

LEÇON D'INTRODUCTION au début de chaque nouvelle année

Objectif:

Présenter les cinq valeurs et aider la classe à les comprendre et à se sentir à l'aise avec les cinq éléments de l'enseignement.

Accepter et suivre les règles pour les leçons et comprendre comment les règles les aideront à voir la façon dont leur comportement influence celui des autres.

Ecouter les autres, jouer et travailler en coopération, respecter les différences, prendre soin les uns des autres et ne pas brimer les autres.

Respecter les différences et les ressemblances entre les personnes.

Identifier les différents types de taquinerie et d'intimidation et accepter de ne pas s'y livrer.

Mots clés : Baobab, reconnaissance, valeurs humaines, amour, suricate, narrateur, non-violence, paix, droiture (action juste), gazelle de Thompson, vérité, universel, veldt.

Matériaux requis :

- Le manuel ou une copie du plan de leçon
- Exercices de s'asseoir en silence (*voir l'Introduction*)
- Lecteur de CD
- CD de musique pour les exercices de s'asseoir en silence
- CD pour la chanson
- Copies du manuscrit de la pièce

On peut enseigner cette série de 26 plans dans n'importe quel ordre après avoir enseigné le premier. Tout plan de leçon peut être utilisé plus d'une fois et peut former une base spirituelle menant à d'autres sujets ou à des actualités courantes. Cela permettra à l'enseignant d'utiliser la leçon de la manière la plus efficace en tant qu'élément d'un programme d'études intégré.

Introduction au cours

Expliquez que le cours traite de valeurs qui aident les gens à être plus heureux et à vivre dans une plus grande harmonie avec les autres, et aussi à reconnaître que chacun est une personne de valeur.

Mettre en place les règles de base

Une manière efficace d'établir un climat de coopération et de respect mutuel dans la salle de classe consiste à demander aux élèves de réfléchir ensemble à la façon de se traiter les uns les autres. Assurez-vous qu'ils incluent une variation des règles suivantes :

- une seule personne parle à la fois
- chacun écoute avec respect la personne qui parle
- ne pas rabaisser les autres ou les traiter de vilains noms
- tout le monde a le droit de rester silencieux

Voici un point de départ qui pourrait être utile :

*Pour que chacun puisse être heureux et apprenne dans cette classe
nous ... nous ne..... pas ...*

Plus tard dans l'année, rappelez aux enfants les règles de base originales, en vous assurant que personne ne montre les autres du doigt et ne blâme la personne qui semble avoir enfreint les règles.

Lorsque les enfants travaillent ensemble en groupes, essayez de vous assurer que chacun :

- se sente mis en valeur
- soit encouragé à participer activement
- utilise l'humour de telle façon que cela ne blesse pas les autres.

CITATION/ THEME DE LA SEMAINE

1.

LES AMIS QUE VOUS AIDEZ DANS LES TEMPS DURS
VOUS RENDREZ CETTE AIDE QUAND VOUS ÊTES EN PEINE

Discutez. Pouvez-vous penser à un moment où cela vous est arrivé ?

2.

Poème des Cinq Valeurs

par Carole Alderman

Il y a cinq valeurs qu'on ne peut pas voir
Cinq valeurs qui sont vous et moi.
La première, c'est la *Vérité*, la voix qu'on entend à l'intérieur de soi,
La deuxième, c'est l'*Amour*, que l'on donne et que l'on ne cache pas.
La troisième, c'est la *Paix*, c'est quand l'esprit est tranquille.
La quatrième, c'est de toujours *Bien Agir*,
quand on est hors de vue et aussi quand on nous voit.
La cinquième, qui est la somme des autres quatre,
S'appelle la *Non-violence*, qui veut dire être gentil
dans tout ce que l'on fait, pense, et dit.

Discutez des cinq valeurs et demandez aux enfants ce qu'ils pensent de la signification de chaque valeur.

S'ASSEOIR EN SILENCE

Dans les plans de leçon, l'exercice de s'asseoir en silence est fait au début, avant de raconter une histoire, mais il peut être pratiqué à tout moment pendant la leçon, quand l'enseignant juge qu'il est approprié de le faire, en prenant compte de l'âge et des capacités des enfants.

Expliquez que le cours contient un exercice qui est très valable, agréable, et les aidera à mieux apprendre et à devenir plus heureux. Cet exercice a pour but le calme et l'écoute, en particulier l'écoute des bruits et des sentiments intérieurs.

Etape 1 : *(les stades de l'exercice de s'asseoir en silence se trouvent dans le manuel d'introduction; alternativement, vous pouvez utiliser l'exercice préliminaire des deux prochaines pages).*

Etape 5 : *Mettez de la musique douce pendant une minute ou deux (par exemple CD1 morceau 27, ou musique de flûte du morceau 5 du CD de S'asseoir en Silence, ou encore musique incorporant les bruits de la nature, par exemple, la Chanson de la Baleine, conviennent parfaitement). Ensuite, baisser la musique petit à petit de sorte que les enfants restent assis pendant une minute en silence. Etape 6.*

EXERCICE PRELIMINAIRE A S'ASSEOIR EN SILENCE

(Tiré du morceau 1 du CD pour S'asseoir en Silence)

Nous allons faire un exercice de relaxation. Nous allons commencer par détendre notre corps. Il faut relâcher toutes les tensions que nous avons dans le corps pour nous sentir à l'aise et détendus. Je me tiendrai debout devant vous pour vous montrer comment faire.

Levez-vous s'il vous plaît.

Nous allons commencer par les bras et les jambes. D'abord, nous allons les tendre, puis les détendre. D'accord?

Tendez les muscles de vos bras et de vos jambes. Allez! Tendez Fort! Très fort! Sentez les muscles devenir très durs!

Puis relâchez.

Maintenant nous allons relâcher toutes les tensions de l'estomac. Inspirez..., retenez votre souffle..., et serrez les muscles de l'estomac. Serrez fort, très fort. Sentez les muscles se durcir.

Puis relâchez.

Maintenant nous allons aux épaules.
Mettez le bout de vos doigts sur vos épaules.
Puis faites plusieurs fois des cercles vers l'arrière avec vos bras...
Puis vers l'avant...

Et relâchez.

Maintenant nous arrivons au cou.
Faites cela très lentement.
Laissez votre tête tomber doucement en avant.
Tournez-la vers la droite dans un mouvement circulaire. Lentement, tournez-la lentement ; et ramenez-la vers l'avant.
Tournez-la maintenant vers la gauche, dans un mouvement circulaire. Lentement, tournez-la lentement ; et ramenez-la vers l'avant.

Maintenant nous allons libérer la tension des mains et des pieds.

Inclinez-vous un peu vers l'avant et laissez vos bras et vos mains tomber mollement.
Maintenant secouez les mains.

Bien.

Maintenant faisons la même chose avec les pieds ; un pied après l'autre. Un..., deux...

Et relâchez.

Avons-nous fait tout le corps ?

Non, nous n'avons pas fait le visage.

Étirez maintenant tous les muscles de votre visage.

Étirez vers le haut les muscles de votre visage et faites une grimace absolument
h o r r i b l e.

Prêts, allez-y!

Veuillez ne pas mettre vos doigts dans votre bouche.

Et relâchez.

Maintenant nous sommes prêts à détendre notre tête et nos pensées. Asseyez-vous
s'il vous plait.

Je vous demanderai de fermer les yeux ; je mettrai de la musique, puis je vous
demanderai d'imaginer quelque chose, de voir quelque chose avec votre imagination.

Quand vos yeux sont ouverts, vous êtes distraits par toutes les choses que vous voyez
autour de vous. Quand vos yeux sont fermés, il est plus facile de se concentrer sur la
musique et sur la visualisation.

Veuillez maintenant fermer vos yeux et vous détendre. Cet exercice prendra
seulement quelques minutes...

Etape 5...

Etape 6.

HISTOIRE

LE SURICATE ET LE LION

(Basé sur une histoire traditionnelle)

Il était une fois, par un chaud après-midi, dans la forêt, un lion qui somnolait à
l'ombre d'un arbre. Il n'était pas complètement endormi, parce que les lions sont
toujours sur leur garde. Sa lionne venait de lui attraper un bon dîner et il se
sentait bien rassasié, alors pour le moment, il ne voulait de mal à personne.

C'est alors qu'un petit suricate avança furtivement de derrière un rocher. Ce n'était
qu'un suricate ordinaire et elle n'allait nulle part en particulier. Elle avait très chaud
et était en train de chercher un coin à l'ombre.

Elle courait ci delà, mais partout où elle allait, la terre était brûlante sous ses pattes et la malheureuse sautait dans toutes les directions. Puis tout à coup, elle se trouva dans un endroit frais.

"Ah," pensa-t-elle toute contente. "C'est justement l'endroit que je recherchais." Elle était si heureuse d'être hors de portée du soleil qu'elle n'avait pas remarqué la grande forme fauve allongée à côté d'elle.

"Fais donc attention où tu vas !" dit une voix profonde.

Et avant que le suricate ne réalise ce qui lui arrivait, une énorme patte poilue tomba sur elle. Le pauvre petit suricate pouvait à peine voir à travers une rangée de griffes acérées, et quand elle rassembla son courage pour regarder au-delà, elle faillit s'évanouir d'effroi.

"Un lion!" s'écria-t-elle. "C'est un lion!"

"C'est exact," dit le lion. Et il souleva sa grande patte, juste assez pour laisser le suricate s'éloigner de quelques centimètres, avant de laisser retomber sa patte sur elle. Car tous les chats aiment jouer.

"S'il vous plaît, lion," s'écria Le Suricate. "Laissez-moi partir s'il vous plaît."

Le lion la renifla d'un air pensif, comme s'il se demandait s'il allait la manger ou pas. "Je ne vois pas pourquoi je devrais te libérer," dit-il enfin. "Donne-moi une bonne raison, petite suricate, et j'y réfléchirai."

"Je peux vous donner deux raisons," dit le suricate, réfléchissant vite. "La première, c'est que je suis si petite que je ne peux sûrement pas faire un bon dîner pour vous, et la deuxième c'est que si vous me libérez, je serai très heureuse de vous aider à mon tour un autre jour."

Le lion se mit à rire. "Et comment une petite suricate comme toi pourrait-elle aider le Roi de la Jungle ?" demanda-t-il.

"Je ne suis pas sûre," admit le suricate. "Mais si vous me tuez, ni vous ni moi ne le saurons jamais."

"Bon, je dois admettre que tu es un brave petit gars," dit le lion. "Alors file." Et il souleva la patte qu'il avait posée sur le dos du suricate.

"Merci beaucoup," dit le suricate avec reconnaissance. "Et ne pensez pas que j'oublierai, parce que nous, les suricates, nous tenons toujours nos promesses."

Sur ce, elle se sauva aussi vite qu'elle le put.

Les jours suivants, le lion oublia sa rencontre avec Le Suricate. Puis, un jour, il tomba dans un piège. Les chasseurs de la ville voisine avaient creusé un trou profond avec un filet par dessus. Ils avaient ensuite couvert le filet d'herbes et de roseaux, et

attendaient à proximité, espérant que le lion marche dessus. C'est ce que fit le lion, à leur plus grande joie. Avec un rugissement de peur et de colère, il tomba à travers les roseaux. Les hommes s'empressèrent de le hisser dans le filet et le laissèrent près de leur camp, pendant qu'ils décidaient de ce qu'ils allaient faire de lui.

"Nous devrions le vendre à un cirque," dit l'un d'eux. "Je suis sûr qu'on en tirerait un bon prix."

"Non, non," dit un autre. "On aura plus d'argent d'un zoo."

Pendant qu'ils discutaient, le lion impuissant était couché à l'intérieur du filet solide, et il était très malheureux. Tout à coup, une toute petite voix dit à son oreille, "Ne vous inquiétez pas, ami Lion. Je suis venu vous aider."

Le lion, surpris, baissa les yeux et vit que c'était un suricate. "Et comment une minuscule suricate peut-elle m'aider ?" demanda le lion tristement. "Avec toute ma force, je ne peux pas casser ce solide filet."

Debout sur ses pattes arrières, le suricate regarda autour d'elle. Voyant que personne ne regardait, sans faire de bruit elle commença à ronger la corde qui fermait le filet. Elle mordilla de plus en plus vite, et finalement, ses petites dents coupèrent les fils résistants de la corde. "Voilà," haleta le suricate, alors que la corde tombait en morceaux. "Maintenant, glissez-vous doucement hors du filet pendant que les chasseurs sont occupés à parler."

En faisant très attention, le lion sortit du filet en rampant et suivit le suricate hors du camp des chasseurs jusque dans les profondeurs de la forêt.

"Je ne sais comment te remercier, petite suricate," dit le lion avec reconnaissance. "Demande-moi n'importe quoi et je ferai de mon mieux pour te le donner en remerciement de ton aide."

"Oh, vous ne me devez rien du tout," lui dit le suricate. "Ne vous souvenez-vous pas de moi ? Je suis le suricate que vous avez libéré par le passé, et je vous rends la pareille maintenant, comme promis. Nous, les suricates, bien que nous sommes petites, nous faisons notre possible pour tenir nos promesses."

QUESTIONS :

1. Comment le lion a-t-il attrapé le suricate ?
2. Qu'allait-il lui faire ?
3. Comment le suricate a-t-elle échappé au lion ?
4. Comment le suricate a-t-elle montré sa reconnaissance envers le lion ?
5. Pourquoi le lion était-il reconnaissant envers le suricate ?
6. Que pouvons-nous apprendre de cette histoire ?
7. Qu'avez vous ressenti en écoutant cette histoire ?
8. Vous a-t-elle rappelé quelque chose dans votre propre vie ?

ACTIVITE DE GROUPE

1. Jeu : Une chose que nous avons en commun...

Dégagez un espace libre. Donnez trois minutes à la classe pour que les élèves trouvent un partenaire qu'ils ne connaissent pas bien, ou avec qui ils n'ont pas l'habitude de jouer, et notent une chose qu'ils ont en commun. Le facteur commun pourrait être, par exemple, quelque chose qu'ils aiment faire ou quelque chose qu'ils possèdent tous les deux : couleur des yeux, anniversaire dans le même mois, avoir le même genre d'animal domestique, ou le fait qu'ils aiment nager. A la fin de ces trois minutes, demandez à quelques volontaires de dire qui ils ont choisi et ce qu'ils ont trouvé comme point commun.

2. Ensemble nous pouvons... En gardant les mêmes partenaires, donnez à chaque paire un texte à lire à tour de rôle dans la pièce, en créant ainsi, ensemble, la pièce toute entière, ce qui implique un effort d'équipe de toute la classe. (*Assurez-vous que chaque élève soit inclus et aie une chance de participer*).

PIECE

LE SURICATE ET LE LION

La scène se passe dans le veldt sud africain. Un lion est endormi sous un baobab.

Distribution : Narrateur

Lion

Suricate

Premier chasseur

Deuxième chasseur

Troisième chasseur

Le Narrateur: (lit les deux premiers vers du poème, comme dans l'histoire).

Il était une fois, par un après-midi étouffant du veldt africain, un lion qui somnolait à l'ombre d'un baobab géant.

Le Lion: [ouvrant un oeil] Je ne suis pas complètement endormi, parce que je suis toujours sur mes gardes. Mais ma lionne vient de m'attraper un bon dîner, une gazelle de Thompson. Elle était vraiment savoureuse et maintenant je suis rassasié et j'ai envie de dormir. Alors, au moins pour le moment, je ne veux de mal à personne.

Le Narrateur: A ce moment, une petite suricate avança furtivement de derrière un rocher. [*Entrée du petit suricate*] Ce n'était qu'un suricate ordinaire et elle n'allait nulle part en particulier.

Suricate: J'ai très chaud et je cherche un coin à l'ombre.

Le Narrateur: Elle courait de ci delà, mais partout où elle allait, la terre était brûlante sous ses pattes et la malheureuse sautait dans toutes les directions. Puis tout à coup, elle trouva un endroit frais.

Le Suricate: *[très contente]* Ah! C'est justement l'endroit que je recherchais.

Le Narrateur: Elle était si contente d'être hors de portée du soleil qu'elle n'avait pas remarqué la grande forme fauve allongée à côté d'elle.

Le Lion: *[d'une voix profonde et retentissante]* Eh, fais attention où tu vas!

Le Narrateur: Et avant que Le Suricate ne réalise ce qui lui arrivait, une énorme patte poilue tomba sur elle. Le pauvre petit suricate pouvait à peine voir à travers une rangée de griffes acérées, et quand elle rassembla son courage pour regarder au-delà, elle faillit s'évanouir d'effroi.

Le Suricate: Un lion! Un lion! C'est un lion!

Le Lion: C'est exact.

Le Narrateur: Et le lion souleva sa grande patte, juste assez pour laisser Le Suricate s'éloigner de quelques centimètres, avant de faire retomber sa patte sur elle. Car tous les chats aiment jouer.

Le Suricate: S'il vous plaît, Monsieur Lion, laissez-moi partir.

Narrateur: Le lion la renifla d'un air pensif, comme s'il se demandait s'il allait la manger ou pas.

Le Lion: Je ne vois pas pourquoi je devrais te libérer *[baillant, s'étirant et se grattant le ventre]*. Donne-moi une bonne raison, petit suricate, et j'y réfléchirai.

Le Suricate: *[très vite]* Je peux vous donner deux raisons. La première, c'est que je suis si petite que je ne peux sûrement pas faire un bon dîner pour vous, et la deuxième c'est que si vous me libérez, je serai très heureuse de vous aider à mon tour un autre jour.

Le Lion: *[riant]* Et comment une petite suricate comme toi pourrait-elle aider le Roi de la Jungle ?

Le Suricate: Je ne suis pas sûre. Mais si vous me tuez, ni vous ni moi ne le saurons jamais.

Le Lion: Bon, je dois admettre que tu es un brave petit gars. *[Il fait une pause pour réfléchir, puis il soupire]*. Allez, file... avant que je ne change d'avis.

Le Narrateur: Et il souleva la patte qu'il avait posée sur le dos de Le Suricate.

Le Suricate: Merci beaucoup. Je vous suis très reconnaissante. Et je n'oublierai pas, parce que nous, les suricates, nous tenons toujours nos promesses."

Le Narrateur: Sur ce, Le Suricate se sauva aussi vite qu'elle le put. Dans les jours qui suivirent, le lion oublia sa rencontre avec le suricate. Puis, un jour, il tomba dans un piège. Les chasseurs de la ville voisine avaient creusé un trou profond et avaient mis un filet par dessus. Le filet avait été recouvert d'herbes et de roseaux. Les hommes attendaient à proximité, espérant que le lion marche dessus. Et à leur grande joie, ils n'eurent pas à attendre longtemps avant que le lion ne le fasse. Avec un rugissement de peur et de colère, notre lion tomba à travers les roseaux.

Premier Chasseur: Allez, les gars. Hissons-le dans le filet.

Deuxième Chasseur: Oui, nous pouvons le laisser près du camp pendant que nous décidons de ce que nous allons faire de lui.

Troisième Chasseur: On pourrait le vendre à un cirque. Je suis sûr qu'on en tirerait un bon prix.

Premier Chasseur: Non, non. On aura plus d'argent d'un zoo !

Le Narrateur: Pendant qu'ils discutaient, le lion impuissant était couché dans le filet solide, et il était très malheureux. Tout à coup, une toute petite voix dit à son oreille.

Le Suricate: Ne vous inquiétez pas, ami Lion. Je suis venu vous aider.

Le Lion: [baissant les yeux tout étonné] Tiens, Le Suricate! [Tristement] Mais comment un minuscule suricate peut-elle m'aider ? Avec toute ma force, je ne peux pas casser ce solide filet.

Le Narrateur: Debout sur ses pattes arrière, Le Suricate regarda autour d'elle. Voyant que personne ne regardait, sans faire de bruit elle commença à ronger la corde qui fermait le filet. Elle mordilla de plus en plus vite, et finalement, ses petites dents coupèrent les fils résistants de la corde.

Le Suricate: [haletant] Voilà! La corde est tombée en morceaux. Maintenant, sortez du filet en rampant sans faire de bruit pendant que les chasseurs sont occupés à parler.

Le Narrateur: En faisant très attention, le lion sortit du filet en rampant et suivit Le Suricate hors du camp des chasseurs jusque dans les profondeurs de la forêt.

Le Lion: [reconnaissant] Je ne sais comment te remercier, petite suricate. Demande-moi n'importe quoi et je ferai de mon mieux pour te le donner en remerciement de ton aide."

Le Suricate: Ah, vous ne me devez rien du tout. Ne vous souvenez-vous pas de moi ? Je suis le suricate que vous avez libéré par le passé, et je vous rends la pareille

maintenant, comme promis. Nous, les suricates, bien que nous sommes petites, nous faisons notre possible pour tenir nos promesses.

Le Narrateur: (lit le poème, comme dans l'histoire).

QUESTION : Qu'avez vous ressenti quand vous avez vu, entendu ou joué cette pièce?

CHANTER EN GROUPE

PAIX, JOIE, AMOUR SUR LA TERRE

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

Joie, joie, joie. Joie sur la terre.
Joie, joie, joie dans tout l'univers.

Amour, amour, amour. Amour sur la terre.
Amour, amour, amour dans tout l'univers.

(Cette chanson peut être chantée en canon et aussi avec des gestes)

Si l'enseignant le souhaite, il peut demander aux élèves de se mettre en cercle, ou deux par deux, et de faire part de ce qu'ils ont hâte de faire aux prochaines leçons.