

Retraite de 4 classes de St Boniface à Bruxelles ; 2-4mars 2016

Titre de la retraite : « Être soi avec autrui »

Le Public. Les élèves, garçons et filles, sont en 5ème Humanités, c'est-à-dire l'année avant la fin du secondaire et le début de l'université ou des études supérieures. Elles/ils ont environ 17 ans. Chaque classe compte une trentaine d'élèves.

La plupart sont indifférents à la foi. Plusieurs sont d'une famille musulmane, mais aussi éloignés de la foi que ceux qui sont d'une famille d'origine chrétienne. Ils suivent tous le cours de religion chrétienne.

Le lieu : centre spirituel du Chant d'Oiseau à Bruxelles. Les élèves arrivent vers 9 h et quittent vers 17.00 h. Les 8 animateurs (deux par classe) logent au centre spirituel et se retrouvent vers 17 h. pour partager ce qui s'est passé et préparer la suite.

Discipline : chaque classe est accompagnée de son titulaire (= un professeur).

L'objectif de la retraite. Comme l'indique le titre de la retraite, l'objectif est d'aider ces jeunes à faire, les uns grâce aux autres (temps personnel, petits groupes, plénums), une expérience d'intériorité où chacun puisse grandir en authenticité et être libéré de ce qui l'emprisonne (éclat de colère; manque de vocabulaire - humain - relationnel - spirituel; image de soi même...) pour être capable de vraiment communiquer et de vivre dans la joie avec soi-même et les autres. Aider le groupe à devenir corps. Grandir en lien, en confiance en étant soi. Donner les mots appropriés pour cela.

Pourquoi ce but ? Allier l'autonomie personnelle et l'interdépendance est un défi. Un exemple : on constate aujourd'hui la difficulté de vivre en couple. Le nombre de séparations est énorme. Vivre ensemble, cela s'apprend.

Le défi pour nous, animateurs ESDAC. Le message chrétien a de la peine à passer. Commencer par parler aux jeunes de Dieu, de Jésus, de l'Église fermerait les oreilles. Nous proposons donc un parcours progressif. Nous partirons d'éléments fondamentaux de psychologie humaine qui rejoindront l'expérience de tous les élèves afin de disposer les cœurs à s'ouvrir à une expérience de transcendance. Les références chrétiennes pourront venir peu à peu, en doses homéopathiques, après des « exercices » d'intériorité qui auront créé entre animateurs et jeunes un climat de confiance, d'écoute, de respect et de curiosité mutuels.

Méthode. La plus interactive possible. Nous allons proposer aux élèves de faire des expériences, des exercices.

Avant d'entreprendre l'exercice, nous prendrons le temps d'expliquer que c'est un « exercice », c'est-à-dire une mise en situation de laboratoire, d'expérimentation, destinée à

faire prendre conscience de la présence de deux types d'esprits : un esprit de communion, de bienveillance, de créativité et un esprit de compétition, de dénigrement, de destruction¹.

Nous ferons remarquer que ces deux types d'esprits sont à l'œuvre partout et toujours dans la vie quotidienne. Les exercices proposés ont été choisis ou créés pour débusquer ces esprits et pour aider à prendre conscience de leur action en nous.

Après l'exercice, nous prendrons le temps d'en faire la relecture avec les élèves afin d'amorcer ou de déployer des prises de conscience selon les principes de la communication non violente :

- ❖ Prendre conscience de ce que je ressens (Des sensations : fatigue/dynamisme ; curiosité/ennui ; tension/détente. Et des sentiments : joie/tristesse ; angoisse/confiance ; soulagement/déception...)
- ❖ Prendre conscience de ce dont j'ai besoin (écoute, respect, attention...)
- ❖ Prendre conscience de ce que l'autre ressent
- ❖ Prendre conscience de ce dont il a besoin
- ❖ Négocier pour satisfaire tes besoins ET mes besoins simultanément

Il faudra veiller aux moments opportuns à faire remarquer que notre nature relationnelle est fondée dans la nature trinitaire de l'Être et de l'Amour : le Père est l'être aimant, le Fils, l'être aimé et l'Esprit est l'Amour réciproque entre eux. Ils ont besoin l'un de l'autre et ne peuvent subsister l'un sans l'autre. Chacun d'eux, pris individuellement n'est donc pas « tout-puissant ». Le Père qui est la Source du Fils n'en profite pas pour dominer le Fils. Et le Fils ne se sent pas amoindri de n'être que le Fils. Il sait que s'il n'accueillait pas l'Amour du Père, le Père ne pourrait être Père. L'Esprit entre eux leur permet de se respecter, de s'estimer, d'être attentionné l'un envers l'autre. Cet Esprit nous a été offert à la Pentecôte. Il nous permet de nous aimer durablement. Nous le demandons dans la prière. Nous remercions de l'avoir reçu.

Nous devons aussi témoigner de ce que nous vivons, expliquer qui nous sommes, quel est notre parcours et pourquoi nous faisons ce que nous faisons. Expliquer quel est notre trésor, notre perle.

L'animateur coordinateur de la retraite

- demande à Mr Urbain Van Laere la dénomination des classes qui viennent en retraite (5^e A ? 5^e B ?) etc...
- en arrivant la veille attribue un local à chaque classe
- fait indiquer sur le tableau à l'entrée du bâtiment
 - o quel local est attribué à chaque classe

¹ Le but est de pratiquer l'a priori favorable (Exercices Spirituels n° 22), et de ménager une première ouverture au discernement des esprits en commençant par des exercices de Communication Non Violente. Cf. Marshall Rosenberg, « Les mots sont des fenêtres (ou des murs), introduction à la communication non-violente », Éditions Jouvence, Saint Julien, 1999. En termes chrétiens, nous partons de la conviction positive que l'Esprit Saint, Esprit de communion, Énergie spirituelle d'amour, est à l'œuvre partout et en tous. Voir le début du chapitre I du manuel ESDAC <http://www.esdac.net/Manuel-ESDAC.html>

- que les élèves sont attendus immédiatement dans ce local, sans stationner à l'accueil.

LETTRÉ AUX JEUNES

Le 17 février 2016

Chers jeunes,

Bonjour !

Vous serez les 2, 3 et 4 mars
au Chant d'Oiseau.

Pour y faire quoi ?

Pour prendre le temps de

vous arrêter, souffler, approfondir vos relations mutuelles, creuser le sens et l'orientation de votre vie.

Nous vous proposerons des exercices pratiques pour accroître votre capacité au respect, à la solidarité et à la liberté réciproque.

Nous chercherons ensemble comment contribuer à rendre la vie plus belle pour les autres, et, en même temps, pour vous-mêmes.

Qui sommes nous ?

Nous sommes 8 animateurs, 2 par classe. Nous sommes des chrétiens engagés. Notre conviction fondamentale est qu'une Énergie divine d'amour est à l'œuvre en chaque personne. Voilà pourquoi nous avons choisi de nous mettre au service de la communion à accueillir et construire dans les groupes, communautés, équipes, classes, institutions...



Cette statuette est l'œuvre d'un artiste rwandais de l'atelier d'art de Nyondo.

Elle illustre bien notre désir.

Pouvez-vous dire lequel des deux personnages donne et lequel reçoit ?

Notre souhait c'est que, durant ces trois jours, nous entrions tous dans un tel échange réciproque.

Apportez, si vous avez : instrument de musique, carnet de chant, partitions, ballon, jeu de société...

Nous nous réjouissons de faire bientôt votre connaissance.

Vous êtes déjà dans notre prière.

Agnès Uwamariya, Michel Ulens, Anne-Marie Delvenne, Jean-Marc Ista,
Françoise Schuermans, Graziano Calci, Susanne Allermann et Michel Bacq

Déroulement

Mercredi 2 mars 2016

09.00 **Accueil** des élèves.

Les deux animateurs se présentent à leur classe. (sous forme de témoignage; prendre le temps et se “mouiller personnellement”; pour donner une base aux relations avec les élèves et nous mettre en position de vulnérabilité)

Voir le powerpoint : <http://www.esdac.net/Trois-font-un.html>

Ils présentent aussi brièvement la retraite : son titre, son but, sa méthode, ainsi que le lieu où l'on se trouve.

09.20 **Mise en mouvement.** Faire en sorte qu'il y ait autant de chaises que de participants.

Un des deux animateurs se lève et va mettre sa chaise dans une autre salle. Il anime le jeu : « J'appelle tous ceux qui ont des lunettes ». Tous ceux-là plus le meneur bougent et vont s'installer sur une autre chaise. Celui qui n'a pas trouvé de chaise devient le meneur et appelle ceux qui ont une particularité de son choix, qu'elle soit vestimentaire, ou - mieux - de goût (« ...tous ceux qui aiment jouer au foot, qui font partie d'un mouvement de jeunesse etc...). = prendre le pouls de la classe.

Brève relecture : l'animateur demande

(a) ce que les jeunes *ressentent* après ce jeu et

(b) pourquoi nous leur avons fait jouer ce jeu. (à quel besoin cela correspond : se présenter de façon ludique)

Donner **LES CONSIGNES** pour les 3 jours; être très concret sur ce qui est défendu :

- on ne sort pas de l'enceinte
- on ne fume pas
- ni papier ni cannette par terre : ramasser et mettre à la poubelle
- pas de trace de semelles sur les murs
- ne pas changer le nombre de places à table
- ne pas utiliser les chaises de jardin comme projectiles
- (voir avec le responsable du centre)

Rappeler **LES OBJECTIFS** de la retraite tels qu'ils ont été décrits sur la lettre d'invitation

09.45 chant accompagné par un instrumentiste de la classe

Recevoir et donner.

L'animateur explique que, dans la vie, nous sommes tous interdépendants. (notion de Dieu: nous sommes à son image. Esprit = parle davantage que Dieu...). Nous avons besoin les uns des autres pour exister. Sans le soleil, nous n'existerions pas. Sans les étoiles, les atomes qui nous constituent ne se seraient pas produits. Sans nos parents biologiques, nous n'aurions pas vu le jour. La vie est constamment faite de DONNER ET RECEVOIR.

La qualité, l'intérêt de cette retraite dépend de ce que chacun est prêt à y donner et à y recevoir.

Given To

by Ruth Bebermeyer
from the album, **Given To**, (1978)

I never feel more given to
than when you take from me –
when you understand the joy I feel
giving to you.

And you know my giving isn't done
to put you in my debt,
but because I want to live the love
I feel for you.

To receive with grace
may be the greatest giving.
There's no way I can separate the two.

When you give to me,
I give you my receiving.
When you take from me, I feel so
given to.

Donner et recevoir

par Ruth Bebermeyer
de l'album, **Given To**, (1978)

Jamais je ne me sens plus comblé
que lorsque tu acceptes mon offrande,
lorsque tu comprends ma joie de donner.

Lorsque tu sais que mon don
n'attend rien en retour
mais naît de mon désir d'exprimer l'amour
que j'ai pour toi.

Recevoir avec grâce est peut-être le plus
beau don que l'on puisse offrir.
Recevoir et donner sont indissociables.

Lorsque tu me donnes,
je te donne de recevoir.
Lorsque que tu accueilles mon don,
je me sens si comblé.

L'animateur envoie les groupes en 4 endroits différents avec une grande feuille, des post-it de deux couleurs et des feutres fins noirs : « Qu'est-ce que je désire recevoir de cette retraite ? Que suis-je prêt à donner de moi pour que cette retraite apporte le plus aux autres et à moi ? »

- Les jeunes écrivent chaque **RECEVOIR** sur 1 post-it de **couleur jaune**, et chaque **DONNER** sur un post-it de **couleur verte**.
- Puis ils se disent l'un à l'autre ce qu'ils ont écrit
- Ils placent alors les post-it sur la grande feuille en regroupant ceux qui formulent des **RECEVOIR** et des **DONNER** similaires.

- Ils **rebaptisent la retraite** d'un ou deux mots qui expriment le mieux l'ensemble des attentes. Ils écrivent ce nouveau nom en haut de leur grande feuille

10.15 Plénum : chaque groupe présente sa grande feuille et le nouveau nom donné à cette retraite.

Un animateur demande : « Qui veut faire ressortir ce qui est commun ? »

On garde affichées les grandes feuilles tout le long de la retraite.

10.35 Pause

10.55 Un chant par un de leurs instrumentistes

11.00 **Quinze questions pour mutuellement mieux se connaître.**

L'animateur donne à chacun la feuille ci-dessous (reproduite en document joint). Il précise que ces questions ont été posées par Yann Arthus-Bertrand à des centaines de personnes de par le monde. Les réponses ont été filmées et présentées à Tour et Taxi à Bruxelles lors de l'exposition « 6 milliards d'Autres ». Yann Arthus-Bertrand est célèbre pour avoir réalisé les photos du livre « La terre vue du ciel ». C'est un explorateur de la terre des hommes et de l'âme humaine.

Souligner l'enjeu de l'exercice : est-il intéressant d'échanger là-dessus ? Faire découvrir l'enjeu des règles de la conversation spirituelle pour réussir l'exercice.

Les deux animateurs montrent comment cela peut se dérouler; ils se posent mutuellement une ou deux questions et y répondent avec le plus d'authenticité possible.

Questions pour mutuellement mieux se connaître

1. Quel est ton tout premier souvenir ?
2. Es-tu heureux/se ?
3. Quelle fut la dernière fois où tu as pleuré ? Pourquoi ?
4. Quel est ton plus grand rêve aujourd'hui ?
5. Quelle fut l'épreuve la plus difficile à laquelle tu as dû faire face dans ta vie ? Qu'en as-tu appris ?
6. Comment te sens-tu dans le monde ? Où te situes-tu ? Où vois-tu ta place ?
7. Penses-tu donner et recevoir assez d'amour ?
8. Qu'est-ce que tu ne pourrais pas pardonner ?
9. Te sens-tu libre ?
10. Qu'est-ce qui te recrée, te redonne des forces ?
11. Dans ta vie de tous les jours de quoi ne pourrais-tu pas te passer ?
12. As-tu parfois eu envie de t'enfuir, de t'échapper ? Où ?
13. Crois-tu en Dieu ? Que représente-t-il pour toi ?
14. Quel est selon toi le sens de la vie ?

15. Quelle est ta chanson préférée ? Peux-tu me la chanter ?

L'animateur rassemble les jeunes dans un endroit suffisamment spacieux, dehors dans une prairie ou à l'intérieur dans une grande salle.

1ères consignes pour la conversation pour un binôme, dont le droit de dire Stop.

Il demande aux jeunes de se mettre par deux, en choisissant un compagnon ou une compagne qu'ils connaissent moins bien. Il leur donne entre 7 et 10 minutes pour se poser l'un à l'autre une, deux ou trois de ces questions.

Après 7 ou 10 minutes l'animateur donne un signal et chacun change de partenaire toujours en choisissant qui il connaît moins bien. A nouveau ils se posent l'un à l'autre quelques-unes de ces questions.

On change à nouveau deux ou trois fois de partenaires.

11.45 L'animateur invite les jeunes à se remettre en cercle en plénum.

D'abord: Comment t'es-tu senti(e) écouté-e? etc....

Il pose la question : « Après avoir fait ceci, qu'est-ce que je ressens ? Et pourquoi ? ». « Qu'est-ce que j'en retire ? ».

12.15 Fin du plénum

12.30 repas

Temps libre

14.00 Plénum. Le grand groupe se scinde en deux : Les cœurs vont avec les carreaux et les piques avec les trèfles.

Dans chaque groupe, l'animateur explique : « Le but de l'exercice est d'apprendre à mieux communiquer entre nous, entre amis, dans un couple, avec nos parents, nos éducateurs, avec quelqu'un qui a autorité sur nous ou sur qui nous avons autorité (petit frère, scout...) ».

Les animateurs jouent la scène (= jeu de rôle) décrite dans le manuel ESDAC (<http://www.esdac.net/Manuel-ESDAC.html>) à la page 6, 1^{er} paragraphe ;

André rentre chez lui à 19 h. fatigué par sa journée de travail. Il trouve sa compagne Julie affalée sur une chaise devant la télévision allumée. Elle a déposé ses chaussures à côté d'elle, sur la table où ils prennent leur repas ! Le sang d'André ne fait qu'un tour...

dans un premier temps les animateurs terminent la scène en réagissent « normalement », sans utiliser la cnv (colère, dispute, départ)

Dans chaque sous-groupe, l'animateur demande : « Comment la communication aurait-elle pu être meilleure entre eux ? ».

L'animateur fait réfléchir et demande :

- « Quels étaient les besoins insatisfaits d'André ? » (Réponse : besoins d'hygiène et d'ordre).

- « Quels étaient les besoins de Julie ? » (Réponse : besoin de repos).
 - « Comment concilier ces besoins ? » (Réponse : se demander à qui revient de prendre l'initiative).
 - « A qui revient l'initiative ? (Réponse : A André. Car c'est André qui est en colère, pas Julie...).
 - « Que peut faire André ? » :
 - o Respirer un bon coup
 - o Prendre conscience de ce qu'il ressent (de la colère) et de ses besoins (hygiène et ordre)
 - o Invoquer l'Esprit de communion : « Aide-moi » afin de parvenir à se connecter avec Julie
 - o Deviner ce que ressent Julie (Réponse : elle est crevée)
 - Deviner ce dont Julie a besoin (Réponse : repos, compréhension, ménagement)
 - Le sous-groupe essaie de trouver une façon plus satisfaisante de terminer la scène et présente cette façon à l'autre groupe (en jouant ou en expliquant)
- S'il le souhaite, l'animateur peut proposer la solution qui suit :
- André approche une chaise de celle de Julie et lui demande posément : « Tu es fatiguée ? ».
 - Julie : « Woooooh ».
 - André : « Tu as eu des difficultés au boulot ? ».
 - Julie reste en silence
 - André : « Encore des problèmes avec ton chef ? » Julie : « Oui ».
 - André : « Tu veux qu'on s'en parle maintenant ? »
 - Julie : « Non ». Elle éteint la télévision. Le silence règne dans la maison.
 - Alors seulement André se tourne vers les chaussures sur la table et dit :
 - « Elles sont belles ! »
 - Puis il ajoute : « Ce qui me dérange, c'est qu'elles sont sur la table où nous prenons notre repas. J'ai besoin d'hygiène et d'ordre. Je vois que tu es fatiguée. Tu as besoin de repos.
 - Veux-tu que je range tes chaussures ? ».
 - Il est clair que cette soirée aura une tout autre tonalité que si André avait laissé éclater sa fureur. Il est à noter aussi qu'André n'est pas tombé dans le piège de se taire pour éviter les conflits. Il avait besoin d'exprimer ce qu'il ressentait.
- Voyez dans le Manuel ce qui suit et commente ce passage.

Autre possibilité : l'animateur distribue le document : « **Exemple de communication non violente (CNV)** ». L'animateur lit l'introduction et la conclusion du récit. Il fait lire par deux élèves les réparties de Marshal Rosenberg et de John.

Il fait mettre les élèves par trois.

Il pose des questions :

- Quels sont les sentiments exprimés ou qu'on peut deviner ? (Pour les animateurs : réponses possibles : sentiments exprimés : colère, horreur.

Sentiments qu'on peut deviner : animosité et fureur envers le directeur, tristesse et douleur d'avoir tué son meilleur ami...)

- Quels sont les besoins exprimés ou qu'on peut deviner ? (Pour les animateurs : besoin de réflexion, de temps pour réfléchir seul, de temps pour partager avec autrui, besoin d'être respecté, besoin de formation...)

Conclusion : la clé d'une communication non violente se résume à me demander :

Qu'est-ce que je **RESSENS**² ? Que ressent l'autre ?
De quoi ai-je **BESOIN**³ ? De quoi a-t-il/elle besoin⁴ ?

L'animateur a disposé deux grandes feuilles paperboard au mur (en double pour ne pas abîmer le mur) avec du papier collant utilisé pour protéger des peintures. Il demande aux jeunes d'y inscrire sur l'une, en vrac, en silence avec le feutre ad hoc des ressentis (sensations, sentiments, émotions)⁵ et sur l'autre des besoins, (ou désirs, souhaits). Il explique que le but est de bien préciser ce qui est « ressenti » et ce qui est besoin. Il fait remarquer que le prisonnier a été aidé et a progressé lorsqu'il a pu mettre des mots précis sur ce qu'il ressentait : colère, terreur et sur ses besoins.

Pour s'aider lui-même à y voir clair, l'animateur dispose de trois documents joints : « Les besoins humains fondamentaux », « Les sensations sentiments émotions humains », « Adjectifs exprimant plus mon interprétation des actes d'autrui que ce que je ressens ». NB vous trouvez cela dans le chapitre VII du petit manuel.

Puis, par exemple, l'animateur met les élèves par deux et distribue des petits billets sur lesquels est indiquée une situation (la même situation peut être copiée et donnée à deux binômes). Voir le document joint : « Exercices de CNV ».

Situation 1 En présence de son mari une femme dit à une amie: « Mon mari est un homme merveilleux, mais je ne sais jamais ce qu'il ressent. J'ai parfois l'impression d'avoir épousé un mur ».

(a) Quelle réaction cela va-t-il provoquer chez le mari⁶ ?

² Le verbe « ressentir » recouvre : sensations corporelles (fatigue, froid), ET sentiments et émotions (joie, fureur...)

³ Le mot besoin peut être traduit autrement : « Qu'est-ce que je désire, qu'est-ce que je souhaite ? ».

⁴ Qu'est-ce qu'il/elle désire, souhaite ?

⁵ Par exemple : fatigue, joie, fureur, tristesse, gratitude, déception. Voir le document joint : Les sentiments, émotions, sensations humaines.

⁶ Pour l'animateur : exemple de réponse : « Le mari risque de ressentir cela comme une critique et une humiliation, d'être découragé, blessé et d'être renforcé dans l'attitude que lui reproche sa femme. Celle-ci aura donc provoqué l'effet inverse de ce qu'elle espérait »).

(b) Comment sa femme aurait-elle pu mieux s'exprimer⁷ ?

Situation 2 Après avoir répété 10 minutes un peu de guitare, mon ami Jérôme jette l'instrument sur le lit et me dit : « Je suis nul à la guitare ».

Comment puis-je réagir avec tact ?⁸

Situation 3 Une mère de famille très énervée lance à table le soir : « Je n'ai pas eu un moment à moi de toute la journée. J'ai repassé les chemises, fait les lessives, préparé le repas, cherché Martine à son cours de danse, téléphoné au voisin pour la réunion des copropriétaires, alors s'il vous plaît tenez-vous calmes ».

(a) Quelle réaction cela risque-t-il de provoquer⁹ ?

(b) Comment aurait pu mieux s'exprimer cette maman¹⁰ ?

Situation 4 Son papa dit à Michaël : « Quand tu as de mauvaises notes à l'école, cela me fait de la peine ».

(a) Quelle réaction cela risque-t-il de provoquer chez John¹¹ ?

(b) Comment le père aurait-il pu mieux s'exprimer¹² ?

Situation 5 Un couple doit prendre l'avion. Or le train qui les amène à l'aéroport a du retard. Sur un ton agacé l'homme dit : « Je n'ai jamais vu un train plus lent de ma vie ! » Sur le même ton, la femme rétorque : « Que veux-tu que j'y fasse ? Que j'aille pousser ? »

(a) Quelle réaction cela risque-t-il de provoquer chez l'homme¹³ ?

⁷ Pour l'animateur : « La femme aurait pu dire par exemple : « J'aimerais pouvoir mieux communiquer avec mon mari, avoir plus de contact affectifs avec lui, trouver des moyens pour les susciter. »

⁸ Pour l'animateur : Je pourrais dire à André : « Tu es mécontent de ta manière de jouer ? Tu es impatient et voudrais progresser plus vite ? Tu aurais besoin de plus de temps pour apprendre à jouer ? Tu n'oses pas te donner l'autorisation de prendre ce temps ? Tu trouverais cela égoïste ? »

⁹ Pour l'animateur, réponse possible : « Tout le monde plonge le nez dans son assiette et se sent culpabilisé, n'osant plus souffler un mot »

¹⁰ Pour l'animateur : par exemple : « J'ai eu une longue journée, je suis fatiguée, j'ai besoin d'un peu de temps pour moi en soirée. Je vous demande de débarrasser, de faire la vaisselle et de mettre le couvert pour le petit déjeuner. Et déjà je vous remercie ».

¹¹ Pour l'animateur, voici une réponse possible : l'enfant risque de se sentir culpabilisé, de se considérer comme cause de la peine ressentie par son père. S'il modifie son comportement en fonction des désirs de ses parents, il n'agit pas spontanément, pour le bien-être de tous, mais dans le but de ne pas perdre l'affection et les faveurs de son père).

NB : John n'est pas la cause de la peine de son père. Personne n'est jamais la cause des sentiments d'autrui. Il peut en être le facteur déclenchant mais jamais la cause. Ceci s'éclaire dans les réponses possibles à la question (b).

¹² Pour l'animateur. Le père aurait pu expliciter le motif de la peine qu'il ressent. Par exemple : « Cela me fait de la peine parce que je vois tous les efforts que tu fais pour réussir, le temps que tu mets à étudier. Souhaiterais-tu de l'aide pour trouver une meilleure méthode de travail ? ». Ou bien : « Cela me fait de la peine parce qu'en consacrant si peu de temps à l'étude, tu ne pourras jamais réussir. Ce genre d'études ne te plaît pas ? Préférerais-tu un apprentissage plus technique, ou plus artistique ? »

¹³ Pour l'animateur : cela risque d'augmenter l'énervement du mari qui ne se sent pas compris par sa femme.

(b) Comment la femme aurait-elle pu mieux s'exprimer¹⁴ ?

Situation 6 Furieux, quelqu'un me reproche de respecter un règlement qui l'importune. Je réplique en haussant les épaules : « Je n'y peux rien. Je suis obligé. Ce sont les directives... »

Quelle serait une meilleure manière de réagir¹⁵ ?

- 15.00 Un ou des **jeux coopératifs**. (Par exemple on restreint la surface d'une radeau, délimitée par une corde et tous doivent continuer à y trouver place. Ou bien on donne des instructions différentes, mais pas incompatibles aux 4 groupes) Si il n'y a pas de consignes les élèves réagissent avec sauvagerie. Des négociations sont nécessaires. Après, on réfléchis sur le déroulement du jeu
Un ou deux chants.
- 15.30 Goûter
- 15.45 Plénium **La Roue des relations** NB on peut proposer soit des relations interpersonnelles soit des relations à un groupe comme ma famille, ma troupe scout, mon club de foot, ma classe. Un animateur distribue le document : « la roue de mes relations ». Il y a un recto et un verso. Les instructions sont au verso. Il faut donner comme consigne que cette feuille se remplit en silence, chacun trouvant un endroit où il est en paix pour ce faire. S'il le juge bon, l'animateur peut aussi distribuer trois documents joints : « Les besoins humains fondamentaux », « Les sensations sentiments émotions humains », « Adjectifs exprimant plus mon interprétation des actes d'autrui que ce que je ressens ». (Dis-moi la relation que tu vis ? : en binôme on partage 2 ou 3 relations, soutenant la parole de l'autre).
- 16.15 En deux groupes (trèfles et piques ; cœurs et carreaux) partage sur la roue des relations : Question : « Est-ce que cet exercice change quelque chose à ma vie relationnelle ? Est-ce que je vois des évolutions possibles ? »
- 16.45 Plénium : **Célébration** Bougie. Plume. Grande feuille au milieu ; musique qui favorise le passage vers une autre dimension

¹⁴ Pour l'animateur. Par exemple : « Tu as peur que nous rations notre avion ? ». Si le mari dit « Oui », la femme détecte que son mari a surtout besoin d'être rassuré. Elle peut dire par exemple : « Même si le train a du retard, nous avons encore largement le temps pour faire les formalités d'embarquement ».

¹⁵ Pour l'animateur, exemples de réponses possibles : « Cette directive vous contrarie ? » « Je comprends votre difficulté. Mais je choisis d'appliquer ces directives, car je les estime justifiées. » « En écrivant à la direction pour expliquer votre situation particulière, vous pourriez demander une dérogation ».

On donne un bic et un post it à chacun/e. Il inscrit : « Avec quoi d'important je repars ».

On propose de venir porter son post it et le coller sur la grande feuille, silence,
musique douce

proposer que ceux qui le souhaitent partagent ce qu'il ont écrit

L'animateur peut faire le lien entre le vécu de la journée et ce qui l'habite : l'Esprit donné par Jésus : l'Esprit de Bienveillance, d'Accueil, de Respect, d'Écoute, de Créativité. C'est un don de Dieu, accueilli par la classe.

Jeudi 3 mars 2016

Objectif du jour: grandir dans la possibilité de faire de choix libres et conscients de sa propre valeur.

Objectif de la matinée : prendre conscience de sa capacité de faire de choix personnels

09.00 Plénium. **Mise en mouvement**. L'animateur propose une marche silencieuse dans la salle. Il invite à circuler librement et, petit à petit, oser la rencontre silencieuse des regards. Terminer par un grand cercle où l'animateur invite à vivre cette journée dans la rencontre vraie - dans l'esprit de nos désirs exprimés hier.

09.15 L'animateur rappelle le titre de la retraite (et le titre choisis par le group), ce que nous avons fait hier et pourquoi. Il explique que « le meilleur de moi », c'est l'orientation de ma vie, ce qui lui donne un cachet à la fois unique et universel. Unique car il n'y a que moi qui puisse être vraiment moi-même, à ma manière. Universel parce que tous nous sommes appelés à être uniques¹⁶.

L'animateur distribue à chacun le document de Karl Rogers : « **Pour faire des choix libres** ». Il explique le but et l'intérêt de cet exercice en lien avec le titre de la retraite : « Déployer le meilleur de soi, avec et pour les autres ». Il demande à un jeune de lire tout haut, pas trop vite la première partie, à un second de lire la 2^e partie, à un 3^e de lire la 3^e partie. Il anime alors un partage autour de ce texte pour en favoriser la compréhension. Questions possibles à poser aux jeunes :

- En quoi notre manière de faire des choix comme adultes diffère-t-elle ou pas de celle des petits enfants¹⁷ ?
- C'est vrai que l'enfant prenait plaisir à tirer les cheveux de sa sœur. Mais alors, comment les adultes auraient-ils dû réagir (en nous rappelant ce que nous avons vu hier) ?

¹⁶ Pour les chrétiens, la relation au Christ est à la fois celle qui nous personnalise le plus et celle qui nous universalise le plus.

¹⁷ Pour l'animateur, par exemple : « D'une part le petit enfant ressent les choses (sensations, sentiments, émotions) et se fie à son expérience. Mais d'autre part il recherche aussi l'affection de l'adulte et se coupe de son ressenti personnel pour estimer valable ce que l'adulte lui présente comme tel. L'adulte a appris intellectuellement ce qui convient ou pas ».

09.45 L'animateur distribue la feuille : « **Temps personnel : Faire des choix libres** ». L'animateur donne des consignes très concrètes pour le temps personnel qui va suivre, du genre : nous restons seuls, en silence, durant 20 minutes. Nous cherchons un endroit paisible, dans le parc, l'oratoire, ici... Nous revenons ici dans 20 minutes (éventuellement au coup de sonnette).

Temps personnel

10.10 Pause

10.30 En deux groupes (piques et trèfles ; cœurs et carreaux) avec un animateur dans chacun. L'animateur donne les consignes ESDAC de la conversation spirituelle (voir manuel ESDAC)

Puis on fait un moment de silence pour que chacun note ce qu'il veut partager aux autres.

Chacun prend la plume à tour de rôle, soit en la remettant à disposition au centre, soit en la passant à son voisin.

Deux tours de partage. Entre les deux tours : « Qu'ai-je ressenti, perçu, entendu, deviné ? Qu'est-ce qui résonne en moi ? Qu'est-ce qui s'est éclairé pour moi ? »

Quand est-ce que j'ai fait un vrai choix, comment est-ce que je me sens?

11.30 Plénium tous ensemble (donc les deux groupes réunis).

On commence par un exercice physique, ou/et un chant animés par eux si possible.

Un animateur pose la question :

- Comment vous sentez-vous actuellement ?

- Qu'est-ce qui m'a touché dans ce qui a été partagé en petit groupe, que ce soit au niveau de la tonalité de l'échange, ou au niveau du contenu ?

12.30 Repas

Objectif de l'après midi: prendre conscience de ce que je peux apporter à ce groupe

14.00 **Jeu(x) de rôle.**

Avant l'exercice : l'animateur montre l'intérêt et le sens de l'exercice qui va suivre.

Leur dire : « On va s'exercer. C'est un laboratoire. On expérimente. Ainsi on devient plus conscient de ce qui se joue dans la vie quotidienne »

Un récit peut être créé à partir de ce qui a été échangé hier ou aujourd'hui. Par exemple :

- Julie est dans une relation amoureuse (ou d'amitié) qui lui pèse et l'empêche d'être elle-même. Elle se confie à une amie
- Le père de Jean voudrait que son fils devienne médecin. Un jour Jean profite de ce que la famille est réunie à midi pour leur dire qu'il veut devenir acteur.

- Un médecin apprend à des parents que leur enfant de 2 ans souffre d'un lourd handicap non détecté durant la grossesse de la maman.

L'animateur demande qui veut jouer tel rôle et pourquoi.

Les acteurs sortent et se concertent.

Pendant ce temps, les animateurs donnent aux spectateurs des consignes :

« Regardez ce qui se passe, comment ça se passe, comment les acteurs réagissent, ce que vous ressentez ». Les animateurs demandent « qui veut bien observer tel personnage ? Tel autre ? Qui veut bien noter les sentiments agréables (joie, calme...) ? Qui veut bien noter les sentiments désagréables (tristesse, colère...) ? Qui veut bien noter les besoins (besoin d'écoute, d'attention, de respect) ».

Action : Ils jouent.

Après : l'animateur demande aux spectateurs de relever ce qu'ils ont noté, vu, ressenti, deviné. « Qu'est-ce qui s'est passé ? Comment ont-ils réagi ? Pourquoi ? ».

Le préciser pour chaque personnage, chaque sentiment, chaque besoin.

Éventuellement l'animateur demande s'il y a des volontaires pour prendre la place de certains acteurs et on rejoue la scène.

- 14.45 Plénium : **La Puissance du Merci**. L'animateur présente le thème : « Souvent lors d'une contrariété, lorsque les choses ne se passent pas comme nous le souhaitons. nous nous énervons, nous sommes furieux, contre les autres ou contre nous-mêmes. Tout l'art serait de remplacer cette réaction négative par un joyeux merci. Pourquoi ? **Parce que j'ai confiance que ma vie est dans la main de quelqu'un** (appelons-le comme nous le voulons, Dieu, Allah, la Nature, l'Esprit de Bienveillance) **qui me veut du bien**. L'animateur peut raconter l'histoire de Ron et Sue (voir document joint) ou une histoire similaire qu'il a lui-même vécue. Là les circonstances ont changé suite à la démarche de merci. Il y a des situations qui ne changent pas suite à une démarche de merci. Mais notre état d'esprit change : nous accueillons le réel tel qu'il est sans vouloir nous heurter à lui. Nous l'acceptons comme ce qui est le meilleur pour nous.
- 15.30 Deux groupes
- 16.45 Goûter : Les animateurs rencontrent ceux qu'il veut et le demande.
Évaluation : l'animateur pose la question : « Avec quoi repartez-vous ce soir ? »
Célébration des Mercis : bougie, chants, mercis + lire: "osez briller" Mandela
- 17.00 Départ des jeunes.

Vendredi 4 mars 2016

9h mise en mouvement: étirement sur musique douce. Puis on se salue de différentes manières en ambulant dans la salle

9h15 L'animateur lit ou raconte (ou fait jouer, selon la maturité du groupe) une histoire de l'évangile qui est abordable pour le groupe : ex « le fils prodigue » (en arrière fond l'interprétation de Lytta Basset dans le livre « la joie imprenable »)

9h30 Réflexion personnelle (pour soutenir l'attention et la concentration, on peut proposer de tourner les chaises du cercle vers le mur)

Questions:

- *quels pouvaient être les sentiments du père lorsque le cadet lui demande son héritage?*
- *quelle faute le cadet a-t-il commise?*
- *l'aîné n'avait-il pas raison ?*

9h45 Echange en binôme (pour bien mélanger le groupe et éviter les « clans », proposition de former des binômes 1 garçon, 1 fille)

10h Deux sous-groupes avec animateur pour conversation spirituelle

10h30 Pause

10h50 Jeu : traverser le nœud

Une équipe de 4 traverse le nœud ; les autres peuvent aider ou observer

Plenum : partager les observations ; en tirer des conclusions ; donner la parole à la classe

11h30 espace pour un échange à deux, pour approfondir les relations (jeu des 15 questions ou autre)

Après-midi

14h15 Photolangage.

Les animateurs déposent un choix de photos par terre au centre (une vingtaine de photos, situations de vie les plus divers possibles). Consigne : Choisir une photo qui me fait penser à ce qui m'habite maintenant

Tour de partage : chacun se lève à tour de rôle, présente sa photo au groupe et explique pourquoi il l'a choisi

14h45 Travail en 4 groupes sur : quelles sont les moyens concrets qui aident le dialogue?

Avec post it et grande feuille.

15h Plénum

Travail sur deux panneaux : les attitudes/ les moyens concrets

A tour de rôle chaque groupe apporte une idée sous forme de post it ; ensuite les autres rajoutent leur post it s'ils avaient trouvé la même idée (ou une idée proche)

On regroupe les idées par « nuages » d'idées proches

L'animateur commente et attire l'attention sur tel ou tel moyen concret à mettre en œuvre au retour en classe...

15h45 Célébration : avec quoi je repars ? apporter post it ; utiliser en déco les écrits de la semaine, les photos du photo langage pour rendre présent le vécu ;
Musique par les élèves (musiques à partager, musiques méditatives...)

16h15 Jeux, détente, rangement

Un exemple de communication non violente (CNV)

Dans son livre « Les mots sont des fenêtres (ou des murs)¹⁸, Marshall Rosenberg fait le récit d'un dialogue avec John, un prisonnier en Suède. John a adressé une requête aux directeurs de la prison : il a demandé à pouvoir suivre une formation en prison.

John : Il y a trois semaines, j'ai adressé une requête aux directeurs et ils ne m'ont toujours pas répondu.

MR : Vous êtes en colère parce que... quoi ?

John : Je vins de vous le dire, parce qu'ils n'ont toujours pas répondu à ma requête !

Mr : Attendez... Au lieu de dire « Je suis en colère parce qu'ils... », réfléchissez et prenez conscience de ce que vous pensez qui vous met tellement en colère.

John : *(Après un moment de réflexion.)* Je me dis qu'ils n'ont aucun respect pour les êtres humains. Ce sont des bureaucrates froids et anonymes qui se fichent bien de tout le monde et ne pensent qu'à eux ! C'est une bande de ...

MR : Très bien, cela suffit. Ce sont ces pensées qui vous irritent. C'est ce type de raisonnement qui nourrit la colère en vous. Concentrez-vous sur vos besoins : de quoi avez-vous besoin dans cette situation ?

John : *(Après un long silence.)* Marshall, j'ai besoin de la formation que j'ai demandée. Si je ne l'obtiens pas, je suis sûr et certain qu'à peine sorti de prison je me referai coffrer.

MR : Maintenant que vous vous êtes concentré sur vos besoins, comment vous sentez-vous ?

John : Terrifié.

MR : Maintenant, mettez-vous dans la peau d'un directeur de prison et supposez que ce soit moi le détenu. D'après vous, aurais-je plus de chance d'obtenir ce que je veux en vous disant : « J'ai vraiment besoin de ce stage et j'ai peur de ce qui pourrait arriver si je ne l'ai pas... » ou bien en m'adressant à vous en vous considérant comme un bureaucrate

¹⁸ Editions Jovence, 1999, pp. 153-154.

anonyme ? Même si je ne prononce pas ces mots, mon regard trahira ce que je pense. Alors, comment ai-je le plus de chances d'obtenir ce que je veux ? *(le regard rivé au sol, John ne répond pas.)*

Mr : Et bien que vous arrive-t-il ?

John : Je ne peux pas en parler.

Trois heures plus tard, John vint trouver Marshall et lui confia : « Marshall, si j'avais su il y a deux ans ce que vous venez de m'apprendre, je n'aurais pas tué mon meilleur ami ».

Roue des Relations – Verso : J'apprécie mes relations

1. J'écris dans les rectangles le nom de personnes avec qui j'ai une relation importante (famille, école, club, copains, ami-e,...).

2. Ensuite, je suis invité-e à apprécier la qualité de ces relations. Une par une, sur une échelle de 1 à 4.

- 4 cases noircies: la relation est bonne, constructive, elle me donne un sentiment de sécurité, de confiance, de joie de vivre, d'enthousiasme, de sérénité, et me rend heureux-se...

- 1 case noircie: la relation est difficile, insatisfaisante, elle me donne un sentiment de manque, de frustration, de tristesse, de colère, d'indifférence, de culpabilité, et me rend malheureux-se...

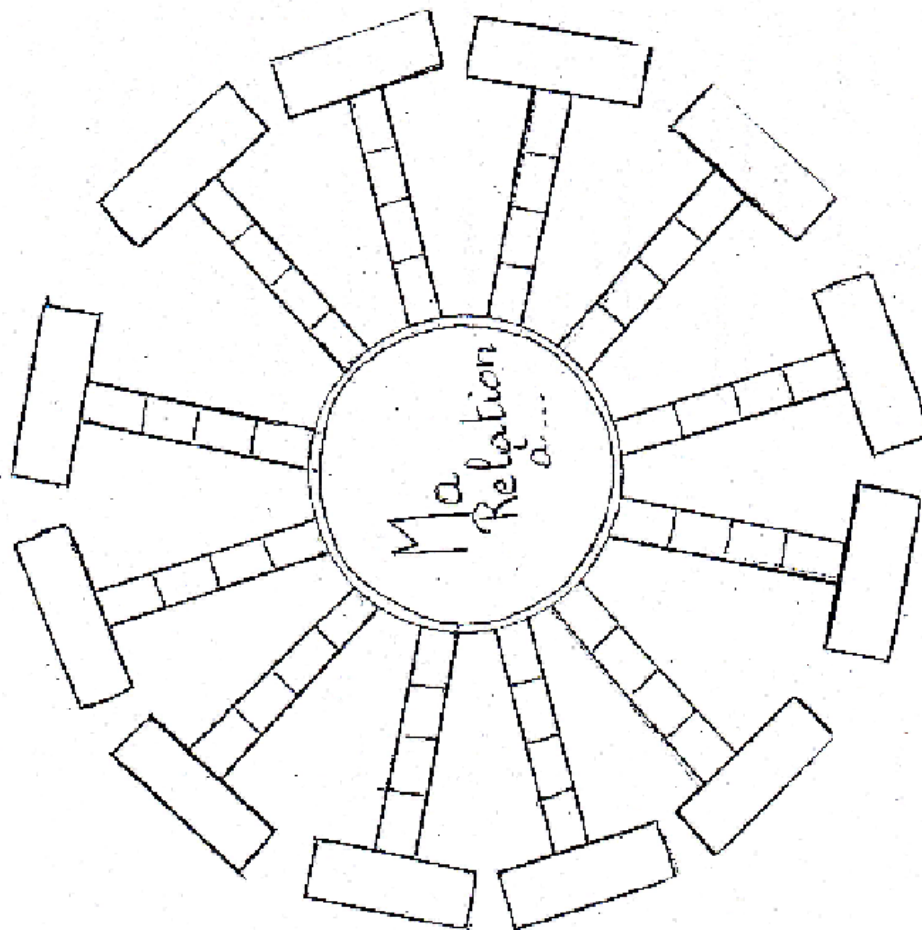
3. Parmi ces relations, je m'arrête sur les 3, 4 qui provoquent en moi un plus fort sentiment à cet instant.

a) D'abord, je me demande: « Qu'est-ce que je ressens vis-à-vis de cette personne (mon sentiment dominant)? » « Et elle, qu'est-ce que je pense qu'elle ressent à mon égard? »

b) Ensuite, j'essaie de formuler: « De quoi ai-je le plus besoin dans cette relation? » « Et l'autre personne, quel est son *besoin*? »

4. J'imagine un dialogue entre moi et chacune de ces personnes. Qu'est-ce que je veux lui dire, lui demander d'important, en quels termes adéquats ? Et cette personne, que peut-elle me dire ou me demander ?

5. Pour terminer: Un moment de silence où j'essaie de sentir ce qui se passe en moi pendant que je réfléchis à ces relations.



Pour faire des choix libres (selon Carl Rogers)

D'après Carl Rogers, Liberté pour apprendre, Dunod, Paris, 2013, pp. 307 à 322.

Comment le petit enfant fait-il des choix ?

A. D'après ce qu'il ressent

Spontanément le petit enfant sait très clairement ce qu'il apprécie et ce qu'il rejette. Il préfère les expériences qui maintiennent sa vitalité. Il rejette la faim et apprécie la nourriture. Mais dès qu'il est satisfait, il rejette la nourriture qu'en d'autres circonstances il apprécie. Il rejette ce qui lui fait peur. Il apprécie ce qui lui donne sécurité et repos et pourtant il les rejette pour aller à la découverte de nouvelles expériences. Il est curieux. Il explore. Il touche à tout. Il s'agit d'un processus souple, changeant : il sait, il sent ce qui lui convient à tel ou tel moment.

A. D'après ce qu'on lui dit.

Le petit enfant apprécie l'affection d'autrui et la désire. Il tire les cheveux de sa petite sœur et trouve agréable d'entendre ses cris et ses protestations. Il entend alors dire qu'il est « un vilain méchant garçon ». Il est privé d'affection. Si cette expérience se répète, il va graduellement apprendre que ce qu'il « trouve bon » est souvent « mauvais » aux yeux des autres. Il va finir par adopter à l'égard de lui-même l'attitude que les autres ont prise. A ce moment, il perd contact avec son propre processus d'évaluation.

L'exemple d'un adolescent

Un adolescent sent bien, fût-ce inconsciemment, que ses parents l'aiment mieux et l'estiment davantage s'il songe à devenir médecin plutôt qu'un artiste.

Comment progresser en maturité psychologique ?

Est requis, un climat favorable, thérapeutique. Le climat thérapeutique consiste à nous entraider à expérimenter que toute personne (les autres et moi) est précieuse, sacrée. Chacun a du prix dans son altérité et son unicité. C'est lorsque chacun perçoit qu'il est estimé par autrui comme une personne unique et précieuse qu'il peut tout doucement commencer à donner valeur aux différents aspects de son être.

Et il peut commencer à sentir ce qui est en train de se passer en lui, ce qu'il ressent, ce qu'il éprouve, comment il réagit. Il se sert alors de son expérience comme de quelque chose à quoi il peut faire confiance pour guider son comportement.

La personne regarde en arrière et soudain réalise : « Mais j'avais *du plaisir* à tirer les cheveux de ma sœur – et cela ne me rendait pas mauvais ». Il faut voir cela autrement.

Temps personnel : « Faire des choix libres »

1. Je me remémore le partage que nous venons d'avoir autour du document : « Faire des choix libres ».
1. Qu'est-ce qui m'a particulièrement touché(e) dans ce partage ?
1. Qu'est-ce qui m'empêche le plus d'être moi-même ?
 - l'image sociale que je veux donner ?
 - la peur de blesser les autres si j'ose être authentique ? (blesser qui : père ? mère ? beau-père ? belle-mère ? ami(e)s ? un enseignant ?, un responsable ?...)
 - la soif de performances, de prouesses, d'être le/la meilleur(e), supérieur(e) aux autres ?
 - le courbettes pour obtenir la faveur, la reconnaissance, l'amitié, l'amour d'autrui ?
 -
1. Le meilleur de moi, la partie la plus vivante, la plus belle, la plus lumineuse de moi, c'est quoi à mon avis ? En quels mots l'exprimerais-je ? Que m'en ont dit ceux qui me connaissent bien et qui m'estiment ?

« Traverser ensemble un nœud »

Matériel

Corde de 15 m de long.

Préparation

L'animateur fait un nœud simple au milieu de la corde sans le serrer. Il attache la corde à chaque bout autour d'un dossier de chaise.

Réalisation

L'animateur demande à 4 participants de se poster près d'une chaise et de saisir la corde d'une main, celle-ci formant un anneau autour de la corde (il montre comment). Il leur dit¹⁹ : « Le nœud symbolise une difficulté à travers laquelle un groupe est appelé à passer. Le but à atteindre est de traverser le nœud tous les quatre, le plus rapidement possible, avec le plus de plaisir possible, et en gardant toujours fermé l'anneau de votre main autour de la corde ».

L'animateur ajoute : « Tous observent ce qui se passe, en se rendant attentifs à ce qu'ils ressentent ».

Après

L'animateur demande :

- « Quels sont les faits observés ? » (Phase 1 de la CNV)
- « Qu'avez-vous ressenti d'agréable et de désagréable ? » (Phase 2 de la CNV)
- « Quels étaient les besoins satisfaits et insatisfaits ? » (Phase 3 de la CNV)
- « Y a-t-il une demande à faire ? Un merci à dire ? » (Phase 4 de la CNV)

La noblesse du partage



Voici une statuette qui est l'œuvre d'un artiste rwandais de l'atelier d'art de Nyondo (<http://www.odn-solidarites.org/fr/la-noblesse-du-partage>).

La femme de gauche est accroupie et présente une écuelle. Celle de droite tend la main avec quelques hésitation, un peu gênée. Celle qui tient l'écuelle est celle qui donne, mais elle ne donne pas avec un geste hautain. Elle se fait petite. Elle ne donne pas d'en haut, avec un complexe de supériorité. C'est

¹⁹ Il lit littéralement ce qui suit, sans commentaires, en renvoyant les questions éventuelles au groupe

bien plutôt ceci : *"Puis-je t'offrir quelque chose ?"*. Elle regarde l'autre avec une certaine anxiété : *"Va-t-elle prendre ? Sera-t-elle contente ?"*.

La figure de droite ne prend pas avec avidité. Elle recule. Elle reçoit avec quelque réserve, humblement, dignement.

Ni l'une ni l'autre ne se sont tournées vers l'écuelle, elles se regardent mutuellement. En silence. L'important est ce qui a lieu au dessus de l'écuelle : la relation, l'amitié, la rencontre. Le geste de partage est plus important que la chose partagée. Celle qui donne ne donne pas uniquement ce qui est dans l'écuelle, elle se donne elle-même. Celle qui reçoit ne reçoit pas uniquement le don, mais aussi l'autre.

Dans une telle relation, recevoir n'est pas humiliant, car celle qui reçoit fait plaisir à celle qui donne.

Regardons de nouveau la statuette. Sommes-nous sûrs que la personne qui donne est celle de gauche ? Peut-être l'écuelle est-elle vide et c'est la personne de droite qui y dépose modestement sa contribution. Elle donne avec une certaine retenue, avec respect. Cette possibilité d'inverser les rôles illustre le sens profond du partage. Chacun de nous peut donner, chacun peut recevoir. Chaque rencontre devrait être faite de *"donner"* et de *"recevoir"*. Celui qui se limite seulement à vouloir prendre est égoïste. Celui qui veut toujours donner ne partage pas vraiment, il essaie de dominer. Il est un art de donner sans blesser. Il est un art de recevoir sans s'avilir.

Seul celui qui connaît sa propre pauvreté, sa propre faiblesse peut donner sans humilier ; seul celui qui est conscient de sa propre dignité peut recevoir sans être meurtri.

Dans le vrai partage, aussi bien celui qui donne que celui qui reçoit grandissent en bonheur et en dignité. C'est là la noblesse du partage.

Jeu du gourdin

Matériel : Un gourdin en mousse pour frapper quelqu'un sans faire mal.
Deux bandeaux pour cacher les yeux

*

Environ 15 participants

L'animateur demande deux volontaires.

Il invite les autres à se mettre en cercle en se donnant la main.

L'animateur explique : « Je vais bander les yeux des deux volontaires. L'un d'eux aura ce gourdin en mousse et devra frapper l'autre 3 fois dans le minimum de temps possible ».

L'animateur bande les yeux du volontaire auquel il a remis le gourdin.

Puis il met son doigt devant la bouche et fait signe de se taire.

Il fait semblant de bander les yeux du second volontaire, en sorte que tous (sauf l'autre volontaire) voient bien qu'il a gardé les yeux découverts.

L'animateur dit : « Allez-y ».

Au bout d'un certain temps, l'animateur dit : « Stop ».

Puis il demande au groupe : « Qu'en pensez-vous ? »

*

NB Une réponse immédiate d'un participant : « C'est injuste »
Réaction de l'animateur : « Pourquoi n'as-tu rien dit ? »

Jeu des 4 consignes différentes et complémentaires (chaises à déplacer)

Matériel nécessaire :

- Autant de chaises (solides) qu'il y a de participants
- Les 4 consignes suivantes, chacune découpée sur un petit papier :

1. Chaque membre de votre groupe doit être assis sur une des chaises

2. Déplacez toutes les chaises hors du local

3. Disposez les chaises en cercle

4. Faites en sorte que les chaises ne soient jamais en face les unes des autres

Réalisation :

Dans une salle, où il y a autant de chaises que de participants, l'animateur répartit le groupe en 4 sous-groupes, dans les 4 coins de la salle.

Il donne un petit papier de consignes à chaque groupe : la consigne 1 au groupe 1, la consigne 2 au groupe 2 etc...

Puis il dit à tous : « allez-y » !

Autres idées d'animation

*Faire ensemble un poster collectif sur quelle est l'état de la classe maintenant

*Scénètes sur comment on est arrivée et comment on est maintenant

*Jeu de mouvement. Me and my wife (prenom. Me and my sister etc) pick a ball of cotton 3fois. O lord pick a ball of cotton

*Relaxation. Faire monter l'eau dans le corps . ouvrir le robinet. Puis tirer le bouchon. vider l'eau en moi en tirant le bouchon et remplir de lumière

*Qu'est ce qu'on désire le plus pour la classe? Discernement ensemble

*Est- ce que vous vous sentez plus riche après cette semaine? Quelle est la richesse la plus importante? A quoi le groupe doit renoncer? Le petit pas de plus?

*Jeu Pierre appelle Paul

*L'arbre du vivre ensemble