



PARCOURS AMITIE FRATERNELLE

6 SEMAINES - 6 ATELIERS – 6 AFFICHES

Du CE2 au Lycée

Pour apprendre à mieux entrer en relation.

INFORMATIONS AUX ENSEIGNANTS

Avant d'entamer le programme des 6 semaines, il sera peut-être utile de poser un cadre bienveillant avec la classe en rappelant aux élèves que la parole de chacun est précieuse. Si un élève ne souhaite pas s'exprimer, il sera important de respecter son choix. Que dans ce parcours, il n'y a pas de bien, mieux, moins-bien, chacun est unique et ce qui compte est la marge de progrès de chacun par rapport à lui-même. Lors de ces ateliers, la parole ne peut se libérer que s'il y a écoute, bienveillance, empathie et non-jugement au sein de la classe. Il pourra être utile d'insister sur ces prérequis au début de chaque séance. Vous seuls connaissez vos élèves et savez quels mots seront les plus appropriés pour les impliquer dans ce projet. Cette proposition de guide d'animation ne peut donc se substituer à votre expérience et expertise. De même que si vous ne savez pas répondre à une question, il ne faut pas hésiter à le dire à la classe en toute simplicité.

OBJECTIFS :

- ✓ Comprendre la notion de fraternité
- ✓ La fraternité en actes : principe de la chaîne de bonnes actions
- ✓ Importance d'une bonne estime de soi pour bien vivre la fraternité
- ✓ Expérimentation de la fraternité dans la classe : apprendre à s'accepter et se respecter
- ✓ Exploration de la fraternité dans la ville et la notion de fraternité universelle
- ✓ La fraternité au service de la paix dans le monde : apprendre à devenir médiateur

LES OUTILS :

Le kit « **Amitié fraternelle** » contient 6 affiches à mettre aux murs des classes, des couloirs, réfectoire, accueil et bureaux, au choix :

- Format 30 x 40 cm
- Format 60 x 80 cm

Les visuels offrent une lecture à plusieurs niveaux :

- Des mots clés, des citations qui résonnent positivement dans les esprits pour faire réfléchir les élèves sur eux-mêmes
- Une démarche créative d'engagement individuel ou par groupe/classe : Et moi, quelle est ma position, comment je me comporte avec les autres ?
- Chaque thème peut être l'occasion d'amorcer la discussion par groupes pour aller plus loin et explorer les notions essentielles.

LES MOYENS PEDAGOGIQUES :

Le kit d'affiches s'utilise :

- Option 1** - en simple campagne d'affichage : L'effet le plus impactant pour les élèves est de changer de message chaque semaine le même jour et de positionner plusieurs fois la même affiche dans le couloir ou le hall principal, et idéalement, aussi dans les classes, le CDI, la cantine.
- Option 2** - comme support d'animation de groupe : Avec le guide de l'animateur et des groupes de discussion en classe.

Nous vous conseillons de les inviter à garder toutes les feuilles sur lesquelles ils auront noté des éléments les concernant tout au long des séances afin qu'ils puissent les relire plus tard s'ils le souhaitent.

AMITIÉ FRATERNELLE
Nom féminin, vient du latin « frater »

Se dit de personnes sur qui on peut compter, qui partagent leurs joies et se soutiennent dans leurs peines.

Synonymes : solidarité, soutien.

Signe distinctif : l'ami fraternel est capable de vous aimer de vous protéger... et de vous élever en même temps.



www.parolesdesagesse.com

1 PETIT ACTE ÉNORME IMPACT

une action par jour



Parfois, ce sont les plus petits signes de gentillesse qui produisent le plus d'effet.



www.parolesdesagesse.com

DEVOIRS POUR LA SEMAINE PROCHAINE

AIME CE QUE TU ES

PS : Ce que tu admires chez les autres, tu l'as déjà en toi. Sinon, tu ne pourrais pas le voir chez les autres.



www.parolesdesagesse.com

Ne doute pas qu'une petite poignée de personnes bienveillantes puisse changer le monde.

Toi aussi tu le peux !



www.parolesdesagesse.com

L'AMITIÉ FRATERNELLE

c'est en mode d'abord trouver nos similitudes ensuite respecter nos différences.

Belle journée !



www.parolesdesagesse.com

Sois sympa
Sois fraternel
Sois créatif

Sois toi 😊

& change le monde !



www.parolesdesagesse.com

Bonnes discussions avec vos classes !



Semaine 1 : Définition de la fraternité.

Objectifs :

- Explorer les caractéristiques d'un monde ouvert : ouverture du cœur, ouverture d'esprit, gratuité des actions.
- Conscientiser l'importance de la culture de la rencontre.

Vous pouvez commencer en questionnant les élèves sur leur compréhension du mot « fraternité ». Que veut dire « être frères et sœurs » avec les autres ? Quelle est la différence avec l'amitié ?

Lorsqu'ils auront fini de donner leur perspective sur ce mot, vous pouvez approfondir en donnant la définition :

La fraternité est le lien de solidarité qui unit tous les membres de la famille humaine ; sentiment de ce lien. C'est un lien qui existe entre les personnes appartenant à la même organisation, qui participent au même idéal.

Source : Larousse

Vous pouvez ensuite faire le lien avec la déclaration universelle des droits de l'Homme : « Tous les êtres humains naissent libres et égaux en dignité et en droits. Ils sont doués de raison et de conscience et doivent agir les uns envers les autres dans un esprit de fraternité. »

Source : Déclaration universelle des droits de l'Homme

Exercice 1 :



Vous pouvez proposer aux élèves de trouver des mots qui symbolisent la fraternité ou qui lui sont liés et les lister au tableau. Par exemple :

Amitié, amour, bienveillance, bonne intelligence, bons termes, camaraderie, charité, concorde, concert, confiance, ensemble, entente, entraide, générosité, harmonie, lien, paix, parenté, sororité, solidarité, sympathie, union, unisson...

Exercice 2 :



Vous pouvez leur expliquer qu'une fraternité ouverte permet de reconnaître, de valoriser et d'aimer chaque personne, peu importe où elle est née ou habite. Vous pouvez leur montrer cette photo d'une jeune femme indigène au Brésil et leur demander comment ils peuvent ressentir un lien de fraternité avec elle ? Vous pouvez leur rappeler qu'il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse à cette question. Mais uniquement des pistes de réflexions et de discussion.



Portrait d'une jeune femme indigène au Brésil. Reconnus et protégés par la Constitution de 1988, les peuples indigènes de l'Amazonie brésilienne sont pourtant de plus en plus menacés par l'exploitation des matières premières. ©Jean-Claude Gerez/CCFD-Terre Solidaire

Afin d'illustrer l'importance de s'enrichir de nos différences, vous pouvez les questionner sur les différences culturelles qui existent au sein de la classe ? et leur demander comment ils pourraient s'enrichir les uns les autres en dialoguant ?

Vous pouvez expliquer aux élèves qu'être fraternel, c'est consentir librement à l'obligation de secourir et d'aimer les autres. Cet amour de l'autre nécessite parfois de faire des efforts. Cette relation entre tous les hommes sans exception crée notre chaîne d'union. La fraternité se pratique avec le cœur. Elle doit être vivante, comprise et ressentie en profondeur.

Vous pouvez leur demander de réfléchir à ce qui se passerait si dans le monde on ne respectait plus cette valeur ?

Pour terminer, vous pouvez leur proposer de regarder une vidéo :



Exercice pour les élèves 1er degré : vous pouvez passer la vidéo suivante :

« Fraternité », durée : 0 :47 minutes

https://www.youtube.com/watch?v=DoV6vDnIBbM&list=PLSmofZZKhsE2ptV-O3sDYFrGMwdRu_Llc&index=2

Vous pouvez leur demander ce qu'ils comprennent de la vidéo. Si eux, ils étaient interviewés sur le thème de la fraternité, qu'est-ce qu'ils diraient ? Qu'est-ce que cela représente pour eux ? Avec leurs amis et aussi avec chaque élève de la classe, même ceux avec qui ils ne sont pas amis ?

Vous pouvez les lister au tableau et leur proposer de les mettre en pratique dans les semaines qui suivent.



Exercice pour les élèves 2nd degré : vous pouvez passer la vidéo suivante : « Le bouquet », durée : 0 :46 minutes

https://www.youtube.com/watch?v=IDImDqjvwbM&list=PLSmofZZKhsE2ptV-O3sDYFrGMwdRu_Llc&index=4

Vous pouvez leur demander de dire ce qu'ils comprennent de la vidéo ?

Puis, leur demander de nommer des occasions de fraternité manquées entre eux et dans leur vie quotidienne ?

Puis, vous pouvez leur proposer de réfléchir à tous les gestes concrets qu'ils pourraient poser dans leur quotidien, comme le jeune homme de la vidéo le fait après qu'il a récupéré son bouquet ?

Vous pouvez ensuite leur proposer de réfléchir à tous les gestes concrets qui peuvent exprimer la fraternité dans leur quotidien.

Vous pouvez les lister au tableau et leur proposer de les mettre en pratique dans les semaines qui suivent.



En option : approfondissement avec l'encyclique Fratelli Tutti : Lettre encyclique sur la fraternité et l'amitié sociale signée le 3 octobre 2020 par le pape François.

Vous pouvez demander à l'un des élèves de lire l'extrait de l'encyclique ci-dessous à voix haute.

22. « [...] *Quand la dignité de l'homme est respectée et que ses droits sont reconnus et garantis, fleurissent aussi la créativité et l'esprit d'initiative, et la personnalité humaine peut déployer ses multiples initiatives en faveur du bien commun.* [...] ».

Puis, vous pouvez proposer aux élèves quelles initiatives ils pourraient prendre dans la classe, entre eux pour développer le bien commun.

Vous pouvez ensuite choisir tous ensemble avec la classe 1 initiative à mettre en pratique ce trimestre.

Vous pouvez proposer aux élèves de prendre une minute de silence et de réfléchir à ce qu'ils ont envie de retenir de cette séance et qui leur sera utile dans leur quotidien cette semaine.

Pour explorer davantage cette notion,

vous pouvez poursuivre avec le Parcours Grandir en Amitié

cliquez sur le lien <https://www.parolesdesagesse.com/kit-pedagogique-grandir-en-amitie>



Semaine 2 : La fraternité en actes.

Objectifs :

- Découvrir le pouvoir de la bonté en initiant une chaîne de bonnes actions.
- Instituer une ambiance d'entraide dans la classe et dans l'établissement.

Pour les élèves du 1^{er} et 2nd degré :



vous pouvez passer la vidéo suivante : « Kindness boomerang », durée : 5 :44 minutes

<https://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU>

Vous pouvez ensuite leur demander ce qu'ils retiennent d'intéressant de cette vidéo ?

Vous pouvez proposer à chacun de choisir la personne ou le passage qui les a le plus touchés dans la vidéo, et imaginer ce que cette personne a ressenti quand elle a été aidée. Ils peuvent inscrire sur un papier en une phrase leur réponse. Après leur avoir laissé une minute de silence pour réfléchir, ils peuvent lire à voix haute leur phrase. Cela implique tout le monde et instaure un esprit d'entraide et d'harmonie positive dans la classe.

Vous pouvez leur demander ce que cela leur inspire pour leur classe, ou pour la cour de récré ou pour la pause déjeuner ?

Comment serait l'ambiance dans la classe si tout le monde mettait cette méthode en pratique ?

Explication d'une réaction en chaîne :

Vous pouvez aider les élèves à visualiser le pouvoir d'une réaction en chaîne en parlant de la chute d'une rangée de dominos. Expliquez que l'on parle de l'effet de domino pour expliquer

comment un petit changement peut provoquer d'autres changements à sa suite. Établissez le lien entre les dominos et une expérience de vie en partant du vécu de la classe ou d'un événement tiré de votre propre expérience pour donner un exemple d'une chaîne de gestes de bonté (p.ex., alors que vous êtes de bonne humeur ce matin, vous faites un compliment à quelqu'un ; cette personne cède sa place dans l'autobus à une personne âgée, et ainsi de suite).

Explication d'une bonne action :

Discutez avec les élèves de ce qui fait qu'une action est un geste de bonté. Des exemples de critères pour déterminer si une action est un geste de bonté peuvent inclure :

- Cette action rend la personne heureuse ;
- Cette action rend la personne qui démontre l'action heureuse ;
- Cette action est accomplie sans l'attente de recevoir quelque chose en échange.



Exercice :

Vous pouvez ensuite les aider à conscientiser comment la Fraternité influence sur le "Vivre-Ensemble » en classe. Ils peuvent par exemple réfléchir :

- Dans l'école, la classe, quelles sont les situations qui manifestent, qui témoignent d'un comportement fraternel ? Proposez-leur de lister des gestes de bonté qu'ils pourraient faire envers quelqu'un dans la classe.
- Vous pouvez lister leurs idées sur le tableau et ensuite les recopier sur un A3 qui restera affiché au mur.

Exemples de gestes de fraternité Une fois qu'ils ont donné toutes leurs idées, vous pouvez les nourrir avec d'autres idées (seulement s'ils n'ont pas trouvé assez d'idées par eux-mêmes) :

- Prendre la défense de quelqu'un qui se fait embêter
- Aller parler à quelqu'un dans la classe qu'on ne connaît pas
- Manger avec quelqu'un qui est seul
- Dire à quelqu'un les qualités qu'on lui trouve
- Sourire aux autres
- Encourager quelqu'un qui a du mal
- Ouvrir la porte à quelqu'un
- Ramasser des déchets, même si quelqu'un d'autre les a laissés tomber
- Proposer d'aider (cuisine, diner, ménage) chez soi
- Donner ses vêtements trop petits à une ONG
- Offrir des fleurs à une personne âgée
- S'engager comme bénévole pour une ONG
- Aider quelqu'un à porter quelque chose de lourd
- Donner un peu d'argent de poche à une ONG
- Dire à quelqu'un qu'on l'aime

Pérennisation de la chaîne de bonnes actions dans la classe :



Exercice pour le 1^{er} degré :

Cet exercice permet que tout le monde soit récipiendaire d'une bonne action et de bien observer la réaction en chaîne :

- Préparez dans un chapeau le nom de chaque élève sur un morceau de papier, pliez les papiers pour que les noms ne soient pas visibles.
- Tous les matins, demandez à un élève différent (chaque élève devra passer au moins une fois) de piocher au hasard un papier dans le chapeau
- Ce même jour, l'élève qui a pioché un nom devra faire un geste de bonté envers la personne dont il a tiré le nom (... mais sans lui révéler qu'il a pioché son nom)
- Encouragez les élèves, lorsqu'ils reçoivent un geste de bonté, à continuer la chaîne de réaction.



Exercice pour le 2nd degré :

Pour que tout le monde soit récipiendaire d'une bonne action et pour bien observer la réaction en chaîne :

- Préparez dans un contenant le nom de chaque élève sur un morceau de papier, pliez les papiers pour que les noms ne soient pas visibles.
- Le jour de la séance, chaque élève pioche au hasard un papier dans le chapeau (tous les élèves piochent le même jour, dans la foulée)
- Durant la semaine, ils devront faire un geste de bonté envers la personne dont il a tiré le nom (sans leur révéler qu'ils ont pioché leur nom)
- Encouragez les élèves, lorsqu'ils reçoivent un geste de bonté, à continuer la chaîne de réaction.

Plusieurs semaines plus tard, vous pouvez faire un retour sur l'exercice de la chaîne de bonnes actions et inviter les élèves à discuter de comment ils ont bénéficié du fait de donner et de recevoir un geste de bonté.



En option : approfondissement avec l'encyclique Fratelli Tutti : Lettre encyclique sur la fraternité et l'amitié sociale signée le 3 octobre 2020 par le pape François. Vous pouvez demander à l'un des élèves de lire l'extrait de l'encyclique ci-dessous à voix haute.

69. « [...] Chaque jour, nous sommes confrontés au choix d'être de bons samaritains ou des voyageurs indifférents qui passent outre. Et si nous étendons notre regard à l'ensemble de notre histoire et au monde de long en large, tous nous sommes ou avons été comme ces personnages : nous avons tous quelque chose d'un homme blessé, quelque chose d'un brigand, quelque chose de ceux qui passent outre et quelque chose du bon Samaritain. [...] ».

Puis, demander leur ce qu'ils ont compris de ce passage. Est-ce qu'ils sont d'accord avec le pape François quand il dit que l'on a tous été au moins une fois dans notre vie comme chacun de ces personnages ? Vous pouvez proposer aux élèves d'être le bon Samaritain d'un inconnu cette semaine.

Vous pouvez proposer aux élèves de prendre une minute de silence et de réfléchir à ce qu'ils ont envie de retenir de cette séance et qui leur sera utile dans leur quotidien cette semaine.

Pour explorer davantage cette notion découvrez

les Posters Positive Attitude

cliquez sur le lien <https://www.parolesdesagesse.com/posters-affiches-attitude-positive>



Semaine 3 : Importance d'une bonne estime de soi pour vivre la fraternité.

Objectifs :

- Comprendre la notion d'estime de soi.
- Expérimenter le bien-fondé de cette notion pour devenir constructeur du bien commun et du bien vivre ensemble.

Vous pouvez commencer la séance en prenant quelques minutes pour demander aux élèves comment c'est passé la mise en pratique des bonnes actions et des gestes de bonté suite au dernier atelier.

Puis, pour introduire le thème de cette séance, vous pouvez leur expliquer que parfois, on peut avoir tendance à confondre « estime de soi » et « confiance en soi ». Il est donc important de clairement définir cette notion avec les élèves.

L'estime de soi est la valeur que l'on s'accorde. Elle est différente de la confiance en soi dans le sens où la confiance en soi est la croyance en ses propres capacités pour surmonter une situation donnée.

Vous pouvez inscrire au tableau :

Estime de soi = croyance en sa valeur

Ex : Je suis unique, je suis aimé(e)

Confiance en soi = croyance en ses capacités

Ex : je suis doué(e) en dessin...

Vous pouvez leur expliquer comment on nourrit l'estime de soi des autres (nos frères et sœurs, nos parents, nos amis, notre famille, les autres dans la classe...) : par des gestes d'attention, des témoignages d'intérêt, du temps consacré à quelqu'un.

Pour faire comprendre aux élèves comment nourrir soi-même sa propre estime des soi, vous pouvez leur projeter le schéma ci-dessous ou le redessiner au tableau. Expliquer leur que pour grandir en estime de soi, on peut se répéter à soi-même des mots positifs aussi souvent que possible, même si on a dû mal à y croire au début, petit à petit, à force de se les répéter, on acquiert une meilleure estime de soi :



JE SUIS...

MAGNIFIQUE !

INTELLIGENT !

CAPABLE !

**JE CROIS EN
MOI !**

**TOUJOURS
MIEUX !**



Exercice 1^{er} et 2nd degré :

Vous pouvez leur expliquer que les personnes qui ont une forte estime de soi n'ont pas besoin de plaire à tout prix, ne sont pas à l'affût de ce que les autres pensent d'eux. Ils sont capables de s'absorber dans une activité sans se soucier de l'approbation ou des félicitations d'autrui ni du résultat (échec ou réussite, beau ou moche). A l'inverse, ceux qui ont une faible estime d'eux peuvent avoir tendance à compenser en ayant des comportements exagérés.

IMPORTANT : à ce stade et avant de commencer l'exercice, il est essentiel de rassurer les élèves sur le fait que la notion d'estime de soi se travaille tout au long de sa vie et que l'exercice que vous allez faire avec eux, vise à repérer leurs points de progrès. Tout le monde en a et c'est bien normal ! Il est important de les rassurer à cet égard.

Vous pouvez leur projeter le tableau suivant et leur demander de classer les attitudes suivantes en 2 catégories (Ci-joint le PowerPoint pour animer cet exercice) :

1/ BONNE ESTIME DE SOI

2/ ESTIME DE SOI INSUFFISANTE

Bonne estime de soi :

- Croyance ferme en ses propos et principes
- Toujours prêt à se défendre face à l'adversité
- Confiance en soi
- Capacité à faire les choix qui semblent bons pour nous, sans culpabilité vis-à-vis des autres
- Capacité à aller de l'avant, sans se préoccuper des événements passés ou à venir
- Capacité à résoudre pleinement un problème, sans hésitation ni difficultés ;
- Capable de demander l'avis des autres
- Considération, ne se sent ni inférieur ni supérieur aux autres,
- Accepte les différences propres aux autres
- Résistance à la manipulation,
- Collaboration avec les autres
- Acceptation des opinions partagées, qu'elles soient positives ou négatives
- Capacité à apprécier pleinement toute une variété d'activités
- Sensibilité aux besoins des autres
- Respect général des lois sociales

A contrario, une faible estime de soi peut montrer les caractéristiques suivantes :

- Auto-critique importante
- Etat habituel d'insatisfaction de soi
- Hypersensibilité aux critiques
- Difficulté à accepter les remises en question

- Se sent facilement attaqué
- Indécision chronique
- Peur exagérée de faire une erreur
- Perfectionnisme, qui conduit à vouloir faire quelque chose parfaitement ou sans erreur,
- Culpabilité, qui mène à des ruminations des erreurs faites dans le passé
- Irritabilité
- Constamment sur la défensive même sans raison apparente
- Pessimisme, point de vue négatif généralisé
- Envie, jalousie

Il peut être utile de rappeler aux élèves que personne n'a une estime de soi parfaite. Et n'hésitez pas en cours d'exercice, de commenter ou discuter avec la classe l'un ou l'autre point qui pourrait être important à leurs yeux. Nous sommes tous faits d'un mélange d'attitudes. L'essentiel est de grandir et de nourrir une juste et une bonne estime de soi, afin de grandir en confiance en soi.



Exercice :

Vous pouvez imprimer la feuille ci-dessous et découper autant d'affirmations que vous avez d'élèves dans la classe et les plier en 4. Vous pouvez proposer à chacun de piocher un papier au hasard et expliquer qu'ils pourront lire cette affirmation tous les soirs et tous les matins afin de s'imprégner de son sens.

- « **Je m'aime comme je suis** »
Je suis moi. J'avance à mon rythme. J'apprends chaque jour.
- « **Je suis unique** »
Le fait d'être unique est une force. Cette phrase implique aussi le respect des goûts et des points de vue de chacun.
- « **Je possède des talents, des richesses différents de mes frères, sœurs ou camarades** »
Nous possédons tous des talents qu'il nous reste à découvrir et à cultiver au gré de notre parcours.
- « **Ma qualité d'être humain ne se résume pas à mon physique ou à mes réussites mais à la connaissance de mes besoins dans le respect de l'autre, ce qui me met en harmonie de ce que je suis sans aucun rapport de supériorité ou d'infériorité avec les autres.** »
Je ne suis ni au-dessus, ni en dessous de quiconque.
- « **J'ai le droit d'éprouver des émotions. Elles révèlent mes besoins.** »
Identifier et comprendre ses émotions et ses besoins, c'est aussi mieux se connecter aux autres.
- « **J'ai ma place. Je compte.** »
Je peux exprimer ce que je ressens.
- « **Je grandis au fil de mes expériences et de mes rencontres.** »
Les interactions avec les autres et les défis que nous nous lançons nous transforment à chaque instant.
- « **Je crois en moi et d'autres personnes qui me sont proches croient en moi aussi** »
Croire en soi donne des ailes et pousse à l'action.



1er exercice : proposez leur d'estimer leur degré d'estime d'eux en fonction de l'échelle de Rosenberg (psychologue américain). Nous vous proposons d'imprimer une copie du test ci-dessous à distribuer à chaque élève. Ce test est confidentiel et peut être conservé par l'élève et non pas restitué à l'animateur. (Annexe 1).

Résultats : Précisez aux élèves de garder leur résultat confidentiel, c'est un test qui est fait pour soi et par rapport à soi. Pour le calcul des points, il s'agit d'additionner le nombre de points dont les références sont notées à côté de chaque lettre. Une fois qu'ils auront calculé leur résultat, vous pouvez encourager les élèves à répéter tous les matins la phrase qui correspond à leur nombre de points. Dans ces phrases chaque mot a son importance puisqu'il correspond à l'axe de progression possible de l'élève par rapport à son niveau d'estime de soi (faible, ajusté ou excessif).

Autotest sur l'estime de soi inspiré de l'échelle de Rosenberg.

Ce test n'est pas à rendre à l'animateur, il vous permettra de vous auto-évaluer et vous donnera des premières pistes pour améliorer votre estime de vous-mêmes. Ce document n'est destiné qu'à vous et reste confidentiel.

a : tout à fait en accord

b : plutôt en accord

c : plutôt en désaccord

d : tout à fait en désaccord

1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre :

a (4pts) - **b** (3pts) - **c** (2pts) - **d** (1pt)

2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités :

a (4pts) - **b** (3pts) - **c** (2pts) - **d** (1pt)

3. Tout bien considéré, je suis porté à me considérer comme un raté :

a (1pt) - **b** (2pts) - **c** (3pts) - **d** (4pts)

4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens :

a (4pts) - **b** (3pts) - **c** (2pts) - **d** (1pt)

5. Je sens peu de raisons d'être fier de moi :

a (1pt) - **b** (2pts) - **c** (3pts) - **d** (4pts)

6. J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même :

a (4pt) - **b** (3pts) - **c** (2pts) - **d** (4pt)

7. Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi :

a (4pts) - **b** (3pts) - **c** (2pts) - **d** (1pt)

8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même :

a (1pt) - **b** (2pts) - **c** (3pts) - **d** (4pts)

9. Parfois je me sens vraiment inutile :

a (1pt) - **b** (2pts) - **c** (3pts) - **d** (4pts)

10. Il m'arrive de penser que je suis un bon à rien :

a (1pt) - **b** (2pts) - **c** (3pts) - **d** (4pts)

Si vous obtenez un score inférieur à 25, afin de progresser, vous pourriez tous les matins vous répéter la phrase suivante : « Je suis aimé(e) et je m'aime comme je suis ».

Si vous obtenez un score compris entre 25 et 31, afin de progresser, vous pourriez tous les matins vous répéter la phrase suivante : « Je suis une belle personne, qui a de la valeur, dont la vie compte pour les autres ».

Si vous obtenez un score compris entre 31 et 34, afin de progresser, vous pourriez tous les matins vous répéter la phrase suivante : « Je sais exprimer mes émotions avec justesse car je reconnais mes besoins ».

Si vous obtenez un score compris entre 34 et 39, afin de progresser, vous pourriez tous les matins vous répéter la phrase suivante : « Je suis en harmonie avec moi-même, je ne me sens ni supérieur ni inférieur aux autres ».

Si vous obtenez un score supérieur à 39, afin de progresser, vous pourriez tous les matins vous répéter la phrase suivante : « Je possède des talents, des richesses au même titre que mes frères, sœurs ou amis ».

2ème exercice : Vous pouvez proposer aux élèves de regarder la vidéo suivante « 3 façons de développer l'estime de soi » (durée : 5 :01 minutes) et leur proposer de faire les exercices décrits dans la vidéo pendant la semaine à venir : <https://www.youtube.com/watch?v=Z0YNHA5boCE>

1/ Faire un 1^{er} arrêt à 0 :43 minutes et poser la question aux élèves : c'est quoi l'estime de soi dans cette vidéo ? A quoi sert-elle selon l'intervenant dans la vidéo ?

2/ Avant de relancer la vidéo, demandez aux élèves d'être attentifs aux conseils donnés sur les 3 habitudes qui peuvent aider pour développer une bonne estime de soi en leur précisant que vous en débattrez à l'issue du visionnage.

3/ Arrêter la vidéo à 4 :10 minutes pour interroger les élèves sur « les 3 habitudes qui vont t'aider à développer une bonne estime ? » (réponses pour l'enseignant : une fois par jour faire quelque chose de difficile et bon pour soi, observer, comprendre et accepter ses émotions, nourrir tes points forts).

4/ Arrêt définitif à 4 :31 minutes (en effet, dans les quelques secondes suivantes l'intervenant donne rdv au public sur son blog pour échanger, ce qui ne concerne pas les élèves.) Prévenez les élèves que vous commencerez la séance suivante en faisant un point sur la mise en place de ces 3 nouvelles habitudes dans leur vie.



En option : approfondissement avec l'encyclique Fratelli Tutti : Lettre encyclique sur la fraternité et l'amitié sociale signée le 3 octobre 2020 par le pape François. Vous pouvez demander à l'un des élèves de lire l'extrait de l'encyclique ci-dessous à voix haute.

93. « [...] L'attention affective, qui est portée à l'autre, conduit à rechercher son bien gratuitement. Tout cela fait partie d'une appréciation, d'une valorisation, qui est finalement ce qu'exprime le mot "charité" : l'être aimé m'est "cher", c'est-à-dire qu'« il est estimé d'un grand prix » Et « c'est de l'amour qu'on a pour une personne que dépend le don qu'on lui fait ».[...] ».

Puis, vous pouvez demander aux élèves quels liens ils font entre la « charité », l' « être aimé » et l'estime de soi .

Vous pouvez proposer aux élèves de prendre une minute de silence et de réfléchir à ce qu'ils ont envie de retenir de cette séance et qui leur sera utile dans leur quotidien cette semaine.

Pour explorer davantage cette notion,

découvrez le Parcours Gérer ses émotions

cliquez sur le lien <https://www.parolesdesagesse.com/kit-gerer-ses-emotions>



Semaine 4 : Fraternité dans la ville et fraternité universelle.

Objectifs :

- Explorer l'importance de l'empathie pour construire le bien commun.
 - Développer sa créativité et son épanouissement personnel au service du monde.
- Projet de classe « Et si tu réussissais à aider une seule personne... »

Vous pouvez commencer la séance en leur demandant comment ils ont vécu cette semaine avec l'objectif des 3 bonnes habitudes. Et les interroger sur les bénéfices ressentis. N'hésitez pas à les encourager à poursuivre l'exercice durant les semaines suivantes.

Puis vous pouvez démarrer le thème de cette séance en passant une vidéo.

Pour les élèves du 1^{er} degré : vous pouvez passer la vidéo suivante : « Les bons amis », durée : 4 :45 minutes



<https://www.youtube.com/watch?v=u8MpVaRuHtc>

Demandez aux élèves de vous expliquer la morale de l'histoire. Quand vous verrez qu'ils ont bien compris, vous pouvez leur demander s'il serait possible de faire la même chose dans la classe ?

Réfléchissez avec eux à ce qui pourrait faire plaisir ou aider les autres élèves ?

Pour aider les élèves à mettre en pratique de nouvelles attitudes, voici quelques exercices :

Exercice 1^{er} degré : L'ange gardien



Vous pouvez leur proposer le petit jeu suivant « Ange gardien » : Pendant une semaine, chaque élève s'engage à être gentil, à protéger, à aider, à rendre service à un autre élève dont il aura pioché le nom. Il prend de ses nouvelles, l'invite à jouer, discute avec lui, le défend en cas de besoin...Le protégé ne connaît pas son ange gardien.

La semaine suivante, vous pouvez leur proposer d'exprimer ce qu'ils ont ressenti (Était-ce facile ? Était-ce source de fierté ? Ont-ils reconnu leur ange gardien ? Sont-ils devenus amis ou se sont-ils simplement rapprochés ? ...)

Pour les élèves du 2nd degré : vous pouvez passer la vidéo suivante : « Aider les autres c'est grandir par Max Vilanova élève au Lycée Français de Barcelone », durée 9 :52 minutes :



<https://www.youtube.com/watch?v=OJMukUeV94I>

Arrêter à 3 :02 minutes, vous pouvez leur poser la question suivante :

- Avez-vous déjà été en situation d'avoir un ami qui craque et d'avoir dû l'aider ?
- Selon vous, quelle qualité est nécessaire pour accompagner un ami dans l'épreuve (NB pour l'animateur, il s'agit de leur faire deviner le mot « empathie »).

Avant de relancer la vidéo à 3 :02 minutes, vous pouvez proposer aux élèves de continuer à regarder la suite de cette vidéo en notant leurs réponses aux deux questions suivantes :

- Quels sont les bénéfices de l'empathie selon Max ?
- Quels exemples concrets d'empathie donne-t-il ?

A la fin de la vidéo, prenez un temps d'échange pour discuter avec eux sur leurs réponses :

Exercice/ débat du 2nd degré : « Et si tu réussissais à aider une seule personne... »



Après la fin de la vidéo, vous pouvez faire parler les élèves les uns après les autres et noter les mots clés liés à l'empathie et à la bienveillance au tableau. Par exemple, si vous devez relancer le groupe, voici quelques mots clés, mais ils en auront d'autres :

- Écoute
- Empathie, savoir se mettre à la place des autres, tout en gardant ses propres valeurs
- Compassion, être avec la douleur de l'autre pour aider à réparer
- Altruisme
- Amour
- Aider quelqu'un qui n'arrive pas à réaliser une tâche simple
- Aider une personne âgée à traverser la rue

Vous pouvez leur demander s'ils se souviennent de la réaction de Max et de ses amis quand leur ami leur annonce que sa mère est atteinte d'un cancer ? S'il ne se souviennent pas spontanément, vous pouvez leur rappeler sa réponse : « tu n'es pas seul ». Vous pouvez leur proposer d'avoir dans la classe les uns envers les autres cette même attitude « tu n'es pas seul ».

Pour terminer, vous pouvez leur demander s'ils connaissent des personnes qui agissent avec bienveillance, à commencer par leur entourage et leur demander s'ils ont lu des romans ou BD ou vu des films, où la fraternité est présente et joue un rôle essentiel.



En option : approfondissement avec l'encyclique Fratelli Tutti :
Vous pouvez demander à l'un des élèves de lire l'extrait de l'encyclique ci-dessous à voix haute.

84. « [...] Saint Paul exhortait : « Réjouissez-vous avec qui est dans la joie, pleurez avec qui pleure » (Rm 12,15). Lorsque le cœur adopte cette attitude, il est capable de s'identifier à l'autre, peu importe où il est né ou d'où il vient. En entrant dans cette dynamique, il fait finalement l'expérience que les autres sont « sa propre chair » (Is 58,7). [...] ».

Puis, vous pouvez proposer aux élèves de se souvenir d'un moment où ils ont partagé la joie d'un ami heureux, où ils ont partagé la peine d'un ami dans l'épreuve et de réfléchir si autour d'eux, ils n'ont pas un proche qui aurait besoin d'attention, de réconfort... afin de l'aider à traverser ce moment difficile ou un ami avec qui ils pourraient se réjouir d'un succès....

Vous pouvez proposer aux élèves de prendre une minute de silence et de réfléchir à ce qu'ils ont envie de retenir de cette séance et qui leur sera utile dans leur quotidien cette semaine.

Pour explorer davantage cette notion, découvrez

le Parcours Tous différents et complémentaires

cliquez sur le lien <https://www.parolesdesagesse.com/tous-differents-et-complementaires>



Semaine 5 : Dialogue et amitié dans la classe.

Objectifs :

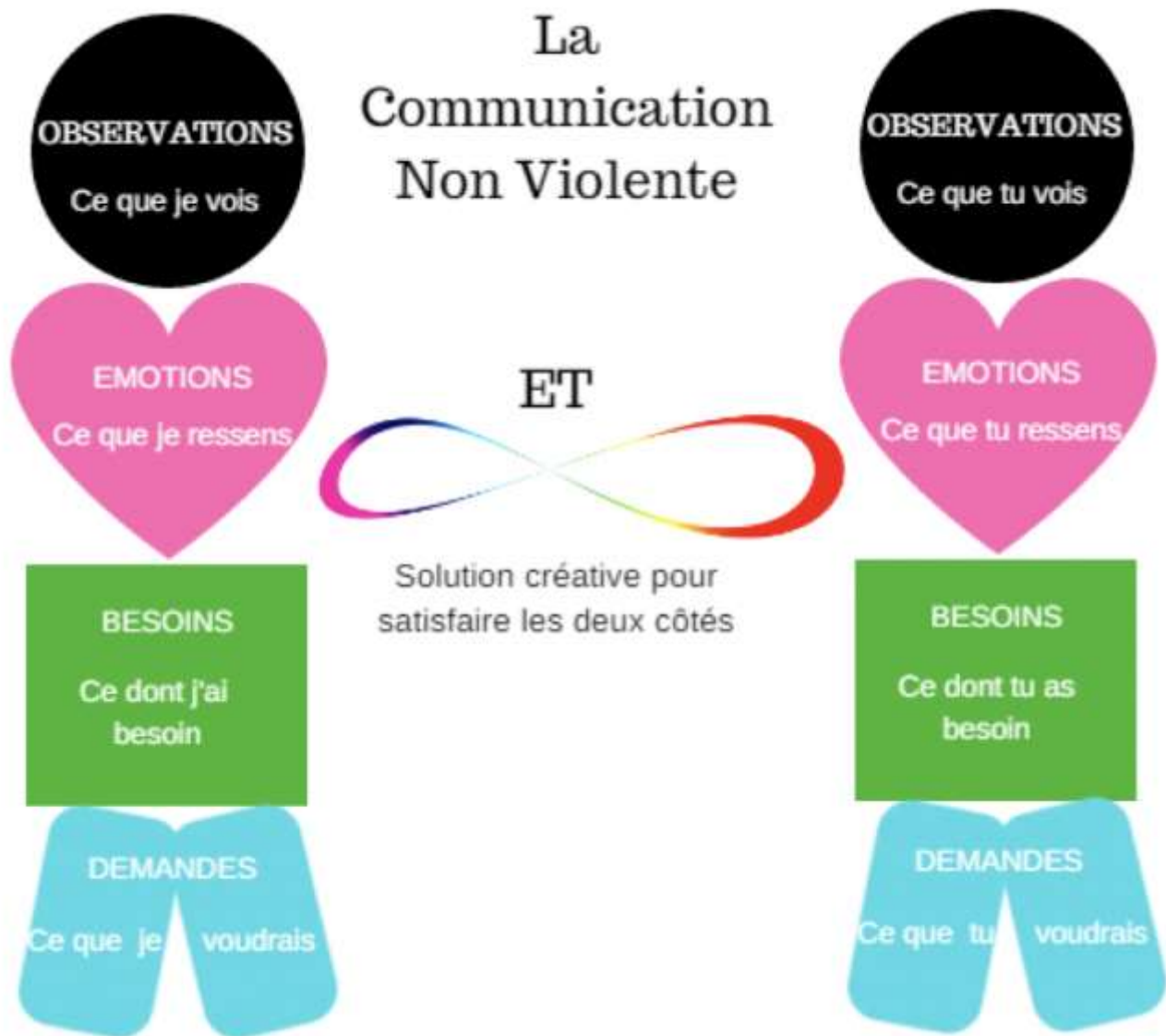
- Apprendre à respecter le point de vue de l'autre.
- Expérimenter la dignité et la bienveillance.
- Prendre conscience de l'unicité et l'importance de soi et de celle des autres.

Pour animer cette séance, vous pouvez faire venir un intervenant formé à la CNV que vous pourrez trouver sur declic-cnveducation.org ou vous pouvez adapter les idées ci-dessous à votre classe et vous en servir comme support de discussion.

Pour développer une amitié fraternelle et apprendre à nous apprécier avec nos différences, il est utile de s'exercer à « l'écoute bienveillante » et à l'expression de ses besoins.

Le processus de la communication non violente (CNV) est un outil très utile en ce sens. Il vise à nous apprendre à communiquer non par peur de la punition, par intérêt de la récompense ou par culpabilité, mais à partir de l'intention de comprendre et satisfaire les besoins de chacun.

Nous vous proposons de projeter le schéma ci-dessous au tableau et expliquer aux élèves le processus de communication en 4 étapes (schéma sur feuille séparée à imprimer ou projeter pour les élèves, disponible en annexe 2) :



(Source : apprendreaeducer.fr)

- 1. L'observation des faits
- 2. L'expression de son émotion
- 3. L'expression de son besoin
- 4. La formulation d'une demande claire

L'écoute bienveillante requiert un travail en amont sur le vocabulaire des sentiments et des besoins, ainsi que la capacité à faire la différence entre un message qui accuse et message qui exprime un besoin.

Petit rappel des écueils à éviter : (schéma sur feuille séparée à imprimer ou projeter pour les élèves, disponible en annexe 3)

Observation	La description factuelle et objective (sans jugement, interprétation ni reproche) d'une situation, d'un évènement, de ce qu'une personne a fait ou non. La citation (au mot près !) de ce qu'une personne a dit ou n'a pas dit « quand je vois/j'entends... »
Sentiment	L'émotion ou le sentiment (plus durable qu'une émotion) que je ressens dans la situation présentée précédemment <ul style="list-style-type: none"> - Les faux sentiments qui impliquent une autre personne (par exemple : ignoré, jugé, rejeté, critiqué...) ils véhiculent le message « tu es la cause de mon émotion » - Les faux-amis qui véhiculent notre interprétation : « je pense que... », ==) « j'ai le sentiment que... »
Besoin	La vraie cause de notre sentiment (ce que les autres font n'est qu'un déclencheur). Chaque malaise, chaque douleur est due à un besoin non satisfait. ==) « parce que j'ai besoin de ... » (et pas que)
Demande	La demande peut être de deux types : <ul style="list-style-type: none"> - De connexion, pour vérifier soit comment notre message a été compris, soit quelle réaction il suscite : <ul style="list-style-type: none"> - ==) « et là maintenant, j'aimerais savoir/ou que tu me dises... » - D'action, pour indiquer à notre interlocuteur quel comportement ou quel acte nous attendons en retour de sa part <ul style="list-style-type: none"> - ==) « et juste maintenant, j'aimerais que tu fasses... »

(Source : e-marketing.fr)

Exercice 1^{er} et 2nd degré :



Vous pouvez expliquer ce schéma aux élèves et leur demander de chacun créer leur propre exemple à partir d'une situation fictive. Vous pouvez commencer en leur donnant un premier exemple vous-même :

- « **1.** Quand tu t'es moqué de Zoé qui a eu une mauvaise note,
2. Je me suis senti triste.
3. J'ai besoin que tout le monde soit respecté dans la classe, quelle que soit sa différence.
4. Je te demande de parler des autres avec respect. »

Après avoir pris une minute de réflexion, ils peuvent écrire leur exemple fictif personnel sur un papier et ensuite le lire devant toute la classe. Vous devrez peut-être les aider à reformuler s'ils n'ont pas identifié correctement chaque étape. Souvent, au début, les élèves peuvent avoir tendance à sauter une étape, ou bien à

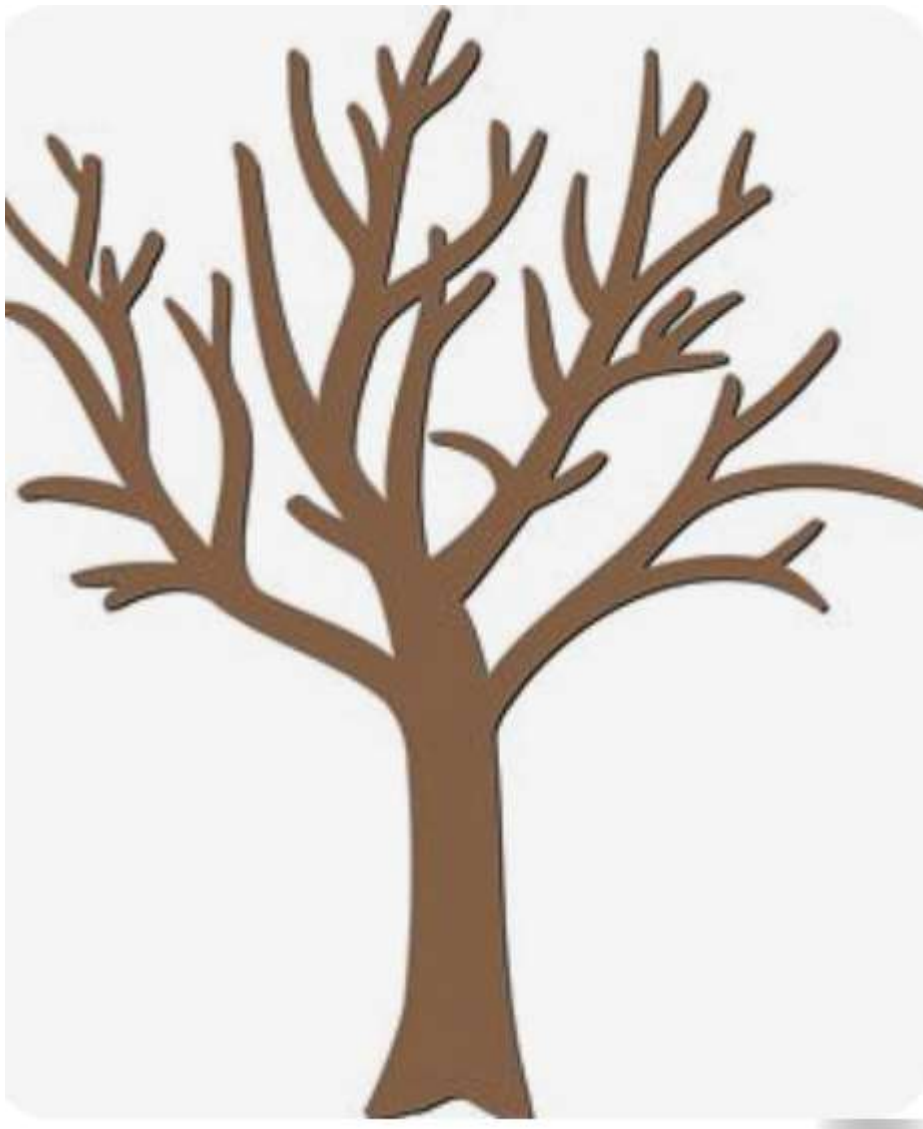


mélanger émotion et besoin ou bien à formuler les choses de façon accusatrice...etc.... Cet exercice présente l'intérêt de les aider à bien observer les faits de façon neutre, nommer leurs émotions, clarifier leur besoin et formuler une demande claire.

Exercice pour les élèves du 1er degré « les feuilles d'arbre » :

Préparation : Il faudra imprimer les pages en annexe 3, 4, 5, 6, 7 sur les sentiments et besoins (attention à prévoir une copie par élève). Vous pouvez ensuite dessiner ou imprimer deux arbres l'un à côté de l'autre sur une grande feuille A3 qui pourra rester accrochée au mur :

- Le premier arbre a les branches ouvertes vers le ciel (il symbolise les sentiments agréables) :



(Schéma sur feuille séparée à imprimer ou projeter pour les élèves, disponible en annexe 4)

- Le deuxième arbre a les branches tournées vers le sol (il symbolise les sentiments désagréables) :



(Schéma sur feuille séparée à imprimer ou projeter pour les élèves, disponible en annexe 5)

Lorsque vous démarrez l'animation, vous pouvez expliquer que tous les sentiments servent à alerter sur des besoins : les sentiments agréables sur des besoins satisfaits et les sentiments désagréables sur les besoins insatisfaits.

Pour les aider à conscientiser leurs émotions, vous pourrez poser des questions : "Comment tu te sens quand ton besoin de manger est satisfait ? ou quand ton besoin de soif n'est pas satisfait ?".

Vous pouvez expliquer aux élèves que :

Ces deux arbres représentent les humains. On pourra écrire dans le tronc du premier "Quand mes besoins sont satisfaits" et dans le tronc du deuxième "Quand mes besoins ne sont pas satisfaits".

Afin d'aider les élèves à clarifier les sentiments positifs et les sentiments négatifs, vous pouvez leur distribuer toutes les feuilles de sentiments et leur demander de découper chaque mot (annexe 6). Vous pouvez leur demander de découper en forme de feuille d'arbre si vous le voulez.

- Puis invitez-les à choisir une feuille d'arbre « sentiment agréable » et « sentiment désagréable », à se lever un à un et à coller leur feuille sur l'arbre correct. Au fur et à mesure toute la classe peut définir le sens de chaque sentiment pour que les élèves

comprennent l'importance de nommer et d'identifier ses émotions et ses sentiments ainsi que ceux des autres. Prendre une feuille à la fois : lire le sentiment qui y est écrit, engager une discussion sur ce sentiment, évoquer des situations dans lesquelles ce sentiment a été éprouvé.

- Une fois ce travail sur le vocabulaire effectué, décider ensemble quand ce sentiment est éprouvé : quand un besoin est satisfait ou quand un besoin est insatisfait ?
- En fonction de la réponse, coller la feuille soit sur une branche du premier arbre, soit sur une branche du deuxième arbre.

Etape finale : Cette étape finale vise à aider les élèves à verbaliser leurs besoins, plutôt que de rester bloqués dans une émotion/ sentiment négatif qui les submerge.

Distribuez la feuille des besoins (disponible en annexe 7) et demandez aux élèves de découper chaque besoin.

Puis, demandez-leur d'associer chaque besoin à un sentiment négatif sur l'arbre. Ils peuvent se lever tour à tour pour coller le besoin correspondant à chaque feuille d'arbre

Un sentiment désagréable peut être satisfait par plusieurs besoins (par exemple, le sentiment de colère peut être satisfait par un besoin de tendresse, de douceur, d'apaisement, de nourriture si on a faim...etc...)

Demandez à chaque élève de se lever tour à tour pour coller un besoin à côté d'une des feuilles de l'arbre. L'exercice est terminé quand toutes les feuilles de l'arbre ont trouvé le besoin associé.

Pour conclure, vous pouvez rappeler aux élèves que les êtres humains sont comme cet arbre, quand ils ont une émotion ou un sentiment négatif, cela veut dire qu'ils ont un besoin insatisfait. Le secret est d'arriver à exprimer ses besoins afin de maximiser les chances que leur besoin soit satisfait.

A contrario, une personne qui n'arrive pas à exprimer posément ses besoins, risque de rester bloquée et submergée par ses émotions négatives.

Vous pouvez laisser cette affiche tout au long de l'année accrochée au mur de la classe. En effet, si un problème émotionnel survient, il peut vous être utile revenir à la notion de besoin non satisfait / sentiment désagréable, expression de son besoin.

Vous trouverez en annexe 8, un arbre réalisé par nos soins. Il est proposé à titre d'exemple, mais n'est pas la référence des réponses attendues. Le choix des possibles est immense et le besoin non satisfait ressenti par rapport à un sentiment désagréable peut varier en fonction des situations vécues au fil des jours. (Un même besoin non satisfait peut générer un sentiment parfois bien différent).

Exercice pour les élèves du 2nd degré :



Vous pouvez passer la vidéo suivante, en marquant des arrêts à chaque étape de la démonstration et en demandant aux élèves d'expliquer :

- Ce qu'ils en comprennent avec leurs propres mots
- Donner des exemples concrets autres que ceux de la vidéo.

<https://www.youtube.com/watch?v=eSdjQAUOiKU> (durée : 13 :33 minutes) Commencez la lecture de la vidéo à 2 :52 minutes

Arrêtez la vidéo à 4 :45 minutes : demandez-leur s'ils sont d'accord avec le discours et proposez-leur de citer les freins à la fraternité, au bien vivre ensemble ? Reprenez la vidéo.

Arrêtez la vidéo à 9 :21 minutes : proposez-leur de nommer les différentes stratégies pour optimiser la communication avec les autres et de les illustrer avec des exemples de leur vie quotidienne. Reprenez la vidéo.

Arrêtez la vidéo à 9 :53 minutes : demandez-leur de citer les différents besoins humains et d'en expliquer leur importance pour chacun ? Reprenez la vidéo.

Arrêtez la vidéo à 12 :50 minutes : demandez-leur de nommer les différentes composantes de le CNV. Fin de la vidéo.

Vous pouvez aussi leur proposer de regarder la vidéo ci-dessous chez eux car elle est longue. Elle explique et donne des clés sur la CNV.

<https://www.youtube.com/watch?v=bljRxdN-kL8> (durée : 43 :04 minutes) CNV avec Marshall Rosenberg (créateur du processus CNV).



En option : approfondissement avec l'encyclique Fratelli Tutti :

Vous pouvez demander à l'un des élèves de lire l'extrait de l'encyclique ci-dessous à voix haute.

43. « [...] D'autre part, les manifestations de haine et de destruction dans le monde virtuel ne constituent pas – comme certains prétendent le faire croire – une forme louable d'entraide, mais de vraies associations contre un ennemi. Par ailleurs, « les médias numériques peuvent exposer au risque de dépendance, d'isolement et de perte progressive de contact avec la réalité concrète, entravant ainsi le développement d'authentiques relations interpersonnelles ».

Puis, vous pouvez proposer aux élèves de réfléchir à des cas concrets dans l'actualité qui illustrent les propos du pape. Vous pouvez leur demander dans quelles mesures, eux aussi, parfois se coupent du monde qui les entoure en ratant de vraies rencontres.

Vous pouvez proposer aux élèves de prendre une minute de silence et de réfléchir à ce qu'ils ont envie de retenir de cette séance et qui leur sera utile dans leur quotidien cette semaine.

Pour explorer davantage cette notion

découvrez le Parcours Cohésion / Anti-Harcèlement

cliquez sur le lien <https://www.parolesdesagesse.com/kit-anti-harcelement-cohesion>



Semaine 6 : La fraternité au service de la paix dans le monde.

Objectifs :

- Apprendre à devenir créatif pour au service du bien commun.
- Grandir en discernement pour soi, pour les autres et pour le monde.



Exercice pour les élèves du 1er degré :

Vous pouvez commencer la séance en passant la vidéo suivante aux élèves

<https://www.youtube.com/watch?v=ssV8Rx4iaRI>

A la fin de la vidéo, demandez aux élèves comment ils pourraient faire en sorte que le monde puisse être plus fraternel ?

Puis posez la question : et cette année, quelle première étape pouvez-vous mettre en place dans la classe pour aller dans cette direction d'une classe plus fraternelle ?

Enfin, vous pouvez leur proposer de dessiner le monde plus fraternel qu'ils imaginent.

Vous pouvez terminer la séance en leur proposant d'apprendre et de chanter l'une des chansons suivantes :

KIDS UNITED

Changer le monde

<https://www.bing.com/videos/search?q=comment+je+change+le+monde+grace+%c3%a0+ce+que+je+fais&docid=608016453395089301&mid=B8E6A158A7C4377C4F3FB8E6A158A7C4377C4F3F&view=detail&FORM=VIRE>

Hymne de la vie

<https://www.bing.com/videos/search?q=comment+je+change+le+monde+grace+%c3%a0+ce+que+je+fais&&view=detail&mid=AEB8290C816E364492DCAEB8290C816E364492DC&rvsmid=B8E6A158A7C4377C4F3FB8E6A158A7C4377C4F3F&FORM=VDMCNR>

Tout le bonheur du monde

<https://www.bing.com/videos/search?q=comment+je+change+le+monde+grace+%c3%a0+ce+que+je+fais&&view=detail&mid=19C6E2B9C69F61B06D6B19C6E2B9C69F61B06D6B&rvsmid=B8E6A158A7C4377C4F3FB8E6A158A7C4377C4F3F&FORM=VDMCNR>

Mille colombes

<https://www.bing.com/videos/search?q=comment+je+change+le+monde+grace+%c3%a0+ce+que+je+fais&&view=detail&mid=90F06208F93A2BA5A5AC90F06208F93A2BA5A5AC&rvsmid=B8E6A158A7C4377C4F3FB8E6A158A7C4377C4F3F&FORM=VDMCNR>



Exercice pour les élèves du 2nd degré :

Vous pouvez commencer par leur passer la vidéo suivante et régulièrement mettre la vidéo en pause afin de discuter avec les élèves de leur ressenti.

Vidéo : Comment être soi et changer le monde ? Eric Muchery, *Pilote de chasse*
(Durée : 12 :34 minutes)

<https://www.bing.com/videos/search?q=changer+le+monde+&&view=detail&mid=549CA5E63CE433E1BEF0549CA5E63CE433E1BEF0&&FORM=VRDGAR&ru=%2Fvideos%2Fsearch%3Fq%3Dchanger%2Ble%2Bmonde%2B%26FORM%3DHDRSC3>

Arrêtez la vidéo à 1 : 09 minute : demandez-leur s'ils sont d'accord avec Eric MUCHERY sur le fait que chacune de nos décisions modifie le monde qui nous entoure et laissez les élèves débattre. Reprenez la lecture de la vidéo.

Arrêtez la vidéo à 4 :18 minutes : posez-leur la question, dans quelles circonstances un égo surdimensionné peut-il nous faire prendre de mauvaises décisions ? Donnez des exemples de la vie quotidienne. Et à l'inverse en quoi un égo sous dimensionné (mauvaise estime de soi) peut-il lui aussi nous faire prendre de mauvaises décisions ? Reprenez la lecture de la vidéo.

Arrêtez la vidéo à 5 :30 minutes : demander leur en quoi la paresse et la peur font obstacle au discernement et à la bonne prise de décision dans nos vies ? Reprenez la lecture de la vidéo.

Arrêtez la vidéo à 6 :55 minutes : vous pouvez leur demander s'ils ont déjà vécu des moments d'excès de confiance qui les ont mis en danger ou qui ont mis en danger la relation à l'autre ? Reprenez la lecture de la vidéo.

Arrêtez la vidéo à 8 :12 minutes : vous pouvez leur proposer de rédiger sur une feuille sur le thème suivant « Selon votre intuition, quelle sont les actions à mener pour changer le monde d'une manière positive et fraternelle ? ». Reprendre la lecture de la vidéo à 11 :57 jusqu'à la fin.

Puis vous pouvez leur demander de citer les exemples des personnes qui ont changé le monde (personnalités connues ou bien des anonymes qu'ils connaissent et qui agissent autour d'eux).

Vous pouvez les faire parler sur les qualités qu'ont ces personnes, et aussi sur les difficultés que ces personnes ont dû surmonter.



En option : approfondissement avec l'encyclique Fratelli Tutti :

Vous pouvez demander à l'un des élèves de lire l'extrait de l'encyclique ci-dessous à voix haute.

53. « [...] Une terre sera féconde, un peuple portera des fruits et sera en mesure de générer l'avenir uniquement dans la mesure où il donne vie à des relations d'appartenance entre ses membres, dans la mesure où il crée des liens d'intégration entre les générations et les diverses communautés qui le composent [...] ».

Puis, vous pouvez proposer aux élèves de se souvenir d'un moment où ils ont partagé la joie d'un ami heureux, où ils ont partagé la peine d'un ami dans l'épreuve et de réfléchir si autour d'eux, ils n'ont pas un proche qui aurait besoin d'attention, de réconfort... afin de l'aider à traverser ce moment difficile ou un ami avec qui ils pourraient se réjouir d'un succès....

En conclusion, c'est bien ce bonheur de vivre avec les autres qui est en jeu dans la fraternité !

Vous pouvez proposer aux élèves de prendre une minute de silence et de réfléchir à ce qu'ils ont envie de retenir de cette séance et qui leur sera utile dans leur quotidien cette semaine.

Pour explorer davantage cette notion

découvrez le Parcours Ensemble pour la Paix

cliquez sur le lien <https://www.parolesdesagesse.com/kit-ensemble-pour-la-paix-1>

Nous vous souhaitons de beaux échanges avec vos élèves pour favoriser une véritable amitié fraternelle au sein de votre établissement et au-delà !

LES BONUS de LA FARTERNITE



Prières extraites de Fratelli Tutti

Prière au Créateur

Seigneur et Père de l'humanité,
toi qui as créé tous les êtres humains avec la même dignité,
insuffle en nos cœurs un esprit fraternel.
Inspire-nous un rêve de rencontre, de dialogue, de justice et de paix.
Aide-nous à créer des sociétés plus saines
et un monde plus digne,
sans faim, sans pauvreté, sans violence, sans guerres.

Que notre cœur s'ouvre
à tous les peuples et nations de la terre,
pour reconnaître le bien et la beauté
que tu as semés en chacun
pour forger des liens d'unité, des projets communs,
des espérances partagées. Amen !

Prière chrétienne œcuménique

Notre Dieu, Trinité d'amour,
par la force communautaire de ton intimité divine
fais couler en nous le fleuve de l'amour fraternel.
Donne-nous cet amour qui se reflétait dans les gestes de Jésus
dans sa famille de Nazareth et dans la première communauté chrétienne.

Accorde aux chrétiens que nous sommes de vivre l'Évangile
et de pouvoir découvrir le Christ en tout être humain,
pour le voir crucifié
dans les angoisses des abandonnés et des oubliés de ce monde
et ressuscité en tout frère qui se relève.

Viens, Esprit Saint, montre-nous ta beauté
reflétée en tous les peuples de la terre,
pour découvrir qu'ils sont tous importants, que tous sont nécessaires, qu'ils sont des visages différents de
la même humanité que tu aimes. Amen !



Fête & Fraternité

L'ONU décrète une Journée de la fraternité humaine le 4 février.

Par une résolution spéciale, les Nations unies instaurent une Journée d'engagement pour construire une culture de paix, de tolérance, d'inclusion, de compréhension mutuelle et de solidarité. Elle se tiendra le 4 février, jour de la signature, en 2019, du "Document sur la Fraternité humaine".

Ce document signé à Abu Dhabi par le Pape François et le grand Imam d'Al-Azhar représente un jalon important dans les relations entre chrétiens et musulmans, en invitant « tous les peuples qui portent dans leur cœur la foi en Dieu et la foi en la fraternité humaine à s'unir et à travailler ensemble ».



Art & Fraternité



Sur les pas de Fernand Léger



Sur les pas de Matisse



Picasso "La ronde la jeunesse" 1961

Sur les pas de Picasso



Sur les pas de Keith Haring



KEITH HARING



Extraits d'interviews et de documentaires pour réfléchir et débattre ensemble

Kto la fraternité en famille durée 6 :27 minutes

<https://www.bing.com/videos/search?q=interview+fraternite&ru=%2fvideos%2fsearch%3fq%3dinterview%2520fraternite%26qs%3dn%26form%3dQBVDMMH%26sp%3d-1%26ghc%3d1%26pq%3dinterview%2520fraternite%26sc%3d0-20%26sk%3d%26cvid%3d09A4A599D84D44BA89701F2EADF53A5A&view=detail&mid=8FCA8E76BF5F81EFF8F48FCA8E76BF5F81EFF8F4&&FORM=VDRVSR>

Kto la fraternité avec des personnes handicapées durée 5 :02 minutes

<https://www.bing.com/videos/search?q=interview+fraternite&ru=%2fvideos%2fsearch%3fq%3dinterview%2520fraternite%26qs%3dn%26form%3dQBVDMMH%26sp%3d-1%26ghc%3d1%26pq%3dinterview%2520fraternite%26sc%3d0-20%26sk%3d%26cvid%3d09A4A599D84D44BA89701F2EADF53A5A&view=detail&mid=D04A93979A3DF2AB6FA7D04A93979A3DF2AB6FA7&rvsmid=8FCA8E76BF5F81EFF8F48FCA8E76BF5F81EFF8F4&FORM=VDMCNR>



Bibliographie & Fraternité

- Fratelli Tutti, Ed. Artège
- Fraternité / Abbé Pierre Ed. Fayard
- La fraternité/ Edgard Morin Ed. Actes Sud
- C'est mon frère Ed. Du Ricochet
- Timothée Gorille, Jean-Charles Sarrazin, Pascal Teulade, L'école des loisirs
- Toi grand et moi petit, Grégoire Solotareff, L'école des loisirs
- Marcel et Hugo, Anthony Browne, L'école des loisirs

La liberté, on peut l'instituer. L'égalité, on peut l'imposer. Mais la fraternité, non. Elle ne peut venir que d'un sentiment vécu de solidarité et de responsabilité. Et pourtant la fraternité est ce qui fait tenir le triptyque. La liberté seule tue l'égalité ; l'égalité imposée en principe unique tue la liberté. Seule la fraternité permet de maintenir la liberté tout en luttant contre les inégalités. (...) Nous avons soif, dans notre esprit, dans notre âme, dans notre corps, d'une autre façon de vivre. La potentialité de fraternité sommeille en nous. Comment la réveiller ? C'est une autre histoire. *» **Edgar Morin, in Télérama n°2929, 1er mars 2006**

« La fraternité est restée pendant trop longtemps la grande oubliée de notre devise républicaine. Or, elle en est le coeur secret : sans elle, la liberté et l'égalité sont un idéal vide, parce que si je ne perçois pas l'autre comme mon frère, que m'importe en réalité son droit à la liberté, et en quel sens abstrait serait-il mon égal ?

(...) elle seule peut empêcher efficacement la liberté de basculer dans l'individualisme. Elle seule peut empêcher efficacement l'égalité de basculer dans l'affrontement entre ceux qui estiment avoir les mêmes droits. Si l'on ne veut pas que s'installe la guerre des libertés et le conflit des égaux, il faut nécessairement qu'ils aient appris d'abord à se considérer comme frères ». **A. Bidar, Plaidoyer pour la fraternité, Albin Michel, 2015**

« On a oublié une évidence dans notre société : la fraternité s'apprend. On ne naît pas fraternel, on le devient. » **A. Bidar, Plaidoyer pour la fraternité, Albin Michel, 2015**

« Le frater, étymologiquement, c'est le genre humain. Et l'esprit de fraternité dont parle la Déclaration universelle des droits de l'homme, nous pouvons le définir comme le travail sur lui-même que doit faire le « peuple de la terre », notre fragile famille humaine, pour apprendre à s'humaniser, voire, osons le mot, pour apprendre à mieux s'aimer. » **Patrick Viveret, Fraternité, j'écris ton nom ! Les liens qui libèrent, 2015**

« La fraternité est une relation imposée, avec ce que cela suppose de contraintes. Ce n'est pas une option parmi d'autres. De fait, vivre, c'est se reconnaître frères en humanité, partageant la même destinée. D'autre part, le réalisme de l'existence fait bien percevoir que la fraternité est toujours une relation à construire. Pour cela il importe d'en discerner les dérives ou contrefaçons et de valoriser les lieux privilégiés où elle s'exerce. » **Mgr Hubert Herbreteau, La fraternité : Entre utopie et réalité, Editions de l'Atelier, 2009**

« La fraternité rêvée peut se construire avec réalisme à condition d'intégrer le conflit comme permanent dans les situations du quotidien. (...) Penser ensemble conflit et civilisation est sans doute la conduite à tenir. » **Mgr Hubert Herbreteau, La fraternité : Entre utopie et réalité, Editions de l'Atelier, 2009**



Poésies & Chansons sur la Fraternité (idées de dictée)

A écouter et/ou à apprendre (projet de classe pour un spectacle de Noël ou de fin d'année).

1^{er} degré /Tu es mon frère :

<https://www.bing.com/videos/search?q=chanson+sur+la+fraternite&docid=608034264556570898&mid=49C4F47EFADAFDB4290E49C4F47EFADAFDB4290E&view=detail&FORM=VIRE>

<https://www.bing.com/videos/search?q=chanson+sur+la+fraternite&&view=detail&mid=A86D5C3B0A7B0A88A5A9A86D5C3B0A7B0A88A5A9&rvsmid=49C4F47EFADAFDB4290E49C4F47EFADAFDB4290E&FORM=VDMCNR>

<https://www.bing.com/videos/search?q=chanson+sur+la+fraternite&&view=detail&mid=9D16A027F9D5F089B7959D16A027F9D5F089B795&rvsmid=49C4F47EFADAFDB4290E49C4F47EFADAFDB4290E&FORM=VDMCNR>

<https://www.bing.com/videos/search?q=chanson+sur+la+fraternite&&view=detail&mid=883BD5ACBA6FFBA18552883BD5ACBA6FFBA18552&rvsmid=49C4F47EFADAFDB4290E49C4F47EFADAFDB4290E&FORM=VDMCNR>

2nd degré/ Chanson par Les Apprentis d'Auteuil :

<https://www.bing.com/videos/search?q=chanson+sur+la+fraternite&&view=detail&mid=09CCE8C187C32C7F172B09CCE8C187C32C7F172B&rvsmid=49C4F47EFADAFDB4290E49C4F47EFADAFDB4290E&FORM=VDMCNR>

<https://www.bing.com/videos/search?q=chanson+sur+la+fraternite&&view=detail&mid=85977CB7319D27217F285977CB7319D27217F2&rvsmid=49C4F47EFADAFDB4290E49C4F47EFADAFDB4290E&FORM=VDQVAP>

Chaque visage est un miracle

Un enfant noir, à la peau noire, aux yeux noirs,
Aux cheveux crépus ou frisés, est un enfant.
Un enfant blanc, à la peau rose,
Aux yeux bleus ou verts,
Aux cheveux blonds ou raides, est un enfant.
L'un et l'autre, le noir et le blanc,
Ont le même sourire quand une main leur caresse le visage.
Quand on les regarde avec amour et leur parle avec tendresse.
Ils verseront les mêmes larmes si on les contrarie, si on leur fait du mal.
Il n'existe pas deux visages absolument identiques.
Chaque visage est un miracle, parce qu'il est unique.
Deux visages peuvent se ressembler,
Ils ne seront jamais tout à fait les mêmes.
Vivre ensemble est une aventure où l'amour,
L'amitié est une belle rencontre avec ce qui n'est pas moi,
Avec ce qui est toujours différent de moi et qui m'enrichit.

Tahar Ben Jelloun

Fortune

Il y a toujours quelque part
quelqu'un debout devant une porte
inconnu ennemi ami
noir, jaune ou blanc qu'importe
parle pour l'amitié
viens au secours
de celui qui attend
laisse parler le coeur
la porte que tu ouvres
est chance pour lui
chance pour toi
ta générosité est ta fortune
Joseph Paul Schneider

Si tous les gars du monde

Refrain

Si tous les gars du monde
Décidaient d'être copains
Et partageaient un beau matin
Leurs espoirs et leurs chagrins
Si tous les gars du monde
Devenaient de bons copains
Et marchaient la main dans la main
Le bonheur serait pour demain.

- 1 -

Ne parlez pas de différence
Ne dites pas qu'il est trop blond
Ou qu'il est noir comme du charbon
Ni même qu'il n'est pas né en France
Aimez-les n'importe comment
Même si leur gueule doit vos surprendre
L'amour c'est comme au régiment
Il n'faut pas chercher à comprendre

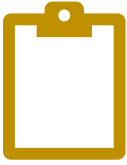
- 2 -

J'ai mes ennuis et vous les vôtres
Mais moi je compte sur les gars
Les copains qu'on ne connaît pas
Peuvent nous consoler des autres
Tous les espoirs nous sont permis
Le bonheur c'est une habitude
Avec deux cents millions d'amis
On ne craint pas la solitude.
Pour finir
Si tous les gars du monde
Devenaient des copains.

Parolier : M. Achard

Compositeur : G. Van Parys (1956)

Les Compagnons de la Chanson



ANNEXES

ANNEXE 1 :

Autotest sur l'estime de soi inspiré de l'échelle de Rosenberg.

Ce test n'est pas à rendre à l'animateur, il vous permettra de vous auto-évaluer et vous donnera des premières pistes pour améliorer votre estime de vous-mêmes. Ce document n'est destiné qu'à vous et reste confidentiel.

a : tout à fait en accord

b : plutôt en accord

c : plutôt en désaccord

d : tout à fait en désaccord

1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre :

a (4pts) - **b** (3pts) - **c** (2pts) - **d** (1pt)

2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités :

a (4pts) - **b** (3pts) - **c** (2pts) - **d** (1pt)

3. Tout bien considéré, je suis porté à me considérer comme un raté :

a (1pt) - **b** (2pts) - **c** (3pts) - **d** (4pts)

4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens :

a (4pts) - **b** (3pts) - **c** (2pts) - **d** (1pt)

5. Je sens peu de raisons d'être fier de moi :

a (1pt) - **b** (2pts) - **c** (3pts) - **d** (4pts)

6. J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même :

a (4pt) - **b** (3pts) - **c** (2pts) - **d** (4pt)

7. Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi :

a (4pts) - **b** (3pts) - **c** (2pts) - **d** (1pt)

8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même :

a (1pt) - **b** (2pts) - **c** (3pts) - **d** (4pts)

9. Parfois je me sens vraiment inutile :

a (1pt) - **b** (2pts) - **c** (3pts) - **d** (4pts)

10. Il m'arrive de penser que je suis un bon à rien :

a (1pt) - **b** (2pts) - **c** (3pts) - **d** (4pts)

Si vous obtenez un score inférieur à 25, afin de progresser, vous pourriez tous les matins vous répéter la phrase suivante : « Je suis aimé(e) et je m'aime comme je suis ».

Si vous obtenez un score compris entre 25 et 31, afin de progresser, vous pourriez tous les matins vous répéter la phrase suivante : « Je suis une belle personne, qui a de la valeur, dont la vie compte pour les autres ».

Si vous obtenez un score compris entre 31 et 34, afin de progresser, vous pourriez tous les matins vous répéter la phrase suivante : « Je sais exprimer mes émotions avec justesse car je reconnais mes besoins ».

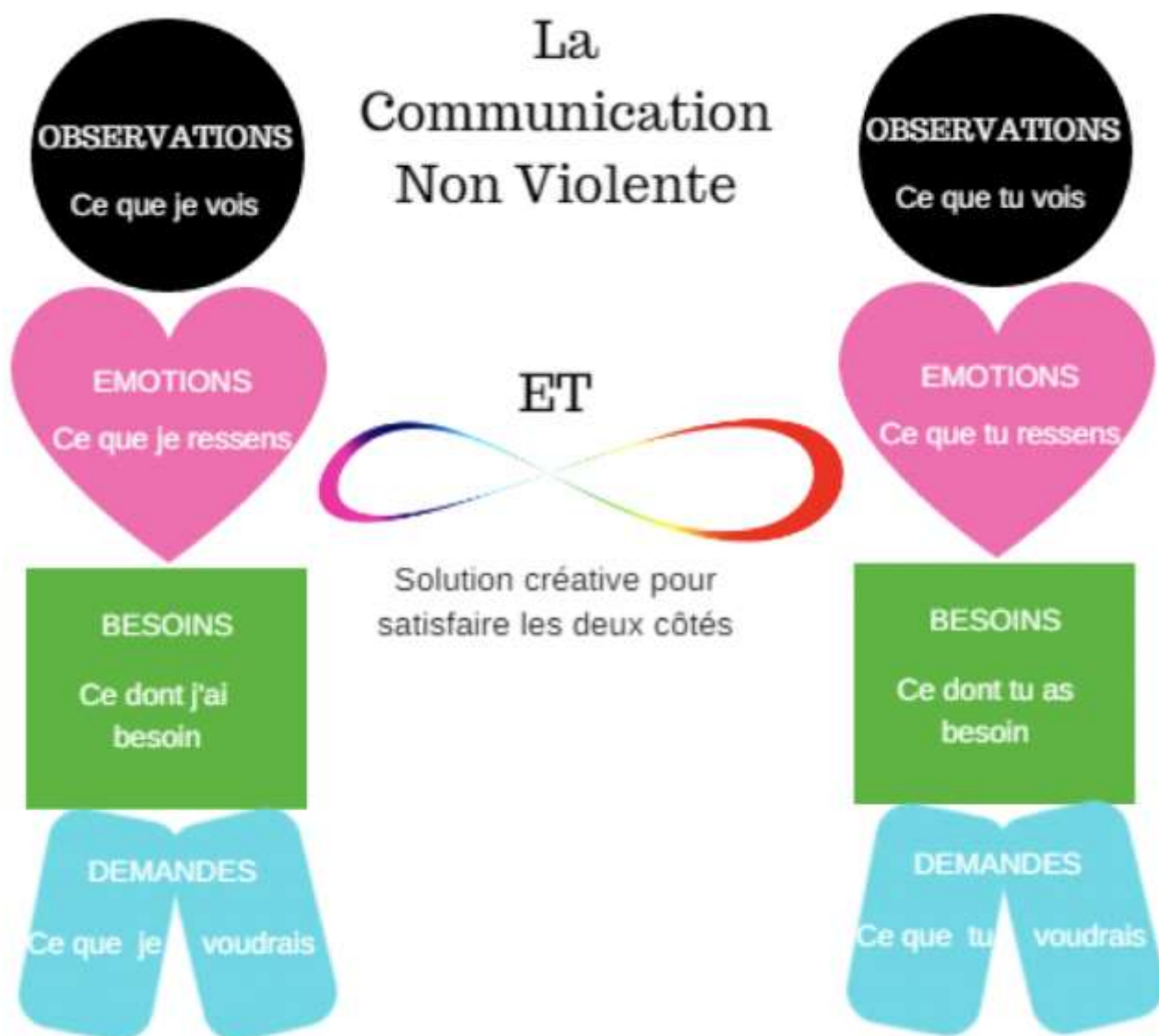
Si vous obtenez un score compris entre 34 et 39, afin de progresser, vous pourriez tous les matins vous répéter la phrase suivante : « Je suis en harmonie avec moi-même, je ne me sens ni supérieur ni inférieur aux autres ».

Si vous obtenez un score supérieur à 39, afin de progresser, vous pourriez tous les matins vous répéter la phrase suivante : « Je possède des talents, des richesses au même titre que mes frères, sœurs ou amis ».

ANNEXE 2 :

(Source : www.apprendreaeduquer.fr)

- 1. L'observation des faits
- 2. L'expression de son émotion
- 3. L'expression de son besoin
- 4. La formulation d'une demande claire

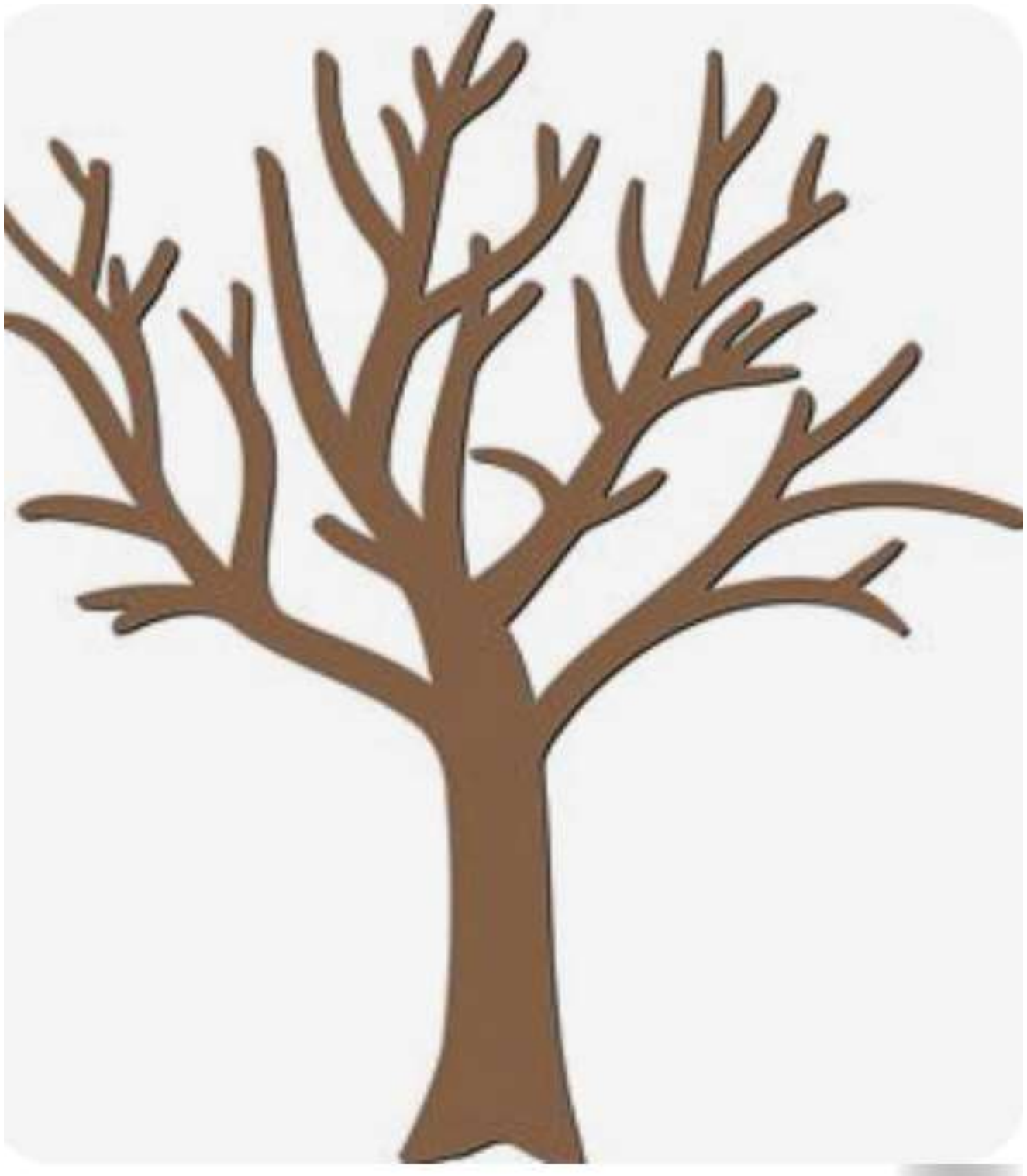


ANNEXE 3 :

Petit rappel des écueils à éviter : (source : e-marketing.fr)

Observation	<p>La description factuelle et objective (sans jugement, interprétation ni reproche) d'une situation, d'un évènement, de ce qu'une personne a fait ou non.</p> <p>La citation (au mot près !) de ce qu'une personne a dit ou n'a pas dit « quand je vois/j'entends... »</p>
Sentiment	<p>L'émotion ou le sentiment (plus durable qu'une émotion) que je ressens dans la situation présentée précédemment</p> <ul style="list-style-type: none">- Les faux sentiments qui impliquent une autre personne (par exemple : ignoré, jugé, rejeté, critiqué...) ils véhiculent le message « tu es la cause de mon émotion »- Les faux-amis qui véhiculent notre interprétation : « je pense que... », ==) « j'ai le sentiment que... »
Besoin	<p>La vraie cause de notre sentiment (ce que les autres font n'est qu'un déclencheur). Chaque malaise, chaque douleur est due à un besoin non satisfait. ==) « parce que j'ai besoin de... » (et pas que)</p>
Demande	<p>La demande peut être de deux types :</p> <ul style="list-style-type: none">- De connexion, pour vérifier soit comment notre message a été compris, soit quelle réaction il suscite :<ul style="list-style-type: none">- ==) « et là maintenant, j'aimerais savoir/ou que tu me dises... »- D'action, pour indiquer à notre interlocuteur quel comportement ou quel acte nous attendons en retour de sa part<ul style="list-style-type: none">- ==) « et juste maintenant, j'aimerais que tu fasses... »

Annexe 4 : arbre sur lequel les élèves pourront coller les sentiments agréables



Annexe 5 : arbre sur lequel les élèves pourront coller les sentiments désagréables



Annexe 6 : feuilles d'arbre de divers sentiments (agréables et désagréables que les élèves pourront découper, classer et coller sur l'arbre correspondant).

TRISTE

DESEPERE

AMOUREUX

OPTIMISTE

CONFIANT

PLEIN
D'ENERGIE

ENERVE

TOUCHE

PERPLEXE

DECOURAGE

SEUL

SOULAGE

EN
COLERE

DEGOUTE

HONTEUX

APEURE

JOYEUX

FURIEUX

STIMULE

**PLEIN DE
GRATITUDE**

EMBARRASSE

**PLEIN
D'ESPOIR**

**PLEIN
D'ASSURANCE**

DEBORDE

INTIMIDE

PLEIN DE
GRATITUDE

EMU

MAL A L'AISE

FIER

INSPIRE

TERRORISE

CONTENT

IRRITE

ANNEXE 7 : les besoins associés

REPOS

PROTECTION

ENCOURAGEMENTS

APPRENTISSAGE

NOURRITURE/BOISSON

MOUVEMENT

TENDRESSE

RECONFORT

APAISEMENT

DOUCEUR

SERENITE

RECONNAISSANCE

JOIE

**D'APPARTENANCE
A UN GROUPE**

AMOUR

CALME

ENCOURAGEMENTS

RESPECT

EXPLICATIONS

ECOUTE

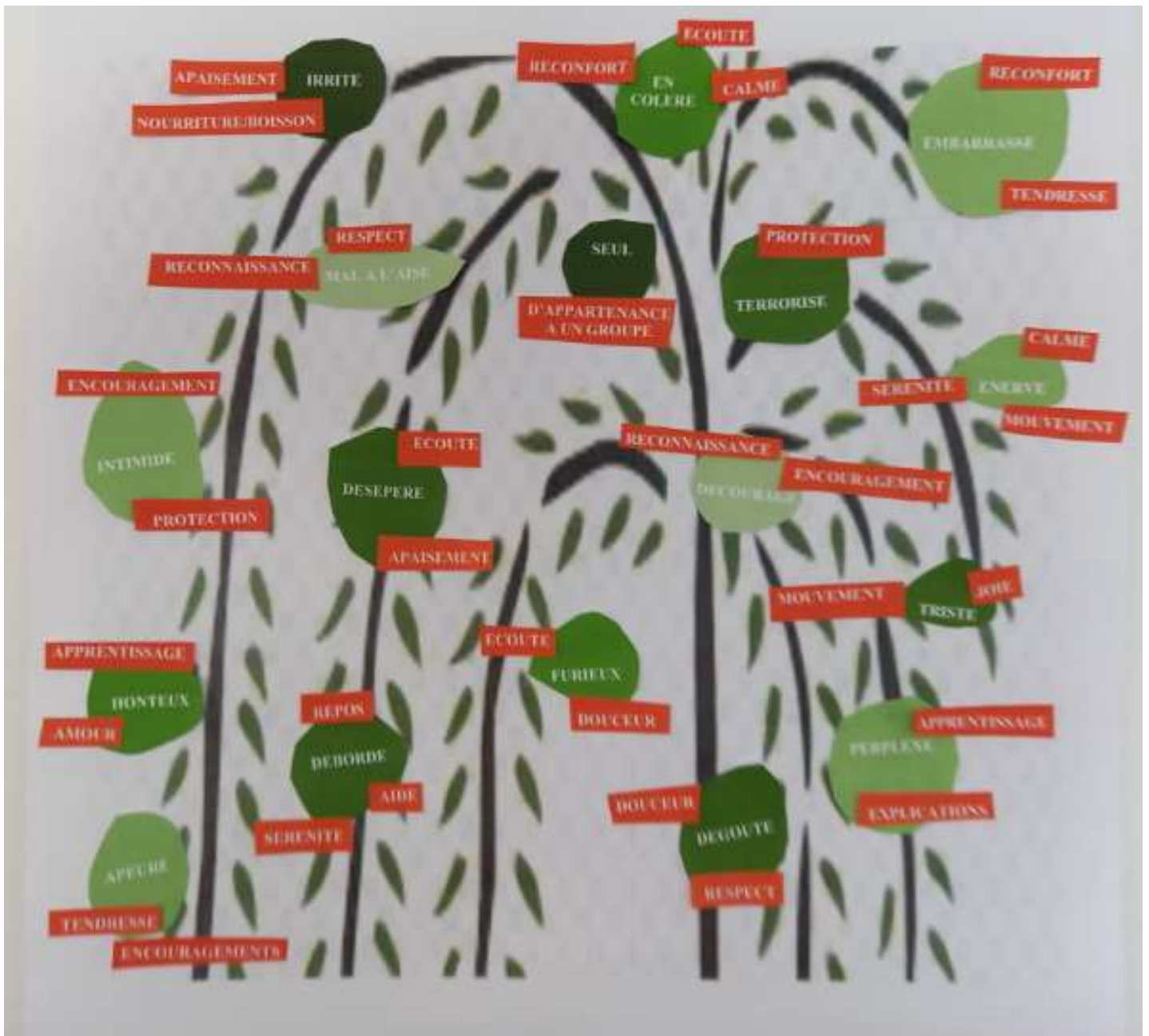
CALME

AIDE

RESPECT

ECOUTE

ANNEXE 8 : exemple d'arbre sentiments désagréables / besoins à satisfaire



Sentiment désagréable



Besoin associé