

AU TRAVAIL !
DEVENIR ARTISANS DE PAIX



Justification Du Slogan



JPIC International

Artisans de Paix

**#Amor
ForPeace**



AU TRAVAIL !

DEVENIR ARTISANS DE PAIX



INTRODUCTION

Avant de commencer l'activité que nous vous proposons, nous vous présentons l'affiche et ses symboles, dont l'explication détaillée se trouve dans le Document général sur la devise.

Les élèves doivent savoir que cette année, nous nous joignons à toute la famille du Sacré-Cœur pour apprendre à devenir « artisans de paix ». C'est pourquoi, tout au long de l'année scolaire, nous participerons à des concours, des débats et des activités collaboratives avec des élèves d'écoles et de collèges populaires de différents endroits.

Nous vous recommandons d'écouter la chanson du thème au début ou à la fin de la séance et d'apprendre les gestes proposés par l'auteure ((vous pouvez l'adapter dans votre langue, créer vos versets et nous l'envoyer ! artisanpeace.org@gmail.com):

Chanson du thème avec gestes

Dossier chant

AU TRAVAIL !

DEVENIR ARTISANS DE PAIX



Cette année, nous allons travailler sur la devise « Au travail. Soyons des artisans de la paix » dans les écoles de la Fondation Sofía Barat et du Sacré Coeur.

Ce thème est un appel à l'action pour construire un monde de paix, comme celui qui apparaît sur l'affiche. Dieu nous invite à construire un monde nouveau, un monde meilleur. Comme on peut le voir sur l'image, il ne s'agit pas d'une œuvre achevée, mais c'est nous, de nos propres mains, qui donnons vie à cette œuvre.

Tout au long de l'année, nous apprendrons à utiliser différents outils pour atteindre cet objectif, dont certains s'appuient sur la pensée critique. Grâce à elle, nous apprendrons à mieux réfléchir, à mieux argumenter et à prendre de meilleures décisions pour progresser dans notre défi.

Le dévouement, l'expérience et l'attention que nous consacrerons tout au long de l'année à ce défi et à la maîtrise de ces outils feront de nous des artisans, des experts capables de transformer la réalité et de partager leurs talents avec les autres.

AU TRAVAIL !

DEVENIR ARTISANS DE PAIX



En résumé, avec cette affiche, nous souhaitons transmettre cinq idées (à l'image des doigts de la main) en lien avec la devise du cours :

- L'objectif est de construire un monde de paix
- C'est une tâche inachevée
- C'est à nous qu'il revient d'accomplir ce travail
- Nous apprendrons à utiliser des outils qui nous aideront
- Au fil du processus, nous deviendrons des experts

Tout au long de l'année scolaire, nous mènerons différentes activités, dynamiques, prières et moments qui serviront à donner un élan à cet objectif. Il est important de souligner que, si nous voulons que ce travail transforme réellement la réalité, nous devons veiller à ce qu'il soit présent de manière continue, concrète et simple dans notre quotidien.

C'est également le moment idéal pour écouter la chanson du slogan. Vous disposez de la vidéo du slogan ainsi que d'une vidéo dans laquelle l'auteure de la chanson vous montre des gestes possibles pour la danser.

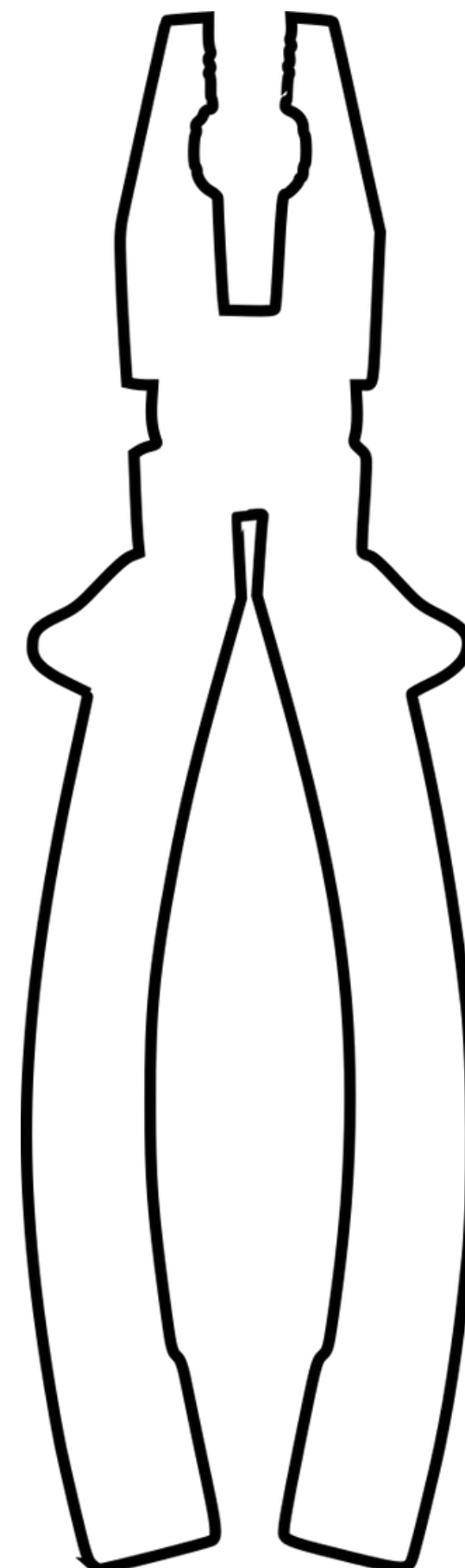
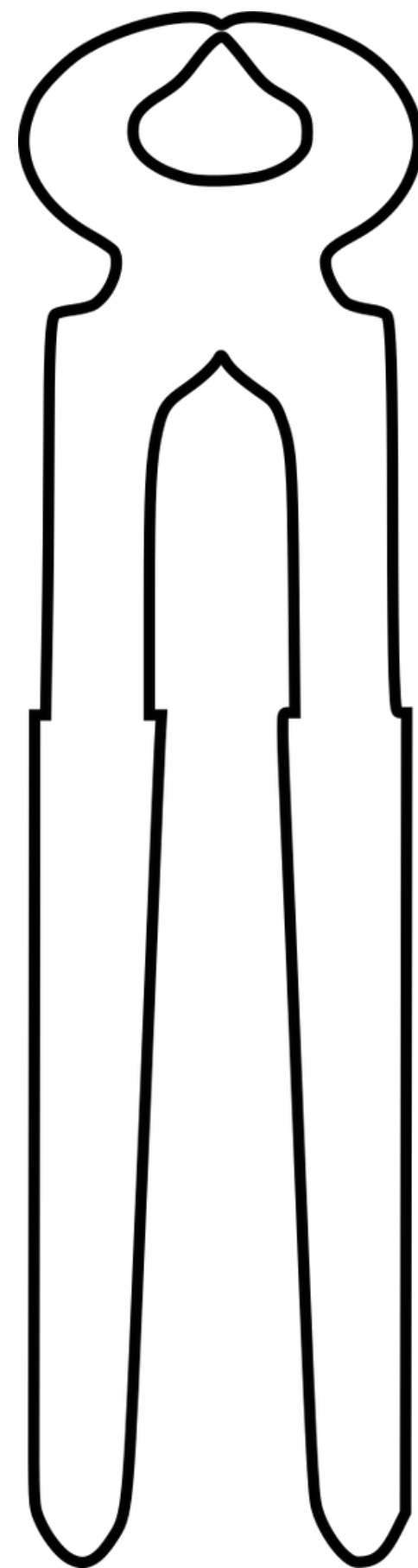
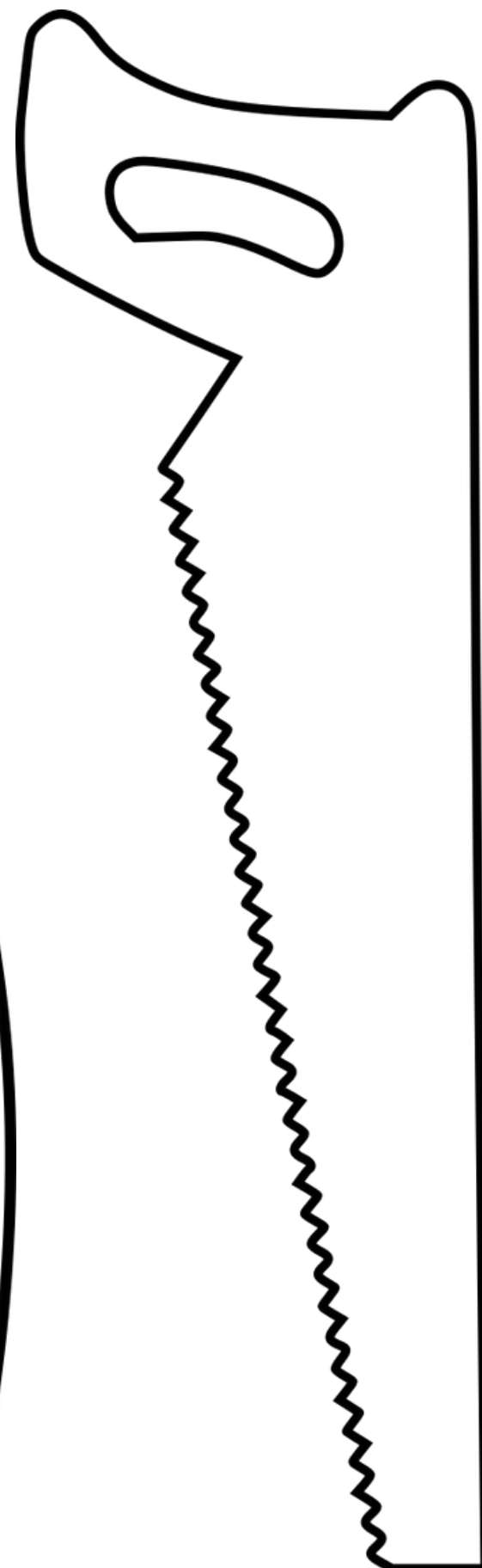
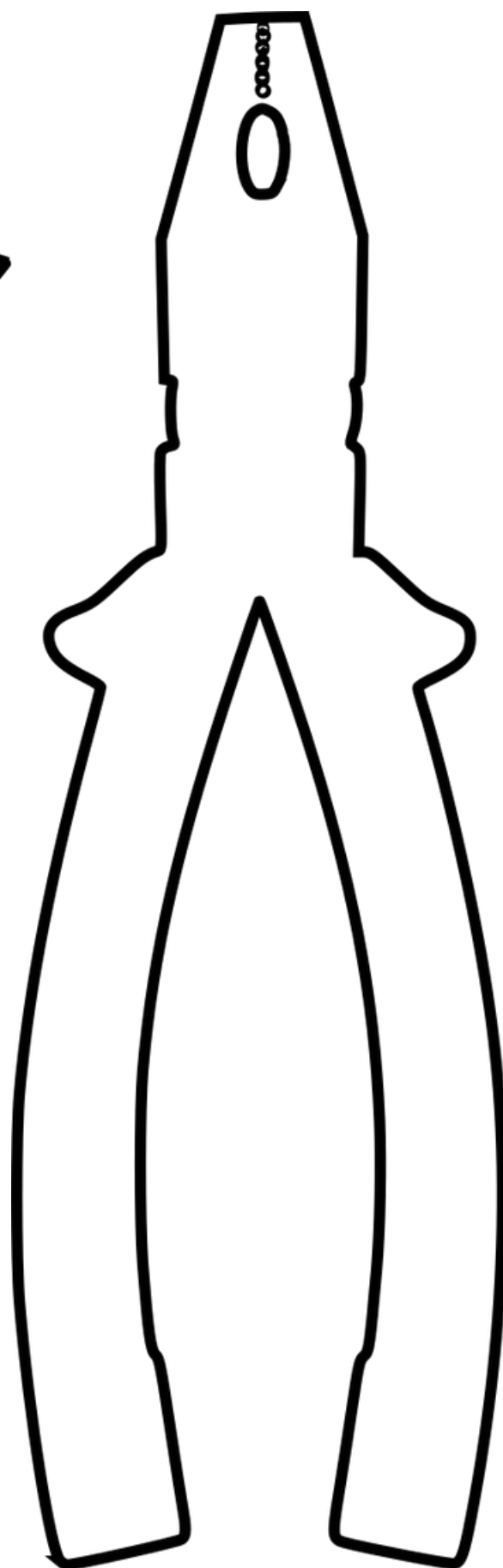
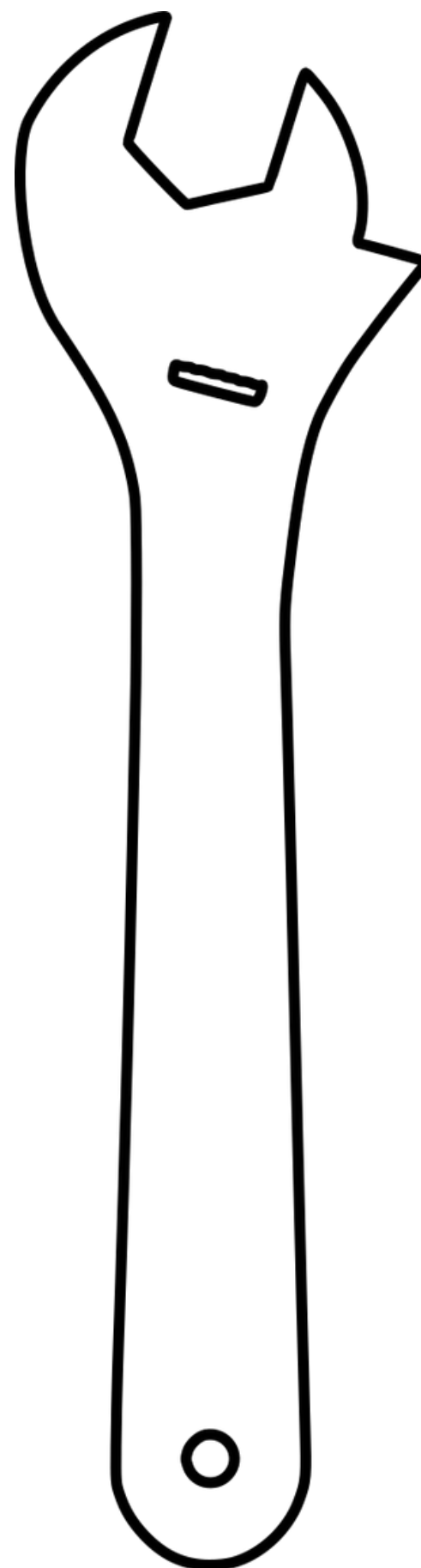
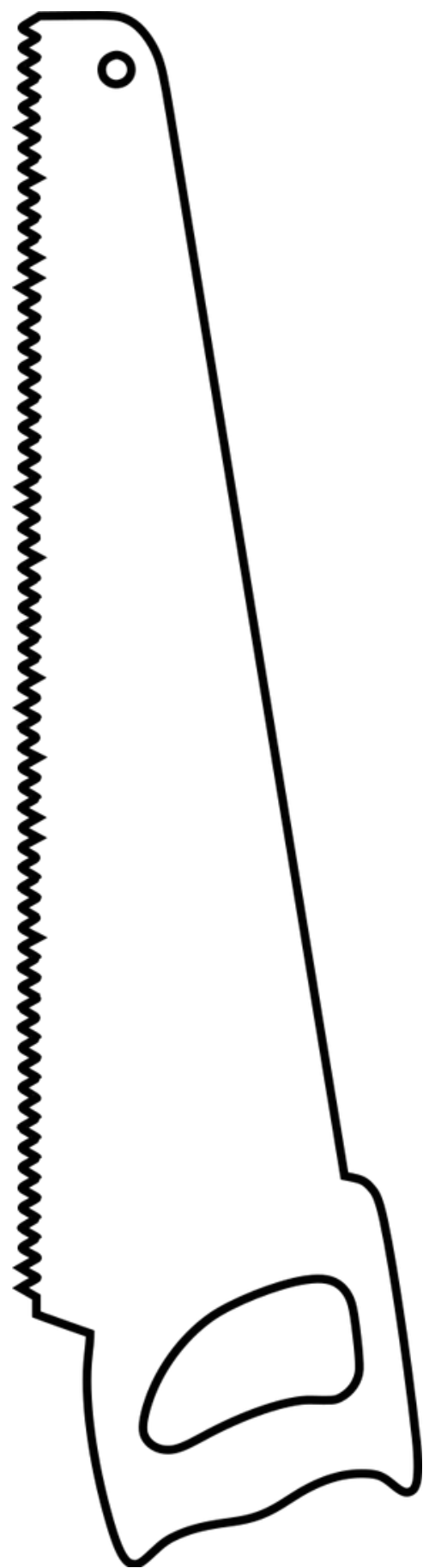
Activité D'introduction

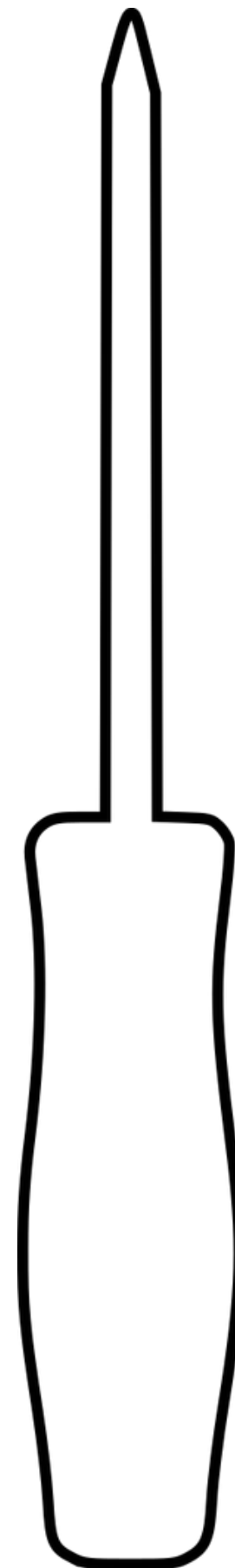
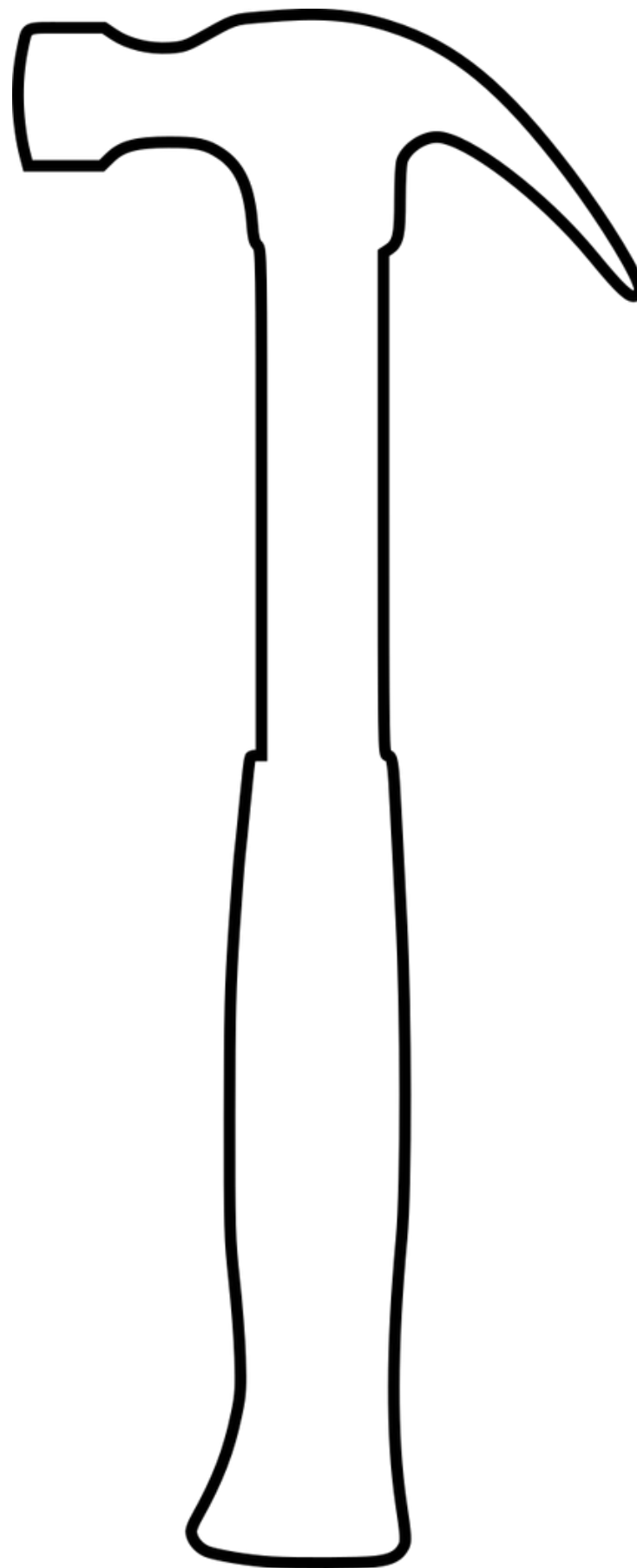
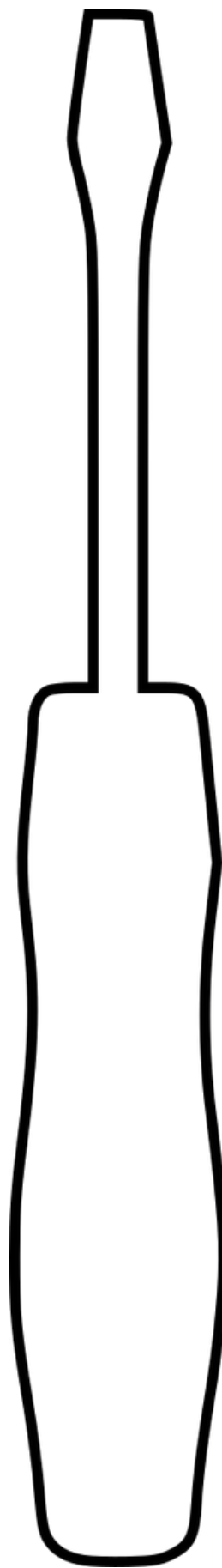
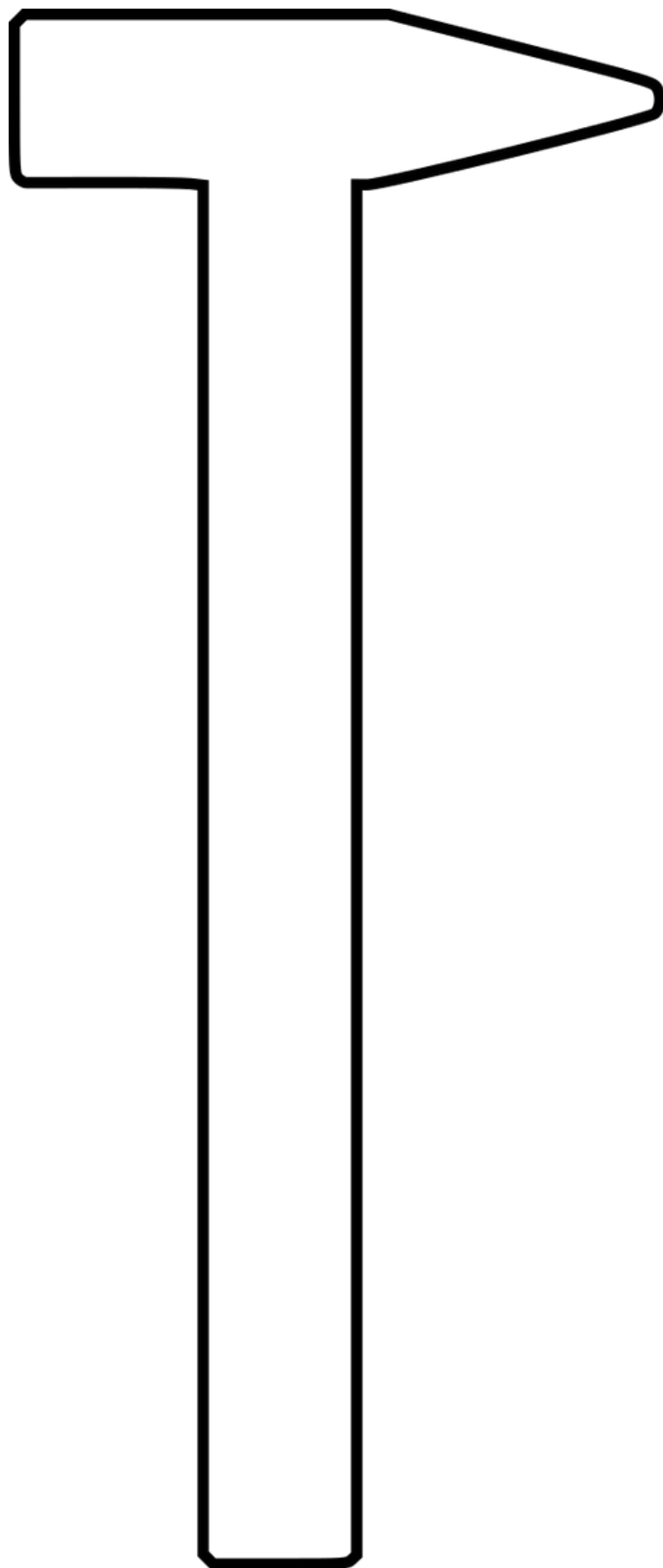
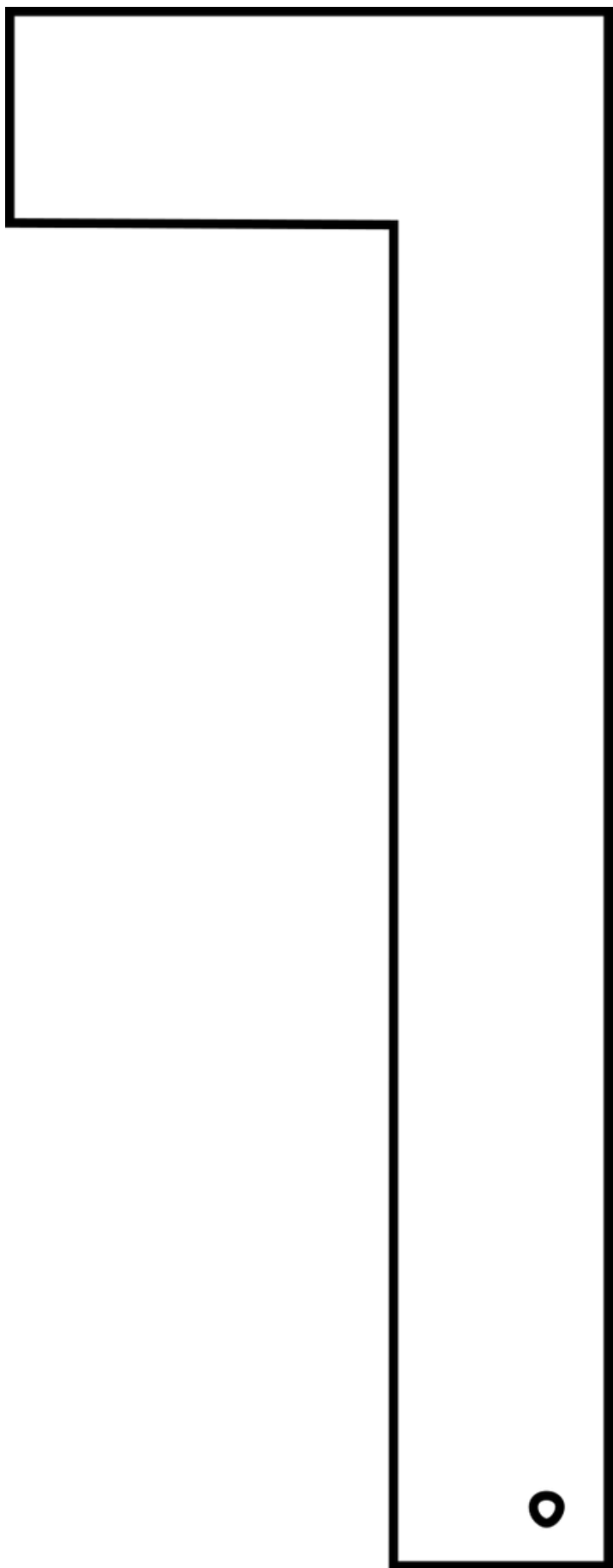
Nous pouvons expliquer aux élèves que notre classe va se transformer en atelier artisanal, dans lequel nous apprendrons à utiliser et à mettre en pratique les outils permettant de construire la paix.

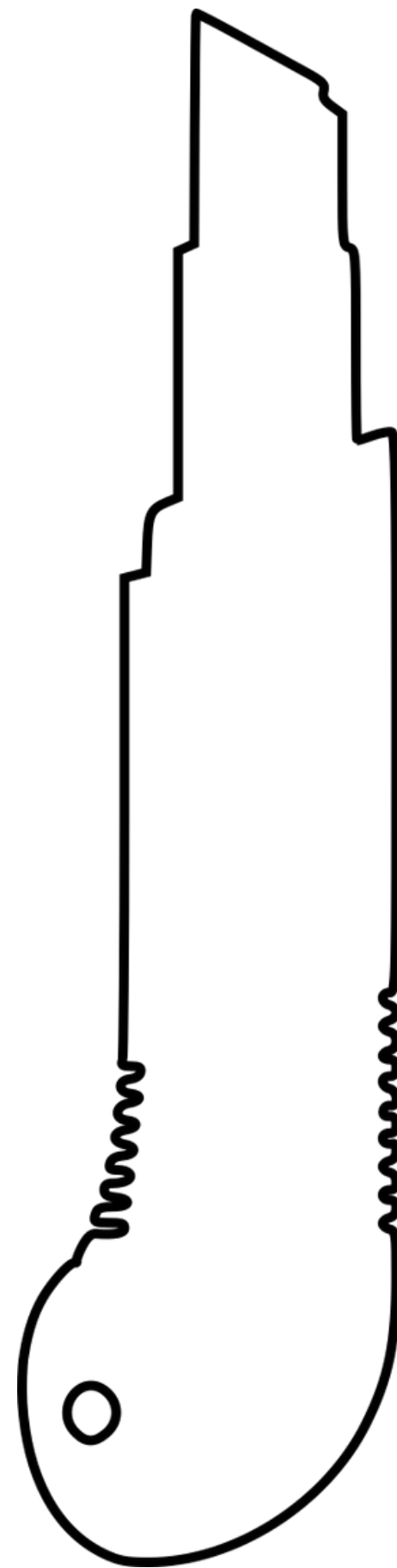
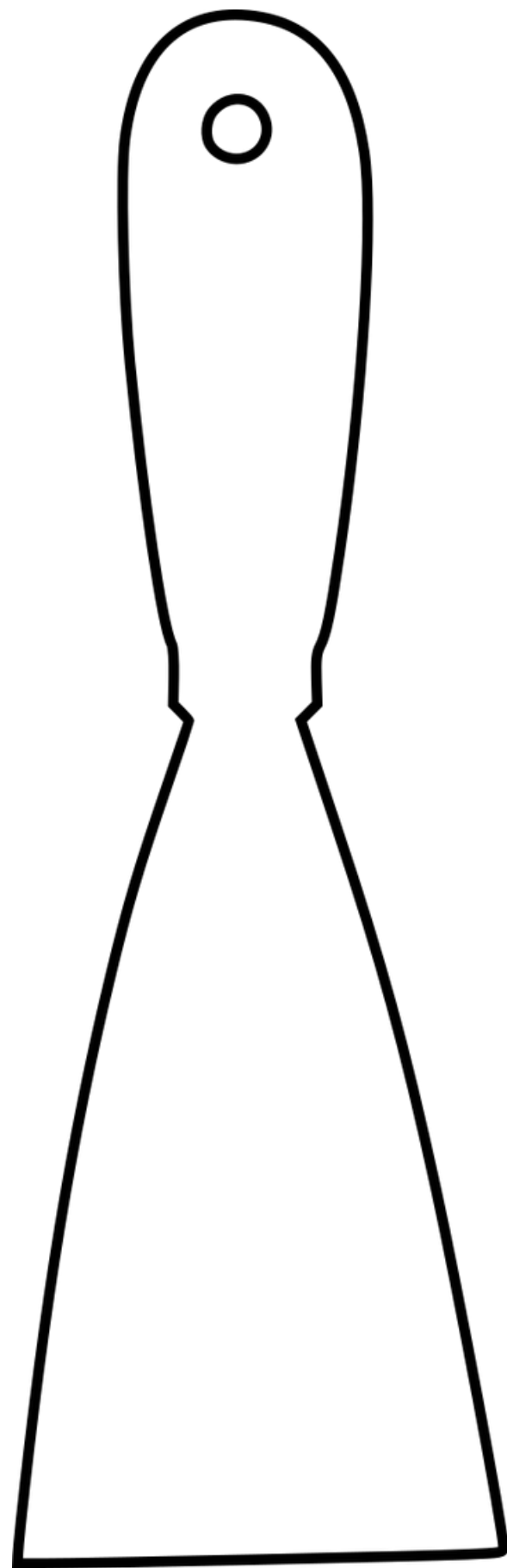
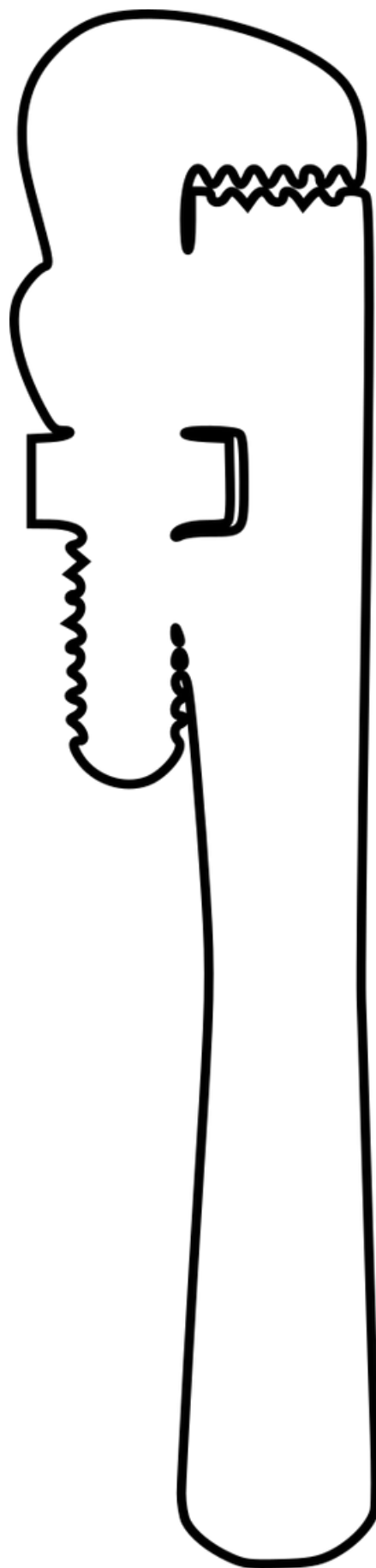
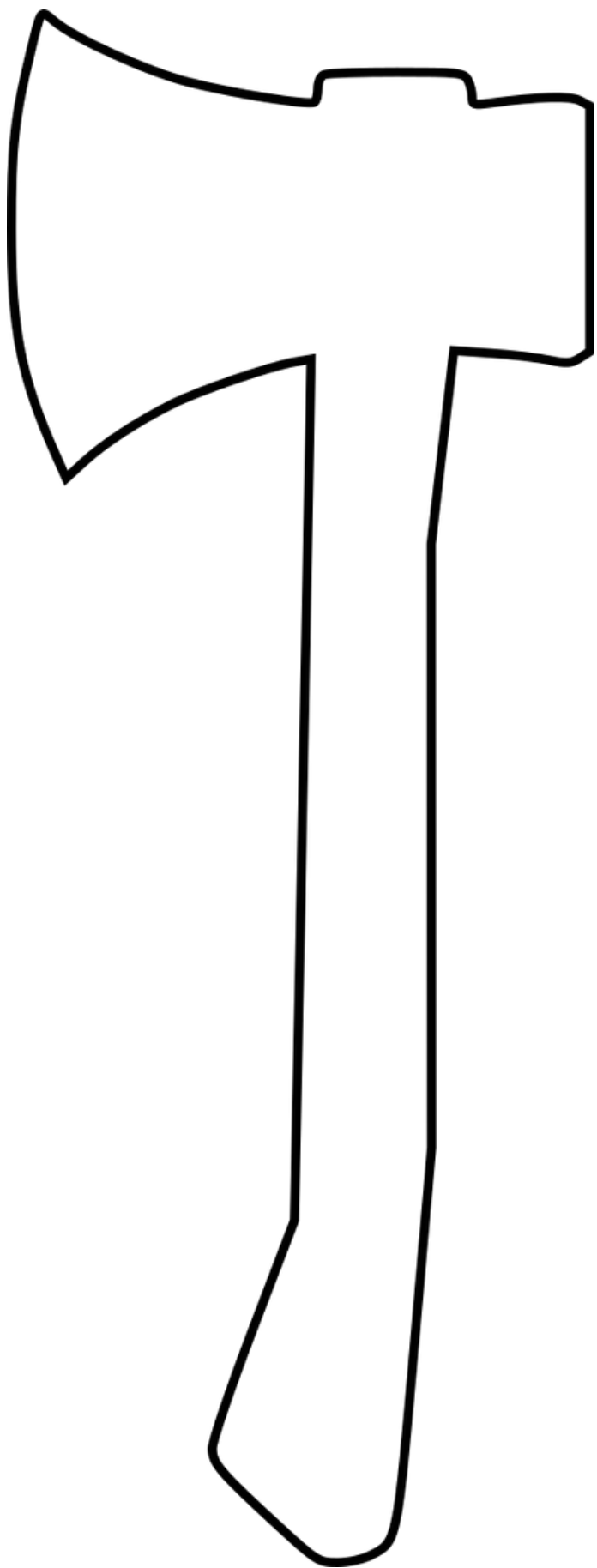
Chaque élève décore et découpe la silhouette d'un outil (document joint « Outils »). Ces outils sont placés à un endroit visible de la classe, accompagnés d'une affiche intitulée « Notre atelier de paix ». Tout au long de l'année scolaire, nous apprendrons différentes stratégies ou ressources pour construire la paix. Chaque fois que nous aborderons une nouvelle technique ou ressource, nous prendrons l'un des outils et y inscrirons au marqueur indélébile et en grosses lettres le nom de la stratégie en question. Au fur et à mesure que l'année scolaire avancera, le nombre d'outils que nous aurons appris à utiliser augmentera.

Lorsqu'un conflit surgira, nous pourrons nous rendre à l'« atelier » et demander aux élèves s'ils pensent qu'il pourrait être utile d'utiliser l'un des outils que nous connaissons déjà ou si nous devrions en apprendre un nouveau. De cette manière, nous les impliquons également dans le processus de décision quant à la manière de résoudre les conflits.











Nous pouvons également, à certains moments, organiser une « séance de révision » des outils. Au cours de cette séance, nous invitons les élèves à réfléchir ensemble aux outils disponibles dans l'atelier, en leur demandant s'ils pensent qu'il existe des outils « préférés » que nous utilisons plus souvent et, si c'est le cas, pour quelle raison selon eux : s'ils nous semblent plus simples, si nous les apprécions davantage, s'ils suffisent à résoudre la plupart des conflits, s'il y a des personnes qui réagissent mieux à certains outils qu'à d'autres, etc. Nous pouvons également réfléchir aux outils que nous utilisons le moins et à la raison pour laquelle ils pensent que c'est le cas. Peut-être avons-nous besoin de revoir un processus ou une dynamique qui n'était pas claire à l'époque. Des problèmes différents peuvent nécessiter des outils différents.

AU TRAVAIL !
DEVENIR ARTISANS DE PAIX



**Prières et pratiques
de l'intériorité**

Comme Une Mer Au Calme

La paix se construit de l'intérieur vers l'extérieur. Je ne peux pas construire la paix si je ne me sens pas en paix. Parfois, nous tournons notre regard vers l'extérieur et nous oublions de regarder ce qui se passe en nous. Si la mer dans notre cœur est calme, agitée ou déchaînée. Prendre toujours un moment pour nous observer, prendre conscience de l'état de nos émotions et attendre le moment propice pour naviguer, c'est la meilleure façon de commencer à construire la paix.

Nous pouvons illustrer ces deux extrêmes à l'aide de vidéos :

- Vidéo d'une [mer calme](#) :
- Vidéo d'une [mer agitée](#) :



Seigneur, aide-moi à avoir un cœur serein qui retrouve le calme après l'émotion, comme la mer après la tempête.



Jésus, merci de veiller sur mon cœur. Quand je suis en colère, triste ou nerveux, aide-moi à respirer,
à retrouver le calme
et à remplir mon cœur de paix.
Ainsi, je pourrai apporter joie et paix
aux personnes qui m'entourent. Amen.

Construire La Paix

L'intelligence est un don, une ressource puissante que Dieu nous a offerte et qui peut nous aider à transformer la réalité. Il est important d'utiliser notre intelligence pour faire le bien, de l'orienter vers un objectif commun qui soit respectueux et bienveillant. Comme pour tant d'autres choses, nous pouvons améliorer notre capacité à réfléchir, nous pouvons apprendre à mieux penser et ainsi mieux comprendre le monde qui nous entoure et découvrir quelle est la meilleure façon d'agir.

Ce court métrage intitulé « The Bridge » illustre comment l'intelligence nous aide à découvrir la meilleure façon de résoudre les conflits :



[Le Pont](#) – Résolution des conflits



Jésus, merci pour l'intelligence que tu as mise en chacun de nous. Aide-nous à réfléchir sereinement, à chercher de bonnes solutions, à partager, à écouter et à prendre soin des autres. Puissions-nous utiliser notre tête et notre cœur pour faire régner la paix là où nous sommes. Amen.

N'abandonne Pas

Agir dans le monde, prendre position et exprimer nos opinions n'est pas facile. Nous pouvons ressentir de la peur, de la honte ou des doutes. Si nous voulons construire un monde de paix, nous devons nous impliquer, nous salir les mains, agir, faire des erreurs et apprendre, réessayer et faire mieux la prochaine fois, car c'est par l'action que la transformation s'opère. Le court-métrage « Piper » illustre comment nous pouvons persévérer malgré les revers :



[Piper](#) - Court-métrage Pixar

Seigneur, aide-moi à ce que mes actes soient en accord avec mes pensées et témoignent de mon engagement pour la paix



Jésus, aide-moi à faire le bien chaque jour. Donne-moi le courage d'aider, partager et prendre soin des autres.

Quand quelque chose ne me réussit pas, apprends-moi à réessayer sans baisser les bras.

Que mes mains apportent la paix partout où je me trouve. Amen.

VIVIR, SENTIR,
PENSAR Y ACTUAR

PROYECTO **DESDE
ENTRO**



Nous allons enseigner aux élèves la technique de relaxation musculaire progressive de Jacobson, qui consiste à contracter puis à relâcher différents groupes musculaires pendant plusieurs secondes. Nous pouvons guider les élèves à l'aide d'un script ou leur montrer la vidéo suivante. Nous proposons deux vidéos : vous pouvez en choisir une ou les utiliser toutes les deux :

Relaxation 1 :

[Relaxation musculaire progressive 1](#)



Relaxation 2 :

[Relaxation musculaire progressive 2](#)





Je vais t'enseigner une technique très simple qui consiste à contracter fortement, sans te faire mal, les parties de ton corps que je vais t'indiquer et à maintenir cette tension pendant environ 5 secondes. Ensuite, quand je te le dirai, relâche tes muscles et concentre-toi sur la sensation de détente.

Installe-toi confortablement. Au cours de cette séance, nous allons apprendre à détendre le visage. Ferme les yeux et suis mes instructions. Concentre-toi sur ta respiration et sens l'air entrer et sortir par le nez. Répète ce mouvement deux ou trois fois.

Pour commencer, froncez fortement le front, comme lorsque vous êtes très en colère, en plissant les sourcils. Ressentez la tension au niveau des sourcils et du nez, et restez ainsi un peu plus longtemps. Maintenant, relâchez la tension, détendez votre front et laissez-le s'étirer. Prêtez attention aux muscles qui étaient contractés il y a un instant et à la sensation que vous ressentez désormais au niveau du haut de votre visage.





Continuons avec les yeux : fermons-les très fort. Vous sentirez la tension sur les paupières et autour des yeux. Concentrez-vous encore un peu sur toute cette tension, puis relâchez-la. Souvenez-vous des endroits où vous ressentiez cette tension et remarquez à présent à quel point vos yeux sont détendus.

Passons maintenant au nez. Plissez-le fortement, comme si quelque chose sentait très mauvais. Remarquez encore un peu la tension au-dessus du nez, puis relâchez. Détendez votre nez et remarquez la différence par rapport à quand il était tendu. Ressentez le contraste.

Nous terminerons par la bouche. Serrez la mâchoire de manière à ce que vos molaires s'entrechoquent. Appuyez fortement votre langue contre le palais et ressentez la tension sur les côtés du visage et dans la langue. Tenez un peu et relâchez. Sentez comment la bouche se détend, les molaires ne sont plus serrées et la langue est détendue.

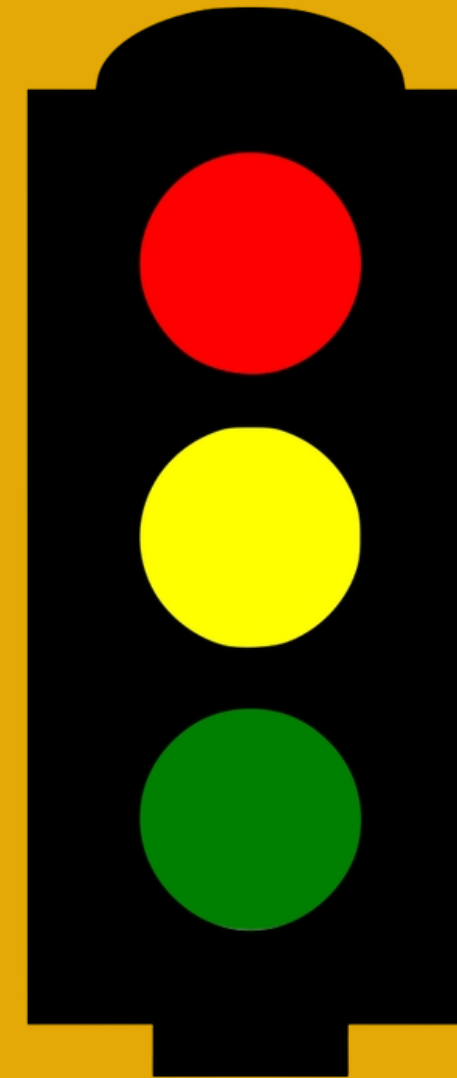
Ouvrez les yeux petit à petit et respirez profondément deux ou trois fois avant de terminer la séance.



Quelques réflexions et suggestions

L'affiche « **Arrête-toi, réfléchis et agis** », que nous avons déjà utilisée l'année dernière, peut également servir de référence dans ce processus de développement de la pensée critique et de construction de la paix.

« **Arrête-toi** » : cela fait référence à la nécessité de réguler nos émotions dans la vie en communauté et, en particulier, face à un conflit. Nous devons comprendre qu'il existe un état émotionnel capable de tout emporter si nous n'apprenons pas à l'apaiser. Dans cette perspective, il est fondamental de prendre le temps nécessaire pour reconnaître ce que nous ressentons et pour retrouver le calme nécessaire avant d'entreprendre toute action. Il faut apprendre aux élèves à reconnaître cet état d'agitation, leur apprendre à demander un temps de répit pour retrouver leur calme et les accompagner afin qu'ils expérimentent comment les émotions se stabilisent au bout d'un certain temps. Lorsque les émotions sont apaisées, l'esprit peut fonctionner librement, sans être pris en otage par l'amygdale, pour développer la pensée critique. La philosophe María Ángeles Quesada évoque le concept d'« habiter le problème », c'est-à-dire prendre le temps nécessaire pour comprendre en profondeur ce qui se passe, sans se précipiter pour trouver une solution.



PARA

PIENSA

ACTÚA



Réfléchissez : cela implique d'observer attentivement, d'analyser, d'examiner sereinement, de remettre en question notre propre pensée, nos biais, nos tendances. Le dialogue est l'outil fondamental pour cette partie du travail. Certaines routines de réflexion peuvent nous aider à expliciter ces processus mentaux qui nous aident à démêler les conflits, les malentendus, les désaccords et les situations les plus complexes. Là encore, la valeur de l'exemple pour développer la pensée critique apparaît clairement. La philosophe María Ángeles Quesada évoque le concept d'« habiter le problème », c'est-à-dire prendre le temps nécessaire pour comprendre en profondeur ce qui se passe, sans se précipiter pour trouver une solution.

Agir : cela fait référence au fait de prendre une décision et de la transposer dans le monde au-delà de notre esprit, de l'appliquer à la réalité, d'avoir un impact sur notre contexte, de participer à la construction de notre environnement. Accepter la responsabilité qui découle de nos décisions fait également partie de la pensée critique et s'inscrit dans la valeur de la responsabilité que nous avons également travaillée l'année dernière. Ce sont les actions issues d'une réflexion sereine qui ont le plus grand pouvoir de transformer la réalité, car elles nous permettent d'« agir » plutôt que de « réagir ».

Tout comme pour l'affiche « **Arrête-toi, réfléchis et agis** », bon nombre des propositions de l'année dernière restent valables pour cette année scolaire et nous vous conseillons de continuer à les utiliser ou de les introduire si elles n'ont pas encore été expérimentées : l'entraînement au contrôle inhibitoire, le recours à la relaxation, les fables, les routines de réflexion, les exemples illustrant la gestion des émotions, etc. Nous ajoutons ci-dessous une liste de plusieurs activités.

- **Les routines de réflexion** constituent un excellent outil pour développer l'esprit critique, car elles aident les enfants à prendre le temps de réfléchir avant d'agir, à examiner les options, les conséquences et les valeurs, et à exprimer leurs choix de manière réfléchie. Elles contribuent à développer une pensée plus analytique et structurée. En voici quelques-unes que nous pouvons utiliser au cours de l'année scolaire :

- **Je vois, je pense, je me demande** : cela aide à observer une situation, à réfléchir et à se poser des questions. C'est utile pour apprendre à ne pas réagir trop vite, mais à prendre le temps de regarder, de réfléchir et de remettre en question.
- **Avant, je pensais, maintenant je pense** : elle favorise la réflexion personnelle et l'évolution des idées, ce qui est essentiel pour la responsabilité et l'épanouissement moral.
- **Les parties et le tout** : grâce à cette routine, les élèves réfléchiront aux parties qui composent un objet et s'interrogeront sur la fonction de chacune d'entre elles pour que l'ensemble fonctionne correctement.
- **Comparer et opposer** : à l'aide d'un tableau synoptique, nous identifierons les caractéristiques communes à deux objets ou celles qui les différencient.
- **Le jeu de la corde** : on présente un dilemme moral. On identifie les facteurs qui « tirent » sur chaque extrémité du dilemme. Nous demandons aux élèves quelles sont les raisons qui les poussent à se positionner d'un côté ou de l'autre du dilemme et nous leur demandons d'essayer de trouver des arguments pour se positionner également à l'autre extrémité. Poser des questions du type « Que se passerait-il si... ? » aide à explorer le sujet plus en profondeur.



- Conte « Je suis plus fort que la colère ! »

- **Le ballon.** Dans cet exercice, l'enseignant prend un ballon et explique aux élèves que nous avons tous en nous un ballon qui représente notre colère. À mesure que des choses qui ne nous plaisent pas nous arrivent (on ne me laisse pas faire ce que je veux, quelqu'un ne me traite pas bien, j'ai beaucoup de mal à faire quelque chose, on ne respecte pas mon matériel ou ma place, etc.), notre ballon se gonfle. Chaque événement qui nous déplaît et que le professeur cite en exemple est représenté par un souffle qui gonfle un peu le ballon. Il arrive un moment où le ballon est très gonflé et tendu. À ce moment-là, nous expliquons que n'importe quel événement désagréable qui nous arrive, aussi minime soit-il, fera exploser le ballon. Cela peut causer du tort aux personnes qui nous sont proches, voire à nous-mêmes.

Il est également injuste que quelqu'un doive subir toute la colère accumulée à cause de ce que d'autres nous ont fait ou de ce que nous nous sommes nous-mêmes infligé. L'important ici est d'apprendre à prendre conscience de notre ballon et à laisser s'échapper l'air de la colère suffisamment souvent pour que le ballon soit vide le plus souvent possible. Cette activité permet d'introduire très efficacement la pratique de la respiration comme moyen de se détendre et de retrouver son calme.

- **Respiration.** Il existe de très nombreuses techniques et consignes de respiration que nous pouvons mettre en pratique en classe. À cet égard, nous vous recommandons d'en choisir une simple et de l'appliquer régulièrement. Par exemple, à chaque changement de cours. Consacrer les premiers instants à effectuer trois à cinq respirations profondes est un moyen d'apaiser l'esprit et de créer un moment de transition.





- « **Nager** ». En remontant de la récréation, les élèves sont souvent plus agités après avoir joué ou bougé dans la cour. Le trajet jusqu'à la classe peut lui-même être un stimulus qui les stimule. Dans ce cas, en plus d'un moment de respiration, nous pouvons leur apprendre à « nager ». Après nous être calmés grâce à l'exercice de respiration de notre choix, nous leur expliquons que nous allons « nager », c'est-à-dire rester quelques secondes sans rien faire.

Pendant ce temps, il suffit de rester assis correctement, les mains sur les genoux ou posées sur la table. « Nager » n'est pas simple, car on a souvent tendance à laisser s'immiscer un petit « quelque chose ». Parfois, on bouge les pieds sans s'en rendre compte, on remue les mains, on regarde ses camarades, on fait du bruit. Apprendre à nager est tout un processus. Les premiers jours, on peut commencer par 10 ou 15 secondes. Chaque semaine, on ajoute 5 secondes supplémentaires jusqu'à atteindre une minute. Il n'est pas nécessaire d'y consacrer plus de temps.

- « **1, 2, 3** ». Cet exercice vise à aider les élèves à être présents, c'est-à-dire à diriger activement leur attention. Nous leur expliquons que nous allons dire à voix haute, de manière aléatoire, les chiffres 1, 2 et 3. Lorsqu'ils entendront le chiffre 1, ils devront se toucher le nez avec le doigt. Nous ferons un tour complet. À la fin, nous leur dirons que désormais, en plus de se toucher le nez avec le doigt lorsqu'ils entendent le 1, ils doivent se tirer les oreilles lorsqu'ils entendent le chiffre 2. Nous ferons un nouveau tour. Enfin, nous leur expliquons que lors de la dernière étape, en plus des instructions précédentes, ils doivent placer leurs mains sur leur tête lorsqu'ils entendent le chiffre 3. Nous faisons le dernier tour.



- **Entraînement au contrôle inhibitoire.** Dans notre cerveau, la zone qui contrôle les fonctions exécutives, le cortex préfrontal, est la dernière à arriver à maturité, vers l'âge de 20 ans. C'est une information importante car c'est la partie qui gère le contrôle de la réactivité. Autrement dit, c'est la partie qui modère notre comportement, qui l'inhibe, afin de ne pas réagir automatiquement aux stimuli. Nos élèves sont très immatures à cet égard et bon nombre de leurs comportements s'expliquent par une forte réactivité et la faible capacité de certains à se freiner eux-mêmes. À cet égard, il existe plusieurs activités ou vidéos qui entraînent le contrôle inhibitoire et aident les élèves à stimuler leur développement et à prendre conscience de leur état actuel. Une proposition serait de mettre en place une routine dans laquelle ces activités d'entraînement seraient pratiquées tous les jours à une heure précise (par exemple, à l'arrivée en classe l'après-midi) ou un jour et à une heure spécifiques de la semaine.



Vidéos illustrant ces activités (YouTube) :

- [Contrôle inhibitoire « Chat-Lion »](#)
- [Contrôle e inhibitoire « Soleil-Lune »](#)
- [ATTENTION : trouve la différence](#)
- [ATTENTION : trouve la paire](#)
- [FONCTIONS EXÉCUTIVES : vitesse de traitement 1](#)
- [FONCTIONS EXÉCUTIVES : repère l'intrus](#)
- [Stroop n° 1](#)
- [Stroop n° 2](#)
- [Stroop animaux](#)
- [Attention, « » – niveau de difficulté moyen](#)
- [Attention, , difficulté élevée](#)
- [Attention, , difficulté très élevée](#)
- [Stroop, cercles de couleurs](#)
- [Stroop, « Tout le monde dit oui »](#)



- [Tout le monde dit « bleu », niveau facile](#)
- [Tout le monde dit bleu, niveau moyen](#)
- [Tout le monde dit bleu, niveau difficile](#)
- [Mémoire visuelle](#)
- [Mémoire visuelle 2](#)
- [Mémoire visuelle 3 Observe](#)
- [et mémorise](#)

À télécharger au format PowerPoint (même si la mention « maternelle » figure sur les fichiers, ces exercices conviennent aux premières années du primaire) :

- [Exercices « Go - No go » pour la maternelle Exercices](#)
- [« Go - No go » pour le primaire et le secondaire](#)
- [Fonctions exécutives en maternelle](#)
- [Fonctions exécutives à l'école primaire et au collège](#)



**#Amor
ForPeace**



Une année entière pour
apprendre ensemble à être
des artisans de paix

Merci à la



Pour la conception de ce diaporama