

## APPRECIATION ET GRATITUDE

**Objectif :** Comprendre que le bonheur vient du fond de notre cœur, non de choses extérieures, et qu'il ne dépend pas de l'acquisition de biens matériels, mais plutôt de l'appréciation de ce que l'on a.

**Mots-clés :** appréciation, gratitude, port, pittoresque, amarré, quai, passerelle, équipage, sur la rive, gardien, fasciné, parfum, languir, tranquillité, hospitalité, accoutumé, luxe, disparaître, terne, tromper, miteux.

## CITATION / THEME DE LA SEMAINE

L'HERBE DU VOISIN ...



...PARAIT TOUJOURS PLUS VERTE

Faites d'U remue-méninges et discutez sur le sens de cette phrase, en donnant des exemples de la vie concrète.

## S'ASSEOIR EN SILENCE

Etapes 1, 2, 4 (voir l'Introduction)

Etape 5 : En écoutant la musique, imaginez que vous marchez en bord de mer.

C'est magnifique et vous vous sentez heureux et satisfaits...

Observez les vagues qui viennent gentiment clapoter sur la plage...

Un nuage passe à la dérive à travers le ciel bleu... le ciel s'obscurcit lentement ; il commence à pleuvoir, mais vous n'en faites aucun cas... vous ouvrez votre parapluie. Ecoutez les gouttes de pluie qui tombent sur lui... Autour de vous, tout est merveilleux.

Pensez à toutes les choses que vous avez et qui vous donnent de la joie ...

Pensez aux choses qui vous rendent heureux sans pour cela coûter de l'argent ni employer les ressources du monde. Pensez à quelque chose de non coûteux que vous pourriez faire sans dépenser de l'argent. Imaginez que vous employez moins d'argent tout en disposant de tout le nécessaire (pas forcément de tout ce que vous désirez).

Etape 6

# HISTOIRE

AMY

*par Winifred Matthews*

Il était une fois un homme qui marchait dans un port, en compagnie de sa femme. Ils remarquèrent un petit bateau très pittoresque amarré au bout du quai. Au-dessus de la passerelle, un écriteau portait les mots invitants : « Bienvenue à bord ». Désireux d'explorer le charmant chalutier, ils montèrent sur la passerelle.

« Je me demande où sont les gens. L'équipage est peut-être descendu à terre », dit l'homme. « De toute façon jetons un coup d'œil aux alentours. C'est étrange qu'ils n'aient même pas laissé un gardien à bord ».

Ils descendirent dans la cabine pour visiter l'intérieur. C'était un vieux rafiote et ils étaient si fascinés en examinant chaque détail qu'ils ne s'aperçurent pas, jusqu'au moment de retourner sur le pont, que le bateau avait commencé à bouger lentement.

« Grand Dieu ! Qu'avons-nous fait ? Où allons-nous ? », Hurla la femme.

« N'aie pas peur. Aussitôt que le bateau arrivera à quai, nous descendrons », répondit le mari pour la rassurer, en essayant de ne pas paraître préoccupé lui-même.

Au bout de deux heures, des mouettes commencèrent à voler autour du bateau et, oui, une terre apparut devant eux. Ils se sentirent soulagés quand le rafiote entra dans un petit port et s'arrêta doucement et harmonieusement à côté d'un escalier en pierre, le long du quai.

Le couple dégringola rapidement à terre. La journée était encore ensoleillée et un parfum de pommes de pin et de fleurs flotta vers eux. Le lieu était imprégné d'une atmosphère de tranquillité, aussi ne se sentirent-ils pas du tout effrayés. Ils se précipitèrent vers les marches et sur l'embarcadère de pierre. Tandis qu'ils s'engageaient dans une allée ombragée par de grands arbres en fleurs, il leur sembla que le lieu était inhabité. On n'entendait de toutes parts que le bourdonnement des abeilles et de divers insectes.

Puis ils aperçurent une fillette qui courait vers eux en tenant quelques fleurs dans la main. Elle s'approcha d'eux en souriant.

« Je suis heureuse que vous soyez venus », dit-elle. « Je m'appelle Amy. J'habite là-bas ». Elle indiqua du doigt une grosse maison en pierres. « Voulez-vous manger quelque chose ? »

Le couple, surpris et rassuré par son calme et ses manières gracieuses, accepta son hospitalité avec reconnaissance. La maison était confortable avec

des tapis soyeux et des meubles laqués, le jardin était plein de fleurs et plusieurs animaux domestiques s'y ébattaient et jouaient ensemble.

« Vous pouvez rester ici aussi longtemps que vous le désirez », leur dit la fillette. « Ici nous sommes tous amis. Nous partageons ce que nous possédons. Si vous voulez rentrer chez vous, il y a un bateau tous les deux ou trois jours et il vous emportera. »

Le couple séjourna quelque temps et, au début, ils se sentaient heureux. Amy était généreuse et paraissait toujours avoir justement ce qu'ils désiraient. La chambre qu'elle leur procura était exactement ce qu'ils avaient souhaité.

Au début ils étaient ravis, mais à mesure que le temps s'écoulait, ils s'habituèrent au luxe et à l'aisance. Alors ils remarquèrent une chose étrange : plus ils considéraient comme acquises les choses qu'on leur donnait, plus elles semblaient disparaître ; et plus ils devenaient mécontents, plus vite leur paraissaient les meubles et les tableaux.

Un matin, la femme dit à son mari : « Il se passe ici un phénomène très amusant. La nuit dernière, je regardais la brosse à cheveux en argent que Amy m'avait donnée. A notre arrivée j'aimais beaucoup cette brosse, mais hier je pensais qu'elle n'avait en fait rien de spécial, et ce matin je ne l'ai plus trouvée ; ce n'est pas la première fois qu'une chose pareille se passe depuis que nous sommes ici. »

« Oui, c'est étrange. J'ai remarqué cela », répondit le mari. « Un trou s'est formé dans la nouvelle veste que Amy m'a donnée. Quand je l'ai reçue, j'en étais très satisfait ; mais ensuite je me suis demandé si elle avait bien la couleur que j'aimais et si je ne devais pas la changer, et j'ai aperçu un trou dans la manche. Je sais bien qu'il n'était pas là quand je l'ai portée. »

« On dirait que dès l'instant où nous nous fatiguons des choses, elles se consomment et disparaissent », dit la femme d'un air pensif. « Je me souviens de n'avoir plus trouvé, l'autre jour, le lecteur de bandes avec lequel nous nous amusions tant quand Amy nous en avait fait cadeau, le lendemain de notre arrivée. Je lui ai demandé si elle l'avait vu et elle s'est simplement mise à rire en disant qu'elle regrettait que je ne l'aie pas apprécié plus longtemps. Je ne lui en avais rien dit. Toutefois ce doit être vrai car, quelques jours plus tôt, j'avais pensé que j'aimerais en avoir un meilleur. »

« Ce matin, Amy m'a dit qu'un bateau sera ici demain et qu'il pourra nous emporter chez nous si nous sommes prêts à nous en aller. Je lui ai dit que nous devrions partir », répondit le mari avec une note de tristesse dans la voix.

Le lendemain, le couple fit ses adieux à Amy et s'embarqua pour le retour. Le capitaine amical qui connaissait bien Amy, avait accepté de les emporter. Ils se sentirent très attristés en saluant Amy pendant qu'elle offrait une fleur à chacun.

« Amy, qu'en est-il des choses que tu nous avais données ? Il nous semble les avoir perdues. Les as-tu reprises en nous illusionnant ? », Demanda la femme ahurie en s'appuyant au bastingage.

« Non ! Je vous ai tout donné avec amour. C'est votre point de vue qui vous a dupés. Si vous regardez en vous-mêmes, vous y trouverez de l'amour. Soyez contents de ce que vous avez, ainsi vous trouverez la paix et le bonheur. Le fait de chercher constamment quelque chose de mieux vous fait voir ce que vous avez déjà comme miteux et usé. Ici, les choses que vous n'appréciez plus disparaissent. Voilà pourquoi vous vous sentiez trompés. Je vous aime tous les deux. Vous êtes mes amis. Revenez et séjournez ici aussi souvent que vous le désirez », répondit Amy avec un sourire éclatant et en les saluant de la main.

« Nous le ferons », répondirent-ils en souriant, tandis qu'ils agitaient leurs mains en retour.

## **QUESTIONS**

1. Comment pourrions-nous intituler cette histoire ?
2. Qu'arriva-t-il à l'homme et la femme lorsqu'ils exploraient le bateau vide ?
3. Comment était Amy ?
4. Dans l'histoire, quels objets disparurent-ils ?
5. Pourquoi disparaissaient-ils ?
6. Qu'avez-vous ressenti en écoutant cette histoire ?
7. Pouvez-vous citer un exemple d'un objet que vous aviez réellement aimé et qui vous a ennuyé ensuite, ou quand vous avez désiré à sa place quelque chose de plus à la mode ou de plus coûteux ?
8. Qu'est-ce que cette histoire signifie pour vous ?

## **CHANTER EN GROUPE**

### **Chanson - à décider**

## **ACTIVITÉ DE GROUPE**

A. Fabriquez ou dessinez un parapluie.

Sur une feuille de papier dressez la liste des choses qui vous sont nécessaires pour vivre d'une façon satisfaisante.

Répartissez la liste en deux colonnes : d'un côté écrivez les choses qui coûtent

de l'argent et de l'autre celles qui sont gratuites.

Ecrivez les choses qui coûtent sur un côté du parapluie, et celles qui sont gratuites sur l'autre côté. Ou bien alternez-les sur les différentes sections du parapluie.

Coloriez le parapluie en écrivant les choses coûteuses en une couleur et celles gratuites en une autre couleur.

B. Formez des groupes de trois ou quatre et discutez de vos choix.

C. Réfléchissez individuellement sur les choses que vous avez et qui **n'ont pas** coûtées de l'argent.

*Je suis reconnaissant pour ... parce que...*

### **Travail d'extension:**

En classe, demandez aux enfants de composer un Arbre d'Appréciation, en employant du papier découpé en forme de feuilles d'arbre.

Les enfants peuvent ensuite écrire sur les feuilles les choses qu'ils apprécient dans leur vie. Les feuilles seront attachées à l'arbre. Plus il y a de feuilles, plus l'arbre paraît en bonne santé.

Pour les choses qui ont une signification spéciale pour eux, les enfants peuvent choisir de fixer sur l'arbre des Fleurs d'Appréciation.

On peut laisser l'Arbre d'Appréciation en exposition avec une pile de feuilles à côté, et les enfants sont invités à y ajouter ce qu'ils veulent, s'ils le jugent nécessaire.