S’aimer, ça s’apprend ?

# Y a-t-il un intérêt à aborder cette leçon ?

Pour chacune des situations que tu trouveras décrites ci-dessous, réponds aux six questions qui te sont posées seul(e) et par écrit.

1. Bertrand reçoit un 5/10 à son interrogation de mathématiques alors qu’il a beaucoup bûché pour la préparer.

1. S’il s’aime :

* Que se dit-il (dans sa tête) ?
* Comment agit-il (concrètement) ?
* Quelles sont les conséquences de son acte ?

1. S’il ne s’aime pas :

* Que se dit-il ?
* Comment agit-il ?
* Quelles sont les conséquences de son acte ?

2. La voisine de banc d’Annie rigole de la nouvelle coupe de cheveux de cette dernière.

1. Si elle s’aime :

* Que se dit-elle ?
* Comment agit-elle ?
* Quelles sont les conséquences de son acte ?

1. Si elle ne s’aime pas :

* Que se dit-elle ?
* Comment agit-elle ?
* Quelles sont les conséquences de son acte ?

3. Marianne a préparé son premier gâteau avec beaucoup d’attention et de patience mais… Il est raté !

1. Si elle s’aime :

* Que se dit-elle ?
* Comment agit-elle ?
* Quelles sont les conséquences de son acte ?

1. Si elle ne s’aime pas :

* Que se dit-elle ?
* Comment agit-elle ?
* Quelles sont les conséquences de son acte ?

4. Yannick est tombé sous le charme de l’adolescente qui est assise face à lui dans le bus. Il souhaite lui adresser la parole.

1. S’il s’aime :

* Que se dit-il ?
* Comment agit-il ?
* Quelles sont les conséquences de son acte ?

1. S’il ne s’aime pas :

* Que se dit-il ?
* Comment agit-il ?
* Quelles sont les conséquences de son acte ?

**Conclusion :**

# Quel est le but de cette leçon ?

L’objectif poursuivi par cette leçon est de contribuer à ton plein épanouissement afin que tu puisses devenir et être toi-même.

# Que devras-tu maîtriser au terme de cette leçon ?

Au niveau des savoirs (), tu devras connaître :

* La définition de l’amour de soi.
* Les quatre éléments qui contribuent à l’épanouissement personnel de chacun.
* Les trois éléments qui entretiennent un amour de soi mal compris.
* Les apports de l’amour de soi.

Sur le plan des savoir-faire (), exceptionnellement, tu ne seras pas évalué(e)  ; ceci afin de ne pas faire obstacle à la construction de ta personne et à l’amour que tu te portes.

# Qu’est-ce que s’aimer ?

**Définition :**

L’amour de soi est l’une des quatre composantes de l’être humain épanoui. Il consiste en un amour inconditionnel que l’on se porte à soi-même, malgré ses défauts et ses faiblesses, ses échecs et ses revers. Alimenté par le respect de soi, la confiance en soi et l’estime de soi, il nous permet d’aimer et d’être aimé(e) véritablement, sans dépendance ni domination.

**Mise en perspective :**

Sur une feuille A4 extraite de ton classeur ou du bloc de dessin coloré que le professeur va mettre à la disposition de ta classe, rédige une phrase débutant par « S’aimer, c’est… » ou « S’aimer, c’est comme… » et illustre-la de différents motifs la transformant en une œuvre d’art. Ton travail sera ensuite affiché au côté de ceux de tes pairs afin que tu puisses, au gré de tes affinités, noter ci-dessous les trois citations qui te plaisent le plus.

# Qu’est-ce que s’aimer n’est pas ?

**L’histoire de Narcisse**

Au dire de tout le monde, Narcisse était le plus beau garçon de toute la Grèce. Même bébé, il attisait les braises de la passion de toutes les femmes qui le gardaient, les jeunes comme les vieilles. Avant son seizième anniversaire, il était déjà l'objet de chaque fantasme féminin sur des kilomètres à la ronde et aussi de plus de quelques fantasmes masculins. Ni les filles ni les garçons ne l’intéressaient pourtant le moins du monde.

Echo était une nymphe de la montagne qui avait une fois servi Zeus en entraînant Héra dans des bavardages insensés chaque fois qu’elle était proche de découvrir que le Dieu de la foudre compromettait les vœux de son mariage. Le bavardage d’Echo donnait aux invitées de Zeus suffisamment de temps pour faire leur sortie. Quand Héra découvrit le caprice de déesse loquace, elle éclata de rage. « Désormais cette langue malfaisante sera silencieuse ! Sauf quand on te parlera, tu ne parleras pas et même alors tu n’émettras que de brefs bruits. »

Ainsi, quand Echo surprit Narcisse luttant avec un cerf qu’il venait de prendre dans son filet, elle ne put que regarder sans parler. Et regarder fut ce qu’elle fit. Même parmi les dieux immortels, elle n'avait jamais vu son pareil. Un désir brûlant courut dans ses veines. Comme elle désirait séduire le beau jeune homme avec des mots mielleux, mais elle bougeait ses lèvres en vain.

Narcisse sentit ses yeux sur lui. « Qui est là ? », appela-t-il.

- « Là » répondit Echo qui pouvait seulement répéter ce qui lui était dit.

- « Laissez-moi vous voir », dit le garçon.

- « Vous voir », dit Echo.

Momentanément intrigué, Narcisse cria alors, « Comment vous appelez-vous ? »

« Vous appelez », répondit la nymphe. Et, incapable de contenir son ardeur, elle s’échappa de sa cachette et se jeta, chaude et haletante, sur le bel adolescent. Commençant à être habitué à un tel comportement, Narcisse se libéra rapidement de son étreinte et s’enfuit en toute hâte au plus profond de la forêt, laissant ses filets derrière lui.

Echo le poursuivit, essayant de crier les mots qui apaiseraient ses craintes, le désarmeraient mais aucun son ne vint. Le jeune homme disparut bientôt de sa vue. Pendant des semaines, la nymphe erra dans la forêt à la recherche de son bien-aimé, dormant peu, ne mangeant rien. Elle s’amincissait tant qu’il ne resta bientôt d'elle rien qu’un œil puisse discerner. À ce jour, elle erre dans les montagnes du monde entier, cherchant toujours Narcisse. Les canyons rocailleux et les vallées profondes sont sa demeure. On peut l’appeler et, si elle est là, elle répondra mais seulement avec les mots qu’on lui aura dits. Par décret d’Héra, elle ne peut en prononcer aucun autre.

Un après-midi, à un mois de sa fuite devant Echo, dans un bois isolé haut sur le mont Hélicon, Narcisse tomba à genoux, épuisé de chasser et d’être chassé. Devant lui se trouvait une pièce d’eau claire et profonde dont la surface vitreuse capturait la lumière qui traversait les arbres au-dessus pour devenir un miroir parfait. Ceci, bien sûr, se passait bien avant que les miroirs comme nous les connaissons aient été inventés.

Narcisse avait vu son ombre plusieurs fois mais jamais son reflet. Ainsi, quand il se pencha appuyé sur ses mains et ses genoux et regarda dans la mare, il fut surpris par l'image de beauté sans égale qui le regardait. Aucun visage qu’il ait vu ne ressemblait à celui qu’il étudiait à présent. Pour la première fois de sa vie, il tombait amoureux.

Il baissa son visage plus près pour embrasser le jeune homme et tendit les bras dans la mare pour l’embrasser. Ses lèvres et ses bras trouvèrent seulement de l’eau. Bien qu'il se retirât rapidement, l'effet de miroir fut un moment détruit par des ondulations dans l'eau. Pensant que son bien-aimé l’avait fui comme il avait lui-même l’habitude de le faire, Narcisse se mit à pleurer. Bientôt cependant, l'eau s’éclaircit, et le beau visage apparut à nouveau. « Ne me laisse pas, ô beau jeune homme », supplia-t-il. « Reste, mon amour. »

À nouveau, Narcisse baissa la main pour toucher la forme dans l'eau, à nouveau, l'image s’estompa quand sa main cassa la surface. Presque convaincu qu’il avait cette fois pour toujours perdu son vrai amour, il s’arracha les cheveux et se griffa la gorge de ses ongles. Quand il se fut apaisé et que les eaux se furent à nouveau éclaircies, l'image de son amour réapparut, meurtrie et échevelée. La vue le peina, et il pleura.



Le chariot d’Hélios finissait sa course à travers le ciel, la nuit grise envahissait la forêt, mais Narcisse ne bougea pas. Rien ne lui importait plus que de sauver le jeune homme insaisissable dans la mare. La première lueur de l’aube le trouva à regarder attentivement dans les claires profondeurs de l’eau. Le visage qui apparut lentement était hagard et angoissé. Il tendit la main dans l'eau pour caresser cette joue maintenant si chère à lui et ses frustrations du jour précédent se renouvelèrent.

« Je t’aime ! Je t’aime ! », cria-t-il un millier de fois dans la mare. Le visage, comme Echo, bougeait la bouche mais n’émettait aucun son. Malgré lui, incapable de quitter le bord de la mare, Narcisse finit par mourir là, sa contenance jadis si belle maintenant tordue et grotesque. Les nymphes de la montagne le trouvèrent et l'auraient enterré ; mais comme elles le préparaient pour les funérailles, son corps disparut et, où il se trouvait, éclot une fleur aux pétales d'or teintés de blanc.

In [http://www.androphile.org/preview/gay\_france/ library/mythologie/greek/Narcissus/narcissus.htm](http://www.androphile.org/preview/gay_france/%20library/mythologie/greek/Narcissus/narcissus.htm) ».

***Vocabulaire :***

*Nymphe : Divinité inférieure des fleuves, des fontaines, des bois et des montagnes.*

*Zeus : Dieu suprême des Grecs.*

*Héra : Epouse de Zeus.*

*Loquace : Qui parle beaucoup.*

*Mielleux : Aussi doux que le miel.*

*Ardeur : Fougue.*

*Haletante : Essoufflée.*

*Étreinte : Embrassade.*

*Mont Hélicon : Mont de la Grèce consacré aux déesses des arts.*

*Hélios : Personnage représentant le soleil dans la Mythologie grecque.*

*Hagard : Farouche.*

*Contenance : Corps.*

*Jadis : Autrefois.*

**Questionnaire de compréhension et de réflexion :**

1. Qu’est-ce qui différencie Narcisse des autres Grecs de son époque ?
2. Comment réagit-il lorsqu’Echo, ou toute autre personne emplie d’amour, se jette sur lui ?
3. Quelles autres attitudes le héros pourrait-il avoir à l’égard de quiconque veut le prendre dans ses bras ?
4. En n’agissant pas de la sorte, quel message Narcisse fait-il passer à ses semblables ?
5. Pour quelle raison le héros meurt-il à la fin de l’histoire ?
6. À présent que tu connais l’histoire de Narcisse, seras-tu en mesure de retrouver à laquelle des définitions qui suivent correspond le narcissisme ?

**Le cercle vicieux de l’amour biaisé :**

1. Pour chacun des éléments constituant ce cercle vicieux, trouve un exemple concret permettant de se représenter leur traduction dans la réalité.

# Comment faire pour s’aimer… Physiquement ?

**Échange de vues :**

Entoure sur le dessin de la personne de même sexe que toi la ou les parties de ton corps qui te déplaisent.

bd00017_ bd00013_

Constitue ensuite un groupe mixte d’environ quatre personnes avec les filles et les garçons de la classe avec lesquels tu t’entends bien. Chacun d’entre vous va noter sur un papier au moins un élément du physique qu’il apprécie chez l’autre et tenter de préciser quelle en est la raison. Il peut s’agir d’une partie du corps ou d’un simple détail, de la couleur des cheveux ou des yeux en passant par la forme du nez, le grain de la peau, la symétrie du corps,… Cela fait, sois attentif/attentive à ce que vont dire tes pairs de ton corps afin que tu puisses comparer la perception que tu en as à celle d’autrui, puis indique ci-après ce que t’a apporté cet exercice.

**Questionnaire d’introspection :**

Le questionnaire suivant est à réaliser seul(e) et par écrit. Aucune de tes réponses ne devra être communiquée à autrui (même pas à ton professeur) sauf si tu en marques expressément le désir. Demeure juste sérieux/sérieuse et honnête dans tes réponses, et peut-être y trouveras-tu matière à réflexion… Et à changements ?

1. Quel est ton objet préféré ?
2. Que veilles-tu à faire pour bien le conserver ?
3. Qu’évites-tu de faire pour ne pas l’abîmer ?
4. À quoi te sert-il ?
5. Combien de temps par jour l’utilises-tu ?
6. Combien de temps par jour utilises-tu ton corps ?
7. À quoi te sert-il ?
8. Qu’évites-tu de faire pour ne pas l’abîmer ?
9. Que veilles-tu à faire pour bien le conserver ?
10. Quelle conclusion tires-tu de ce questionnaire ?

**Exercice de découverte émotionnelle par le toucher :**

Ce soir, lorsque tu auras la possibilité de te trouver seul(e) dans une pièce et l’assurance de ne pas y être dérangé(e), tente l’expérience qui suit : relève tes manches, ferme les yeux et caresse-toi tout simplement les bras comme tu caresserais la joue d’un enfant qui vient de naître, avec douceur et tendresse. Laisse venir à toi - et en toi - toutes les sensations agréables qui peuvent survenir avec ce geste d’amour et imprègne-toi-en. Ce moment d’intimité que tu t’offriras avec toi-même, tu pourras le renouveler autant de fois que tu le souhaites. Ainsi, tu apprendras progressivement à découvrir, connaître, accepter puis aimer chaque partie de ton corps.

**Exercice de réflexion critique :**

### De la consommation à l’irréalité

Récemment, j’ai eu le plaisir de dîner avec un couple d’éleveurs bovins. Le couple, fort sympathique, a été initialement rencontré sur le net, au travers d’un site de rencontres où Madame cherchait à étendre son cercle d’amis. De fil en aiguille, après six mois de [messagerie instantanée](http://fr.wikipedia.org/wiki/Messagerie_instantan%C3%A9e), nous avions fini par nous rencontrer. C’est donc à cette occasion que j’ai découvert des pratiques qui semblent irréelles, des pratiques qui paraissent sortir d’une autre dimension.

En effet, le couple élève des vaches génétiques en vue de produire du lait. Par ce terme de vaches génétiques, entendez des vaches sélectionnées et croisées de manière très contrôlée depuis de nombreuses générations, le tout dans l’objectif d’en accroître la productivité.

Ainsi, autour des éleveurs, il existe des sociétés spécialisées dans l’insémination artificielle de vaches dont le métier consiste à acheter et à vendre des semences de bovins de première catégorie. Les propriétaires de cheptels peuvent ainsi choisir dans un catalogue en ligne — un véritable site de rencontres pour vaches — le futur papa ou la future maman de leur prochain veau.

Mais pour mieux vendre ces vaches, mieux vaut les présenter sous leur meilleur jour. Ainsi, mes nouveaux amis me racontent : pour la photo du catalogue, leurs vaches se voient bichonnées comme jamais ! Ainsi, certaines se voient dotées d’un postiche lorsque les poils de la queue sont coupés trop courts, alors que d’autres se voient installer des faux onglets lorsque leurs sabots paraissent peu séduisants. Mais plus fort que tout, regardez donc cette photo :



Sur la partie gauche, vous voyez la photo d’origine, une vache en train de paître près d’une clôture, à l’ombre d’un arbre. À droite, la photo retouchée, la même vache, mais cette fois-ci en train de paître dans un champ quatre étoiles, avec vue — non, pas sur un train — sur la mer !

In « <http://blog.lesperlesduchat.com/de_la_realite_a_l_irrealite> ».

***Vocabulaire :***

*Cheptel : Ensemble des animaux d’une exploitation agricole.*

1. Quel est le procédé utilisé par le couple d’éleveurs dont il est question dans ce témoignage pour promotionner ses vaches ?
2. Quelle catégorie de personnes recourt quasi systématiquement au même procédé pour séduire le client potentiel ?
3. Quel enseignement peux-tu retirer de ce fait ?
4. ﻿Que risques-tu dès lors si tu attends que ton corps soit parfait avant de commencer à l’aimer ?

**Exercice de réflexion :**

Choisis une personne qui t’attire physiquement. Nous la nommerons « X ». Imagine-toi ensuite dans un monde où quasiment tous les individus de même sexe que « X » auraient un corps identique au sien. Te serait-il toujours aussi agréable de regarder ce dernier/cette dernière ? Pourquoi ?

Quelle conclusion générale peux-tu tirer de cet exercice à propos des notions de beauté et de laideur ?

# Comment faire pour s’aimer… Mentalement ?

**Exercice d’écoute de soi**à faire à la maison :

***S’AIMER***

Je vous invite à tenter cette petite expérience pendant une semaine.

Commencez chacune de vos phrases en vous disant doucement à vous-mêmes : « Je m’aime, donc… »

Cet exercice est destiné à vous éclairer sur vous-mêmes. Lorsque nous pratiquons cet exercice d’une façon constante, il nous révèle d’abord que nous faisons preuve de très peu d’amour envers nous-mêmes et surtout, si vous persistez à le faire jusqu’à la fin de la semaine, votre façon de penser et de sentir changera totalement.

Lorsque nous nous appliquons à développer en soi une attitude vraiment aimante, nos expériences de vie changent comme par miracle.

C’est difficile de dire : « Je m’aime, donc je déteste celui-ci ou celui-là » ou « Je m’aime, donc je vais me rendre malheureux. »

In « <http://www.acsm-ca.qc.ca/coffres-a-outils/2003> ».

**Métaphore thérapeutique :**

Lis silencieusement l’histoire racontée ci-dessous et prends tout le temps qui t’est nécessaire pour ce faire. Il ne s’agit ici ni d’un exercice coté, ni d’une compétition de rapidité ; simplement d’un cadeau que ton professeur tient à te faire…

Il était une fois une maman cane qui se mit à faire éclore ses œufs. Un œuf était plus gros ; c’était le dernier à faire éclore. Le copain de la maman cane lui dit : « Fais attention avec cet œuf ; c'est probablement un dindon. Et avec les dindons, on n'a que des ennuis. Pourquoi ne pas consacrer ton temps et ton énergie à t'occuper de tes bébés qui viennent de sortir de l'œuf. Oublie ce gros vieil œuf de dindon. »

Cependant, la maman cane était décidée à suivre son instinct, et elle continua à le couver, et il finit par éclore. Et là, il en sortit non pas un dindon mais un grand vilain petit canard.

Et la voilà avec ce gros petit maladroit, à côté de sa merveilleuse couvée ! Dans la basse-cour, ses amis continuèrent à lui faire bien des remarques moqueuses à propos de cette créature si spéciale et vilaine, mais elle continua à les aimer tous, leur donnant le meilleur de ce que peut donner une mère cane. Le temps passa. Son gros petit devint de plus en plus gros, mais il sentait souvent qu'il était un rejeté. Ses pairs fuyaient sa vilaine apparence et les diverses bandes de la basse-cour le mettaient plus bas que terre de leurs lance-pierres et de leurs flèches de malheur...

Finalement, par un jour de printemps, après ce qui semblait être une éternité, il se promenait au bord de la mare du château quand il aperçut un magnifique cygne, à l’air majestueux, qui avançait avec une telle grâce et une telle beauté à la surface de l’eau qu’il sentit battre son cœur triste. Il pensa, si seulement je pouvais être un petit peu plus beau avec juste une petite partie de ce charme. Alors, tout à coup, il se trouva qu’il baissa les yeux pour regarder l’eau à côté de lui et il y avait une image en miroir, un reflet de lui-même. Il n’était plus un vilain petit canard ; lui aussi était un cygne, un être d’une élégance majestueuse.

Le vilain petit canard transformé en superbe cygne peut symboliser la croissance et les changements en chacun de nous. Quand il y a des vestiges de laideur venus du passé, quand nous avons peut-être été un vilain petit canard, au moins à nos yeux pour certaines choses, nous pouvons nous aussi changer grâce à des attentions affectueuses, et en être transformés… Notre destin est d’être complètement et totalement vivant, pleins d’amour pour nous-mêmes et pour les autres, et nous grandissons et nous nous développons en ce sens… Maintenant, relaxez-vous et laissez cette image du vilain petit canard transformé en un magnifique cygne vous inspirer et vous stimuler dans le sens d’une vie plus riche, plus productive, alors que vous prenez quelques instants de silence pour réfléchir à la croissance et aux transformations qui prennent place à l’intérieur de vous… Ce moment de silence commence… Maintenant.

Roy L. Rummel, Ph. D., « La métaphore du vilain petit canard » in sous la direction de CORYDON HAMMOND D., « Métaphores et suggestions hypnotiques », Bruxelles, éd. Satas, 2004, pages 134-135.

**Moment d’attention pour soi :**

On s’imagine souvent qu’offrir un cadeau est nécessairement exceptionnel et coûteux. Mais qui est en mesure de prouver la véracité de cela ? Le fait de se plonger dans un bon bain bien chaud, de croquer dans un bâton de chocolat ou de jouer avec son animal préféré, n’est-ce pas, aussi, autant d’instants de plaisirs que l’on peut facilement s’accorder à soi-même ? Bien sûr que si ! Voilà pourquoi, parce que tu es digne d’amour et de respect, tu vas noter ci-dessous trois des moments de bonheur que tu vas pouvoir t’octroyer durant cette journée… Et n’oublie pas de les concrétiser !

Cadeau n° 1 :

Cadeau n° 2 :

Cadeau n° 3 :

**Le jeu du sac de nœuds émotionnel :**

Avant de te lancer dans ce jeu aux côtés de tes pairs, découvrons ci-après, et illustrons à la page 138, un extrait de l’histoire d’Alice qui l’a inspiré. Dans ce passage, Alice, après être partie à la découverte d’elle-même, remonte à la surface en compagnie de son amie la souris…

- Alice, il y a encore quelque chose que tu ne sais pas. Viens avec moi.

﻿Alice suivit la petite souris. La souris et Alice trottinèrent vers une cave qui donnait dans un souterrain. La souris dit :

- Si tu veux aller dehors, tu dois traverser le souterrain.

Une fois la porte franchie, tu verras deux chemins :

L'un, facile, bien éclairé, te mènera rapidement dehors.

﻿L'autre est sombre et encombré d'embûches, plein de contraintes,...

﻿Il est gardé par des rats qui vous racontent, d'un ton nasillard, des tas de sornettes comme celles-ci :

- Si tu veux aller plus loin, tu dois être parfait... Absolument parfait... Tu n'avanceras pas avant de tout savoir et d'être sûr que tu sais parfaitement tout...

Et en lui-même, le rat disait :

- Ah ! Ah! Ah! Si tu m'écoutes, tu n'avanceras pas !

﻿À deux pas au-delà, un autre rat grinçait :

- Si tu veux aller plus loin, tu dois me faire plaisir. Et il riait aux éclats et il ajoutait :

- Tu feras plaisir à tout le monde... Toujours, toujours, toujours...

Et dans sa moustache de rat, il marmonnait :

- Jamais tu n'y arriveras, na ! Na ! Na !

﻿Un peu plus loin encore, encore plus grimaçant, un rat grognait :

- Si tu veux aller plus loin, il faut faire des efforts et encore et encore et encore. Vois comme le mur est dur... Allons, essaie, essaie encore, essaie toujours.

Et dans sa barbe, il riait... Il se moquait.

﻿Si vous ne prenez garde, vous allez essayer, et encore essayer, sans jamais y arriver.

﻿Si, par bonheur, vous avez pu continuer, vous tombez sur un rat froid, froid comme le marbre. Il vous laisse entendre que vous ne pouvez pas montrer ce que vous sentez ou pensez... Cela ne sied pas. Il faut être fort et distant...

Et vous prenez peur et vous rentrez dans votre coquille...

﻿Et vous ne bougez plus à moins que vous ne vous sentiez poussé par un autre rat qui vous talonne en disant :

- Dépêchez-vous, dépêchez-vous, vous êtes déjà trop tard... Vite, plus vite...

﻿Et vous perdez la tête et vous ne savez plus ce que vous devez faire...

Et vous vous dépêchez sans savoir où vous allez...

﻿L'autre chemin est la VOIE des Cinq Permissions.

Il est parsemé d'arbustes qui se balancent à votre passage.

﻿Un arbuste blanc vous montre comment faire pour réussir sans être absolument parfait...

On a le droit de se tromper ici.

Un arbuste rose murmure :

- C'est bon de faire plaisir quand on le veut ; c'est bon aussi de se faire plaisir...

﻿Un arbuste vert chante :

- Allez, allez, allez-y. Ce n'est vraiment pas compliqué...

﻿ Un arbuste bleu vous incite à être vous-même... C'est simple ce qu'il dit :

- C'est bien de montrer ce que l'on ressent, c'est bien aussi de ne pas le montrer. C'est à vous de juger.

On a le droit de s'exprimer.

﻿Un arbuste jaune vous donne envie de prendre votre temps. Il se balance harmonieusement sur ses branches en se disant :

- J'ai le temps, je m'y prends à temps, j'ai tout mon temps et je suis toujours à temps...

﻿Alice remercia la souris. Elle prit le chemin des cinq arbustes. Elle arriva facilement au bout du souterrain qui la conduisit dans le jardin.

In DEJOND-ESTIENNE F., « La belle histoire sans fin d’Alice et les secrets

de ses trésors – Une approche de l’analyse transactionnelle »,

Paris, éd. Isoscel/Papyrus, 1988, pages 28 à 31.

Notre lecture terminée, c’est à vous de jouer à présent ! Et pour cela, il va vous falloir vous déplacer en dehors de la classe pour trouver un espace aéré. Cela fait, chacun va lier ses mains à celles d’autrui de manière telle que le groupe en vienne à former un véritable sac de nœuds indénouables sans intervention extérieure. Ton professeur tirera ensuite au sort un papier de permission semblable à celles qui sont suggérées à Alice par les arbustes rose, blanc, bleu, vert et jaune dans son histoire. Ce papier sera lu à voix haute. Dès qu’un(e) élève aura raconté une situation vécue dans laquelle il/elle aurait souhaité pouvoir bénéficier d’une autorisation semblable, il/elle pourra lâcher les mains qui le/la retiennent durant une période de 20’’. À charge pour lui/elle de mettre ce court moment à profit pour faciliter sa sortie du sac de nœuds. Le jeu sera considéré gagné par la classe si, au bout d’une demi-heure ou de l’épuisement des papiers de permission, les élèves forment un cercle parfait.



\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_





Le chemin

Le chemin des rats des permissions

# Que t’a apporté cette leçon ?

1. Quel est l’élément de cette leçon (texte, questionnaire, échange, exercice,…) qui t’a le plus parlé, qui t’a amené à une remise en question ? Merci d’accepter de bien vouloir développer ta réponse.

2. Quels attitudes et comportements nouveaux as-tu (éventuellement) adoptés depuis le début de cette leçon ? Et que t’apporte ceux-ci ?

3. Au final, éprouves-tu désormais plus d’amour pour toi que par le passé ? Pourquoi ?