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

**Seizième atelier pour les éducateurs: journée du samedi 25 mars 2017.**

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

Les enfants et les parents heureux aussi changent le monde.

**Thème :La liberté dans l'éducation, selon l’enseignement du Maître bouddhiste zen vietnamien Thich Nhat Hanh.**

**A partir du livre de Thây : « Être libre là où vous êtes »**

Ce livre correspond à un enseignement qu’il a donné au centre correctionnel de Maryland aux États-Unis, en 1999.

Toutes les ***« Citations »*** sont de Thây et extraites de ce livre***.***

**Matin :**

 **1 – «  Respirer comme une personne libre. »**

**« Énergie libératrice. »**

***« Quand vous inspirez, vous êtes conscients de votre inspiration. J’inspire, je sais que j’inspire et il est possible pour moi de profiter de mon inspiration, Personne ne peut m’empêcher de jouir de mon inspiration. Je respire comme une personne libre. Quand j’expire je sais que j’expire et il se peut que j’aie alors envie de sourire parce que pour moi être vivant, être capable de respirer comme cela est déjà un miracle. »***

***« Notre corps peut être ici et notre esprit quelque part, dans le passé ou dans le futur.Cet état est appelé état de distraction. Mais entre le corps et l’esprit il y a quelque chose et c’est la respiration. Quand vous inspirez et quand vous expirez en pleine conscience, votre corps rejoint votre esprit – seulement en quelques secondes. »***

***« La pleine conscience est cette sorte d’énergie qui nous aide à être au courant de ce qui se passe à chaque instant. Tout le monde possède cette capacité. Ceux qui pratiquent quotidiennement ont une plus grande capacité à être pleinement conscients. »***

 **Méditation assise guidée.**

J'inspire et je sais que j'inspire,

J'expire et je sais que j'expire.

(J'inspire- J'expire)

J'inspire et je me vois comme une fleur.,

J'expire et je suis fraîche.

(Fleur-Fraîche)

J'inspire et je me vois comme une montagne,

J'expire et je suis solide.

(Montagne-Solide)

J'inspire et je me vois comme l’eau calme,

J'expire et je reflète ce qui est beau, ce qui est vrai..

(Eau calme-Ce qui est beau, ce qui est vrai.)

J'inspire et je me vois comme l’espace,

J'expire et je suis libre.

(Espace-Liberté)

J'inspire et je souris

J'expire et je suis libre.

(Sourire-Liberté)

**Cher Thây, chères Sœurs, chers Frères, cher(e)s ami(e)s, c’est déjà notre 16e atelier Educ'Inspir. Tout d'abord j'aimerais exprimer ma reconnaissance pour Thây, le Village des Pruniers et pour les Sœurs de la Maison de l’Inspir, qui nous accueillent chez elles pour cet atelier. Les Sœurs vivent de nos dons.**

**Sœur Dao Nghiem nous envoie tout son Amour.**

 **Tour de connexion,** où chacun(e) se **présente**, en disant son lien avec **l’éducation** ou sa **motivation** pour participer à cet atelier, et exprime sa **météo intérieure** (comment il (elle) se sent ici et maintenant)

Nous étions environ 50 personnes présentes à cet atelier : des enseignants en activité ou en retraite, dans des classes de tous niveaux, de la maternelle à l’université, des psychologues scolaires, des assistantes sociales, des parents et des ami(e)s intéressé(e)s par le thème de l’éducation.

 **Brève présentation de la journée.**

Bien sûr, vous l’aurez compris, la liberté ne consiste pas à faire ce qu’on veut, là où on veut, comme on veut et avec qui on veut !Il s’agit bien sûr de liberté intérieure.

**Vision de Thay à propos de la liberté**:

***«  Quand je parle de liberté, je veux dire libre de ses afflictions, de sa colère, de son désespoir et c’est cela ma pratique quotidienne. Si vous avez de la colère en vous, vous devez la transformer pour retrouver votre liberté, liberté, liberté vis-à-vis de votre colère. Si vous avez le désespoir en vous, vous reconnaissez cette énergie en vous et vous ne vous laissez pas submerger par ce désespoir. Vous devez pratiquer de manière à transformer cette énergie de désespoir et reconquérir la liberté - libre du désespoir. Cette pratique de la liberté peut être réalisée à chaque moment de la journée ; chaque pas que vous faites vous aide à retrouver votre liberté. Chaque respiration que vous prenez peut vous aider à développer et à cultiver cette sorte de liberté. »***

***« Pendant le temps d’assise, de marche, de repas, ou de travail à l’extérieur, nous cultivons toujours notre liberté car la liberté est la chose que nous pratiquons tous les jours. Pour moi il n’y a pas de joie sans liberté et la liberté ne nous est donnée par personne. Nous devons la cultiver nous-mêmes. Je partagerai avec vous comment avoir plus de liberté pour vous-même. Indépendamment de comment ou d’où vous êtes, si vous avez cette liberté, vous serez heureux. »***

 **2 –« Toucher le miracle. »**

 **« Moment merveilleux »**

**a) Gratitude.**

**Émerveillons-nous comme un enfant, de tout ce qui est là pour nous, et remercions plusieurs fois par jour pour toutes ces merveilles.**

**Célébrons les beautés de la vie à chaque instant.**

**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, aux fleurs......**

**Nous pouvons remplir un petit cahier de gratitudes chaque soir, en inscrivant environ 3 à 5 petits bonheurs de notre journée, pour lesquels nous voulons dire « Merci »**

**Certain(e)s d’entre nous ont déjà commencé ce petit cahier depuis plusieurs mois, ou depuis l’atelier précédent.**

**Notre gratitude pour toutes les merveilles qui nous sont offertes chaque jour, est une véritable source de joie. Et elle est quasiment illimitée.**

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.

**Soyons de plus en plus attentifs à tout ce qui est positif, à ce qui nous procure du bien-être.**

**Relire le cahier de gratitudes nous rend heureux une 2e, une 3e fois…...**

**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.**

Thay nous dit :

***« La pratique est d’entrer en contact avec les éléments qui sont merveilleux, rafraîchissants et guérissants. Dans notre vie sans pleine conscience, nous avons tendance à prendre en nous beaucoup d’éléments nuisibles pour notre corps et notre esprit. »***

***« ...la vie n’est disponible que dans l’ici et le maintenant. Le passé est parti et le futur n’est pas encore là. Pour moi, il n’y a qu’un seul moment à vivre, c’est le moment présent. La première chose à faire pour moi est de retourner au moment présent et en faisant cela je touche profondément la vie. Mon inspiration est la vie, mon expiration est la vie, le pas que je fais est la vie, l’air que je respire est la vie et je peux toucher le ciel bleu. Je peux toucher la végétation. Je peux entendre le chant des oiseaux. Je peux entendre un autre être humain. »***

 **b) Exercice : écrivons sur une (ou plusieurs feuilles), les merveilles de la vie présentes en nous et autour de nous ici et maintenant. Pouvons-nous décrire quelques petits bonheurs d’aujourd’hui ou des jours précédents récents ?**

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

Remarque : C’est différent de la fois précédente, où nous avions écrit nos conditions générales de bonheur déjà présentes.

 **c) Retours sur cet exercice et partage sur notre cahier de gratitudes.**

Depuis plusieurs mois, voire années, la suggestion était de remplir un petit cahier de gratitudes. Je constate avec joie que beaucoup d’ami(e)sl’ont fait et continuent à le faire**.** Cela leur procure beaucoup de bonheur, en direct et aussi en différé lorsqu’ils(elles) le relisent. On peut réaliser cette pratique le soir ou le matin.

Certaines personnes ont remarqué qu’au début leur gratitude allait surtout vers des membres de leur famille et des événements importants, alors que maintenant elle s’adresse aussi à des inconnus, voire à tous les êtres, ainsi qu’à de toute petites choses. On peut aussi éprouver de la gratitude pour soi.

**Cette pratique de gratitudes peut se faire en famille ou à l’école, comme tous les exercices que nous expérimentons lors de nos ateliers.**

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

 **d) « Soyez libres maintenant. »**

**« Be yourself, be beautiful. »**

**« Soyez vous-même, soyez belle (beau). »**

 **Exercice: Expression artistique libre.**

**+** **Dessinons** une représentation de la **LIBERTÉ** pour nous. Quelles **images** / quelles **formes** / quelles **couleurs** suggèrent **la liberté** pour nous ?

**+ Ou faisons un dessin libre.**

**+ On peut aussi créer un objet avec une ou plusieurs feuilles de couleur.**

Ceci est une pratique de liberté. On n’est pas obligé(e) de savoir dessiner.

On a aussi le droit de faire un dessin qui n’est pas « esthétique »

 **e) Soyons libres des idées reçues ou des concepts.**

 **Sur une liste, lisons la couleur de chaque mot, et non pas le mot lui-même**

 **f) « Le sourire comme pratique. »**

**Exercice :** Asseyons-nous confortablement, fermons les yeux, inspirons…., expirons, inspirons…. Expirons...3 fois et commençons à envisager un demi-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 nos sourires au-delà des fenêtres de la MDI, aux habitants de Noisy-le-Grand,

de la région parisienne, de France, d’Europe, du Monde, à tous les êtres.

**+Partages sur cette expérience et aussi sur notre pratique de sourire à des inconnus, comme évoqué lors de l’atelier précédent.**

 **3 –  « Marcher comme une personne libre. »**

***« Chaque pas que vous faites vous aide à retrouver votre liberté. »***

***« Quand vous marchez, vous portez toute votre attention sur l’acte de marcher. Vous êtes conscients de chaque pas que vous faites. Vous ne pensez à rien d’autre. Vous concentrez simplement votre attention sur vos pas et cela s’appelle marcher en pleine conscience et cela est réel et merveilleux. Vous marchez de telle façon que chaque pas vous apporte solidité, liberté et joie. Cela est possible où que vous soyez. Chaque fois que je dois me déplacer d’un endroit à un autre, je pratique toujours la méditation marchée, même si la distance est d’un mètre ou deux. Montant les escaliers, je pratique la méditation marchée. Les descendant, je pratique la méditation marchée. Montant dans un avion, je pratique la méditation marchée. Me rendant dans la cuisine, je pratique la méditation marchée. Je n’ai pas d’autre façon de marcher que celle-là et elle m’aide beaucoup. Cela m’apporte beaucoup de transformation, de guérison et de joie. »***

***« Être conscients que vous êtes vivants et que vous pouvez faire un pas est un miracle. Tout le monde marche sur la terre, mais il y a ceux qui marchent comme un esclave, pas libres du tout. Ils sont aspirés par le futur, ils sont aspirés par le passé.Ils ne sont pas capables de s’ancrer dans le moment présent, là où la vie est disponible. »***

 **Marche méditative au bord de la Marne.**



 **4 – « Manger comme une personne libre. »**

 **Repas pique-nique en pleine conscience tous ensemble.**

***« Quand vous mangez, mangez comme une personne libre, cela est possible. »***

***« La pleine conscience est toujours la pleine conscience de quelque chose et vous mâchez cette nourriture de telle façon que la vie soit possible, que la joie soit possible, que la solidité et la non-peur soient possibles.Ceci est une pratique très profonde. Vous regardez à droite et à gauche. Vous voyez un frère ou une sœur manger de cette manière et vous vous sentez soutenus dans votre pratique de manger en pleine conscience. Après une vingtaine de minutes, vous vous sentez non seulement nourris physiquement mais aussi mentalement et spirituellement. »***

***« Une seule personne sachant marcher, s’asseoir, manger et respirer comme une personne libre peut déjà avoir un impact sur l’environnement. »***

**Auto-relaxation : liberté du corps.**

**Après midi :**

 **5 – Liberté de choix.**

 **a) Choisissons un chocolat, noir ou au lait, nature ou fourré, que nous allons déguster en Pleine Conscience**

Posez-le sur la paume de votre main.

**Soyez vigilants afin qu’il ne fonde pas dans vos mains**.

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

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

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

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

Doucement mordez dedans et commencez à le mâcher lentement. Observez la texture du chocolat 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**.

 **b) Commentaires sur cet exercice.**

**Comme le dit Sœur Dao Nghiem, sommes-nous libres de choisir ce chocolat, ou sommes-nous poussé(e)s par nos désirs? Nos énergies d’habitude ?.**

Certain(e)s ami(e)s ont pu constater qu’ils(elles) avaient déjà mangé assez de chocolat lors du repas. D’autres avaient au contraire envie d’en manger un 2e.

Parfois, c’est la difficulté du choix qui est apparue.

**Est-ce nous qui choisissons le chocolat ou est-ce le chocolat qui nous choisit ?**

Il est parfois difficile de ne pas avaler trop vite le liquide qui se forme, ou au contraire, on peut avoir l’impression que l’on doit avaler avant d’avoir fini de mâcher.

Tous nos sens sont éveillés et ils peuvent être vécus ensemble ou séparément.

Si, pour des raisons de santé, on choisit de ne pas prendre de chocolat, on peut cependant avoir l’impression de manger les chocolats de tous les amis présents.

 **6 – « Libre de ses afflictions . ».**

 **« Libre du passé et du futur »**

 **«L ‘art de maîtriser une tempête. »**

***« Nous savons qu’une émotion n’est qu’une émotion. Elle arrive et reste un moment et puis devra partir, comme une tempête. Une tempête arrive, reste un moment et devra partir. Nous ne devons pas mourir à cause d’une émotion et nous sommes tellement plus grands qu’une émotion, tellement, tellement plus. »***

***« La colère est une sorte d'énergie qui vous fait souffrir et qui fait souffrir les personnes autour de vous.......Vous ne devez pas laisser la colère vous détruire, vous faire souffrir. Il y a quelque chose que vous pouvez faire pour vous soulager en prenant soin de cette colère. Alors vous pourrez vivre avec beaucoup de joie. »***

***« Ma pratique est de retourner à ma respiration pour pouvoir repérer la colère qui est en moi. Vous remarquez en premier lieu une énergie que vous appelez la colère. On a besoin d’une autre sorte d’énergie pour prendre soin de notre colère et nous devons inviter cette énergie à être là pour faire ce travail. Cette deuxième sorte d’énergie est appelée l’énergie de la pleine conscience. En chacun de nous existe la graine de pleine conscience et si nous savons comment toucher cette graine en nous, nous pourrons générer cette énergie de la pleine conscience et l’utiliser pour prendre soin de la colère. »***

***«  Dans notre vie, nous pouvons être pris par nos soucis, nos désespoirs et nos projets. Si nous sommes pris par les regrets du passé ou l’ angoisse du futur, nous ne serons pas une personne libre. Nous sommes incapables de nous ancrer dans le moment présent. »***

**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.

**Il n’y a que nous qui avons le pouvoir de décider d’être heureux ou malheureux .**

**Nous pouvons décider de la réaction émotionnelle en jeu.**

**Nous sommes des êtres libres, donc nous pouvons choisir nos émotions, et ainsi nous sommes responsables de nos décisions.**

**Ce n’est pas le stimulus extérieur qui déclenche l’émotion, mais notre propre choix et décision.**

**Être libre, c’est prendre la responsabilité de ses actions, pensées et émotions.**

**Je suis totalement responsable de ce que je pense, de ce que je dis, ressens et de ce que je fais.**

**Libérons-nous des soucis du passé et des peurs concernant le futur.**

**Il est possible d’apprendre à gérer ses émotions (intelligence émotionnelle). C’est un entraînement et la Pleine Conscience nous y aide.**

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

 **a) Jeu / Exercice sous forme de sketches : Ce que l’écoute profonde n’est pas. .**

**- Donner des conseils** ( moi à ta place je ferais ceci, cela. Tu devrais….)

**- Parler de soi** (c’est comme moi, mon beau-frère, ma voisine..…)

**- Déni ou minimisation** (Ce n’est rien du tout, ce n’est pas grave…..changer de sujet

 de conversation)

**- Exagération- dramatisation** (Oh ma pauvre ! C’est terrible. Ça pourrait être grave...)

**- Analyse** (Il a dû se passer ceci, puis cela, parce que….)

**- Rassurer** (ce n’est pas grave, ça va s’arranger…..)

Des participants volontaires ont joué les situations 2 par 2**.**

**La véritable écoute profonde ouvre un espace de liberté pour l’autre, qui lui permet de regarder profondément ses souffrances, et lui offre l’opportunité de s’en libérer.**

Lecture du texte de Ralph Roughton : **« Écouter »**

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

**Nous allons échanger avec notre voisin (e), à propos d’un manque de liberté que nous avons vécu dans notre éducation, ou que nous vivons en tant que parents ou enseignant, ou alors d’une affliction, telle que, la colère, le désespoir que nous éprouvons ou avons éprouvé…..en lien avec l'éducation, par exemple avec nos élèves, nos enfants ou nos parents.**

**Avons-nous réussi à nous libérer de cette émotion perturbatrice, grâce à la Pleine Conscience ?**

**Si nous n’avons pas réussi à nous libérer, regardons profondément comment nous continuons à nourrir notre colère ou notre désespoir.**

**Ou partageons sur un sujet libre.**

**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)

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

 **c) 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 ?

Cet exercice d’écoute profonde est généralement très apprécié, grâce à l’effet miroir de la reformulation par exemple.

Souvent les ami(e)s qui partagent en duo, ont des situations ou des problématiques similaires.

Cet exercice, qui peut paraître un peu difficile au début, devient de plus en plus évident et profond, au fur et à mesure qu’on le pratique.

**Écouter ainsi peut déjà soulager beaucoup de souffrance.**

 **7 – Liberté de mouvement.**

 **Et soyons libres de prendre nos propres décisions.**

 **a) Mouvements libres : liberté du corps**

 **b) Mouvements à faire 2 par 2 :**

+ A pousse B et le force à aller là où il veut l’emmener, ou alors A empêche B d’aller où il souhaitait se rendre.

**A ne respecte pas alors la liberté de B : il lui impose ses vues Il le force à… ou l’empêche de... C’est « le pouvoir sur... »**

+ A accompagne B dans la direction que ce dernier a choisie lui-même**.**

**A respecte le choix de B et l’accompagne même dans ce choix. C’est  «  le pouvoir avec.. »**

**Encore un exercice à vivre en famille ou à l’école pour illustrer le respect de la liberté d’autrui d’être différent et de faire ses propres choix.**

 **8 – Liberté d’expression.**

 **a) Écrivons un Poème sur la liberté ou un texte libre.**

De merveilleux poèmes ont été écrits et lus pour notre plus grande joie.

Je suis admirative et impressionnée de tout ce que nos ami(e)s ont pu créer en si peu de temps. :-) C’est magnifique.

 **b) Paroles d’élèves et de profs en liberté.**

Chaque personne volontaire tire un texte au sort et le lit pour tous.

**+ Perles des élèves (collégiens et lycéens). Perles du BAC.**

**+ Mots des profs.**

 **9 –  La compassion est un facteur de libération.**

***« Si vous savez comment produire l’énergie de la pleine conscience, vous devenez vraiment présents, vraiment vivants. Vous êtes capables de comprendre la situation, d’éprouver de la compassion et cela changera tout. »***

 ***«C’est l’énergie de la compassion qui peut nous aider à sortir de situations difficiles. Sans compassion, nous souffrons énormément et nous faisons souffrir les autres. Avec la compassion nous pouvons nous relier avec les autres vivants. Nous pouvons aider les autres à moins souffrir. Vous pouvez apporter l ‘élément de joie dans votre corps, dans votre conscience et ensemble nous pouvons trouver la paix et la joie ici et maintenant. »***

***« Avec la compassion en vous, vous souffrez moins et vous serez entraînés à faire quelque chose qui pourrait faire moins souffrir quelqu’un. Votre façon de le regarder, votre façon de lui sourire pourrait déjà l’aider à moins souffrir et à avoir confiance dans la compassion. Je décrirais ma pratique comme une pratique de cultiver la compassion et je sais que la compassion n’est pas possible sans la compréhension. La compréhension n’est possible que si vous avez le temps pour regarder profondément. Pour moi, méditer c’est regarder profondément pour pouvoir comprendre. »***

**Nous pouvons nous libérer grâce à la compassion vis-à-vis de nous-même et aussi des autres.**

 **a) Exercice : choisissons une bille de verre colorée, qui symbolisera notre compassion. Et tenons-la dans notre main. Invitons la compréhension et la compassion en nous, pour nous et / ou pour l’ autre, car cette compassion nous libère de la souffrance.**

 **Méditons un instant et regardons profondément afin de nous comprendre ou de comprendre quelqu’un d’autre.**

**On peut voir à l’intérieur de cette bille qui n’est pas opaque. Cela symbolise le fait qu’on peut regarder en profondeur pour faire naître notre compréhension et notre compassion.**

**Cette bille pourra ensuite rester tout le temps dans notre poche, et nous pourrons la toucher, pour revenir à notre compassion.**

 **b) Retour sur ce moment de vision profonde.**

 **10 - Célébrations et projets**

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

***« Si vous cultivez votre liberté, vous développerez cette sorte de personnalité qui pourra aider ceux qui vivent avec vous. Vous vivez dans le même endroit qu’eux, les conditions physiques et matérielles sont les mêmes. Cependant vous êtes plus libres, plus solides et pour vous la joie est possible, le bonheur est possible et les gens sont impressionnés par votre façon de marcher, de vous asseoir et de manger. Ils veulent être comme vous, c’est-à-dire ne plus être victimes de la colère, de la frustration et du désespoir, parce que vous êtes votre propre maître. »***

***« Vous serez étonnés de constater que vous êtes capables de résister à une émotion rien qu’en pratiquant la respiration dans la pleine conscience et en vous concentrant sur le mouvement de votre abdomen qui se soulève et qui s’abaisse.Il se peut que vous ayez envie de dire à un autre ami ou à vos enfants, si vous en avez, comment pratiquer. Je connais des mamans qui aident leurs enfants à pratiquer ainsi. Elles tiennent la main de leur enfant et elles disent : ‘Mon chéri, respire avec moi. En inspirant, je suis consciente que mon abdomen se soulève. En expirant, je suis consciente que mon abdomen s’abaisse.’ Et elles guident l’enfant à respirer avec elles en utilisant cette émotion. Si vous pratiquez ainsi, vous serez capables de générer l’énergie de la stabilité et quand vous tiendrez la main d’une autre personne, vous lui transmettrez l’énergie de votre stabilité et vous l’aiderez à pratiquer comme vous afin de traverser cette zone de tempête. »***

***« Pratiquez régulièrement, ça aura beaucoup d’autres effets positifs sur vous, sur votre santé, et si vous enseignez à une autre personne comment pratiquer, à votre frère, votre sœur ou votre enfant, cela peut aider à leur sauver la vie dans le futur. De nos jours, beaucoup de jeunes ne savent pas gérer leurs émotions et le nombre de personnes qui se suicident à cause de leurs émotions est très élevé. »***

**+ Témoignages de nos pratiques de liberté avec nos enfants / nos élèves**

**+ Témoignages de notre compassion et de notre aide à la libération de la**

 **souffrance, dans la famille et en classe.**

 **b) Projets de ce que nous souhaitons mettre en place à partir de maintenant, en famille / à l’école.**

Plusieurs pratiquant(e)s ont partagé à propos de ce qu’ils(elles) ont mis en place ou de ce qu’ils(elles) souhaitent proposer prochainement dans leurs classes.

Par exemple l’usage de la cloche.....Ce fut un moment très joyeux et créatif, qui peut encourager d’autres personnes.

Un cahier, rempli de propositions nouvelles et inspirantes, en particulier pour l’EMC (Enseignement Moral et Civique) a circulé parmi l’assistance.

 **11 - « Souriez à votre énergie d’habitude. »**

***« Chacun de nous a en lui des énergies d’habitude et elles nous poussent à faire des choses que nous ne voulons pas faire ; elles nous poussent à dire des choses que nous ne voulons pas dire et qui provoquent beaucoup de dégâts en nous-mêmes, chez l’autre personne et dans nos relations. »***

***« ...il ne faut pas combattre cette énergie d’habitude. Il suffit de la reconnaître en tant que telle et de lui sourire. »***

***«  Chaque jour nous pratiquons un peu de marche en pleine conscience, de respiration en pleine conscience et nous avons cette énergie pour nous, cette énergie qui nous protège. C’est très important. Quand l’énergie d’habitude commence à se manifester, continuez simplement à respirer, reconnaissez-là et dites :’Bonjour mon énergie d’habitude, je sais que tu es là. Je suis libre. Tu ne vas pas me pousser à faire encore ce que je ne veux pas faire. Tu ne vas pas me pousser à dire encore ce que je ne veux pas dire. Et maintenant vous réagissez différemment. Vous créez une bonne énergie d’habitude pour remplacer la mauvaise énergie d’habitude. »***

**Exercice : ayons une vision profonde sur les énergies d’habitude qui nous empêchent d’être libres.**

**Nous pouvons partager oralement à propos de nos énergies d’habitude, de manière humoristique.**

Des ami(e)s ont partagé leurs énergies d’habitude, comme par exemple :

-une sorte de pression liée à la crainte d’arriver en retard.

-arriver systématiquement en retard, au point que nos amis nous donnent des horaires spéciaux.

-l’énergie d’habitude correspondant à une injonction maternelle : »il faut finir »

Et d’autres…..

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

 **1e) Les quatre sortes de nourritures.**

***« Notre joie ne peut survivre sans nourriture, notre tristesse non plus, notre désespoir non plus, rien ne peut survivre sans nourriture. Si nous avons beaucoup de colère, si nous avons beaucoup de désespoir c’est parce que nous les avons nourris beaucoup avec la nourriture dont ils avaient besoin.Si vous avez une dépression, le Bouddha vous conseillera de regarder profondément dans la nature de votre dépression pour identifier la source de nourriture que vous avez utilisée pour apporter cela en vous. Vous devez avoir vécu de telle sorte que la dépression soit devenue une réalité maintenant. »***

***« Dans notre vie quotidienne sans pleine conscience, nous avons nourri notre colère et notre désespoir en regardant les choses, en écoutant les choses qui sont hautement toxiques. Nous consommons chaque jour beaucoup de toxines – ce que nous voyons à la télévision, ce que nous lisons dans les magazines peuvent nourrir note colère, notre désespoir et si nous respirons avec pleine conscience et que nous réalisons que ceci n’est pas le genre de choses que nous voulons consommer, alors vous vous arrêtez de consommer cela. »***

 **2e) Étudions, pratiquons et observons le 5e Entraînement à la Pleine Conscience (Transformation et Guérison)**

 **3e) Continuons à remplir notre cahier de gratitudes chaque jour, ou commençons un petit cahier, où nous inscrivons, chaque soir ou chaque matin, au moins 3 événements (ou même 5, voire plus) de la journée, pour lesquels nous sommes reconnaissants et nous disons « Merci ».**

**Livres pour nous inspirer :**

**+ « Entrer dans la liberté. » Thich Nhat Hanh. Éditions Dangles.**

**+ « Petit cahier d'exercices pour vivre libre et cesser de culpabiliser. » Yves-Alexandre Thalman. Éditions Jouvence.**

**+ « Bouddha rebelle – Sur la route de la liberté. » Dzogchen Ponlop. Éditions Belfond**

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

 **12 – 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)**

**2- On inverse les rôles (2 min)**

**3- Chacun (e) dit à l’autre comment il (elle) se sent après avoir reçu ces compliments ! (1min et 1 min)**

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

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

Beaucoup de joie, de gratitude, de reconnaissance ont été exprimées pour cette journée, quia redonné de l’énergie à de nombreuses personnes et qui les inspire à essayer en classe et / ou en famille, les pratiques qu’elles ont expérimentées lors de cet atelier.

La bienveillance qui règne lors de ces ateliers est une dimension essentielle.

**Conclusion :**

***« Quand vous buvez de l’eau et que vous savez que vous êtes en train de la boire, cela s’appelle boire en pleine conscience. Pendant ce temps vous ne pensez à rien d’autre. Vous concentrez tout votre être, corps et esprit sur l’eau. Il y a la pleine conscience, il y a la concentration, et l’acte de boire peut être décrit comme boire consciencieusement. Vous buvez avec votre bouche, mais également avec votre corps et votre conscience. Tout le monde peut boire son eau en pleine conscience. »***

***« Je veux m’aimer et prendre soin de moi-même. Parce que je sais que si je ne sais pas prendre soin de moi-même, je ne saurai pas prendre soin de quelqu’un d’autre. Avoir de la compassion pour soi est très important. Prendre soin de soi est une pratique très importante. Quand vous êtes fatigués, en colère, désespérés, vous devriez savoir comment retourner à vous-mêmes et prendre soin de votre colère, de votre désespoir. »***

***« N’importe quel moment de votre vie peut être un moment de pratique. »***

***« Vous pouvez toujours pratiquer ’j’inspire, je suis conscient, j’expire, je souris.’ Vous ne gaspillez aucun moment de votre vie et chaque moment de votre vie devient un moment pour cultiver votre solidité, votre paix et votre joie et après quelques jours vous verrez que les gens vont profiter de votre présence. »***

***« La compassion peut être contagieuse. Avec de la compassion vous pourrez avoir un ami ou deux, parce que nous avons tous besoin de compassion et d’amour. C’est vraiment merveilleux de s’asseoir près de quelqu’un qui a de la compassion dans son cœur et ensemble les deux personnes se protègent l’une de l’autre et les autres aussi. La compassion non seulement nous protège mais protège tout le monde et c’est notre pratique de cultiver la compassion dans la vie de tous les jours. »***

**Chant de clôture**

**La prochaine session aura lieu le samedi 20 mai.**