**Educ’Inspir- Wake Up Schools France**

**Quinzième atelier pour les éducateurs: journée du samedi 21 janvier 2017.**

***« Les enseignants heureux changent le monde » Thich Nhat Hanh***

Les enfants et les parents heureux aussi changent le monde.

**Thème :La joie et le bonheur dans l'éducation.**

**A partir des livres de Thich Nhat : « La paix en soi, la paix en marche. » , « Enseignements sur l'amour. », « Le cœur des enseignements du Bouddha. », « La sérénité de l'instant. Paix et joie à chaque pas. », « Vivre en pleine conscience. S'asseoir. »**

***T*outes les *«  citations »* sont de Thây**

**Matin :**

 **1 –« La respiration consciente. »**

**« Instant présent, instant magnifique. »**

***« Quand nous nous détendons et que nous calmons notre corps pendant l'inspiration et l'expiration, nous pouvons déjà ressentir la joie et le bonheur.C'est la joie d'être en vie, de pouvoir nourrir le corps en même temps que l'esprit. S'asseoir tout en sachant que nous n'avons rien d'autre à faire qu'inspirer et expirer en conscience est un grand bonheur. Nombreux sont ceux qui s'agitent comme des puces dans leur vie surchargée sans jamais avoir la chance de goûter à cette joie. Ne vous inquiétez pas si vous n'avez pas beaucoup d'heures à consacrer à l'assise. Quelques instants d'assise et de respiration consciente peuvent déjà vous apporter un grand bonheur. »***

***« Pour moi, respirer est une joie dont je ne peux me passer. Chaque jour, je pratique la respiration consciente et, dans ma petite salle de méditation, j'ai écrit ces mots : « Respire tu es vivant ! » Respirer et sourire peuvent suffire à nous rendre très heureux, car respirer avec conscience nous permet de nous retrouver complètement et de rencontrer la vie dans l'instant présent. »***

***« Respirer consciemment de temps à autre est un grand bonheur dans notre société si affairée. »***

**Nous avons commencé par une méditation guidée d’environ 10 minutes.**

J'inspire et je sais que j'inspire,

J'expire et je sais que j'expire.

(J'inspire- J'expire)

J'inspire et ma respiration devient plus profonde,

J'expire et ma respiration devient plus douce.

(Plus profonde-Plus douce)

J'inspire et je me calme,

J'expire et je relâche les tensions.

(Calme-Relâché)

J'inspire et je souris,

J'expire et je suis libre.

(Sourire-Libre)

J'inspire et je vis le moment présent,

J'expire et je sais que c'est un moment merveilleux.

(Moment présent-Moment merveilleux)

 **Brève présentation de la journée.**

**La joie fait partie des quatre incommensurables ou des quatre états illimités.**

**La joie (Mudita) :extrait de « Enseignements sur l'amour »**

***« Le troisième élément du véritable amour est mudita, la joie. Le véritable amour apporte toujours de la joie, à soi-même et à la personne aimée. Si notre amour n'apporte pas de joie des deux côtés, ce n'est pas l'amour véritable. Certains commentateurs expliquent que le bonheur s'applique au corps et à l'esprit tandis que la joie est principalement liée à l'esprit. L'exemple le plus souvent cité est celui du voyageur qui découvre une oasis dans le désert. Il commence par éprouver de la joie, puis en goûtant l'eau il connaît le bonheur. Ditthadhammasukhavihari signifie « vivre heureux dans le moment présent ».Nous ne courrons pas après le futur; nous savons que tout est là, dans l'instant présent. De toutes petites choses peuvent nous apporter une très grande joie, comme le fait d'être conscient d'avoir de bons yeux pour voir. Il nous suffit d'ouvrir les yeux pour voir le ciel bleu, les fleurs violettes, les enfants, les arbres et toutes sortes de formes et de couleurs.***

 ***En nous établissant dans la pleine conscience, nous pouvons toucher toutes ces choses merveilleuses qui nous revivifient, et notre esprit de joie se manifeste naturellement. La joie contient le bonheur et le bonheur contient la joie. D'autres commentateurs ont dit que mudita signifie « empathie » ou « joie altruiste », le bonheur que l'on ressent lorsque les autres sont heureux. Mais cette définition est trop limitée, car elle établit une discrimination entre soi et les autres. Mudita est plus exactement une joie faite de paix et de contentement. Voir les autres heureux nous réjouit, mais nous savons aussi nous réjouir de notre propre bien-être. Comment pourrions-nous éprouver de la joie pour autrui si nous en sommes incapables envers nous-mêmes?La joie est pour tout le monde.***

**Puis nous avons procédé à un Tour de connexion,** où chacun(e) s’est **présenté(e),**  en disant son lien avec **l’éducation** et/ou sa **motivation** pour participer à cet atelier, et a exprimé sa **météo intérieure** (comment il (elle) se sent ici et maintenant)

**Une cinquantaine d’amis** ont participé **avec joie et bonheur** à cet atelier, et nous avons eu la chance d’accueillir des **membres de** **Wake Up Schools et du projet « Ensemble »**

 **2 –« Reconnaître une sensation de joie / de bonheur. »**

**a)Nos conditions de bonheur déjà présentes.**

***« Nous pensons que nous ne sommes pas heureux, qu'il nous faut encore plus de conditions pour être heureux, et que ces conditions viendront plus tard. L'enseignement et la pratique nous encouragent vivement à revenir en nous-mêmes, ici et maintenant, et à prendre conscience que toutes les conditions de notre bonheur sont déjà là-nous en avons plus qu'il nous en faut pour être heureux. »***

***«Pratiquer la pleine conscience nous aide à apprendre à apprécier le bien-être qui est déjà là. Avec la pleine conscience, nous chérissons notre bonheur et nous pouvons le faire durer. »***

***« La cessation de la souffrance- le bien-être- est accessible si vous savez comment apprécier les précieux joyaux que vous possédez déjà. Vous avez des yeux qui voient, des poumons qui respirent, des jambes capables de marcher et des lèvres capables de sourire. Quand vous souffrez, regardez profondément votre situation et voyez les conditions du bonheur qui sont déjà là, à votre portée. »***

***« Imaginez que vous êtes assis au pied d'un arbre en train d'écrire sur une feuille de papier les conditions du bonheur qui sont déjà là pour vous. »***

**Exercice :** Eh bien voilà, imaginons que nous sommes assis au pied d’un arbre et **écrivons sur une feuille de papier toutes les conditions de bonheur qui sont déjà présentes pour nous.**

Comme le dit Thây, ***«  une feuille ne suffira pas, deux feuilles ne suffiront pas…… »***!

 **b) Retours sur cet exercice.**

Avons-nous suffisamment de conditions pour être heureux ? Ou croyons-nous qu’il nous en manque encore, et que nous serons heureux plus tard, quand nous aurons ce qui nous manque? **Si nous ne savons pas être heureux ici et maintenant, comment saurons-nous l’être plus tard ?**

Des amis pratiquants ont constaté qu’il y avait une grande différence entre connaître cet exercice, en le faisant éventuellement oralement, et le pratiquer vraiment par écrit. Certains se sont vus au pied de l’arbre et on développé leur gratitude pour tout l’environnement.

 **c) La gratitude**

**Émerveillons-nous, comme un enfant, de tout ce qui est là en nous et autour de nous, et remercions plusieurs fois par jour pour toutes ces merveilles. Célébrons les beautés de la vie.**

**Merci à la vie, à nos ancêtres, nos parents, nos enfants, nos élèves, nos amis…….Merci à la Terre Mère, au Soleil, aux animaux, aux arbres......** Merci d’avoir à manger, d’avoir un toit et du chauffage...etc...

**Nous pouvons aussi remplir un petit cahier de gratitudes chaque soir, en inscrivant environ 3 à 5 petits bonheurs de notre journée, pour lesquels nous pouvons dire « Merci ».** Certain(e)s d’entre nous ont déjà commencé ce petit cahier depuis plusieurs mois**.**

**Notre gratitude pour les conditions de bonheur que nous avons déjà, et aussi pour toutes les merveilles qui nous sont offertes chaque jour, sont une véritable source de joie. Et elle est quasiment illimitée.**

**R**éjouissons-nous de tous les éléments nourrissants et rafraîchissants, qui stimulent notre joie, et savourons-les un par un.

Soyons présents, reconnaissants et savourons les petits moments simples du quotidien. **La Pleine Conscience nous y aide.**

Tous ces petits riens, si nous y sommes attentifs, contribuent à notre bonheur.

Si une émotion est agréable, si on se laisse pleinement la ressentir , cela accroît notre joie et notre énergie vitale. Et nous sommes alors plus attentifs à tout ce qui est positif, à ce qui nous procure du bien-être. **C’est la spirale du positif.**

**De plus, faire le choix de la gratitude, de la reconnaissance, de l’ouverture, nous permet de vivre plus heureux et plus longtemps. La joie et le bonheur, ainsi que toutes les émotions positives sont excellentes pour notre santé. Des études ont montré que le bonheur était notre meilleur médicament.** Il y a une relation étroite entre bonheur d’une part, et santé et longévité d’autre part.

**Pour vivre heureux, on choisit d’aimer ce qu’on a plutôt que d’avoir ce qu’on aime.**

**La joie et le bonheur sont des entraînements.**

**Partage : Pour quoi / pour qui éprouvons-nous de la gratitude ici et maintenant? A qui / à quoi pouvons-nous dire « MERCI » ?**

Des amies ont offert leur gratitude à des membres de leur famille, avec qui elles ont vécu des difficultés très intenses. En effet cela leur a permis de grandir, d’apprécier davantage les merveilles de la vie et de transformer la souffrance en joie.

**Ces pratiques (conditions de bonheur, cahier de gratitudes) peuvent se faire en famille ou à l’école.**

**Par exemple, le soir en famille, on peut faire un partage autour d’une table à propos des petits bonheurs de la journée, pour chaque membre de la famille.**

 **3 – «  Faire naître une sensation de joie / de bonheur. »**

**« Nourrir le bonheur. »**

***« Utilisez vos talents pour trouver des moyens de prodiguer du bonheur à vous-même et aux autres- Le bonheur qui provient de la méditation et non de la poursuite des plaisirs sans fruit. La joie méditative a la capacité de nourrir notre pleine conscience, notre compréhension et notre amour. »***

***« Puissé-je savoir comment nourrir les graines de joie en moi chaque jour. »***

***« Les notions que nous avons du bonheur sont un piège. Nous oublions que ce ne sont que des idées. Notre idée du bonheur nous empêche souvent d'être réellement heureux. Nous ne pouvons pas voir l'occasion de joie qui est juste devant nous quand nous sommes convaincus que le bonheur devrait prendre telle ou telle forme. »***

**Nous pouvons créer nous-mêmes un sentiment de joie, faire advenir un sentiment de bonheur.**

**Qu’est-ce qui arrose nos graines de joie / de bonheur ?**

 **a) La pratique du sourire.**

***« Si nous arrivons à sourire dans la vie quotidienne, à être en paix et heureux, tout le monde en profitera, pas seulement nous-même. Si nous savons vraiment vivre, nous commençons notre journée en souriant. Car y aurait t-il une meilleure façon de la commencer ? Sourire prouve que nous sommes vigilants et déterminés à vivre en paix et dans la joie.L'authentique sourire naît dans un esprit éveillé. »***

***« Essayez de vivre de façon à encourager le bonheur profond en vous-même et chez les autres. « Je fais le vœu d'apporter de la joie à une personne dans la matinée et de soulager la souffrance d'une autre dans l'après midi. » Demandez-vous « Comment puis-je faire sourire quelqu'un ce matin ? » C'est l'art de créer du bonheur. »***

Thây raconte que quelqu’un lui a dit un jour : « Pourquoi je devrais sourire, puisque je n’ai pas de joie »

Il lui a répondu que **le sourire était une pratique, un yoga de la bouche.**

**Exercice :** Asseyons-nous confortablement, fermons les yeux, inspirons…., expirons, inspirons…. Expirons...3 fois et commençons à envisager un sourire, d’abord intérieur, puis un sourire extérieur, sur nos lèvres….

**C'est comme si tout notre corps, tout notre être, souriait**.

**Sourions à nous-même, à nos parents, à nos enfants, à nos enseignants, à nos élèves…**.

Remarquons comme cela introduit de la détente dans notre corps.

Observons comme cela nous apaise et **nous rend joyeux**.

Puis nous nous tournons vers nos voisin(e)s et nous leur sourions, et leur sourions encore…..Envoyons aussi nos sourire à travers les fenêtres de la Maison de l’Inspir, vers tous les êtres.

 **b) Cartes de Thich Nhat Hanh : « Instant présent- Instant Précieux »**

**« Le bonheur….dans l'instant,**

 **Tout simplement……………. »**

**Exercice :Tirez une carte**, lisez-la et notez ce qui est écrit sur une feuille.

Inspirez, expirez et laissez-vous inspirer par les mots de cette carte.

Qu'est-ce que cela évoque pour vous ?

**Cette carte va vous accompagner pour toute la journée**.

**A la fin de la matinée nous avons pratiqué la marche méditative au bord de la Marne, après avoir chanté tous ensemble.**

 **« Le miracle c'est de marcher sur la terre »**

***« Commencez par vous nourrir de sentiments de joie. Pratiquez la méditation marchée dans la nature, appréciez l'air frais, les arbres, les étoiles dans le ciel nocturne. »***

***« Quand nous marchons en faisant éclore de belles fleurs de lotus sous nos pieds, nous apprécions pleinement chacun de nos pas. Nous touchons profondément les merveilles de la vie sous nos pieds. »***

***« Avec le premier pas, vous pouvez ressentir la félicité, le bonheur, la joie, la solidité, la liberté.... »***

***« Touchez l'instant présent aussi profondément que possible et touchez toutes les merveilles de la vie qui sont là dans l'instant présent. Vous pouvez les toucher non seulement avec vos pieds, mais aussi avec vos yeux, vos oreilles et votre esprit. »***



**Marchons en imaginant qu'une fleur de lotus éclot sous chacun de nos pas.**

Respirons à pleins poumons, sentons les parfums, ouvrons bien les yeux, écoutons les sons, touchons ce que nous voulons et pouvons toucher (arbres par exemple)….

**Après la marche, nous avons dégusté un repas pique-nique en pleine conscience tous ensemble, et nous avons lavé notre vaisselle.**

**« Laver la vaisselle est un miracle. »**

***« Pour pratiquer la quatrième noble vérité, vous devez toucher en profondeur les éléments qui vous apportent de la paix et du bonheur.Ce faisant, vous prenez conscience que marcher sur terre est un miracle, laver la vaisselle est un miracle et pratiquer avec une communauté d'amis est un miracle. Le plus grand miracle est d'être en vie »***

 ***« Lavez chaque bol, chaque plat comme si vous laviez le bébé Bouddha-en inspirant, vous éprouvez de la joie- en expirant, vous souriez. »***

**Après midi :**

 **3 – «  Faire naître une sensation de joie / de bonheur. » (SUITE)**

***« Que faites-vous pour vous nourrir ? Il est important d'en discuter avec des amis proches et de trouver des moyens concrets de nourrir la joie et le bonheur. Si vous allez dans ce sens, votre souffrance, vos soucis, vos formations mentales douloureuses commenceront à se transformer. »***

**Pendant une journée, combien de temps passons-nous à vivre dans la joie ?** Restons présent(e)s à cette question. Notre réponse nous paraît-elle satisfaisante ou nous inquiète-t-elle ?

Il est toujours temps de décider d'arroser ses graines de joie. Cela s'apprend.

**Après avoir ressenti de la gratitude pour ce que l'on a déjà, et s'être émerveillé comme un enfant de ce qui est, pour cultiver la joie, on peut :**

**se rappeler des instants de bonheur vécus.**

 **c)Inviter un instant de bonheur.**

**Exercice:** **Prenons conscience d'un instant agréable que nous avons vécu aujourd'hui ou les jours précédents.**

**Plongeons dans ce souvenir agréable : revivons nos sensations, nos émotions.. Et goûtons-les profondément. Se le remémorer, s'en réjouir, le déguster…..On peut se rappeler ce moment à l'infini, car il est toujours disponible.**

**Partage : quel effet cela produit-il sur nous?**

Des amis ont évoqué des instants de bonheur, qui ont aussi arrosé les graines de joie des autres participants.

Mais revivre des souvenirs heureux avec des personnes qui ont quitté cette manifestation, peut parfois nourrir la nostalgie.

 **d) Joie gustative.**

**Dégustons une cranberry ou canneberge enrobée de chocolat en Pleine Conscience.**

Prenez une canneberge chocolatée et posez-la sur la paume de votre main.

Sentez son poids et sa structure sur votre main. Prenez conscience de sa température.

Regardez-la attentivement. Utilisez vos yeux pour explorer sa forme,, sa couleur et la façon dont la lumière l'éclaire.

Soyez vigilants afin qu’elle ne fonde pas dans vos mains

Placez-la sous votre nez, inspirez et sentez-la, soyez conscient de son arôme et de toutes les sensations que cette canneberge enrobée de chocolat pourrait produire dans votre bouche.

Portez-la délicatement à votre bouche, en remarquant les mouvements de votre main et de votre bras. Mettez-la dans votre bouche et, sans la croquer, explorez les sensations dans votre bouche et sur votre langue.

Doucement mordez dedans et commencez à la mâcher lentement. Observez la texture du chocolat et du fruit et la façon dont les différentes saveurs sont libérées.

 Notez que les goûtschangent avecchaque bouchée. Mâchez, continuez à mâcher lentement, au moins trente fois ou jusqu’à ce qu'il n'y ait plus rien à mâcher.

Vous avez un liquide dans la bouche.

Soyez conscient du désir de vouloir avaler, puis avalez vraiment.

Sentez-vous la sensation de ce qui glisse dans votre gorge et dans votre tube digestif jusqu’à votre estomac ?

Demandez-vous comment votre corps se sent maintenant que vous avez fini de manger ce fruit.

**Remarque :Tous nos sens sont concernés par cette expérience, et non pas seulement le goût.**

 **Commentaire sur cet exercice :**

**Pouvez-vous décrire votre expérience ?**

**Avez-vous fait des découvertes en mangeant cette cranberry enrobée de chocolat en Pleine Conscience ?**

Des amis ont puremarquerqu’en mangeant une seule cranberry en pleine Conscience, ils pouvaient vivre davantage de satisfaction qu’en en mangeant plusieurs à la suite sans les déguster vraiment.

Nous trouvons parfois difficile de ne pas nous laisser entraîner par nos énergies d’habitude, qui nous entraînent à mâcher et à avaler rapidement, et à manger parfois de manière compulsive.

 **e)Rigologie-Rires Humour-blagues**

**Nous pouvons nourrir notre joie de diverses manières, par exemple en racontant ou en écoutant de petites histoires drôles.**

**Quelques blagues bouddhistes.**

Nous nous sommes bien amusés et nous avons bien ri tous ensemble

 **f) Joie esthétique. Inviter / créer la beauté.**

 **Exercices:**

**+** **Entraînement**: Regardons en Pleine Conscience la décoration de feuilles et de pierres ou d'autres choses que nous trouvons jolies….Et entraînons-nous à nourrir nos graines de joie, en appréciant la beauté.

Observons un petit espace de ce que nous voyons autour de nous….Regardons-le intensément, comme si nous le voyions pour la 1e fois et comme si nous devions décrire cet espace ensuite avec précision dans les moindres détails.

Soyons attentifs aux formes, aux matières, aux couleurs…

**+** **Dessinons** une représentation de la joie pour nous. Quelles images / quelles couleurs suggèrent la joie et le bonheur pour nous ?

**Ou colorions les papillons** et apprécions la beauté de leurs couleurs.

Beaucoup de sourires et de joie pendant cette activité artistique. Des amis ont dessiné des fleurs, fraîches ou séchées, ou fait naître des papillons multicolores.

Certains ont pu découvrir et ressentir le bonheur qu’éprouvent leurs enfants en dessinant.

 **4–« Le bonheur et la souffrance inter-sont. »**

**« Sans le boue, pas de lotus. »**

***« Le bonheur peut devenir souffrance si vous ne savez pas y faire. Si vous ne savez pas aimer, l'amour se transforme en haine. Si vous connaissez l'art du jardinage biologique, vous pouvez faire en sorte que la souffrance redevienne bonheur et que la haine redevienne amour. Parce que avec nos déchets nous pouvons faire de belles fleurs, parce que grâce à la souffrance nous pouvons apprendre la compréhension et la compassion. »***

***« Si nous sommes capables de toucher les merveilles de la vie, si nous savons comment vivre heureux à chaque instant, nous ne créerons pas de souffrance pour nous-mêmes et pour autrui. »***

***« Les sentiments de joie ont la capacité de transformer les sentiments de chagrin et de douleur en nous. »***

***« Ne cherchez pas à fuir ce qui est déplaisant pour embrasser ce qui est plaisant. Mettez les mains dans la terre. Affrontez les difficultés et cultivez un nouveau bonheur. »***

***« Au début, votre joie est limitée, surtout le genre de joie qui ne fait que masquer la souffrance. Embrassez votre souffrance, souriez-lui et vous découvrirez la source de bonheur qui est présente en elle. »***

***« Ne jetez pas votre souffrance, touchez-là. Affrontez-là directement et votre joie deviendra plus profonde. Vous savez que la souffrance et la joie sont toutes deux impermanentes. Apprenez l'art de cultiver la joie. »***

***« Dès l'instant où nous décidons de cesser de nourrir notre souffrance, un chemin apparaît devant nous, c'est le noble sentier des huit pratiques justes du bien-être »***

***« Nous avons besoin de souffrance pour voir le chemin. L'origine de la souffrance, la cessation de la souffrance et la voie qui mène à la cessation de la souffrance peuvent être trouvées au cœur même de la souffrance. Si nous avons peur de toucher notre souffrance, nous ne serons pas capables de réaliser le chemin de la paix, de la joie et de la libération. »***

**On parle souvent de l’art du bonheur, mais il y a aussi l’art de la souffrance.**

**Thây nous dit que nous devons apprendre l’art de souffrir, car si nous savons comment souffrir, nous souffrirons beaucoup moins.**

**+Ce n'est pas souffrance OU bonheur, mais cela peut être souffrance ET bonheur*.***

La souffrance n'est pas censée occuper toute la place de notre espace corporel ou mental. On peut savoir que le bonheur est là aussi. Pas de OU exclusif, mais un ET inclusif. **Savoir détecter ce qui est positif dans une difficulté ou un obstacle** permet de récolter des fruits magnifiques.

Tout dépend de notre interprétation de la situation.

**Nous n’avons pas toujours le choix de ce qui nous arrive, mais nous avons le choix de la façon dont nous le vivons**

Avoir la capacité de choisir ses états d’âme, permet de ne pas être dépendant(e)s des événements.

**Tout ce sur quoi on porte son attention grandit.**

**Même lorsqu’on a des difficultés, on peut cultiver la joie de vivre.**

**+De plus nous pouvons réussir à transformer la souffrance en bonheur.**

La souffrance et le bonheur sont étroitement liés.

**A partir de très grandes souffrances peuvent naître des bonheurs inespérés et merveilleux**

**Écoute profonde et parole aimante*.***

 **a) Exercice guidé d’écoute profonde 2 par 2 .**

**Nous allons échanger avec notre voisin (e), sur une souffrance / une difficulté, liée à l'éducation, donc en lien avec nos élèves / nos enfants ou nos parents / nos enseignants.**

**-Soit nous parvenons ou sommes parvenus à faire coexister cette souffrance avec un sentiment de joie / de bonheur.**

**-Soit nous avons réussi à transformer cette souffrance en joie, en bonheur, en paix….**

**Il se peut que nous n’ayons pas encore réussi cela et c’est OK aussi**

**Nous pouvons alors nous poser la question : « Qu’est-ce qui m’ empêche d’être heureux tout de suite ? De toucher la joie ici et maintenant ? »**

**Comment continuai-je à nourrir ma souffrance, pour qu’elle persiste ?**

**Remarque :Si nos difficultés actuelles ne sont pas liées à l’éducation, nous pouvons aussi partager sur un autre sujet.**

1- Une personne s'exprime (3 minutes) pendant que l'autre pratique **l'écoute profonde et compatissante en silence.Celle qui s’exprime essaie de partager de manière authentique, ses ressentis / ses sentiments/ ses émotions dans la situation…... Elle peut regarder profondément ses difficultés / ses souffrances et ses joies, et essayer de comprendre dans cette situation les besoins qui sont / ne sont pas satisfaits, comme le besoin d’affection / d’amour, de considération, de sécurité, de compréhension, de confiance, de respect…. par exemple. (3 minutes)**

2- celle qui a écouté reformule (**sans jugement ni interprétation, ni conseils**) ce qu'elle a entendu, compris, ou cru comprendre et apporte **son soutien, son réconfort.**

**Si elle croit avoir identifié des sentiments et/ou des besoins, elle peut en faire part à l’autre** (3 minutes)

3- on inverse les rôles (3 minutes et 3 minutes)

4- chacun exprime à l'autre s'il s'est senti écouté, compris, soutenu....(1 minute et

1 minute)

 **b) Retours des participants en grand groupe sur cet exercice d’écoute profonde.**

Comment était-ce de se sentir ainsi écouté avec bienveillance, sans jugement ni conseils ?

Les participants apprécient beaucoup cet exercice, et la synchronicité, qui fait qu’ils ont l’impression de se trouver « par hasard » avec un coéquipier qui a les mêmes préoccupations qu’eux.

Cela permet aussi de prendre une distance par rapport aux rôles que nous avons (parent ou enfant par exemple)

La reformulation offre un effet miroir, qui permet d’avoir une vision plus profonde sur nos difficultés.

Des amis ont même témoigné qu’ils avaient vécu et ressenti profondément dans tout leur être cette expérience de reformulation.

Cet espace d’écoute profonde a parfois permis à des personnes de transformer leur souffrance en joie.

**Cet exercice d’écoute profonde peut être pratiqué, de façon bénéfique, en famille et à l’école.**

**Intermède après notre partage sur le lien entre la souffrance et le bonheur :**

 **quelques autres blagues bouddhistes.**

 **5 – « Le bonheur n'est pas quelque chose d'individuel ; il est de la nature de l'inter-être. »**

***« Lorsque nous sommes indifférents, rien ne nous semble digne d'intérêt. Nous ne vivons ni dans l'amour ni dans la compréhension et notre vie est dépourvue de joie et de sens. Nous ne remarquons même pas la beauté des feuilles d'automne ni les rires des enfants autour de nous. Nous sommes incapables de toucher la souffrance ou le bonheur des autres. Si vous vous trouvez dans un état d'indifférence, demandez de l'aide à vos amis. Même si elle est souffrance, la vie est pleine de merveilles »***

***« Il est facile de cultiver des graines de joie dans notre vie de pratique. Nous avons besoin pour cela de l'intelligence, de la vision profonde et des talents d'organisation de chaque membre de la Sangha. Si un membre de la Sangha a une idée qui peut apporter de la joie et du bonheur à la communauté, il la partage avec tout le monde. »***

***« Quand vous réussissez à faire sourire un ami, son bonheur vous nourrit ; quand vous parvenez à la paix, à la joie et au bonheur, vous le faites pour tout le monde. »***

***« Demandez-vous ce qui nourrit la joie en vous et ce qui nourrit la joie chez les autres. Demandez-vous si vous nourrissez suffisamment la joie en vous et autour de vous. »***

***« Apprenez à vous nourrir de joie. En êtes-vous capable ?Êtes-vous capable de donner à l'autre plus de foi et d'enthousiasme ? Si vous n'êtes pas capable de faire ces petites choses pour lui, comment pouvez-vous dire que vous l'aimez ? Aimer quelqu'un signifie lui procurer de la joie et du bonheur de manière très concrète. »***

**La joie et le bonheur viennent souvent d’une attitude, où l’on se relie aux raisons profondes pour lesquelles on accomplit des actes.**

**Faire quelque chose que l’on choisit, en lien avec nos aspirations les plus profondes, en particulier nos aspirations altruistes, nourrit notre joie.**

**Agir par choix et non par devoir, est plus joyeux et augmente notre énergie.**

**Exemple :** Venir passer une journée à la MDI avec des amis qui ont les mêmes motivations est une source de joie.

**Faire un « cadeau » à quelqu’un, aider les autres accroît notre estime de nous-même, notre confiance et donc arrose nos graines de joie.**

**Aimer nous rend heureux : développons dans notre cœur l’ouverture, la reconnaissance, l’amour et toutes sortes d’émotions positives…..**

 **Lorsqu’on éprouve de l’amour, la joie s’élève spontanément.**

**Le don est source de joie si l’on n’attend rien en retour.**

**Exemple :** Je suis très heureuse de pouvoir offrir ces ateliers Educ’Inspir, qui correspondent vraiment à ma volition en ce qui concerne l’éducation, et que je prépare avec amour en pensant à votre joie. **Votre joie est ma joie.**

**Le monde a besoin de notre joie.**

**+ Notre joie peut rayonner vers les autres, en particulier nos enfants / nos élèves.**

**+ Nous pouvons aussi aider les autres à transformer leur souffrance en joie, en famille ou à l’école.**

 **a) Joie venue du mouvement tous ensemble**

Faire bouger notre corps nous rend heureux.

**Nous avons fait quelques mouvements humoristiques des pieds à la tête tous ensemble.**

 **b) Chantons ensemble : « Au clair des marmites » et sur l’air de « La mauvaise réputation »de Georges Brassens (chansons créées par imitation au**

**Village des Pruniers par des familles de pratiquants)**

 **Célébrations et projets.**

 **a) Célébrations de nos pratiques en famille / à l’école.**

**+ Témoignages de transmission de notre joie à nos enfants / nos élèves**

**+ Témoignages d’aide à la transformation de la souffrance en joie et paix, dans la**

 **famille et en classe.**

**Des amis ont partagé ce qu’ils ont mis en place dans le cadre de leur établissement scolaire, de leurs classes, ainsi qu’avec les parents d’élèves.**

**Je suis impressionnée et admirative.**

**Quelques exemples: méditation en classe, utilisation de la cloche, météo du cœur, ateliers de Pleine Conscience pour les enfants et les parents, rencontres entre collègues enseignants, exercices corporels, chants du Village des pruniers….**

**Cette liste n’est bien sûr pas exhaustive.**

 **b) Projets de ce que nous souhaitons mettre en place à partir de maintenant,**

 **en famille / à l’école.**

**Des participants nous ont partagé leur désir de monter des projets en lien avec la Pleine Conscience, la joie, la gestion du stress, l’attention…...**

 **PEM : propositions d’entraînement à la maison :**

 **1e) Développons notre engagement à nourrir nos graines de joie chaque jour, de toutes les manières possibles.**

Pour cela pratiquons le 7e des 14 Entraînements :

Septième entraînement (des 14 entraînements) : S’établir heureux dans le moment présent

**Conscients que la vie n’est accessible que dans le moment présent, nous nous engageons à nous entraîner à vivre pleinement chaque instant de notre vie quotidienne. Nous essaierons de ne pas nous perdre dans la dispersion, de ne pas nous laisser emporter par les regrets du passé, les soucis du futur ou l’avidité, la colère et la jalousie du présent. Nous pratiquerons la respiration consciente pour être attentifs à ce qui se passe dans l’ici et le maintenant. Nous sommes déterminés à apprendre l’art de vivre en pleine conscience en touchant les éléments merveilleux, rafraîchissants et porteurs de guérison qui sont en nous et autour de nous, quelle que soit la situation. Ainsi, nous pourrons cultiver les semences de joie, de paix, d’amour et de compréhension en nous-mêmes, afin de faciliter le travail de transformation et de guérison dans notre conscience profonde. Nous sommes conscients que le bonheur dépend principalement de notre attitude mentale et non des conditions extérieures. Nous pouvons vivre heureux dans le moment présent simplement en reconnaissant que nos conditions de bonheur sont déjà plus que suffisantes.**

 **2e) A chaque fois que nous sommes dans un lieu public, sourions, sans raison apparente, aux personnes inconnues que nous rencontrons. Et observons l'effet que cela produit chez elles, chez nous….**

**Nous avons aussi la possibilité de faire des surprises (cadeaux, attentions, repas, aide, présence, écoute..…) à des personnes que nous connaissons ou non.**

 **3e) Continuons à remplir notre cahier de gratitudes, ou commençons un petit cahier, où nous inscrivons chaque soir au moins 3 événements de la journée, pour lesquels nous sommes reconnaissants et nous disons « Merci ».**

**Nous pouvons aussi choisir d’écrire notre journal.**

**Livres pour nous inspirer :**

**+ « Philosopher et méditer avec les enfants. » Frédéric Lenoir. Éditions Albin Michel**

**+« 3 kifs par jour » Florence Servan Schreiber. Éditions Marabout.**

**+ « Petit cahier d'exercices pour cultiver sa joie de vivre au quotidien » Anne Van Stappen. Éditions Jouvence.**

**+ « Petit cahier d’exercices d’entraînement au bonheur. » Yves-Alexandre Thalmann. Éditions Jouvence.**

**+ « Les quatre saisons de la bonne humeur » Michel Lejoyeux. Éditions Lattes.**

**+ « Ces écoles qui rendent nos enfants heureux. Pédagogies et méthodes pour éduquer à la joie. » Antonella Verdiani. Actes Sud Colibris.**

**Films pour nous inspirer :**

**+ « L'arbre de l'enfance, aux racines de l'être. » Voici le** [**lien du site**](http://larbredelenfance.com/)**.**

**+ « Swagger. » réalisé par Olivier Babinet.**

**+ « Primaire » d'Hélène Angel.**

 **6 – Arroser les fleurs.**

 **a) Pratique d’arrosage des fleurs en duo.**

**1- La première personne dit ce qu’elle apprécie chez son (sa) partenaire. Il s’agit d’exprimer avec sincérité les qualités qu’on perçoit chez l’autre. (2 min)**

1. **on inverse les rôles (2 min)**
2. **chacun (e) dit à l’autre comment il (elle) se sent après avoir reçu ces compliments ! (1min et 1 min)**

  **b) Retours sur cet exercice.**

Il a été proposé de commencer par cet exercice et de le faire pendant des heures :-)

 **Nouveau tour de connexion. Retours sur les différents exercices.**

**Comment chacun (e) se sent à la fin de cette journée ?**

**Nous sommes repartis heureux, nourris, joyeux, parfois un peu fatigués, reconnaissants les uns envers les autres……**

**Avant de nous quitter, nous avons chanté :**

**« Mes chers amis,**

**Vous m’avez tellement chéri,**

**Vous avez rempli mon âme,**

**Je vous aime. »**

**Conclusion :**

***« Que la joie et le bonheur soient une nourriture. »***

***"Si notre joie et notre bonheur sont profonds, nous aurons beaucoup à donner et à partager."***

***« Si nous vivons conformément au noble sentier des huit pratiques justes, nous cultivons le bien-être et notre vie sera pleine de joie, d'aisance et de merveilles. »***

***« Quelle joie d'être assis, en équilibre, à l'aise ; d'être avec sa respiration, son sourire, sa vraie nature. Notre rendez-vous avec la vie se produit dans l'instant présent. Si nous ne découvrons pas la paix et la joie maintenant, quand pourrions-nous les découvrir ? Demain ? Après-demain ? Qu'est-ce qui nous empêche d'être heureux tout de suite ? »***

**La prochaine session aura lieu le samedi 25 mars.**