



Commission scolaire
de la Rivière-du-Nord

*Service d'animation spirituelle et
d'engagement communautaire au primaire*

«De l'estime de soi à la reconnaissance des autres»

Séquence de 6 rencontres en groupe classe
pour les élèves du 2^e cycle



*Service d'animation spirituelle et d'engagement communautaire
Commission scolaire de la Rivière-du-Nord*

De l'estime de soi à la reconnaissance des autres

Pour les groupes du 2^e cycle

RENCONTRE 1	À LA DÉCOUVERTE DE SOI
a) Un verre révélateur	<i>Intention éducative:</i> - Amener l'élève à se sensibiliser au concept d'estime de soi.
b) Entre bonnes mains	<i>Intention éducative:</i> - Amener l'élève à se connaître à travers ses intérêts et ses préférences. Annexe 1b recto/verso
RENCONTRE 2	VOYAGE DANS MON UNIVERS
a) Mon baluchon	<i>Intention éducative:</i> - Amener l'élève à décrire l'image qu'il a de lui-même. Annexe 2a
b) L'île déserte	<i>Intentions éducatives:</i> - Amener l'élève à affirmer son identité face aux autres. - Reconnaître et accepter les caractéristiques personnelles de chaque membre du groupe. - Intégrer les responsabilités liées à l'appartenance à un groupe.
RENCONTRE 3	VIVRE SES SENTIMENTS
a) «Émo-mime»	<i>Intention éducative:</i> - Apprendre à identifier divers sentiments.
b) La boîte à sentiments	<i>Intentions éducatives:</i> - Apprendre à découvrir les sentiments qui m'habitent en diverses circonstances. - Développer une connaissance réaliste de soi. - Affirmer son identité face aux autres.
RENCONTRE 4	VERS UN SENTIMENT DE COMPÉTENCE
a) Le mandala des célébrités	<i>Intentions éducatives:</i> - Prendre conscience de ses qualités et aptitudes. - Reconnaître ses réalisations et développer un sentiment de fierté. - Exercer sa créativité.
RENCONTRE 5	FAIRE LE PLEIN D'ESTIME DE SOI
a) Le rituel	<i>Intentions:</i> - Unir nos forces et nos limites - Célébrer l'être, reconnaître que chacun est unique et spécial.

Références:

Aventure dans mon univers, Estime et affirmation de soi chez les 9 à 12 ans, Maison de quartier de Fabreville, Orietta Gaudreau et Chantale Cloutier, Éditions de l'Hôpital Ste-Justine, 2005.

Je suis aimable, je suis capable, Jean Monbourquette, pages 202-203, Novalis, 1996

Allégo rit avec les jeunes, Michel Dufour, Les éditions JCL inc., 2000

Service d'animation spirituelle et d'engagement communautaire
Commission scolaire de la Rivière-du-Nord

RENCONTRE 1

À LA DÉCOUVERTE DE SOI

Activité 1a

Un verre révélateur

Matériel :

- Verre en polystyrène
- Bouteille d'eau
- Bol
- Pic
- Copies de l'annexe 1b (recto / verso)
- Crayons

Intention éducative:

- Amener l'élève à se sensibiliser au concept d'estime de soi.

Il est important de présenter le thème et les objectifs de ce premier atelier dans l'optique d'une merveilleuse aventure que le groupe s'apprête à vivre. Partir à l'aventure à la découverte de soi en vue de se construire une bonne estime de soi (une image positive de soi) est extraordinaire. C'est une expérience au cours de laquelle chacun apprendra à mieux se connaître et à mieux comprendre les autres. L'animatrice peut s'inspirer du texte de réflexion pour présenter le thème et les objectifs du présent atelier.

Par cette mise en situation, l'animatrice donnera aux participants un aperçu du concept d'estime de soi. Elle doit présenter, en les expliquant, les symboles reliés à chaque objet.

- Verre = Symbole de l'enfant
- Eau = Éléments qui composent l'estime de soi
- Énoncé = Divers exemples de ce qui peut blesser ou diminuer l'estime de soi

Déroulement

Après la lecture de chaque énoncé, l'animatrice fait un trou dans le verre.

- Mes parents se disputent, je vis de l'insécurité parce que je crois en être la cause.
- Je n'ai pas confiance en moi parce qu'on me dit souvent que je suis un «bon à rien».
- Mes amis me rejettent parce que je ne suis pas de leur avis.
- Je déménage dans une autre ville, j'ai de la difficulté à m'adapter et à m'intégrer.
- J'ai des mauvaises notes à l'école.
- Quand on me ridiculise, je n'ose pas me défendre.

Note: L'animatrice peut faire plusieurs trous supplémentaires dans le verre (représentant différentes blessures) **en prévision du rituel.**

L'animatrice rappelle ce que symbolise l'eau dans la présente activité; après chaque énoncé, elle verse l'eau dans le verre troué.

- Je suis convaincu que mes parents sont fiers de moi.
- C'est facile pour moi d'avoir de nouveaux amis.
- Je me découvre de nouvelles habiletés.
- J'améliore mes résultats scolaires.
- Je découvre la richesse d'être différent des autres.
- Parfois j'aime être comme les autres.

Réflexion sur la mise en situation

L'animatrice invite les jeunes à s'exprimer sur les deux volets de la mise en situation et à faire le lien entre les deux. Pourquoi a-t-on fait des trous? En effet, au fur et à mesure que l'on verse l'eau dans le verre, elle s'écoule par les trous. L'intervenant peut alors demander aux jeunes comment faire pour garder l'eau dans le verre ou comment colmater les trous. L'eau s'est perdue et il en est de même pour l'estime de soi. Des paroles négatives, des mauvais traitements, du rejet ou du mépris créent des blessures et laissent parfois des cicatrices. Une bonne estime de soi est un héritage précieux mais très fragile. Améliorer l'estime de soi, malgré les blessures et les difficultés inévitables de la vie, est un défi à relever constamment. Pour conclure, l'animatrice peut donner un aperçu de ce que veut dire estime de soi:

L'estime de soi, c'est la valeur qu'on accorde à sa personne. C'est aussi:

- Se sentir en sécurité et avoir confiance en soi;
- Connaître ses qualités, ses difficultés, ses aptitudes;
- Être à l'aise dans divers groupes (famille, école et groupe d'amis);
- Se sentir respecté et être respectueux envers les autres;
- Savoir s'affirmer de façon positive;
- Avoir de la détermination (avoir des buts et se donner des moyens pour les atteindre);
- Avoir une image positive et réaliste de soi.

Activité 1b

Entre bonnes mains

Intention éducative:

- Amener l'élève à se connaître à travers ses intérêts et ses préférences.

- L'animatrice remet l'annexe 1b à chaque participant;
- Celui-ci doit remplir le tableau en répondant aux questions;
- Tracer sa main au verso;
- Y inscrire ses réponses aux endroits appropriés;
- Présentation en groupe.

*Service d'animation spirituelle et d'engagement communautaire
Commission scolaire de la Rivière-du-Nord*

Entre bonnes mains

Annexe 1b

recto

Tous les individus sont différents les uns des autres. Chacun est unique par ses empreintes digitales. Tes intérêts, tes rêves, tes amitiés font aussi de toi quelqu'un d'unique.

Nom: _____

Mon plus grand rêve serait de... CENTRE DE TA MAIN	
Mon idole est ... DOIGT	
Mon meilleur ami est ... DOIGT	
J'ai du talent dans... DOIGT	
Mon passe-temps préféré est ... DOIGT	
Mon film ou mon livre préféré est... DOIGT	

- De l'autre côté de la feuille, trace ta main.
- Au centre de la main et sur chacun des doigts, écris ce qui fait de toi quelqu'un de spécial.

Entre bonnes mains

Annexe 1b

verso

RENCONTRE 2

VOYAGE DANS MON UNIVERS

Matériel:

- Copies de l'annexe 2a
- Crayons
- Grands papiers ou cartons (affiches)
- Crayons feutres

Activité 2a

Mon baluchon

Intention éducative:

- Amener l'élève à identifier l'image qu'il a de lui-même.

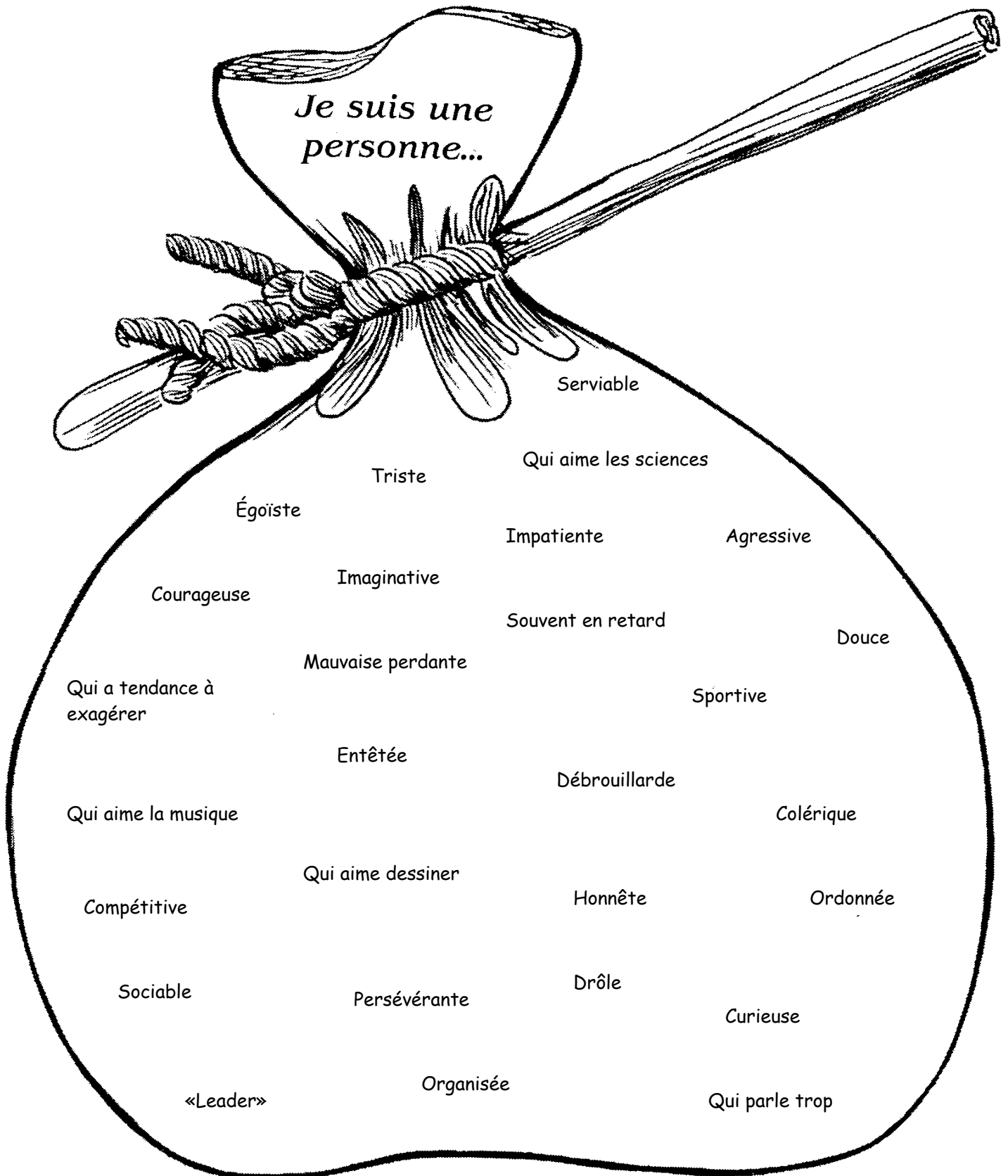
Il est important que l'animatrice situe cette activité dans le cadre de l'aventure dans le petit monde intérieur de chacun. Ce que les élèves mettent dans leur baluchon symbolise les outils qu'ils possèdent intérieurement pour vivre cette belle expérience qu'est l'acquisition d'une meilleure estime de soi.

Déroulement

- L'animatrice remet à chaque élève l'annexe 2a .
- L'élève doit choisir 5 caractéristiques qui le définissent dont au moins 2 forces.

Nom : _____

Mon baluchon



Activité 2b

L'île déserte

Intentions éducatives:

- *Amener l'élève à affirmer son identité face aux autres.*
- *Reconnaître et accepter les caractéristiques personnelles de chaque membre du groupe.*
- *Intégrer les responsabilités liées à l'appartenance à un groupe.*

Déroulement

Séparer le groupe en équipes de 4.

Mise en situation

Tout le groupe échoue sur une île déserte et doit se donner les moyens de survivre. Tout ce que les élèves ont en main est le baluchon.

Chacun doit choisir, parmi ses caractéristiques personnelles, celle qui représente sa plus grande force ou celle qui va lui permettre de mieux collaborer pour aider le groupe à survivre. Il ne s'agit pas de démontrer qui a la plus belle caractéristique; ce n'est pas une compétition. Chaque enfant est amené à exprimer son idée, à donner son opinion sur son implication possible, laquelle devra être différente de celle des autres. La mise en commun des forces individuelles rend le groupe puissant.

L'animatrice apporte son soutien à chaque sous-groupe afin de les aider à prendre les décisions qui leur conviennent.

Lorsque chaque groupe en est arrivé à un consensus, les élèves sont invités à illustrer sur une murale la contribution de chacun à la réalisation du projet. Exemple: si un jeune se sent habile en travaux manuels, il pourrait dessiner une hutte. Il serait intéressant que chacun signe cette œuvre collective, dont on pourrait se servir pour décorer la classe.

RENCONTRE 3

Vivre ses sentiments

Matériel:

- Copies de l'annexe 3b
- Une boîte à sentiments
- Musique

Activité 3a

Émo-mime

- L'animatrice explique ce qu'est un sentiment et ce qu'est une émotion.

Sentiment = état affectif relié à des émotions

Émotion = Expression d'un sentiment

Vivre ses sentiments, c'est être capable de les identifier, de les reconnaître et de les exprimer. C'est pouvoir dire selon diverses circonstances: «J'ai peur»; «Oh! Que je suis content!» «J'ai beaucoup de peine». Un sentiment peut créer une émotion agréable qui rend heureux, un autre peut créer une émotion désagréable qui fait souffrir. On a parfois l'impression que l'expression de l'agressivité et de la colère est synonyme de «mauvaise personne». Pourtant ce n'est pas le fait d'être en colère qui est répréhensible mais la façon de l'exprimer. Amener les enfants à identifier divers sentiments peut être assez facile, mais les amener à reconnaître ceux qui les habitent à différents moments est plus difficile. L'important est d'apprendre que le fait de bien vivre ses sentiments peut être un gain important pour la santé physique et mentale et que refouler des sentiments de peur, d'anxiété et de colère peut causer un grand tort.

- Demander quelques volontaires pour mimer des sentiments.
- Les volontaires pigent, à tour de rôle, un sentiment et le mime du mieux qu'ils le peuvent. Les élèves doivent trouver de quel sentiment il s'agit.

Peur

Tristesse

Colère

Joie

Culpabilité

Affection

Fierté

Inquiétude

Gêne

Amour

Activité 3b

La boîte à sentiment

Intentions éducatives:

- *Apprendre à découvrir les sentiments qui m'habitent en diverses circonstances.*
- *Développer une connaissance réaliste de soi.*
- *Affirmer son identité face aux autres.*

- Jeu (principe de la chaise musicale).
- Les élèves sont placés en cercle.
- Au son de la musique, on fait circuler la boîte à sentiments.
- Lorsque la musique arrête, l'élève qui a la boîte en main, doit piger un sentiment dans celle-ci.
- Il donne un exemple d'une situation où il a vécu ce sentiment.
- Il explique l'émotion, c'est-à-dire comment ce sentiment s'est-il traduit dans ses réactions physiques.

J'ai du plaisir	J'ai peur
Je suis content	Je suis frustré
Je suis fier	J'ai honte
Je suis surpris	Je me sens coupable
Je suis confiant	Je suis fâché
Je suis calme	Je suis stressé
Je suis intéressé	Je suis jaloux
Je suis gêné	Je suis inquiet

RENCONTRE 4

VERS UN SENTIMENT DE COMPÉTENCE

Matériel:

- Copies de l'annexe 4 recto / verso
- Crayons de couleur

Activité 4

Le mandala des célébrités

Intentions éducatives:

- *Prendre conscience de ses qualités et aptitudes.*
 - *Reconnaître ses réalisations et développer un sentiment de fierté.*
 - *Exercer sa créativité.*
-
- Expliquer aux élèves ce qu'est un sentiment de compétence et l'importance de vivre des réussites.
 - L'élève se trouve une réussite ou un succès qu'il a vécu à l'extérieur de l'école.
 - Il détermine 5 qualités ou habiletés qui lui ont permis d'atteindre son but.
 - L'élève illustre son succès au centre (dans l'étoile) et ses 5 habiletés/qualités autour, de façon créative, artistique.
 - Afficher ensuite pour faire un mur des célébrités.

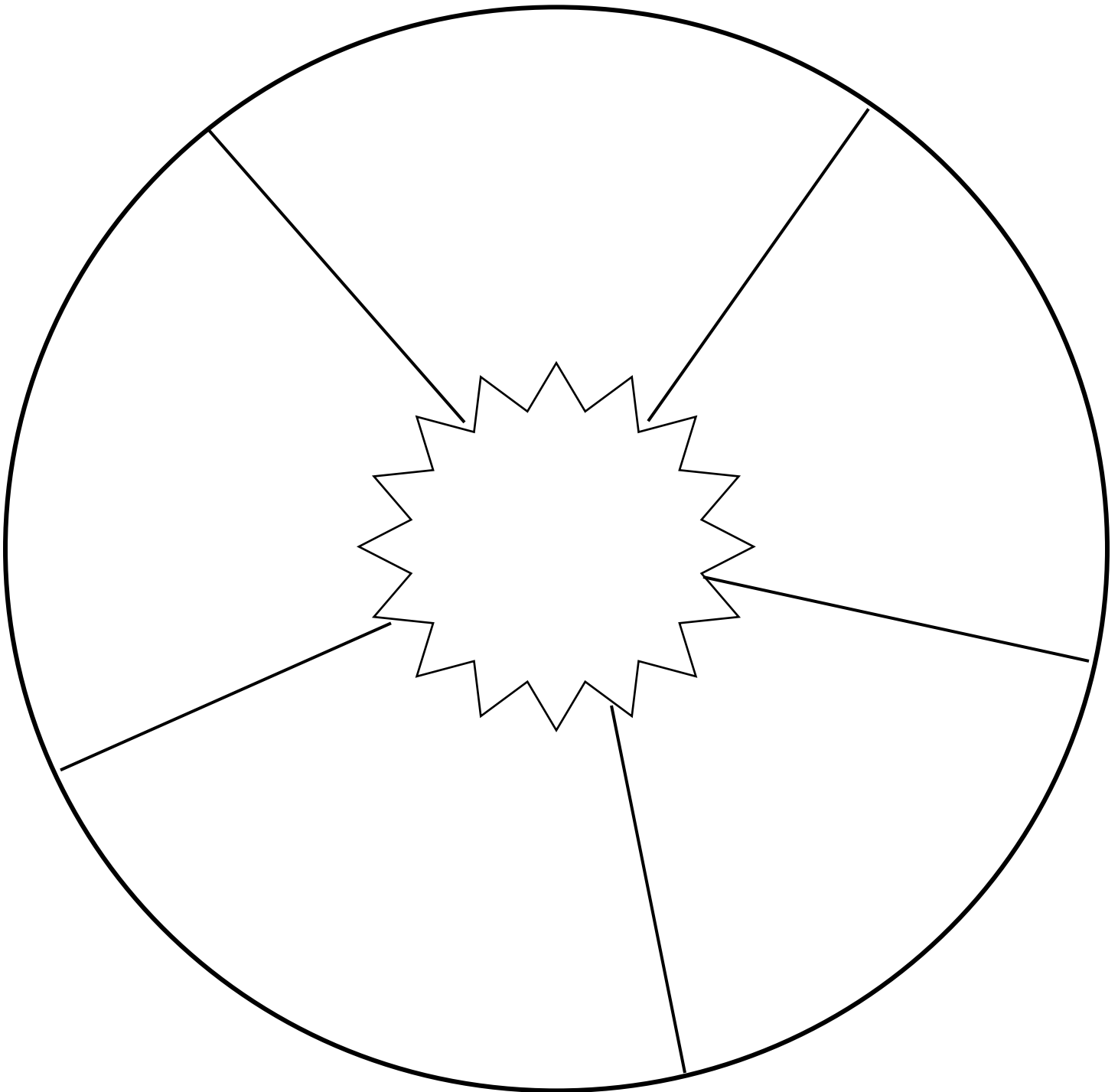
*****IMPORTANT:** S'ASSURER QUE LES MANDALAS SERONT TERMINÉS LORS DE LA PROCHAINE RENCONTRE. NOUS EN AURONS BESOIN POUR CÉLÉBRER LE RITUEL.

Le mandala des célébrités

Annexe 4

verso

Je m'appelle _____ et je suis fier / fière de
moi parce que _____.



Le mandala des célébrités

Annexe 4

Recto

Identifie une de tes belles **réussites** ou un de tes **succès** dont tu es fier (fière):

Nomme 5 **qualités** ou **habiletés** qui t'ont permis d'atteindre ton but:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

RENCONTRE 5

COMPLÉTER

Matériel:

- Mandalas complétés
- Verre troué
- Papier collant
- Pichet d'eau
- Magnétophone
- CD Marilou
- Annexe 5a (paroles chanson)
-

Intention:

- *Unir nos forces (mandala) et nos limites (verre troué).*
- *Célébrer l'être, reconnaître que chacun est unique et spécial.*

LE RITUEL

Préparation:

- ✓ Les élèves sont assis en cercle.
- ✓ Installer les mandalas des élèves (pêle-mêle) au centre du cercle (par terre, sur une table, un tabouret...) de façon à ce qu'ils forment une nappe.
- ✓ Sur ceux-ci, on installe le verre troué (idéalement, on reprend le même qu'au début de la séquence de rencontres).

Déroulement :

- Annoncer aux élèves les intentions de la rencontre
- Faire un retour sur l'ensemble de la séquence.
 - verre: blessures
 - main: connaissance de soi, rêves, idole, amis, talent, passe-temps, film, livre préféré
 - Baluchon: image de soi
 - Île déserte: affirmation de soi, coopération
 - Boîte à sentiments: identifier les sentiments + émotions qui m'habitent
 - Le mandala: être fier de soi, être conscient de ses qualités, ses talents.
- Insister sur le fait que chacun a des **forces**, des **habiletés**. Celles-ci nous habitent, sont au centre de nous-mêmes (au centre de notre être). Attirer l'attention des élèves sur les **mandalas** qui sont placés au centre du cercle.
- Attirer l'attention des élèves sur le **verre**. Lors de la première rencontre, nous avons découvert comment c'est important d'avoir une bonne estime de soi. Malgré les blessures et le fait que la vie peut parfois être difficile, que peut-on faire pour garder notre verre plein? (on ne demande pas les réponses tout de suite)

- «Comment se sent-on quand notre estime de soi est basse, quand le verre est vide?» (accueillir les réponses des élèves)
- Pendant les rencontres, nous avons exploré des moyens pour nous aider à garder une bonne estime de soi. On fait circuler le verre. L'élève qui a le verre en main répond à la question suivante :

«Toi, quand tu as des difficultés, que tu ne te sens pas bien, que fais-tu?»

On écoute sa réponse puis l'élève colle un bout de papier collant sur le verre afin de boucher un trou.

- L'enseignant prend en note les moyens des élèves.
- Lorsque chacun a trouvé son moyen (il faut respecter les élèves qui n'auraient pas de solutions), on fait le **TEST DE L'EAU**. Le verre devrait maintenant être étanche? **LAISSER DE L'ESPACE AU RITUEL «SAUVAGE» QUI POURRAIT SURVENIR** (*applaudissements, cris, regards de satisfaction, etc.*)
- Les blessures restent présentes mais nous sommes capables d'avoir une bonne estime de soi malgré celles-ci.
- Terminer avec la chanson «Chante» (CD *Marilou, la fille qui chante*)

Notes personnelles: _____

Note: Inviter l'enseignant-e à faire un visuel avec tous les moyens que les élèves ont trouvé pour se sentir bien.

Chante

Jacques Veneruso
Interprète: Marilou



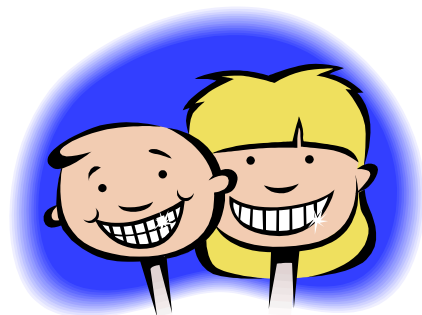
Tu peux tomber de si haut parfois
De l'or à la poussière mais n'oublie jamais ça
Tu peux grandir dans des draps de soie
Et croiser une guerre mais ne perd jamais ça
Ce cadeau, ce besoin, ce combat



Et CHANTE pour tous comme pour toi
Pour soigner tes blessures, pour la joie d'un ami
CHANTE même sans savoir pourquoi
Quelques mots qui rassurent ou la douleur d'un cri
CHANTE, c'est ta vie

Tu peux vivre en croyant avoir tout
Et perdre l'essentiel mais n'oublie jamais ça
Tu peux douter, tomber à genoux
Te détourner du ciel
Mais ne perd jamais ça
Cette force, cet élan, cet espoir

Et CHANTE pour tous comme pour toi
Pour soigner tes blessures, pour la joie d'un ami
CHANTE même sans savoir pourquoi
Quelques mots qui rassurent ou la douleur d'un cri
CHANTE, c'est ta vie



Elle est remplie de feu, de pierres et de larmes
Mais de tellement d'amour aussi
CHANTE pour tout même pour rien
Pour des milliers de gens ou le cœur d'un voisin
CHANTE si ça te fait du bien
Pour le bleu d'un amour, pour le gris d'un chagrin
CHANTE pour tous comme pour toi
Pour soigner tes blessures
Pour la joie d'un ami
CHANTE même sans savoir pourquoi
Quelques mots qui rassurent
Ou la douleur d'un cri
CHANTE c'est ta vie



C'est ta vie...

RENCONTRE 5

S’AFFIRMER AVEC RESPECT

Matériel:

- Annexe 5b (allégorie)

Activité 5a

Un match d'impro

Intention éducative:

- Apprendre à s'affirmer dans le respect de soi et des autres.

- À partir de l'encadré, expliquer l'objectif de l'atelier.
- Diviser la classe en équipe de 4.
- Chaque équipe pige une mise en situation (annexe 5a).
- Temps de préparation de 10 minutes.
- Chaque équipe présente son «sketch».

S'affirmer dans le respect de soi et des autres

L'animatrice peut demander aux jeunes ce que cet objectif représente pour eux. Le respect de leurs différences devrait ressortir. Ils ont le droit d'être ce qu'ils sont, d'avoir des idées personnelles, des goûts particuliers et surtout le droit de les exprimer. L'animateur fait bien comprendre aux jeunes que s'affirmer en respectant les autres ne signifie pas qu'ils doivent se taire par peur de blesser ou par peur de ce que les autres vont penser. Alors, comment faire? Par un «match d'impro», les jeunes auront l'occasion de vivre une expérience de groupe en ce sens.

Mises en situation

Un grand rêve réalisé
Perdus sur une île déserte
Quel cauchemar!
Le concours des célébrités
Quelle bonne nouvelle!
Le grand défi d'Alexis
Bienvenue dans le club!
L'estime de soi, qu'est-ce ça?

Les jeux olympiques

«Allégo rit» pages 104-105

Annexe 5b

Cinquante-trois jeunes canadiens représentaient notre pays aux Jeux olympiques de Barcelone.

Pendant ces mois, chacun s'était préparé minutieusement, selon sa discipline, à la compétition finale.

Nous en étions à la veille du début des Jeux et l'entraîneur réunit toute l'équipe pour le «caucus» de dernière minute.

- Comment vous sentez-vous, si près du grand jour? Demanda-t-il aux athlètes.
- Je me sens très anxieuse, dit Annie, on dirait que j'ai tout oublié ce que j'ai appris.
- Moi, dit Josée, je me sens stupide et j'ai peur de rater mon coup.
- Juste avant la compétition, je transpire beaucoup des mains et des pieds, dit Carl.
- J'ai comme des papillons dans l'estomac, dit Yannick, et parfois j'ai mal au cœur tout juste avant le départ.
- Quand à moi, dit Régine, je sens mon cœur qui bat très vite; c'est comme s'il voulait sortir de ma poitrine.
- Je suis très nerveux, dit Jean-Philippe, et ça me brasse dans le ventre.
- Je vois tout noir dans ma tête, dit Hélène; puis c'est comme si elle se vidait complètement.
- Moi, elle me fait très mal, ma tête, dit Sébastien, et lorsque la compétition est commencée, je ne sens plus rien.

Finalement, lorsque les autres sportifs se furent exprimés en des termes à peu près semblables, le responsable du groupe prit la parole: «Vous savez tous, dit-il, que les premiers Jeux olympiques ont été disputés en Grèce. Les athlètes de ce temps-là avaient une idole qu'ils imitaient grandement. Il s'agit d'Hercule qui, pour entrer au royaume des dieux, avait dû accomplir douze travaux. Avant chacune de ces grandes étapes, il se retirait dans un endroit calme. Il imaginait une lumière bleue tout autour de lui. Dans sa tête, il se voyait rempli de confiance en lui-même, en train de réaliser et de réussir l'épreuve en question. Il faisait cela plusieurs fois par jour de même que le soir en se couchant et le matin en se levant. Lorsque le grand jour arrivait, il se sentait très calme et en pleine possession de ses moyens pour accomplir le grand défi.»

Ce jour-là et les jours suivants, les athlètes canadiens décidèrent d'utiliser, eux aussi, la technique d'Hercule. Lorsqu'on proclama la fin des Jeux, une semaine plus tard, le Canada avait remporté sept médailles d'or, six médailles d'argent et huit médailles de bronze.

Tous avaient fait bonne figure et ils étaient très fiers de leur participation.

RENCONTRE 6

RETOUR SUR L'EXPÉRIENCE

Matériel:

- Annexe 5 (allégorie)
- Copies de l'annexe 6b

Activité 6a

Imagerie

«Je suis aimable, je suis capable», pages 202-203

Intention éducative:

- Expérimenter une façon de combattre le stress.

- Faire un retour avec le groupe sur l'allégorie «Les Jeux olympiques».
 - On pourrait relire le passage où Hercule s'enveloppe d'une lumière bleue et faire le lien avec l'imagerie qui suit.
- Procéder à l'imagerie.

IMAGERIE

(Inviter les élèves à coucher leur tête sur le pupitre)

Installe-toi confortablement sur ta chaise, ferme tes yeux.

Choisis un événement où tu étais fier de toi, où tu as vécu une réussite.

Prends le temps de bien choisir cet événement.

Revis cet événement.

Examine bien ce qui se passe autour de toi.

Qui est avec toi?

Quels bruits entends-tu?

Revis bien chaque détails de l'événement où tu as été fier de toi.

En vivant à plein cette réussite, **serre le pouce et l'index de la main droite.**

Ressens bien tout ce qui se passe dans ton corps quand tu vis cette situation de réussite.

Tu es en pleine possession de toutes tes ressources. Tu es à ton meilleur.

Laisse pénétrer cette émotion de fierté et de confiance partout à l'intérieur de toi.

Animations	Spécificité de la vie spirituelle			Spécificité de l'engagement communautaire		
	IDÉE-FORCE	VALEURS	AXES D'INTERVENTIONS	IDÉE-FORCE	VALEURS	AXES D'INTERVENTIONS
RENCONTRE 1						
a) Un verre révélateur	Sens de sa vie Sens de la vie	Confiance Intériorité Dignité amour	- Se donner des raisons de vivre; - Prendre conscience de son monde intérieur, de sa dimension spirituelle; - Apprendre à assumer les limites, les fragilités de sa propre vie et de la vie en général.			
b) Entre bonnes mains	Sens de sa vie	Vérité Intériorité dignité	- Se donner des raisons de vivre; - Trouver la «source en soi», son ancrage dans la vie.			
RENCONTRE 2						
a) Mon baluchon	Sens de sa vie	Vérité Intériorité Autonomie	- Prendre conscience de son monde intérieur, de sa dimension spirituelle; - Apprendre à assumer les limites, les fragilités de sa propre vie et de la vie en général			
b) L'île déserte		Confiance Persévérance Autonomie Créativité Dignité	- Confronter ses découvertes, ses croyances avec celles des autres.	Interdépendance Solidarité/harmonie Sens de l'engagement	Honnêteté Dialogue Entraide Respect Tolérance Responsabilité	- Découvrir l'interdépendance des personnes, des peuples de l'univers; - Améliorer le sort des autres; - Regarder la réalité à partir d'autres points de

Animations	Spécificité de la vie spirituelle			Spécificité de l'engagement communautaire		
	IDÉE-FORCE	VALEURS	AXES D'INTERVENTIONS	IDÉE-FORCE	VALEURS	AXES D'INTERVENTIONS
						vue; apprécier la différence. - Participer à la vie démocratique; - Entretenir des rapports féconds et amicaux; Prendre conscience de ses propres responsabilités et de celles des autres.
RENCONTRE 3						
a) «Émo-mime»	Sens de la vie	Intériorité	- Prendre conscience de son monde intérieur, de sa dimension spirituelle; - Apprendre à assumer les limites, les fragilités de sa propre vie et de la vie en général			
b) La boîte à sentiments	Sens de sa vie	Confiance Vérité Intériorité Dépassement	- Prendre conscience de son monde intérieur, de sa dimension spirituelle; - Apprendre à assumer les limites, les fragilités de sa propre vie et de la vie en général	Centration sur l'autre	Altruisme Participation Respect Honnêteté	- Prendre conscience de ses propres responsabilités et de celles des autres.

Animations	Spécificité de la vie spirituelle			Spécificité de l'engagement communautaire		
	IDÉE-FORCE	VALEURS	AXES D'INTERVENTIONS	IDÉE-FORCE	VALEURS	AXES D'INTERVENTIONS
RENCONTRE 4						
a) Le mandala des célébrités	Sens de sa vie	Dignité Créativité Autonomie Vérité	- Prendre conscience de son monde intérieur, de sa dimension spirituelle; - S'initier à l'intériorité, au silence, à la méditation; - Trouver la «source en soi», son ancrage dans la vie.			
RENCONTRE 5						
a) Match d'impro	Sens de sa vie	Dépassement Créativité	- Confronter ses découvertes, ses croyances avec celles des autres;	Interdépendance Solidarité Harmonie	Respect Entraide Tolérance Participation	- Regarder la réalité à partir d'autres points de vue; apprécier la différence. - Entretenir des rapports féconds et amicaux; - Prendre conscience de ses propres responsabilités et de celles des autres.
b) Lecture de l'allégorie	Sens de sa vie Vision de l'existence	Confiance Intériorité Persévérance Dépassement	- Prendre conscience de son monde intérieur, de sa dimension spirituelle; - S'initier à l'intériorité, au silence, à la méditation;			

Animations	Spécificité de la vie spirituelle			Spécificité de l'engagement communautaire		
	IDÉE-FORCE	VALEURS	AXES D'INTERVENTIONS	IDÉE-FORCE	VALEURS	AXES D'INTERVENTIONS
RENCONTRE 6						
a) Imagerie	Sens de sa vie	Persévérance Autonomie Intériorité Confiance Dépassement	- Prendre conscience de son monde intérieur, de sa dimension spirituelle; - S'initier à l'intériorité, au silence, à la méditation; - Trouver la «source en soi», son ancrage dans la vie.			
b) Retour écrit	Sens de sa vie	Dignité Intériorité Confiance	- Trouver la «source en soi», son ancrage dans la vie. Prendre conscience de son monde intérieur, de sa dimension spirituelle; - S'initier à l'intériorité, au silence, à la méditation;			
c) Retour verbal	Sens de sa vie Vision de l'existence	Confiance Vérité	- Chercher du sens à travers les personnes, les événements heureux ou malheureux.			