

AGIR AVEC HONNÊTETÉ

Objectif: *Stimuler la pensée sur les bienfaits d'être honnête envers soi-même aussi bien qu'envers les autres.*

CITATION/THEME DE LA SEMAINE

L'honnêteté est la meilleure politique.

Cervantès

Demandez à des volontaires de donner de vrais exemples de leur vie d'un acte honnête, qu'ils pensaient auraient dû conduire à des problèmes, mais qui par la suite se sont avérés être pour le mieux.

S'ASSOIR EN SILENCE

Les exercices suivants sont importants pour le maintien, la respiration et la relaxation et aident à combattre le stress. Les étapes 1, 5 et 6 ainsi qu'une ou plusieurs des étapes 2, 3, et 4 sont employées dans chaque leçon et peuvent être variées. Lisez les exercices lentement à la classe, d'un ton doux, faisant une pause entre chaque phrase. Une musique d'ambiance douce peut être jouée pendant l'exercice pour faciliter la relaxation.

Etape 1. "D'abord, asseyez-vous confortablement sur vos chaises, ou jambes croisées sur le sol. Assurez-vous que votre dos est droit et que votre tête est droite. Inspirez profondément et détendez vous pendant que vous expirez. Inspirez profondément encore une fois... et une autre... "

Etape 4. "Maintenant tenez compte de votre respiration. Inspirez profondément, remplissant vos poumons. Prenez votre temps, expirez lentement. Laissez vos yeux se fermer doucement, et quand vous inspirez, imaginez que l'énergie pure entre dans votre corps, vous remplissant de bonheur, d'amour et de paix. Quand vous expirez, imaginez que tous les sentiments inconfortables que vous avez, comme tristesse, fatigue, colère, contrariété, crainte, ennui, jalousie ou tout autres sentiments, sont expirés, vous laissant le sentiment d'être heureux et libre de toutes inquiétudes. Répétez ceci 3 ou 4 fois.

Une à une les choses qui vous dérangent sont expirées et s'en vont au loin."

Étape 5 : Imaginez que vous trouvez un billet de 100 dhs sur le trottoir devant un magasin ...

Vous voyez une dame avec un sac à provisions.

Imaginez vous aller vers elle et lui demander si elle a perdu une certaine somme d'argent...

Elle regarde dans son sac et dit qu'elle a perdu 100 dhs.

Elle est très embêtée.

Vous lui donnez les 100 dhs et elle sourit de soulagement...

Elle vous donne une récompense de 5 dhs pour avoir été honnête, mais vous le lui rendez.

Vous vous sentez heureux d'avoir été honnête et aimable.

Étape 6. "Maintenant ramenez votre attention de nouveau à la salle, ouvrez vos yeux et détendez vous, car l'exercice est fini.

Souriez à la personne à côté de vous et dites-leur la date et l'heure."

HISTOIRE

FAIRE CE QUI EST JUSTE

C'était la récréation à l'école et Amina fut la dernière à quitter la cour. En rentrant en classe, elle remarqua quelque chose sur le sol. C'était un billet de 100 dhs! Regardant autour d'elle pour voir si quelqu'un était là, elle ramassa le billet et le mit dans sa poche. Pour son anniversaire, le mois dernier elle avait eu un ordinateur et elle était impatiente d'acheter de nouveaux jeux . Ainsi, le billet de 100 dhs venait à point !

De retour en classe, elle regarda autour d'elle et se demanda à qui appartenait cet argent. Mais, immédiatement, elle mit ces pensées hors de son esprit, se disant «celui qui trouve garde, celui qui pleure perd.» Puis elle se remit à penser quel jeu elle pourrait acheter pour son ordinateur. Elle était impatiente de quitter l'école pour aller acheter son jeu. Dès que la cloche sonna, elle était prête à partir. A ce moment là, elle remarqua un garçon nommé Omar, qui cherchait quelque chose.

Avant de quitter la classe, Amina alla vers Omar pour lui demander quel était son problème?

«Oh Amina! Il m'est arrivé quelque chose de terrible! Cela fait plusieurs semaines que j'économise mon argent de poche pour acheter un cadeau d'anniversaire à ma mère ! Demain c'est son anniversaire, j'ai économisé 100 dhs mais maintenant je ne les trouve plus. S'il te plait, aides moi à les retrouver. »

Amina, un peu abasourdie se raidit. Elle savait que la famille de Omar était pauvre et pensa soudain comment elle se sentirait si elle était à sa place et avait perdu toute ses économies! Ce fut un dilemme pour elle. Que devait elle faire? Pour se donner le temps de réfléchir, elle dit à Omar de regarder sur le sol de la classe pendant qu'elle irait chercher dans le couloir à l'extérieur. Elle pensa prétendre qu'elle venait de trouver l'argent, mais réalisa qu'elle ne pourrait pas avoir la conscience tranquille, si elle agissait ainsi.

Soudain, elle reprit ses esprits. Omar, j'ai trouvé ton argent dans la cour après la récréation et j'allais l'utiliser pour acheter un jeu d'ordinateur. Je ne savais pas que c'était le tien ou que tu économisais depuis longtemps pour le cadeau d'anniversaire de ta mère. Tiens le voilà! Je ne pense pas que tu voudras être ami avec moi, maintenant? Amina baissa ses yeux misérablement pendant un moment. Puis elle ajouta avec espoir «Mais nous pourrions être amis si tu veux» «Voudrais-tu que je t'aide à choisir le cadeau?

Omar fut si soulagé de retrouver l'argent pour le cadeau de sa mère qu'il ne pensa à rien de mauvais et répondit, tout heureux, «Oui s'il te plait, ce serait formidable. On y va?

Questions:

- 1) Qu'est-ce qui fit que Amina voulait garder l'argent?
- 2) Pourquoi décida-telle d'avouer?
- 3) Qu'avez-vous ressenti en écoutant cette histoire?
- 4) Qu'aurait-elle ressenti si elle avait gardé et dépensé l'argent?
- 5) Que ce serait-il passé si elle avait gardé l'argent et que ses camarades de classe l'avait remarqué?
- 6) Qu'aurait dû faire Amina, immédiatement après avoir trouvé l'argent?
- 7) Est-ce que l'histoire vous rappelle quelque chose dans votre vie?
- 8) Quelles valeurs vous a enseigné cette histoire?

CHANTER EN GROUPE

Chanson - à décider

ACTIVITE DE GROUPE

1. Choisissez un partenaire avec qui vous voudriez travailler. Énumérez quelques situations qui pourraient surgir où il serait facile d'être malhonnête et ce que vous devriez faire pour être honnête (par exemple être remercié pour quelque chose que vous n'auriez pas fait).