté illimitée.

Un jour, alors qu'elle volait près de la lisière de la forêt, Aurora remarqua une cage argentée suspendue à une branche. À l'intérieur de la cage se trouvait un oiseau chanteur nommé Léo. Sa mélodie était triste et plaintive, et Aurore s'approcha pour voir ce qui n'allait pas.

"Pourquoi es-tu dans cette cage, petit oiseau?" demanda Aurora avec inquiétude.

Léo répondit en soupirant: "J'ai été capturé par un chasseur et emprisonné ici. Ils m'ont privé de ma liberté de voler et de chanter librement."

Aurore était triste pour Léo et décida de l'aider. Cependant, Léo l'avertit des dangers de sortir des limites de la forêt. "La liberté peut être dangereuse, mon cher papillon. La forêt est mon monde sûr, et au dehors, il y a beaucoup de dangers que je ne connais pas."

Malgré l'avertissement de Léo, Aurore ne pouvait rester indifférente. Elle voulait aider le petit oiseau à retrouver sa liberté. Elle a décidé donc de chercher une solution. Elle a volé dans la forêt et a demandé de l'aide aux autres animaux.

Elle rencontra Sabina, une chouette sage, qui lui conseilla: "La liberté est précieuse, mais les limites nous protègent de dangers inconnus. Si tu veux aider Léo, tu dois trouver un moyen de le faire sans risquer sa sécurité".

Aurore se rendit compte qu'elle doit respecter à la fois la liberté de Léo et les limites de la forêt. Elle décida de demander l'aide à tous les animaux de la forêt pour construire un tunnel secret menant à l'extérieur de la cage. Ainsi, Léo pourrait être libre d'explorer le monde sans quitter la sécurité de la forêt.

Après des jours de travail acharné, le tunnel fut achevé. Léo sortit de sa cage et, avec une grande joie, s'envola pour la première fois hors des limites de la forêt. Cependant, il avait éprouvé un sentiment de gratitude envers la forêt et ses règles qui l'avaient protégé pendant son emprisonnement.

À partir de ce jour, Aurore et Léo devinrent de grands amis. De temps en temps, Léo partait en exploration dans la forêt, mais il savait toujours qu'il reviendrait dans son monde en sécurité.

37. Identikit d'un canular: comment le démasquer?



Il est possible de présenter aux jeunes un guide rapide pour reconnaître les fake news (et les démonter), même s'il est important de préciser que cette liste ne doit pas être considérée comme une sorte de manuel de référence à appliquer mécaniquement et sans esprit critique, car il convient toujours d'évaluer les circonstances au cas par cas.

1. Un canular provient souvent de sources peu sérieuses et peu fiables, telles que des journaux dont le nom est inconnu ou qui imitent partiellement le nom de magazines et de journaux connus et importants. Les rédactions professionnelles, bien qu'elles ne soient pas à l'abri des canulars, vérifient généralement les informations avant de les publier.
2. Les personnes citées sont-elles réellement expertes dans le domaine abordé? Même une personnalité faisant autorité, même un lauréat du prix Nobel, peut commettre des erreurs s'il sort de son domaine.
3. La nouvelle est-elle communiquée dans un style sensationnaliste ou présentée comme une vérité alternative "que personne ne veut connaître" ou, encore, comme une solution facile et rapide à un problème complexe? Il s'agit très probablement d'un canular.
4. Les sites anti-canulars les plus connus en parlent-ils déjà et le nient-ils? Le canular est proclamé.
5. Le message diffuse-t-il de la haine ou de l'hostilité à l'encontre d'une catégorie de personnes ou désigne-t-il un ennemi présumé en le désignant comme bouc émissaire? Il s'agit d'un mécanisme extrêmement dangereux qui s'accompagne généralement de la diffusion de "fake news".
6. Des preuves sérieuses sont-elles citées à l'appui des thèses rapportées, ou bien tout est-il vague malgré le ton triomphaliste? Dans ce dernier cas, la suspicion est de mise.
7. L'affirmation est-elle si paradoxale qu'elle semble absurde? Il peut s'agir d'une blague: vérifiez si elle provient de journaux dont le but est précisément de publier des nouvelles ironiques ou parodiques.

FAKE NEWS



38. Différence entre les escroqueries en ligne et le hameçonnage



La différence entre une escroquerie en ligne et une tentative d'hameçonnage est la suivante:

ESCOQUERIE EN LIGNE

une escroquerie en ligne est une action trompeuse visant à escroquer une personne ou une organisation, sans préciser la méthode utilisée. Elle peut inclure différents types de tromperies, telles que des offres trop avantageuses, des ventes de faux produits ou de services inexistantes, des demandes d'aide financière trompeuses, etc. Une escroquerie en ligne peut avoir lieu par courriels, médias sociaux, sites web, applications ou autres plateformes numériques.

TENTATIVE D'HAMEÇONNAGE

l'hameçonnage est un type particulier d'escroquerie en ligne dans lequel un escroc envoie des messages ou des courriels trompeurs qui semblent provenir de sources fiables, telles que des banques, des institutions financières ou des services en ligne. Le but du hameçonnage est d'inciter les gens à fournir des informations personnelles, telles que des noms d'utilisateur, des mots de passe, des numéros de carte de crédit ou d'autres informations sensibles. Les liens contenus dans les messages d'hameçonnage peuvent diriger les victimes vers de faux sites web qui tentent de voler leurs identifiants ou leurs informations financières.

En résumé, une **tentative d'hameçonnage est un sous-type d'escroquerie en ligne** impliquant des messages trompeurs et de faux sites web pour obtenir des informations sensibles, alors qu'une escroquerie en ligne peut inclure un large éventail de tromperies sans se limiter spécifiquement à l'hameçonnage.



39. Éduquer à la parole à l'ère numérique: un défi nouveau et complexe



Ils ont grandi avec du pain et des tablettes et ont développé une nouvelle façon de vivre, de communiquer et de gérer leurs sentiments par rapport au passé. Ce sont les enfants de la génération Z, également connus sous le nom de Zedders, nés entre 1995 et 2010. Protagonistes d'un saut générationnel différent, ils ont été les premiers dans l'histoire de l'humanité à avoir eu accès à Internet dès leur naissance.

Les GenZ considèrent que surfer sur le web fait partie intégrante de leur vie quotidienne et perçoivent les appareils numériques comme une extension de leur propre corps. Plus que pour quiconque, les médias constituent donc un élément identitaire fortement structurant de leur vie quotidienne.

Prendre conscience que le cross-média, c'est-à-dire la possibilité d'interaction entre les médias, a fait de l'environnement numérique une véritable dimension existentielle, un premier pas nécessaire pour reconnaître et analyser les nouvelles frontières de la communication de la haine, frontières que nos jeunes franchissent avec une fréquence inquiétante et souvent sans s'en rendre compte.

DISCOURS D'INCITATION À LA HAINE, CYBERINTIMIDATION ET ZOOMBOMBING

Dans le monde de plus en plus connecté des réseaux sociaux et des communications numériques, d'importants défis apparaissent liés à l'utilisation abusive de cette technologie. Il s'agit notamment du discours de haine, de la cyberintimidation et du zombombing, phénomènes qui remettent en cause la liberté d'expression, la sécurité en ligne et le bien-être psychologique des individus.

Le hate speech, ou discours de haine, se manifeste à travers l'incitation à la haine, la discrimination et la diffusion de préjugés fondés sur des caractéristiques personnelles telles que la race, la religion ou l'orientation sexuelle. Ce type de communication, souvent véhiculé sur les réseaux sociaux, peut avoir de graves conséquences, allant de l'incitation à la violence à la création de divisions sociales.

La cyberintimidation, quant à elle, est un phénomène de harcèlement et d'intimidation en ligne qui a des conséquences dévastatrices pour les victimes, qui souffrent souvent de dommages psychologiques, d'une baisse de l'estime de soi et de problèmes sociaux. Enfin, le zombombing est une forme d'interruption non désirée des vidéoconférences en ligne, qui a mis en évidence les vulnérabilités des plateformes de communication numérique en matière de sécurité.

Ces problèmes soulèvent des questions importantes sur la responsabilité individuelle et collective dans l'utilisation des technologies numériques, l'importance de la sécurité en ligne et la nécessité de promouvoir une culture du respect et de la tolérance. Dans ce contexte, il est essentiel d'examiner les conséquences des discours de haine et des abus en ligne pour relever les défis du monde numérique contemporain.

Les conséquences des discours de haine peuvent être très graves. L'homme est, par définition, un animal social. Nous avons toujours eu besoin d'un échange continu et incessant avec nos semblables. La majorité ne peut s'empêcher de participer à la vie d'une communauté, de la plus petite cellule familiale, à des agrégations de plus en plus grandes. La collaboration, la loyauté, la solidarité devraient être les piliers de toute relation humaine, mais tout le monde n'est pas capable d'avoir des relations équilibrées et correctes avec les autres. Il y a en effet des personnes qui, sans raison aucune, s'opposent aux autres. Ils déclenchent ce que le prix Nobel Toni Morrison a appelé l'altération, le "processus d'invention de l'autre".

LA MAISON DES MOTS: L'IMPORTANCE DE LA LECTURE

L'école est la maison des mots. C'est le lieu où chacun peut élargir et consolider l'alphabet de la socialité et de l'affectivité. Mais c'est aussi et surtout l'espace où se produit quelque chose d'unique. C'est généralement dans son périmètre que se produit la rencontre la plus fructueuse avec ces livres que nous appelons classiques, ces œuvres immortelles qui nous permettent d'entrer en contact, de manière intime et profonde, avec l'essence de l'humain. Les écoles peuvent offrir une barrière importante aux discours et aux phénomènes de haine et nous aider à les combattre.

Remettre les classiques au centre de l'action éducative répond en fait à un double objectif. Il donne aux adolescents un vocabulaire de plus en plus riche et leur redonne le goût de la réflexion. Il crée, en d'autres termes, un système de contrepoids nécessaire pour restaurer la complétude et la compacité de la chaîne communicative de la jeunesse et la soustraire au joug de l'immédiateté et de l'imprécision sémantique.

En lisant, en paraphrasant, en commentant et en interprétant les œuvres des grands auteurs, les participants sont en mesure de comprendre la valeur de chaque mot et de recommencer à les manipuler avec soin. Les études neuroscientifiques sur le "cerveau de la lecture" (Maryanne Wolf) et les neurones en activité pendant la lecture (Stanislas Dehaene) confirment qu'il existe une relation de cause à effet entre "la qualité de la lecture et la qualité de la pensée". Elles nous indiquent également que seule une lecture profonde, lente et réfléchie peut garantir le développement cognitif, intellectuel, affectif, relationnel et éthique de l'être humain.

40. **Bella** **(Belle)** par **Chadia Rodriguez**



Enchanté de vous rencontrer Je m'appelle Donna
Je vis avec le défaut et la honte Je me promène
en talons et en jupe courte
Si je suis trop maigre ou trop ronde
Ils m'ont traitée de "clou" et de "baleine"
Ils m'ont crié au visage et chuchoté derrière mon
dos.
Ils m'ont traitée de nonne, de salope, d'idiote
Sans maquillage, sans vernis à ongles et sans
crème
Je m'aime comme ça (oui)
Et si j' ai envie de le faire je fais comme ça (oui)
Après tout, les mots sont des mots
Et un jour ils disparaîtront sans un bruit
Avec tes cheveux en bataille
Sans vêtements élégants
Même dans le noir il y a une lumière qui t'éclaire
Parce que tu es belle comme ça Parce que tu es
belle comme ça Il y
a toujours quelqu'un qui t'attend Et
dans ses yeux tu es parfaite
Et un jour tu réaliseras à quel point tu as été
stupide
Parce que tu es belle comme ça Parce
que tu es
belle comme ça
Enchanté Mon nom est Chadia J'ai
toujours été bizarre
J'ai grandi seule dans la rue
Sans être une voleuse ou une pute
J'ai fabriqué une armure, une armure
qui me protège des gens, de la peur
Je n'avais pas de gros seins ni de stature
Le couloir de l'école était une torture
Ils m'ont traité de "pauvre" et ont sifflé
En groupe, mais seul, alors je pleure
Et ils me doivent de l'argent et du respect Je

me regarde en train de gonfler ma poitrine dans le
miroir
Avec tes cheveux en bataille
Sans vêtements élégants
Même dans le noir il y a une lumière qui t'éclaire
Parce que tu es belle comme ça Parce que tu es
belle comme ça Il y
a toujours quelqu'un qui t'attend Et
dans ses yeux tu es parfaite
Et un jour tu réaliseras à quel point tu as été stupide
Parce que tu es belle comme ça Parce
que tu es
belle comme ça
Tu dois juste etre toi-meme
Ni reine ni princesse
Seuls ceux qui ne t'aiment pas veulent que tu sois
différente
Parce que tu es belle comme ça, belle comme ça
Ce sera
comme ça pour toujours dès la première fois
Ils te paieront cher, parce que ceux qui méprisent
achètent
Si tu ne leur conviens pas ce n'est pas de ta faute
après tout
Parce que tu es belle comme ça
Avec tes cheveux en bataille
Sans vêtements élégants
Même dans le noir il y a une lumière qui t'éclaire
Parce que tu es belle comme ça Parce que tu es
belle comme ça Il y
a toujours quelqu'un qui t'attend Et
dans ses yeux tu es parfaite
Et un jour tu réaliseras à quel point tu as été stupide
Parce que tu es belle comme ça Parce
que tu es
belle comme ça

41. **It's called Joy** **(Ça s'appelle la Joie)** par **Junior Cally**



Elle danse à moitié nue et te l'offre
(c'est Jeremy)
Oui, pour le plus grand plaisir de papa et maman.
Elle ne porte que des vêtements de marque Elle
sort la nuit avec une voiture décapotable Elle ne
travaille pas mais elle veut de l'argent Elle
boit et danse sur un canapé
Toujours en vacances, elle vit en France
Puis elle arrive et dit "tu fumes de la ganja?"
Je regarde la lune mais elle la veut
Pour faire cette vie, elle a vendu son cœur
Elle dit "Je t'emmènerai sur Mars", parle d'art, joue
son rôle
Elle s'endort quand le soleil se lève
Elle ne se soucie pas des gens
Elle, elle, elle
Elle danse à moitié nue et te l'offre
Elle, elle, elle
Oui, pour le plus grand plaisir de papa et maman

Elle s'appelle Joy mais elle boit puis elle avale
Elle danse à moitié nue puis elle te l'offre Elle
s'appelle Joy
car elle fait la salope
Oui, pour le plus grand plaisir de papa et maman
Elle
s'appelle Joy
mais elle boit puis elle avale
Elle danse à moitié nue puis elle te l'offre Elle
s'appelle
Joy car c'est une salope
Oui, pour le plus grand plaisir de papa et maman

Maintenant que tout le monde parle de moi
Elle veut le masque Louis Vuitton
Je suis mal habillé, elle porte des Louboutin
Et dans le club, elle boit encore tous
les soirs des coquilles Saint-Jacques
Au restaurant, elle ne paie jamais Elle
boit du Moët avec ses amis

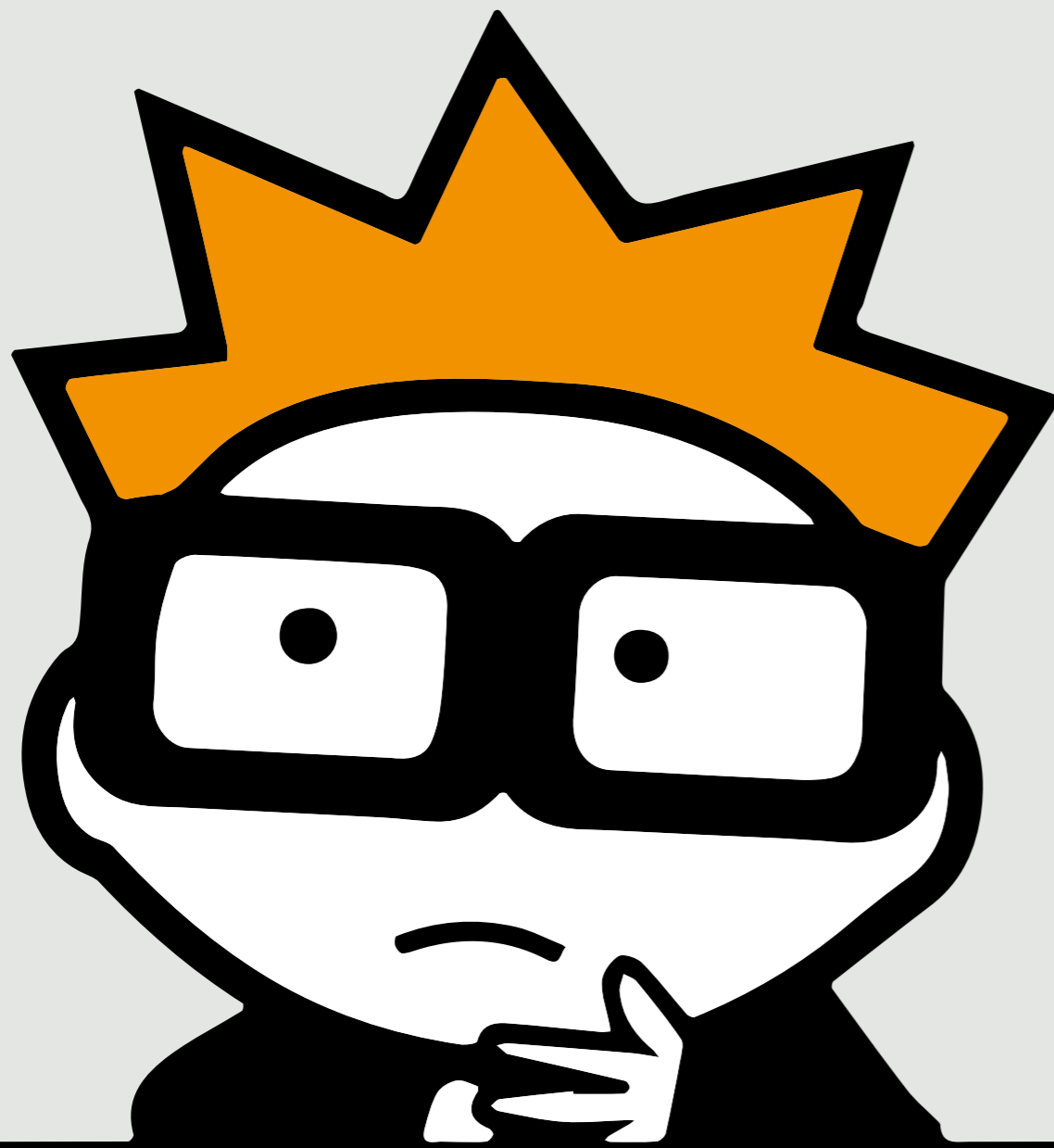
Paso Adelante,
elle
vérifie les likes
Elle s'en va et ne dit au revoir à personne Elle
tourbillonne et le spectacle est au rendez-
vous
Avec un verre à la main, elle remue son cul
Elle a l'air d'une gentille fille, pourtant
Elle, elle, elle
Danse à moitié nue et après elle te l'offre Elle,
elle,
elle
Oui, pour la joie de maman et papa Son nom
est Joy mais elle boit et

avale à moitié nue
et te l'offre Elle s'appelle Joy
parce que c'est une salope Oui, pour la joie de
maman et papa Son nom est Joy
mais elle boit et avale à
moitié nue et vous le donne Son nom est
Joy parce que c'est une salope Oui, pour la
joie de maman et papa Elle s'appelle Joy mais
elle
boit et avale à
moitié nue et te l'offre Elle s'appelle
Joy parce qu'elle fait la salope
Oui, Pour la joie de maman et papa
Elle s'appelle Joy mais elle boit et
avale
Elle danse à moitié nue et te l'offre ensuite
Elle s'appelle Joy parce qu' elle fait la salope
Oui, pour la joie de
maman et papa Elle s'appelle Joy
mais elle boit et avale. Elle danse à
moitié nue et te l'offre ensuite.
Elle s'appelle Joy parce que elle fait la salope
Oui, pour la joie de maman et papa

42. Gaetano: histoires ordinaires de cyberintimidation



<https://www.youtube.com/watch?v=hUIwW2gpw6c>



* suivez les instructions de la page 182 pour sélectionner les sous-titres dans votre langue préférée.

43. Personnage biblique: Marc



Les erreurs sont des enseignants efficaces. Leurs conséquences ont la vertu de rendre les leçons douloureusement claires. Mais ceux qui apprennent de leurs erreurs sont des candidats au développement de la sagesse. Jean Marc était un bon élève qui avait juste besoin de temps et d'encouragement.

Marc a voulu faire les choses correctement, mais il a eu du mal à s'y tenir. Dans son Évangile, Marc mentionne un jeune homme (peut-être en référence à lui-même) qui s'est enfui, nu et terrifié, lors de l'arrestation de Jésus. Cette tendance à la fuite réapparaît plus tard, lorsque Paul et Barnabé le prennent comme assistant lors de leur premier voyage missionnaire. Au cours de la deuxième étape, Marc les quitte et retourne à Jérusalem. Une décision que Paul n'accepte pas facilement. En vue de leur deuxième voyage, deux ans plus tard, Barnabé propose à nouveau à Marc de les accompagner comme compagnon de route, mais Paul refuse catégoriquement. En conséquence, l'équipe s'est séparée. Barnabé prit Marc avec lui et Paul choisit Silas. Barnabé a été patient avec Marc et le jeune homme lui a rendu la pareille. Plus tard, Paul et Marc ont uni leurs forces et l'apôtre principal est devenu un ami proche du jeune disciple. Marc a été un compagnon précieux pour trois leaders chrétiens: Barnabé, Paul et Pierre. Le contenu de l'Évangile de Marc semble provenir principalement de Pierre. Le rôle d'assistant de Marc lui permettait d'être un observateur. Il a écouté à plusieurs reprises Pierre raconter les années qu'il a passées avec Jésus et a été le premier à écrire la vie de Jésus.

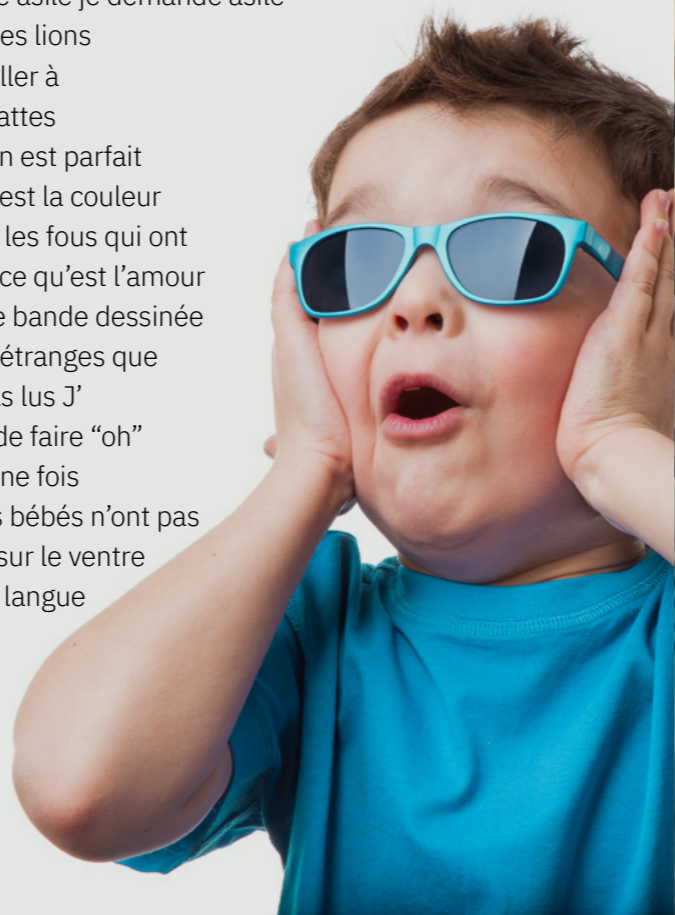
Barnabé a joué un rôle important dans la vie de Marc. Il a soutenu le jeune homme malgré ses échecs, l'encourageant avec beaucoup de patience. Marc nous met au défi d'apprendre de nos erreurs et d'apprécier la patience des autres. Y a-t-il dans votre vie un Barnabé que vous devez remercier pour ses encouragements?

44. I bambini fanno oh (Les enfants s'en vont oh) par Povia



Quand les enfants font "oh", il y a une petite souris
Quand les enfants font "oh", il y a un petit chien
S'il y a une chose que je sais maintenant que
je ne reverrai jamais,
c'est un loup noir qui donne un baiser (smack)
à un petit agneau
tous les enfants font "oh"
donne-moi ta main
pourquoi me laisses-tu seul, tu
sais que seul tu ne peux pas,
sans quelqu'un, personne
ne
peut devenir un homme
Pour une poupée ou un robot,
ils peuvent se disputer un peu,
mais avec leur petit doigt,
ils font au moins
la paix.
Ainsi, tout est nouveau, c'est une surprise,
et lorsqu'il pleut, les
enfants s'exclament: "Oh!
regardez la pluie!
Quand les enfants font "oh", c'est merveilleux,
c'est merveilleux!
Mais quelle idiote tu vois,
j'ai un peu honte
Parce que je ne sais plus
faire "oh", parce que les bébés n'ont pas de cheveux
Parce que les bébés n'ont pas de poils
Ni sur le ventre, ni sur la langue
les enfants sont très indiscrets
mais ils ont beaucoup de secrets
comme les poètes
chez les enfants l'imagination vole et aussi quelques
mensonges
oh mon dieu, attention!
mais tout est clair et transparent
que lorsqu'un adulte pleure,
les enfants disent "oh" tu as fait un bobo
c'est de ta faute

Quand les enfants font "oh" comme c'est merveilleux,
comme c'est merveilleux!
mais quelle idiote tu vois,
j'ai un peu honte
Car je ne sais plus faire "oh", je ne sais plus
balancer
un fil, je ne sais plus faire un collier..
nananananana..
tant que les crétins font(ah)
Tant que les crétins font(ah)
tant que les crétins font "boum"
tout le reste est pareil
mais si les enfants font "oh"
la voyelle suffit
j'ai un peu honte
au lieu de ça les grands font "non"
je
demande asile je demande asile
comme les lions
je veux aller à
quatre pattes
Et chacun est parfait
L'égalité est la couleur
Oui pour les fous qui ont
compris ce qu'est l'amour
C'est une bande dessinée
de mots étranges que
je n'ai pas lus J'
ai envie de faire "oh"
encore une fois
Car les bébés n'ont pas
de poils sur le ventre
ou sur la langue



45. Giovanni (stéréotypes de genre)



<https://www.youtube.com/watch?v=qdFK2ZfZP5U>



* suivez les instructions de la page 182
pour sélectionner les sous-titres
dans votre langue préférée

46. Carte Questionnaire



Répondez en mettant une croix correspondant au genre (F) féminin, (M) masculin et (N) neutre dans le cas où l'énoncé peut se référer à la fois au féminin et au masculin:

J'ai besoin d'une armoire à chaussures plus grande: je ne sais plus où mettre mes chaussures.	F	M	N
On se voit au café, je t'offre un café.	F	M	N
Hier, j'ai travaillé tout l'après-midi pour vider la machine à laver.	F	M	N
Enfin, je vais chez le coiffeur demain.	F	M	N
J'ai pris un abonnement à la salle de sport pour augmenter ma musculature.	F	M	N
Je suis au régime depuis une semaine.	F	M	N
Rendez-vous samedi matin pour un match de tennis.	F	M	N
Le film d'hier soir était très romantique.	F	M	N
Mon passe-temps favori est le shopping.	F	M	N
Demain, je dois demander un congé au travail, parce que je dois emmener mon fils chez le dentiste.	F	M	N
Les professeurs m'ont dit que Mario s'est beaucoup amélioré.	F	M	N
Je dois rentrer à la maison et préparer le dîner.	F	M	N
Demain, je pars à Paris pour une réunion internationale.	F	M	N
Hier, j'ai laissé la voiture chez le carrossier.	F	M	N
J'ai arrêté de fumer il y a 10 ans.	F	M	N

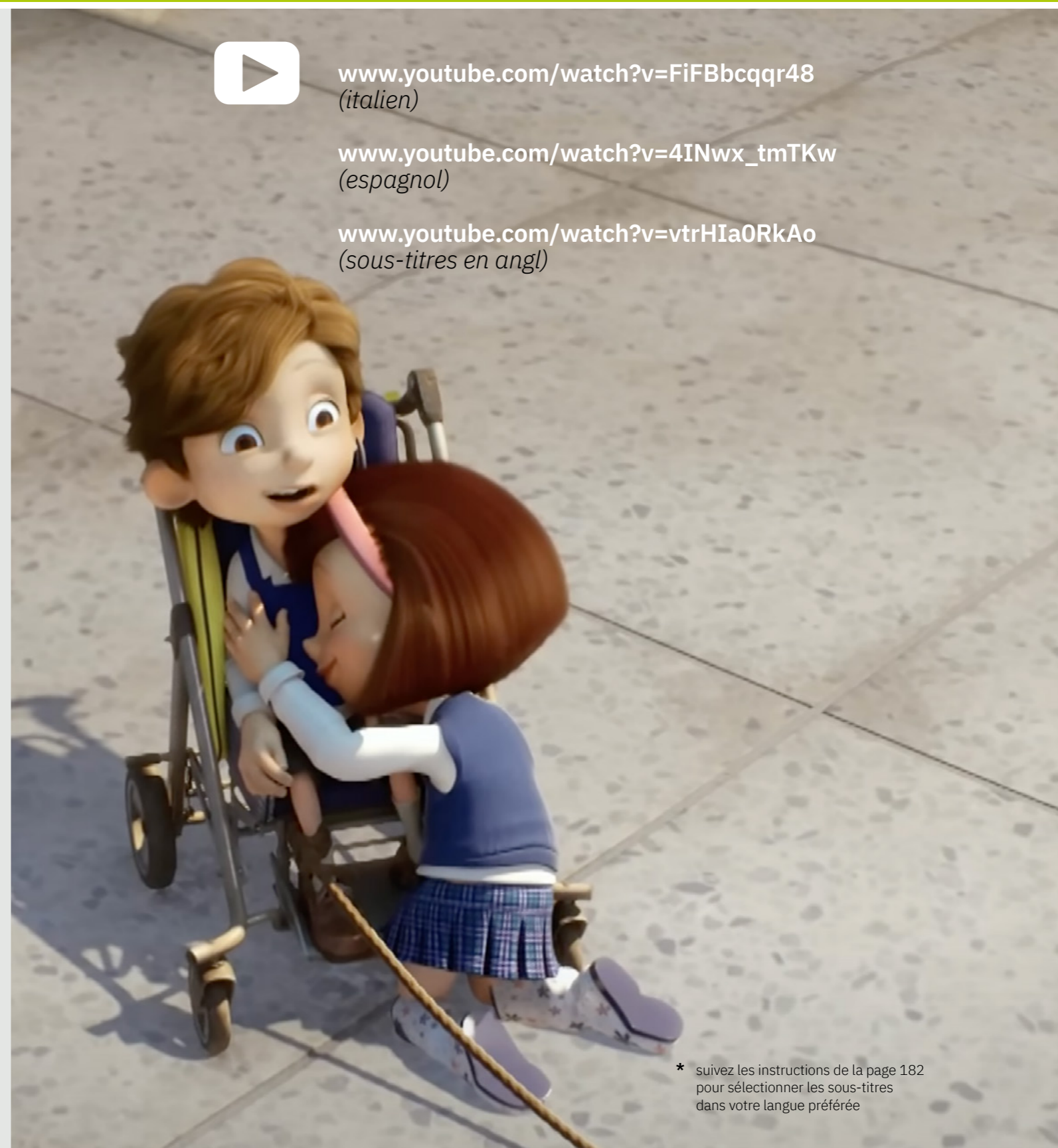
47. Accordage parfait



www.youtube.com/watch?v=FiFBbcqqr48
(italien)

www.youtube.com/watch?v=4INwx_tmTKw
(espagnol)

www.youtube.com/watch?v=vtrHIa0RkAo
(sous-titres en angl)



* suivez les instructions de la page 182 pour sélectionner les sous-titres dans votre langue préférée

48. Plumes arrachées



www.youtube.com/watch?v=nYTrIcn4rjg



* suivez les instructions de la page 182 pour sélectionner les sous-titres dans votre langue préférée

Extrait du livre "L'incroyable histoire d'Olaudah Equiano, ou Gustavus Vassa, dit l'Africain"



49.



J'avais peur d'être tué, les hommes **blancs** me regardaient et se comportaient, à mon avis, de manière sauvage: aurions-nous pu être mangés par ces hommes **blancs** à l'aspect horrible, au **visage rouge** et aux cheveux longs? J'ai été forcé de remarquer la maigreur particulière de leurs femmes... et j'ai pensé qu'elles n'étaient pas aussi pures que les femmes **africaines**.

50. Rimes sur la diversité par Gianni Rodari



Comptine du différent de moi

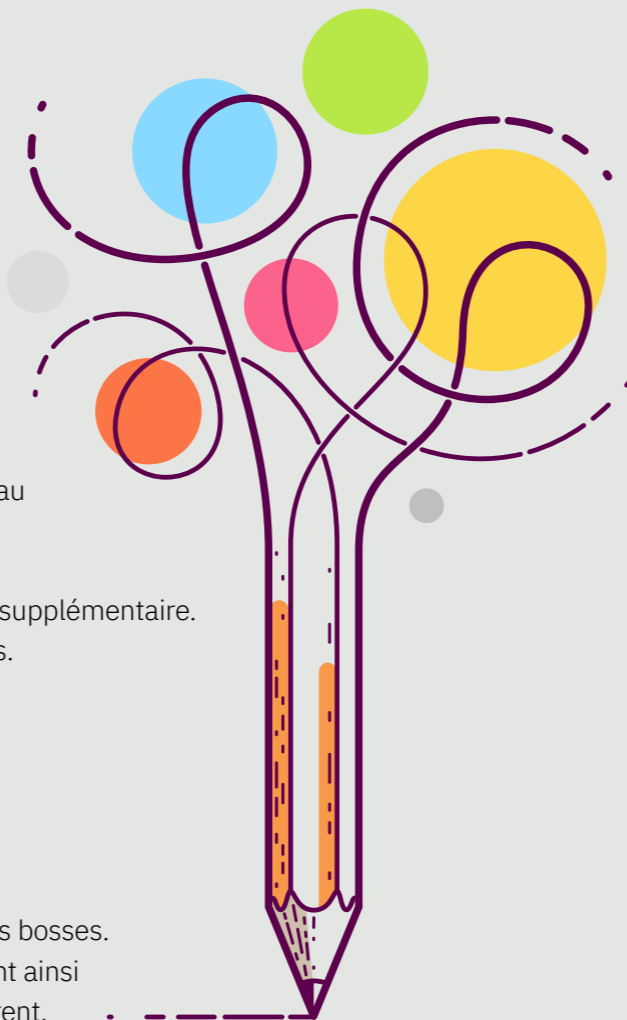
Tu n'es pas comme moi: tu es différent
Mais ne te sens pas perdu
Moi aussi je suis différent, nous sommes deux
Si je mets mes mains
Avec les tiennes
Je sais faire certaines choses, et toi d'autres.
Et ensemble, nous pouvons faire plus
Tu n'es pas comme moi, j'ai de la chance
Je suis vraiment reconnaissant
Parce que nous ne sommes pas pareils
Cela signifie que nous sommes
tous les deux spéciaux.

Le dromadaire et le chameau

Un jour, un dromadaire, rencontrant un chameau
lui dit: - Je te plains, mon très cher frère:
tu serais toi aussi un magnifique dromadaire
si seulement tu n'avais pas cette vilaine bosse supplémentaire.
Le chameau lui répondit: - Tu as volé mes mots.
Il est regrettable que tu n'aies qu'une bosse.
Tu n'es pas loin d'être un chameau parfait:
avec toi, la nature s'est trompée par défaut.
Ce procès étrange n'a duré qu'une matinée.
Dans une chanson, un vieux bédouin écoutait
et se disait: - Les pauvres, tous les deux
Tout le monde ne trouve belles que ses propres bosses.
Il y a tant de gens dans le monde qui raisonnent ainsi
Qui trouvent erroné ce qui est seulement différent.

La peau

Peau blanche comme la cire
Peau noire comme le soir
Peau orange comme le soleil
Peau jaune comme le citron
Autant de couleurs que de fleurs
D'aucune tu ne peux te passer
pour dessiner l'arc-en-ciel.
Qui aimera une seule couleur
aura toujours le cœur gris.



51. Personnage biblique: Jean l'Apôtre



Être aimé est la motivation la plus puissante au monde. Notre capacité à aimer est souvent dictée par notre expérience de l'amour. Nous aimons généralement les autres dans la mesure où ils nous aiment.

Certaines des plus grandes déclarations sur la nature de l'amour de Dieu ont été écrites par un homme qui a fait l'expérience de l'amour de Dieu d'une manière très particulière. Jean, un disciple de Jésus, a expliqué sa relation avec le Fils de Dieu en se définissant lui-même "le disciple que Jésus aimait" (Jean 21:20). Bien que l'amour de Jésus soit clairement exprimé dans tous les évangiles, c'est le thème central de l'évangile de Jean. Parce que l'amour de Jésus était intense et personnel dans sa propre expérience, Jean est resté sensible aux paroles et aux actions de Jésus qui illustrent comment Celui qui est amour aime les autres.

Jésus connaissait parfaitement Jean et l'aimait de la même manière. Lui et son frère Jacques ont été surnommés "fils du tonnerre", peut-être parce qu'ils ont tous deux demandé à Jésus la permission de faire descendre le feu du ciel (Lc 9,54) sur un village qui refusait d'accueillir Jésus et les disciples. Dans cet Évangile et ses lettres, nous voyons le grand amour de Dieu, tandis que le tonnerre de la justice de Dieu émerge des pages de l'Apocalypse.

Jésus se compare à chacun de nous comme il l'a fait avec Jean. Nous ne pouvons pas connaître la profondeur de l'amour de Dieu si nous ne sommes pas prêts à affronter le fait qu'il nous connaît parfaitement. Sinon, nous sommes fous de croire qu'il doit aimer les gens pour ce qu'ils prétendent être et non pour les pécheurs qu'ils sont réellement. Jean et les autres disciples nous convainquent que Dieu veut et peut nous accepter tels que nous sommes. Croire en son amour est une grande motivation pour changer. Son amour ne nous est pas donné en échange de nos efforts, son amour nous libère pour vivre vraiment. Avez-vous accepté cet amour?

52. Onglet Phrases de stimulation



En Italie, toutes les agressions sexuelles sont commises par des étrangers

Être marié est toujours une garantie qu'il n'y aura jamais de violences sexuelles dans le couple

Depuis elle a accepté avoir des relations sexuelles la semaine dernière, elle sera également d'accord aujourd'hui

Violences sexuelles est en fait un acte sexuel passionné que nous ne pouvons pas contrôler

Lorsqu'une fille porte une minijupe et des talons et sort seule la nuit, il est normal que quelqu'un la viole tôt ou tard.

Les actes de violence sexuelle ont lieu uniquement la nuit, dans les zones sombres

53. Dire non, dire oui.



DIS NON!

Décrivez une ou plusieurs situations, réelles ou imaginaires, dans lesquelles vous pensez **refuser** catégoriquement une proposition sexuelle.

Partagez ce que vous avez écrit en sous-groupes. Chaque sous-groupe choisit une situation. Identifiez les personnages et leurs caractéristiques et mettez-les en scène devant toute la classe. Les observateurs prêtent attention à l'efficacité avec laquelle ils rejettent la situation. Il est important de faire ressortir les sentiments des personnes au cours de la mise en scène.

53. Dire non, dire oui.



DITES OUI!

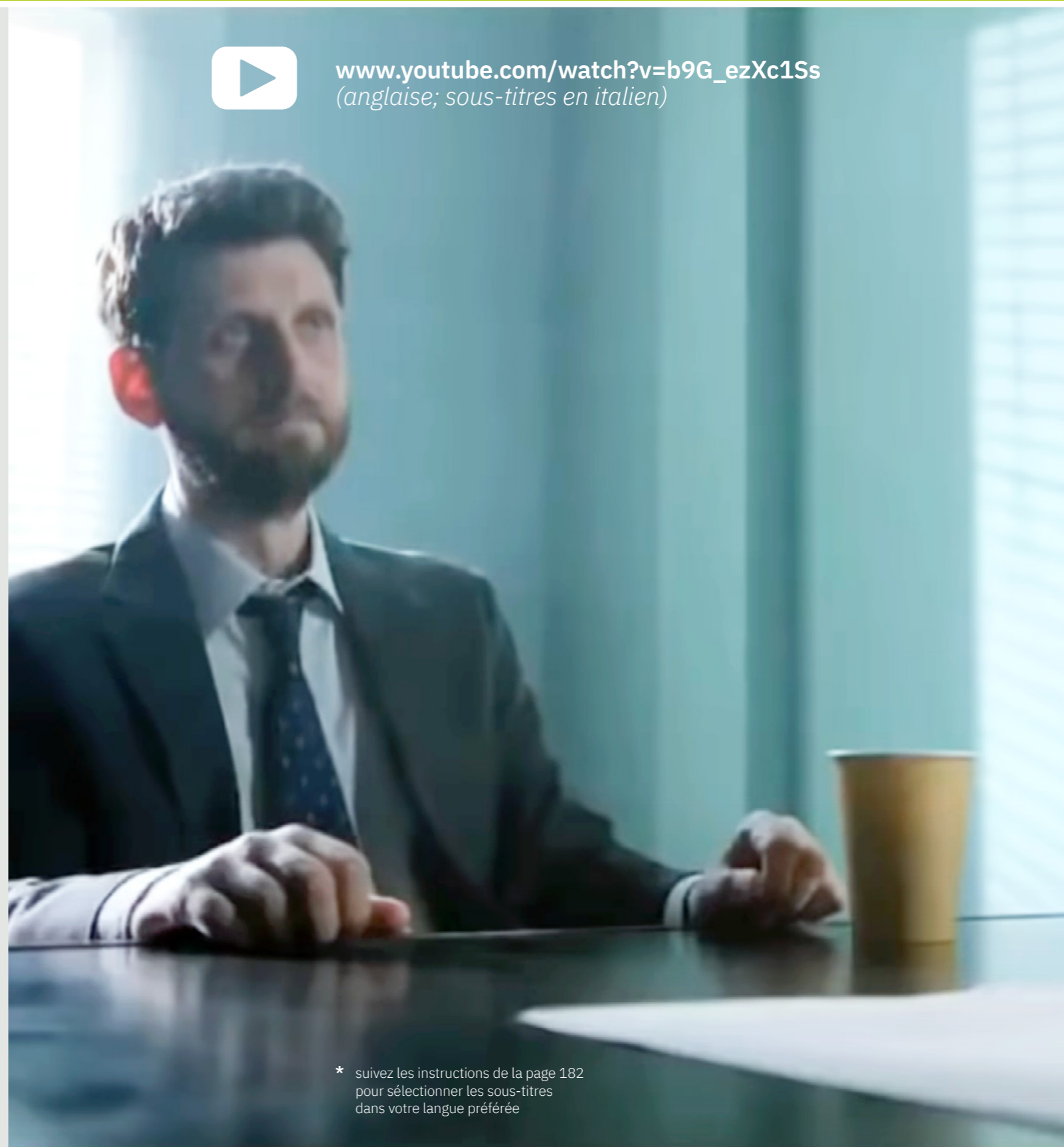
Décrivez une ou plusieurs situations, réelles ou imaginaires, dans lesquelles vous avez envie d'**accepter** une proposition sexuelle.

Partagez ce que vous avez écrit en sous-groupes. Chaque sous-groupe choisit une situation. Identifiez les personnages et leurs caractéristiques et mettez-les en scène devant toute la classe. Les observateurs sont attentifs à la manière dont la situation est acceptée. Il est important de faire ressortir les sentiments des personnes lors de la mise en scène.

54. Elle l'a bien cherché



www.youtube.com/watch?v=b9G_ezXc1Ss
(anglaise; sous-titres en italien)



* suivez les instructions de la page 182 pour sélectionner les sous-titres dans votre langue préférée

55. Comment étiez-vous habillé?



OBJECTIFS DURÉE:

L'exposition vise à dissiper le préjugé selon lequel les victimes de viol auraient pu l'éviter si seulement elles avaient porté des vêtements différents.

DURÉE:

D'un jour à quelques semaines

MATÉRIEL ET RESSOURCES UTILES:

- Différents vêtements en relation avec les histoires d'abus qui seront présentées dans l'exposition
- Cartes d'histoires imprimées sur feuille A3 - 1 carte pour chaque histoire
- Collez, scotch ou épingles pour fixer les histoires au mur.
- Couloir ou salle de classe d'une école

CE QU'IL FAUT FAIRE: DESCRIPTION ÉTAPE PAR ÉTAPE

PRÉPARATION

Prêtez attention à...:

- préparer les jeunes à la réalisation et à la gestion de l'exposition, en leur expliquant que leur rôle sera d'accompagner les visiteurs et de faciliter leur compréhension du thème de l'exposition ;
- Organiser l'exposition de manière à ce que chaque vêtement corresponde à une histoire ;
- Encourager les participants à chercher des vêtements qui peuvent correspondre aux histoires qui seront exposées ;
- Les accompagner dans la préparation de l'exposition d'un point de vue technique, en choisissant les endroits où la visibilité est la plus élevée ;
- organiser une journée d'ouverture officielle, au cours de laquelle des jeunes seront les guides et pourront expliquer l'objectif de l'exposition aux visiteurs et discuter avec eux des stéréotypes, des préjugés et de la violence à l'égard des femmes ;
- promouvoir la journée portes ouvertes par le biais des canaux de communication de l'école.
- Demande aux jeunes de participer activement à la promotion de l'initiative.

REALISATION

L'exposition peut rester ouverte plus d'une journée et les jeunes peuvent jouer le rôle de guides le jour de l'ouverture et les jours suivants, en alternance. Il est utile d'être présent le jour de l'ouverture officielle pour accompagner les jeunes dans leur travail de guide, au cas où des conflits ou des situations émotionnellement difficiles surviendraient. Par la suite, vous pouvez faire en sorte que les jeunes se relaient pour guider l'exposition pendant les pauses des cours. A la fin de l'exposition, vous pouvez demander aux visiteurs de laisser leurs impressions et réflexions sur le thème. Vous pouvez faire remplir aux visiteurs un formulaire d'évaluation anonyme ou leur demander de laisser un message ou une réflexion sur une affiche que vous aurez préalablement affichée sur un mur libre du site de l'exposition.

SUIVRE

À la fin de l'exposition, une réunion avec les jeunes qui ont servi de guides est utile pour réfléchir à l'expérience et à sa valeur, ainsi que pour analyser ensemble les réactions des visiteurs.

56. scénario 1, scénario 2, scénario 3.



SCÉNARIO 1

Avec Maria, nous avons l'habitude de nous retrouver au bar "SOTTOCASA" à 17 heures pour boire du thé. Aujourd'hui, nous nous sommes retrouvés à l'endroit habituel à 17 heures, mais après avoir convenu de prendre du thé, Maria a dit qu'elle avait changé d'avis et qu'elle n'en voulait plus. J'ai insisté pour qu'elle boive le thé, parce que nous l'avions commandé au serveur, mais Maria a dit qu'elle ne voulait rien savoir et elle est partie en colère. Je suis resté au bar sans comprendre ce qui s'était passé. À mon avis, les femmes sont étranges.



SCÉNARIO 2

Rosa est venue me rendre visite et je lui ai offert du thé vert, sachant qu'elle adore toutes les sortes de thé, mais surtout le thé vert. Mes jeunes frères jouaient dans leur chambre et mes parents rangeaient le garage. Nous pouvions donc déguster notre thé en toute tranquillité. Rosa m'a dit qu'elle voulait peut-être du thé mais qu'elle n'était pas sûre. J'ai décidé de le préparer quand même et de le lui offrir. Elle l'aurait sûrement bu. Lorsqu'elle a vu le thé, elle m'a dit qu'elle ne voulait pas le boire du tout. J'ai d'abord essayé de la convaincre en lui expliquant que j'avais fait du thé vert juste pour elle. Puis je me suis mis en colère et je l'ai forcée à boire le thé, puisqu'elle disait toujours que le thé vert était son préféré et que j'avais tout fait pour lui faire plaisir. Elle a bu le thé en pleurant. Je pense que Rosa a été très impolie et que je me suis bien comportée parce que j'ai tout préparé avec beaucoup de soin et d'attention.



SCÉNARIO 3

Teresa est venue me voir dimanche matin à 10 heures. Elle m'a dit qu'elle était fatiguée et je lui ai offert du thé. Je sais qu'elle aime particulièrement le thé aux myrtilles et je lui en ai préparé un. Pendant que je préparais le thé, j'ai entendu un fracas. Je suis retournée dans la chambre et j'ai trouvé Teresa allongée sur le sol. Elle s'était évanouie. J'ai pensé qu'il s'agissait d'une blague et j'ai apporté le thé. Je lui ai ensuite demandé si elle voulait le boire, puisque je l'avais préparé pour elle. Mais elle ne me répondait pas. Je l'ai donc allongée sur le canapé et je lui ai fait boire le thé, mais le thé s'est répandu sur sa chemise. Teresa fait toujours tout pour me mettre en colère et cette fois encore, elle a réussi. J'avais préparé le thé avec tant de passion pour elle et elle était vraiment une ingrate.

57. Consentement devant une tasse de thé



www.youtube.com/watch?v=RhaZDVcGo-o
(italien)

www.youtube.com/watch?v=pZwvrxVavnQ
(anglais)

www.youtube.com/watch?v=E4WTnJCMrH8
(espagnol)

www.youtube.com/watch?v=2ovcQgIN5G4
(allemand)



* suivez les instructions de la page 182 pour sélectionner les sous-titres dans votre langue préférée

58. Charte des droits sexuels et génésiques



En 1995, la Fédération internationale pour le planning familial (IPPF) et ses 127 associations membres ont adopté une Charte des droits sexuels et reproductifs basée sur la législation internationale sur les droits de l'homme. Les 12 droits énoncés dans la Charte sont :

1. **Le droit à la vie**, ce qui signifie notamment que la vie d'aucune femme ne doit être mise en danger en raison d'une grossesse.
2. **Le droit à la liberté et à la sécurité de la personne**, qui reconnaît que tous les êtres humains devraient être libres de jouir et de contrôler leur vie sexuelle et reproductive et que personne ne devrait être contraint de subir une grossesse, une stérilisation ou un avortement.
3. **Le droit à l'égalité et le droit d'être libre de toute forme de discrimination**, selon lequel chaque individu, sans distinction de race, de couleur, de sexe, d'orientation sexuelle, d'état civil, de situation familiale, d'âge, de langue, de religion, d'opinion politique, de nationalité ou origine sociale, richesse, naissance ou tout autre statut, a le droit de recevoir des informations, une éducation et des services relatifs à la santé sexuelle et reproductive.
4. **Le droit à la vie privée**, ce qui signifie que tous les services de soins de santé reproductive doivent garantir aux clients la confidentialité, notamment en ce qui concerne les informations confidentielles confiées aux opérateurs.
5. **Le droit à la liberté de pensée**, pour permettre à chacun d'obtenir des informations sur la santé sexuelle et reproductive non conditionnées par des convictions religieuses ou morales.
6. **Le droit à l'information et à l'éducation**, qui garantit le droit de chacun à recevoir une information complète sur les bénéfices, les risques et l'efficacité de toutes les méthodes de contraception afin que toute décision dans ce domaine soit prise avec un consentement plein, libre et éclairé.
7. **Le droit de choisir de se marier ou non, de fonder et de planifier une famille**, d'éviter les mariages sans le consentement libre, plein et éclairé des deux partenaires.
8. **Le droit de décider si et quand avoir des enfants**, c'est-à-dire le droit de chacun à des services de santé reproductive qui offrent le choix le plus large possible de méthodes contraceptives efficaces et sûres, et qui sont à leur tour accessibles, pratiques et acceptables pour les utilisatrices.
9. **Le droit aux soins de santé et à la protection de la santé**, c'est-à-dire à la meilleure qualité possible en matière de soins de santé, et le droit de ne pas être soumis à des traditions pouvant avoir des effets négatifs sur la santé.
10. **Le droit aux bénéfices du progrès scientifique**, qui inclut le droit d'utiliser les technologies de reproduction disponibles si des recherches objectives ont montré que le rapport risque/bénéfice est acceptable et que ces méthodes ne cachent pas d'effets secondaires négatifs sur la santé.
11. **Le droit à la liberté de réunion et de participation politique**, garantissant le droit de former des associations visant à promouvoir la santé et les droits reproductifs.
12. **Le droit d'être à l'abri de la torture et des mauvais traitements**, de protéger les enfants, les femmes et les hommes de toutes les formes de violence, d'abus et d'exploitation sexuelle.

59. Personnage biblique: Azaria, Ananias et Mysaele



Les amitiés rendent la vie agréable et les moments difficiles plus supportables. Les difficultés les mettent à l'épreuve et les renforcent. Telle était la relation entre les trois jeunes Juifs déportés à Babylone et Daniel. Leur amitié a beaucoup compté pour eux, mais ils n'ont jamais permis qu'elle prenne la place de Dieu dans leur vie, même face à la mort.

Ensemble, ils ont défié en silence l'ordre du roi Nabuchodonosor de se prosterner et d'adorer l'idole qu'il s'était fabriquée. Ils ont partagé un acte de courage, alors que d'autres, désireux de se débarrasser d'eux, ont dit au roi que ces trois Juifs étaient déloyaux. Même si ce n'était pas vrai, Nabuchodonosor ne pouvait pas leur épargner la vie sans les mettre dans l'embarras.

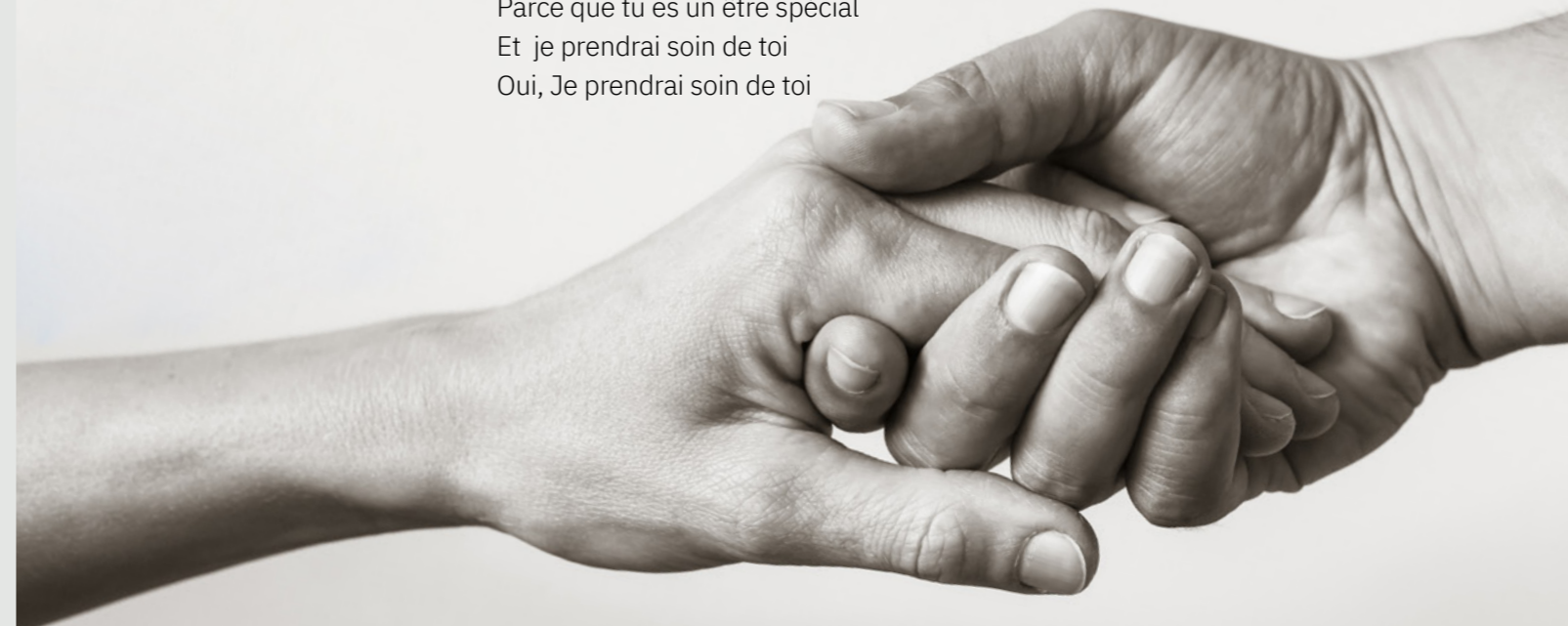
C'est l'heure de vérité. La mort était sur le point de mettre fin à leur amitié. Un petit compromis leur aurait permis de vivre et de profiter de leur amitié, de servir Dieu et leur peuple aussi longtemps qu'ils seraient sur cette terre. Mais ils étaient assez sages pour comprendre qu'il empoisonnerait la conviction même qui les avait si intimement liés: la loyauté envers Dieu. Ils n'ont donc pas hésité à remettre leur vie entre les mains de Dieu, et le reste, c'est la victoire!

Lorsque nous laissons Dieu en dehors de nos relations les plus importantes, nous avons tendance à attendre de ces relations qu'elles satisfassent nos besoins que seul Dieu peut satisfaire. Les amis sont utiles, mais ils ne peuvent pas satisfaire nos besoins spirituels les plus profonds. Le fait de laisser Dieu en dehors de nos relations indique à quel point il n'est pas important dans notre vie. Notre relation avec Dieu doit être suffisamment importante pour toucher les autres relations, en particulier les amitiés proches.

60. La cura (Le traitement) de Franco Battiato



Je te protégerai des peurs hypocondriaques
Des tourments que tu rencontreras sur ton chemin
Des injustices et des tromperies de ton temps
Des échecs que par ta nature, forcément tu attireras
Je te soulagerai de tes douleurs et de tes sautes d'humeur
Des obsessions de tes manies
Je surmonterai les courants gravitationnels
L'espace et la lumière pour que tu ne vieillisses pas.
Et tu guériras de toutes les maladies
Parce que tu es un être spécial
Et je prendrai soin de toi
J'errais à travers les champs du Tennessee
Comment j'étais arrivé, qui sait
N'as-tu pas de fleurs blanches pour moi?
Plus rapides que les aigles, mes rêves
traversent la mer
Je t'apporterai surtout le silence et la patience
Nous marcherons ensemble sur les chemins qui mènent à l'essentiel
Les parfums de l'amour enivreront nos corps
L'accalmie du mois d'août n'apaisera pas nos sens
Je tisserai tes cheveux comme les trames d'une chanson
Je connais les lois du monde, et je t'en ferai don
Je surmonterai les courants gravitationnels
L'espace et la lumière pour que tu ne vieillisses pas
Je te sauverai de toute mélancolie
Parce que tu es un être spécial
Et je prendrai soin de toi
Oui, Je prendrai soin de toi



61. Textes évangéliques



MARC 3:13

Il monta ensuite sur la montagne, appela à lui ceux qu'il désirait, et ils vinrent à lui. Il en désigna douze pour être avec lui, pour les envoyer prêcher et pour avoir le pouvoir de chasser les démons. Il désigna donc les Douze: Simon, auquel il donna le nom de Pierre ; puis Jacques de Zébédée et Jean, frère de Jacques, auxquels il donna le nom de Boanèrges, c'est-à-dire fils du tonnerre ; André, Philippe, Barthélemy, Matthieu, Thomas, Jacques d'Alphée, Thaddée, Simon le Cananite, et Judas Iscariote, celui qui le livra plus tard.

JEAN 15:12

Voici mon commandement: aimez-vous les uns les autres, comme je vous ai aimés. Il n'y a pas de plus grand amour que de donner sa vie pour ses amis. Vous êtes mes amis, si vous faites ce que je vous commande. Je ne vous appelle plus serviteurs, parce que le serviteur ne sait pas ce que fait son maître ; mais je vous ai appelés amis, parce que tout ce que j'ai entendu du Père, je vous l'ai fait connaître. Ce n'est pas vous qui m'avez choisi, mais c'est moi qui vous ai choisis et qui vous ai faits, pour que vous alliez, et que vous portiez du fruit et que votre fruit demeure, pour que tout ce que vous demanderez au Père en mon nom, il vous l'accorde. Voici ce que je vous commande: aimez-vous les uns les autres.

LUCA 22:24

Une discussion s'engagea pour savoir lequel d'entre eux pouvait être considéré comme le plus grand. Il dit: "Les rois des nations les gouvernent, et ceux qui les dominent se font appeler bienfaiteurs. Qu'il n'en soit pas ainsi pour vous, mais que le plus grand parmi vous soit comme le plus petit, et celui qui gouverne comme celui qui sert. Car qui est le plus grand, celui qui est à table ou celui qui sert? N'est-ce pas celui qui est à table? Moi, je suis au milieu de vous comme celui qui sert.

LUCA 22:61

Alors le SEIGNEUR se retourna et fixa son regard sur Pierre, et Pierre se souvint de la parole que le SEIGNEUR lui avait dite: "Avant que le coq chante, tu me renieras trois fois aujourd'hui". Il sortit et pleura amèrement.

MATH 26:48

Le traître leur avait fait un signe en disant: "Celui que j'embrasserai, c'est lui ; arrêtez-le". Aussitôt, il s'approcha de Jésus et lui dit: "Salut, Rabbi!" Et il l'embrassa. Jésus lui dit: "Mon ami, c'est pour cela que tu es ici!" Alors ils s'avancèrent, mirent la main sur Jésus et l'arrêtèrent.

62. Grazie mille (Je vous remercie beaucoup par) Max Pezzali

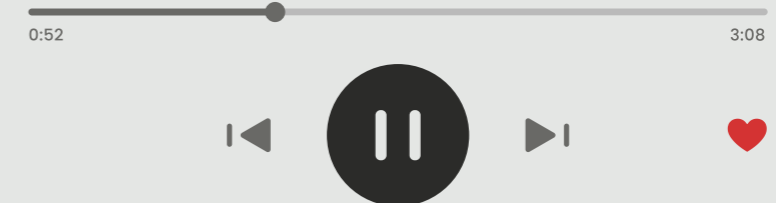


Quand tu vois
les montagnes sans brume
Quand les vacances commencent
Et quand je rentre chez moi
Quand je me lève et que je sens
Quand tu frottes ton nez contre le mien
Quand tu respires près de moi
Je le sens, je le sens
Pour chaque jour, chaque moment que
je vis
Merci beaucoup
Quand on joue
les Coupes à la télé le mercredi
Quand j'entends un morceau magnifique
Que je n'ai jamais trouvé beau comme ça
Quand le chien me dit bonjour
Quand je vois le sourire de mes parents
Quand j'ai l'enthousiasme de faire
J'ai l'impression que,, J'ai l'impression que
Pour chaque jour, chaque moment
que je vis
Merci beaucoup
Pour chaque instant, chaque jour, chaque

moment qui
m'a été donné
Merci beaucoup
Quand un micro
que je ne voudrais jamais quitter
Quand mes amis prennent
un coup sec à la SNAI
Quand le monde me semble meilleur
Même si ce n'est que pour un moment
Quand je
sais que je peux le faire
J'ai le sentiment que, j'ai le sentiment que
Pour chaque jour, chaque moment que
je vis
Merci beaucoup
Pour chaque instant, chaque jour, chaque
moment qui
m'a été donné
Merci
beaucoup
Merci beaucoup
Merci beaucoup
Merci
beaucoup

Grazie mille

Max Pezzali



63. Passage de l'Évangile Mt 18,15-18



“Si ton frère a péché, contre toi, va, reprends-le, entre toi et lui seul ; s’il t’écoute, tu as gagné ton frère ; s’il ne t’écoute pas, prends avec toi une ou deux personnes, pour que tout soit réglé par la parole de deux ou trois témoins. S’il n’écoute pas non plus, dis-le à l’assemblée ; et s’il n’écoute pas non plus l’assemblée, qu’il soit pour toi comme un païen et un publicain. Je vous le dis en vérité, tout ce que vous lierez sur la terre sera lié dans le ciel, et tout ce que vous délierez sur la terre sera délié dans le ciel.



63. Un SMS de toi... Fiche SMS de moi



Situations auxquelles nous devons réagir		SMS sur moi
Un ami arrive toujours en retard lorsque vous prévoyez d'aller faire un tour. Il n'est jamais à l'heure!		
Un ami ne dit jamais ce qu'il pense et, lorsqu'il le fait, il n'est pas sûr de lui et rougit.		
Un ami ne parle jamais sérieusement, il ne peut que taquiner et plaisanter lourdement.		
Un ami pense toujours qu'il a raison, rejette toujours la faute sur les autres et ne se remet jamais en question.		
Un ami n'accepte ni les plaisanteries ni les critiques, il devient immédiatement triste et se replie sur lui-même.		

*

Sur la page Youtube, pour activer les sous-titres dans votre langue préférée, suivez la procédure ci-dessous:

1. sélectionnez **PARAMÈTRES**
2. activer les **SOUS-TITRES**
3. sélectionnez la **LANGUE AUTOMATIQUE**
4. sélectionnez (apparaît après la sélection automatique de la langue) **TRADUCTION AUTOMATIQUE**
5. choisissez votre **LANGUE PRÉFÉRÉE**

