

DEMANDE DE BIEN-ÊTRE POUR LES ÉLÈVES EN IRAK AIDONS-LES À TRAVERSER CES MOMENTS DIFFICILES



ACTIVITÉ DE RÉFLEXION: ÉTÉ 2014

BIEN-ÊTRE

- Les organisateurs du Défi Non-violent vous invitent à une cérémonie du Bien-être.
- Une Demande de « bien-être » pour les élèves en Irak qui ne vivent présentement dans la peur.

Le 13 juin 2014

Depuis quelques jours plusieurs villes en Irak sont prises d'assaut par de violents combats armés. À la demande de nos amis élèves et éducateurs en Irak nous vous demandons de faire cette activité de réflexion bien-être avec vos élèves. Nos amis sont rassurés de savoir que vous faites parvenir courage, paix et protection.

www.runthisway.ca



Une enfant syrienne dans un camp de réfugiés de la vallée de la Békaa au Liban. Photo : AFP/ JOSEPH EID—Radio Canada, 56 septembre

LA CÉRÉMONIE DU BIEN-ÊTRE EST RÉALISÉE À LA DEMANDE DES AMIS DU DÉFI NON-VIOLENT EN IRAK

Nous prenons quelques minutes au cours de la journée de la marche ou de la course organisée par l'école pour transmettre notre demande aux élèves et enfants en Irak. Nous voulons leur transmettre notre demande de bien-être et à leurs familles touchées par cette situation. Nous demandons à tous les coureurs qui participent au Défi Non-violent à travers le monde et à leurs amis de se joindre à notre demande.

Ici, il s'agit sans équivoque de comprendre les difficultés que ces personnes sont en train de vivre. Au cours de la cérémonie nous demandons une amélioration de la situation de manière à pouvoir expérimenter un registre* de soulagement.

***REGISTRE : EXPÉRIENCE DE LA SENSATION INCLUANT LES SOUVENIRS ET L'IMAGINATION.**

POURQUOI UNE DEMANDE DE BIEN-ÊTRE?

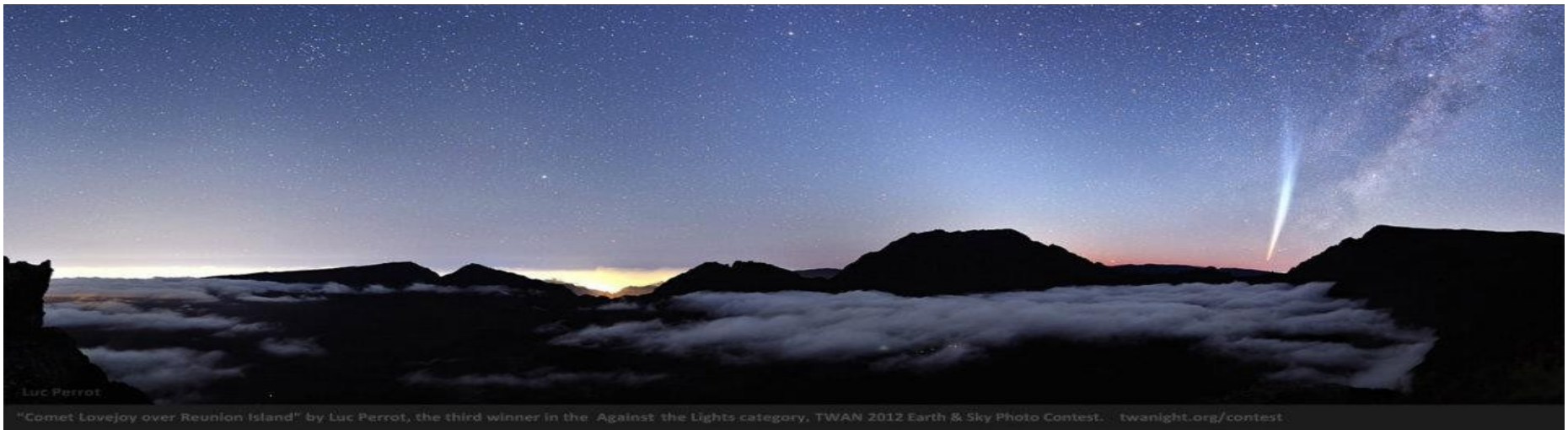
Nous sommes en train d'avancer vers une civilisation planétaire. Les jeunes grandissent dans un monde où la violence et la terreur que vivent d'autres jeunes et enfants les touchent mais si ces conflits ne les touchent pas directement, plusieurs élèves vivent de l'anxiété face à la représentation de ces événements. Les jeunes témoignent de plus en plus cette sensibilité et captent le monde comme une globalité. Ils comprennent que les difficultés des gens ailleurs peuvent tôt ou tard les toucher directement. La demande de Bien-être permet de préciser les souhaits des élèves. Cette demande est similaire aux souhaits que nous exprimons spontanément, tels que « Bonne journée! » « Que ton examen se passe bien! » « Que tout aille pour le mieux! » La demande de Bien-être est réalisée collectivement comme une activité de groupe ou une activité en classe. Il est clair que la Demande de bienfaits pour d'autres est réalisée dans les meilleures conditions et peut réduire les stress et l'anxiété.

ON PRÉTEND CRÉER AU TRAVERS DE LA DEMANDE UN COURANT DE SYMPATHIE ET DE BIEN-ÊTRE POUR TOUS LES ÉLÈVES PRÉSENTS DURANT LA CÉRÉMONIE ET CEUX EN IRAK

LA SIMULTANÉITÉ DE LA DEMANDE À TRAVERS LE MONDE

Si vos élèves ont des souhaits à faire parvenir à nos amis en Irak

SVP nous écrire à : planetepeace@gmail.com



LES CONSIGNES

Les enseignants et les éducateurs qui souhaitent réaliser la demande de Bien-Être doivent prévoir les conditions suivantes:

- 1– Vous devez prévoir au moins 15 minutes avant la course ou la marche
- 2– Demandez à 2 élèves de lire le texte—(le texte peut-être dans la cours, avant le départ)
- 3– Faites lire le texte aux élèves avant de faire la cérémonie;
- 4– Expliquez à vos élèves pourquoi vous proposez cette activité pour les élèves en Syrie;
- 4– Assurez-vous que les élèves comprennent le sens de l'activité ;
- 5– Réalisez l'activité tôt en matinée ou lorsque les élèves sont calmes.
- 6– Avant la cérémonie, les élèves se lèvent debout. Ceux et celles qui le souhaitent peuvent fermer les yeux durant la lecture.

CÉRÉMONIE DU BIEN-ÊTRE * POUR LES ÉLÈVES EN SYRIE

Les lecteurs lisent lentement.

1er lecteur : Nous sommes réunis ici pour participer à la course et à la marche pour la paix et la non-violence. En tant que coureurs et marcheurs nous dirigeons nos pensées et meilleurs souhaits vers les élèves en Irak. *(pause de quelques secondes)*

2ième lecteur : Nous sommes certains que notre demande de bien-être leur parviendra. Nous pensons aux élèves, à leurs familles, à leur sentiment d'insécurité face à la situation difficiles qu'ils vivent présentement *pause de quelques secondes)*

1er lecteur : Prenons un court moment pour méditer sur les difficultés dont souffrent ces personnes.. *(pause de 30 secondes)*

2ième lecteur: Nous aimerions maintenant faire sentir nos meilleurs souhaits à ces personnes. Une vague de soulagement et de bien-être doit leur parvenir... *(pause de 30 sec.)*

1er lecteur : Prenons un court moment pour préciser les images la situation de bien-être que nous souhaitons faire parvenir aux élèves. *(pause de 1 minute)*

2ième lecteur: Nous concluons cette cérémonie en donnant l'opportunité à ceux qui le désirent, de transmettre des vœux d'amour, de la paix et de protection aux élèves en Irak. *(pause de 30 sec.)*

1er lecteur : Que cela a été bon, réconfortant et inspirateur pour nous. Nous saluons tous ceux qui avec nous à travers le monde baignent dans ce courant de bien-être, courant fortifié par les meilleurs souhaits des personnes ici présentes.

Certains extraits de la cérémonie sont tirées de l'ouvrage "Le Message de Silo".

DEMANDE DE BIEN ÊTRE

L E D É F I N O N - V I O L E N T

101 Cardinal Léger, CP 51002
Pincourt, Québec
Canada
J7V 3YD www.runthiswy.ca

Phone: 514-886-4858
courriel: planetepeace@gmail.com
Anne Farrell
Responsable du programme



LE DÉFI NON-VIOLENT

Depuis 2011, le Défi Non-violent propose des courses pour la paix et la non-violence et propose des activités de sensibilisation pour l'avancement d'une culture de la non-violence.

Le programme a été mis sur pied par le Réseau Humaniste International en collaboration avec l'organisation internationale « Monde Sans Guerres et sans Violence ». Les écoles intéressées à participer au programme peuvent s'inscrire sur le site du Défi Non-violent. Toutes les activités du Défi non-violent sont offertes gratuitement pour les écoles primaires et secondaires.

“Apprends à résister à la violence
qu'il y a en toi et au-dehors de toi”

“Apprends à traiter les autres de la
manière dont tu veux être traité”

Siló, le Message

