

Un Programme pour le Développement du Caractère d'Intelligence Emotionnelle

par Carole Alderman



A tous
les enfants
du monde

VEUILLEZ NOTER QUE CE LIVRE NE DEVRAIT ÊTRE EMPLOYÉ QU'APRÈS LA FORMATION. L'INTRODUCTION EST SEULEMENT UN BREF RESUME DU PROGRAMME ET NE COUVRE PAS EN DETAIL TOUS ASPECTS DIVERS QUI DOIVENT ÊTRE PRIS EN CONSIDERATION, TELS QUE LA PRISE DE CONSCIENCE PAR RAPPORT AUX SENTIMENTS ET LA SENSIBILITÉ, ET LA CAPACITE DE FAIRE FACE À EUX.

TOUS LES PLANS DE LECONS SONT BASÉS SUR DES VALEURS INHÉRENTES À L'ETRE HUMAIN ET ONT UNE ORIENTATION POSITIVE.

Droits d'auteur ©1995 Le Trust d'Education Sathya Sai en Valeurs Humaines, Royaume Uni

Tous droits réservés.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, entreposé dans un système de récupération, ou transmis sous toute forme ou par tous moyens, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autrement, sans permission antérieure du titulaire des droits d'auteur, excepté des pages destinées à l'usage des enfants dans les leçons, qui peuvent être photocopiées par l'enseignant dans de petits nombres pour l'usage des enfants.

Quatrième édition 2001 **ISBN : 0 9530241 6 4**

La première édition fut imprimée en 1996 (sous l'ISBN : 0 9530241 0 5) deuxième édition réimprimée en 1998 avec des corrections mineures (sous l'ISBN : 0 9530241 0 5) troisième édition 0 9530241 0 5 réimprimé 1999 avec des corrections mineures (sous l'ISBN : 0 9530241 0 5) quatrième édition 0 9530241 0 5 réimprimée en 2001 avec L'introduction et les graphiques révisés, et des mots clés et liens de prolongement compris dans les plans de leçons

Édité par Les Promotions EVH (SRL)

The Glen, Cuckoo Hill, Pinner HA5 2BE, Middlesex, Angleterre.



1^{ER} PARTIE

LA PHILOSOPHIE DU PROGRAMME SATHYA SAI D'EDUCATION AUX VALEURS HUMAINES

L'enseignant est celui qui joue le rôle le plus important dans la formation du futur d'un pays. De toutes les professions, celle de l'enseignant est la plus noble, la plus difficile et la plus importante.

Sathya Sai

Le travail de SSEVH a pour origine la conviction que le vrai but de l'éducation dépasse celui de s'assurer que les étudiants terminent l'école, le collège ou l'université avec de bons résultats académiques, ou qu'ils soient qualifiés pour un métier particulier. Il est basé sur le principe que l'enseignement conventionnel doit développer le **caractère**. Le SSEVH se base donc sur la philosophie que tous les étudiants terminant l'enseignement conventionnel devraient être en possession de connaissances, de compréhension, de qualifications et de dispositions dont ils auront besoin pour protéger leurs droits et assumer leurs responsabilités en tant que membres à part entière de leurs communautés locales, nationales et internationales. Implicite dans cette philosophie pédagogique est la reconnaissance d'un besoin pressant d'identifier un ensemble de valeurs partagées, que tout membre des cultures et sociétés pluralistes modernes pourrait reconnaître et respecter.

Cinq Valeurs Universelles

Ce programme enseigne un ensemble de cinq valeurs qui sont étroitement reliées (**vérité, amour, paix, conduite juste et non-violence**), et que les créateurs du programme considèrent comme étant sous-jacentes aux pensées et actions nobles des grands hommes et femmes qui ont laissé leurs marques dans l'histoire. Ces valeurs sont inhérentes à toute foi spirituelle authentique, dépassent les différences sociales, politiques et religieuses, sont des valeurs universelles inhérentes à la personnalité humaine, et sont donc partagées par toute l'humanité. Le programme SSEHV donne aux étudiants la possibilité de vivre ces valeurs, de les identifier et de les explorer dans leur vie de tous les jours.

Cinq Éléments Pédagogiques

Ce programme offre un cadre composé de cinq éléments pédagogiques (**thème pour la semaine, s'asseoir en silence, histoires, chant en groupe et activités de groupe**) qui sont utilisés pour enseigner les valeurs et qui, ensembles, ont un impact important sur les étudiants.

Au cours de ce programme on met l'accent sur l'emploi d'activités qui stimulent les étudiants et demandent leur participation active, afin que ces

étudiants prennent plaisir à apprendre les valeurs et que celles-ci aient une signification immédiate dans leur vie quotidienne.

Professeurs et Parents en tant que Modèles Positifs

L'influence des parents sur l'esprit des enfants est considérable. C'est en fait l'influence primaire et prédominante sur la personnalité des enfants et leur comportement. Si un enseignant est dévoué et pur d'esprit, des milliers d'enfants en profiteront et la nation bénéficiera d'hommes et de femmes bien éduqués et ayant un bon caractère. Si les parents et les enseignants donnent le bon exemple, les élèves vont automatiquement s'épanouir en modèles d'excellence.

Sathya Sai

L'un des aspects de la philosophie de SSEVH qui représente le plus de challenges est qu'il anticipe un rapport tripartite entre les élèves, les parents et les enseignants. Tout en soulignant l'importance pour les élèves d'apprendre à s'apprécier, et à apprécier leurs parents, leurs enseignants et leurs pairs, ce programme encourage également les parents et les enseignants à être de bons modèles pour les enfants et les élèves respectivement.

Un Besoin Urgent d'Education aux Valeurs

La politique sans principes, l'éducation sans caractère, la science sans humanité, le commerce sans moralité, sont non seulement inutiles mais sont franchement dangereux.

Sathya Sai

Les dernières décennies ont été témoin de progrès technologiques énormes, en même temps qu'un déclin paradoxal des normes morales, et qu'une érosion du tissu moral de la société. Les communautés modernes ont dû faire face à des niveaux de crime croissants, tandis que les écoles ont dû faire face à de plus en plus d'intimidation, d'abus de substances et de vandalisme. Un nombre important de jeunes se sont aliénés de leurs communautés, ont perdu le respect pour l'autorité, semblent incapables de distinguer entre le bien et le mal, et sont bloqués dans des comportements socialement irresponsables et autodestructeurs. Il y a un besoin urgent de s'occuper des problèmes que confronte la société moderne. Ce programme offre un cadre simple mais puissant qui permet aux élèves d'explorer des questions morales, et aussi d'apprendre à s'apprécier eux-mêmes ainsi que les autres. Il encourage les élèves à accepter et à célébrer leurs différences, et les prépare à faire des choix informés lorsqu'ils auront à faire face à des processus de prise de décisions souvent très complexes que posent la vie moderne.

CE QUE DISENT LES GENS AU SUJET DE SSEVH

Ce que disent les enfants :

En réponse à la question « Qu'est-ce que vous pensez du programme SSEVH et qu'est-ce que cela a changé en vous? »

« Je suis beaucoup plus gentil maintenant », *Sam, 6 ans*

« Ça m'a aidé à être plus raisonnable et plus gentil ». *James, 7 ans*

« Ça m'aide avant de commencer mon travail », *Kirsty, 7 ans*

« C'est amusant et maintenant j'aide plus les autres », *Stephen, 6 ans*

« Je respecte plus les autres maintenant », *Karla, 9 ans*

« J'attends les leçons avec plaisir », *Patricia, 9 ans*

« On peut partager ses problèmes et on sait qu'on n'est pas seul. Quand on partage ses problèmes les uns avec les autres et avec vous (enseignant de SSEVH), on peut ensuite parler de ses problèmes avec ses parents, et alors je me sens beaucoup, beaucoup mieux », *David, 9 ans*

Ce que disent les parents :

« Mon fils a cessé de mentir depuis qu'il participe au Club (SSEVH) des Bonnes Valeurs. »

« Les enfants se comportent mieux et aident plus à la maison » (*Ilford*)

« Delyth est plus heureuse. Elle avait l'habitude de se fâcher et de s'énerver quand elle n'arrivait pas à faire son travail. Maintenant elle est plus calme et elle nous parle de ce qu'elle trouve difficile dans son travail. Elle a beaucoup plus de patience et elle est plus gentille avec sa petite soeur. »

SET, Pays de Galle

« Nicola s'est améliorée depuis que son enseignement se fait en utilisant le programme de valeurs humaines. Dans le peu de temps qu'elle a participé à ce programme, sa confiance s'est améliorée de façon spectaculaire. Le programme a donné à Nicola de l'enthousiasme pour aborder toutes sortes de différents projets. Sa conception de la vie en général s'est améliorée énormément.

CR, Pays de Galle

Ce que les disent les professeurs :

« L'une des choses mentionnées dans le rapport de l'OFSTED (*Bureau des Normes dans l'Éducation*) est le fait que nos enfants se comportent tellement bien. Cela est dû en grande partie au Club des Bonnes Valeurs (SSEVH). Au Club, on encourage un bon comportement, et les inspecteurs ont été impressionnés par le travail fait dans le domaine de la socialisation des enfants. »

DB, Directeur, Leicester

« Le programme a eu un impact immédiat et durable sur les enfants qui y ont participé... dès mon arrivée à mon école actuelle, j'ai demandé à Barbara (*enseignante volontaire de SSEVH*) de venir introduire le programme SSEVH, comme elle l'avait fait à mon école précédente. Alors que les membres du personnel n'étaient pas très sûrs du programme au début, ils ont par la suite compris sa valeur en travaillant avec les enfants du primaire. Pour le développement spirituel, moral et culturel des élèves, le programme est un outil très valable, et je n'ai aucune hésitation à vous le recommander ainsi qu'à votre école. »

W.E.T. Directeur, Lancashire

« Nous avons cherché pendant longtemps un moyen d'inclure la spiritualité dans le programme scolaire, et quand nous avons trouvé ce programme, nous avons décidé que ce programme nous convenait parfaitement... les enfants se sont vraiment bien faits à ce programme, ce qui a eu un effet sur leur comportement, non seulement en classe, mais aussi dans la cour de récréation et la communauté en général ».

PC, Directeur Adjoint, Coventry

«et maintenant nous étudions la possibilité d'utiliser ce programme dans l'école toute entière afin d'essayer d'aider les enfants dans le domaine de leurs réflexions et pensées spirituelles.». *MB, Coventry*

« On utilise ce programme avec un groupe d'enfants qui ont des difficultés de comportement... Ce programme a bien réussi dans notre école... il a donné aux enfants qui ont peu d'amour-propre, l'expérience de se sentir spécial, tout en les encourageant à s'occuper également des besoins des autres ... Nous avons observé une amélioration chez les enfants qui participent à ce programme. Ils semblent moins aliénés et bien qu'ils ne soient pas parfaits, ils semblent faire un effort pour vivre de façon paisible à l'intérieur de la communauté de l'école. D'autres se sont améliorés de façon très nette, et ont gagné de l'assurance et de l'amour-propre, ce qui les rend plus heureux. »

MPG, Directeur, Pays de Galle

2^{EME} PARTIE

LES CINQ VALEURS



VERITE



AMOUR



PAIX



CONDUITE JUSTE



NON-VIOLENCE

QUE L'ARBRE DE VIE PORTE LES FRUITS DES VALEURS

LES CINQ VALEURS HUMAINES et LES CINQ ELEMENTS D'ENSEIGNEMENT

VERITE

La Vérité ne change ni ne cesse d'être - Sathya Sai

La vérité ultime ne change ni ne cesse d'être. C'est le désir de connaître la vérité qui a incité les hommes à poser de grandes questions telles que:

Qui suis-je?

Quel est le but de la vie?

Comment puis-je connaître mon être intérieur / Dieu/ le Créateur de l'univers?

Comment puis-je vivre pleinement dans le moment présent?

Apprendre à dire la vérité est le premier pas important pour la formation d'un caractère fort. Dire ce qui n'est pas vrai n'est pas correct et cause de la confusion dans l'esprit de celui qui parle et de celui qui écoute, et mène à des comportements délinquants. En disant des mensonges, on se fait du mal à soi-même et aux autres d'une façon subtile mais très réelle.

La Vérité est Liée au Super-conscient

Il existe une grande distinction entre les êtres humains et le reste du royaume animal, qui est d'avoir la capacité de *choisir* comment se comporter, plutôt que de se contenter de suivre ses bas instincts (la loi de la jungle). Un être humain est également capable de reconnaître le passé, le présent et le futur, et de prendre note des changements au fil du temps.

Le super-conscient aide les hommes à faire une *distinction*, ou de *discerner*, entre le bien et le mal, entre le fait et la fiction, entre l'évidence et le parti pris. Ils peuvent évaluer la *véracité* d'une situation. Une **citation** utilisée au cours de la leçon afin de stimuler la réflexion et des questions, pourrait bien revenir plus tard à l'esprit pour guider et faciliter un *choix* dans la vie.

Un mal à court terme pour un bien à long terme: Choisir de se référer à un niveau de conscience plus élevé, et exercer consciemment de la modération dans notre comportement mène à une meilleure santé et à un plus grand contentement.

Le super-conscient nous donne aussi les talents de *créativité* et d'*intuition* – l'étincelle de compréhension soudaine qui peut jaillir comme un éclair de génie lorsque les pensées et les émotions sont calmes. Les grands scientifiques du passé et du présent ont témoigné de ces aperçus lorsqu'ils ont trouvé une nouvelle loi de physique, ou comment développer une nouvelle invention. C'est au moyen de l'intuition que la vérité est reconnue, et on peut la développer grâce à l'élément du Programme de S'asseoir en Silence.

La valeur de la vérité peut aussi être enseignée par le biais d'**histoires** qui engendrent la curiosité, l'optimisme, l'impartialité, des idéaux nobles, et aident à comprendre la valeur de la parole honnête et de l'autoanalyse.

AMOUR

L'amour n'est pas amour, s'il change quand il y a des changements Shakespeare

L'amour est une réaction spontanée.

C'est la puissance de l'amour qui fait qu'on souhaite du bonheur à quelqu'un, et qu'on prend plaisir à leur bien-être. Les pensées émettent une énergie bénéfique (l'amour) envers l'autre personne. Comme cette énergie coule d'abord à travers notre corps, elle améliore aussi notre santé.

L'amour est un regard inconditionnel et positif désirant ce qui est bon pour un autre. Il donne et n'est pas égoïste.

Des expériences scientifiques ont été faites avec des plantes démontrant comment des pensées d'amour à leur rencontre ont amélioré leur croissance et leur floraison de façon considérable.

L'amour est essentiel pour que les enfants grandissent sains de corps et d'esprit.

L'amour est à la base de toutes les valeurs.

*Agir avec amour est conduite juste.
Parler avec amour devient vérité.
Penser avec amour mène à la paix.
Comprendre avec amour mène à la non-violence.*
Sathya Sai

Tout comme la vérité, l'amour ne change jamais.

L'amour est l'énergie du mental

Lorsque le mental se détourne de l'égoïsme, le 'coeur' s'ouvre, et l'amour coule. L'amour est une énergie, et non pas une émotion, et il est inhérent à chaque souffle. C'est la force qui est à l'origine du corps physique, et on l'améliore par des exercices de respiration. L'élément de chant de groupe du Programme engendre l'harmonie, la coopération et la joie. En chantant, l'enfant peut faire l'expérience de la douceur de l'amour.

L'amour peut aussi être nourri par des **histoires** et des **activités** qui donnent aux jeunes la possibilité de prendre soin des autres, d'animaux, de plantes et d'objets.

*Il y avait un homme et fou on le disait,
Mais plus il donnait, plus il avait* John Bunyan

LA PAIX

La paix commence avec un sourire

Soeur Thérèse

Nous avons le sourire quand nous sommes contents. Nous sommes contents lorsque nous cessons de vouloir acquérir toutes les choses que nous présentent nos cinq sens, et qui nous semblent bonnes.

Lorsque notre volonté est assez forte pour nous aider à voir la différence entre les besoins réels et les désirs superflus, nous cessons d'être poussés par l'envie d'acquérir de plus en plus de choses. L'agitation intérieure cesse et nous nous sentons en paix.

Quand il y a la paix dans l'individu, il y aura la paix dans la famille.
Quand il y a la paix dans la famille, il y aura la paix dans la communauté.
Quand il y a la paix dans la communauté, il y aura la paix dans la nation.
Quand il y a la paix dans la nation, il y aura la paix dans le monde. *Sathya Sai*

Pour pouvoir bien apprendre, il est nécessaire d'avoir de l'amour-propre, d'être calme et de ne pas être angoissé. Il y a deux éléments du programme qui encouragent ces qualités, et ce sont **s'asseoir en silence** et les exercices de réflexion dans certaines **activités de groupe**.

La paix est associée à l'inconscient et aux émotions

La paix est un état d'équilibre émotionnel qui s'acquiert quand on réalise que l'accomplissement de soi réside à l'intérieur de nous et ne dépend pas de stimuli extérieurs. Le mental est un instrument qui contrôle et dirige les sens (l'odorat, le goût, la vue, le toucher, l'ouïe). Les sens recueillent des informations sur les choses autour de nous. Le mental est agité par ces choses qui soit nous attirent, soit nous repoussent selon les impressions tenues dans la mémoire inconsciente. Ainsi ils dérangent la tranquillité d'esprit et causent la paix du mental d'être perdue. Ce sont donc ces émotions à l'intérieur de nous que nous devons observer, accepter et contrôler. Ainsi, nous pouvons transformer une expérience déplaisante en une expérience qui renforce nos muscles mentaux.

...si nous détestons et blessons les autres dans nos pensées et nos émotions, cela aura pour résultat inévitable d'empoisonner notre état émotionnel ... Si vous observez attentivement votre monde intérieur, vous verrez que lorsque vous permettez à un seul sentiment intense de haine ou de fort apitoiement sur vous-même de s'y installer – même sans l'encourager – cela peut parfois contaminer votre climat intérieur pour le reste de la journée!
Robin Skynner 'La vie et comment y survivre'

On peut contrôler le mental en rendant service sincère à d'autres, ce qui peut être appris dans les **activités de groupe**. Lorsque nous occupons notre mental avec des pensées et des actions bonnes, ceci l'empêchera d'être occupé à des pensées inutiles et désordonnées. L'exercice de **s'asseoir en silence** y aide beaucoup. La réduction des désirs et l'autodiscipline en pensées et en action mènent à la bonne santé et la paix.

CONDUITE JUSTE

La Vérité en action est l'Action Juste

Sathya Sai

Nous recevons des informations par les cinq sens, l'odorat, le goût, la vue, le toucher et l'ouïe. Lorsque cette information est revue par la conscience, l'action qui s'ensuit sera bénéfique. Chaque action est précédée d'une pensée. Si la pensée est consciemment revue et notée, a pour but d'aider et n'est pas égoïste, l'action sera bénéfique à soi-même et aux autres. Si nous avons l'esprit préoccupé, ou que nous rêvassions, nos actions pourraient bien être inutiles, gauches ou faire du mal à nous-mêmes ou aux autres.

Le Programme, en développant des capacités de discernement ainsi qu'une plus grande vivacité, aide l'enfant à devenir proactif, à faire des choix internes plutôt que d'agir par habitude ou selon des coutumes familiales qu'il/elle n'a jamais questionnées.

La Conduite Juste est associée à la façon dont nous utilisons nos Cinq Sens/notre corps. On a identifié trois aspects de compétence dans la vie:

i) savoir se débrouiller – la Conduite Juste est liée à la façon dont nous prenons soin de nos corps et utilisons ceux-ci. Le corps a besoin d'être entretenu avec soin afin d'être fort, en bonne santé et bien coordonné pour accomplir nos tâches dans la vie.

Les enfants ont besoin de comprendre l'importance de manger des repas équilibrés et en modération, ainsi que les effets qu'ont différentes nourritures sur le corps et l'esprit.

Ils ont aussi besoin de comprendre l'importance de l'exercice, comme la gym, le yoga et les sports, avec assez de repos. De bonnes pensées et une bonne compagnie (ce qui inclut tout ce qui est absorbé par les cinq sens) sont essentielles à un développement sain et bien équilibré.

ii) le savoir-vivre, qui inclut les bonnes manières, rendre service, et le service à la communauté.

iii) des compétences éthiques, qui incluent le courage, la fiabilité et l'ingéniosité.

"Un comportement plein d'assurance, socialement et moralement responsable, aussi bien en classe qu'en dehors de la classe, envers les autorités et les uns envers les autres" QCA2000 p4

La conduite juste entraîne la paix et le bonheur dans la vie.

On l'enseigne par s'asseoir en silence, des histoires et des activités de groupe.

Le bonheur n'est pas d'avoir ce qu'on veut, mais de vouloir ce qu'on a.

Schachtel

Happiness lies not in doing what we like, but in liking what we have to do.

Carl Jung

NON-VIOLENCE

Pour ceux qui sont non-violents, le monde entier est une famille

La non-violence aide à créer une conscience globale. "Nous faisons face à une série cumulative de problèmes intimement liés, qui mettent en danger la survie humaine. Ensemble ils représentent une crise globale" Conseil Mondial des Eglises, Bâle 1989

Quand on pratique les quatre autres valeurs (c'est-à-dire que notre mental est bien conscient, que l'amour coule, qu'on est en paix et que nos actions ne sont pas égoïstes), notre vie est vécue sans blesser ou violenter quoi que ce soit. C'est le plus grand accomplissement de la vie humaine, comprenant le respect pour toute vie – vivant en harmonie avec la nature, et ne blessant ni en pensées, ni en paroles, ni en actions.

Le Programme reconnaît deux aspects de la non-violence:

- i) psychologique: tel que la compassion pour tous
- ii) social: tel que l'appréciation de toutes les cultures et toutes les religions et prendre soin de l'environnement.

On peut décrire la non-violence comme amour universel. Quand on a un aperçu de la vérité au moyen de l'intuition, l'amour est activé. L'amour donne, et ne prend pas, et en réduisant le flot de nos désirs, nous gagnons la paix intérieure, et pratiquons la conduite juste. Le résultat en est la non-violence, c'est-à-dire ne pas violenter les lois naturelles qui créent une harmonie de l'environnement.

La non-violence est associée à l'aspect Spirituel ou Universel d'Etre

La vraie connaissance est celle qui établit une harmonie et une synthèse entre la science d'un côté et la spiritualité et l'éthique de l'autre. Vivre de façon à faire le moins de mal possible à soi-même, aux autres, aux animaux, aux plantes et à la planète, est signe d'une personnalité bien intégrée et bien équilibrée. Une telle personne est bien en accord avec l'aspect spirituel de l'humanité et elle est en rapport avec un bonheur intérieur, qui est constant et fait partie de notre nature.

C'est à travers l'aspect universel ou spirituel que nous pouvons avoir:

- un sentiment d'émerveillement envers l'univers
- un sentiment d'unité de tout ce qui est
- le désir d'améliorer la qualité de vie de chacun
- un sens de faire partie d'un plus grand tout
- un sentiment d'unité de la planète et d'amour pour tout ce qui l'habite
- une conscience de l'ordre sous-jacent de la Création
- de l'amour et du respect envers la diversité de la famille humaine.

On enseigne la non-violence par des citations, des histoires et des activités de groupe.

LES VALEURS ASSOCIEES

 VERITE	 AMOUR	 PAIX
<p>Altruisme Amitié Auto-analyse Confiance Connaissance de soi</p> <p>Curiosité Détermination Dévouement Discernement Esprit d'enquête</p> <p>Exactitude Etre véridique Impartialité Intuition Justice Optimisme</p> <p>Pureté Raison Recherche du savoir Sincérité</p> <p>Synthèse Unité dans la pensée, la parole et les actions.</p>	<p>Acceptation Affection Altruisme Amitié Bienveillance</p> <p>Compassion Confiance Considération Dévouement Empathie</p> <p>Etre attentif Fortitude Générosité Gentillesse Interdépendance Pardon</p> <p>Partage Patience Patriotisme Qualités humaines</p> <p>Révérance Sacrifice Service Soin</p> <p>Tendresse Tolérance</p>	<p>Acceptation de soi Amour-propre Autodiscipline Bonheur Calme</p> <p>Compréhension Concentration Confiance en soi Contentement Contrôle de soi</p> <p>Contrôle des sens Dignité Discipline Égalité Focalisation</p> <p>Gratitude Humilité Loyauté Optimisme Patience</p> <p>Prévenance Réflexion Respect pour soi Satisfaction Se rendre de soi-même</p> <p>Sérénité Silence intérieur Vertu</p>

LES VALEURS ASSOCIEES



CONDUITE JUSTE

SE SOIGNER:

Alimentation
Allure soignée
Autonomie
Hygiène
Modestie

Posture
Soins des biens

APTITUDES SOCIALES:

Bon comportement
Bonnes relations
Ne pas gaspiller
Politesse
Serviabilité

QUALITÉS ÉTHIQUES:

Code de conduite
Courage
Efficacité
Fiabilité
Ingéniosité

Initiative
Inventivité
Persévérance
Ponctualité

Respect pour tous
Responsabilité
Sens du devoir



NON-VIOLENCE

PSYCHOLOGIQUE :

Bienveillance
Compassion
Considération
Coopération
Endurance

Joie de vivre
Loyauté
Moralité
Pardon de mal
Prévenance
Sollicitude envers les autres

SOCIALE:

Appréciation d'autres
cultures et religions
Fraternité
Soin de l'environnement
Citoyenneté
Égalité

Ne pas faire de mal
Conscience nationale
Respect de la propriété
Justice sociale
Amour universel

LES CINQ VALEURS et leurs SYMBOLES

Au cours de ce programme les Valeurs seront illustrées par cinq fruits pour que l'on puisse s'y référer plus facilement



L'auteur a choisi une pomme pour symboliser la **Vérité**
(parce que cela lui a fait penser à l'histoire d'Adam et Eve, et à l'arbre de la connaissance du bien et du mal)



une fraise pour symboliser l'**Amour**
(parce que c'est un fruit rouge, en forme de Coeur et plein de douceur)



une poire pour symboliser la **Paix**
(parce que leurs noms se ressemblent)



une paire de cerises pour symboliser la **Conduite Juste**
(parce que cela lui a fait penser à des paires de mains et de pieds pour agir)



une grappe de raisin pour symboliser la **Non-violence**
(parce que les quatre valeurs de Conduite Juste, Paix, Vérité et Amour, quand elles sont pratiquées ensemble, auront pour résultat la Non-Violence. Alors elle a utilisé une grappe de raisin pour symboliser cette valeur de l'unité)

LE RAPPORT ENTRE LES CINQ VALEURS ET LA PERSONNALITE HUMAINE

Le Mental

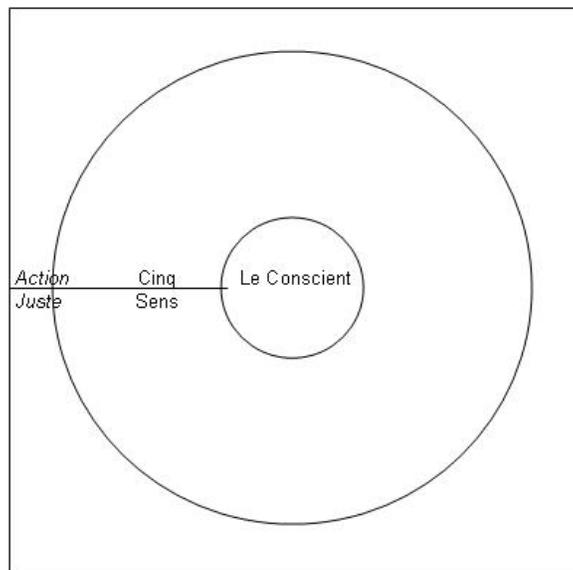
Supposons que l'être humain est représenté par un grand cercle. Au centre de ce grand cercle est un autre cercle qui représente le conscient.

Le processus d'apprentissage, la prise de conscience, la pensée et la compréhension se passent tous dans le conscient.

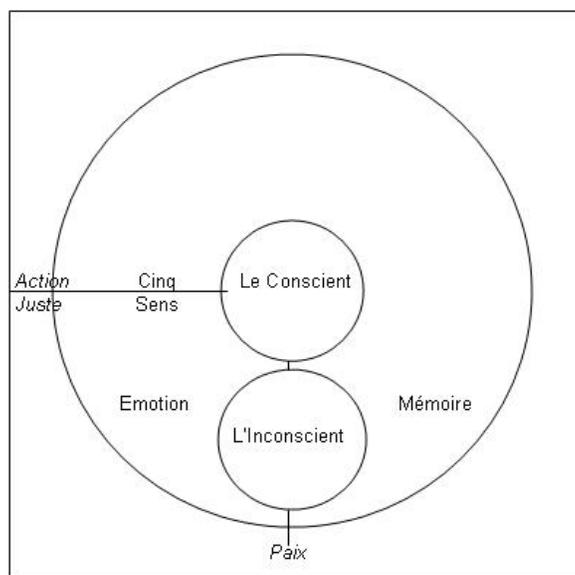
(i) Les Cinq Sens

L'influence la plus fondamentale sur le conscient est exercée par les cinq sens, dont la vue et l'ouïe, qui sont les moyens les plus importants de recevoir de l'information, ce qui représente une partie importante du processus d'apprentissage.

(ii) Le Subconscient (l'Inconscient)



Si notre conscient est en relation étroite avec ces deux sens lorsqu'on reçoit de l'information, on peut choisir de quelle façon agir, au lieu de réagir de façon automatique. Afin de pouvoir exercer un tel choix, un apprentissage est nécessaire. Les enfants peuvent apprendre qu'il y a plusieurs façons de percevoir les choses. Prenons l'exemple des yeux: la lumière est une onde électromagnétique qui entre dans nos yeux et qui est transformée en influx nerveux qui passent à travers le système nerveux jusqu'au cerveau. Là, le conscient prend conscience de l'image présentée aux yeux.



Quand l'information est reçue au moyen des yeux, des oreilles, etc., elle est transportée au cerveau par des influx nerveux. Le conscient prend alors conscience de cette information, mais il n'y a, jusque-là, aucune participation émotionnelle. Cependant, quand le conscient prend conscience de quelque chose, il envoie un signal au subconscient (où se situe la mémoire) d'enregistrer cette information dans la mémoire. Quand le subconscient reçoit ce signal, il fait automatiquement une comparaison entre la nouvelle information et les impressions du passé sur le même sujet.

Si le subconscient trouve des associations négatives liées au sujet en question, il envoie au conscient une réponse émotionnelle négative. Si le conscient n'est pas contrôlé, il aura une réaction émotionnelle de colère, de haine, de crainte, d'envie, d'avidité, de dépression, ou de violence, etc. Par contre, si l'inconscient trouve des associations positives dans la mémoire, la réponse émotionnelle renvoyée au conscient sera positive, et elle suscitera des sentiments de bonheur, d'excitation, d'exaltation, d'affection et d'attachement.

Cette réaction émotionnelle du conscient a pour conséquence d'envoyer de nouveaux signaux au subconscient, ce qui renforce encore plus le contenu émotionnel des impressions du passé. Chaque fois que nous sommes dans un état émotionnel, cela aura pour effet de renforcer encore plus cette réaction émotionnelle à l'avenir. Il est donc vraiment nécessaire d'apprendre à contrôler le conscient, afin que celui-ci ne réagisse pas aux réponses émotionnelles du subconscient, et ne renforce pas ainsi les impressions émotionnelles du passé. Il est clair à présent que toutes les émotions, telles que la colère, l'avidité, la haine, la crainte, l'envie, etc., existent en nous en permanence. Elles font partie de notre passé. On ne peut pas les éliminer, et il faut donc apprendre à vivre avec.

Quand nous avons appris la maîtrise de soi, quand nous avons calmé notre mental, les réponses venant du subconscient ne peuvent faire aucun impact sur le conscient. Les émotions sont comme une balançoire. Le mental est tantôt excité, tantôt déprimé. Ainsi, bonheur et souffrance s'alternent constamment.

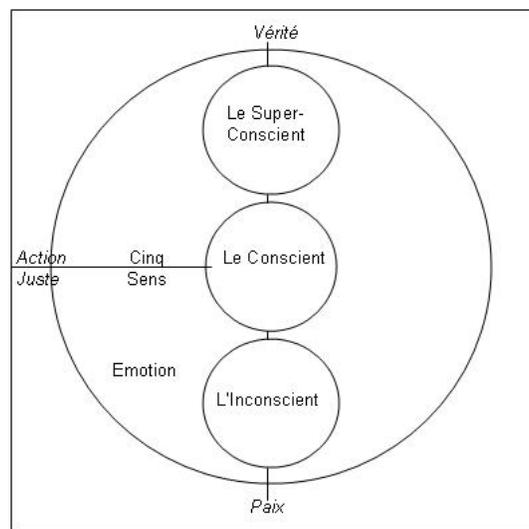
Le secret est de réduire les hauts et les bas jusqu'à ce qu'ils soient égaux, ce qui nous donne la paix intérieure.

Quelques moyens de cultiver la paix intérieure sont :

1. La pratique journalière de s'asseoir en silence. Ceci est la méthode directe pour calmer et contrôler le mental et pour éprouver la paix.
2. Pratiquer l'envoi de pensées affectueuses à tous les êtres tout au long de la journée.
3. Avant de s'endormir le soir, prendre quelques minutes pour faire le bilan du progrès accompli pendant la journée, et décider de s'améliorer.
4. Contrôler sa colère, en se rappelant que quand une personne nous maltraite, elle nous aide, à travers l'expérience, à apprendre à contrôler notre colère. Quand on commence à se mettre en colère, on devrait :
 - Boire un verre d'eau froide
 - Regarder son visage dans un miroir
 - S'éloigner de la situation
 - Aller se coucher tranquillement
5. Chanter des chansons joyeuses et qui élèvent l'esprit.
6. Aider les autres.
7. Rechercher la bonne compagnie.
8. Parler moins, doucement et avec bonté.
9. Prendre conscience de notre respiration. Une respiration profonde et rythmique nous aidera à avoir maîtrise de soi, calme et paix.
10. Cultiver les valeurs humaines dans la vie quotidienne.

L'auto-analyse est utile également. Nous devrions faire une liste des comportements que nous aimerions changer. Afin d'avoir la paix dans le monde, nous devons commencer par nous-mêmes.

(iii) Le Super Conscient

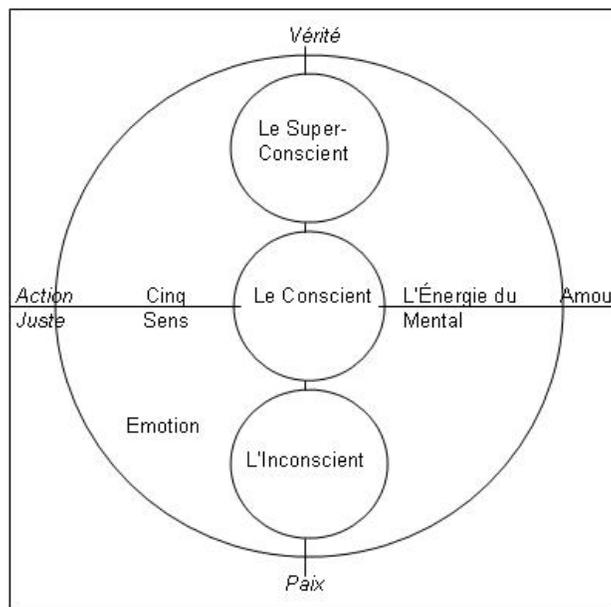


C'est une autre faculté importante qui doit être développée chez l'enfant. Nous avons tous en nous quelque chose qui nous aide, nous guide, et nous fait savoir ce qui est bien et ce qui est mal. Ce « quelque chose » nous donne également le

savoir et la sagesse. Si, à chaque fois qu'on ne peut trouver une solution à un problème, nous nous asseyons tranquillement et calmions notre esprit, la réponse nous viendra souvent par l'intuition.

Sire Issac Newton, après avoir réfléchi longtemps sur l'effet de la gravité, n'arrivait pas à résoudre ce problème. Il alla donc se promener pour se détendre, et alors qu'il était assis tranquillement sous un pommier, il vit une pomme tomber. Dans un flash d'intuition il comprit la loi de la gravité qui régit le mouvement de particules minuscules aussi bien que des étoiles et des planètes. De nombreuses grandes découvertes scientifiques se sont faites, non pas lors de profondes réflexions ni de nombreux calculs, mais lorsque le mental était détendu. C'est dans ces moments-là que l'intuition se fait entendre. Il est donc important de chercher à connaître la source de ce savoir ou de cette sagesse intuitive. En ce faisant, nous découvrirons la vérité sur nous-mêmes et sur l'univers.

(iv) L'Energie du Mental (Amour)



Quand nous sommes en compagnie d'une personne bien équilibrée et bienveillante, nous nous sentons en paix, heureux, et nous avons des pensées qui nous inspirent. Par contre, en compagnie de personnes agitées, avides, en colère, ou remplies d'autres émotions négatives, nous sommes agités aussi et commençons à avoir des pensées négatives. Ainsi il semble que nous nous influençons constamment les uns les autres par nos pensées et nos émotions. Si nous apprenons à ne recevoir que des pensées et des sentiments qui nous élèvent l'esprit, nous pouvons élever notre niveau de conscience au domaine du super conscient. Cela peut se faire grâce à l'énergie de *l'amour* – le regard positif inconditionnel qu'on a envers les autres quand on est motivé par l'altruisme. Une telle attitude attire l'énergie supérieure du mental, ce qui aide la conscience à s'élever. Cela nous aide à trouver *la paix* et à rendre nos actions *justes (conduite juste)*, ce qui a comme résultat *la vérité* et la sagesse.

(v) Influences Externes - Environnement

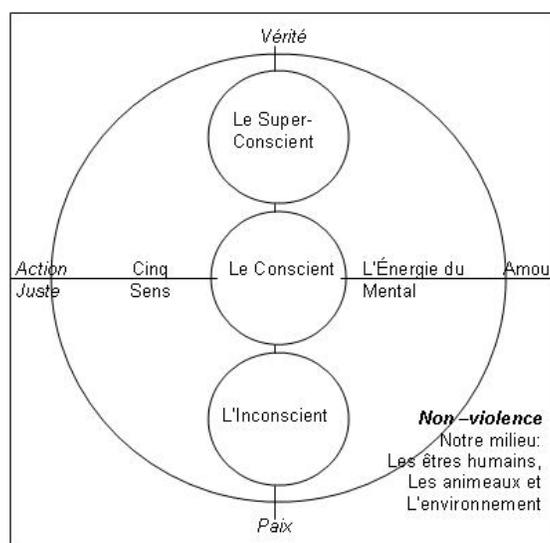
Nous devons apprendre à être en paix avec notre milieu, c'est-à-dire avec les autres, avec les animaux, les plantes, la nature et l'environnement. Si nous sommes violents envers les autres, les autres seront violents envers nous. Si nous violons les lois de la nature, la nature aussi deviendra violente envers nous. Ainsi la non-violence est nécessaire pour créer un état d'harmonie intérieure aussi bien qu'extérieure.

Afin d'atteindre ce but de non-violence, il est nécessaire de se servir de tous les processus d'apprentissage mentionnés auparavant. D'abord il faut pratiquer la conduite juste, voir le bien partout, entendre ce qui est positif, parler avec bonté et rendre service pour le bien de tous. Agir pour le bien de tous et donner sans rien attendre en retour donnent lieu à la non-violence.

Deuxièmement, nous devons comprendre que nous sommes tous un. Quoi que nous fassions aux autres, nous le faisons aussi à nous-mêmes, car la même force vitale imprègne toutes choses. C'est donc notre devoir d'aider et de protéger toutes choses.

Troisièmement, afin de promouvoir la non-violence, nous devons travailler pour la paix. La paix est l'inverse de la colère, de la haine, de l'envie, de la jalousie et de l'attachement. Toutes ces émotions ne causeront que désaccord, division et violence.

Et enfin, le plus important, c'est de développer l'amour, parce que l'amour imprègne toutes les valeurs humaines. L'amour pur crée la paix intérieure et extérieure. L'amour en action est la bonne conduite, et l'amour dans le coeur est la non-violence. La non-violence est le résultat de toutes les valeurs humaines et son fruit est l'excellence du caractère. La pratique de la non-violence a pour effet l'épanouissement de la personnalité toute entière.



Pour que les gens vivent en harmonie avec leur environnement, ils doivent apprendre à ne pas violer les lois de la nature. Ils doivent apprendre à conserver et à protéger leur environnement. Ils doivent respecter toute vie, les

arbres, les plantes et les animaux ; sinon ils risquent de perturber l'équilibre délicat de la nature, ce qui aurait pour résultat une calamité pour la race humaine. De plus, le monde a des ressources limitées, et nous devons donc apprendre à conserver tout ce que nous avons.

(Ce texte est un extrait du «Manuel pour les Enseignants en SSEVH » écrit par Dr. Art-ong Jumsai Na Ayudhya et Mme Loraine Burrows, avec leur permission).

Les cinq valeurs sont étroitement liées et sont inhérentes aux êtres humains, ce qui élève ceux-ci au-dessus du niveau du royaume animal. Elles constituent la nature même de l'être humain et elles sont enseignées au moyen des cinq éléments pédagogiques.

3^{EME} PARTIE
LES CINQ ELEMENTS D'ENSEIGNEMENT

Thème pour la semaine

S'asseoir en silence

Histoires

Chanter en groupe

Activités de groupe

LES CINQ ELEMENTS D'ENSEIGNEMENT

Les cinq éléments d'enseignement ci-dessous sont utilisés conjointement lors de chaque leçon.

- 1 Thème de la semaine
- 2 S'asseoir en silence ou visualisation guidée
- 3 Histoires
- 4 Chant en groupe
- 5 Activité de groupe

Ce qui suit est une explication de chaque élément soulignant son but et les bénéfices qu'on peut en retirer.

1. Thème de la Semaine

Ce que vous pensez, vous le devenez (Le Bouddha)

Le Thème de la Semaine peut comprendre une citation, de la poésie ou une prière. C'est soit le thème soit la pensée sous-jacent à la leçon entière qui sera le centre d'intérêt pour la classe.

Citations/poèmes

Une citation qui exprime la valeur ou la valeur associée qu'on va enseigner est un outil utile qui pourrait bien revenir en mémoire plus tard dans une situation où l'on a besoin de sa sagesse.

Apprendre des citations, des poèmes ou des prières universelles développe la puissance de la mémoire et de la concentration. Ce sera enregistré dans l'inconscient, encouragera des pensées nobles, instillera un sens d'émerveillement envers la création, et une compréhension de la fraternité universelle de l'humanité. Il est utile de se focaliser sur le même thème, prière ou citation pendant toute la semaine.

On commence une leçon de SSEVH avec une citation qui correspond à la valeur qu'on est en train d'enseigner.

Il est utile que les enfants écrivent le Thème de la Semaine. Ils pourraient avoir un carnet spécial de citations qu'ils peuvent utiliser comme ressource personnelle. Il faudrait prendre le temps d'avoir une brève discussion sur sa signification. On peut utiliser plusieurs citations pour accentuer la valeur et faire ressortir son intérêt universel, surtout si les citations proviennent de sources diverses. Il est également utile d'encourager les enfants à parler du thème à la maison.

L'enseignant peut aussi l'inscrire la citation sur une affiche qui serait facile de consulter s'il se produit un incident, en classe ou dans la cour de récréation, se rapportant au thème.

Le Thème de la Semaine peut aussi servir d'inspiration pour une activité de

groupe, comme de faire une affiche ou autre projet créatif. Les enfants seront peut-être capables de suggérer ou d'inventer des citations qui ont un sens similaire.

Prières universelles

Les prières sont bénéfiques parce qu'elles encouragent des pensées positives et aussi parce qu'elles reconnaissent une force ou un être supérieur à qui on fait appel pour demander des conseils ou de l'aide, par exemple pour se faire guider pour être une meilleure personne. Les prières aident à éliminer la peur et développent l'assurance, la sagesse, la santé et le bonheur. Il est particulièrement utile de trouver des prières provenant de diverses religions et qui disent la même chose. Cela aide à promouvoir l'unité des religions et à développer la tolérance et le respect envers ceux qui appartiennent à d'autres religions et d'autres cultures.

Si les prières sont utilisées dans une leçon SSEHV, elles devraient être de caractère universelle, telles que:

Paix, paix, paix,
Paix sur la terre,
Paix, paix, paix,
Dans tout l'univers.

2. S'Asseoir en Silence

Que la paix règne sur la terre et que cela commence avec moi

Tout le monde cherche le bonheur dans sa vie, que ce soit un enfant qui demande une glace, une personne âgée qui veut vivre dans la paix et la tranquillité, ou une personne ambitieuse qui aspire à devenir riche.

Toutefois, dans la plupart des cas, une fois le but atteint, notre bonheur est de courte durée. En peu de temps, on est à nouveau sous l'emprise du mécontentement, et on rêve à nouveau de ce qui nous rendrait vraiment heureux!

Un des paradoxes du monde actuel est qu'il semble plus facile de voyager dans l'espace que d'entrer dans son 'espace intérieur'. Et pourtant le cadeau le plus précieux qu'on puisse faire à nos enfants, et à nous-mêmes, est de développer la capacité de trouver le contentement et la paix intérieurs. La recherche de la paix intérieure implique trois éléments importants.

i) Les Pensées

On est toujours en train de penser, même pendant notre sommeil où les pensées constituent nos rêves! On nous dit que les pensées sont formulées dans le mental. Mais qu'est-ce que le mental?

Le mental n'est qu'un paquet de désirs (Sathya Sai)

La citation ci-dessus suggère que nos pensées correspondent à nos désirs et que nos pensées se transforment en désirs. Quelque soit le cas, nous sommes tous harcelés par des pensées et des désirs qui nous empêchent de trouver un bonheur durable. Ainsi le 'mental' peut se comparer à un singe fou qui saute partout de façon incontrôlée. Il est donc nécessaire de trouver le moyen de discipliner ce 'singe' et ainsi le transformer de menace en outil précieux et utile. A travers une telle discipline on peut développer la capacité d'accéder à l'intuition - une immense force ou connaissance latente qui se trouve à l'intérieur de chacun de nous.

ii) Le Souffle

Nous savons tous qu'il faut respirer pour vivre. D'habitude on ne fait pas attention à notre souffle, mais il est non seulement essentiel à la vie, mais constitue aussi un moyen utile de se rendre compte de son état d'esprit. Lorsque on est heureux et paisible, la respiration est régulière. Dès qu'on se met en colère, la respiration devient accélérée et irrégulière, et on perd le sens du bien-être. La remède ancienne contre la colère qui est celui de 'respirer profondément' a, en effet, une base scientifique, car quand on est en colère le corps produit l'adrénaline, un produit chimique qui entre dans la circulation et nous rend mal à l'aise et plus agités. Le fait de respirer profondément apporte plus d'oxygène dans le sang, ce qui aide à réduire les effets de l'adrénaline. Le fait de devenir conscient de notre respiration, donc, nous aide dans la recherche du contentement intérieur.

iii) Le Temps

Le temps est quelque chose que nous avons tous en quantité égale, et c'est une chose précieuse. Le temps perdu ne peut être retrouvé.

Etre assis en silence apporte des bénéfices énormes, car cela :

- régularise les pulsations du coeur et la respiration, ce qui favorise le calme et la relaxation et réduit le stress et la tension dans le corps et qui a ainsi un effet bénéfique sur la santé
- permet aux enfants de se mettre en contact avec leurs émotions, ce qui facilite le développement émotionnel
- focalise l'attention et améliore la durée de concentration
- rend l'intellect plus vif et encourage le développement de la faculté intuitive, ce qui aide la perspicacité et la capacité de résoudre les problèmes
- améliore la mémoire
- aide l'autoanalyse, qui, à son tour, aide l'individu à mieux comprendre son comportement et les problèmes qui y sont liés. Cette compréhension mène à une amélioration dans les relations avec les autres.
- réduit le bruit en classe.

Les difficultés initiales et l'effort requis pour encourager les enfants à rester assis tranquillement pendant deux ou trois minutes au début, se justifient par les effets

bénéfiques de cet exercice lorsque on voit que les enfants sont plus calmes et réussissent mieux dans leur travail. *Dans les plans de leçons, l'exercice de S'Asseoir en Silence est situé au début du leçon, avant l'histoire, mais il peut être pratiqué à n'importe quel moment de la leçon, quand l'enseignant juge qu'il est approprié de le faire, prenant en compte l'âge et les capacités des enfants.*

ENSEIGNER "S'ASSEOIR EN SILENCE"

On peut utiliser l'exercice qui consiste à rester assis en silence sous la forme d'un exercice de Visualisation Guidée dans n'importe quelle leçon, lorsqu'il est approprié de le faire, ou bien lors de l'assemblée du matin. **Soyez flexibles** et commencez avec seulement une ou deux minutes jusqu'à ce que les enfants soient capables de rester assis tranquillement pendant plus longtemps. On devrait encourager les enfants à pratiquer cela pendant quelques minutes tous les jours à la maison pour renforcer les bénéfices obtenus. Ces exercices sont agréables et ont pour résultat une plus grande paix, contentement et bonheur.

En tant qu'exercice de détente et de concentration, rester assis en silence est un moyen important de réduire le stress, aussi bien chez les enfants que chez l'enseignant. Il a été démontré que des élèves de tous niveaux avaient fait des progrès en art créatif ainsi qu'en compétences orales et écrites après être restés assis en silence.

Le niveau de bruit et d'agitation physique peut être réduit quand on demande aux élèves de rester assis en silence pour réduire l'agitation du mental. C'est aussi un moyen utile de régler les problèmes de discipline en classe.

S'asseoir en silence devrait être vu comme un moment spécial et agréable, qui aiderait à se détendre, à se concentrer et à résoudre des problèmes. L'exemple de l'enseignant est essentiel. La participation et l'engagement des enseignants à le pratiquer encourageront les enfants à pratiquer tous les jours.

Les exercices de la page suivante ont été organisés en étapes afin de s'y référer plus aisément. On a varié les étapes utilisées dans les plans de leçons, mais il est utile de garder la même routine, et aussi que l'enseignant choisisse les étapes avec lesquelles il est à l'aise. Cependant, rappelez-vous qu'il est important de se tenir droit. L'étape 5 est différente dans chaque plan de leçon et concerne la valeur particulière qu'on enseigne.

La Visualisation sur la Lumière est l'exercice le plus efficace et peut être utilisé comme Étape 5 si l'enseignant le souhaite.

Une Minute de Silence

Lorsque les enfants se sont habitués à rester assis en silence pendant leur classe de Sathya Sai EVH, les enseignants pourraient commencer et finir d'autres leçons avec une minute de silence. La minute du début de la leçon aide à donner le ton pour la classe et elle aide aussi les élèves à focaliser leurs pensées et à se concentrer. La minute à la fin sert à clore la leçon de façon paisible.

EXERCICES PRELIMINAIRES

Les exercices suivants sont importants pour la posture, la respiration et la détente, et aident à combattre le stress. Les étapes 1, 5 et 6, ainsi qu'une ou plusieurs des étapes 2, 3, et 4 sont utilisées à chaque leçon, et on peut les varier.

Lisez les exercices à la classe lentement et d'un ton doux, en faisant une pause entre chaque phrase. On peut mettre une musique de fond douce pendant l'exercice pour faciliter la détente.

Étape 1. "Tout d'abord, asseyez-vous confortablement sur vos chaises, ou bien par terre les jambes croisées. Assurez-vous que vous avez le dos droit et la tête droite. Inspirez profondément et détendez-vous pendant que vous expirez. Inspirez profondément encore une fois...et une autre fois..."

Étape 2. "Maintenant relâchez toute la tension que vous avez dans votre corps. Étirez vos orteils, puis détendez-les. Tendez les muscles des mollets, puis relâchez-les. Tendez les muscles des cuisses, et relâchez-les. Contractez les muscles de l'estomac, puis détendez-les. Tirez les épaules en arrière, puis détendez-les. Haussez les épaules trois ou quatre fois. Regardez à gauche, regardez en avant, regardez à droite, regardez en avant. Maintenant contractez les muscles du visage, puis détendez-les. Sentez que votre corps tout entier est détendu - toutes les tensions sont parties. Vous vous sentez bien."

Étape 3. "Prenez conscience de vos cinq sens – l'odeur de l'air dans la salle, le goût de l'eau dans votre bouche, la fermeté du sol sous vos pieds et le contact de l'air sur votre peau. Maintenant fermez vos yeux pour éviter d'être distraits par ce qui vous entoure, et écoutez les sons dans la salle. (*Faire une pause d'une minute ou deux*). Écoutez les sons à l'extérieur de la salle. Captez des sons venant d'aussi loin possible."

Étape 4. "Maintenant prenez conscience de votre respiration. Inspirez profondément, remplissez vos poumons. Puis quand vous êtes prêts, expirez lentement. Laissez vos yeux se fermer doucement et, quand vous inspirez à nouveau, imaginez qu'une énergie pure de guérison entre dans votre corps, et vous remplit de bonheur, d'amour et de paix. Lorsque vous expirez, imaginez que tous les sentiments désagréables que vous pourriez avoir, tels que tristesse, fatigue, colère, irritation, peur, ennui, jalousie ou tout autre s'envolent avec le souffle, vous laissant heureux et sans soucis. Répétez cela trois ou quatre fois. Une par une, toutes les contrariétés s'envolent avec le souffle."

Étape 5. *Cette partie est reliée à chaque plan de leçon et peut donc changer. De la musique douce comme de la musique de flûte, des sons de la mer, des chants d'oiseaux, ou le chant de la baleine, etc., peuvent être utilisés pour accompagner la visualisation guidée. Quand les enfants sont tranquilles et prêts, restez silencieux pendant deux à trois minutes. Leur capacité à tolérer le silence augmentera au fur et à mesure qu'ils s'habituent à rester silencieux.*

Étape 6. "Maintenant ramenez votre attention à la salle de classe, ouvrez les yeux et étirez-vous, car l'exercice est fini. Souriez à la personne qui est à côté de vous et dites- leur la date d'aujourd'hui et l'heure."

VISUALISATION GUIDÉE SUR LA LUMIÈRE UNIVERSELLE

L'exercice de visualisation guidée sur la Lumière Universelle peut être utilisé comme alternative à l'exercice de S'asseoir en Silence, ou bien lorsqu'un plan de leçon dure plus d'une séance. On a remarqué que cet exercice avait beaucoup de succès, qu'il ne présentait pas de danger et était facile à utiliser.

Utilisez l'Étape 1, de la page précédente pour commencer. Puis continuez:

Imaginez qu'il y a une lumière devant vous. Utilisez votre imagination pour amener cette lumière à votre front puis dans votre tête. Laissez la lumière se répandre dans votre tête. Pensez alors, "Là où il y a de la lumière, il ne peut pas y avoir d'obscurité". Je n'aurai que des bonnes pensées."

Répandez la lumière jusqu'à votre cœur et imaginez qu'il s'y trouve une fleur en bouton. Lorsque la lumière atteint le bouton, voyez-le s'ouvrir et devenir une magnifique fleur. Sentez-le s'ouvrir. Vous voyez, il est plein d'amour, de paix et de joie.

Laissez la lumière se répandre le long des deux bras jusqu'aux mains et laissez vos mains se remplir de lumière. Pensez, "Laissez-moi faire seulement des choses bonnes, gentilles et utiles."

Maintenant la lumière se répand à travers le corps et descend le long des jambes jusqu'aux pieds. Pensez, "Que mes pieds m'emmenent à des endroits où je serai en sécurité et en bonne compagnie."

Soyez conscients de la lumière dans votre tête, dans votre bouche et votre langue. Pensez, "Puis-je toujours dire la vérité et seulement ce qui est bon et nécessaire."

Répandez la lumière lentement jusqu'à vos oreilles. Laissez vos oreilles se remplir de lumière. Pensez, "Puis-je n'entendre que des choses bonnes."

Laissez vos deux yeux se remplir de lumière. À nouveau, concentrez-vous sur la lumière, et pensez, "Puis-je voir ce qui est bon et ce qui est beau autour de moi."

Imaginez que la lumière rayonne de votre être et entoure votre mère et votre père et tous ceux qui s'occupent de vous et prennent soin de vous. Ils sont maintenant remplis de lumière. Pensez, "Puissent-ils être remplis de paix."

Laissez la lumière et l'amour rayonner vers vos enseignants, votre famille et vos amis.

Laissez-la se répandre dans le monde entier et à toutes les créatures – les êtres humains, les animaux, les oiseaux, les poissons, les insectes; à toutes les plantes – les arbres, l'herbe et les fleurs en tous endroits, aux rochers et à la terre elle-même. Puis aux étoiles et à l'univers tout entier.

Pensez, "Puisse le monde entier être rempli de lumière. Puisse le monde entier être rempli d'amour. Puisse le monde entier être rempli de paix."

Restez au milieu de cette belle lumière. Pensez, “Je suis dans la lumière... La lumière est en moi... Je suis la lumière.”

(Après ces exercices de silence, les enfants auront peut-être envie de faire part de leurs expériences et ceci devrait être encouragé, surtout leur demander comment ils se sentent. C'est un bon moment pour faire quelque chose de créatif, comme de faire un dessin de leur expérience.)

3. HISTOIRES

Les histoires sont les meilleurs moyens d'apprendre à vivre -D.H. Lawrence

Tous les enfants adorent les histoires et celles-ci ont toujours été une technique importante pour enseigner aux jeunes des choses sur:

- i) la vie
- ii) leur identité,
- iii) leur relation avec le monde qui les entoure.

Les histoires devraient être source d'inspiration et amusantes. C'est souvent le centre sur lequel les autres éléments sont axés, mais il ne faut pas oublier que tous les éléments sont nécessaires car les enfants apprennent par des moyens différents.

Les histoires peuvent être puisées dans les histoires populaires, la mythologie, les histoires de héros des récits épiques, les fables sur les animaux ou l'histoire. Un grand nombre d'histoires utilisées dans les plans de leçons ont été réécrites, mais elles sont basées sur des thèmes anciens du monde entier.

*Caractéristiques d'une bonne histoire:

- Un thème unique, clairement défini
- Une intrigue bien développée
- Style: des mots vivants et colorés, des sons plaisants et du rythme
- Représentation des personnages
- Fidélité aux sources
- Un intérêt dramatique
- Être approprié à l'audience

**Baker and Greene, Storytelling: Art and Technique, p28*

Dans une leçon de Sathya Sai EVH le but des histoires est de:

- illustrer la valeur particulière qu'on est en train d'enseigner
- enflammer l'imagination
- susciter un esprit de recherche
- promouvoir des pensées et des actions nobles, grâce à des modèles qui inspirent
- susciter l'amour et la compassion pour tous

- développer un sens du fair-play
- stimuler des discussions et des débats à la fin de l'histoire

Si nécessaire, les histoires choisies peuvent être adaptées à l'âge et aux circonstances des enfants.

COMMENT RACONTER LES HISTOIRES

Les histoires forment un parallèle avec la vie et nous suggèrent des moyens de faire face à certaines situations. L'enseignant devrait se familiariser avec l'histoire car celle-ci sera plus efficace et plus intéressante si elle est racontée plutôt que lue, et la puissance de l'interaction entre l'enseignant et les élèves, ainsi que le langage corporel, la rendra plus réelle.

Préparation:

Il vous faudra un temps considérable, et la raconter plusieurs fois, avant qu'une nouvelle histoire ne devienne vraiment vôtre.

Lisez l'histoire plusieurs fois, d'abord pour le plaisir, puis en vous concentrant

- Analysez son intérêt, les mots colorés que vous voulez que les enfants voient et l'atmosphère que vous voulez créer
- Recherchez son origine et ses significations culturelles
- Raconter l'histoire:
- Mettez-vous dans l'histoire. Visualisez-la! Imaginez les sons, les goûts, les senteurs, les couleurs. Eprouvez les sentiments différents entre les personnages. C'est seulement lorsque vous verrez l'éclat de l'histoire vous-même que vous pourrez la faire voir à votre audience.
- Modérez le ton et le rythme de votre voix
- Utilisez différents accents et expressions du visage
- Un rebondissement inhabituel ou inattendu ajoute du piquant à l'histoire. Ne révélez pas la fin de l'histoire. Laissez-la arriver comme une surprise.

Poser des questions à la fin de l'histoire

Il est important de poser des questions à la fin de l'histoire afin de s'assurer que les enfants réfléchissent à son sens et qu'ils intériorisent les valeurs contenues dans l'histoire.

Les questions aident aussi les enfants à prendre conscience des sentiments que l'histoire a évoqués en eux. Encouragez des discussions avec le plus d'enfants possibles afin d'avoir une participation active. Laissez-les réagir aux réponses ou aux idées des autres enfants, de préférence sur un ton amical et gentil. Plutôt que d'accepter des réponses telles que 'Oui' ou 'Non', il serait mieux de demander une explication plus approfondie de ce que cela signifie pour eux. Les enfants peuvent être encouragés à penser à des **situations parallèles dans leurs vies**.

L'exploration du sens plus profond de l'histoire aidera les enfants à comprendre et identifier les valeurs et les valeurs associées par eux-mêmes. Il est utile de

finir sur une note optimiste démontrant comment on peut faire face à des situations difficiles et comment les erreurs du passé peuvent aider à agir mieux dans le futur.

4. CHANTER EN GROUPE

La musique apporte de l'ordre là où il y a le chaos -Yehudi Menuhin

Il y a eu de nombreuses recherches faites sur les effets de la musique, surtout dans les quarante dernières années. Aux États Unis, à la fin des années cinquante, Arthur Locker a découvert que la musique d'ambiance dans ses serres avait pour résultat des plantes plus droites, qui germaient plus vite et fleurissaient plus abondamment.

Dorothy Retallak a conduit des centaines d'expériences contrôlées scientifiquement avec des plantes, en utilisant différentes sortes de musique, et dont les résultats ont été publiés dans un fascicule. Elle prépara trois salles, scientifiquement contrôlées, avec des hauts parleurs dans deux des salles où de la musique fut jouée tous les jours pendant une certaine période.

Dans la première chambre on joua de la musique classique Occidentale et Orientale, la deuxième chambre resta silencieuse, alors que dans la troisième chambre on joua de la musique de hard rock. Au bout de quelques jours, on remarqua que dans la première chambre, de nombreuses plantes commençaient à pousser vers les hauts parleurs. Dans la troisième chambre, il se passait l'inverse. Au bout d'environ une semaine, les plantes de la chambre de musique classique étaient plus robustes, plus grandes et avaient plus de fleurs que celles de la chambre silencieuse.

Dans la chambre de musique de rock, les plantes étaient rabougries ou bien elles avaient des tiges grêles poussant n'importe comment et dans toutes les directions. Certaines s'étaient flétries et étaient mortes. Dorothy Retallak nomma cette chambre le 'chaos'. La musique a aussi un effet sur les animaux et des expériences ont aussi été faites démontrant que les animaux étaient attirés par certains styles de musique.

La musique et le chant sont des moyens pour les jeunes d'exprimer leurs émotions. On les utilise aussi pour célébrer des occasions joyeuses et pour consoler dans les moments tristes, pour le travail et pour le jeu, en fait pour célébrer la vie. Ils nous aident à nous sentir bien quand les rythmes naturels du corps s'harmonisent, et aident à engendrer un sens d'équilibre, d'aisance et de bonheur.

Quand on est en colère ou perturbé, ce rythme devient irrégulier. En fait l'aisance et l'équilibre humains sont en corrélation directe avec le rythme du corps. Les écoles qui donnent une grande importance à la musique ont trouvé qu'elles souffraient moins de comportements perturbateurs que celles qui ne le font pas.

Les bénéfices du chant en groupe sont que cela:

- facilite le contrôle de soi
- améliore la coopération et l'assurance
- améliore la mémoire
- crée un sens d'équilibre et d'harmonie
- apporte un sentiment de paix et de bien-être.

COMMENT ENSEIGNER LE CHANT EN GROUPE

Il y a quatre moyens d'utiliser la musique au cours des leçons de Sathya Sai EVH:

- En utilisant tout instrument musical que les enfants apprennent à jouer pour accompagner le chant. On peut encourager les enfants à improviser et à inventer des airs pour créer des nouvelles chansons de Sathya Sai EVH.
- Par l'appréciation de la musique. La musique choisie devrait être de nature classique ou joyeuse, que les enfants peuvent écouter assis calmement, et ensuite faire part de ce qu'ils ont ressenti. Ils pourraient dire ce que la musique a signifié pour eux ou peut-être "l'expliquer" en utilisant des couleurs.
- En utilisant la musique pour les exercices de "S'asseoir en Silence"
- En utilisant une musique de fond pendant le travail créatif.

Mélodie, Rythme et Accompagnement

Les enfants préadolescents ont des voix dans la gamme vocale moyenne des femmes, et normalement ne peuvent pas chanter très haut ou très bas. Il faudrait donc faire attention de choisir des chansons dans la gamme vocale appropriée, si possible, et d'élever ou de baisser le ton si nécessaire. Le rythme devrait être régulier, que la chanson soit rapide ou lente. Le rythme vient naturellement à la plupart des enfants, et ils devraient être encouragés à taper des mains en rythme quand ils chantent. Un accompagnement met le chant en valeur et le rend d'un plus grand intérêt pour les enfants. Les enfants adorent participer en jouant d'instruments à rythme, tels que des bâtons à rythme, des tambourins, des petits tambours et des cymbales à doigts. Les enfants peuvent aussi fabriquer de nombreux instruments tout simples.

La Séance de Chant

Une durée de dix à quinze minutes est adéquate pour une séance de chant en groupe. Celle-ci devrait inclure une nouvelle chanson à apprendre, et une ou deux chansons déjà connues à chanter. Les enfants devraient être assis avec le dos droit, ou bien debout, pour un meilleur contrôle du souffle. Choisissez la majorité des chansons dans la langue et la culture des enfants, et de temps en temps une qui améliorerait leur conscience globale et leur sens d'unité. Il est surtout très important que les enfants comprennent ce qu'ils chantent.

Enseigner une Nouvelle Chanson

D'abord prononcez les mots lentement et en suivant le rythme de la chanson. Demandez aux enfants de répéter chaque ligne après vous. Discutez du sens des mots, puis chantez chaque ligne lentement, que les enfants répéteront après vous.

Finalement, chantez la chanson avec le tempo correct. Répétez une nouvelle chanson pendant plusieurs semaines pour que la classe se familiarise avec celle-ci.

L'Enseignant

Afin de faire du chant en groupe une expérience joyeuse pour les enfants, l'enseignant en est un instrument clé. Un enseignant affectueux et enthousiaste peut les inspirer à vouloir participer au chant. Avec une bonne connaissance des chansons, l'enseignant peut mener le chant avec assurance et entraîner les enfants dans la chanson, si bien qu'ils sont contents de participer et de connaître la joie simple de cette expression. Les enseignants qui manquent d'assurance en musique peuvent enseigner des chansons à partir des CD qu'on peut obtenir de Sathya Sai EHV Trust UK (à l'adresse indiquée à la fin du livre).

5. Activités de Groupe

Les humains sont des êtres sociables qui vivent, étudient, travaillent et jouent en communauté. Leur interdépendance signifie qu'il est nécessaire de coopérer et d'apprendre à vivre en paix et en harmonie. Les activités de groupe sont conçues afin d'aider les enfants à se comprendre les uns les autres et à se faire confiance, ce qui est une partie essentielle du Programme.

Dans une étude récente des attitudes envers l'éducation civique au Royaume Uni, les enseignants ont classé les "*activités qui étudient les besoins et les responsabilités au niveau mondial*" comme étant les activités les plus efficaces pour aider les enfants à développer un esprit civique. *Davies et al 1999*

Une autre raison pour les activités est qu'on a plus de chance d'absorber et de se rappeler de choses apprises par le biais d'expériences pratiques, plutôt que de choses apprises par la théorie, où la durée de l'attention est limitée. Apprendre devient alors amusant.

Les activités de group comprennent:

- i) Jeux de rôle et de théâtre
- ii) Discussion et jeux de questions-réponses
- iii) Jeux devaleurs
- iv) Travail manuel et travail de groupe
- v) Service dans la communauté

Les activités de groupe dépendent de l'âge et des goûts des jeunes et on peut les faire vers la fin de la leçon, ou bien leur réserver un moment particulier dans la leçon.

Ces activités pourraient inclure des projets sur l'environnement pour les plus âgés et des excursions éducatives pour les plus jeunes, lors desquelles on donne une attention particulière à leur comportement. Les jeunes font l'expérience des valeurs à travers leurs interactions, et celles-ci renforcent ce qui a été appris en classe.

Les activités de groupe:

- encouragent la discipline et l'esprit d'équipe
- accroissent la faculté d'adaptation, la conscience sociale et la responsabilité
- sont un moyen de pratiquer de bonnes manières et un bon comportement, surtout pendant les excursions
- encouragent la créativité
- donnent de la puissance aux enfants, par exemple pour décider de règles utiles pour que la classe fonctionne de façon efficace
- augmentent la confiance en soi

Et finalement, le but des activités de groupe est que les enfants apprennent l'importance de l'unité en pensée, en parole, et en action.

ENSEIGNEMENT DES ACTIVITES DE GROUPE

Le monde entier est une pièce de théâtre et les hommes et les femmes ne sont que des joueurs

Shakespeare

i.a) Jeux de rôle

Le jeu de rôle est une méthode par laquelle les enfants apprennent à réfléchir sur des situations et puis à les jouer. Cela les aide à apprendre à se mettre à la place des autres et à s'identifier aux autres. Cela les encourage à penser de façon créative et à développer confiance en soi et courage. Lorsque les enfants font des jeux de rôle pour la première fois, ils peuvent d'abord jouer l'histoire. Au fur et à mesure qu'ils prennent de l'assurance, ils peuvent improviser ou changer la fin de l'histoire comme ils l'entendent, en expliquant ce qu'ils voulaient exprimer à la fin.

Les jeux de rôles dépeignant une certaine valeur peuvent se jouer comme suit:

- 1 L'enseignant donne l'intrigue et chaque groupe la joue.
- 2 L'enseignant donne le thème, et les enfants conçoivent leur propre intrigue.
- 3 On demande à chaque groupe de choisir une valeur associée et de décider de leur propre thème et de leur intrigue.

Les bénéfices des jeux de rôles pour les enfants sont:

- Augmenter la confiance en soi
- Une plus grande capacité de penser de façon créative
- La capacité de bien choisir, de discerner
- La pratique de la coopération.

i.b) Activités Théâtrales

En enseignant Sathya Sai EVH, notre but principal est que les enfants comprennent et utilisent l'information relative aux valeurs, et aussi qu'ils testent chaque valeur. Le théâtre donne les moyens d'explorer et d'intégrer le tout, parce qu'il demande une participation totale venant de la 'totalité' de l'enfant.

Les activités théâtrales au sein de Sathya Sai EVH développeront, d'une façon

amusante et créative, un large éventail de compétences en communication telles que donner et recevoir, écouter, démontrer et s'exprimer, qui ensemble aident à créer un enfant équilibré, sûr de lui, et heureux.

Chaque activité a été conçue avec soin afin de renforcer une valeur humaine spécifique. Le théâtre, de par sa nature, est une forme d'art qui intègre le tout, et qui utilisera aussi une variété de valeurs humaines au cours de chaque activité, permettant aux enfants d'intégrer le programme tout entier dans leurs vies de tous les jours.

Afin d'obtenir un maximum de créativité et d'apprentissage, l'activité doit avoir une structure incluant les trois étapes suivantes:

1 **Introduction:** L'enseignant et les enfants se mettent d'accord sur les règles de base pour la pièce, puis l'enseignant explique son rapport avec la valeur.

2 **Pièce:** L'enseignant crée un environnement sécurisant où les enfants agissent de façon spontanée. L'activité toute entière a lieu dans un esprit joyeux.

3 **Réflexion:** Elle devrait se concentrer sur le contenu du travail produit lors de l'activité, sur son rapport avec la valeur humaine, sur la façon dont les enfants ont communiqué entre eux, et ce qu'ils ont appris des activités.

Les activités peuvent être adaptées facilement, ce qui permet de faire des improvisations variées et passionnantes avec l'enfant qui fait du théâtre et des jeux de rôle. Les possibilités de les inclure dans d'autres travaux sont sans fin. Elles sont aussi conçues pour permettre aux enseignants d'utiliser autant ou aussi peu de ressources qu'ils le veulent, selon la disponibilité de celles-ci à l'école. On peut utiliser absolument n'importe quoi, une boîte ayant contenu de la glace pour un chapeau, jusqu'à une caméra vidéo de prix pour enregistrer les représentations.

L'élément sous-jacent dans toutes ces activités devrait être qu'on s'amuse - une extension du jeu de l'enfant. Comme pour le jeu, c'est l'esprit de joie, l'esprit qui engendre l'impartialité de tous les bons jeux, qui aide à équiper les enfants pour le jeu de la vie.

ii) Discussions et jeux de questions-réponses

Il est important que les enfants puissent clarifier leurs vues, écouter celles des autres, et réagir sans colère et de façon constructive.

On devrait s'assurer que les élèves ne sentent pas qu'ils "*échouent en tant que citoyens*". Les discussions ne devraient pas être un jugement sur "*la qualité, la personnalité ou la valeur de tel élève ou de sa famille*". Ceci peut être d'une importance particulière quand on travaille avec des élèves d'origines diverses ou qui ont des difficultés émotionnelles ou de comportement.

iii) Jeux de Valeurs

De nos jours, les enseignants font face à une grande compétition pour retenir l'intérêt et l'attention des enfants. Ils sont en compétition avec la télévision, les

vidéos et les jeux informatiques. Là où les classes de Sathya Sai EVH sont organisées sur une base volontaire en dehors de l'école, les enseignants doivent rendre leurs classes très intéressantes pour attirer les enfants. Pour y arriver, chaque leçon pour les plus jeunes devrait comporter au moins un jeu. Des jeux de société ont été développés et sont en vente auprès du SSEHV Trust UK. Ceux-ci se sont révélés populaires dans les écoles, surtout quand il pleut à l'heure du déjeuner.

Les bénéfices des jeux sont qu'ils:

- sont intéressants et amusants
- détendent
- aident les enfants à apprendre à coopérer
- comprennent une recherche de soi
- renforcent la mémoire
- augmentent la concentration
- procurent des expériences pouvant aider à développer des talents personnels.

iv) Travail manuel

Il est important d'encourager les enfants à dessiner, à peindre, à modeler ou à faire un travail créatif avec leurs mains afin de développer leur créativité dès leur plus jeune âge.

Les bénéfices d'un travail créatif sont qu'il :

- stimule la créativité
- donne de l'assurance
- développe des capacités motrices
- enseigne le discernement
- stimule l'imagination
- est un moyen d'expression
- détend et est agréable
- encourage la responsabilité et la persévérance.

v) Travail de Groupe

Au cours d'une leçon de Sathya Sai EVH, le travail de groupe est un bon moyen pour les enfants de trouver leurs propres solutions à des problèmes, avec une aide minimale de la part de l'enseignant. Au fur et à mesure que les enfants grandissent, c'est pour eux un moyen utile pour explorer leurs sentiments et idées sur de sujets délicats, et aussi pour développer initiative, coopération et responsabilité. Des projets tels que faire pousser des plants, ou rendre de services à la communauté, et visiter des parcs naturels, ou des endroits de grande beauté ou d'intérêt historique, sont des activités utiles pour enseigner les valeurs.

- la coordination
- la créativité
- l'initiative
- à être attentif aux sentiments et aux opinions des autres
- assurance
- travail d'équipe
- le partage

Former des groupes de travail

La plupart des activités nécessitent que les élèves travaillent ensemble et en coopération en petits groupes. La taille des groupes varie selon l'activité, trois à cinq enfants étant le meilleur moyen de s'assurer que les élèves participent activement et soient stimulés par les activités. S'ils sont plus nombreux, certains élèves pourraient bien laisser tout le travail aux autres, ou bien le groupe pourrait se diviser en factions. En général, il vaut mieux garder le même groupe pendant plusieurs semaines.

Dans les classes où les élèves ne se connaissent pas encore très bien, ils se sentent plus en sécurité pour parler de choses personnelles s'ils sont dans un groupe du même sexe, et si chaque élève a au moins un ami dans le groupe. Plus tard, les groupes formés au hasard peuvent présenter un plus grand défi. Les enseignants peuvent aussi organiser les groupes de façon à ce que certains élèves travaillent ensemble ou pas, suivant ce qui pourrait promouvoir le plus grand développement personnel possible. En règle générale, à cause de la nature des genres, à l'exception des très jeunes enfants, une fille ne devrait pas être seule dans un groupe de garçons, ou un garçon dans un groupe de filles.

Les enfants peuvent exprimer les valeurs d'amour, de tolérance, de coopération, de bon comportement, et de respect envers soi et envers les autres pendant les activités de groupe. Au cours des interactions, les enfants devraient s'amuser et coopérer, et non entrer en compétition. Le but est que les enfants développent de bonnes attitudes les uns envers les autres, un bon comportement social, de l'autosuffisance, des capacités sociales et éthiques telles que, esprit d'équipe, tolérance, ingéniosité et courage.

En travaillant en groupe sur une activité déterminée, les enfants apprennent à apprécier la valeur des efforts sincères de chacun, les contributions de chacun à la mise en valeur d'un but commun, et la joie de faire de son mieux pour le bien du groupe tout entier. Le travail de groupe permet aussi aux enfants normalement silencieux et réticents de faire une contribution qui pourrait donner de la couleur à l'ensemble.

vi Service à la communauté

Les enfants sont encouragés à prendre part à des projets concernant l'environnement comme, pour les plus petits, de ramasser les débris dans la cour de l'école et de garder l'école propre, et pour les plus grands, de participer à des projets communautaires plus importants. Cela développe des *"qualités de participation et d'action responsable"*, qui comprennent comment apprendre à *"négocier des décisions et prendre part de façon responsable à des activités dans la communauté et à l'école"*, et à *"réfléchir au processus de participation."*

On pourrait avoir un débat avec les enfants sur "comment participer activement et de façon utile à la vie et aux soucis de leur communauté, y compris d'apprendre à travers l'engagement et le service à la communauté.

APPROCHES D'ENSEIGNEMENT

Il est recommandé d'accorder au moins une heure d'enseignement par semaine à l'ensemble des éléments de, Thème de la Semaine, S'asseoir en Silence, Histoires, Chant en Groupe et Activités de Groupe. Celles-ci pourraient être incorporées aux leçons d'Éducation Civique.

Cependant, le Programme des Valeurs Humaines est bien plus efficace lorsque toute l'école, y compris le personnel, est au courant de la valeur de la semaine et qu'elle est incorporée à tous les aspects de la vie de l'école. On peut l'inclure dans une variété d'activités appartenant au programme scolaire. Par exemple, une visite ou une excursion pourrait inclure des objectifs en rapport avec la conduite juste, par exemple le bon comportement, le respect de la propriété d'autrui, la ponctualité, etc., selon ce que l'enseignant juge approprié de faire.

Les capacités sociales se développent par la pratique répétée. Un engagement à promouvoir le développement moral a donc des implications sur les possibilités et les expériences d'apprentissage données aux élèves sur tout le programme scolaire, afin de soutenir les valeurs présentées dans les plans de leçons. Les enseignants devraient donner la priorité aux règles de base lors de la leçon initiale. De plus, il faudrait donner de l'importance à:

- enseigner des capacités et des stratégies personnelles
- fournir une information basée sur des faits relatifs à certains sujets.

Capacités et stratégies personnelles

Les élèves ne peuvent manifester les cinq valeurs dans leurs propres vies sans certaines capacités de communication. L'efficacité du programme est accrue lorsque les enseignants forment les enfants à:

- écouter attentivement
- parler en utilisant "Je"
- avoir de l'assurance
- s'affirmer et affirmer les autres
- faire et recevoir des commentaires
- arriver à se mettre d'accord par consensus
- négocier des solutions où tout le monde gagne
- arriver à des résolutions de conflits
- établir des buts personnels.

Ces capacités font partie des cours de formation Sathya Sai EVH au Royaume Uni.

CORRELATION ENTRE LES CINQ ELEMENTS D'ENSEIGNEMENT ET LES VALEURS HUMAINES

<p>CARACTERISTIQUES DE L'ENFANT MOYEN</p>	<p>Groupe 1: 6-8 ans Faire et agir</p> <hr/> <p>Accepte les routines quotidiennes; commence à apprendre ce qu'on attend de lui/d'elle; développe de nouvelles relations; adore le travail de groupe; préfère ses propres décisions à celles de ses parents; désire approbation et attention</p>
<p>CITATIONS</p> <p>S'ASSEOIR EN SILENCE</p> <p>CHANT EN GROUPE</p> <p>HISTOIRES</p> <p>ACTIVITES DE GROUPE</p>	<p>Vecteur de pensées nobles (Vérité, Amour, Paix, Non-violence). Améliore la mémoire (Paix) Développe le langage (Conduite Juste)</p> <p>Accroît l'attention par le contrôle des sens (Vérité, Conduite Juste). Aide à se calmer (Paix).</p> <p>Développe l'affection, le bonheur, le sentiment de camaraderie et de respect (Amour)</p> <p>Stimule l'intérêt et l'imagination et encourage un esprit d'enquête (Vérité).</p> <p>Encourage la discipline et élargit l'imagination (Conduite Juste)</p>

<p>CARACTERISTIQUES DE L'ENFANT MOYEN</p>	<p>Groupe 2 : 9-12 ans Faire et Organiser</p> <hr/> <p>Est moins égocentrique; comprend les points de vue d'autrui; parle du future; préfère les amis de même sexe; se comporte en adulte et en enfant. Plus tard devient arrogant; indépendant et aime prendre des décisions, mais n'agit pas toujours de façon responsable; aime les défis, développe un code de moralité; changements physiques.</p>
<p>CITATIONS</p> <p>S'ASSEOIR EN SILENCE</p> <p>CHANT EN GROUPE</p> <p>HISTOIRES</p> <p>ACTIVITES DE GROUPE</p>	<p>Améliore concentration et discernement (Vérité)</p> <p>Encourage auto-analyse. Améliore prise de conscience et concentration (Vérité). Engendre le calme intérieur (Paix).</p> <p>Développe le sens de la musique et l'harmonie du corps, du mental et de l'esprit (Amour, Paix, Conduite Juste).</p> <p>Encouragent des idéaux abstraits et nobles. Renforce la foi en la justice (Vérité). Suscite l'amour de la nature (Amour, Conduite Juste, Non-violence).</p> <p>Encouragent la pensée abstraite. Développe le discernement (Vérité). Accroît la faculté d'adaptation. Accroît l'appréciation de l'environnement (Conduite Juste, Non-violence).</p>

<p>CARACTERISTIQUES DE L'ENFANT MOYEN</p>	<p>Groupe 3: 13-16 ans Organiser et Réaliser</p> <hr/> <p>A un désir d'autonomie ; a un comportement mur/immature ; recherche consciemment sa véritable identité ; se soucie peu de ses actions ; se sent quelquefois seul et abandonné ; veut être entendu et écouté ; recherche des amis du sexe opposé.</p>
<p>CITATIONS</p> <p>S'ASSEOIR EN SILENCE</p> <p>CHANT EN GROUPE</p> <p>HISTOIRES</p> <p>ACTIVITES DE GROUPE</p>	<p>Inculque respect et émerveillement envers la création et la fraternité unifiante de l'humanité (Vérité, Amour, Non-violence)</p> <p>Aiguise l'intellect et développe l'intuition (Vérité). Aide le jeune à prendre conscience de ses sentiments, et donne assurance et calme intérieur (Paix).</p> <p>Développe le contrôle des sens. Améliore concentration et calme intérieur (Vérité, Paix, Conduite Juste).</p> <p>Encouragent l'unité (Amour, Non-violence). Aide à apprendre la légalité (Vérité). Agrandit les horizons des connaissances et de la compréhension (Toutes les valeurs).</p> <p>Accroît la conscience sociale et la responsabilité (Conduite Juste, Non-violence).</p>

