

## ATELIERS PHILOSOPHIE & MINDFULNESS

### PHILOSOPHIE



**Philosopher**, c'est réfléchir ensemble, débattre, se questionner, s'écouter...

Dans un **espace de confiance** dans lequel la parole de chacun est considérée.

Parce qu'**ensemble**, on pense mieux !

Cela permet de grandir en **discernement**, en **humanité**, et de se forger son propre **jugement**.

Chacun réalise qu'il est possible de convaincre les autres par la **raison** plutôt que par la violence !

Chaque atelier débute par un exercice de **pratique de l'attention** (mindfulness) : on s'entraîne à se **concentrer**, à être **attentif** à tout ce qui se passe dans l'instant **présent**.

On apprend à reconnaître ses **émotions** et ses **sensations**. Cela permet de **mieux se connaître**.

### MINDFULNESS







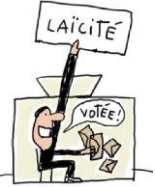
## THÉMATIQUES : dès 4 ans

|   |  |
|---|--|
|  | <p><b>Le Bonheur</b> : qu'est ce qui rend heureux ?</p> <p>A partir de la chanson du livre de la Jungle, on se questionne sur ce qui nous rend heureux, ou pas... Le bonheur est-il le même pour tous ? Peut-on être heureux partout ?..</p>                           |
|  | <p><b>Les émotions</b> : à quoi ça sert ?</p> <p>Nous ressentons beaucoup d'émotions différentes selon les situations : parfois elles sont agréables, parfois désagréables... Comment les reconnaître ? A quoi servent-elles ? Et les sentiments, c'est pareil ?..</p> |
|  | <p><b>Les Jeux Olympiques !</b></p> <p>A l'occasion des JO de Paris 2024, on débat ensemble sur cet événement et les grandes notions associées : multiculturalisme, vivre ensemble, les sports, les nations...</p>   |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>LES P'TITS PHILOSOPHES</b></p>                    | <p><b>La force</b> : ça veut dire quoi, être le plus fort ?</p> <p>On réfléchit ensemble sur nos forces, nos faiblesses, les autres types de forces comme l'intelligence émotionnelle... Et la raison du plus fort : est-elle toujours la meilleure ?..</p>                           |
| <p><b>L'AMITIÉ</b></p> <p>tu veux qu'on en parle ?</p>  | <p><b>L'amitié</b> : c'est quoi un ami ?</p> <p>Quelle est notre vision de l'amitié ? Quelle est la différence entre un ami et un copain ? Peut-on être ami et se disputer ? Et l'amour dans tout ça, c'est pareil ?..</p>  |
| <p><b>Faut-il être normal ?</b></p>                     | <p><b>La différence</b> : faut-il être normal ?</p> <p>On se questionne sur nos différences, nos ressemblances, sur la notion de normalité, le jugement...</p>  |
|   | <p><b>Grandir</b> : c'est quand qu'on est grand ?</p> <p>« Quand je serai grand, je ferai ce que je veux, quand je veux ! » « Je suis trop grand pour jouer à ça. » « Je ne veux pas grandir... » Grandir : quel sujet ! Il occupe autant le corps que les pensées des enfants...</p> |
|   | <p>Les <b>animaux</b>, la <b>nature</b> et nous les humains...</p> <p>Utile ou nuisible ? Qu'est-ce qui différencie l'animal et l'humain ? Et la nature, la planète ? Quels sont nos devoirs pour rapport à eux ? Comment réinventer notre rapport à la nature ?..</p>                |

**THÉMATIQUES : dès 7 ans**

|   |  |
|---|--|
|                                        | <p><b>La citoyenneté</b> : être citoyen, c'est quoi ?</p> <p>A partir d'une affiche, on essaie de comprendre ce que « citoyen » signifie : les droits, les devoirs, les citoyens du monde... Et les enfants dans tout ça, sont-ils des (petits) citoyens aussi ?</p>               |
|  <p><b>DONNER UN SENS À SA VIE</b></p> | <p><b>La vie</b> : a-t-elle un sens ?</p> <p>Pourquoi vivons-nous ? Que signifie réussir sa vie ? Quel est le sens de la vie ?.. Est-il le même pour tous ?..</p>  |
|                                       | <p><b>La liberté</b> !</p> <p>« Libre ! Je suis libre ! Libre comme l'air ! Je peux... je peux... »<br/>Tiens, que faire de sa liberté ? Tout ce qu'on veut ? Vraiment tout ? Que se passerait-il si nous étions libres de faire absolument tout ce que nous voulions...</p>       |
|                                      | <p><b>L'égalité</b> : c'est possible ?</p> <p>Si nous sommes vraiment tous égaux, pourquoi y a-t-il des inégalités ? D'où viennent-elles ? Pouvons-nous être égaux malgré nos différences ?..</p>  |
|                                      | <p><b>L'argent</b> : pourquoi ça compte ?</p> <p>Les questions d'argent sont vastes. Elles touchent à nos modes de vie, nos choix et nos valeurs. L'argent, qu'est-ce que c'est ? À quoi sert-il ? Qui décide de sa valeur ? Qu'est-ce qui nous pousse à en dépenser ?..</p>       |
|                                      | <p><b>C'est quoi l'art</b> ?</p> <p>Un manga, un jeu vidéo, une peinture abstraite... Toutes ces choses pourraient-elles être de l'art ? Comment le savoir ? Qui en décide ? L'art occupe une place importante dans la société. Mais comment les enfants le perçoivent-ils ?..</p> |

|   |  |
|---|--|
|    | <p><b>Le doute</b> : pourquoi tu doutes ?</p> <p>Nous doutons d'un fait, d'une intention, d'une personne, de nous-mêmes... Mais pourquoi doutons-nous ? Parce qu'il est difficile de savoir ? Parce qu'il est impossible de vérifier ? Par crainte, par précaution ou par bon sens ?..</p>   |
|    | <p><b>Même pas peur !</b></p> <p>« Poule mouillée ! » « Froussard ! » Les enfants reconnaissent difficilement qu'ils ont peur, comme s'il s'agissait d'une faiblesse. Pourtant la peur est liée à notre survie...</p>  |
|   | <p><b>La vérité</b> : comment sais-tu si c'est vrai ?</p> <p>Dans nos sociétés démocratiques, la liberté d'expression est essentielle. Mais que faire quand ce qui est vrai pour l'un est faux pour l'autre ? Faut-il se résoudre à dire que chacun a un peu raison ? Que tout est relatif ?..<br/>Comment distinguer le vrai du faux (ex : fake news) ?..</p> |
|  | <p><b>La laïcité</b> : c'est-à-dire ?</p> <p>Que signifie le concept de laïcité ? Quel est son but ? Quelles sont ses valeurs et son histoire ? L'état, les institutions, les religions, la différence entre croire et savoir...</p>   |