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

**Dix-septième atelier pour les éducateurs: journée du samedi 20 mai 2017**

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

**Thème :Le pouvoir et l’autorité dans l'éducation, selon l’enseignement du Maître zen vietnamien Thich Nhat Hanh.**

**A partir du livre de Thây : « L’art du pouvoir véritable »**

***« Citations de Thây. »***

**Matin :**

 **1 – «Méditation au quotidien pour cultiver le pouvoir*. »***

 **«  S’asseoir en pleine conscience. »**

***« Avoir l’occasion de s’asseoir et prendre plaisir à inspirer et à expirer, voilà quelque chose de prodigieux. Quand vous inspirez et expirez, vous n’avez pas d’effort à faire. »***

***« A notre époque, c’est un luxe d’être simplement assis et de ne rien faire. C’est également crucial pour nous nourrir et nous guérir. »***

***« Si une seule personne dans une famille ou dans une communauté médite, cette pratique profitera à tout le monde, et non pas seulement à celui qui la fait. Quand cette personne médite correctement, elle acquiert la vision profonde du non-soi et elle sait que cette pratique profite à tout le monde. »***

***« La méditation assise, c’est d’abord ne rien faire et se détendre. Si vous connaissez l’art de respirer et de sourire, le plaisir d’être assis deviendra de plus en plus intense. Puis, grâce à la pleine conscience et à la concentration, vous pénétrerez davantage dans la réalité de votre corps, de votre conscience et de votre situation. Quand vous avez une vision claire vous ne courez pas le risque de commettre autant d’erreurs. Vous avez l’occasion de faire ce qui convient pour apporter le bien-être à vos bien-aimés et à vous-même. Voilà le bénéfice de la méditation assise. »***

***« La pleine conscience est quelque chose de concret. Vous pouvez la pratiquer même au cours d’une seule respiration. En inspirant, soyez-en conscient et dites mentalement : « J’inspire ». En expirant, soyez-en conscient et dites mentalement : « J’expire ». Quand vous accomplissez cette action élémentaire, votre esprit revient à votre corps et vous êtes vraiment présent. »***

***Méditation de vision profonde (10 min)***

***Être en contact, regarder profondément***

***1. En contact avec une fleur, j’inspire.***

***En contact avec le parfum et la beauté de la fleur, j’expire.***

***Fleur***

***Beauté et parfum.***

***2. En contact avec le soleil dans la fleur, j’inspire.***

***Sachant que sans le soleil, il n’y a pas de fleur, j’expire.***

***Soleil dans fleur***

***Sans soleil, pas de fleur***

***3. En contact avec le nuage dans la fleur, j’inspire.***

***Sachant que sans le nuage, il n’y a pas de fleur, j’expire.***

 ***Nuage dans la fleur***

 ***Sans nuage, pas de fleur***

***4. En contact avec la terre dans la fleur, j’inspire.***

***Sachant que sans la terre, il n’y a pas de fleur, j’expire.***

 ***Terre dans la fleur***

 ***Sans terre, pas de fleur***

***5. En contact avec l’air dans la fleur, j’inspire.***

***Sachant que sans air, il n’y a pas de fleur, j’expire.***

 ***Air dans la fleur***

 ***Sans air, pas de fleur***

***6. En contact avec l’espace dans la fleur, j’inspire.***

***Sachant que sans espace, il n’y a pas de fleur, j’expire.***

 ***Espace dans la fleur***

 ***Sans espace, pas de fleur***

***7. En contact avec la conscience dans la fleur, j’inspire.***

***Sachant que sans conscience, il n’y a pas de fleur. j’expire.***

 ***Conscience dans la fleur***

 ***Sans conscience, pas de fleur***

***8. Sachant que la fleur se manifeste à partir des six éléments, j’inspire***

***Souriant aux six éléments dans la fleur, j’expire.***

 ***Fleur à partir des six éléments***

 ***Sourire***

 **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 une quarantaine de personnes présentes à cet atelier : des enseignants, des psychologues scolaires, des assistantes sociales, une amie venue avec sa fille élève de collège, des parents, et des ami(e)s intéressé(e)s par le thème de l’éducation.

 **2 –« Le véritable pouvoir. »**

***« Le pouvoir est bénéfique pour un seul but : accroître notre bonheur et le bonheur d’autrui. La sérénité et le bonheur sont ce qu’il y a de plus important dans la vie, et pourtant la plupart du temps nous souffrons, nous courons après nos désirs et nous tournons vers le passé ou vers l’avenir en quête de bonheur. »***

***« …..quand le pouvoir est fondé sur l’autorité spirituelle et qu’il est une manifestation d’amour et de sagesse, dénuée de souffrance, il peut alors établir la justice, maintenir l’ordre, et affronter en toute sécurité les défis, sans recours à la violence ou l’oppression. »***

 **« Les cinq pouvoirs spirituels. »**

 **a) « Le pouvoir de la foi. »**

***« La première source d’énergie est la foi. Quand vous avez en vous l’énergie de la foi, vous êtes fort. »***

***« Avoir la foi, c’est suivre un chemin qui mène à la liberté, à la libération et à la transformation de la souffrance. Si vous avez vu le chemin, si vous suivez ce chemin, vous avez du pouvoir. Ceux qui ne connaissent pas de chemin errent. Ils souffrent. Ils ne savent pas où aller. Si vous avez cherché un chemin et l’avez trouvé, vous savez maintenant quelle voie vous devez suivre. »***

***« Si vous adoptez telle ou telle pratique et si vous la trouvez efficace, si elle vous permet d’être attentif, concentré et joyeux, vous avez découvert là l’origine de la foi et de la confiance. Il s’agit de la foi et de la confiance non seulement dans des idées mais aussi dans la possibilité d’obtenir des résultats concrets à la suite de votre pratique. »***

 **Question : En quoi avons-nous foi ?**

Nous avons foi en la pratique, en la vie, en l’univers, en l’amour, en l’être humain en l’inter-être, dans le fait que ce qui arrive est juste etc...

 **b) « Le pouvoir de la diligence.. »**

***« La deuxième sorte de pouvoir est la diligence. Vous êtes capable de revenir à votre moi le meilleur, le plus élevé, mais vous devez continuer cette pratique. Ne vous laissez pas distraire. Une pratique régulière quotidienne, avec le soutien de votre famille, de vos amis et de votre communauté, c’est cela la diligence. »***

***« Dans votre communauté ou votre famille, écoutez et regardez seulement ce qui vous aidera à entrer en contact avec les éléments sains en vous. Essayez de ne pas écouter ou regarder, ce qui stimule en vous la graine du désir ou la graine de la colère. La diligence est indispensable pour cette pratique, et vous pouvez avoir besoin d’une communauté ou d’un groupe d’amis qui ont ces mêmes valeurs pour vous aider à créer un environnement sain. Vous pouvez encourager votre partenaire et vos enfants à vous aider à vous protéger. Et vous pouvez aussi les protéger en créant un environnement qui leur évite d’être en contact avec ce qui peut faire germer les graines négatives. »***

***« La deuxième façon d’exercer la diligence consiste à neutraliser et à remplacer les graines négatives qui se manifestent dans votre conscience mentale. Quand une graine négative est stimulée – la graine du désespoir, de la colère ou de la violence – il faut agir pour qu’elle ne se manifeste pas et qu’elle retourne à sa forme originelle de graine. Ne la laissez pas rester trop longtemps au niveau supérieur de la conscience mentale, car si elle reste longtemps, elle deviendra plus rigoureuse et très nocive. Il y a bien des façons de calmer une énergie négative sans la refouler ni la combattre. Reconnaissez-la, souriez-lui et remplacez-la par quelque chose de plus agréable : lisez une phrase qui vous inspire, écoutez un beau morceau de musique, promenez-vous en pleine nature, ou faites une marche méditative. »***

***«  La troisième façon d'exercer la diligence concerne les graines positives. Tout d'abord toujours inciter les bonnes graines à se manifester.  Vous savez que vous avez en vous une graine d'amour, de pardon, de joie, de paix, de bonheur. Exercez-vous à entrer en contact avec elles et à les aider à se manifester. Si vous vivez dans un environnement favorable, dans une communauté aimante, saine, les occasions d'aider ces graines positives à se manifester sont nombreuses. »***

***« La quatrième façon d'exercer la diligence, c’est d'essayer de garder un état d'esprit positif aussi longtemps que possible dans notre conscience mentale. Nous devons l’entretenir, le sauvegarder. Si une graine de compassion, de joie ou de paix se manifeste en une formation mentale, tant mieux pour vous.***

***Aussi gardez-la à cet endroit, invitez-la à rester, ne la laissez pas retourner dans le sous-sol. »***

 **c) «  Le pouvoir de la Pleine Conscience.**

***« Le troisième pouvoir est le pouvoir de la pleine conscience.  La pleine conscience est la capacité d'être conscient ce qui se passe à l’instant présent. Quand nous avons en nous l'énergie de la pleine conscience, nous sommes totalement présents nous sommes complètement vivants, nous vivons avec intensité chaque instant de notre vie quotidienne. Que vous soyez en train de faire la cuisine, la lessive, le ménage, que vous soyez assis ou en train de manger, vous pouvez alors engendrer l'énergie de la pleine conscience. Et l'énergie de la pleine conscience vous aide à savoir ce que vous devez faire et ce que vous ne devez pas faire. Elle vous aide à éviter les difficultés et les erreurs ; elle vous protège et éclaire toutes vos activités quotidiennes. »***

***« La pleine conscience est la capacité d’être présent à cent pour cent. L’énergie de la pleine conscience nous permet de reconnaître la présence de ce qui est. Ce qui est là, c’est vous-même. Ce qui est là, ce sont ceux que vous aimez.***

***Si vous n’êtes pas capable d’être dans l’ici et maintenant, vous ne pourrez reconnaître ni vous-même, ni votre bonheur ou votre souffrance. Sans votre présence complète, vous ne pourrez pas reconnaître les autres, qui se sentiront invisibles, incompris et mal-aimés. Ils commenceront à souffrir et cette souffrance à son tour vous fera souffrir davantage. Sans pleine conscience, nous ne pouvons venir en aide à ni à nous-mêmes ni à ceux que nous aimons, ni réussir sur notre lieu de travail. Sans pleine conscience, tout pouvoir que nous pensons détenir sera éphémère et, en fin de compte, ne nous apportera aucune satisfaction. »***



 **d) « Le pouvoir de la concentration.**

***« La pleine conscience  amène le quatrième pouvoir, le pouvoir de la concentration. Quand vous buvez votre thé, buvez simplement votre thé. Prenez plaisir à boire votre thé. Je vous en prie, ne buvez pas votre souffrance, votre désespoir, vos projets.  C’est très important pour survivre. »***

***« La concentration peut nous aider à sonder la nature de la réalité et à acquérir la compréhension susceptible de nous libérer de la souffrance. »***

***« En nous concentrant sur le non-soi – c’est-à-dire sur le fait que nous n’avons pas un soi séparé – nous prenons conscience de l’existence de la souffrance non seulement en nous mais chez autrui. Non seulement nous souffrons, mais nos enfants, notre partenaire, nos amis et nos collègues souffrent aussi.***

***Quand nous apprenons à nous concentrer sur l’interdépendance, c’est-à-dire sur les rapports entre toutes les choses et tous les êtres, nous voyons que si nous les faisons souffrir, ils nous feront souffrir à leur tour. La concentration sur l’impermanence, le non-soi et l’interdépendance peut nous aider à percer la nature des choses, ce qui nous procure la cinquième sorte de pouvoir, la vision profonde. »***

**Exercice : Nous avons colorié un Mandala pour favoriser notre concentration.**

 **e) « Le pouvoir de la vision profonde.**

***« Si nous n’avons pas de vision profonde, nous considérons le pouvoir comme quelque chose que nous acquérons pour nous-mêmes et pour nous seuls. Mais nous pouvons cultiver la vision profonde du non-soi. Le non-soi ne signifie pas que vous n’existez pas ; il signifie seulement que vous n’êtes pas une entité séparée. Un grand nombre de nos souffrances provient de la discrimination que nous faisons entre le moi et autrui, et de notre croyance en un moi distinct. »***

***« L’ignorance est responsable de nos souffrances. Quand la vision profonde nous guide, nous entrons en contact plus profond avec la réalité, et la peur n’existe plus. Il y a compassion, acceptation et tolérance. C’est pourquoi nous parlons de la vision profonde comme s’il s’agissait d’un super-pouvoir. Prenez le temps de regarder la réalité avec la vision profonde de l’impermanence et du non-soi. Vous percevrez alors la nature des choses et vous serez libéré de vos souffrances et de vos difficultés. Les quatre premiers pouvoirs mènent tous à ce cinquième super-pouvoir. La vision profonde est à l’origine d’un bonheur immense. »***

 **3 – « La marche en pleine conscience. »**

***« Tout le monde a besoin de marcher. Quand nous allons à pied de notre lieu de travail, au métro, au parking ou aux toilettes, que ce soit une centaine de mètres ou seulement quelques pas, nous pouvons toujours prendre plaisir à faire la marche méditative. Cela signifie que nous apprenons à marcher en étant conscient de chaque pas que nous faisons, libérés de toute pensée et de tout projet. »***

***« Je marche parce que je veux marcher, non pas parce que quelqu’un m’incite ou me force à le faire. Je marche en tant que personne libre et je me réjouis de chaque pas que je fais. Je ne me hâte pas, je veux vraiment être dans l’ici et maintenant et être en contact avec la vie à chaque pas que je fais. »***

***« Marcher en pleine conscience est quelque chose que nous pouvons tous apprendre. Quel bonheur de sentir que nous sommes vivants, que nous marchons sur cette belle planète ! Nous sommes nombreux à avoir acquis l’habitude de courir, à être incapables de vivre intensément dans l’ici et maintenant. Si nous marchons seulement pour atteindre une destination, nous sacrifions la marche elle-même. Alors nous ne sommes pas en vie pendant le temps de la marche. »***

***« Si vous êtes entraîné à la méditation marchée, à chaque pas vous pouvez connaître la sérénité, le bonheur et la sensation d’accomplissement. Vous êtes vraiment capable de toucher la terre à chaque pas. Vous voyez qu’être vivant, être pleinement enraciné dans l’instant présent et faire un pas peuvent être un véritable miracle et vous vivez ce miracle à chaque instant où vous marchez. »***

***« Servons-nous de nos pieds pour apprendre à marcher dans le présent, et chaque pas nous transformera, nous guérira et nous nourrira. Pour la plupart d’entre nous, nous marchons comme des somnambules. Nous marchons, mais nous ne sommes pas présents. Nous ne connaissons ni la vie, ni les splendeurs de la vie. Nous ne manifestons guère notre joie. Nous vivons comme des somnambules et notre vie est aussi irréelle qu’un rêve. »***

***« Cultiver le vrai pouvoir, c’est sortir de l’état de rêve. Un pas fait en pleine conscience peut être un facteur d’éveil qui vous ramène à la vie et vous fait connaître le miracle d’être vivant. »***

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

 **4 – Repas en pleine conscience.**

 **Repas pique-nique tous ensemble.**

****

***« Nous pouvons chaque jour prendre ensemble nos repas en pleine conscience. Nous nous asseyons pour le petit déjeuner en famille, et même si nous n’avons qu’un quart d’heure à passer ensemble, nous pouvons être réellement présents les uns pour les autres pendant ce quart d’heure. Nous nous regardons profondément et nous sourions. Quelle merveille simplement d’être ensemble ! Et nous ne gaspillons pas ces instants. C’est la prise de conscience, la pleine conscience, c’est l’amour. »***

**Après midi .**

 **5 –  « L’art de manier le pouvoir. »**

 **a) Article : « Les châtiments corporels de l’enfant, une forme élémentaire de la domination. » Daniel Delanoë. Université Paris 13. Résumé.**

« Les châtiments corporels de l’enfant, une forme élémentaire de la domination Les châtiments corporels sur l’enfant sont pratiqués par les parents dans presque toutes les sociétés, sauf quelques sociétés traditionnelles peu hiérarchisées. Depuis 1979, une trentaine de pays les ont interdits. Ils ont des effets négatifs démontrés, à court et à long terme. La question de départ est : pourquoi les parents frappent-ils les enfants pour les éduquer ? Notre objectif est d’identifier les logiques sociales qui légitiment et produisent ces pratiques. Méthode : Nous avons réalisé une recherche anthropologique comportant une étude qualitative par entretiens et une enquête culturelle, historique et juridique.

Résultats : Les châtiments corporels sont légitimés par des modèles religieux de représentation de l’enfant corrompu par le mal et par des modèles profanes de l’enfant rebelle. En France, ils sont tolérés dans la famille par un droit de correction coutumier en contradiction avec la loi écrite. Les châtiments corporels de l’enfant sont associés au degré de stratification sociale et à la violence envers les femmes.

Ils sont un élément du rapport social de domination des enfants, qui participe de la reproduction des autres rapports sociaux de domination. »

 **b) « Pouvoir limité. »**

**Exemples de fausse autorité :**

 **Les châtiments et punitions ne sont pas le pouvoir véritable.**

**Les châtiments corporels, sanctions et punitions à travers les âges :**

**+ Bonnet d’âne, coups de règle sur les doigts, mise au coin, tours de cours, pancarte dans le dos etc…...à l’école.**

**+ Fessée, gifles, privés de dessert, dans sa chambre, martinet etc..….à la maison.**

**Question : levons juste le doigt :certains ont-ils vécu ces violences en classe / à la maison ?**

Nous avons toutes et tous subi des châtiments corporels dans notre enfance, sauf la jeune élève de 13 ans…..

**Exercice : Sketches à plusieurs illustrant sans violence et de manière ludique des exemples de châtiments corporels (gifle, fessée, bonnet d’âne, mise au coin...)**

 **Enseignements de Thây :**

***« Quand quelque chose vous contrarie et que survient un événement qui vous déplaît dans votre famille ou votre communauté, vous voulez intervenir aussitôt. Vous êtes tenté d’avoir recours au pouvoir limité dont vous disposez en tant que père, mère, professeur ou quelqu’un, pour modifier la situation. C’est exactement à ce moment-là qu’il faut faire une pause et réfléchir. Examinez alors en profondeur ce qui vous contrarie pour savoir quelle est l’attitude la plus consciente et la plus compatissante que vous devez adopter. »***

***« Quand mon bras gauche souffre de rhumatismes, j’essaie d’en prendre soin : je le masse et fais le nécessaire pour le soulager. Je ne me mets pas en colère contre lui. Quand une de mes étudiantes difficile souffre, je procède de la même manière. Je ne me mets pas en colère contre elle. Je prends soin d’elle comme je prendrais soin de mon propre bras, parce que se mettre en colère contre mon étudiante, c’est me mettre en colère contre moi-même et cela n’arrangera pas la situation. Mais nous ne pouvons agir avec autant de sagesse qu’après être parvenu à la vision profonde du non-soi. »***

***« Quand un de mes étudiants n’agit pas en pleine conscience, je ne suis pas heureux, car je veux toujours que mes étudiants pratiquent bien. Mais si un étudiant pratique mal, que dois-je faire en ce qui concerne l’exercice du pouvoir ? Je pourrais être tenté de le réprimander, de le punir – pour exercer mon pouvoir et mon autorité d’enseignant de façon agressive. Bien sûr un enseignant peut toujours commettre des erreurs, surtout au début de sa carrière. Mais pour aider mon étudiant, je dois apprendre la patience. Il me faut d’abord lui offrir mon amour et ma vision profonde. En utilisant cette sorte de pouvoir, vous ne courrez pas le risque d’utiliser votre autorité à mauvais escient ou de façon abusive. Vous pouvez aider votre étudiant, votre fils, votre fille ou vos employés sans souffrir et sans faire souffrir. »***

***« Ce qu’a fait ou dit l’autre personne peut résulter de son manque de vision profonde ou de compréhension. Infliger un blâme ne fera qu’empirer la situation. »***

***« Je suggère que nous apprenions à regarder les gens qui nous causent des difficultés comme des gens qui peuvent nous apprendre quelque chose, non pas comme des gens que nous devons punir. »***

***« Le pouvoir sera contesté par ceux qui ont moins de pouvoir s’il est considéré comme illégitime. A l’inverse s’il est perçu comme légitime et qu’il est accompagné d’autorité spirituelle, il est apprécié et même respecté. »***

***« Si vous frappez quelqu’un, cette personne souffrira et vous rendra les coups d’une façon ou d’une autre. Si elle ne peut pas le faire officiellement, elle le fera à titre privé. Le mauvais usage du pouvoir est la cause principale de la souffrance pour une grand nombre d’entre nous. »***

 **c) « Les quatre manières de recevoir un message difficile et d’y répondre.**

**Exemple pour un enseignant :**

 **« C’est pas intéressant ce qu’on fait à votre cours. Je m’ennuie. »**

**Exemples de réponses possibles de l’enseignant sous forme des sketches.**

**-Colère / Agressivité envers l’autre (l’élève):**

**«Alors là, si tu bavardais moins et si tu travaillais plus, tu trouverais peut-être davantage d’intérêt à ce qu’on fait »**

**Ou « C’est normal, tu parles tout le temps »**

**Colère / Agressivité envers soi-même :**

**« PFFFF !!Oh là là.. il a peut-être raison, j’ai beau passer des heures à préparer mes cours, ils ne sont vraiment pas passionnants ! Je ne suis sans doute pas un bon prof, si je n’arrive pas à intéresser mes élèves.**

**Je devrais trouver d’autres moyens pour les intéresser »**

**-Compréhension / Compassion pour soi ou auto-empathie :**

**«OOUAAHHH alors comment je me sens avec ça ? Déconcertée, décontenancée, déstabilisée, vexée et même un peu triste….en colère aussi…Bon j’évite de le prendre personnellement, je respire, afin de prendre du recul.**

**J’ai besoin de calme. Fffffffffff… Voilà je me sens apaisée. Ouf ça va mieux.**

**Maintenant je vais essayer de comprendre ce qui se passe pour lui, je vais**

**l’écouter, et faire des propositions (une à la fois) :**

**-Compréhension / Compassion pour l’élève ou empathie pour l’autre. :**

**Est-ce que tu es déçu ? Frustré ?**

**Parce que tu as besoin de lien concret entre ce que tu apprends et ce que tu vis ?**

**Est-ce que tu as besoin de comprendre concrètement ce qu’on fait ?**

**Est-ce que tu as besoin de sens ?Et sinon tu ne vois pas l’intérêt du cours ? Est-ce que c’est ça ?**

**Ma vision de l’autorité en tant qu’ex-enseignante**:

Il m’est apparu pendant mes 36 années d’enseignement, en collège puis en lycée, que la compréhension des élèves, la bienveillance et le dialogue avec eux favorisaient beaucoup les apprentissages.

Plutôt que de se focaliser sur le travail à faire, si on privilégie la relation, alors ce qui est à faire se fait tout seul.

 Les punitions, exclusions de cours etc…d’une part sont inefficaces voire contre-productives, et d’autre part ce ne sont pas des signes d’autorité, bien au contraire. C’est justement lorsque quelqu’un n’a plus d’autorité qu’il recourt à ces moyens subsidiaires

Les sanctions génèrent souvent de la colère, de la rancune, et parfois un désir de vengeance…

Un enseignant « fait autorité » par son savoir-être, sa vraie présence bienveillante, son savoir-faire, sescompétences…..

L’autorité consiste à ce que les élèves adhèrent naturellement à ce qui leur est proposé, parce qu’ils ont le goût de le faire, parce qu’ils y trouvent du sens.

On peut recueillir leur avis et leur choix sur certaines activités, qui ne relèvent pas de la pédagogie pure.

L’autorité est le « pouvoir avec » et non le « pouvoir sur »

Et cela n’a rien à voir avec un quelconque « laxisme », dans la mesure où l’objectif reste pédagogique.

La relation de confiance enseignant/enseigné est essentielle.

Et cette relation doit être nourrie régulièrement pour exister, comme toute relation.

Le respect mutuel entre les enseignants et les élèves est très important:lors d’un dialogue entre un élève et un enseignant, c’est un être humain qui s’adresse à un autre être humain.

Quelle motivation je souhaite qu’un élève ait pour étudier ? L’obligation, la peur de la sanction, l’esprit de compétition, ou au contraire le plaisir de découvrir, le désir d’apprendre ? Pour moi c’est vite choisi.

**Exemples de situations concrètes**:

+ **Bavardages des élèves en cours :**

Si on dit « CHUT... taisez-vous, ça suffit etc.... » ce n’est généralement suivi d’aucun effet ! Ou très ponctuellement.

Dans ce cas-là j’ai pu expérimenter l’expression authentique avec les élèves : « quand je vous entends parler entre vous, je suis gênée et contrariée, car j’ai fait de mon mieux pour préparer ce cours, et j’ai besoin de concentration pour offrir le meilleur, de respect pour mon travail, de reconnaissance pour le temps que j’y ai passé.............. » selon les circonstances.

Il m’est même arrivé de leur dire, avec une grande sincérité : « En face de vous il y a un être humain, qui aime son métier, qui a vraiment le goût de partager ce qu’il connaît avec vous, et non pas un ordinateur ni une télévision qu’on peut zapper ! »

On pourrait croire que d’exprimer ainsi très sincèrement ce qu’on ressent, nous rend vulnérable vis-à-vis des jeunes, mais au contraire, en montrant notre humanité, nous les

aidons à s’ouvrir à la leur !

**+ Le respect élève-enseignant est vraiment mutuel**:

 Un prof ne peut pas s'attendre à être respecté, si lui-même ne respecte pas les élèves.

Au moment du dialogue, il n'y a pas de hiérarchie entre un enseignant et un élève. Il s’agit d’un dialogue entre 2 êtres humains.

La seule différence est que l'enseignant a pour rôle de transmettre un "savoir", mais les droits et les devoirs sont les mêmes pour tous!

Un enseignant ne peut s'autoriser plus que ce qu'il autorise à ses élèves.

On ne peut pas se dire  « "c'est moi le prof, j'arrive en cours avec mon thé, mais les jeunes n'ont pas le droit de boire ni de manger en classe »

Exemple des retards: si on demande la ponctualité à ses élèves, on est censé aussi respecter les horaires.

Je me suis toujours excusée auprès d'eux, lorsque exceptionnellement j'arrivais en retard.

**+ Humour en classe :**

J’ai toujours eu beaucoup de joie à enseigner, et je crois qu’elle était communicative. J’avais à cœur de cultiver cette joie au sein de mes classes, et mes élèves la ressentaient.

Les jeunes ont besoin de cours vivants et ludiques.

Les neurosciences redécouvrent qu’on n’apprend que dans la joie et non pas dans la

contrainte.

J’ai souvent raconté des petites blagues légères à mes élèves pour les détendre, et j’ai

régulièrement utilisé le mime pour expliquer des notions scientifiques ou techniques difficiles.

J’ai constaté que c’est ainsi qu’ils les comprenaient et les retenaient le mieux !

Il s’agit de rire tous ensemble, mais jamais de rire au dépend de quelqu’un d’autre.

**+ Incident avec un élève en cours :**

Un élève se montre agressif. Plutôt que de réagir et de répondre tout de suite ou de donner une sanction, je pratique l'arrêt, je respire en essayant de ne pas prendre personnellement ce que je viens d'entendre et je dis calmement à l'élève « j'ai bien entendu ce que tu as dit, et j'aimerais qu'on en discute tous les 2 à la fin du cours. »

Parler à un élève devant le groupe peut mettre tout le monde mal à l'aise. De plus le jeune a parfois un rôle à jouer ou à défendre devant ses camarades, et il ne pourra pas forcément entrer dans un dialogue constructif, tant qu'il est dans le groupe.

En dialoguant avec lui, d'être humain à être humain, en pratiquant l'écoute profonde pour comprendre ce qui se passe en lui, on s'aperçoit que sa remarque désagréable n'était pas dirigée contre nous, mais qu'il est en grande souffrance (personnelle, familiale....) et qu'il ne sait pas la gérer autrement qu'en se montrant agressif.

Quelqu'un qui émet vis à vis de nous des critiques, des jugements, montre ainsi qu'il a

des besoins qui ne sont pas satisfaits.

On peut utiliser la pratique du Renouveau avec l’élève, en commençant par l’arrosage des fleurs.

**+ Élève couché sur sa table pendant une séance de correction d’exercices :**

 Au lieu d'exiger qu'il se relève ou de l'exclure du cours, ce qui va nécessairement générer de la résistance, voire de l'agressivité, on peut tout simplement être à l'écoute. « lorsque je te vois ainsi couché sur ta table, je suis un peu perplexe, peux-tu m'expliquer ce qui se passe pour toi? »

Généralement le jeune ne se sentant ni accusé, ni sanctionné, va exprimer ses ressentis (fatigue, douleur, tristesse...), et élève et enseignant vont alors pouvoir trouver ensemble une solution gagnant-gagnant (exemple: l'élève est autorisé à prendre quelques minutes pour se reposer ou s'apaiser, puis il s'engage de lui-même à redevenir attentif et acteur du cours)

Personne ne perd la face, et les besoins de chacun sont respectés.

Encore une fois la perte de temps générée est minime, comparée à ce qu'elle aurait pu être si on avait insisté pour qu’il se relève immédiatement.

S'il interprète notre exigence comme une incompréhension de sa souffrance, il peut devenir agressif verbalement et/ou physiquement, et cette escalade peut mener à des sanctions telles que punitions, exclusion, voire conseil de discipline.

**Conclusion :**

Il est ainsi beaucoup plus facile d’avoir une communication harmonieuse avec ses classes. Il y a moins de conflits à gérer, et, quand un incident arrive, on peut le résoudre de façon pacifique, par le dialogue, en étant très attentif à l’écoute individuelle et collective. De ce fait l’enseignant n’a pas besoin de donner de sanctions ni de punitions, et ce n’est pas pour cela que les élèves lui manquent de respect. Bien au contraire, il y a un respect mutuel.

Le cadre est davantage accepté par les lycéens, qui, sentant ce respect mutuel, n’ont pas envie de transgresser les règles. C’est souvent le mal-être et la souffrance qui induisent le désir de rébellion.

Les relations sont fondées sur une confiance réciproque. Ce changement de mode d’autorité n’est pas évident au début. On peut craindre de devenir vulnérable et d’être débordé. En fait, dans 9 cas sur 10, c’est l’inverse qui se produit, car, si nous parlons à nos élèves à partir de notre cœur, cela touche aussi leur cœur.

Nous n’avons pas été formés à gérer les relations avec les enfants et les adolescents lors de nos études de futurs professeurs.

Ce sont des compétences qui s’apprennent, et je souhaiterais que tous les enseignants puissent les découvrir lors de leurs formations initiales, grâce à la Pleine Conscience.

 **d)  Mots des profs.  Humour, plaisanterie, mais aussi ironie, moqueries vis-à-vis des élèves.….**

 **e) Pouvoir  «  sur » ou pouvoir « avec » ?**

+ 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 la liberté de B : il lui impose ses vues Il le force à… ou l’empêche de... C’est « le pouvoir sur l’autre. »**

+ 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 l’autre. »**

**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.**

 **6 - « L’art de la Pleine Conscience.**

***« D’abord nous devons pratiquer la pleine conscience pour nous concentrer sur nous-mêmes. Une fois cela fait, nous devons alors regarder notre famille en pleine conscience. Notre famille, de quelque manière que nous puissions l’identifier, est notre foyer. Nous ne pouvons pas commencer par considérer notre vie professionnelle sans considérer tout d’abord notre base de départ, la famille où il peut y avoir de la souffrance, de la peur, de l’anxiété. La pleine conscience nous aide à reconnaître cette souffrance, à la saisir et à la transformer. »***

***« La première chose à faire pour établir une communication pleine d’amour, c’est de rentrer en vous. Prenez la voie royale pour rentrer en vous grâce à la respiration en pleine conscience afin d’entrer en contact avec la joie, la beauté, les splendeurs de la vie en vous et autour de vous. La pratique de la pleine conscience dans la respiration, la marche, les repas, vous aide à rentrer en vous ici et maintenant, à être attentif à ce qui se passe dans votre corps, à vos sentiments, à vos perceptions, et à reconnaître et à transformer votre souffrance. »***

***« Vous pouvez dire à ceux que vous aimez : « Je suis là pour vous. Prenons ensemble la souffrance à bras-le-corps et transformons-la. » La pleine conscience, c’est la capacité d’être ici, totalement présent. Quand vous aimez quelqu’un, le cadeau le plus précieux que vous puissiez faire à la personne que vous aimez, c’est votre vraie présence. »***

**Écoute profonde et parole aimante.**

**Communiquer en pleine conscience.**

***« Nous pouvons apprendre à pratiquer la parole aimante et l’écoute attentive pour donner plus de joie à notre famille. Même si nous vivons depuis des années en famille, ne soyons pas trop sûrs d’avoir vraiment compris les uns et les autres et de savoir comment les aimer. Nous avons besoin d’apprendre à nous écouter réellement, à nous écouter de façon à comprendre profondément les souffrances des uns et des autres. C’est seulement à ce moment-là que nous saurons veiller au bien-être de chacun et nous aimer intensément »***

***« La pratique de la parole affectueuse et de l’écoute attentive peut toujours rétablir la communication. »***

***« Le dialogue devrait être ouvert, afin que tous aient le sentiment qu’ils peuvent exprimer leurs souffrances. C’est déjà un grand soulagement.***

***Même si vous n’avez pas encore pu faire quelque chose pour régler les problèmes, le simple fait d’écouter et de montrer que vous les comprenez inspire confiance.***

***Vous leur faites savoir que vous les avez compris, que vous essayez de faire quelque chose pour supprimer les causes de leurs difficultés. »***

***« Vous pouvez aussi partager votre sérénité avec des collègues sur votre lieu de travail. Au cours des réunions, votre façon de parler, d’écouter, de sourire et votre capacité à communiquer les influenceront. Si nous nous y prenons bien, nous réussirons à introduire la pratique à la fois chez nous et sur notre lieu de travail.***

***Il est en effet possible de faire du lieu de travail un lieu de pratique. Le lieu de travail est aussi une sorte de famille, une communauté et nous devons en prendre soin afin de profiter de l’énergie de la paix, de la stabilité et de l’esprit de liberté qui s’en dégage, même pendant notre temps de travail. Certains ont été capables d’introduire la pratique de la pleine conscience dans leur vie active, grâce à la marche en pleine conscience, la relaxation profonde et la communication paisible. »***

***« Quand nous avons une réunion avec nos collègues, nous pouvons pratiquer la parole et l’écoute en pleine conscience, sans jamais oublier notre respiration et en calmant notre esprit. Nous communiquerons mieux parce que nous ne sommes pas sous l’emprise de la colère, de la confusion ou de la peur. »***

***« Si nous considérons la violence comme une maladie, nous pouvons utiliser le remède de l’écoute attentive pour la traiter. Je ne crois pas que nous puissions guérir la maladie de la violence dans notre famille et nos écoles seulement avec l’argent. »***

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

**Nous allons échanger avec notre voisin (e), à propos d’une difficulté / une souffrance liée au pouvoir / à l’autorité, que nous avons vécue dans notre enfance, lors de notre éducation, ou que nous vivons actuellement en tant que parent ou enseignant.**

**Remarque :Si nos souffrances 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. (4 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** (4 minutes)

**ESPACE DE RESPIRATION ENTRE DEUX HISTOIRES DE VIE (1 min)**

3- on inverse les rôles (4 minutes et 4 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 ?

Des amis ont partagé à quel point ils appréciaient cet exercice. Soit ils le découvraient, soit ils l’avaient déjà pratiqué aux autres ateliers.

Plus on l’expérimente, plus cet exercice s’approfondit et plus il porte ses fruits.

Il arrive que cette pratique fasse émerger des souffrances que l’on avait bien enfouies, préférant ne pas les regarder ou ne pas les montrer.

La reformulation par une autre personne apporte souvent un éclairage inattendu et bénéfique, qui nous permet une plus grande compréhension de nos difficultés.

On peut parfois s’apercevoir que, même si on raconte à chaque fois la même histoire, sous un angle différent, en fonction du thème de l’atelier (colère, peur, joie, liberté, paix, gratitude, autorité... etc.) cette histoire évolue au cours du temps, et la souffrance qu’elle reflète se transforme petit à petit, jusqu’à ce qu’apparaisse une forme de guérison.

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

 **7 - « L’art du pouvoir véritable. »**

 **«  L’autorité authentique:l’autorité spirituelle. »**

 **a) Enseignements de Thây.**

**Chaque personne a une feuille avec les citations ci-dessous de Thây sur l’autorité, afin d’être inspirée par l’enseignement, pour la création d’une charte éducative.**

***« Première vertu indispensable pour utiliser habilement le pouvoir : le couper-court. Mais couper court à quoi ? Vous coupez court à votre colère, votre avidité et votre ignorance. On peut également parler de « lâcher-prise ». Vous transformez peu à peu votre avidité, votre colère, vos craintes et vos illusions. Sans cette sorte de maîtrise, vous pouvez causer une terrible souffrance en vous et chez les autres et personne ne vous respectera. »***

***« Deuxième vertu : l’amour. Vous avez la capacité de vous montrer affectueux, d’accepter, de pardonner et de témoigner bonté et compassion à autrui. Quand vous possédez ce pouvoir vous êtes heureux et les gens vous respectent –non parce que vous les réprimandez en criant, mais parce que vous prenez soin d’eux et que vous les aimez. Les gens qui manquent de compassion, d’amour et de pardon souffrent beaucoup. Quand vous savez pardonner et accepter, vous vous sentez léger et vous favorisez les relations avec autrui. Sans compassion, vous êtes totalement isolé. Aussi la compassion est-elle le fondement du bonheur. »***

***« Troisième vertu : la vision profonde. La connaissance n’est pas la même chose que la vision profonde. Il y a des personnes bardées de diplômes qui maîtrisent de nombreux traités scientifiques, philosophiques ou littéraires……., mais elles ne possèdent pas la vision profonde, la sagesse. La sagesse ou la vision profonde vient du regard attentif. Un vrai leader a la sagesse de nous montrer comment nous libérer de la souffrance.Vous pouvez vous trouver dans une situation difficile, dans l’embarras, sans savoir que faire. Quand vous avez à faire à un leader authentique, il peut vous montrer la voie à suivre et très vite, vous apercevez une issue. »***

***« Si vous êtes un dirigeant qui possède les trois vertus : couper-court, aimer et agir avec la vision profonde, vous avez vraiment de l’autorité. Il ne suffit pas d’avoir simplement le titre de chef. Les titres ne donnent pas le véritable pouvoir. Quand vous pratiquez la pleine conscience et répandez la joie, la stabilité et la paix, vous possédez une bien plus grande autorité. Quand vous parlez, les gens vous écoutent, non parce qu’ils sont obligés de le faire, mais parce que vous êtes plein d’entrain, de sérénité et de sagesse. Un bon dirigeant exerce ce genre d’autorité. Il ne fait pas d’effort pour l’acquérir, il ne veut pas en faire usage, mais elle vient naturellement. Il inspire les gens par sa façon de vivre et on l’écoute à cause de son authenticité. »***

***« Vous pouvez évaluer la qualité de votre autorité en regardant les choses en profondeur pour voir si la compassion est le fondement de vos qualités de chef. Examinez si votre autorité provient de votre spiritualité plutôt que de votre fortune ou de votre statut social......, si vous n’avez pas cette vie spirituelle, cette bonté et cette compassion, vous n’avez pas vraiment d’autorité. Vous pouvez donner des ordres auxquels les gens obéissent parce qu’ils ont peur de vous, mais ce n’est pas cela l’autorité authentique. »***

***«Sans la pratique des cinq pouvoirs, des trois vertus d’un vrai chef et l’autorité spirituelle, votre propre pouvoir peut se retourner contre vous car vous risquez d’être séduit par ce pouvoir et d’en abuser. Supposez que vous soyez patron ou professeur. Parce que vous occupez un poste important, vous pouvez être tenté d’imposer votre volonté à vos employés, à vos étudiants. En tant que parent, vous savez comme cela peut être difficile de ne pas utiliser votre pouvoir de parent pour vous faire obéir de vos enfants. Mais si vous l’utilisez, vous faites souffrir vos enfants et vous-même. Nombreuses sont les personnes qui en veulent à leurs parents parce que ceux-ci ont abusé de leur pouvoir et de leur autorité. S’il y a un conflit entre un père, une mère et un jeune enfant, il ne peut y avoir d’égalité entre les protagonistes parce que le père ou la mère a toujours plus de pouvoir. Sans autorité spirituelle, nous sommes toujours tentés d’abuser du peu de pouvoir que nous détenons. Mais si nous cultivons les cinq sortes de pouvoir spirituel, ils se développeront en nous, nous transformerons et nous protégerons de la souffrance et du désespoir, nous et ceux qui nous sont chers. »***

 **b)Construisons ensemble une charte de discipline éducative.**

**Travail en groupes de 5 ou 6  personnes, avec un rapporteur par groupe.**

**Ressources : les enseignements de Thây (citations précédentes) et les cartes de discipline positive.**

**On se laisse inspirer par la carte qu’on a tirée.**

**«  La discipline positive de Jane Nelsen et Lynn Lott est une approche éducative pragmatique qui associe** fermeté ET bienveillance **en s'appuyant sur l'encouragement et la coopération pour aider les enfants dans leurs apprentissages.**

\* Une théorie solide basée sur les travaux d'Alfred Adler et déclinée en outils très concrets pour les parents et les enseignants.

\* Une relation avec l'enfant fondée sur l'encouragement comme levier d'apprentissage.

\* Des outils pour trouver davantage de sérénité dans notre rôle d'éducateur.

\* Des formations pour parents et enseignants basées sur des principes adlériens  qui permettent une juste autorité, d'être en lien et d'enseigner les compétences socio émotionnelles. »

 **8 – Célébrations et projets.**

 **« Être présent chez soi et au travail. »**

 **« L’éveil collectif. »**

***«  Savoir que vous êtes sur la bonne voie est le plus grand bonheur. Le plus grand bonheur est d’avoir un travail que vous aimez et qui vous permet de manifester compréhension et compassion. Le bonheur, la responsabilité et la pleine conscience sont étroitement liés. »***

***« On peut déterminer si une action est positive ou négative en utilisant le seul critère de la souffrance ou de l’absence de souffrance.***

***Il ne faut pas faire ce qui nous fait souffrir, nous et ceux qui nous entourent. En revanche, faisons ce qui nous apporte le bien-être dans le présent et dans l’avenir. Le critère est clair. »***

***« Si vous manquez l’instant présent, vous manquez votre rendez-vous avec la vie. C’est l’évidence même. La pleine conscience est l’énergie qui vous aide à revenir au présent ici et maintenant afin de rencontrer la vie.***

***Cette pratique exige du temps et du soutien.***

***Sans entraînement et sans le soutien d’un groupe de pratiquants, vous n’y parviendrez pas. Il se peut que parmi les personnes avec lesquelles vous travaillez certaines souhaitent pratiquer avec vous. »***

***« Si vous êtes artiste ou professeur, parent ou homme politique, vous avez la capacité d’être un bodhisattva et d’éveiller de nombreuses personnes simultanément. Quand vous êtes motivé par cette grande aspiration, vous avez tant de joie et d’énergie que la célébrité et le pouvoir ne vous attirent plus. Vous travaillez jour et nuit pour aider les gens à entrer en contact avec les graines de joie, de paix et de bonheur en eux, à comprendre et à transformer leurs graines de discrimination, de peur et de désir insatiable. On ne peut pas comparer la célébrité, le pouvoir politique et le succès financier à la joie de savoir que votre vie sur terre est belle et utile. »***

***« A trois ou quatre vous pouvez organiser une journée de pleine conscience. Pendant cette journée, vous vous entraînez à vivre profondément chaque instant de votre vie et à ne pas laisser l’entreprise vous dévorer. Vous pouvez vous libérer de vos soucis et ce votre obsession de l’avenir.***

 ***Ce n’est qu’une seule journée loin de votre travail, mais elle changera tout votre comportement au travail. »***

***« Le fondement de votre investissement, la clé pour transformer votre vie professionnelle, c’est la pleine conscience. La pleine conscience est l’énergie de l’attention. C’est la capacité que chacun de nous possède à être parfaitement attentif à tout ce qui se passe en soi et autour de soi. Ce miracle nous permet de vivre intensément à chaque seconde. Cette capacité est essentielle pour nous guérir et nous transformer, et pour créer une plus grande harmonie au sein de notre famille, dans notre vie professionnelle et dans notre société.***

***En pratiquant la pleine conscience nous nous rendons compte que la paix et la joie sont à notre disposition en nous et autour de nous, ici et maintenant. La pleine conscience est un des cinq pouvoirs spirituels, mais c’est aussi ce qui nous permet d’agir dans le monde d’une façon qui exprime notre véritable pouvoir. Notre vie familiale et notre vie professionnelle seront empoisonnées si nous ne savons pas créer et maintenir un foyer et un lieu de travail où règne la pleine conscience. »***

***« Avoir le sentiment que vous rendez service, que vous êtes utile à la société, voilà le bonheur. Quand vous suivez un chemin et que chaque pas vous donne du plaisir, vous êtes déjà quelqu’un. Vous n’avez pas besoin de devenir quelqu’un d’autre. Vous êtes déjà ce que vous voulez devenir, en pratiquant la non-action, l’art d’être. »***

***« Quand il y aura compréhension mutuelle et partage de la vision profonde, nous continuerons d’avoir l’appui de ceux que nous servons. Cela ne fait aucun doute. Nous nous sentirons bien plus soutenus et heureux dans notre travail. Cela est vrai des relations entre vous et votre partenaire, vos collègues, et les personnes que vous servez. Si vous savez maîtriser l’instant présent avec toute votre sagesse et votre compassion, vous n’avez pas besoin de vous inquiéter pour l’avenir. L’avenir n’est-il pas constitué seulement de l’instant présent ? »***

**Projets de ce que nous souhaitons mettre en place à partir de maintenant en terme de pouvoir véritable et d’autorité spirituelle en famille / à l’école.**

**Début de mise en place ensemble d’une charte éducative :**

.Chaque rapporteur partage pour tous le travail de son groupe et nous mettrons ensuite en commun les différents travaux.

 **9 - « L’Amour sans limites. ».**

***« La compréhension est l’amour et l’amour est la compréhension. Si vous avez le désir de parvenir à la compréhension, vous avez en vous la forme d’énergie la plus puissante qui soit. Grâce à cette énergie vous ne renoncerez jamais, parce que vous cherchez le bonheur, le vôtre et celui d’autrui. »***

***« Quand nous courons partout après nos désirs et après le pouvoir, nous perdons quelque chose de crucial pour notre bonheur : l’expérience de l’amour. Grâce à la vision profonde de l’impermanence, du non-soi et de l’inter-être, nous pouvons connaître le véritable amour. »***

***« Si nous ne savons pas prendre soin de notre amour, il peut facilement se transformer en souffrance. Quand la compréhension est présente, nous savons ce qu’il faut faire et ne pas faire pour offrir le bonheur et la paix à autrui. C’est le véritable amour. Nous nourrissons notre compréhension en pratiquant l’écoute attentive et le langage affectueux. Sans vrai amour, on ne peut être heureux. »***

***« Dans le véritable amour, il n’y a pas de discrimination. La souffrance de l’autre est notre propre souffrance, et le bonheur de l’autre est notre propre bonheur. Sous la lumière de la non-discrimination, le bonheur et la souffrance sont collectifs et non individuels. Si nous ne comprenons pas notre partenaire et ne partageons pas sa souffrance, ce n’est pas du tout de l’amour ; c’est simplement une consommation pour satisfaire ses propres besoins individuels. Le véritable amour est caractérisé par l’attention, le respect. Si nous avons cette attention alors, quand nous voyons la souffrance de l’autre personne, nous ne pouvons pas continuer à lui causer de la peine. Si nous lui témoignons du respect, nous ne pouvons pas continuer ainsi. »***

***« Une relation peut être un point de départ pour mieux comprendre notre situation et la situation du monde. Pour soutenir l’être aimé, nous pouvons cultiver en nous et en lui les cinq pouvoirs spirituels que sont la foi, la diligence, la pleine conscience, la concentration et la vision profonde. D’abord nous apprenons à aimer une personne avec toute notre compréhension et notre vision profonde ; puis nous développons cet amour pour y inclure une autre personne et encore une autre, jusqu’à ce que notre amour soit vraiment sans limites. »***

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

 **1e) Continuons à remplir notre cahier de gratitudes chaque jour, ou commençons un petit cahier, où nous inscrivons chaque soir au moins 3 événements (ou même 5, voire plus) de la journée, pour lesquels nous sommes reconnaissants et nous disons « Merci »**

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

***« Prêtons attention à ce que nous ingérons dans notre corps et dans notre esprit. Demandons-nous : « Quelle sorte de poisons est-ce que j’introduis dans mon corps aujourd’hui ? Quels films est-ce que je regarde ?***

***Quel livre, quel magazine suis-je en train de lire ? Quel genre de conversation ai-je ? » La pleine conscience consiste à reconnaître ces poisons et ensuite à suivre un régime qui désintoxique. Nous pouvons nous dire : « Conscient du fait que j’introduis tel ou tel poison dans mon corps et dans mon esprit chaque jour, ce qui me rend malade et fait souffrir ceux que j’aime, je suis déterminé à suivre un régime adéquat.***

***Je m’engage à ingérer seulement ce qui maintient le bien-être, la paix et la joie dans mon corps et dans ma conscience. »***

***« Les cinq entraînements à la pleine conscience sont une expression concrète de la pratique de la pleine conscience et peuvent être appliqués à notre vie quotidienne, professionnelle et familiale. »***

**Livres pour nous inspirer :**

**+ «Apprendre autrement avec la pédagogie positive » de Audrey Akoun et Isabelle Pailleau. Éditions Eyrolles.**

**+ « Enseigner avec bienveillance. Instaurer une entente mutuelle entre élèves et enseignants. » de Marshall Rosenberg. Éditions Jouvence.**

**+ « La discipline positive. En famille et à l’école, comment éduquer avec fermeté et bienveillance. » de Jane Nelsen.**

**+ « Éduquer sans punitions ni récompenses. Avec la Communication NonViolente. » de Jean-Philippe Faure. Édition Jouvence.**

**+ « Libérez votre cerveau !Traité de neurosagesse pour changer l’école et la société. » de Idriss Aberkane. Éditions Robert Laffont.**

**Films pour nous inspirer :**

**+  « Les héritiers. »**

**+ « A voix haute. La force de la parole. »**

 **10 – 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 )Méditation de l’étreinte**

**Après l’arrosage des fleurs, pratiquons la méditation de l’étreinte avec notre partenaire.**

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

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

Nous nous sommes quittés vers 18 h, reconnaissants, émus parfois,heureux d’avoir partagé cette journée, et nourris par les différents partages.

**Conclusion :**

***« Même après avoir réuni toutes les conditions que nous croyons nécessaires à notre bonheur, nous demeurons insatisfaits. Aussi ceux d’entre nous qui veulent le vrai bonheur se posent-ils la question suivante : sur quoi pouvons-nous compter ? La réponse est simple et profonde. Ceux qui veulent connaître le grand bonheur, éveiller l’esprit à la compréhension profonde et à l’amour, ne doivent s’attacher à aucune chose extérieure – apparence, son, contact physique, idées, etc. Il ne faut compter sur aucun objet pour susciter l’esprit d’éveil, l’esprit d’amour. »***

***« Investissez cent pour cent de votre attention pour faire un pas. Laissez votre respiration se faire naturellement, ne la forcez pas, n’essayez pas de la modifier.***

***Prenez conscience du nombre de pas que vous faites pendant votre inspiration et votre expiration. Si vous pratiquez cet exercice chez vous, vous pouvez marcher très lentement, en faisant un pas à chaque respiration et un à chaque expiration.***

***Si vous êtes à votre travail ou à l’extérieur, vous pouvez faire deux, trois ou quatre pas tout en disant mentalement « J’inspire, j’expire » à chaque inspiration et à chaque expiration. Par exemple, si vous faites trois pas quand vous inspirez et quatre quand vous expirez, vous pouvez dire « j’inspire, j’inspire, j’inspire, j’expire, j’expire, j’expire, j’expire. » Votre pleine conscience doit accompagner vos pas et votre souffle. Cette pratique est très simple et fort efficace. Avec la respiration et la marche en pleine conscience, vous pouvez revenir à vous-même et être vraiment présent, exister véritablement »***

***« Marcher et manger sont des actions que nous accomplissons tous les jours. Mais en général quand nous marchons, nous ne marchons pas vraiment. Nous sommes emportés par nos projets et nos soucis. Nous ne sommes pas libres.***

***Quand nous marchons en pleine conscience, en demeurant dans l'instant présent, en n’étant plus victime de nos regrets du passé et de nos craintes de l'avenir, nous découvrons les merveilles de la vie et chaque pas accroît notre bonheur. Avec la pleine conscience nous n'avons pas à regretter la façon dont nous avons vécu. La pleine conscience nous aide à voir ceux que nous aimons et à garder le contact avec eux. C’est l'énergie nous permet de revenir à nous, d'être vraiment vivants et heureux. »***

***« L’impermanence signifie que tout change, y compris le bonheur que vous éprouvez quand vous faites la méditation marchée. Le bonheur, comme tous les phénomènes, est impermanent. Il ne dure que pendant un pas. Si le pas suivant ne comporte pas la pleine conscience, la concentration et la vision profonde, alors le bonheur disparaîtra. Cependant vous savez que vous êtes capable de faire aussi un deuxième pas qui engendre les trois énergies de la pleine conscience, de la concentration et de la vision profonde. Vous avez donc le pouvoir de faire durer le bonheur plus longtemps, tout comme lorsque vous montez à bicyclette : vous continuez de pédaler afin de continuer à avancer. »***

***« Votre but est de vous éveiller à la réalité de la souffrance et à ses causes, de vous éveiller à la possibilité du bonheur. Le chemin de la compréhension et de la compassion est le chemin du bonheur. »***

***« Vous n’avez pas besoin d’avoir peur de la souffrance, vous pouvez l’affronter. Si vous essayez de la fuir, vous n’aurez jamais l’occasion de la transformer. »***

***« La compréhension de soi et l’amour de soi sont le fondement qui nous permet de comprendre et d’aimer une autre personne. La première mesure à prendre, c’est de revenir à nous-mêmes, de prendre soin de nous, de nous comprendre, de nous accepter et d’éprouver de la compassion pour nous. »***

***« Nous devons réfléchir : comment pouvons-nous rendre notre vie active plus heureuse, plus sereine et plus aimante ? Il faut soulever ces questions à nos collègues et nos amis pour découvrir les mesures concrètes et spécifiques que nous pouvons prendre pour changer la situation. Nous avons besoin du soutien d’une sangha, d’un groupe d’amis qui pratiquent la pleine conscience, d’amis sages, capables de nous guider et de nous aider à nous engager sur le chemin de la paix, du bonheur et de la libération. »***

***« Je suis convaincu que ce qui importe le plus, c’est d’avoir confiance en votre travail, de vous assurer que votre travail exprime ce qu’il y a de meilleur en vous, en ce qui concerne la compréhension et la compassion. »***

***« Sans d’autres personnes qui sont dans la même situation et qui se soutiennent, la pratique serait difficile sinon impossible. Cinq, six, sept personnes qui travaillent en entreprise et se trouvent souvent dans la même situation, avec les mêmes difficultés, peuvent se réunir et se soutenir pour pratiquer la pleine conscience. »***

***« Quand nous sommes nourris dans notre vie familiale et dans notre vie active, il n’y aura plus de conflit. Nous ne nous sentirons plus incités à en faire davantage, à rivaliser avec autrui, parce que nous aurons déjà goûté le vrai bonheur et la vraie joie, et alors nous n’aurons plus à courir après quoi que ce soit. Être heureux ici où nous sommes est une pratique profonde.***

***Elle dépend beaucoup de notre façon de regarder les choses et d’utiliser le temps à passer ensemble. »***

***« Prendre le temps de marcher régulièrement, en pleine conscience, nous aidera à transformer, afin de mieux prendre soin de nous-mêmes de notre famille et de nos collègues au travail. »***

***« Être sur le bon chemin concerne la manière dont vous vivez votre vie concrètement, à chaque instant. Il est possible de vivre chaque instant de la journée en pleine conscience. Cela vous rend heureux et cela rend également heureuses les personnes de votre entourage. Même si vous n’avez encore rien fait pour les rendre heureuses, une fois que vous empruntez ce chemin et que vous êtes heureux en l’empruntant, vous devenez un compagnon plein d’entrain et de compassion, et on a plaisir à se trouver avec vous. »***

**Chant de clôture.**

**La prochaine session aura lieu après les vacances.**